

REVISTA

PROJETO

— Auto Estima —

n.5 Setembro/2020



CHADWICK BOSEMAN

A SAGA DO GUERREIRO

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE



SUMÁRIO

SETEMBRO DE 2020

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03

A Saga do Guerreiro Chadwick Boseman, pág. 05

Dicas para leitura, pág. 08

Tratar de doenças físicas e emocionais com hipnose não basta, pág. 09

Rafaela Oliveira, famosa especialista em organização, fala sobre como dividir a limpeza e organização da casa, pág. 13

De mãe para filha: o que o cinema pode nos ensinar sobre a feminilidade, pág. 16

4 livros para adultos, que vão da gastronomia ao mundo Marvel, pág. 20

Alta joalheria da Bvlgari brilha durante o 77º Festival e Cinema de Veneza, pág. 24

Ana Maria Braga ensina 5 receitas do doce mais querido do Brasil, pág. 28

Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 34

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Layout da Capa, arte e diagramação - ademirpascale@gmail.com

Crédito das fotos de capa: Chadwick Boseman - Fotos divulgação

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://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicoes-anteriores.html>

Para ler novas matérias diariamente, acesse:

www.revistaprojetoautoestima.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

- SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS -

Blog: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Instagram: [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

Fanpage: [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)

E-mail: elenir@cranik.com



Editorial

Nessa 5ª edição, falamos sobre uma doença lastimável e muitas vezes incurável. Estamos falando sobre um dos assuntos mais comentados nos últimos dias, a morte prematura e intrigante do ator Chadwick Boseman, o T'Challa/Pantera Negra que pegou milhares de fãs de surpresa na noite de sexta (29). Por que abordamos este assunto em nossas páginas? Você deve estar se perguntando! Nós contamos: trazemos esse assunto porque além de homenagear esse artista super talentoso, e de uma autoestima elevada ele não foi apenas um super-herói nas telas de cinema, foi muito mais que um guerreiro dentro e fora de todas as telas. Encarar uma luta contra o seu pior inimigo na vida real, que é o câncer durante quatro anos e ainda em silêncio, onde enfrentou vários preconceitos da sociedade sobre a sua aparência física pela perda de peso não é para qualquer um, mas para um guerreiro determinado, destemido e com olhar seguro de que a morte também é uma passagem para uma nova vida. Deixamos essa mensagem como alerta para que você se preocupe com a sua saúde, pois sem ela você não é nada.

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

www.revistaprojetautoestima.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 - c/ Elenir Alves



CHADWICK BOSEMAN - FOTO DIVULGAÇÃO

A SAGA DO GUERREIRO

CHADWICK BOSEMAN

Chadwick Aaron Boseman (Anderson, 29 de novembro de 1976 — Los Angeles, 28 de agosto de 2020), foi um ator, diretor e roteirista estadunidense. Chadwick atuou em vários filmes, mas tornou-se mais conhecido como T'Challa, super-herói no filme Pantera Negra, do Universo Marvel. Nascido e criado em Anderson, Carolina do Sul, filho de afro-americanos. A mãe, Carolyn, era enfermeira. O pai, Leroy Boseman, trabalhava em uma fábrica de têxteis. Desde cedo Boseman mostrava interesse pelas artes e formou-se em 2000, na Universidade Howard em

Washington, D. C, como bacharel em artes plásticas na direção.

Inicialmente, Boseman queria escrever e dirigir, então estudou e formou-se na academia Digital de Cinema de Nova York (British American Dramatic Academy). Já na televisão, obteve seu primeiro papel em 2003, num episódio de Third Watch. Fez papéis também nos episódios de CSI: NY e ER e Law & Order, enquanto continuava a escrever peças. Fez pequenos papéis e somente em 2013 conseguiu o papel principal, no filme 42, em que retratou a estrela Jackie

Robinson, um pioneiro do baseball. Em 2014 atuou com Kevin Costner em *Draft Day* e daí em diante não parou mais, tendo atuado também como Tot, um deus da mitologia egípcia, em *Deuses do Egito*.

Em sua vida pessoal, Boseman foi cristão e durante uma reportagem afirmou que rezou muito para ser o Pantera Negra, tendo seu sonho concretizado quando foi confirmado para o papel do personagem do Universo Marvel.

Em 2016, Boseman foi acometido por um câncer colorretal e mesmo passando

por inúmeros exames, quimioterapias, etc., continuou atuando como um guerreiro e somente a família e os mais próximos sabiam do seu estado de saúde. Em outubro de 2019, Boseman casou em segredo com a cantora Taylor Simone Ledward, que vinha se relacionando desde 2015.

No dia 28 de agosto de 2020, os fãs receberam a notícia de que Chadwick Boseman havia falecido, pegando todos de surpresa, pois o ator nunca revelou que estava doente.



