

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

Nº 11 Março/2021

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



CONFIRA ENTREVISTA COM

**KAREN PADILHA**

EX-MODELO E AUTORA DO LIVRO

O QUE FIZERAM DE MIM?

SOBRE TRAUMAS E TRANSFORMAÇÕES

**VIVA BEM  
VIVA COM SAÚDE**



# SUMÁRIO

MARÇO DE 2021

**Editorial: por Elenir Alves, pág. 03**  
**Entrevista com a autora e ex-modelo Karen Padilha, pág. 05**  
**Dicas para leitura, pág. 13**  
**Poema: Vicissitudes, por Alberto dos Anjos Costa, pág. 14**  
**A origem da filosofia greco-romana: por que pensamos como pensamos, por Leila Krüger, pág. 26**  
**Entrevista com a jornalista de moda Marcéli Paulino, pág. 30**  
**Crônica: Mania de Comparação, por Pamela Markezeli, pág. 35**  
**Livro "A Herança de Lucca", por Andreia Salles, pág. 38**  
**O uso de álcool durante a gravidez e a síndrome alcoólica fetal, por Dra Gesika Amorim, pág. 40**  
**Que tal assistir a um livro?, por Tânia Lins, pág. 43**  
**Confraria de novos chefs irá propor ações sociais e eventos para divulgar nova gastronomia de Monte Verde (MG), pág. 45**  
**Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 50**

## 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 nossas matérias diariamente, acesse:

[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://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](mailto:elenir@cranik.com)

**- SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS -**

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

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

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

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



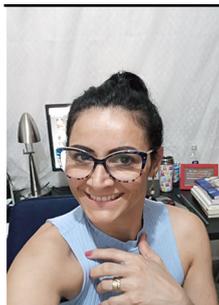
# Editorial

Chegamos na edição nº 11 da Revista Projeto AutoEstima, e tenho sempre o orgulho em dizer que um trabalho feito com amor e dedicação não tem realização melhor. Ao adentrar nas páginas você irá encontrar duas entrevistas maravilhosas das autoras Karen Padilha (ex-modelo) e Marcéli Paulino (jornalista de moda), com temas e histórias diferenciadas e dicas super interessantes para os nossos queridos internautas. Ainda nas próximas páginas: dicas de livros e outras ótimas matérias. Convido você leitor a fazer uma deliciosa viagem nas páginas e apreciá-las. Aos autores participantes, colaboradores e internautas a nossa gratidão!!

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

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

REVISTA  
**PROJETO**  
— *AutoEstima* —



**Elenir Alves**  
*Editora-chefe*

# REVISTA projeto AUTOESTIMA



FERNANDA OLIVEIRA | FOTO DIVULGAÇÃO

**“APRENDI A SER GRATA POR TUDO NA MINHA VIDA, LENDO O LIVRO: O SEGREDO, DA AUTORA RHONDA BYRNE, SER GRATA PELOS MOMENTOS BONS E RUINS, APRENDI A PARAR DE RECLAMAR PELAS COISAS QUE DERAM ERRADO, APRENDI QUE NÓS ATRAÍMOS AQUILO QUE SOMOS, APRENDI QUE A ÚNICA PESSOA QUE PODERIA MUDAR MEU MODO DE VIVER ERA EU MESMA.”**

**— KAREN PADILHA**



**KAREN PADILHA - FOTO DIVULGAÇÃO**

## **ENTREVISTA COM KAREN PADILHA, EX-MODELO E AUTORA DO LIVRO "O QUE FIZERAM DE MIM? SOBRE TRAUMAS E TRANSFORMAÇÕES"**

**Karen Padilha**, natural de Cotia/São Paulo. Morou em Londres no ano de 2016, procurando aprimorar seu inglês. Estudou na escola Mayfair School of English.

Ao voltar para casa, Karen deu atenção ao seu talento pela literatura e então começou a escrever seus textos e publicá-los em seu site, com o passar do tempo foi ganhando visibilidade e passou a ser colunista dos sites: O Segredo, Academia do Aprendiz, Resiliência Mag, O amor e em seu site Kacosmic.com.

Desde pequena, Karen sempre se mostrou interessada por muitos assuntos relacionados a motivação, relacionamento, comportamento, psicologia, filosofia, superação, lei da atração, entre outros.

Karen explorou seu interesse por esses assuntos e então decidiu escrever um livro contando sua história de vida.

Seu livro se chama "O que fizeram de mim? Sobre traumas e transformações".

O que dizer a uma pessoa que foi abusada sexualmente pelo pai e que quase foi vendida a uma família de estranhos pela própria mãe? Como será a vida de quem sofreu agressões físicas e psicológicas por parte da família? E o que esperar de quem considera a cocaína sua melhor amiga?

Foi lutando contra esse passado devastador que a ex-modelo e hoje escritora Karen Padilha buscou forças para seguir em frente e prosperar em todas as vertentes de sua vida.

Em "O que fizeram de mim? Sobre traumas e transformações", Karen quer mostrar ao leitor sua trajetória de vida e as práticas que usou ao seu favor para transpor todas as barreiras que a vida colocou em seu caminho. E, claro, como aplicar cada uma dessas ferramentas em situações distintas e que todos podemos enfrentar.

Karen mostra como a espiritualidade (sem tomar partido de religião ou de alguma crença, mas na fé que cada um possui em algo superior), a psicologia e a resiliência foram essenciais para reverter um quadro de total dependência das drogas em uma vida de reflexões e positivismo.

Ela já iniciou seu próximo livro, também sobre a temática de como derrotamos nossos próprios fantasmas e trilhar novos rumos na vida.

---

## ENTREVISTA:

### **Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início na carreira de modelo?**

Karen Padilha: Iniciei minha carreira como modelo aos 18 anos, foi quando decidi sair de casa e perseguir meus sonhos.

No entanto, a primeira agência de modelos na qual trabalhei se mostrou muito desonesta. Não cumpriram nada do que prometeram. Porém, logo comecei a conhecer outras agências sérias e a me introduzir realmente no ramo da moda, mas nunca me dediquei inteiramente nessa profissão como deveria; fazia um trabalho ou outro, ia em um *casting* ou outro também, até porque não tinha muita paciência de ficar esperando nos testes.

Conheci muitas pessoas interessantes, ainda tenho grandes amigas dessa época, mas meu negócio nunca foi modelar. O que eu realmente gosto de fazer é escrever. Trabalhei como modelo até os 21 anos.

### **Revista Projeto AutoEstima: Você já foi modelo internacional, estudou Filosofia em Londres, introdução à Psicologia em Toronto e também estudou Origem da Vida no Contexto Cósmico na USP. Poderia comentar?**

Karen Padilha: Sempre me interessei por esses assuntos, passava meus tempos livres para pesquisar mais sobre os mesmos, para tentar entender como filosofia e psicologia se encaixam no nosso dia-a-dia.

Em 2017 fiz alguns cursos online oferecidos pelo site, "coursera", que é uma plataforma global de aprendizagem online que oferece a qualquer pessoa, em qualquer lugar, acesso a cursos e diplomas online de universidades e empresas de nível mundial.

Fiz os cursos nos quais sou certificada: Introdução a filosofia, oferecido pela Universidade de Edimburgo, Emoções: Introdução Filosófica, oferecido pela Universidade Autônoma de Barcelona e Origens da Vida no Contexto Cósmico oferecido pela Universidade de São Paulo.

**Revista Projeto AutoEstima: Você foi abusada sexualmente pelo pai e quase foi vendida a uma família de estranhos pela própria mãe, também conviveu com as drogas. Com esse passado devastador onde você buscou forças para seguir em frente?**

Karen Padilha: Eu havia chego em um certo momento da minha vida, no qual, percebi que de nada adiantava ficar buscando respostas e motivos pelos quais as outras pessoas me fizeram algum mal, que de nada adiantava eu ficar alimentando a raiva que eu sentia. Aprendi a ser grata por tudo na minha vida, lendo o livro: O segredo, da autora Rhonda Byrne, ser grata pelos momentos bons e ruins, aprendi a parar de reclamar pelas coisas que deram errado, aprendi que nós atraímos aquilo que somos, aprendi que a única pessoa que poderia mudar meu modo de viver era eu mesma, a única com o poder de transformar o ruim por alguma coisa boa também era eu mesma.



Esse livro me abriu os olhos quando eu mais precisava porque ele me ensinou que tudo o que eu mais precisava e preciso esta dentro de mim. Toda força, resiliência para seguir em frente, tudo esta dentro de mim.

Ao aceitar que tudo aquilo que eu vivi de ruim não foi culpa minha e ao perdoar aqueles que me fizeram tão mal, me trouxe a maior paz que poderia sentir.

**Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "O que fizeram de mim - Sobre traumas e transformações". Poderia comentar?**

Karen Padilha: Eu sempre tive o sonho e o desejo de escrever um livro, sou apaixonada pela literatura, no colégio eu

sempre me destacava quando a lição era escrever algo.

Lembro como se fosse hoje minha professora me falando que um poema que eu havia escrito faria parte do livro de poemas do colégio. Fiquei tão feliz.

O livro "O que fizeram de mim - Sobre traumas e transformações" foi construído dentro de uma clínica de reabilitação, na qual eu estava passando um tempo para me recuperar.

A mensagem que eu quis passar ao escrever meu livro, consiste em, por meio da escrita, compartilhar minhas experiências e como eu fui capaz de superar os obstáculos no meu caminho, levar ao meus leitores e as pessoas que viveram algo similar ao que eu vivi a certeza de que somos capazes de superarmos tudo, por mais difícil que pode parecer, que podemos transformar nossa vida com o simples ato de transformar o modo como vemos a vida, tomando uma atitude mais positiva diante os problemas e obstáculos.

### **Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?**

Karen Padilha: Escolhi um trecho da página 32.

O título da página é "ACREDITAR".

