

REVISTA

PROJETO

Auto Estima

Nº 10 Fevereiro/2021

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CONFIRA ENTREVISTA COM

CLÁUDIA ZAMBRANA

AUTORA DOS LIVROS

24H ADOLESCENTE E AS VEZES APAIXONADA
MEU TUTU MÁGICO E QUERO SER RAPUNZEL

VIVA BEM

VIVA COM SAÚDE



SUMÁRIO

FEVEREIRO DE 2021

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com a escritora Cláudia Zambrana, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 11
Poema: Luzente Amor, por Alberto dos Anjos Costa, pág. 12
A sociedade do desempenho e do cansaço, por Leila Krüger, pág. 29
Entrevista com Simone Rodrigues de Carvalho, pág. 33
Live-action: Brasileira e para adultos - Cidade Invisível, por Daniel Bydlowski, pág. 37
Livro "Uma chance de respirar" ganha segunda edição, pág. 40
A ciência em prol de uma vida mais plena, pág. 43
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 45

EXPEDIENTE

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

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

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

Chegamos a décima edição da revista com trabalhos enriquecedores de ótimos profissionais, entrevistas, dicas de livros, poema e muito mais. Ao adentrar as páginas você irá conferir a entrevista da autora Cláudia Zambrana que está imperdível, ela fala dos seus três livros que acabaram de sair da editora para as plataformas digitais.

Não perca essa edição feita com tanto carinho para vocês leitores e apreciadores da literatura. Gratidão a todos os envolvidos!

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

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA
PROJETO
— *Auto Estima* —



Elenir Alves
Editora-chefe

REVISTA projeto AUTOESTIMA



“O meu início no meio literário foi por acaso e uma busca pela concretização de um sonho... Eu sempre escrevi... escrever sempre foi a maneira como me comunicava com o mundo, desde criança...”
— Cláudia Zambrana

Fanpage: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima



CLÁUDIA ZAMBRANA - FOTO DIVULGAÇÃO

ENTREVISTA COM A ESCRITORA CLÁUDIA ZAMBRANA

Cláudia Lomba Zambrana, nasceu no interior do Espírito Santo, em 15 de janeiro de 1984, morou em diversas cidades quando criança. Neta de jornalista, formada em Direito, cursando Faculdade de Psicologia, nunca deixou de se dedicar as palavras, sua grande paixão sempre foi escrever... Vive intensamente os momentos que a vida lhe proporciona. Casada, mãe de três filhos...ela divide a maternidade, com o trabalho, estudos e a escrita. E no meio disso tudo, ela se encontra... Para nossa sorte, Cláudia tem um lema que transpassa para seus livros: “Não podemos adiar nossos sonhos, temos que viver o agora de forma intensa...”

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Cláudia Zambrana: O meu início no meio literário foi por acaso e uma busca pela concretização de um sonho... Eu

sempre escrevi... “escrever” sempre foi à maneira como me comunicava com o mundo, desde criança...

No ano de 2019, no meio de estudos para concurso público, comecei a escrever o livro “24h adolescente e às vezes apaixonada”, porém sem intenção



de publicá-lo. Escrevê-lo na verdade era um refúgio para a minha alma, e infelizmente no início do ano de 2020, fomos surpreendidos com a pandemia, e a reclusão necessária me abriu asas para me dedicar ao meu mundo literário... Assim como foi a forma de conseguir lidar com todo esse momento tão triste da história da humanidade.

E nesse momento fui cobrada pelos meus próprios pensamentos... sobre como muitas vezes adiamos tanto os nossos sonhos... Então nasceu, melhor eu me assumi como escritora... e comeci a correr atrás desse sonho... terminei o meu livro, iniciei o de poesias, e logo depois os infantis... todos com muito amor e dedicação...

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora dos livros “24h adolescente e às vezes apaixonada”, “Quero Ser Rapunzel” e “Meu tutu mágico”. Poderia comentar?

Cláudia Zambrana: Sim... o “24h adolescente e às vezes apaixonada” é um livro apaixonante, com personagens carismáticos que fazem você torcer e vibrar junto deles... é uma leitura que te envolve por completo, e representa muito a adolescência em todos seus quesitos, até mesmo porque a personagem principal vai amadurecendo no decorrer da leitura e dos outros livros que virão dele a seguir... A personagem principal a “Bia” ela é muito real. Uma adolescente que pode facilmente retratar alguma conhecida nossa, mesmo com todas as confusões nas quais ela entra. A história é muito dinâmica, cheia de vida, como o próprio adolescente. É uma leitura para os adolescentes, mas também entre pais de adolescentes.

Já os meus infantis, possuem como personagens principais a minha filha mais nova Vivi e o seu ursinho Jujuba, que era meu quando criança. São livros que trabalham o encantamento da infância, da vida, a inocência, as brincadeiras, assim como a empatia. São livros mágicos...

No livro Meu Tutu Mágico, procuro mostrar a criança que ela deve acreditar em sua capacidade e nos seus sonhos... e que quando ela fizer isso, a mágica acontece e tudo começa a dar certo...

Já no livro Quer Ser Rapunzel, procuro trabalhar de forma muito lúdica sobre a importância da empatia...

Os livros são lindos... cada um com sua essência.

Revista Projeto AutoEstima: Como foram as suas pesquisas e quanto tempo levou para concluir seus livros?

Cláudia Zambrana: Nossa... isso é algo complicado de explicar. O “24h adolescente e às vezes apaixonada” já era uma ideia muito forte quando comecei a escrevê-lo e demorei uma média de 1 ano e meio para terminar.

Como sou mãe, tenho três filhos, e a minha mais velha é uma adolescente, isso me ajudou a conseguir descrever com exatidão o mundo do adolescente, lógico que o curso que estou fazendo de Psicologia também, pois leio muito sobre o assunto.

E a minha adolescência em si, as minhas próprias histórias e experiências me ajudaram muito ao escrever. Eu sempre tive um grupo fiel de amigos e como a Bia, personagem do meu livro, procurava fazer tudo com eles...desde a ida ao cinema, como viagens e festas...ou simples saídas para um lanche...e lógico que tudo se tornava um grande evento... E isso da vida do adolescente é sempre algo muito emocionante, porque eles vibram e vivem intensamente cada sentimento desde o amor até a tristeza, assim como as amizades, os conflitos e as descobertas.

Já os meus livros infantis surgiram como mágica, através de contação de histórias para meus filhos menores na hora de dormir ou de momentos com eles no dia a dia... com muita imaginação e criando mundos mágicos... pois acredito que a fantasia ajuda muito no desenvolvimento intelectual da criança.

Lembro-me de estar preparando a minha filha mais nova para tomar banho, quando ela apareceu segurando o ursinho Jujuba nas mãos e com um tutu de balé por cima do pijama... então saí correndo para o computador para escrever o livro Meu Tutu Mágico...



Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar qual livro veio primeiramente a sua mente e por quê? E qual trecho deste livro você acha especial?

Cláudia Zambrana: Sim... foi o livro “24h adolescente e às vezes apaixonada” porque ele descreve a adolescência de uma forma leve e intensa ao mesmo tempo, além de mostrar a importância do diálogo com a família e os riscos da exposição nas redes sociais no mundo atual. Eu tentei inserir no contexto de forma muito leve passagens sobre feminismo, sexo, sexualidade, bullying, autoconhecimento, empatia, amor próprio, autoestima, a insegurança, o medo... situações que estão muito presentes na vida de um adolescente.

O livro todo é muito especial... difícil escolher um trecho...mas vamos lá...Um deles, inclusive é a forma como eu me via quando adolescente:

“A verdade é que me sinto diferente de qualquer pessoa que existe na face da Terra”

E o outro trecho, que acho muito importante é uma conversa entre mãe e filha, quando a Bia, considera estar apaixonada por menino, que ela mal conhece:

“— Não podemos amar aquilo que não conhecemos, minha filha. Conheça e depois fale se ama”

São situações muito típicas no cotidiano do adolescente, e que muitas vezes para nós, que hoje somos adultos, são coisas banais, mas que para eles, e até para nós quando fomos adolescentes, eram situações que nos traziam sofrimento e muitas vezes um sentimento de falta de não ser compreendido.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas daria aos autores em início de carreira?

Cláudia Zambrana: Não desista dos seus sonhos, escreva, acredite no que você escreveu, e corra atrás para publicar da forma que você considerar ideal para você... seja por uma editora ou de forma independente, mas comece... e não fique triste com portas fechadas...nada na vida acontece por acaso...nem mesmo uma porta que se fecha.

O início não é fácil, mas não é impossível...

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deverá proceder para adquirir os seus livros e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Cláudia Zambrana: Eu vou amar, que as pessoas queiram conhecer meu trabalho e saber um pouco mais sobre a Cláudia.