CHADWICK BOSEMAN – FOTO DIVULGAÇÃO



BOSEMAN NO CINEMA

Ano	Filme	Papel	Notas
2004	Date	New Yorker	Creditado como Chad Boseman
2006	Ladylike	Male Lead	
2008	The Express	Floyd Little	
2013	<u>42</u>	<u>Jackie Robinson</u>	
2014	<u>Get On Up</u>	<u>James Brown</u>	Protagonista
	<u>Draft Day</u>	Vontae Mack	
2016	<u>Deuses do Egito</u>	<u>Tot</u>	
	<u>Capitão América: Guerra Civil</u>	<u>T'Challa / Pantera Negra</u>	Coadjuvante
	Mensagem do Rei	Jacob King.	
2017	Marshall	<u>Thurgood Marshall</u>	
2018	<u>Pantera Negra</u>	<u>T'Challa / Pantera Negra</u>	Protagonista
	<u>Vingadores: Guerra Infinita</u>		Coadjuvante
2019	<u>Vingadores: Ultimato</u>		
	Crime Sem Saída	Andre Davis	Protagonista
2020	<u>Da 5 Bloods</u>	Norman Earl "Stormin' Norman" Holloway	Coadjuvante

DICAS PARA LEITURA



DNA da Criação
Elaine Ourives

Acesse



O Mapa da felicidade
Heloísa Capelas

Acesse



Eu sou, Eu posso
Paulo de Paula

Acesse



A Força que há em nós
DAWN WATSON

Acesse



Você merece um AMOR BOM
Bruna Stamato

Acesse



Hei de Vencer
Arthur Riedel

Acesse

“Eu amo essa voz autêntica que vem da minha alma.” – Elenir Alves



MICHAEL ARRUDA - FOTO DIVULGAÇÃO

TRATAR DE DOENÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS COM HIPNOSE NÃO BASTA

Artigo

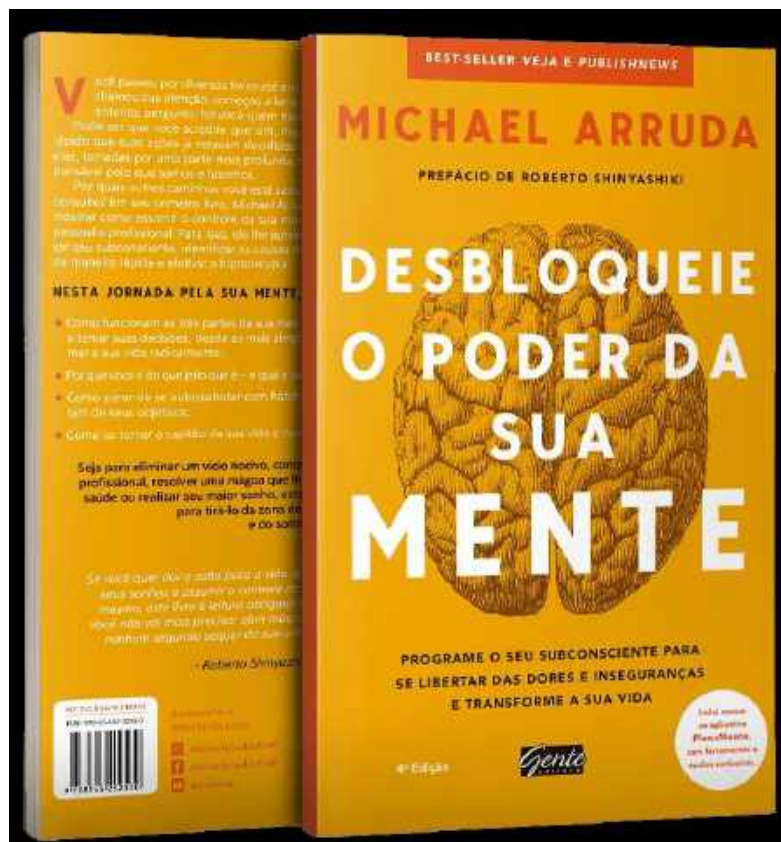
O aumento do uso de hipnose clínica nos tratamentos médicos durante a pandemia dispara consumo de livros, lives e aplicativos gratuitos

Durante o isolamento social, tratar de doenças físicas e emocionais com hipnose não basta. A técnica que tem ajudado pacientes a deixar de fumar, perder peso, combater estresse e tratar dores crônicas faz livro atingir 2.500 milhões de cópias vendidas.

Brasil, agosto de 2020: Apesar dos baixos índices de leitura no Brasil, onde cerca de 30% da população nunca comprou um livro, de acordo com a pesquisa Retratos da Leitura, o distanciamento social por conta da pandemia do novo Corona vírus eleva para 56% a demanda por livros físicos e e-books. As informações estão no sétimo Painel do Varejo de Livros no Brasil realizado pela Nielsen e pelo Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL). Em números absolutos, foram vendidos 2,95 milhões de cópias, o que resultou em faturamento de R\$ 117 milhões.

Na lista dos livros mais vendidos e consumidos nesse período de pandemia está o best-seller “Desbloqueie o Poder da Sua Mente”, do palestrante, hipnoterapeuta e presidente

da Omni Brasil Michael Arruda. O livro, publicado pela Editora Gente, bateu a marca de 2,5 milhões de exemplares vendidos, tanto nas versões física e digital.