A tendência das pessoas é olhar os objetos desejados e dizer: "Sim, eu gosto disso, eu quero isso". Entretanto, também olham o que não querem e a isso dedicam a mesma dose de energia,

quando não mais, na convicção de poder afastá-lo, eliminá-lo, obliterá-lo.

Em nossa sociedade tentamos lutar contra coisas. Luta contra o câncer, a pobreza, a guerra, o terrorismo, a violência. Costumamos lutar contra tudo o que não queremos, o que na prática acaba criando mais luta.

Concentre-se no que quer!

Criamos tudo o que focalizamos. Logo, se ficarmos furiosos com, por exemplo, uma guerra em curso ou com a adversidade ou o sofrimento, acrescentaremos nossa energia ao processo. Estamos nos intrometendo, e isso só cria resistência.

Aquilo que você resiste, persiste.

A razão de persistir aquilo a que você resiste é que ao resistir a uma coisa você está dizendo: "Não, eu não quero isso, porque me faz sentir da forma que me sinto agora". Logo, está investindo ali um sentimento realmente forte de "Eu não gosto dessa sensação". Então, é esse sentimento que vem correndo em sua direção.

Oferecer resistência a alguma coisa é como tentar mudar as imagens externas depois que foram transmitidas. É um esforço em vão. Para criar as novas imagens é preciso ir lá dentro e emitir um novo sinal com seus pensamentos e sentimentos.

Quando você resiste ao que apareceu, está acrescentando mais energia e poder a essas imagens que lhe desagradam e trazendo más imagens semelhantes, num



ritmo acelerado. Determinado fato ou situação só vai se ampliar, pois tal é a lei do Universo.

É crença geral que, se quisermos realmente eliminar algo, basta nos contentar nele. Para nós, que sentido teria desperdiçar toda a energia em um problema específico, no lugar de nos concentrar mais na confiança, no amor, na vida em abundância, na educação ou na paz?

Madre Teresa era brilhante. Ela disse "Jamais comparecerei a um comício contra a guerra. Se você tiver um comício pela paz, pode me convidar." Ela sabia, ela entendia o segredo.

Logo, se você é contra guerra, no lugar disso, seja pró-paz. Se você é anti-fome, seja pró-fartura. Se você é contra

determinado político, seja partidário de seu adversário.

Frequentemente as eleições se decidem em favor do candidato que desagrada a muita gente, porque ele está recebendo toda a energia e toda concentração.

Por fim, concentre-se no que você quer e não no que você não quer.

### **Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas você daria para as pessoas que estão passando pelos mesmos problemas que você passou?**

Karen Padilha: A primeira coisa a se fazer é entender, que, tudo aquilo que nos fizeram mau, não é culpa nossa. Não devemos nos culpar pelas atitudes dos outros, não temos controle sobre os outros, sobre o que fizeram ou deixaram de fazer.

Entender que (no meu caso de abuso sexual, ser deixada pela minha mãe, ter sido fisicamente e psicologicamente abusada), a primeira coisa que eu fiz quando entendi que o que me fizeram não foi culpa minha, a segunda coisa que eu fiz foi, perdoar todos aqueles que de alguma forma me fizeram mal, simplesmente porque perdoar aqueles que nos fizeram mal é de suma importância para nossa vida, ao perdoar você sentirá uma paz que nunca sentiu antes.

### **Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados poderão proceder para adquirir o exemplar do seu livro e saber um pouco mais sobre você?**

Karen Padilha: Meus livros podem ser encontrados nos sites "Amazon, saraiva, Fnac, Estante Virtual, Travessa, Grupo Novo Século, Livraria Loyola", e também no meu site "kacosmic.com.

### **Revista Projeto AutoEstima: Existe novos projetos em pauta?**

Karen Padilha: Sim, existem alguns projetos. No momento acabo de escrever meu segundo livro.

O livro se baseia em uma vivência minha e que me trouxe de volta, para quem eu realmente sou, mas não é somente sobre isso, através dessa minha vivência, eu convido o leitor a fazer uma caminhada, iniciar uma jornada em busca de si mesmo, uma jornada de volta pra casa, ao seu interior e reencontrar-se novamente.

É um livro que ensina o autoconhecimento, a importância de sermos conscientes, de realmente nos conhecermos.

O livro contém tópicos sobre motivação, bem estar, consciência e outros mais.

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

Karen Padilha: Minha dica é que continuem escrevendo seus textos, artigos e quem sabe livros. Muitas vezes pode parecer que nos sentimos cansados, ou que perdemos a vontade de escrever. Como escritora posso dizer que eu passei por todas essas fases, por todos esses sentimentos de duvidar de mim mesma e do que estou fazendo.

Muitos sentimentos vão surgir, sentimentos de duvidar de nós mesmos, aqueles outros que nos faz duvidar do que estamos fazendo, sé mesmo a coisa certa.

Naturalmente esses sentimentos vão passar.

Digo para todos os autores em início de carreira, que, não deixem que esses sentimentos que nos faz duvidar de tudo, tome conta de você, também digo que, se escrever é o que você realmente quer para sua vida, então continuem escrevendo e deixe todos esses pensamentos duvidosos de lado.

Vou deixar algumas outras dicas valiosas abaixo:

1- "Se você quer ser escritor, deve fazer duas coisas acima de todas as outras: ler muito e escrever muito."

2- Há muita oportunidade para dúvidas sobre si. Não apenas você vai duvidar de si, mas outras pessoas também. Se você escreve (ou pinta ou dança ou esculpe ou canta, suponha), alguém vai tentar te fazer se sentir mau sobre isso, é tudo."Constantemente, você tem de continuar escrevendo mesmo quando não se sente bem com isso. Parar um trabalho apenas por ser difícil, emocionalmente ou imaginativamente, é uma má ideia". E quando você falha, tente se manter positivo.

3- Escreva primeiramente para si mesmo. Escrever porque isso te traz prazer. Eu fiz pelo puro prazer. Se você pode escrever por prazer, pode fazer isso para sempre.



4- Quando estiver escrevendo, se desconecte do resto do mundo.

A escrita deve ser uma atividade totalmente íntima. Ponha sua mesa no canto do quarto e elimine todas as distrações possíveis – de telefones a janelas abertas.

5- Leve sua escrita a sério.

Você pode se aproximar do ato de escrever com nervosismo, empolgação, esperança ou desespero. Faça isso de alguma maneira, mas de leve. Se você não quer levar sua escrita a sério, sugiro que você feche o livro e faça outra coisa..

Como a escritora Susan Sontag disse: "A história deve atingir um nervo – em mim. Meu coração deve parar de bater quando ouço a primeira linha em minha cabeça. Eu começo a tremer nesse risco".

6- Escreva a cada dia.

Quando começo um projeto, eu não paro e não desacelero a menos que eu

absolutamente precise. "Se eu não escrevo todo dia a personagem começa a mofar em minha mente... começo a perder meu controle sobre o enredo e o ritmo". Se você falha em escrever diariamente a empolgação com a ideia pode começar a sumir. Quando o trabalho começa a parecer um trabalho, King descreve esse momento como "o beijo da morte". O conselho dele é escrever uma palavra de cada vez.

7- Conte histórias sobre o que as pessoas realmente fazem.

A má escrita é um problema de sintaxe e observação culposa. Geralmente, vem de uma recusa teimosa em contar histórias sobre o que as pessoas realmente fazem – encarar o fato, digamos, que as vezes um assassino ajuda uma senhora a atravessar a rua". As pessoas nas suas histórias são os aspectos com os quais seu leitores mais irão se importar, e você deve se certificar de toda a dimensão das suas personagens.

Quase todas as dicas que escrevi acima foram tiradas de algumas leituras das obras de "Stephen King".