Eu tenho o meu instagram @claudiazambrana.l e procuro interagir bastante com meus seguidores.

Já os meus livros estão disponíveis por várias plataformas.

O “24h adolescente e às vezes apaixonada” está disponível nas livrarias: Amazon, Livraria da Travessa, Livraria Cultura, Livraria Vírgula, Leitura de Ipatinga, Saraiva, Livraria Martins Fontes, Kobo, Fnac Portugal, Livraria Bertrand em Portugal, Google Books, site da Editora Chiadobooks.

E os meus infantis, pelo site da Editora Em Prosa & Verso, na Livraria Leitura de Ipatinga, Livraria Casa na Árvore e a Livraria Portal do Saber.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Cláudia Zambrana: Sim, na verdade estou cheia de projetos.

Estou terminando um romance voltado para o público jovem adulto, que promete ser um grande sucesso, provavelmente para o segundo semestre. E estou terminando um livro sobre maternidade, de um ponto de vista real, de uma mãe de três. Esse livro estará sendo publicado de forma independente por e-book até o mês de abril, no site do Amazon.

E estarei lançando nesse primeiro trimestre dois livros:

“Verdades Imaginárias” pela editora Penalux, que é um livro de poesia diferente, pois ele retrata o crescimento de uma mulher dentro de seu mundo e de suas verdades, é de extrema

importância, quase que uma leitura obrigatória, pois ele é quase um livro de autoestima e superação em forma de poesia.

E mais um livro infantil – Vivi e o Lápis Mágico pela editora Inverso, que fala da importância dos sonhos, da responsabilidade, e do incentivo e da autoestima desde cedo, na infância. Lógico, com muita magia...

Perguntas rápidas:

Um livro: A Hora da Estrela (foi o primeiro livro que li)

Um (a) autor (a): Clarice Lispector

Um ator ou atriz: Betty Faria

Um filme: Os Goonies

Uma recordação em especial: os passeios com minha mãe na praia ao entardecer...

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Cláudia Zambrana: Sim. Gostaria de encerrar a entrevista, agradecendo pela oportunidade e para dizer que os livros estão lindos, com histórias envolventes, personagens carismáticos e situações de vida...

E todos eles trabalham para um crescimento pessoal positivo, tanto os infantis, como o livro para adolescente, e os outros que ainda serão publicados.

Então, por favor, leiam bastante... a leitura muda vidas... e é a única forma de mudar uma nação.





PARA SABER MAIS OU ADQUIRIR OS LIVROS

LIVRARIA DA TRAVESSA / EDITORA EM PROSA & VERSO

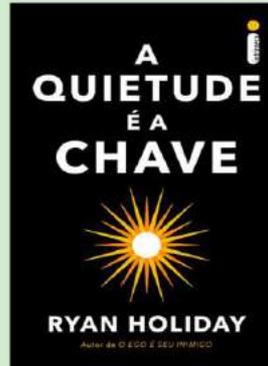
Instagram: @claudiazambrana.l

DICAS PARA LEITURA



Por que fazemos o que fazemos?
Mario Sergio Cortella

[Acesse](#)



A quietude é a chave
Ryan Holiday

[Acesse](#)



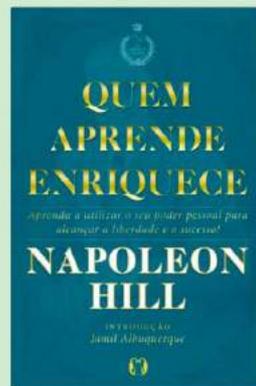
Você é insubstituível
Augusto Cury

[Acesse](#)



Nunca desista de seus sonhos
Augusto Cury

[Acesse](#)



Quem aprende enriquece
Napoleon Hill

[Acesse](#)



As coisas que você só vê desacelera
Haemin Sunim

[Acesse](#)

“As vezes queremos tudo em nosso tempo e nem sempre em nosso tempo é o tempo certo para tudo que queremos.”
– Elenir Alves

LUZENTE AMOR

Por Alberto dos Anjos Costa

Sua família rica lhe deu um nome,
Giovanni di Pietro di Barnardone,
o qual fez votos de pobreza,
por ter âmago em candideza.

Rebatizado com nome de Francisco,
teve seus rompantes de festeiro,
mas logo decidiu mudar de vida,
e resolve ser intrépido cavaleiro.

Em suas andanças pelos povoados,
em razão de seu novo ofício,
viu pessoas em exclusão,
mendigando em suplício.

E Francisco questionava em objeção:
como pode haver tanta injustiça,
com tantos vivendo em ostentação,
ao lado de tanta paupérie morredica.

Nessa iminência, acontece a reflexão por ver o mundo em iniquidades, e Francisco decide-se pela conversão, consolidando a Ordem da Fraternidade. E Francisco em apurada eloquência exortava!

Tantas insidiosas guerras!
Tantas insanas mortes!
Pelo ódio que impera!
Com a vingança vindo mais forte!

Oh! Poder onipotente!
Cubra-nos com seu manto,
da misericordiosa compaixão!
Pois, a raça humana vai enlutando,
pelos rancores no coração!

Guerras santas diabólicas,
findando sonhos de esperanças!
Pífias religiões não acólitas,
prostituindo a fé pela ignorância!

Francisco de Assis, foi uma alma em bondade, renunciou à sua boa herança, para abraçar a religiosidade!

Abdicou de sua riqueza, para auxiliar os desvalidos, o seu amor em franqueza, deixava vidas em abrigo!

E o povo o achava insano por não desejar a riqueza que vinha de herança. Chamavam-o de louco por escolher a pobreza. Francisco em sua humildade disse-lhes que a vida é sabedoria e temperança. E contou a história de Eclesiastes e de seu infortúnio em razão da riqueza.

Eclesiastes, sábio homem que foi Rei!
Se propôs inquirir em seu coração!
Vaidades, vaidades, foi o que semeei!
Debaixo do sol, o meu trabalho foi em vão!

Gozou de prazeres e de grandes riquezas!
Teve enorme poder e muita sabedoria!
Edificou várias obras de magnificente beleza!
Contemplou o respeito, deleites e hipocrisias!

Recordou todo o seu exaustivo trabalho,
feito por suas mãos e pelo suor perseverante!
Notou que nada é permanente, no labor diário,
observou que tudo são vaidades e aflições inquietantes!

Refletiu sobre a sabedoria e a ignorância,
e reconheceu que o estulto vive na escuridão!
Compreendeu que o saber é luz e relevância,
e que a morte é igual, tanto à tolice como à razão!

Porquanto, pensou!
Se a morte do ignaro,
é igual ao do de sabedoria,
do que me adiantou eu ter aplicado,
tanta dedicação, naquilo que eu desconhecia!

E adverti o meu coração,
conquanto, minh'alma sentia,
que todo meu saber era ânimo em aflição,
e que existiam vaidades nas obras que eu fazia.

Porque, as memórias,
tanto do sábio,
quanto do inculto,
serão sepultadas igualmente,
pelo esquecimento tão abrupto!

Eu, que fui poderoso, sábio e rei,
senti pelo suor, imensa lassidão,
pela dedicação que me empenhei,
no trabalho do dia a dia que foi só abnegação!

Agora ávidos aparecem os herdeiros,
adquirindo para cuidar do que conquistei!
São ociosos, indolentes e interesseiros!
Por fim, foram vaidades e injustiças que encontrei!"

E o povo intolerante lhe perguntava, qual a vantagem para você em abraçar a humildade, se os humildes são os mais humilhados?

E Francisco em seu autocontrole explicou:

Ser humilde é uma virtude e já é prova de
ponderação, consciência e sabedoria; pois,
somos átomos vitalizados; células energizadas;
poeira cósmica vertidas do firmamento;
grãos de areia soprados ao vento, trilhando
o ciclo imutável da finitude inexorável da
vida, que o tempo se encarregará de fragmentar.

E Francisco argumentava:

Infelizmente a realidade nos mostra, que o que prevalece no mundo, é a deletéria inversão
de valores; em que o homem simples e honesto é desprezado, pois, não possui bens e
para a maioria isto é sinal de incompetência, quando na realidade, se esquecem que um
caráter ilibado é sinal de candura de espírito.

**Francisco também observava naquele povoado, que as pessoas reclamavam
demais da vida que tinham, e que todos se ajoelhavam a pedir, rogar e suplicar
para que o Divino desse-lhes uma vida de fartura. Notou que as pessoas ficavam
insatisfeitas pelos seus pedidos não atendidos, e se expressou quase que em
brados.**

Vocês são os arquitetos de seus destinos!
Trabalhem com vontade e determinação!
Só reclamar deixarão vocês desatendidos!
Nenhuma porta se abrirá sem obstinação!