O best-seller foi prefaciado pelo médico psiquiatra, Roberto Shinyashiki, e apresenta em suas páginas técnicas para desbloquear o subconsciente, deixá-lo livre, além de mostrar o funcionamento da mente e como a hipnose pode ser uma útil ferramenta para reprogramação mental. 'O propósito do livro é mostrar como assumir o controle da próprio cérebro, consequentemente, da vida pessoal e profissional, por meio do processo que permite acessar o subconsciente, identificar as causas de dores, insatisfações e solucioná-las de forma rápida e efetiva. Isso é a hipnoterapia", afirma o Michael Arruda. Rosely

Boschini, CEO na editora Gente, endossa o autor ao informar que lançar o livro do Michael foi uma grande responsabilidade devido a seriedade do trabalho e do impacto que a metodologia causa na vida das pessoas.

Para comemorar a marca dos 2,500 milhões, o autor está transformando o livro dele em lives. Elas são diárias e acontecem todos os dias às 7h58 no Instagram @michaelarrudaoficial, que acumula mais de 130 mil seguidores. Mas o autor não para por aí. Para ajudar as pessoas a reduzir a ansiedade durante a pandemia, ele criou PlenaMente, o aplicativo gratuito que ensina a auto-hipnose para manter a saúde mental.

Serviço:

Título: Desbloqueie o poder da sua mente

Subtítulo: Programe o seu subconsciente para se libertar das dores e inseguranças e transforme sua vida

Editora Gente

Capa comum: 192 páginas

Sobre Michael Arruda – CEO da OMNI Brasil: Autor do best-seller Desbloqueie o Poder da Sua Mente, Michael também é palestrante, hipnoterapeuta e presidente da OMNI Brasil. Começou seus estudos em hipnose aos 13 anos. Em 2015, trouxe a OMNI para o Brasil, a maior escola de hipnoterapia do mundo, presente em 26 países. Nos últimos três

anos, o escritório brasileiro se tornou a maior base da instituição em todo o mundo. Michael é especialista em usar a hipnose no sentido de programar a mente para o sucesso profissional, gestão de carreiras e saúde.

Sobre OMNI Hypnosis Training Center®?: Criada em 1979 na Flórida/EUA, é o maior centro de treinamento em hipnoterapia do mundo e o único com ISO 9001, tanto para instituição quanto para a Formação de Hipnoterapeuta OMNI - Básico ao Avançado. Essa certificação de excelência garante que suas ferramentas terão a mesma qualidade das usadas pelos hipnoterapeutas OMNI mais renomados e bem-sucedidos do mundo.

O escritório brasileiro ocupa a primeira posição do ranking global de números de alunos formados e é o único da América Latina certificado. Já registra 19.843 vidas impactadas e abastece o mercado com hipnoterapeutas que saem do instituto habilitados para aplicar a técnica nos tratamentos de doenças e transtornos emocionais.



REVISTA
PROJETO
— *Auto Estima* —



Participe
Envie o seu poema

PARTICIPE DO CONCURSO DE POEMAS
DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA
LEIA O EDITAL EM:

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



RAFAELA OLIVEIRA - FOTO DIVULGAÇÃO

RAFAELA OLIVEIRA, FAMOSA ESPECIALISTA EM ORGANIZAÇÃO, FALA SOBRE COMO DIVIDIR A LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO DA CASA, ALÉM DE QUEBRAR O PARADIGMA DE QUE A MULHER É RESPONSÁVEL POR TUDO

Artigo

Rafaela Oliveira, especialista em organização e criadora do canal Organize Sem Frescuras, quebra os paradigmas e coloca todo mundo para organizar a casa!

Estamos em um momento um pouco mais difícil da pandemia, são mais de seis meses cheios de dúvidas, medos, incerteza, isolados e cansados de ficar em casa. Obviamente que a bagunça aumenta, mais gente o dia inteiro enfurnada, com todas as suas ansiedades e questões emocionais a flor da pele. E o que acontece diante de tudo isso? A casa fica em segundo plano.

Segundo a Rafa, deixar as coisas da casa sempre para depois, não viver em um ambiente organizado e não criar rotina no meio deste isolamento, pode ser mais prejudicial mentalmente do que a própria pandemia. E, diante disso, a especialista fala um pouco sobre a importância e como dividir as tarefas domésticas entre todos, e sem stress.

Mulher não é a responsável pela organização e limpeza da casa, todos são. Se tem fome ou se suja, é dever limpar e cozinhar.

Se uma pessoa fica responsável por tudo, provavelmente o seu nível de stress será tão grande que poderá desequilibrar a energia da casa inteira.

Consciência: converse com as pessoas da casa sobre o benéfico da organização e limpeza. Como esse processo otimiza tempo, estimula o bem-estar, a saúde e o equilíbrio mental.

Para começar a organizar a limpeza e as tarefas, quebre tudo que tem que ser feito em pequenas atividades e faça uma lista, como exemplo: uma lava a louça, ou outro limpa o fogão, o outro limpa a geladeira e por aí vai.

Tente ao máximo separar as tarefas em aptidão. Veja o que é mais fácil e prazeroso para cada um fazer e delegue de acordo com isso. Tudo ficará mais leve.

Faça um cronograma semanal com as tarefas e descreva cada um que irá fazê-las. Pode ser realizado um rodízio a cada semana que entra para que fique confortável para todos. Inclusive, pode entrar no âmbito lúdico e fazer sorteio de tarefas.