### **Perguntas rápidas:**

Um livro: Quando Nietzsche chorou

Um (a) autor (a): Nietzsche

Um ator ou atriz: Mary Louise Streep

Um filme: Um sonho possível

Um dia especial: O dia em que eu me encontrei

Uma cor predileta: Azul

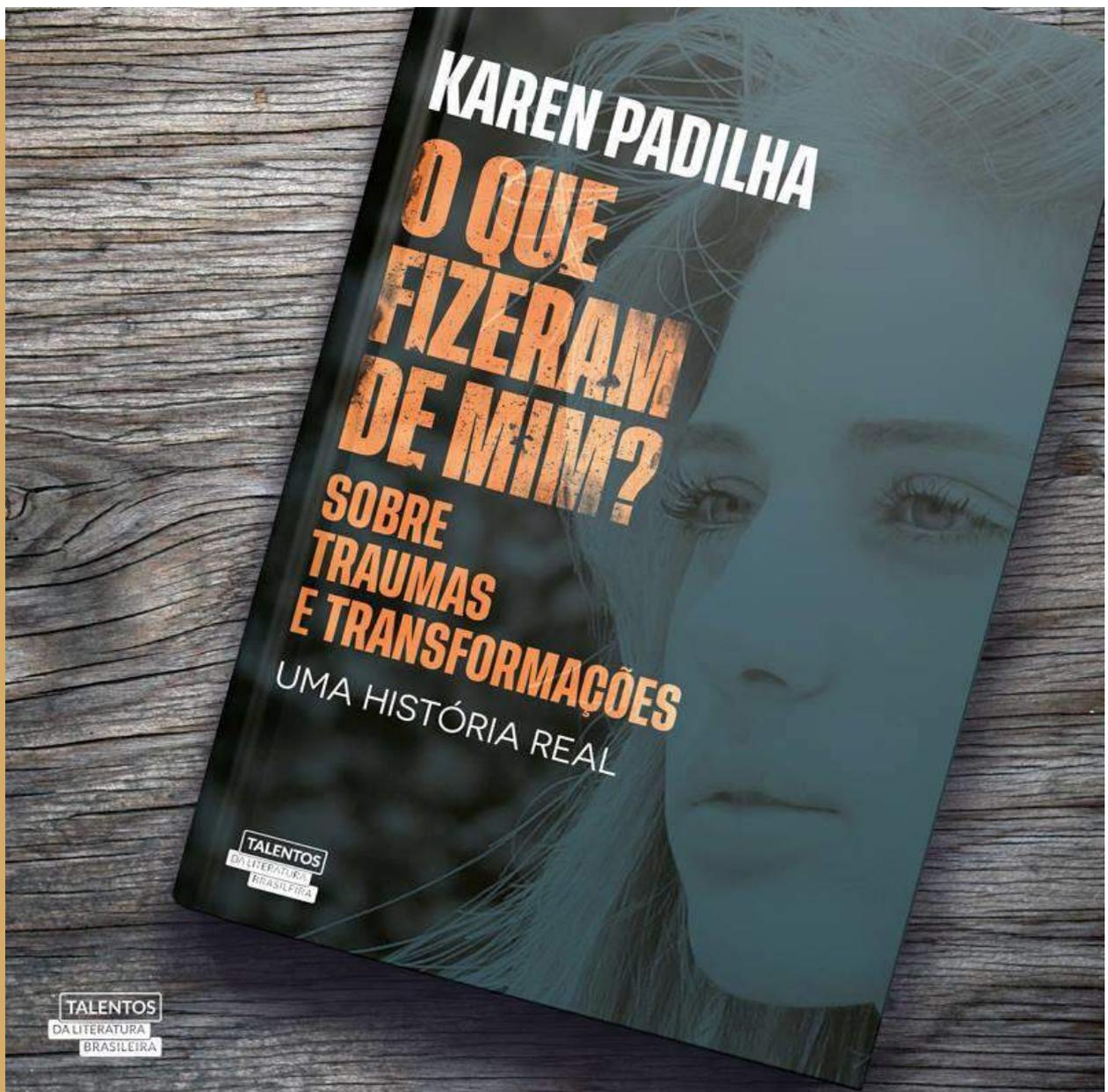
Uma frase marcante: Torna-te quem tu és.

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

Karen Padilha: Quero deixar uma pergunta para que os leitores reflitam.

Você viveria sua vida mais uma vez e outra, e assim eternamente?

O que foi voltará a ser, o que aconteceu, ocorrerá de novo, o que foi feito se fará outra vez; não existe nada de novo debaixo do sol"



# DICAS PARA LEITURA



**A garota que lia as estrelas**  
Kiran M. Hargrave

Acesse



**Quando dois corações se encontram**  
Clara Benicio

Acesse



**As melhores histórias de Viagens no Tempo**  
Vários autores

Acesse



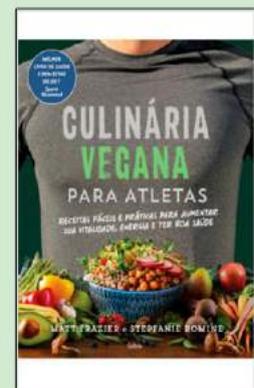
**A solução definitiva para dormir bem**  
Dr. W. Chris Winter

Acesse



**Liderança sem ego**  
Edgar H. Schein

Acesse



**Culinária vegana para atletas**  
Matt F. e Stephanie Romine

Acesse

*“Há uma forma melhor de se entender a vida. Comece enxergando o que está dentro de você.”*  
– Elenir Alves

# **VICISSITUDES**

*por Alberto dos Anjos Costa*

Neste tempo de evoluções,  
de tecnologias avançadas;  
a depressão em multidões,  
faz a morte ser acalentada!

Oh! Tristeza!  
Que entreabre a escuridão!  
Sepulta sonhos de grandeza!  
Castiga a alma e o coração!

Estuário de dor,  
na aflitiva solitude,  
desânimo avassalador,  
exasperando vicissitudes.

Átimo de desesperanças no amargor presente;  
pulsar desalentado definhando em sofrimento;  
abarcada solitude no infortúnio deprimente;  
cáustica opressão exteriorizando o tormento.

Pungente depressão prostrando o viver,  
arrefecendo a luta, quebrantando o sonhar,  
derribando a alegria, pulverizando o querer,  
corroendo a alma, enlutando o trilhar.

Medos e frustrações,  
ancoram azedume,  
desvanecem emoções,  
pela apatia em queixume!

Cruzes pesadas,  
marcando destinos,  
pessoas angustiadas,  
experimentando desatinos.

Esperanças desfalecidas,

promovendo tristezas!  
Venturas esquecidas,  
instituindo fraquezas!

Fel em provação,  
desnudando lágrimas,  
entronizando mortificação,  
cimentando almas pálidas.

Vidas despetaladas,  
sentindo o esmorecer,  
realidade martirizada,  
patrocinando o desviver.

Encantos desmoronando,  
alteando a desilusão,  
via-crúcis irradiando,  
cicatrizes no coração.

Vivenciamos tantas frustrações,  
que suprime nossas vontades!  
Nosso mundo em dissensões,  
abraça enganos e inverdades!

Interroga-me!  
O que é a verdade?  
Dogmas de convenientes ilações?  
Enganosas conjecturas da realidade?  
Absoluta incerteza sem contestações!

Oh! Veja ao seu redor!  
Um mundo com tantas guerras!  
É a rica indústria armamentista,  
sepultando irmãos na terra.

Oh, raça humana que destrói,  
tudo aquilo que constrói!  
Suas incorreções em hospedagem,

espaguem ações muito selvagens!

Nossa existência revela!  
Que somos suicidas em potencial!  
Com sofrimentos ferindo forte!  
Somos o paradoxo enaltecendo o mal!  
Um sopro jogado à própria sorte!

Teatro de ilusões,  
a mostrar fragilidades!  
Inerentes imperfeições,  
anunciando nossas vaidades!

Ensaio estertorante,  
em almas aplacadas!  
Espetáculo lancinante,  
nas incertezas convidadas!

Atores em introspecção,  
atormentados por suas dores!  
Neuroses em reflexão,  
de seus receios e temores!

Você faz seu trilhar,  
pelas escolhas feitas,  
suas ações irão mostrar,  
que sua bondade é bem aceita!

Sua sabedoria é a riqueza,  
da relevância de estares aqui;  
sua consciência é o que enseja,  
o caminho que escolhes a ti.

A vida é uma efêmera passagem!  
É um instante para lhe admirar!  
Viver é fulgente coragem,  
é uma incógnita a decifrar.

Nossa existência nos revela;  
células galvanizadas,  
por antagonismos obscuros!  
Sentindo a vida violentada,  
pelas guerras em nosso mundo!

Oh! Aleivoso Sistema,  
que incita pessoas à prostituição!  
Violências e drogas agora em cena,  
matando o futuro pela perdição!

Vivemos em conflitos e desilusões,  
semeando o caos angustiante!  
Infidelidades em nossa ações!  
Mentiras amiúde a qualquer instante!

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!

Onde foi que erramos?  
Por o mundo estar insano!  
Pelas guerras em epidemia,  
que recrescem a cada dia!

Oh, âmago humano! O que escondes?  
Interesses, covardias,  
inseguranças, desonestidades,  
injustiças, hipocrisias,  
idolatrias e deslealdades!

**Olhe em sua volta!  
Verás políticos conspurcando!  
Num país de miseráveis,  
com os poderosos nos furtando!**

**Na essência de nossa alma,  
vicejam paixões mórbidas;  
inveja, mentiras, vingança e rancores,  
constrangendo Deus pelo circo de horrores!**

**Oh! Tudo que não presta!  
Acaba por si mesmo!  
É a lei da causa e efeito!  
É o justo mistério sendo feito!**

**Como não se deprimir,  
com esse mundo em apatia!  
Com o desamor a descobrir,  
uma raça humana sem empatia!**

**Oh! Infausta depressão!  
A qual sucumbe as vontades!  
Que nos deixa em prostração!  
Que faz esquecer o que é felicidade!**

**Ela vem lenta e sorrateira,  
instalando o desânimo;  
sua tristeza é mensageira,  
de dor inserida na alma em pânico!**

**Ela suprimi o sorrir!  
Tira o desejo de cantar!  
Deixa o letárgico lhe assistir,  
no afã do desesperançar!**

**Gera péssima energia,  
que retrai os sentimentos!  
Deixa o sol escurecendo o dia;**

pelo desânimo feito por lamentos!

Oh! Desventurada depressão!  
Que solapa todo encanto!  
Invoca a solidude e a aflição!  
Inflige o ominoso convertido em pranto!

Medra na vida a oclusão!  
Prescinde o valor da autoestima!  
Traz pensamentos em desorientação!  
Faz o pessimismo ir lá para cima!

O amor-próprio é macerado;  
deixando você irrelevante!  
Seu olhar é contristado,  
não deixando ver o exuberante!

Oh, desditosa depressão;  
por favor vá embora!  
Quero de volta a emoção;  
para viver um sublime agora!

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

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

Teu sorrir é relevante,  
para ativar o otimismo!  
Pois, a vida é inebriante!  
Não abrace o pessimismo!

Valorize bem o tempo,

nesta odisseia de incertezas,  
com sabedoria e sem lamentos,  
na humildade que é a riqueza.

Persevere, nunca desista!  
És aprendiz em emoções!  
Seja sempre exímio artista,  
neste teatro de ilusões!

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

Fomente imprescindíveis vontades,  
que consolidarão aprendizados!  
Desistir é pusilanimidade!  
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 ninguém!