Deus! Anda estressado!
Pelos incontáveis súplicas de auxílio!
Atende sempre aos necessitados!

Nunca se esquece de seus filhos!

A Onipotência roga atenção;
para que hajam ações de irmandade!
Porquanto! Deus em lassidão!
Insiste para que cada um faça a sua parte!

O Criador está cansado;
por pedidos egoístas!
Seu Evangelho foi desvirtuado,
por vaidades consumistas!

A Providência fadigosa,
não suporta mais tanta pressão!
Todos implorando-lhe, por uma vida venturosa!
A maioria mentindo; dizendo-se Cristão!

O Supremo encontra-se infeliz!
Vendo fiéis em fé mistificada!
Indo à missa em domingo feliz;
mas praticando maldades em ações dissimuladas!

Deus clama!
Eu faço o que eu posso,
mas vocês não me ajudam!

Também reclama!
O que vale ajoelhar-se e fazer orações;
se vocês não me tem em seus corações!

Francisco de Assis com a sua aura em cintilante compreensão, e seu coração em sentimento luzindo empatia, ressaltava: Porquanto, se continuarmos fazendo o que sempre fizemos, seremos sempre o que sempre fomos! Nada muda a não ser que façamos mudar! E também corroborava: não podemos viver felizes senão formos justos, sensatos e bons; e não podemos ser justos, sensatos e bons, sem sermos felizes.

Nossas escolhas fazem o trilhar,
ser alegre ou obscuro.
Nossas vontades trarão o conquistar,
de anseios para um lindo futuro.

E pelo firmamento Deus vigiava.

Deus ficava em ventura,
vendo suas boas ações;
a fraternidade em semeadura,
enaltecendo a fé em corações!

O amor era seu alimento,
dedicado aos desamparados,
sua ternura sepultava tormentos,
de carentes espíritos desesperados.

Amava os animais e a natureza;
seu sentimento em esplendor,
mostrava toda sua grandeza,
cultivada pelo amor.

Francisco de Assis foi:

Arrebatamento da simplicidade,
irradiando a benevolência,
ser de luz na humildade,
puro anjo da indulgência.

Alma em serenidade,
magnetizando o otimismo,
seu viver em conformidade,
fez conhecer o altruísmo.

Meiguice no semblante,
ofertando seu amor,
respeitando o semelhante,
socorrendo-o em sua dor.

Anjo em caridade,
no existir de rendição.
Espírito em benignidade,
transluzindo sua afeição.

Sua fé foi abnegação,
na entrega sensibilizante,
prantos em consolação,
no reconforto tão atuante.

Prazeres em rejeição,
no amparo em prioridade,

o próximo em aflição,
recebendo sua fraternidade.

Francisco caminhando certa vez em Assis sua cidade natal, viu um pobre camponês, contristado e muito mal.

Aquele homem doente,
sentindo intermitentes dores,
vivia um pulsar plangente!
Aflito! Vivenciava temores!

Francisco chegou perto daquele homem e disse-lhe:

Demita sua angústia!
Não caia em prostração!
Enalteça sua astúcia,
procure uma razão!

Aprenda com seus erros,
não crie desesperanças!
Não fique em desterro!
Tenha fé e confiança!

Deixe de lado a prostração,
a tristeza e o desalento!
Pois, aceitar a depressão,
é ver a vida em tom cinzento!

Enalteça a serenidade,
a esperança e o otimismo!
Aprenda que as adversidades,
serão constantes em seu caminho!

Sua mente é quem decide;
o ensejar de novas mudanças!
Seu coração é que emite,
os batimentos da perseverança!

Plena felicidade é utopia!
As tristezas fazem parte!
São nos momentos em alegria,
que faz o sorriso ser destaque!

Viver! É exímia coragem!

É se arriscar a cada dia!
Pois, é curta sua passagem!
É necessária luta e ousadia!

Fomente imprescindíveis vontades,
que consolidarão aprendizados!
Desistir! É fragilidade covarde!
É se sentir como derrotado!

Desperte o lindo sol,
que se esconde em você!
Saia desta escuridão,
que só faz você sofrer!

Não insista em reclamar,
da vida que você tem!
A ingratidão em seu trilhar,
te deixará sendo refém!

Revezes acontecem!
Desilusões são encontradas!
Seja forte e não se entregue,
para uma vida desolada!

E Francisco de Assis continuou dizendo:

Faça de seu amanhã,
um dia abençoado!
Cultive ânimo em afã!
Não se sinta mais culpado!

Neste viver de emoções,
de êxtases e encantos;
procure abraçar inspirações!
Demita seus tétricos prantos!

Sua mente é a importância,
de estancar esta solidão!
Cultive a confiança,
para abarcar a redenção!

Não seja inclemente!
Não desperdice este instante!
Pensamentos resplandecentes,

irão mostrar sua alma brilhante!

Eleve sua autoestima!
Alteie seu amor-próprio!
Coloque seu astral pra cima!
E sustarás o melancólico!

O amanhã será um novo dia!
Terás uma vida melhor!
Encontrarás paz e harmonia;
e nem lembrarás do seu pior!

Que dádiva!
Sinto bálsamo em teu ser!
Vontades a transparecer!
Vejo agora luz em teu olhar,
redenção em seu trilhar,
sua alma em alento,
sentindo Deus neste momento!

Nesse instante, as folhas das árvores dançavam e bailavam exultantes pelo suave vento em carinho que abraçava-as em deleite.

As atraentes flores emanavam um perfume agradável, e compraziam-se em arroubos ao verem a contenda entre as abelhas em busca de seu inebriante néctar, e com as libertas borboletas em sua graciosidade pelos movimentos lépidos de suas coloridas asas que orquestravam-se a contento.

Airosas flores com suas nuances cromáticas que criavam enlevo, dando um toque de inspiração poética com profusas sensações em magia, com seu eflúvio cativante fomentava uma atmosfera em concórdia, em que fragrâncias eram sentidas como emissoras de afeto para a ascensão da fraternidade.

O Sol auspicioso resplandecia, emitindo lustrosos raios que adornavam a mansidão, assentindo na paisagem um tom dourado na admirável e profusa emoção que emergia perante opimo sentimento.

Os pássaros ressoavam sons harmoniosos, presenteando com seu trilar, o despertar de refulgentes sensações em envolvente júbilo.

O céu azul e belo, contemplava maravilhado a natureza em sintonia, pelo encanto arrebatador do munificente amor em aliança, que aflorava em corações em bondade.

Em um átimo, aprazível frescor cingiu o corpo daquele singelo e humilde camponês; uma radiante luz ornamentou-se em sua aura espiritual; um despertar animador floresceu naquele penalizado homem, e como por uma bênção, sentiu revigorante energia e inefável estamina em sua essência, subtraindo-lhe toda a angústia e aflição.

Seus conceitos despontaram-se reluzentes e otimistas, convergindo para transparente sabedoria, em que a ínclita fé e a perfulgente esperança tornaram-se absorvidas pela harmoniosa e prodigiosa tríade, que convergiam entre alma, corpo e mente.

Despertou-se uma compreensão em equilíbrio, em que o autorrespeito e amor-próprio, que haviam-lhe sido subtraídos, entreabriram-se intensificados pelo vívido sentimento em percepção, que soterrou o temor, a desesperança, o martírio, a prostração; e que agora, como encantamento pelas palavras prolíficas de Francisco de Assis, aquele pacato e modesto homem que antes estava em desventura, pudesse desejar e projetar um novo e edificante horizonte em sua vida.

Outrora, o que parecia um cenário desalentador, mortiço e arruinado, diante da amargura em sua vida, metamorfoseou-se para algo cristalino, esperançoso, magnetizante e encorajador.

Uma multidão que presenciou aquele milagre, circundou Francisco com cândida afetividade rogando-lhe para que continuasse a falar.

E Francisco de Assis continuou a se expressar:

Para vocês que se sentem soçobrados,
não esqueçam de serem resilientes,
se quiserem um porvir contente.

Porquanto, deveras:

o sorrir é relevante,

para ativar o otimismo!

Pois, a vida é inebriante!

Não abrace o pessimismo!

A mente é a propulsora,
de alegrias ou tristezas!

A esperança é a condutora,
por veres o mundo em beleza!

Resplandeça o coração,
no sentimento positivo!

Pois, andar em contramão,
é a certeza de perigos!

Não reclame! Não lamente!

Já que a vida, são sacrifícios!
Não desista! Sempre tente!
O aprendizado é bem difícil!

Não cultive a ingratidão!
Agradeça por mais um dia!
Ser injusto é motivação,
para encontrares a desarmonia!