Importante: ensine as pessoas da casa a fazer as tarefas. A partir do momento que você toma a frente de tudo e não deixa o outro fazer, ele acaba deixando de lado suas obrigações. Incentive, ensine e deixe que a pessoa aprenda.



Rafaela Oliveira é personal Organizer, formada em Design de Produto e pós-graduada em Design de Interiores. Apaixonada pela profissão, criou o blog (2012) e o canal Organize Sem Frescuras para contar um pouco de suas experiências com a organização e ajudar a todos que queiram deixar a casa linda, organizada e o principal: a vida mais prática! Para compartilhar mais dicas sobre o assunto, escreveu o Livro Organize sem Frescuras - Com menos tempo e menos dinheiro (Editora Astral Cultural, 2017), a venda em todas as livrarias do Brasil.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

VIVA BEM, VIVA COM SAÚDE



APRESENTAÇÃO DA REVISTA

A Revista Projeto AutoEstima foi criada em maio de 2020, pela publicitária Elenir Alves (elenir@cranik.com), que mantém desde fevereiro de 2014 a fanpage: Projeto AutoEstima: <https://www.facebook.com/projetoautoestima/> e recentemente o Instagram: <http://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima>. As edições da revista são digitais e a periodicidade é mensal, abordando textos diversos sobre incentivo e mensagens motivadoras de autoajuda, trazendo também reflexões sobre o nosso dia a dia, culinária, educação, cultura, literatura, cinema e psicologia! Nossas edições são gratuitas e podem ser lidas online

PUBLIQUE O SEU TEXTO NAS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Artigos sobre autoestima, psicologia, beleza, cosméticos, literatura, cinema, cultura, autoajuda, etc., serão bem-vindos. Cobramos apenas uma taxa de R\$50,00 por publicação de até 4 páginas (valor referente a diagramação e divulgação). SOLICITE MAIS INFORMAÇÕES: Escreva para: elenir@cranik.com - Elenir Alves

Site
revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Fanpage: **[@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)**
Instagram: **[@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)**
E-mail: **elenir@cranik.com**



MALVINE ZALCBERG - FOTO DIVULGAÇÃO

DE MÃE PARA FILHA: O QUE O CINEMA PODE NOS ENSINAR SOBRE A FEMINILIDADE

Psicanalista e escritora Malvine Zalcberg mapeia a construção de identidade entre mães e filhas a partir de paralelos com grandes filmes contemporâneos na obra "De menina a mulher"

Artigo

O cinema e a psicanálise nasceram juntos, no século 19. Alfred Hitchcock ocupou perfeitamente esse espaço, ao aplicar a psicanálise às suas produções. A partir deste mesmo referencial, a psicanalista e escritora Malvine Zalcberg analisa a construção de identidade entre mães e filhas em *De menina a mulher*: cenas da elaboração da feminilidade no cinema e na psicanálise.

Em 352 páginas, a doutora em Psicanálise se utiliza dos enredos dos filmes – muitos oriundos da literatura autobiográfica e das ficções – para transitar sobre as questões que envolvem o referencial da figura da mãe na construção da identidade feminina. Razão e Sensibilidade, Melancolia, Animais Noturnos e De Olhos Bem Fechados estão entre as

produções que emprestam nomes - para titular os capítulos – e histórias à abordagem psicanalítica de Malvine.

“Meu amor, seremos apenas um, isto é... eu”: esse trecho, extraído do filme *Manhattan* (1979), de Woody Allen, é uma ilustração, estranha e inquietante, do jogo narcísico da relação passional podendo ser aplicado frequentemente à relação mãe-filha. O objeto, tornado único e insubstituível, é convidado, por sua própria idealização, a desaparecer enquanto outro – isto é, o ser amado, porque único, é convidado a permanecer colado ao seu criador, para que este possa apreciar sua obra. (De menina a mulher, p. 97)

Em torno da pergunta “O que é ser mulher?”, a psicanalista mostra os delicados fios que se desenvolvem para tecer a estruturação psíquica feminina. Ela analisa os aspectos envolvidos na criação de uma identidade própria que cabe a cada mulher conquistar, já que mais do que ‘nascer mulher, ela torna-se’. Para tanto, desde pequena a menina depende, em grande parte, dos recursos psíquicos dotados pela mãe, influenciada também pela forma como esta lida com a própria feminilidade.

Lançado também em francês, *De menina a mulher* nasce do desejo da autora – convencida da importância de transmitir as contribuições da psicanálise ao grande público - de trazer uma abordagem não sobre as mulheres, mas para elas, nesse caminho delicado, complexo e enigmático no relacionamento de mãe e filha. Enquanto elas terão respostas, os homens encontrarão perguntas que os farão rever conceitos e crescerem em humanidade.