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

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

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

**Resplandeça seu 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!**

**Contemple o Sol nascendo!  
Sinta a flor a desabrochar!  
Tua sensibilidade recrudescendo,  
é o amor a lhe inspirar!**

**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 sensações!**

**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!**

**Tua mente é a propulsora,  
de alegrias ou tristezas!  
A esperança é a condutora,  
por veres o mundo em beleza!**

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

**Vivemos nos reprimindo,  
retendo nossos sentimentos!  
Vontades nos oprimindo,  
cimentando desalentos!**

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

**Ame a si mesmo!  
Desfrute deste mundo!  
Sois dádiva! Sois uma estrela!  
Sois o tempo tão fecundo!**

**Esquecemos de nós,  
numa vida em segundo plano!  
Nos sentimos sempre a sós;  
damos relevância a desenganos!**

**Esperanças não devem ser pulverizadas!  
Humanidade de boas ações exaltadas!  
Otimismo que não pode ser esquecido!  
Um mundo que não deve ser embrutecido!**

**As poesias devem ser cantadas,  
por estrofes de inspiração abençoada!  
Os poetas que cantam alegrias e tristezas,**

são tristes pela realidade que sepulta a beleza..

A vida é mesmo assim; um árduo e difícil aprendizado!  
Cada um com sua cruz; algumas leves, outras pesadas!  
A fé e a esperança não devem estigmatizar frágeis culpados!  
O amor é o sublime vencedor na fraternidade comungada!

Viver é um risco constante,  
nesta passagem de ilusões!  
Sua mente é guia relevante,  
para transpor obstáculos e decepções!

Dialogue com você;  
crie o seu entusiasmo;  
viver não é desanimar,  
é despertar a vontade;  
o sorriso é necessário  
para estancar o marasmo;  
sua autoestima e amor-próprio,  
promoverão a vitalidade!

Devemos sorrir!  
Para sua alma se alegrar,  
para sua depressão estancar,  
para as portas se abrirem,  
para as pessoas sorrirem.

Viva! Deveras!  
Acredite em você!  
Teu pulsar é relevante!  
És estrela cintilante!  
Faça o dia resplandecer!

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](http://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](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves



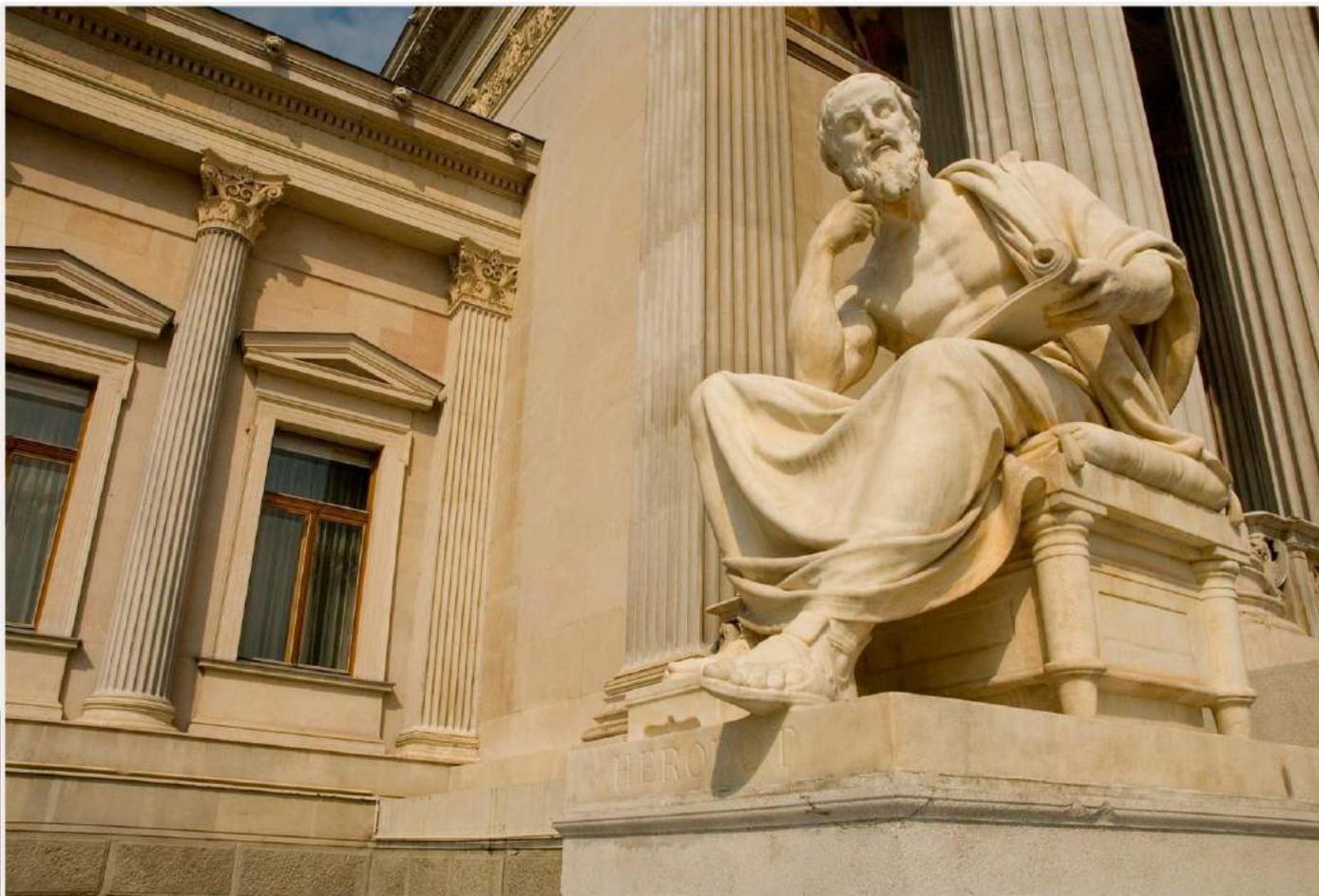
100%  
ENERGIA

NASCIDA PARA O  
**BEM ESTAR** DOS LEITORES

MOTIVAÇÃO

Venha **conhecer**  
a **nossa** revista

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



# A ORIGEM DA FILOSOFIA GRECO-ROMANA: POR QUE PENSAMOS COMO PENSAMOS

POR LEILA KRÜGER

Artigo

Você provavelmente sabe que toda a nossa cultura ocidental é fundamentada na Filosofia grega. Desde os pré-socráticos, socráticos (nunca foi encontrada uma obra escrita por Sócrates, seus escritos foram editados por alunos, como Platão), Demócrito, Platão, Aristóteles... Por exemplo, a formação de palavras na nossa língua portuguesa e de outras e o estabelecimento do próprio cristianismo, surgido oficialmente como religião a partir do catolicismo instaurado pelo imperador romano Constantino, até comportamentos, ética, moral e a própria filosofia pós-moderna ocidental – tudo teve o “dedo”, ou os muitos dedos e olhos dos gregos.

Por isso pensamos como pensamos na sociedade ocidental em geral, em grande parte: devido ao legado dos filósofos gregos. E ainda temos os romanos, como Sêneca, Marco Aurélio e Orígenes. Após ou concomitantes a estes, aparecem os filósofos medievais como Santo Agostinho e Tomás de Aquino, religiosos enfiados em mosteiros onde primordialmente habitava o conspícuo conhecimento na época.

Os filósofos gregos e romanos atuaram em várias áreas do conhecimento humano, desde reflexões existencialistas à política, à democracia e aos campos do Direito, da arquitetura, da matemática, da arte, do próprio estudo das línguas, da História e cultura do mundo.

Para Sócrates, o objetivo-mor era estimular a dúvida, o questionamento. Já Platão, seu pupilo, acreditava em forças bem delimitadas, além do controle humano, na verdade universal e no chegar ao eterno. Platão priorizou a política, o “bom governo” e a sabedoria. De Platão, temos o famoso *Mito da caverna*: nela, estão pessoas acorrentadas desde a infância, incapazes de sair e ver o sol que mostra a realidade externa, convivendo com as sombras que se projetam nas paredes. A verdade estaria, portanto, fora da caverna, na realidade que foge ao senso comum, às “sombras” dos que estão na zona de conforto e não buscam a verdade.

Na Escola de Platão, em Atenas, viria a ser formado outro grande filósofo grego que até hoje influi muito na sociedade e cultura ocidentais: Aristóteles. Para muitos, Aristóteles é considerado o maior e mais completo dos filósofos. Diferente de Platão, julgava necessário compreender a relação das pessoas com aquilo que as cercava: não era tudo assim tão delimitado e externo ao ser humano, mas ele mesmo, o ser humano, construiria suas verdades e seu caminho. Aristóteles pende para o humanismo, centrado no indivíduo, isto é, somos um resultado, nem sempre desejado pelo próprio ser.

Historicamente, a primeira grande expansão do pensamento filosófico grego foi pelos macedônicos, após a invasão da Grécia por esse povo no século IV. Mesmo o desenvolvimento tecnológico e científico dos árabes, em especial durante os conflitos com cristãos nas Cruzadas, foi guiado pelos gregos antigos. Alexandre, O Grande, não deixou de espalhar a filosofia grega, como a de Diógenes, a seu vasto império.

Depois tivemos, no Império Romano, o mais longo da História, filósofos como Zenão, fundador do estoicismo, e Epicuro, do epicurismo. O estoicismo prega uma moral indefectível e caráter reto. Seu mais ilustre praticante foi Marco Aurélio. Já o epicurismo, discursava sobre a procura de prazeres moderados (algo ambíguo, a meu ver) com o intuito de atingir a tranquilidade e libertação do medo e da opressão, sem sofrimento corporal ou martírio (sacrifícios religiosos, por exemplo), ao se conhecer o mundo e a limitação dos próprios desejos. O epicurismo é, na prática, oposto ao estoicismo.

Seja como for, as bases do pensamento romano foram gregas. No Oriente, a filosofia grega foi absorvida de forma majoritária pelas culturas dos povos que conquistaram o Império Romano.