Hoje! Muitos morreram!
E você aí está!
Deixe de lado o desespero!
Pois, viver é perseverar!

Com luzente amor, Francisco de Assis continuou:

Sinta o Sol nascendo!
Sinta a flor a desabrochar!
Tuas sensibilidades aparecendo;
é o amor a despertar!

Tudo fácil, não teria graça;
seria uma vida sem sentido.
Tua inconsciência é uma ameaça!
É descontrole! É desequilíbrio!

Os dias são diferentes!
O amanhã será melhor!
Hoje! Com tua fé; ficarás contente!
Incutirá desejos! Não pensarás no pior!

Os erros do passado;
já passaram; são imutáveis!
Os desacertos são compensados,
por tuas virtudes formidáveis!

Não esmoreça! Não se entregue;
à denegridas tentações!
Sejas forte! Nem se apegue;
a esta vida de ilusões!

Galvanize tua mente,
com vontades alentadoras!
Seja sincero e decente,

sem ideias destruidoras!

A plena felicidade,
é subjetiva; é abstrata!
A vida em simplicidade,
traz ventura de forma exata!

Olhe para trás!
E sentirás compaixão!
Verás, quanto sofrimento!
Quantos caíram, e ainda estão no chão!

Derrotas e vitórias,
bondades e maldades!
A vida é misteriosa história,
que se escrevem, por nossas vontades!

Você nesta odisseia,
em que o tempo vê passar;
vive e não tem ideia,
de quando o fim irá chegar!

A vida é mesmo assim!
Vivenciaremos as incertezas!
Início, meio e fim!
Pereceremos! Essa é a certeza!

Porquanto! Viva intensamente!
Não desperdice belos momentos!
Não seja contraproducente!
Viva o agora! Viva a contento!

Ame a si mesmo!
Desfrute deste mundo!
Sois dádiva! Sois uma estrela!
Sois o tempo em segundos!

Hoje, aqui estamos,
amanhã, ninguém sabe,
o viver que desfrutamos,
faz parte da interinidade.

Nada é nosso,
tudo é emprestado,

somos inquilinos pretensiosos,
de um mundo tão fustigado.

Sentimo-nos onipotentes,
colhemos desenganos,
não somos dono do presente,
nem do futuro que esperamos.

Consideramo-nos proprietários
dos bens que possuímos,
pensar assim é temerário,
é presunção que instituimos.

**Ah, que homem Santo! Era o que a multidão exaltava! Em Francisco de Assis,
uma luz irradiava. Todos os admiravam pela sua:**

Consciência tranquila,
feição sorridente,
pensar em harmonia,
viver reluzente.

Sobrevivência pobre,
anuindo esperanças,
positividade tão nobre,
perfilhando confiança.

Francisco feliz,
em bondade ativa:
pobreza que diz,
que a riqueza é subjetiva.

Posses tão simples,
mas sentindo realeza,
existir sem requintes,
beneficência em presteza.

**E mais pessoas simples, em sua maioria, se avolumavam em torno de Francisco,
para ouvi-lo em atenção, inebriados pela fé em inspiração.
E Francisco de Assis em sua fecunda eloqüência dizia-lhes:**

Como posso me sentir abandonado!
Se Deus sempre estará ao meu lado.
Como posso seguir insensível e embrutecido!
Se o viver deve ser alegre e enternecido.

Como posso desejar mais do que tenho!
Se para a maioria são sepultados seus anseios.
Como posso ser tão ávido e ganancioso!
Se em muitos lares falta o sustento precioso.

Como posso estar contristado e na apatia!
Se o Sol brilha refulgindo estesia.
Como posso recalitrar contra o amor!
Se o mundo chora em guerras cruentas de muita dor.

Como posso não me impactar com a violência!
Se a morte foi banalizada pela impiedade em inclemência.
Como posso não pensar no tempo que passa apressado!
Se o efêmero traz a sina de que o fim já foi lançado.

Como posso ser pedante, soberbo e insipiente!
Se a simplicidade é a sabedoria erigindo o condizente.
Como posso não apregoar a vitória por mais um dia!
Se muitas vidas amanhã, não estarão para vivenciar a aurora que refulgia.

Francisco de Assis falava de Deus, àquelas almas singelas, que se sentiam renascidas:

Deus é luz,
amor e crença,
força que produz,
amor em benquerença.

Deus é pai,
remetendo provações,
fecundando augusta paz,
acalentando corações.

Deus é onipotência,
combatendo a maldade,
induzindo indulgências,
promovendo caridades.

Deus é alimento,
entronizando branduras,
é a vida em intento,
ressuscitada por curas.

Deus é sabedoria,
fomentando discernimentos,
inspirando alegrias,
transluzindo sentimentos.

Deus é o silenciar,
reluzindo orações,
propagando o esperançar,
demovendo aflições.

Deus é o firmamento,
resplandecendo o Universo,
espiritualidade em lenimento,
facilitando o difícil acesso.

Francisco viu naquela multidão, outrora contristada pelas aflições, uma luz galvanizante em seus olhares, e sentiu que o amor agora em seus corações, era Deus ancorando sonhos aos seus pares.

E disse Francisco de Assis sobre o amor:

Ah! O amor!
Sincero sentimento,
espargindo o esplendor,
dando à vida o alento,
esperança e vigor.

A bondade é o amor,
nascido da compaixão!
Fazer é o bem é o indutor,
da felicidade e mansidão!

Amar ajuda a viver,
amar deixa-nos mais forte,
amar suaviza o sofrer,
quem ama esquece da morte.

Ah! O amor!
Que faz cuidar de uma planta doente!
Auxilia o necessitado no que mais precisa!
Que ancora a bondade em ações indulgentes!
Respeita os animais no sentir que catalisa!

Ah! O amor!

Que sucumbe rancores!
Que professa o perdão!
Que releva detratores,
na humildade em compaixão!

Ah! O amor!
Em que dele falar é fascinante!
Mas que o seu praticar é que é relevante!
É a boa semente para um mundo melhor!
É o casto que produz um sentimento maior!

E Já era noite naquele dia, e aquela multidão em silêncio, admirava as sublimes palavras de Francisco de Assis:

Cada semente promete uma flor,
cada vida inspira o futuro,
todos caminhos indicam o amor,
para seguirmos a um porto seguro.

Ah! Como é bom sonhar!
Com um mundo em felicidade!
Cândidos sentimentos a despertar,
esperança, poesia e fé na bondade!

Como não admirar e se deixar fascinar pela magnificente sensibilidade que permeou a essência de Francisco de Assis, nas suas íclitas ações de plena bondade, em que mostrou a sua fraternidade e respeito pelas pessoas; pela natureza; pelos animais e pela vida!

Como olvidar de sua compaixão; de seu respeito e deferência que teve ao nosso mundo, o qual nós humanos estamos diariamente destruindo! Como podemos deixar de reverenciá-lo e agradecer-lhe pelo seu convívio florescente e humano que nos envolveu de esperanças, pela solidariedade vivenciada, que embelezou o mundo e nossa existência!

O maior legado de Francisco de Assis, foi ter-nos deixado a percepção em sabedoria de que a humildade é valiosa; que a fraternidade é abençoada; que a solidariedade é munificente, e que o amor é a semente de Deus, dando-nos a fé e expectativa para um novo amanhã mais fraterno e solidário, sem a beligerância e sentimentos pífios e tacanhos em aflição. Antagonismos e beligerâncias, que nós humanos cada vez mais abraçamos, pela desconfiança, pela deslealdade, pela falta de sinceridade, pelo rancor, e pelo ódio aviltante que idolatramos.

Entronizamos maldades; semeamos injustiças; conspurcamos a realidade em atos desumanos. Para mitigar as nossas dores, decepções e frustrações, estamos cada vez mais

nos distanciando de nossas ações espirituosas, construtivas, fraternas e solidárias; cada vez mais cultuamos as nossas mesquinhas e abomináveis paixões, sepultando o que poderíamos ter de melhor que é o espírito de humanidade; escolhendo a ganância, glorificando o frívolo, buscando o dinheiro fácil por meios sórdidos, invertendo seus valores morais e vangloriando o abominável.

Francisco de Assis também enfatizava:

Que nossa íntima natureza também nos revela,
que possuímos um outro lado maravilhoso:
É o valioso e esplêndido sentimento,
que nos faz também um ser bondoso!

Que devemos ser também:
o cultivar do sublime amor!
Natureza da compaixão e generosidade,
que faz da nossa existência um resplendor,
na paz e harmonia que deve ser nossa vontade!