Ficha Técnica

Título: De menina a mulher: cenas da elaboração da feminilidade no cinema e na psicanálise

Autor: Malvine Zalcberg

Editora: Edições de Janeiro

ISBN: 978-85-9473-032-9

Páginas: 352

Formato: 14x21

Preço: R\$ 85,00

Link de venda: Amazon

Sinopse: O livro apresenta um estudo sobre a formação da feminilidade a partir da relação mãe x filha analisada através das lentes de filmes de variadas épocas. "O grande amor que uma menininha devota à sua mãe é, sem dúvida, genuíno mas não desinteressado. A menina ama sua mãe porque precisa dela – como o menino – para crescer. Mas, a menina também ama sua mãe porque precisa dela – e, nisto difere do menino – para conquistar sua identidade feminina. A mulher depende, assim, em grande parte, dos recursos psíquicos com os quais a mãe – a primeira – a dota, abrindo o caminho, em seguida, para outras aquisições formadoras de sua identidade feminina. Resta esperar que esta (a mãe) saiba como fazê-lo."

Sobre a autora: Malvine Zalcberg é psicóloga, psicanalista e doutora em Psicanálise. Ao longo de 26 anos de atividades acadêmicas, ocupou cargos como Professora Adjunta da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (atualmente afastada) e Coordenadora do Curso de Pós-graduação lato senso em Psicanálise do Instituto de Psicologia da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), além de chefe do Serviço de Terapia de Família no Serviço de Psiquiatria do Hospital Universitário Pedro Ernesto.

Convencida da importância de transmitir as contribuições da psicanálise ao grande público, vem se dedicando a esse objetivo paralelamente ao exercício da prática clínica e de participações em congressos e seminários de Psicanálise.

Em seus livros, bem como em suas intervenções em diversos meios de comunicação, expõe conceitos psicanalíticos em linguagem clara e acessível, sem, no entanto, abrir mão do rigor teórico.

Redes sociais

Instagram: @zalcbergmalvine @edicoesdejaneiro
Facebook: MalvineZalcberg | Edições de Janeiro

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

Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



4 livros para adultos, que vão da gastronomia ao mundo Marvel

Catapulta Editores tem lançamentos para quem curte culinária, quebra-cabeça e muito conhecimento

Artigo

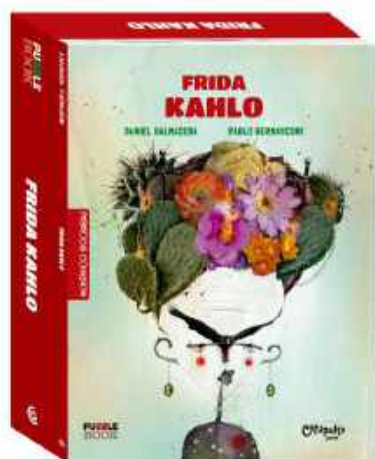
Livros com quebra-cabeças e que reforçam a relação entre pais e filhos fazem parte dos lançamentos da Catapulta Editores ao público adulto. Disponibilizados ao mercado literário no primeiro semestre deste ano, os títulos são carregados de ilustrações incríveis, super-heróis e boa gastronomia.

A editora incorporou ao seu rol de títulos uma coleção do Mundo Marvel. Os lançamentos do primeiro semestre também apresentaram um livro recheado de histórias de família em torno de pratos simples e gostosos da culinária argentina.

Confira os detalhes:

EDIÇÕES CATAPULTA

FRIDA KAHLO



A coleção Montando Biografias recebeu mais um título. A história da artista mexicana Frida Kahlo é contada no livro de 72 páginas. A obra é recheada de ilustrações sobre a trajetória da mulher que marca a presença feminina na arte internacional.

O livro é acompanhado por um quebra-cabeça de 300 peças. É uma oportunidade de ter um pouco de Frida Kahlo em casa, seja pelo livro ou pelo quadro que se forma ao completar o quebra-cabeça.

GUIA DE PERSONAGENS

Super-heróis e vilões da Marvel compõem esta nova coleção da editora. São dois livros que concentram os principais personagens do universo Marvel. As 72 páginas de cada obra trazem detalhes como poderes, aliados, rivais e curiosidades vindos direto dos quadrinhos.

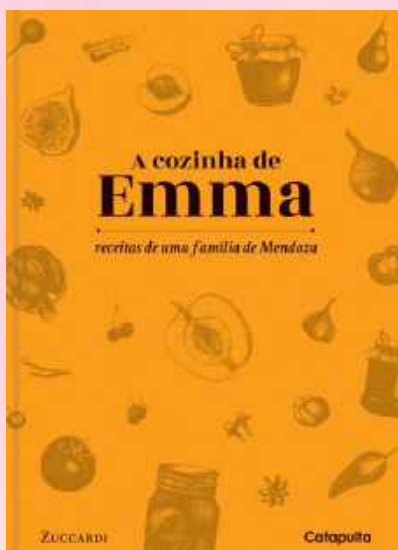
Divididos por ordem alfabética, cada um dos títulos “A-D” e “D-H” são acompanhados por um quebra-cabeça de 300 peças. Além disso, por meio das páginas ilustradas, cada obra traz 25 personagens Marvel.



O LIVRO DO BEBÊ

Na era digital em que os principais registros e lembranças ficam salvos em nuvens, na internet, guardar as primeiras memórias com o filho de maneira física se torna uma relíquia. Neste lançamento, mães e pais poderão marcar a chegada de um bebê desde a gestação até o primeiro ano de vida do pequeno.