“O Legado Cultural da Grécia Antiga até hoje determina a vida no Ocidente. A Democracia, o Teatro, a Arquitetura, a Filosofia e os primórdios da educação vieram de lá” (Blog do Enem, disponível em: [blogdoenem.com.br](http://blogdoenem.com.br)). Aristóteles, se pudéssemos fazer uma analogia, seria o “rei” de todos os filósofos gregos determinantes, entronizado como cerne do pensamento atual, mais libertário, centrado no homem e no que ele pode pensar, criar ou transformar dentro e fora de si mesmo.

Os deuses greco-romanos e sua cultura ainda estão longes de nos “desampararem”. Os gregos, e depois os romanos, fundaram a estrutura do Ocidente e de parte do Oriente, no contato com os muçulmanos.

Os velhos templos e instituições gregos e romanos podem estar em ruínas – alguns até bem conservados, mas inutilizados a não ser como pontos turísticos –, mas não as doutrinas que esses povos propagaram. Os gregos e os romanos foram os grandes construtores da sociedade Ocidental medieval, moderna e pós-moderna.

Boa parte da influência grega sobre o cristianismo (e a cultura Ocidental, por conseguinte) veio de duas fontes: o imperador Constantino, que fundou o catolicismo e promoveu um tipo de sincretismo com nomes, datas e entidades pagãs, por conveniência, e o apóstolo Paulo, que pregou pela Grécia e Império Romano, convivendo com gregos e romanos e outros povos.

Por fim, até mesmo a Bíblia foi, em sua forma mais antiga, um rolo de papiro utilizado por gregos, romanos e egípcios: a palavra *biblion* vem do porto de Byblos na Fenícia (atual Jubayl, no Líbano), onde grandes quantidades de papiro eram expedidas. No grego, *biblion* no plural significava *biblia*, palavra que foi transmutada para o latim eclesiástico para nomear o conjunto de livros sagrados que fazem parte da Bíblia cristã. Paganismo, cristianismo e islamismo não estão tão distantes assim em suas raízes: todas remontam à Grécia e a Roma.



**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

*“A sabedoria tem um preço muito alto, não é para qualquer mestre.”*  
— Elenir Alves



Fanpage: @projetoautoestima  
Instagram: @revistaprojetoautoestima



MARCÉLI PAULINO - FOTO DIVULGAÇÃO

## ENTREVISTA COM A JORNALISTA DE MODA MARCÉLI PAULINO

**Marcéli Paulino** é formada em Jornalismo de Moda pelo IED SP, em “Fashion Communication” na Central Saint Martins, em Londres, Marketing Digital pelo SENAC e Consultoria de Imagem na Udem, pelo curso da Paula Martins. Atualmente, é empreendedora e autora do LINDIZZIMA BLOG por Marcéli Paulino. A profissional conta com uma rica experiência com Deborah Bresser, Silvana Holzmeister e Lula Rodrigues, cobrindo todas as semanas de moda importantes do país – SPFW, Fashion Rio, Senac Rio Fashion Business e Minas Trend Preview, entre outras, e passagem por sites como IG Moda, Universia e Moda TV Tribuna. Marcéli ainda conta com conhecimento em Vitrinismo, Estamparia, Fotografia e Coloração Pessoal e produz conteúdos a fim de inspirar e empoderar outras mulheres.

---

### ENTREVISTA:

**Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar para os nossos leitores quando e como surgiu o seu interesse pela moda?**



Marcéli Paulino – Foto divulgação

Marcéli Paulino: Sempre gostei de olhar revistas e de desenhar looks, desde criança. Gostava de escolher minhas roupas para sair e adorava assistir a desfiles. Mas só depois da minha primeira graduação, em Tradução e Interpretação, foi que decidi que realmente queria fazer do que amo meu trabalho. Então, decidi atrelar duas coisas que adorava – Moda e Escrever – e procurar meu primeiro curso na área para fazer disso meu trabalho, na área de Jornalismo de Moda.

**Revista Projeto AutoEstima: É verdade que o mundo da moda: design, varejo, matéria-prima, consumo e até mesmo as vestimentas passarão por transformações inimagináveis após a pandemia do Coronavírus?**

Marcéli Paulino: Eu diria que já passam. Moda é comportamento, é reflexo da nossa sociedade como um todo. Se a sociedade muda, a moda reflete isso. Acredito que já existe um novo jeito de consumir e também de se apresentar ao mundo, em razão do distanciamento social e do regime Home Office mais ativo que nunca: com menor poder aquisitivo, muitas pessoas optam por consumir menos e melhor ou, ainda, apenas o necessário. Na vestimenta, vejo uma grande preferência pelo conforto e pela versatilidade – looks que podem ser usados no Home Office, em videoconferências e para dar um pulo em algum lugar, quando estritamente necessário.

**Revista Projeto AutoEstima: As máscaras, no setor da moda, deixaram o status de simples item de proteção contra a covid-19 para um acessório indispensável, passível de combinação com o look do dia. Poderia comentar sobre essa moda?**

Marcéli Paulino: O principal objetivo é proteger do vírus, mas, como se trata de um item do vestuário e de consumo, seria impossível deixar de entrar para alguma tendência. Sendo assim, as máscaras se adequam às texturas, cores e estampas que estiverem em alta no momento, como: coloridas, em tie dye, de paetês, animal print e logomarcas. Vale atentar para o material com o qual são confeccionadas: elas devem ser, obrigatoriamente, de pano (algodão, preferencialmente) ou, no máximo, feitas do material das peças descartáveis. Materiais de crochê e semelhantes não são indicadas, pois possuem pouca eficácia na proteção.

**Revista Projeto AutoEstima: É verdade que o look da cintura pra cima, que é a parte mais vista durante as reuniões virtuais, criou uma nova tendência no setor da moda?**

Marcéli Paulino: Sim! E se chama “out of keyboards” que, em tradução livre, significa “acima do teclado”. A grosso modo, é aquele costume jocoso de que a pessoa estaria de pijama na parte de baixo e arrumada apenas da cintura pra cima. Existem, inclusive, marcas que já criaram conjuntos nessa proposta para atender este público. É uma maneira de se adaptar à nova rotina de forma mais prática.

**Revista Projeto AutoEstima: Ainda sobre o look da cintura para cima, as maquiagens e acessórios também tiveram mudança no setor da moda?**

Marcéli Paulino: Enxergo um grande aumento na importância dos acessórios neste momento, já que incrementam a produção quase que instantaneamente, o que os torna mais essenciais. Já no setor de maquiagem, vejo uma divisão de opiniões: há quem se preocupe em estar maquiada mesmo dentro de casa e há quem tenha deixado a maquiagem completamente de lado por achar desnecessária essa produção para o Home Office.

**Revista Projeto AutoEstima: A busca por roupas mais modestas também serão tendência no pós-pandemia?**

Marcéli Paulino: Acredito que o conforto seja a palavra que mais se faça necessária neste momento. Quanto mais versátil uma peça de roupa, mais ela terá a preferência a meu ver. A Moda acompanha a necessidade do consumidor – que, neste momento, é estar confortável para trabalhar em casa, mas, ao mesmo tempo pronta para algum afazer fora de casa.

**Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?**

Marcéli Paulino: Quero alavancar meu Curso de Autoimagem que visa trabalhar o emocional e o mental das mulheres, para que elas consigam se aceitar e (re)descobrir seu estilo para alcançarem o que quiserem. A insegurança e autosabotagem impedem que acreditemos que podemos ser ou alcançar o que desejamos, pois nos faz sentir incapazes ou não merecedoras. No meu curso, a intenção é desmistificar essas crenças limitantes, elevando a capacidade de todas as pessoas se enxergarem na posição que desejam, construindo uma imagem para isso. Não se trata só de aprender sobre Moda e Estilo, mas de cuidar do interno, para que isso transpareça no externo.

### **Perguntas rápidas:**

Um look: camiseta, saia midi e bota.

Um (a) estilista: Karl Lagerfeld

Um ator ou atriz: Meryl Streep

Um filme: Sex and The City

Um dia especial: quando consegui meu diploma no curso em Londres e percebi que passei com uma boa nota

Uma cor predileta: Rosa

Uma frase marcante: “Um passo adiante e você já está num lugar diferente de onde estava. Continue”.



**Marcéli Paulino – Foto divulgação**

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

Marcéli Paulino: Nossa trajetória não é linear e está tudo bem não acompanhar o ritmo de outra pessoa. Precisamos aprender a respeitar nossa individualidade e, por que não, enaltecê-la. Permita se conhecer todos os dias e se aceitar. Só assim você aprenderá a se curtir nos momentos bons e a se respeitar nos momentos ruins. Uma boa imagem pessoal começa a partir disso.

**Para saber mais, acesse:**

Instagram: [@marcelipaulino](https://www.instagram.com/marcelipaulino) Blog: [www.lindizzima.com.br](http://www.lindizzima.com.br)

# CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES



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

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

Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



# MANIA DE COMPARAÇÃO

por Pamela Marquezeli

## Crônica

---

Esse é mais um tópico presente na lista de problemas que eu preciso de um psicólogo pra resolver. Minha mania de me comparar aos outros e me sentir um fracasso.

Há quem diga que meu jeito é especial, que sou incrível e ninguém no mundo conseguiria ser como eu nem em duzentos anos. Mas pra mim o motivo disso é porque ninguém quer ser como eu e eu sei listar cada um dos motivos. Eu me comparo às pessoas que conquistaram o que eu quero conquistar para me inspirar e ter forças para não desistir no meio, porque eles conseguiram por não desistirem no meio. E é aí que vem às comparações que me matam por dentro.

Tenho minhas qualidades como todo mundo tem, mas não consigo parar de pensar que mesmo eu sendo boa nisso sempre terá alguém melhor ou que conquistou isso de uma forma mais espetacular e muito antes de mim. Com isso eu não consigo entender porque ainda dizem que sou especial e eu fico deprimida por um tempo ainda pensando que não importa o quanto me esforce, haverá alguém melhor que eu.