Alberto dos Anjos Costa, é paulistano do bairro da Moóca na cidade de São Paulo/Capital. É Jornalista, Escritor com quatro livros publicados e Bacharel em Direito. Funcionário público concursado pelo Ministério do Trabalho, atualmente exerce a Chefia da Agência em Praia Grande/SP. Mas esses títulos e outros mais, não significariam nada se o autor não tivesse em seu âmago; em sua essência; em sua estrutura; em seu espírito, aquilo que dignifica e enaltece realmente o ser humano, como a idoneidade, retidão em seu caráter, humildade, equidade, bondade e a vontade de sempre praticar o bem e espargir o amor de seu coração!

Revista

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

PORQUE TER AUTOESTIMA FAZ TODA A DIFERENÇA

A Revista Projeto AutoEstima foi criada em maio de 2020 pela publicitária Elenir Alves. As edições da revista são digitais e a periodicidade é mensal, abordando textos sobre incentivo, motivação, autoajuda, gastronomia, cultura, lazer, cinema, beleza, saúde, psicologia, bem estar e muito mais.

Saiba como publicar, anunciar ou divulgar na próxima edição da revista digital Projeto AutoEstima.

Escreva para: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

100%
ENERGIA

NASCIDA PARA O
BEM ESTAR DOS LEITORES

MOTIVAÇÃO

Venha conhecer
a nossa revista

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



A SOCIEDADE DO DESEMPENHO E DO CANSAÇO

POR LEILA KRÜGER

Artigo

Em sua série de livretos, o filósofo coreano Byung-Chul Han (2019), que desenvolveu seus estudos acadêmicos na Alemanha, fala sobre a teoria de uma sociedade que transforma tudo em objeto de consumo, de um outro que fascina o eu e é sem-lugar, de uma crescente do narcisismo em massa que chega a excluir o *eros* no sentido original de Platão: é a sociedade do desempenho e do cansaço.

Platão define que a alma ou *psique* ($\psi\chi\eta$) é composta por *logos* (lógica), *thymos* (ira ou temperamento) e *epithymia* (*eros*, apetite, ou orgulho, coragem, desejo). Chul Han (2019) supõe que a sociedade atual "amassa" a experiência erótica em si, a transcendência, a singularidade do outro, em defesa de uma infinita liberdade de escolha que na verdade é uma *liberdade coercitiva*, ainda pior que a coerção panóptica dos tempos de controle social rígido (escola, igreja, família tradicional etc.) de Foucault.

O ser, que não é mais indivíduo, se autoexplora, como senhor e escravo de si mesmo, e exaure a si mesmo por maior desempenho, produtividade, inquietude, diante de uma multiplicidade surreal de alternativas de consumo. Chul Han (2019) fala na racionalização do amor e na ampliação da tecnologia de escolha na sociedade atual, que resulta na narcisificação do eu.

Resumindo, tornamo-nos, cada um de nós, mercadorias consumidoras e consumidas (em especial nas redes sociais e na Internet em geral), exaustas, comparando-se umas às outras de forma constante. Aí aumentam os casos de problemas psíquicos, como ansiedade e depressão: o sujeito "vagueia aleatoriamente nas sombras de si mesmo até que se afoga em si mesmo" (CHUL HAN, 2019, p. 10). A depressão, afirma Chul Han, é uma enfermidade narcísica que nasce de uma relação sobrecarregada com o eu, junto ao abandono que o outro lhe impõe.

Portanto, ao mesmo tempo em que hoje a sociedade é orientada para o sucesso, máximo desempenho, máxima produtividade e máximo consumo, esvazia os seres de si mesmos e os torna exaustos e deprimidos. Nossa sociedade está dominada pelo verbo modal *poder*, o oposto de uma sociedade disciplinar que conjuga o verbo *dever* (CHUL HAN, 2019). Somos empreendedores de nós mesmos, de livre desempenho, mas estamos "enforcados", "engasgados", retraídos e rumando à autodestruição interna. Parece um tanto paradoxal – ou não, se você olhar bem: não somos livres de verdade, exploramos a nós mesmos até nos esturricar.

Não somos mais os indivíduos da obediência de Foucault, que, embora oprimidos pela sociedade, possuíam alguma estabilidade e uma liberdade interna e secreta. Somos os heroicos – ou vilões – que vivem a depressão e o esgotamento pelo excesso de positividade (!). O *poder* tem mais coerção que o *dever*. Somos projetos, para Chul Han (2019). O capitalismo elimina a alteridade (o outro) para colocar tudo sob a égide do consumo.

Estamos, mais do que nunca, existindo e não de fato vivendo – ao contrário do que pensamos. É a evitação da negatividade, da morte, a sucessão fugaz de momentos e a escravidão do trabalho e do ego. Geração saúde? Claro, como no sentido do último homem de Nietzsche, que venera a saúde, "grande deusa": "Descobrimos a felicidade – dizem os últimos homens e piscam os olhos" (NIETZSCHE, s/d, p. 14). Isso é o apenas existir ou *mero* viver, equiparado a um escravo hegeliano que se autoexplora.

Muita filosofia até aqui? Apenas para pincelar o fato observável de que somos, em geral, sujeitos narcisistas-depressivos, sem imagem própria estável, por isso sempre vulneráveis a novas mercadorias de identificação e comportamento – escolha no *buffet* que nunca para de ser servido. Nisso tudo, gostaria de pontuar, mais uma vez, a atuação dominante da tecnologia, notadamente da Internet e das redes sociais, dos aplicativos de smartphone, como extensões do nosso corpo, da nossa mente, até mesmo da nossa alma. Mas, seja como for, estamos sempre ligados – ou o mundo pede que estejamos – nas rápidas mudanças e atalhos, na otimização mecânica e prática da nossa vida, no *mero* viver ou apenas existir como entes produtivos.

A sugestão seria o ato contemplativo, sugerido por Nietzsche. O parar um pouco, olhar mais e melhor, mais profundo, menos exposto e menos preocupado com o desempenho. Mas como, com o capitalismo selvagem? Quem fica para trás come poeira... Fato é que estamos cansados, exaustos por fora, por dentro, ambos, há muito barulho no planeta, o

pensamento e especialmente o conhecimento e o autoconhecimento necessitam de silêncio, artigo raro.

Chul Han (2019) alega que o pensamento *logos* só se eleva a partir do *eros*, que, em sua essência relacionada à alteridade, vai desaparecendo em nossa sociedade narcísica, ultraprodutiva e cansada.

Como você tem lidado com seus conflitos mais profundos? O que tem feito por você, e apenas você, sem estendê-lo ao espetáculo da exposição? O que de fato deseja? Quem você é, é desejável aos outros ou a você mesma(o)? Você está exausta(o), mas *precisa* produzir e *mostrar* desempenho? Estamos quase que em uma corrida do Dick Vigarista, em que nós somos nossos autossabotadores por imposição social?

Mas pare. Contemple. Contemple-se. Procure um lugar silencioso e pacífico, e ao mesmo tempo sonhador e auspicioso, dentro de você. E ao redor: relacionamentos saudáveis, o corte das superficialidades desnecessárias ou desnecessariamente opressivas.

É hora de descansar. Não somos máquinas que trabalham por produtividade e desempenho até pifar. Temos alma, *eros*, alteridade, o amor-próprio original sem o narcisismo doentio.

Encontre seu caminho, e lembre-se de que, como disse Clarice Lispector, a direção é mais importante que a velocidade – ao contrário do que berram nossos cinzentos tempos de pandemia - de Covid e de semideuses.



Leila Krüger.

Sou escritora, *ghost writer*, jornalista, estudante de Letras Português/Inglês, Mestre em Comunicação Social PUCRS, uma aprendiz que mete o nariz onde não foi – ou não sabe que foi – chamada.

Sonhadora tresloucada.

Conheça meu projeto Malalas.com, a favor dos direitos das mulheres.

Meu site: Leilakruger.com. Instagram: @Leilakruger Facebook: Leilakrugerbooks.

REVISTA projeto AUTOESTIMA



***“Ame o que se tem para amar. Se não tem, ame-se.”
— Elenir Alves***

**Fanpage: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima**



ENTREVISTA COM SIMONE RODRIGUES DE CARVALHO

POR ELENIR ALVES

Simone é natural da cidade de Umuarama no noroeste do Paraná, filha de trabalhadores rurais, veio para a cidade aos 10 anos de idade, onde morava com seus pais e sua irmã mais velha, atualmente mora na Cidade de Piraquara Paraná.

É formada pela universidade Positivo em Gestão de Recursos Humanos e hoje é Graduada no Curso de Bacharel em Direito.

Revista Projeto AutoEstima: Na adolescência, quando você tinha 14 anos, saiu de casa para morar com um rapaz. Conte para nós como você passou esse tempo morando junto com essa pessoa e durante quanto tempo isso durou?