O livro funciona como um diário, no qual é possível registrar fotos, anotações importantes e informações sobre a saúde da criança. Além disso, a obra é acompanhada por uma caixa para guardar objetos especiais. Os primeiros sapatinhos, luvas e o gorrinho da maternidade são alguns deles.



A COZINHA DA EMMA

As horas da refeição geralmente são carregadas de troca de afeto. Dessa forma, a cada prato em família, uma memória afetiva se cria. Com a intenção de resgatar pratos gostosos e histórias entre pais, filhos e netos, este lançamento chegou ao mercado literário.

São receitas doces e salgadas que retratam a memória de uma família de Mendoza, na Argentina. Nas 140 páginas do livro, a autora resgata a gastronomia de sua família – em especial, da avó, matriarca que vem passando os pratos e receitas de geração em geração.

Todos os lançamentos estão disponíveis no e-commerce da editora - www.catapultalivros.com.br. Os livros também podem ser encontrados nas principais livrarias do país, em lojas físicas e online. O preço de cada obra varia entre R\$ 55 a R\$ 89,90.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

*“O tempo pode ser um espelho, uma saudade
ou um sonho, a escolha é sua.”
— Elenir Alves*



revistaprojetoautoestima



projetoautoestima



Anna Foglietta



Katherine Waterson



*Alta joalheria da Bvlgari brilha durante o 77º
Festival de Cinema de Veneza*

Artigo

A Bvlgari, casa romana de alta joalheria e relojoaria, vestiu artistas durante o 77º Festival de Veneza, que acontece desde o dia 02 e vai até o 12 de setembro. Dentre as joias e relógios icônicos da Bvlgari, as peças da coleção de alta joalheria, estiveram entre os itens escolhidos para cruzar o tapete vermelho do festival, além do último lançamento apresentado durante o Geneva Watch Days: o relógio Octo Finissimo Tourbillon.

A atriz Italiana e anfitriã da 77ª edição do Festival de Cinema de Veneza, Anna Foglietta (06/09), cruzou o tapete vermelho do filme "The World to Come" usando brincos de alta joalheria em ouro branco com elementos de Onyx, diamantes de corte pêra e pavê de diamantes. O anel também de alta joalheria feito em platina com safira e diamantes, completou a composição.



Anna Foglietta

A atriz britânico-americana Katherine Waterson (06/09) atraiu olhares com brincos Bvlgari de alta joalheria em ouro branco com 2 esmeraldas cortadas em cabochon, esmeraldas de corte buff-top e pavê de diamantes.

Katherine Waterson

Nataly Osmann (06/09) escolheu para a estreia de "The World to Come" o colar em ouro branco com 1 diamante (1,52 ct), diamantes redondos de corte brilhante combinando com os brincos da coleção Divas' Dream em platina com almofadas de safiras, diamantes redondos de corte brilhante, safiras de corte buff-top e pavê de diamantes.



Nataly Osmann

Já o prestigiado ator italiano Alessandro Gassman (06/09), escolheu o relógio Octo Finissimo com pulseira em couro de aligador da Bvlgari, para anunciar a sua chegada ao 77º Festival de Veneza – ele cruzou o tapete vermelho para a première do filme "Miss Marx" junto com a sua esposa, Sabrina Knaflitz. O Octo Finissimo também foi a escolha do ator francês Anthony Delon



(06/09), que foi visto em Veneza usando a versão com mostrador preto e bracelete de cerâmica preta.



Alessandro Gassman e Sabrina Knaflitz, Anthony Delon

Ainda na preimère de “Miss Marx”, a modelo americana Arizona Muse vestiu brincos e anel Serpenti Viper – feitos em ouro branco e diamantes –, além de um estonteante colar de alta joalheria em ouro branco com 1 diamante de 1.52ct e diamantes redondos de corte brilhante. Brincos de platina adornados com esmeraldas e diamantes, foram a escolha de Matilde Gioli, atriz italiana.



Arizona Muse e Matilde Gioli

Fechando os primeiros dias do Festival, a atriz francesa Adele Exarchopoulos causou furor para a apresentação do filme “Mandibules”, com o colar em platina com diamantes de cortes variados, a combinar com um anel também em platina, diamantes e uma linda e reluzente safira.



Adele Exarchopoulos

www.bulgari.com

CRÉDITO DE IMAGENS: GETTY IMAGES



ANA MARIA BRAGA ENSINA 5 RECEITAS DO DOCE MAIS QUERIDO DO BRASIL

Genuinamente brasileiro, Brigadeiro foi festejado no dia 10 de Setembro

Culinária

“**Não pode dormir no ponto**”, alerta Ana Maria Braga, o segredo do Brigadeiro perfeito está quando a massa desgruda do fundo da panela. Criado, segundo conta a história, em 1945 na campanha para presidente do brigadeiro Eduardo Gomes, ou na versão que diz que a receita original veio do Rio Grande do Sul, o que vale mesmo é que o doce é um dos mais queridos dos brasileiros.

O Brigadeiro é um doce que leva poucos ingredientes, “mas devem ser de primeira qualidade”, alerta a apresentadora.

Deram o dia 10 de setembro como a data oficial para comemorar a sua origem. E festa sem brigadeiro não tem graça, então Ana Maria separou 5 receitas deliciosas do seu site anamariabraga.globo.com para a comemoração.