Ninguém pensa como eu, nem escreve o que eu escrevo. Isso me torna única, mas não me torna especial e nem talentosa. Hoje vi que uma das pessoas que eu admiro lançou o primeiro livro autoral com 10 anos de idade e outra que lançou com 15 a pedido de uma editora interessada. Eu me sentia avançada por escrever um livro com 16 anos para publicar antes dos 18 anos e achava que seria incrível, mas é como eu disse, sempre tem alguém para fazer melhor.

O lado bom de estudar psicologia em casa é que eu posso conversar e discutir sobre isso comigo mesma e eu digo para mim mesma como isso é estúpido. Quando eu fico deprimida e começo a sorrir de novo do nada é porque eu acabei de conversar comigo sobre um problema e me animei. Existe o lado emocional e o racional, basta jogar os dois em uma sala fechada sem distrações para que ambos cheguem a um acordo e eu mesma sou essa sala porque esses dois lados estão dentro de mim e eu posso decidir quando a conversa é necessária.

Os dois lados são opostos em opinião, muito opostos. Mas o lado racional sempre vence porque ele tem a lógica ao seu lado e usando a mesma argumentação que o meu racional usa nos meus amigos esse meu lado convence meu emocional a pensar e se sentir diferente.

Que diferença faz se tiveram pessoas com livros publicados sendo mais novas que eu? Nenhum desses livros são como o meu porque somos todas pessoas diferentes. O meu livro pode não ser melhor que os delas, mas é o melhor que eu posso fazer sem ter nenhum tipo de ajuda ou preparação para isso. Esse livro tem parte de mim dentro dele, isso torna esse livro especial para mim. Posso não ser especial de verdade e nem ser capaz de fazer algo melhor do que qualquer um, mas eu só irei saber se vou chegar longe depois que enfrentar com a mesma cara e coragem de quando comecei a escrever.

Vou me comparar com outras pessoas incríveis novamente e vou voltar a ficar chateada, isso é fato. Mas eu sempre terei meu lado racional para deixar meu emocional na linha.

E se você faz o mesmo que eu, se você se compara com pessoas que chegaram longe, que almeja chegar lá também ou ir mais longe ainda e que se sente pequeno em comparação a essas pessoas incríveis, lembre-se que eles também foram pequenos um dia e só com persistência, tentativas e erros que todos eles alcançaram o que queriam.

As pessoas com quem me comparo são totalmente diferentes, mas todas têm duas coisas em comum. Todos começaram de baixo até chegar ao topo e todos começaram com a intenção de se divertir e foi isso que levou todos eles a serem inspirações tão fortes para mim.

Não comece querendo fama e reconhecimento. Comece pela diversão, porque o resto vem como consequência.

Meu nome é **Pamela Meneses La Cava Marquezeli**, os próximos me chamam de Pamelinha. Nasci em 15/05/2004 e atualmente tenho 16 anos (em breve terei 17). Estou passando pelo 3º ano do ensino médio e pretendo cursar psicologia e/ou letras na faculdade. Adoro ler, desenhar, escrever, refletir vendo séries, estudar inglês de noite e cozinhar no meu tempo livre para sempre ter algo para fazer. Me considero muito ambiciosa e quando decido dar o primeiro passo para ir em busca dos meus sonhos nada me faz voltar para trás. Tive um passado conturbado, mas todos os meus traumas e as dores valeram a pena, pois graças a isso sou alguém de quem me orgulho hoje.

# PARTICIPE DAS ANTOLOGIAS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



**INSCRIÇÕES ATÉ 15/03/21**

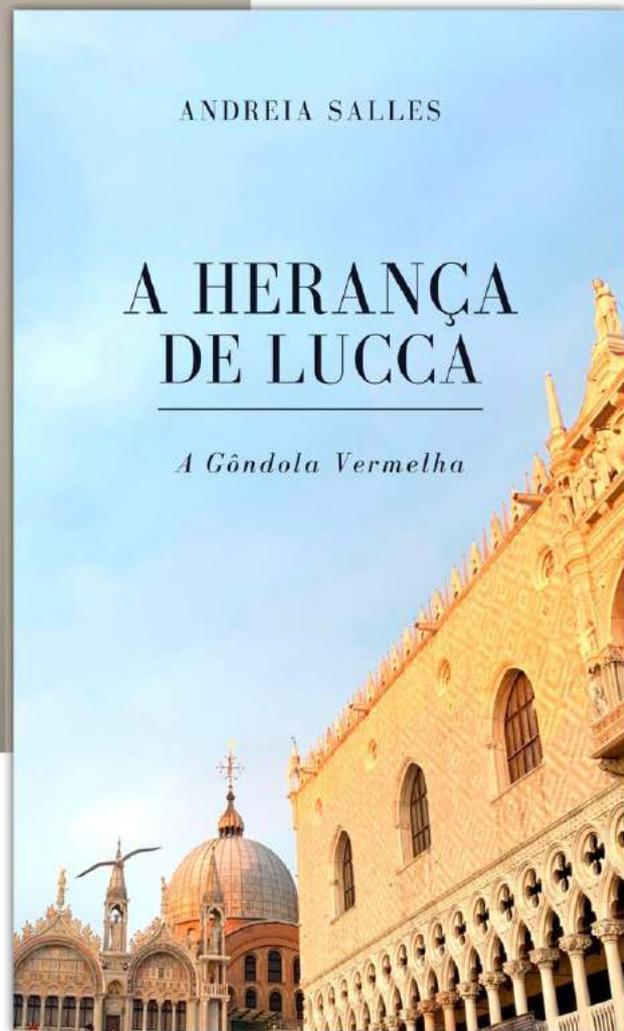
**LEIA OS EDITAIS E ENVIE  
O SEU CONTO OU POEMA**

**ACESSE:**

**[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM)**



ANDREIA SALLES - FOTO DIVULGAÇÃO



# A HERANÇA DE LUCCA

Continuação do romance "A Gôndola Vermelha", livro é um passeio pela volúpia da Veneza do Século XVII

## Literatura

**O**s leitores do livro de estreia da jornalista e escritora Andreia Salles podem finalmente vencer a fase do luto e entrar de cabeça e alma no segundo livro da série, "A Herança de Lucca". Ela retoma a história de amor iniciada em "A Gôndola Vermelha" com mais capítulos repletos de aventuras amorosas em uma Veneza que usa máscaras, permeada por disputas de poder, passeios históricos pela Itália do século XVII e desfechos surpreendentes. Desta vez, com novos personagens a passear pelo script.

Após uma virada emocionante, ao estilo dos grandes romances, a nova jornada conduz o leitor por lugares como Florença e Nápoles, onde serão conhecidos novos personagens e um estilo de vida completamente diferente. Mas o passado insiste em bater à porta, na

pessoa de Paola, a sempre divertida e sarcástica amiga aristocrata, que leva a história de volta a Veneza, cercada de medos.

“É perfeitamente possível visualizar cada cena, conhecendo ou não os meandros dos canais por onde as gôndolas continuam seu trajeto. Esse passeio cenográfico não deixa de ser também um profundo mergulho na alma dos personagens, e a volúpia tão marcante em ‘A Gôndola Vermelha’ retorna inesperadamente”, disse o romancista e prefacista do livro, Leandro Mazzini, que finaliza seu comentário constatando: “As águas de Veneza são milenares, misteriosas, guardam segredos e trazem revelações, quando querem. E Andreia Salles sabe navegar por elas com elegância.”

A perspectiva de uma reparação à nova geração une os personagens de forma definitiva, no enfrentamento de seus maiores fantasmas. É absolutamente irresistível se juntar ao grupo nessa jornada e revisitar o poder do amor.

**Sinopse:** Veneza, 1616. Uma das maiores fortunas da Sereníssima República vira alvo de disputa pública entre um herdeiro aparentemente legítimo e uma amante ambiciosa. Mas o que está em jogo é muito mais do que dinheiro, já que as famílias nobres de Veneza não passam apenas a fortuna para os descendentes. O herdeiro também recebe um prestigiado assento no Conselho Maior, instituição responsável pelas decisões políticas da República, e que tem ainda mais poder do que o próprio Doge. Tudo isso em meio a uma aventura por toda a Península Itálica, recheada de momentos de amor e desejo intensos, e com revelações surpreendentes envolvendo os personagens de "A Gôndola Vermelha".

### Lançamento do livro A HERANÇA DE LUCCA

(Série: A Gôndola Vermelha)

Data: 10 de março

Local: [www.agondolavermelha.com](http://www.agondolavermelha.com)

Disponível: Amazon.com.br e Clube de Autores

Breve: Livrariacultura.com, Apple, Google Play,

Estante Virtual, Americanas.com, Mercadolivre.com e Submarino

Autor: Andreia Salles

Páginas: 242

Preço estimado: R\$ 20,00 (Ebook)/ R\$ 44,00 (Impresso)

Instagram: <https://instagram.com/agondolavermelha>

Site: [www.agondolavermelha.com](http://www.agondolavermelha.com)

Facebook: <https://facebook.com/agondolavermelha>

Sobre a autora: **Andreia Salles** é uma apaixonada por Veneza. Em paralelo às atividades como profissional de comunicação corporativa, que exerce desde 1993, ela estuda a vida e a sociedade dos tempos da Sereníssima República de Veneza (697-1797), quando os doges comandavam a política e a economia da região. Apontada como um dos 350 profissionais de Public Relations mais influentes do mundo, pelo PRWeek Power Book, por dois anos consecutivos, em 2016 e 2017, a jornalista e empresária, que é pós-graduada em Jornalismo Digital pela ISE/IICS (Universidad de Navarra/Harvard School of Business), coleciona viagens pela cidade e escreve o romance trilogia baseado em tudo que leu, viu, ouviu e sentiu sobre Veneza.