Simone Rodrigues de Carvalho: Bom, inicialmente tínhamos uma condição financeira difícil e como ele morava no terreno de sua família, por diversas vezes ele me falava que eu morava ali de favor que eu nunca sairia dali pois não tinha pra onde ir, havia proibição para sair de casa devido aos ciúmes excessivo, então as visitas a minha família eram difíceis, além disso eram constantes as falas dele era sempre para abalar minha autoestima, isso tudo durou em torno de 2 anos até que um dia ele tentou me agredir fisicamente com um ferro de passar roupa e decidi que não iria mais passar por isso.

Revista Projeto AutoEstima: Como você lidou com o agressor durante esse tempo de agressões físicas e psicológicas?

Simone Rodrigues de Carvalho: Bem o lidar foi algo difícil, pois com 14 anos não temos maturidade para entender o que estava acontecendo, muitas vezes eu ficava conversando com a família dele sem expor o que passava, que por sinal até hoje tenho contato e é uma família maravilhosa, mas muitas vezes minha esperança era orar para que as coisas melhorassem e como nada acontecia cheguei por diversas vezes pedir para que Deus me levasse para acabar com todo aquele sofrimento.

Revista Projeto AutoEstima: E como você fez para se libertar desta terrível situação?

Simone Rodrigues de Carvalho: Minha irmã percebeu o meu sofrimento e pagou um curso de manicure e fiz escondida no horário que ele trabalhava, assim que terminei o curso fui com minha irmã procurar um emprego e eu consegui, quando cheguei em casa e

contei ele ficou furioso e disse que se eu não chegasse em casa com 100 reais que eu não voltaria a trabalhar, na época isso era muito dinheiro, bem cheguei em casa com um valor bem maior do que esse e ali tive minha independência e voltei a morar com minha família, que para minha mãe era uma vergonha ter uma filha separada, mas para mim o importante era o meu bem estar.

Revista Projeto AutoEstima: Depois da separação, você continuou tendo algum contato com essa pessoa?

Simone Rodrigues de Carvalho: Tive uma vez quando ele foi até a minha casa pedindo para reatarmos, é claro que não fiz isso e me libertei daquele problema, lembro-me como se fosse hoje que naquele dia eu tive a melhor noite de sono da vida.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas você daria para as pessoas que estão passando pela mesma situação que você passou?

Simone Rodrigues de Carvalho: Que divida seus problemas e que busque ajuda, que não tenha vergonha de expor o que passa, pois muitas vezes a mulher além de ser agredida ela se sente culpada por passar por isso, pois no seu pensamento como ela saiu de casa ela criou o problema e vejo que é justamente o contrário disso, culpado quem tem que se sentir é o agressor e não a mulher que é vítima, busque ajuda sim. Toda mulher merece ser amada, respeitada, valorizada e feliz.

Revista Projeto AutoEstima: Você é formada pela Universidade Positivo em Gestão de Recursos Humanos e atualmente Graduanda em Bacharel em Direito. Você também é diretora de um hospital. Comente mais sobre isso com os nossos leitores:

Simone Rodrigues de Carvalho: Sim, essa foi a minha formação mais já me aventurei em muita coisa, meu primeiro emprego foi informal como manicure, depois uma cliente do salão me chamou para ser vendedora de uma boutique, passado um tempo entrei no ramo varejista de shopping e fiquei como gerente por quase 5 anos, depois tive a oportunidade de trabalhar na Secretaria de Assistência Social da minha Cidade e fui convidada para trabalhar na Política de Cultura, Esporte e Lazer e agora também a convite estou como Diretora Administrativa do Hospital de Dermatologia Sanitária do Paraná. Tive muita sorte, um amigo meu diz que sorte é a soma de competência + dedicação, mas quero aqui dizer que vai além disso o destino também conta, pois Deus colocou em meu caminho pessoas especiais em todos os locais que passei.

Revista Projeto AutoEstima: Fale para nós como surgiu essa paixão em escrever poemas, sendo que você foi uma das selecionadas do concurso literário da Revista Projeto AutoEstima, para compor na antologia Sonhos Poéticos.

Simone Rodrigues de Carvalho: Na verdade isso é algo atual, um belo dia na aula da faculdade senti um desejo de expor meus sentimentos no papel e que futuramente isso serviria como motivação para muitas pessoas, então peguei a caneta e o papel e o texto veio calmamente em meus pensamentos.

Revista Projeto AutoEstima: Hoje, como você se sente depois do que passou?

Simone Rodrigues de Carvalho: Me sinto vitoriosa e cada conquista por mais simples que seja eu agradeço e sou imensamente feliz, estou perto da minha família e todo dia é uma nova chance de vida.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Simone Rodrigues de Carvalho: Peço que as pessoas reflitam e percebam a chance que recebemos diariamente de vida e que sempre há tempo pra mudança. Gratidão a Deus é o que define minha velha nova vida.



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



LIVE-ACTION: BRASILEIRA E PARA ADULTOS

Cidade Invisível por Daniel Bydlowski

MITOLOGIA E LENDAS URBANAS, desde que somos pequenos ouvimos histórias sobre o Boto Cor de Rosa, Sereia, Saci Pererê. A representação de nossa magia, sempre foi infantil. Principalmente a nova geração, costuma a consumir super-heróis ou mesmo mitologia Nórdica. Mas, hoje, isso muda aqui no Brasil, e finalmente nossa cultura é mostrada pela Netflix.

Uma série de Carlos Saldanha, estrelada por Marco Pigossi e Alessandra Negrini, “Cidade Invisível”, tem muitos gêneros envolvidos, como policial, fantasia e até um pouco de suspense.

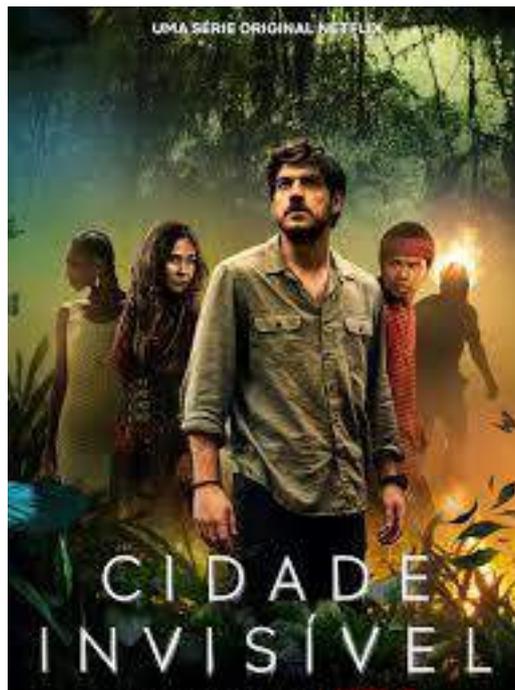
Um policial ambiental (Pigossi) investiga a morte de sua esposa (Julia Konrad) no Rio de Janeiro, e aos poucos descobre que a cidade maravilhosa é fantástica, com Cuca, Saci, Iara e Curupira. Finalmente, as nossas lendas voltam ao cenário da mitologia mundial.

Estranhos acontecimentos dão início à série, uma mulher morre em um incêndio duvidoso, de especulações imobiliárias, o Boto Cor de Rosa aparece morto na praia, e o policial começa uma caçada alucinante por respostas, até um pouco psicótica, quando

começa a não conseguir distinguir a fantasia da realidade. Por sua vez, uma bruxa poderosa (Negrini), perigosa figura e dona do bar mais boêmio da cidade – típico do Rio, tem habilidades de controle mental e hipnóticas, longe das histórias de Monteiro Lobato, ela se torna uma vilã não muito clássica.

Reconhecemos nessa história uma pegada de Irmãos Grimm, que distorce com sucesso as fábulas já contadas e recontadas, e se transforma em uma releitura que vale a pena maratona.

O enredo dinâmico causa um pouco de desconforto, nos leva a pensar em filmes já contados. O personagem de Pigossi, acaba por passar de fase muito rápido, o seu ceticismo é deixado de lado no momento em que começamos a nos apegar no personagem, apesar de sua boa atuação.