As receitas são: brigadeiro tradicional, gourmet, churros, cachaça e uva passa, recheado com cereja.

Brigadeiro tradicional

Nível Fácil



Preparo em 35min

Rende 24 porções

Ingredientes

1 lata de leite condensado (395 g)

3 colheres (sopa) de chocolate em pó (45 g)

1 colher (sopa) de manteiga (15 g)

120 g de chocolate granulado para envolver



Modo de preparo

Misture os ingredientes em panela de fundo grosso e leve ao fogo médio-baixo, mexendo sempre, até desprender do fundo (ponto de enrolar).

Transfira para um prato untado com manteiga, cubra com filme plástico rente ao doce e deixe esfriar completamente.

Com as mãos untadas com manteiga (ou usando luvas de vinil), modele bolinhas (15 g cada), envolva no granulado e disponha em forminhas apropriadas.

Brigadeiro gourmet

Nível Fácil



Preparo em 35min

Rende 24 porções

Ingredientes

1 lata de leite condensado (395 g)

½ caixinha de creme de leite (100 g)

150 g de chocolate meio amargo picado



1 colher (sobremesa) de glucose de milho (11 g)

5 gotas de essência de laranja ou rum (opcional)

Manteiga para untar

120 g de split (granulado quadrado) para envolver

Modo de preparo

Leve o leite condensado com o creme de leite, o chocolate e a glucose ao fogo médio, mexendo sempre, por 12 a 14 minutos ou até se soltar do fundo (ponto de enrolar). Fora do fogo, adicione a essência, se desejar, e misture bem.

Transfira para um prato untado com manteiga, cubra com filme plástico aderido à superfície e deixe esfriar completamente.

Com as mãos untadas com manteiga (ou usando luvas de vinil), modele bolinhas com cerca de 20 g cada, envolva nos splits e acomode em forminhas apropriadas.

Dica

Para facilitar a retirada da glucose, leve a embalagem sem tampa ao micro-ondas por alguns segundos. A adição desse ingrediente ajuda a evitar a cristalização e a aumentar o tempo de validade do doce.

Brigadeiro sabor churro

Nível Fácil



Preparo em 1h

Rende 24 porções

Ingredientes

1 lata de leite condensado (395 g)

½ caixinha de creme de leite (100 g)

100 g de chocolate branco picado

1 pitada de canela em pó



Manteiga para untar

Açúcar cristal para envolver

Canela em pó para polvilhar

Doce de leite cremoso para rechear

Modo de preparo

Em panela de fundo grosso, misture o leite condensado com o creme de leite e o chocolate e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 20 minutos ou até se soltar do fundo (ponto de enrolar). Fora do fogo, junte a canela e misture bem.

Despeje em prato untado com manteiga, cubra com filme plástico aderido ao doce e deixe esfriar completamente.

Usando luvas de vinil (ou com as mãos untadas com manteiga), modele bolinhas com cerca de 20 g cada e envolva em açúcar cristal.

Faça uma pequena cavidade no topo de cada docinho (para acomodar o recheio) e polvilhe a superfície com canela em pó.

Preencha as cavidades com o doce de leite (use saco de confeitar com bico pitanga pequeno) e disponha em forminhas apropriadas.

Brigadeiro de cachaça e uva-passa

Nível Fácil



Preparo em 45 min

Rende 20 porções

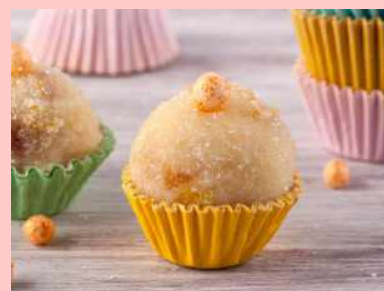
Ingredientes

1 lata de leite condensado (395 g)

2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)

¼ de xícara (chá) de cachaça envelhecida (60 ml)

50 g de uvas-passas claras sem sementes picadas



½ xícara (chá) de açúcar granulado (100 g) misturado com 1 colher (sopa) rasa de raspas de laranja (6 g) para envolver

Modo de preparo

Em panela de fundo grosso, junte o leite condensado com a manteiga e a cachaça e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até se soltar do fundo (ponto de enrolar).

Incorpore as passas e transfira para um prato untado com manteiga. Cubra com filme plástico rente ao doce e leve à geladeira até esfriar.

Com as mãos untadas com manteiga (ou usando luvas de vinil), molde bolinhas (cerca de 20 g cada), envolva no açúcar com raspas de laranja e acomode em forminhas apropriadas.

Brigadeiro recheado com cereja

Nível Fácil



Preparo em 1h20min

Rende 50 porções

Ingredientes

2 latas de leite condensado (790 g)

2 colheres (sopa) de farinha de trigo (30 g)

1 colher (sopa) de manteiga (15 g)

1 caixinha de creme de leite (200 g)

5 colheres (sopa) rasas de chocolate em pó 50% cacau (50 g)

Recheio e cobertura

50 cerejas em calda inteiras muito bem escorridas

120 g de chocolate meio amargo ralado

Modo de preparo



Misture o leite condensado com a farinha de trigo em panela de fundo grosso até ficar homogêneo. Junte os demais ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 25 minutos ou até se soltar do fundo (ponto de enrolar).