DRA GESIKA AMORIM - FOTO DIVULGAÇÃO

## É MESMO NECESSÁRIO NÃO FAZER USO DE ÁLCOOL DURANTE A GRAVIDEZ? O USO DE ÁLCOOL DURANTE A GRAVIDEZ E A SÍNDROME ALCÓOLICA FETAL

### Artigo

---

**E**mbora ainda seja pouco conhecida e discutida, é de extrema importância falarmos sobre a Síndrome Alcólica Fetal (SAF). Sabemos que é um consenso entre os médicos, que ocorra abstenção de álcool durante a gestação.

Há um bom número de pesquisas e estudos documentados. O álcool é uma das razões não genéticas que podem causar déficit intelectual na criança, além de ser considerado uma das causas mais frequentes de anomalias congênitas que podem ser evitadas.

Segundo a Dra Gesika Amorim, Médica Pediatra, Neuropsiquiatra, especialista em Tratamento Integral do Autismo e Neurodesenvolvimento, não existe quantidade de álcool segura para a gestante usar em qualquer fase da gravidez. Então não se trata apenas de abuso de álcool, mas de segurança no uso de álcool em maior ou menor grau.

O American Journal Secret, apresentou um estudo realizado em 2020, indicando que o consumo de álcool, em qualquer quantidade, durante o pré-natal, está associado a maiores causas de psicopatologias, além de déficit de atenção e impulsividade.



Outros estudos apontam que a exposição pré-natal ao álcool tem efeitos irreversíveis; que também variam do nível de consumo, do tempo da gravidez e do tempo de exposição.

O termo Distúrbio do Espectro Alcoólico Fetal é usado para se referir aos inúmeros efeitos causados no indivíduo que sofreu uma exposição de álcool durante o pré-natal.

A Criança Que Foi Exposta Ao Consumo De Álcool No Período De Gestação Pode Sofrer Consequências A Curto, Médio E Longo Prazo:

“Existe a Síndrome Alcoólica Fetal clássica; que tem todos os caracteres físicos, característicos da Síndrome Alcoólica Fetal. Quando se faz o diagnóstico e você tem as manifestações físicas, morfológicas e faciais; lábio superior fino, ponte nasal baixa, olhos estreitos, e o retardo mental que é o mais característico, além das manifestações cognitivas; não apenas da Síndrome Alcoólica Fetal, mas do uso de álcool na gestação. O mais importante é o rebaixamento intelectual e as manifestações clínicas tardias de transtornos neuropsiquiátricos; ou seja, são crianças que, além de um rebaixamento intelectual, vão ter também, pelo uso do álcool em qualquer período da gravidez e não importando a quantidade, uma chance maior de desenvolver transtorno disruptivos; TDAH, Transtorno de Conduta, Transtorno Desafiador Opositor, dificuldades de aprendizado; dificuldade de alfabetização, de aprender matemática além de transtornos neuropsiquiátricos em geral; ansiedade, transtorno depressivos e outros.” - Explica a Dra Gesika Amorim.

É extremamente importante que as mulheres entendam que é necessário se abster do consumo de álcool em qualquer quantidade durante a gravidez desde a concepção.

“O mais importante é entender que, ao consumir álcool durante a gravidez, a longo prazo, você vai impedir que essa criança que você está gerando, desenvolva todo o potencial que porventura ela poderia desenvolver. Você a estará prejudicando no sentido literal, de alcançar o máximo de sua capacidade em todos os níveis. Qualquer quantidade de álcool que você consome na sua gravidez pode levar esta criança a um grande prejuízo” - Reforça a Dra Gesika Amorim.



## CRÉDITOS

**Dra Gesika Amorim** é Médica Integrativa, Pediatra e Neuropsiquiatra com ênfase em saúde mental e neurodesenvolvimento infantil. É pós graduada em Psiquiatria, e Neurologia Clínica. É também referência no Tratamento de TEA- Transtorno do Espectro Autista com utilização de HDT – Homeopatia Detox – Tratamento Integral do Autismo.

**Visite:**

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

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



O Gambito da Rainha - Foto divulgação

# Que tal assistir a um livro?

## Por Tânia Lins

Em *O Gambito da Rainha*, série original da Netflix, os produtores convidaram especialistas do xadrez para garantir a veracidade dos lances realizados pelos atores. Assim, alguém que conheça o jogo não vai se distrair com jogadas imprecisas e que não retratam a realidade de um tabuleiro fora das telas.

### Entretenimento

**E**m 1895, foi realizada a primeira exibição de um filme pelos irmãos Auguste e Louis Lumière. A película era intitulada *La Sortie de L'usine Lumière à Lyon* e registrava a saída dos funcionários do interior da empresa Lumière, na cidade de Lyon, na França. Considerado por muitos como o primeiro filme a ser projetado em público, o curta tinha cerca de 45 segundos de duração. De lá para cá, a sétima arte impressiona e cativa fãs no mundo inteiro, buscando na literatura inspiração para agradar a um público cada dia mais exigente. Sim, os livros são a matéria-prima de muitas produções cinematográficas embora, para muitos, há uma dicotomia na relação entre as duas linguagens artísticas. O que escolher? Assistir ao filme ou ler o livro?

Fato é que são produtos distintos. Obras literárias primam pelos detalhes, exercitam a imaginação e a criatividade do leitor. Não é verdade que um livro nos faz viajar? Já a magia do cinema está na materialização das cenas, no som, no cenário, na capacidade de dar vida às páginas. Que fique bem claro que as vantagens apontadas por uns são consideradas desvantagens por outros.

É importante ter em mente que livros que são adaptados para o cinema ganham uma nova interpretação, um novo olhar que, muitas vezes, não é do autor, mas do produtor. E não há mal nenhum nisso. A obra *Silêncio dos inocentes*, de Thomas Harris, foi sucesso nas livrarias e, sob o olhar do cinegrafista Jonathan Demme, obteve grande êxito também na sétima arte. E a saga do bruxo Harry Potter, que encantou leitores e espectadores de todo o mundo?

Uma obra cinematográfica perde nessa comparação quando é incapaz de extrair a essência do livro, quando o profissional responsável não consegue extrair a emoção das palavras do autor, quando a impressão do espectador – antes leitor – é de que o roteirista nem sequer leu o livro. Mas, neste universo, também há uma preocupação genuína de muitos profissionais para evitar a decepção do público. Na série *O Gambito da Rainha*, exibida pela plataforma Netflix, os produtores convidaram especialistas do xadrez para garantir a veracidade dos lances realizados pelos atores. Assim, alguém que conheça o jogo não vai se distrair com jogadas imprecisas e que não retratam a realidade de um tabuleiro fora das telas.

E se tivéssemos uma terceira opção: assistir ao livro. Parece maluco? Talvez não. Ler é permitir que a imaginação interprete as palavras para “criar” emoções, torná-las até mesmo “palpáveis”. Não há espaço para um ato autômato, é preciso total envolvimento ao percorrer cada linha, traduzindo com a alma o que os olhos captam. É assim que “assistio ao livro”, buscando nas entrelinhas os sentimentos de cada personagem. Difícil, depois de anos nesse exercício, não me envolver com tantas vidas, tantas situações, não vibrar ou sofrer com cada herói ou heroína, não compartilhar das vitórias e dos fracassos de cada personagem.

E, assim, de emoção em emoção, coleciono os filmes que li e os livros a que assisti, sem distinção, apenas pelo prazer de avançar mais um capítulo ou dar o “play” mais uma vez.



**Tânia Lins** é graduada em Administração de Empresas e pós-graduada em Língua Portuguesa, Comunicação Empresarial e Institucional e Jornalismo Digital. Atua há mais de dez anos na área editorial, com experiência profissional e acadêmica voltada à edição, preparação e revisão de obras, ao gerenciamento de produção editorial e à leitura crítica. Atualmente, é coordenadora editorial na Editora Vida & Consciência e coach literária.



CONFRARIA GASTRONOMICA DOS NOVOS CHEFS DE MONTE VERDE - FOTO DIVULGAÇÃO

## CONFRARIA DE NOVOS CHEFS IRÁ PROPOR AÇÕES SOCIAIS E EVENTOS PARA DIVULGAR NOVA GASTRONOMIA DE MONTE VERDE (MG)

### Gastronomia

O Distrito de Monte Verde, localizado no sul de Minas Gerais, além de ser conhecido pela sua exuberante natureza, desperta agora a paixão de turistas pela nova e criativa gastronomia. Mudança de público, foco também na família e pandemia trazem novos endereços e cardápios para o destino.

Pode-se comer muito bem na grande maioria das cidades turísticas localizadas na Serra da Mantiqueira. Em cada pedacinho da região, cidades importantes oferecem boas iniciativas gastronômicas. E uma das regiões que mais cresceu em termos de hospedagem e de novos investimentos foi o famoso e romântico distrito de Monte Verde, que fica a 170 km da capital paulista e 350 km de Belo Horizonte.

O local começou a despontar para o turismo no início da década de 80 e, atualmente, conta com mais de 200 meios de hospedagem e aproximadamente 50 restaurantes, além de bom e diversificado comércio.

O distrito, por muito tempo se especializou no atendimento de casais que visitavam as suas majestosas montanhas para desfrutar de hotéis e pousadas para um final de semana recheado de romantismo e regado por boas trutas, bons fondues e bons vinhos. Na

última década, porém, começaram a surgir novos investimentos, como parques e atrações complementares, que iniciaram um processo de ampliação ao público alvo da cidade.