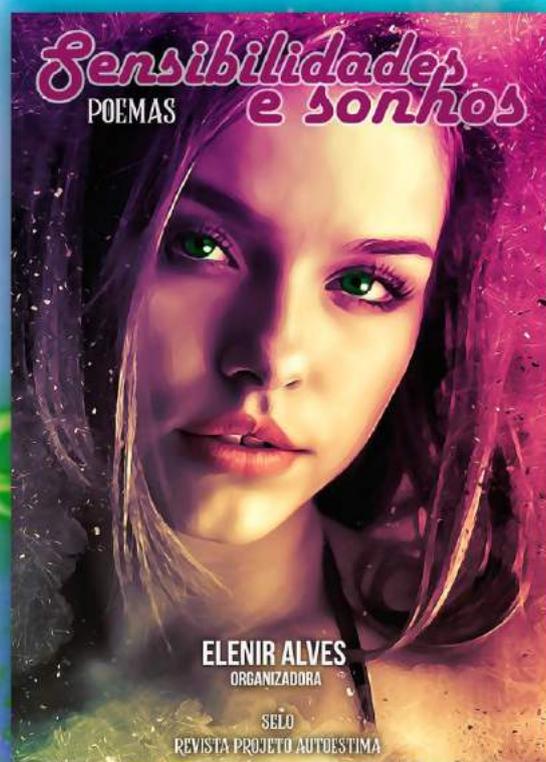
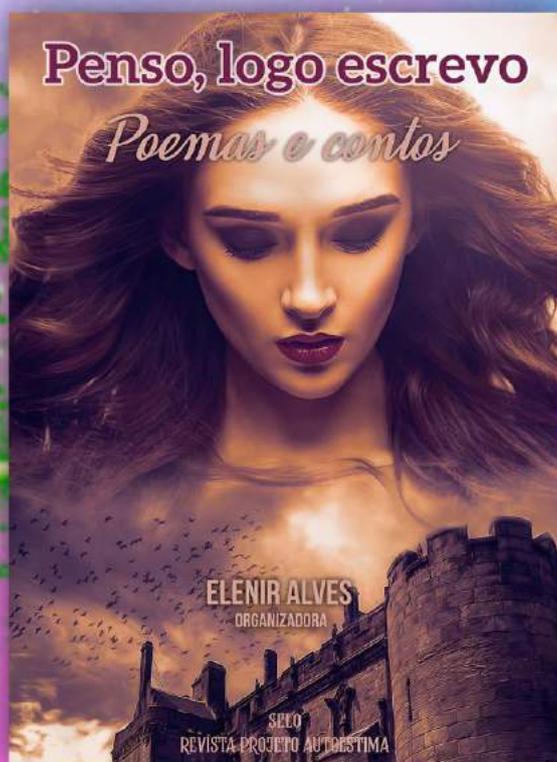
Negrini, por sua vez, mantém o seu auge e faz da bruxa o ápice da série, e não só ela, mas outros atores fazem do antagonismo a máquina de engrenagem para que tudo ocorra bem.

Colocando todas as maravilhosas mitologias brasileiras de lado, a mensagem também enfrenta algumas questões política e sociais, se opondo fortemente ao capitalismo predatório e, de forma sutil, critica a exaltação nacionalista que se esconde em um sistema de empreiteiras de iniciativa privada.

Arte, diversão e mistério, essa é a linha de uma série que ficou no lugar seguro, não arriscou e nem inventou a roda, mas traz um panorama de nossa cultura, de nossa fantasia e dos problemas tipicamente brasileiros.

Sobre o cineasta: O cineasta brasileiro **Daniel Bydlowski** é membro do Directors Guild of America e artista de realidade virtual. Faz parte do júri de festivais internacionais de cinema e pesquisa temas relacionados às novas tecnologias de mídia, como a realidade virtual e o future do cinema. Daniel também tenta conscientizar as pessoas com questões sociais ligadas à saúde, educação e bullying nas escolas. É mestre pela University of Southern California (USC), considerada a melhor faculdade de cinema dos Estados Unidos. Atualmente, cursa doutorado na University of California, em Santa Barbara, nos Estados Unidos. Recentemente, seu filme Bullies foi premiado em Newport Beach como melhor curta infantil, no Comic-Con recebeu 2 prêmios: melhor filme fantasia e prêmio especial do júri. O Ticket for Success, também do cineasta, foi selecionado no Animamundi e ganhou de melhor curta internacional pelo Moondance International Film Festival.

PARTICIPE DAS ANTOLOGIAS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



**LEIA OS EDITAIS E ENVIE
O SEU CONTO OU POEMA**

ACESSE:

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



LIVRO "UMA CHANCE DE RESPIRAR" GANHA SEGUNDA EDIÇÃO

EM 60 SEGUNDOS, tudo pode mudar. Nesse curto espaço, por vezes, esta é uma das primeiras vitórias que os nascituros terão

Em menos de três meses após seu lançamento, a obra “Uma chance de respirar”, de Renato Lima esgotou nas prateleiras físicas e digitais, obteve o selo de best-seller e ganhou uma nova edição.

Entre a primeira e a segunda edição, o livro “Uma chance de respirar” ganha reticências sem de perda detalhes e informações. São cerca de 40 páginas adicionais com conteúdos da experiência do autor com o Programa de Reanimação Neonatal - PRN da Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP no Piauí. Uma região com cerca de 700 mil habitantes, cinco hospitais estaduais, que fazem atendimento para 62 municípios da mesorregião.

O projeto gráfico da primeira edição impressa e digital do livro teve sua estética e estrutura originais mantidas. Em sua versão atualizada, a novidade são novas imagens e histórias vivenciadas pelo autor e um QR Code, que direciona para o site da editora Literare Books International em uma área de conteúdo exclusivo para os leitores, com matérias que constavam no final do livro na primeira edição.

Os 60 segundos mais importantes de uma vida

A ideia do livro nasceu após uma tese de doutorado do médico pediatra neonatologista Renato Lima, realizada pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), onde foi

feito um estudo de intervenção na região do sertão do Piauí. A intenção era capacitar os profissionais de saúde dos cinco hospitais e trabalhar com a gestão dos serviços para tentar melhorar a estrutura da sala de parto. Por meio dessa tese surgiu o livro contando a trajetória dos 120 dias da pesquisa de campo, que foi o período que o médico permaneceu na região do sertão do Piauí realizando esses treinamentos.

O Piauí é uma das maiores regiões no país que registra um alto índice de mortalidade de recém-nascidos. O estudo foi realizado por quatro anos, de 2016 a 2020, e, nesse período, foi possível registrar uma considerada redução de mortes de bebês naquela região, melhora na estruturação dos hospitais e a capacitação de 431 profissionais de saúde.

“Todas as histórias que coletei me fizeram constatar que a morte de um recém-nascido, em vários momentos, deixou de ser interpretada como um desígnio de Deus. Entendi que profissionais de saúde de regiões de alta vulnerabilidade econômica e social são indubitavelmente pessoas fortes e capazes de transformar uma realidade”, declara o autor.

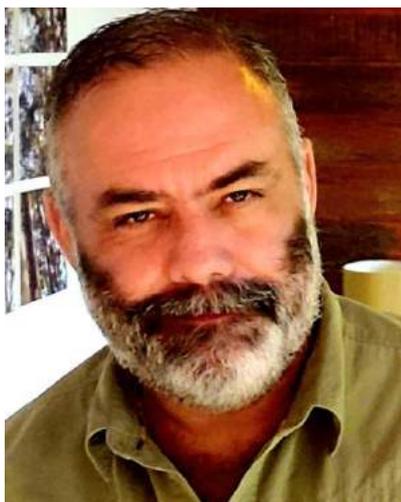
Muito além de números, dados e estatísticas, Renato Lima fala em seu livro de sentimentos e de emoções. Vidas por trás dos números. Os 60 segundos mais importantes de uma vida de um recém-nascido são relatados em diversas histórias emocionantes pelo médico ao atuar no estudo de intervenção, que por meio da metodologia do PRN, que transformou a realidade ao levar conhecimentos aos profissionais de saúde e reduzir mortes em locais de nascimento no sertão do Piauí.

O projeto deu tanto certo que recentemente a Organização Panamericana de Saúde (OPAS Brasil)/OMS está implantando-o em regiões críticas no Brasil sob supervisão do próprio médico.

“Um bebê que consegue respirar, ao nascer, transforma a economia de uma nação. Diante de um país que pede socorro, torna-se urgente a busca por estratégias que promovam aos nossos bebês uma chance de respirar”, afirma Renato Lima em seu livro.

Os relatos do autor no livro são cheios de humanidade, de alguém que trabalha em prol do próximo e tem muito a ensinar aos leitores, independentemente da área de atuação. As lições descritas em cada página mexem com as emoções e mostram como é possível, sim, vencer qualquer batalha, desde que haja empenho e se faça o máximo para que, até mesmo nos momentos difíceis do pós-parto, este seja transformado em um evento único, de muita felicidade e celebração.