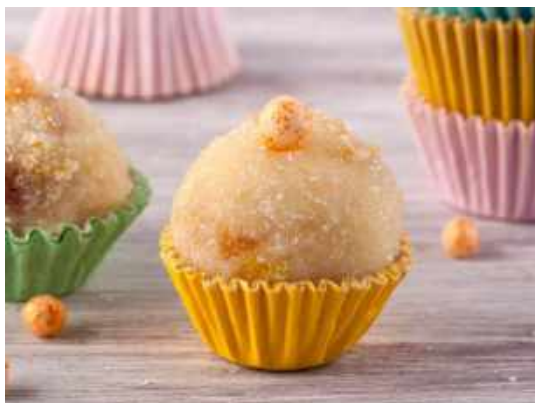
Transfira para um prato untado com manteiga, cubra com filme plástico rente ao doce e deixe esfriar completamente.

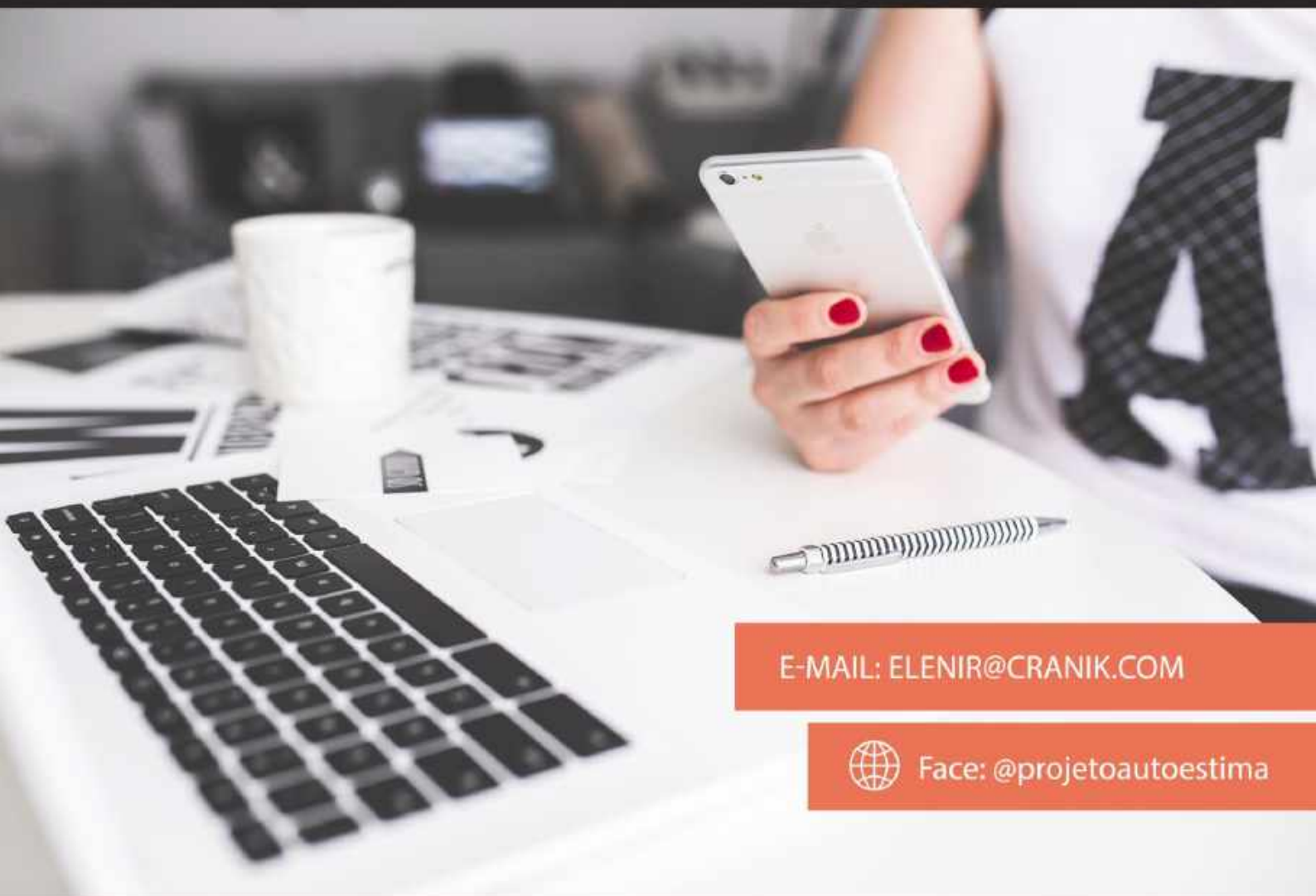
Modelagem

Abra pequenas porções do brigadeiro na palma da mão (cerca de 15 g), recheie com 1 cereja e feche bem. Enrole para dar o formato de bolinha, envolva no chocolate ralado e disponha em forminhas apropriadas.

Dica

Para um bom rendimento, coloque o chocolate ralado aos poucos no prato, à medida que enrola os brigadeiros.





E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM



Face: @projetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#06



REVISTA **Projeto
AutoEstima**

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 - c/ Elenir Alves

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