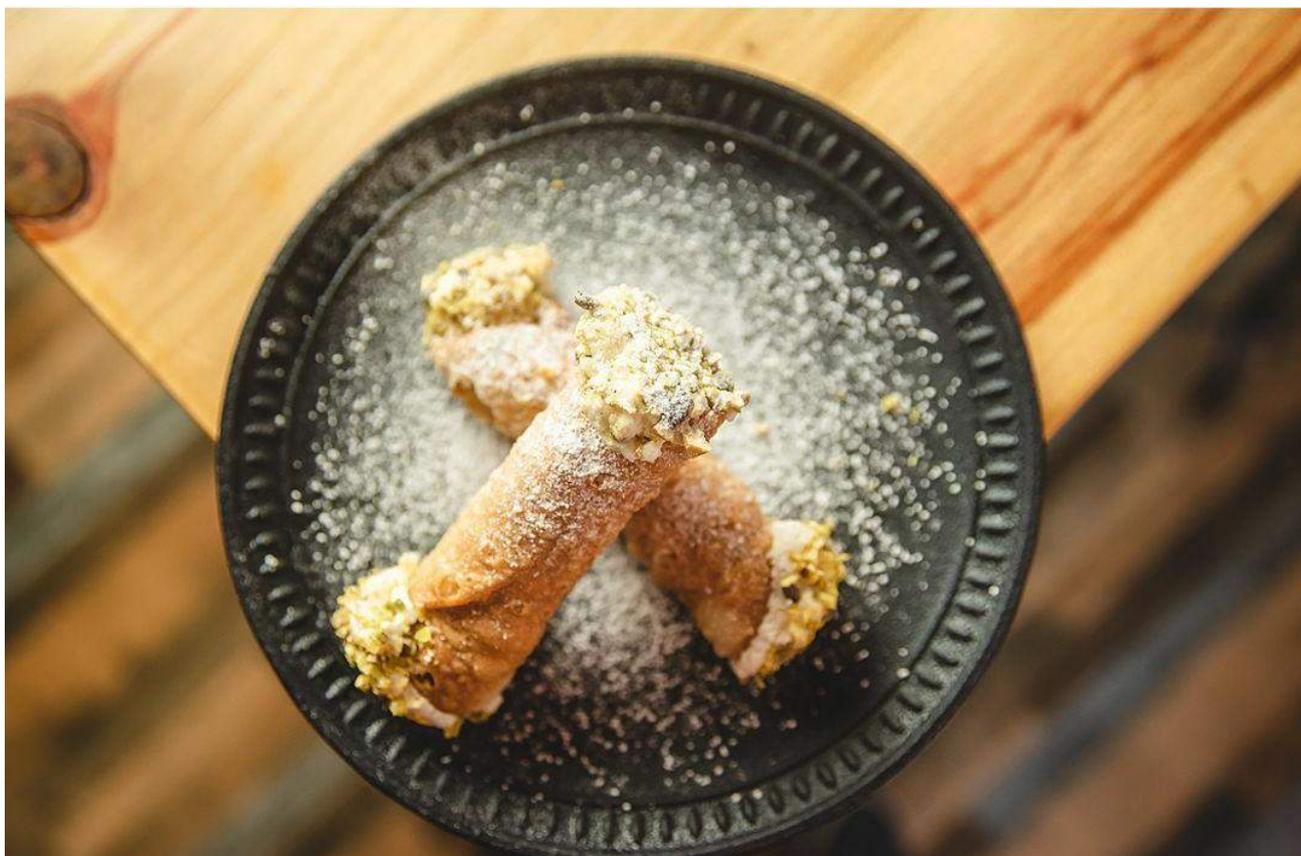


Foi inaugurada a Fazenda Radical – que tem várias atrações como falcoaria, tirolesa, passeios de quadriciclo e outros atrativos ligados a natureza. Tempos depois, surgiram mais dois entretenimentos: o Ice Bar – ou Bar do Gelo – e o Parque Oschin. O Ice Bar é um espaço tematizado que representa um bar onde tudo é construído com gelo: os cenários, o próprio bar, as bebidas, onde os turistas tiram fotos imitando uma visita as montanhas gélidas do ártico.

Já o Parque Oschin oferece trilhas, rios, cascatas, pedras e acidentes geográficos fantásticos, reunindo uma das mais respeitadas reservas de Araucárias da região. O local oferece também um restaurante, bar e brinquedos para as crianças num ambiente ecológico cercado de muita natureza. Além de lagos, animais e uma fauna e flora riquíssima.

Monte Verde tem ainda os passeios e trilhas pelas famosas pedras, realizadas por agências credenciadas, passeios a cavalo e até patinação no gelo. Com o advento da pandemia, o local começou a perceber uma mudança radical e constante no público alvo.

Além, é claro, dos casais apaixonados, surgem cada vez mais visitantes diversificados, como grandes famílias, pessoas da maior idade e apaixonados por pets. O local estava



acostumado a receber principalmente paulistanos e ultimamente começou a ver um incremento cada vez maior de turistas de Brasília, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Paraná, Goiás, e principalmente, das capitais do nordeste.

Esse incremento levou a uma mudança completa também no cardápio e na proposta gastronômica dos restaurantes locais. Mesmo com a crise causada pela pandemia do novo coronavírus, surgiram novos investimentos na área gastronômica da cidade.

Um dos exemplos foi da empresária Fernanda Martins, que deixou a região do Alto Tietê para inaugurar a Confeitaria do Divino. Chegou em Monte Verde há pouco mais de um ano e meio e consolidou-se na elaboração de doces diferenciados, onde a proposta inicial é de transformar o chocolate em algo mais surpreendente. A chef é quase autodidata e fez vários cursos de aperfeiçoamento em confeitaria, tem 36 anos, e é paulista de Itaquaquecetuba.

Outro destaque é a Piccolo Osteria, do chef Marcelo Cardoso Lopes. Ele tem apenas 25 anos e um curriculum de dar inveja. Nascido em Camanducaia, Marcelo fez gastronomia na Universidade Metodista, com pós-graduação de Cozinha Avançada no Senac/SP. Com apenas seis meses de funcionamento, a sua casa é especializada em massas artesanais, embutidos e molhos especiais. A maioria dos produtos são orgânicos e naturais.

O sul de Minas Gerais é quase uma mini Europa, onde se produz excelentes queijos, frutas e verduras frescas, leites e derivados puríssimos, além de embutidos de altíssima

qualidade. Marcelo apoia a agricultura local e seu restaurante tenta oferecer algo bastante autoral, com a assinatura mais autêntica da nova gastronomia regional, com um toque mais contemporâneo.

Já o alagoano Isaac Macena, o chef do Wine Not, talvez seja o mais antigo dos novos. A sua casa, com cerca de três anos de funcionamento, oferece o melhor da cozinha francesa, italiana e contemporânea. O profissional tem 38 anos de idade e já comandou importantes casas. Formado em padaria e confeitaria pelo Senac, fez gastronomia na Hotec - uma das mais tradicionais escolas de gastronomia localizada no bairro de Santa Cecília – SP. A Wine Not é também representante oficial dos vinhos Mistral para a região.

Ele afirma que o atendimento é essencial para surpreender o cliente. “Nosso cardápio é bastante flexível e atualizado para a nova gama de turistas que a cidade vem recebendo”.

Outro que desembarcou em Monte Verde recentemente foi o chef Edu Cardoso, conhecido como o Alquimista. Tem formação em Engenharia de Produção e Gestão Financeira, além de ter feito gastronomia pelo Cordon Bleu, fez diversos cursos de extensão nas áreas de gastronomia e alimentos e bebidas. Foi responsável pela abertura de sete importantes endereços gastronômicos nas cidades de São Paulo.

Edu Cardoso foi ousado e levou para Monte Verde um conceito inovador, que privilegia a arte das cores, texturas, cortes e sabor dos pratos. A magia de elaborar pratos autorais e a coragem de implantar no destino um cardápio contemporâneo, como polvos, risotos, e carnes nobres. Além disso, as sobremesas ganham leveza e um misto de exclusividade. O cardápio sempre tem novidades e nunca para de inovar.

Esses restaurantes apresentam uma enorme diversificação de aromas e sabores, características de cada região, com preços para todos os bolsos, e onde é possível degustar a comida, as entradas e a enorme variedade de saborosas sobremesas.

Essa nova geração de chefs vem se destacando e surpreendendo a região com sua criatividade, conhecimento e paixão pela arte de cozinhar. Os quatro chefs estão criando, a partir da troca de experiências, uma confraria de novos chefs.



A proposta é criarem em conjunto encontros, festivais, debates e promover visitas com a imprensa especializada, mostrando que Monte Verde tem um cardápio cada vez mais inovador, que não se limita a trutas e fondues.

Além disso, os executivos da nova gastronomia da cidade querem realizar ações sociais, efetuar compras coletivas; e pretendem oferecer cursos de formação para garçons, atendentes e comins, além de formar novos talentos, como cozinheiros e assistentes, sem depender da política.

Cardápios focados nas famílias, no público infantil, vegano e espaços pet friendly estão entre os novos focos de trabalho

Atualmente as 4 casas oferecem cardápios veganos e pratos kids e se preocupam também com receitas elaboradas de maneira natural, sem utilização de temperos industrializados. O objetivo central é oferecer atendimento acolhedor, preço justo, e cozinhar o que verdadeiramente o identifica e expressa a sua evolução criativa.

### **SERVIÇO**

#### **CONFRARIA GASTRONOMICA DOS NOVOS CHEFES DE MONTE VERDE**

DO DIVINO – Av. Sol Nascente, 1845 – instagram @do\_divino

CHEF FERNANDA MARTINS

Contato: (35) 99714-3152

PICOLLO OSTERIA - Av. Monte Verde, 693 loja 2 – Instagram piccolo\_osteria

CHEF MARCELO CARDOSO

Contato (11) 97803-6181

WINE NOT – Rua Mercurio, 162- Instagram @winenot\_mistralverde

CHEF ISAAC MACENA

Contato: (35) 99845-1347

O ALQUIMISTA RESTAURANTE – Av Monte Verde, 541 – Instagram @oalquimista\_restaurante

CHEF EDU CARDOSO

Contato: (11) 96913-8583



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima

Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE  
DA EDIÇÃO  
**#12**



REVISTA **Projeto  
AutoEstima**

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

## PUBLIQUE NA PRÓXIMA EDIÇÃO

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

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

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