SOBRE O AUTOR

Renato Lima – Médico pediatra com área de atuação em Neonatologia pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e Terapia Intensiva Pediátrica pela Associação de Medicina Intensiva Brasileira (AMIB). Doutor em Ciências, na área de Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Santo Amaro (UNISA), Professor Titular de Pediatria da Faculdade de Medicina do Centro Universitário São Camilo (CUSC), Membro do grupo executivo de Reanimação Neonatal da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), Instrutor do Programa de Reanimação Neonatal da Sociedade Brasileira de Pediatria. Prestador de

serviços na área de Neonatologia para a Organização Panamericana de Saúde (OPAS Brasil) e Assessor do Projeto QualiNeo do Ministério da Saúde.

Sobre o livro

Uma chance de respirar - Os 60 segundos mais importantes de uma vida

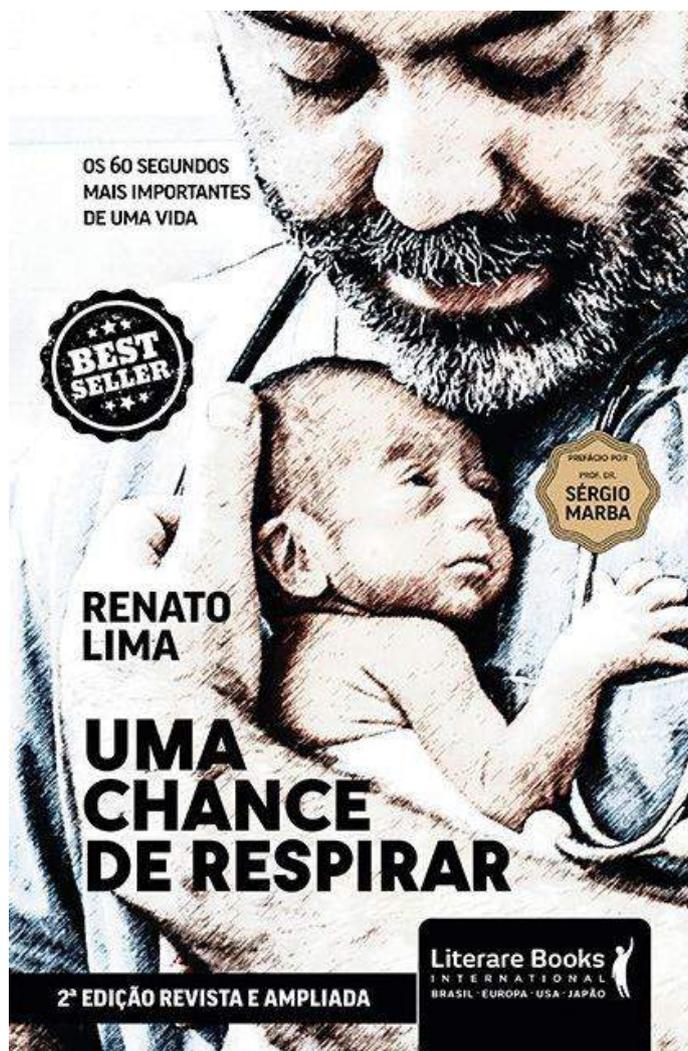
Autor: Renato Lima

Editora: Literare Books International

Formato: 14 x 21 cm – 1ª edição – 216 páginas

ISBN: 9786559220182

À venda nas principais livrarias físicas e on-line



VISITE

Loja Literare Books <https://bit.ly/livro-uma-chance-de-respirar>



DIEGO ARAÚJO - FOTO DIVULGAÇÃO

A CIÊNCIA EM PROL DE UMA VIDA MAIS PLENA

Você sabia que é possível transformar sua vida com a utilização de códigos conectados ao universo? Segundo o autor Diego Araújo, todos nós podemos conquistar saúde, harmonia, paz, confiança, bondade, amor e prosperidade com os códigos certos

Você já ouviu falar nos códigos de Grabovoi? Saiba que as pessoas que utilizam esse método de maneira correta ficam surpreendidas com a velocidade com que ele funciona. A verdade é: não existe magia, mas ciência! E é justamente esse o tema do livro *Códigos para uma vida extraordinária* (Luz da Serra Editora), do escritor Diego Araújo, mestre licenciado no Método de Grabovoi, que tem como base os ensinamentos do cientista russo Grigori Grabovoi.

Trata-se de um sistema lógico e estruturado no qual o universo e sua consciência estão mapeados e codificados numericamente. Diego Araújo explica que, ao acessar estes códigos da maneira correta, a pessoa pode moldar uma nova realidade para sua vida. “Descobri os ensinamentos de Grigori Grabovoi há alguns anos e, desde então, estudei suas técnicas profundamente, até entender como colocar em prática a fantástica estrutura informativa que ele apresenta em seus livros”, afirma.

Em *Códigos para uma vida extraordinária*, é possível encontrar centenas de sequências numéricas criadas pelo cientista russo para conquistar: abundância, saúde, equilíbrio e muito mais. Todas elas têm o objetivo de colocar o leitor em sintonia com a vibração exata daquilo que deseja.

Muitas vezes procuramos soluções para questões financeiras e nos vemos num ciclo de altos e baixos, e sempre parados no mesmo lugar. Procuramos respostas até perceber que a resposta é uma só: VOCÊ! Isso mesmo, a chave para essa transformação está dentro de você, de mim, de cada um de nós (p. 12).

Em outras palavras, ao se concentrar em números e focar exclusivamente na repetição das sequências, exclui-se qualquer barreira, deixando o caminho livre para que as respostas apareçam. O autor admite que, ao falar sobre o método com outras pessoas, sempre surge o questionamento: “por que números?” A resposta é: “Números são precisos e não estão vinculados a sentimentos bloqueadores que causam dúvidas”. Foi justamente pela exatidão matemática que Grabovoi alcançou destaque global. Ele afirma que o universo é um sistema de informações que vibram em várias frequências, e o ser humano tem a capacidade de se tornar o comandante de seu destino direcionando os acontecimentos de sua vida e influenciando o destino da coletividade.

Sinopse: Que tipo de vida você quer experimentar? Que marca você quer deixar no mundo? Imagine transformar fracassos em grandes oportunidades! E então, você prefere trilhar uma história de realizações ou de frustrações? E se eu te dissesse que você pode ter essa vida extraordinária com a ajuda das sequências numéricas? Nesta obra, o autor Diego Araújo compartilha os ensinamentos de Grigori Grabovoi para que você possa encontrar a fonte da abundância e felicidade.

Sobre o autor: Diego Araújo é mestre Licenciado no Método de Grabovoi. Palestrante e Head Code Trainer®, é criador do método Code Healing®, que ajuda na transformação das pessoas através da Estruturação Consciencial de forma prática e efetiva.

Título: Códigos para uma vida extraordinária

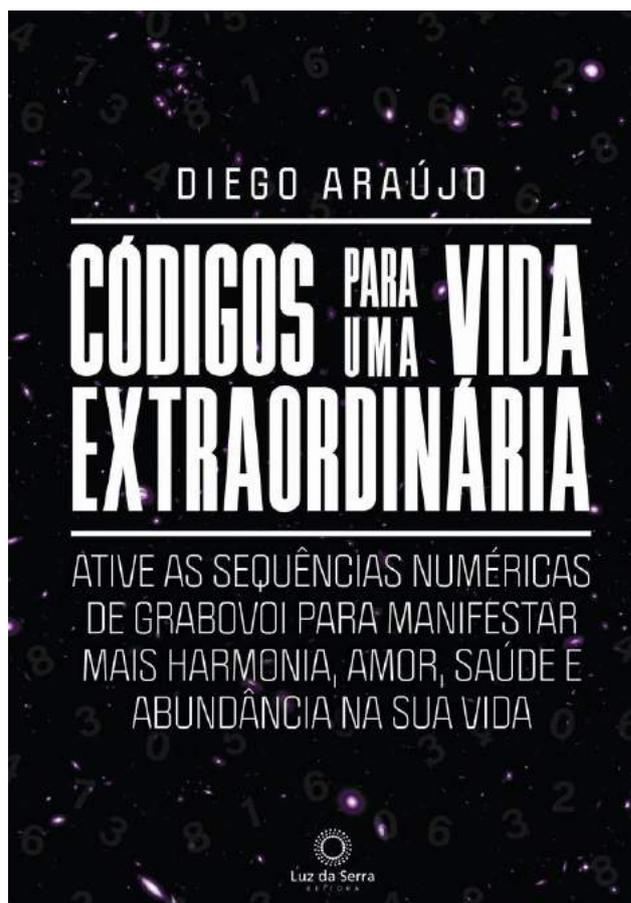
Subtítulo: Ative as sequências numéricas de Grabovoi para manifestar mais harmonia, amor, saúde e abundância na sua vida

Autor: Diego Araújo

Preço: R\$ 49,90

Páginas: 280

Formato: 16x23cm





E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#11



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.

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

SOLICITE MAIS INFORMAÇÕES:
elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves