

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

Nº 13 Maio/2021

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetautoestima.blogspot.com

CONFIRA ENTREVISTA COM

ROBERTA CALDERINI

ATIVISTA QUÂNTICA, ESCRITORA E
TERAPEUTA JUNGUIANA

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE



SUMÁRIO

MAIO DE 2021

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com Roberta Calderini, ativista quântica, escritora e terapeuta Junguiana, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 09
Conto: Passeio à beira-mar, por Augusto Filipe Gonçalves, pág. 10
Artigo: Livro sobre autismo ganha selo de best-seller, pág. 13
Artigo: Cabeleteria volta ao Santana Parque Shopping para mais um dia de solidariedade, pág. 15
Artigo: (Homem de Gelo) Conheça o método Wim Hof e seus benefícios para a saúde, pág. 18
Artigo: Até que ponto o local que habitamos nos transforma e afeta nossas eleições?, por Myriam Scotti, pág. 23
Artigo: Ballet Fitness: Vantagens da atividade e como praticar em casa, pág. 25
Artigo: Jorge Alexandre Moreira lança oficialmente seu Águas Mortas, pág. 27
Artigo: Saúde feminina: Dicas de cuidados com a coluna no home office, pág. 30
Artigo: Um Narciso relido, pág. 33
Artigo: Como ter um cachorro em um apartamento?, pág. 35
Artigo: Valida-te: que tal rever a maneira como você se relaciona?, por Tatiane de Sá Manduca, pág. 41
Artigo: Executivas refletem sobre a maternidade e encorajam mulheres a lutarem por suas carreiras - sem culpa, pág. 43
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 46

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

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

Fanpage: @projetoautoestima

E-mail: elenir@cranik.com



Editorial

Chegamos na décima terceira edição da revista Projeto AutoEstima e trazemos uma bela entrevista com a escritora e Terapeuta Junguiana Roberta Calderini.

Nas próximas páginas você encontrará outros destaques, como: conto, dicas de livros e outras matérias interessantes. O nosso muito obrigado aos envolvidos desta edição e aos queridos leitores!

Não deixe de apreciar o nosso trabalho. Compartilhe com os amigos.

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

— *AutoEstima* —



Elenir Alves
Editora-chefe



“TODAS AS PESSOAS DE QUE NOS APROXIMAMOS E TUDO O QUE ACONTECE AO NOSSO REDOR SÃO INSTRUMENTOS PARA A NOSSA CURA E AUTOCONHECIMENTO.”

— ROBERTA CALDERINI



ROBERTA CALDERINI - FOTO DIVULGAÇÃO

ENTREVISTA COM ROBERTA CALDERINI

ATIVISTA QUÂNTICA, ESCRITORA E TERAPEUTA JUNGUIANA

Roberta é mãe, esposa, terapeuta e uma grande profissional que vem atuando no campo da saúde psíquica e física.

Ela busca o que há de mais inovador em cura com formações nacionais e internacionais visando a saúde e bem estar físico e psíquico dos pacientes. Traz um olhar profundo e diferenciado para as maiores dores do ser humano, e por meio de um conjunto de técnicas inovadoras oferece rápidas transformações.

Além de atendimentos individuais, em março de 2021 ela desenvolveu o um Programa Avançado de terapia em grupo em que ela conduziu mais de 200 pessoas com resultados surpreendentes.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Você é Ativista Quântica e Terapeuta Junguiana com formações nacionais e internacionais nos mais diversos campos de cura. Poderia comentar?

Roberta Calderini: Meu trabalho terapêutico consiste na busca da cura física, psíquica e no despertar do potencial interno, adormecido por crenças, traumas e bloqueios. Nesse processo trabalho o acolhimento da criança interna, estrutura psíquica, traumas, programas, repetições ancestrais, visando a saúde psíquica, física e a felicidade.

Revista Projeto AutoEstima: O que consiste a criança ferida nas pessoas, poderia explicar melhor isso para os leitores?

Roberta Calderini: A nossa criança ferida cria a nossa realidade e não temos ciência de como somos reféns de nossas próprias dores inconscientes. Toda dor da nossa criança interna é refletida em nossos relacionamentos amorosos, de forma que revivemos as mesmas dores de nossa infância em nossas relações amorosas, e impacta diretamente em nossa baixa autoestima.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do e-book “Você é Poder”. Poderia comentar?

Roberta Calderini: O livro *Você é Poder* é fruto do meu desenvolvimento pessoal, profissional e minha experiência em atendimentos clínicos. *Você é Poder* tira a pessoa de um lugar de vítima sustentado pelos seus programas limitantes inconscientes formados ao decorrer de sua vida e herdados de seus ancestrais, para um lugar de Poder sobre si mesmo e sua vida.



Revista Projeto AutoEstima: Como foram as suas pesquisas para concluir seu e-book?

Roberta Calderini: As minhas pesquisas são frutos de inúmeros cursos e livros, mas irei destacar o trabalho do Dr. Ryke Geerd Hamer, médico nascido na Alemanha e responsável pela Nova Medicina Germânica, também destaco a tese da Ciência do Início da Vida de Dra. Eleanor Luzes e a Psicologia Junguiana de Carl Jung, eu levei 3 anos de estudos para me embasar cientificamente para escrever o livro, no qual demorou em torno de 9 meses para escrevê-lo.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu e-book especialmente para os nossos leitores?

Roberta Calderini: Todas as pessoas de que nos aproximamos e tudo o que acontece ao nosso redor são instrumentos para a nossa cura e autoconhecimento. Tudo é baseado em programas em nosso campo quântico, que interfere no campo quântico de outros por sincronicidade, então manifestamos em sincronicidades ao redor.

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deverá proceder para adquirir o seu e-book?

Roberta Calderini: O leitor poderá adquirir o meu e-book pelo site <https://www.vocepoder.com.br>, conhecer mais o meu trabalho pelo site www.robortacalderini.com.br e me seguir na rede social instagram @robortacalderini em que posto muito conteúdo de desenvolvimento pessoal.

Revista Projeto AutoEstima: Quais os maiores problemas enfrentados hoje no relacionamento entre casais?

Roberta Calderini: Os maiores problemas que impactam os relacionamentos são os nossos traumas internos, frutos da formação de nossa estrutura psíquica na primeira infância. A dor do abandono, separação, abusos, possessividade, traição, rejeição, relações vazias, parceiros indisponíveis. Tudo o que vivenciamos em nossas relações é reflexo das dores de nossa criança ferida.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas você daria para quem está passando por esse tipo de problema?

Roberta Calderini: A minha sugestão é você buscar o autoconhecimento, pois esse é um caminho fundamental para você estar bem consigo mesmo, encontrar o seu amor-próprio e conseqüentemente ser feliz no amor.

Revista Projeto AutoEstima: Como se libertar de um relacionamento que você não está feliz?

Roberta Calderini: Sugiro a leitura do meu livro *Você é Poder*, mas é importante buscar um apoio terapêutico, olhar para si mesmo, ressignificar as dores da sua criança interna com a ajuda de um profissional, para que consiga ter forças para seguir em frente e não reviver as mesmas dores em um novo relacionamento.

Revista Projeto AutoEstima: Existe novos projetos em pauta?

Roberta Calderini: Existem sim, em maio irei lançar um novo livro focado em amor próprio e relacionamento.

Perguntas rápidas:

Um livro: P.D. Ouspensky, *Psicologia da Evolução Possível ao Homem*, Ed. Citadel

Um (a) autor (a): Candance Perth

Um ator ou atriz: Robin Williams

Um filme: *Poder além da vida*

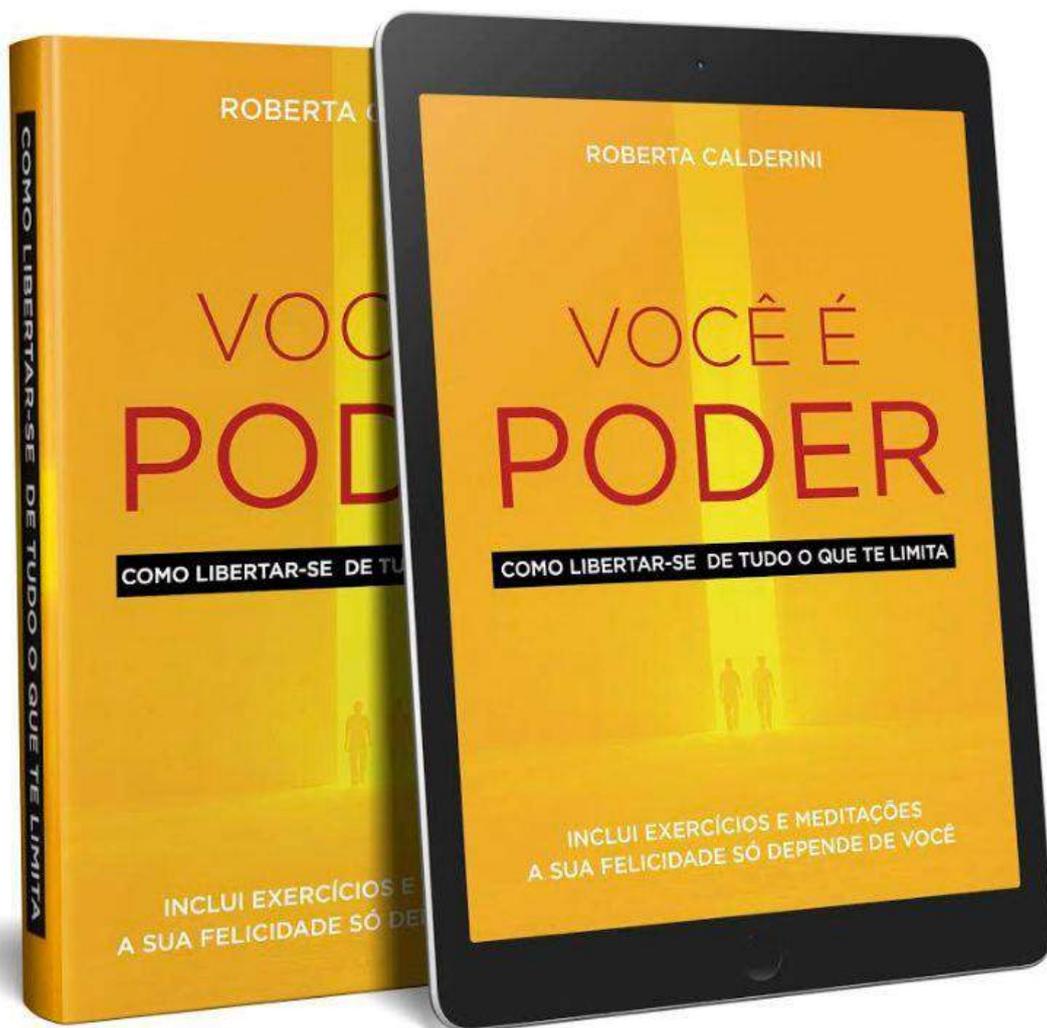
Um dia especial: o nascimento do meu filho

Uma cor predileta: dourado

Uma frase marcante: faça de cada segundo do seu dia, melhor que o segundo anterior

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Roberta Calderini: Muito obrigada pelo trabalho maravilhoso que vocês realizam e a oportunidade de divulgar o meu trabalho, tenho como missão trazer a consciência de que nossos conflitos internos impactam diretamente em nossas relações.



VISITE:

<http://www.robortacalderini.com.br> e <https://www.voceepoder.com.br>

DICAS PARA LEITURA



Ser Humana
Gisele Medeiros

[Acesse](#)



STOP - Transforme sua vida
Paola Maurin

[Acesse](#)



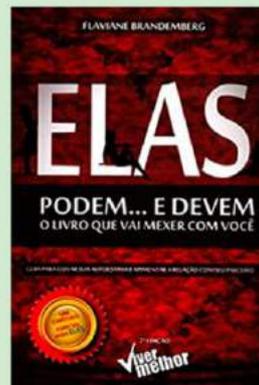
Pare de perguntar o que seu filho vai ser
Bianca Sollero

[Acesse](#)



Pais e mães conscientes
Shefali Tsabary.

[Acesse](#)



ELAS podem.. e devem
laviane Brandenberg

[Acesse](#)



Decifre e influencie pessoas
Paulo Vieira Deibson Silva

[Acesse](#)

“Faça das flores do seu jardim a sua melhor poesia.” – Elenir Alves



PASSEIO À BEIRA-MAR

POR AUGUSTO FILIPE GONÇALVES

Iris, Iva e Luna eram três irmãs que gostavam muito de passear ao pé do mar. Certo dia Iris, a mais velha das três irmãs e também a mais destemida desafia Iva e Luna:

Vamos nadar até aquela boia! – diz Iris toda entusiasmada

Mas eu não tenho pé! – diz Iva com medo

Anda lá! Vamos as três, não há-de acontecer nada! – diz Luna, animada com a proposta de Iris

Começam as três a nadar, mas Luna a certa altura, apanha com uma onda e fica atrapalhada.

Iris destemida, não se apercebe e, Iva ia tão concentrada em conseguir superar a sua dificuldade em nadar só para na boia, que não se apercebe de Luna.

Iris assim que chega à boia, fica toda contente com o feito.

Consegui, consegui! ! – grita Iva, radiante pelo seu feito

Iva olha para um lado, olha para o outro e, não vê as irmãs.

Iris, Luna? Onde estais? – chama Iva

Gluglugu, ouve Iva

Luna que ia lado a lado com Iris, começa a tenta-la ajudar.

A Iva? Queres ver que também desapareceu? – diz Luna

Iva, começa a regressar em direção às suas irmãs, o mais depressa que conseguia. Dá uma braçada, outra, com as pernas cada vez com mais velocidade, até que chega perante Luna e Iris!

Ah Iva! – onde é que estavas? – pergunta Luna

Vamos, vamos tirar a Iris para o areal e depois falamos.

Luna e Iva tiraram a Iris para o areal, de modo a que esta conseguisse respirar.

Iris, Iris, estás bem? – pergunta Iva

Ah? Estás aqui? – questiona Luna muito surpreendida com Iva

Sim! Relaxa! ! – diz Iva

Passado um bocado, Luna e Iris dizem: Afinal Iva, para quem não sabia nadar, já estás à vontade! – dizem Iris e Luna em unísono

Eu comecei a nadar em direção à boia e nem quis olhar para trás para não me assustar com a distância! – diz Iva

Bem e nós preocupadas que tu te estivesse a atrapalhar! – diz Luna

E quem se veio a atrapalhar, fui eu! – diz Iris

Agora vamo-nos vestir, antes que apanhemos frio! – diz Iva

Tens razão! És a heroína do momento Iva! – diz Iris

Não! As heroínas são vocês, porque me ajudaram a superar esta minha grande dificuldade! – diz Iva

Afinal, tudo está bem quando acaba bem! – diz Luna

Iva, Iris e Luna apesar dos sobressaltos, saíram ainda mais unidas desta aventura até porque perceberam, que o ditado tem razão: A União faz a força.



SOBRE O AUTOR:

Chamo-me Augusto Filipe Gonçalves, tenho 36 anos, sou jurista de profissão e escritor por vocação. Sou português, natural e residente em Penafiel. Sou autor do Livro: Sofia, A Visão Poética Filosófica e Co-Autor das Antologias: Liberdade; Entre o Sono e o Sonho; Três Quartos de Um Amor; Quarentena, Memórias de Um País Confinado; Enquanto Espero; Poesia 2020; Revistas Web Ecos da Palavra: nº1; Verão, o mar e o Amor; Folhas de Outono e Projeto AutoEstima.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“O silêncio é mais barulhento do que todas as ondas do mar.” — Elenir Alves



*Fanpage: projetoautoestima
Instagra; revistaprojetoautoestima*



DEBORAH KERCHES - DIVULGAÇÃO - LITERARE BOOKS INTERNATIONAL

LIVRO SOBRE AUTISMO GANHA SELO DE BEST-SELLER

Em menos de 30 dias após seu lançamento, "Compreender e Acolher" esgota das prateleiras físicas e e-commerces

Artigo

Em menos de 30 dias após seu lançamento, a obra "Compreender e Acolher – Transtorno do Espectro Autista na Infância e na Adolescência", da neuropediatra Deborah Kerches esgotou nas prateleiras físicas e digitais e obteve o selo de best-seller.

Lançada no dia 2 de abril, Dia Mundial de Conscientização do Autismo, pela Literare Books International, a obra apresenta o espectro autista de uma forma lúdica e empática. Seu conteúdo é voltado a crianças, adolescentes e adultos, para que todos possam se informar e conscientizar sobre o espectro autista, possibilitando o reconhecimento dos sinais precoces e a construção de uma sociedade inclusiva.

Ler e partilhar livros pode ajudar não somente na leitura, como também nas habilidades sociais e na conscientização de importantes temas como o TEA (Transtorno do Espectro Autista), auxiliando de forma lúdica e informativa até mesmo para um efetivo combate ao preconceito, visando promover a garantia de direitos e inclusão social.

O livro, que segue esse foco social, é fruto de muito trabalho clínico e pesquisa da autora, além do diálogo constante que a neuropediatra mantém com outros profissionais que atuam com o TEA. “Uma sociedade consciente acolhe, respeita e contribui para a evolução de uma pessoa com TEA”, afirma Deborah, que complementa: “entender o que é o espectro autista e saber reconhecer seus sinais é o verdadeiro caminho para proporcionar diagnósticos e intervenções mais precoces, que serão determinantes para o desenvolvimento e qualidade de vida da pessoa com autismo”.

“Compreender e Acolher” foi publicado no formato vira-vira para atingir diferentes públicos e tornar a leitura mais interessante em família. De um lado consta informações referentes ao TEA na infância, seguidas de uma história em quadrinhos direcionada ao público infantil. Do outro, considerações relevantes sobre o TEA na adolescência e uma nova história em quadrinhos direcionada a adolescentes e jovens.

SOBRE A AUTORA

Deborah Kerches – Neurologista da infância e adolescência. Título de Especialista em Neuropediatria e Pediatria. Especialista em Transtorno do Espectro Autista. Coordenadora e professora de pós-graduações do CBI of Miami. Especialização em Preceptoría em Residência Médica no SUS pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Sírio-Libanês. Membro da Sociedade Brasileira de Neuropediatria. Membro da Associação Brasileira de Neurologia e Psiquiatria Infantil (ABENEPI). Membro da Academia Brasileira de Neurologia. Membro da Associação Francesa La cause des bébés. Membro da Sociedade Brasileira de Cefaleia.



SOBRE O LIVRO

Compreender e acolher

Autora: Deborah Kerches

Editora: Literare Books International

Formato: 21,5 x 28 cm – 1ª edição – 112 páginas

ISBN: 9786586939996

Instagram: @dradeborahkerches

Loja Literare Books: <http://bit.ly/lojaliterare-compreendereacolher>

À venda nas principais livrarias físicas e on-line



FOTO DIVULGAÇÃO

CABELEGRIA VOLTA AO SANTANA PARQUE SHOPPING PARA MAIS UM DIA DE SOLIDARIEDADE

Artigo

Ação reforça ao público da Zona Norte que a doação de cabelo faz mulheres e crianças voltarem a sorrir.

O Santana Parque Shopping reforça seu compromisso com ações sociais e recebe mais uma vez, no dia 15 de maio, a ONG Cabelegria. Com o objetivo de transformar a doação de cabelos em perucas e distribuí-las a pessoas submetidas a tratamentos de câncer ou que foram diagnosticadas com outras doenças que resultam em queda de cabelo, o Banco de Peruca Móvel estaciona na entrada principal do shopping das 11h às 19h.

No local, a Cabelegria realiza cortes gratuitos, recebe doações de cabelos e também faz a distribuição de perucas. São aceitos todos os tipos de cabelo com no mínimo 15cm, podendo ser natural, com química ou tinteira. Em janeiro, a iniciativa arrecadou um total de 225 doações, entre cortes realizados no local e entrega de cabelos previamente cortados.

Durante a ação, o empreendimento reforça todas as medidas de segurança contra a Covid-19, como o uso obrigatório de máscara, disponibilidade de álcool em gel e distanciamento social.



SERVIÇO

Santana Parque Shopping e Cabelegria

Quando: Dia 15 de maio

Horário: 11h às 19h

Local: Entrada principal do shopping

Santana Parque Shopping

Endereço: Rua Conselheiro Moreira de Barros, 2780 – Santana – SP

Mais informações pelo site: www.santanaparqueshopping.com.br ou pelo telefone: (11)

2238-3002 ou WhatsApp: (11) 96588-3226.

Redes sociais

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

Facebook: www.facebook.com/Santanaparque

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



WIM HOF - FOTO DIVULGAÇÃO

[HOMEM DE GELO] CONHEÇA O MÉTODO WIM HOF E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Livro detalha a técnica, seguida por milhões de pessoas em diversos países, incluindo o Brasil, de respiração e controle da temperatura do corpo que ajuda na cura de doenças

Artigo

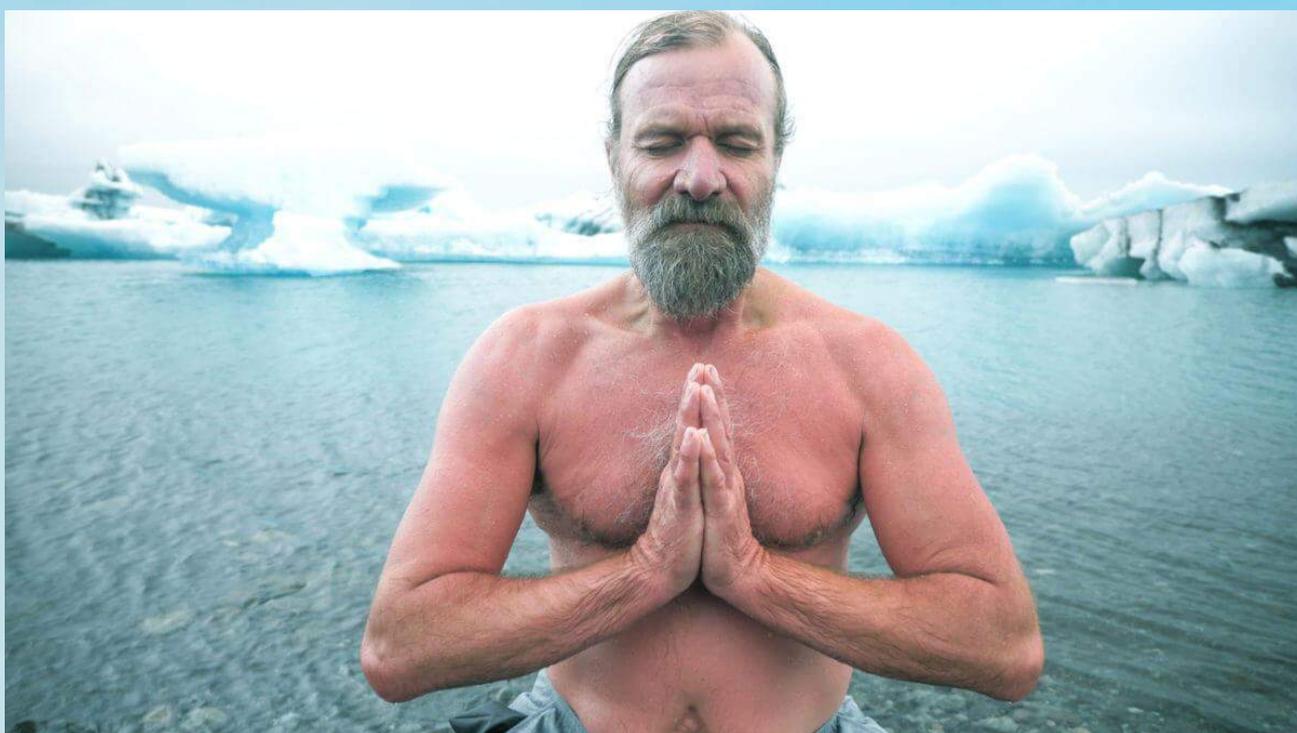
O que o mundo antes via como cientificamente impossível, hoje se tornou um método reconhecido e praticado em diversos países. Um estudo feito em 2011 pela Radboud University mostrou que a técnica de entrar em contato com temperaturas frias extremas – incluindo “congelar” o corpo com muito gelo – era capaz de influenciar voluntariamente o sistema nervoso autônomo. Seu criador, o holandês Wim Hof, ficou conhecido como “The Iceman” e reuniu em um livro todos os detalhes desse incrível método.

A obra, que já foi traduzida em 25 idiomas, chega agora ao Brasil pela Editora Cultrix: “O Método Wim Hof” mostra como explorar todo o potencial de nosso corpo ao trabalharmos sob três pilares: respiração, frio e concentração. Wim Hof tornou-se uma lenda por subir o Everest usando somente shorts, correr uma meia maratona no Círculo Polar Ártico com temperatura de 20 graus abaixo de zero, escalar mais de cinco mil metros do monte Kilimanjaro e ao nadar 80 metros sob a calota de gelo do Polo Norte. Essas e outras façanhas renderam a ele dezenas de recordes no Guinness Book, o livro dos recordes.

Por meio de uma narrativa envolvente e apaixonada, o autor compartilha neste livro sua história e seu método, incluindo informações sobre atitude mental, respiração, saúde, frio e despertar espiritual. Segundo ele, as baixas temperaturas contraem os pequenos músculos em volta das veias. Isso faz com que o fluxo sanguíneo melhore e a frequência

cardíaca diminua. Para Hof, ao entrarmos em contato com o frio extremo, atingimos o mais alto estado de concentração. Dessa forma, nosso instinto de sobrevivência sobressai e passamos a ter inúmeros benefícios, entre eles, o fortalecimento do sistema imunológico, o equilíbrio os níveis hormonais, melhoria da qualidade do sono e combate do estresse e a depressão.

Além disso, os resultados relatados em “O Método Wim Hof” vão além de melhorar a saúde ou o desempenho dos seus praticantes. Trata-se de um caminho para se reconectar com a nossa natureza espiritual. “Com essas práticas, você será capaz de despertar sua fonte interior de poder e realização e descobrir que pode controlar o seu destino”, afirma o autor Hof.



Elogios ao livro:

“Se você tiver que optar por ler um único livro sobre como se sentir bem, pode ter certeza de que este é o mais indicado. [...] Pratico o método religiosamente, porque de fato funciona.” – Jesse Itzler empresário, autor best-seller, atleta de resistência e dono do time de basquete Atlanta Hawks

“Wim Hof inspirou milhões de pessoas a usar apenas o corpo e a respiração para se fortalecer e se curar de uma longa lista de doenças crônicas. Duvida? Eu também duvidava até descobrir pesquisas de cientistas do mundo todo, provando que essas afirmações ‘impossíveis’ eram de fato verdadeiras. Este livro é um guia valioso para quem deseja ter mais controle sobre a saúde, a temperatura corporal e o potencial inexplorado que existe dentro de todos nós.” – James Nestor, autor de Breath, best-seller do New York Times



Sobre o autor:

Wim Hof (https://www.instagram.com/iceman_hof/), também conhecido como “O Homem de Gelo”, conquistou vários recordes mundiais no Guinness Book, por suas façanhas em baixas temperaturas, como escalar os 5895m do monte Kilimanjaro, o mais alto da África, vestindo apenas shorts e um par de tênis; correr a meia maratona descalço no Círculo Ártico, a 20 graus abaixo de zero; e ficar quase duas horas num contêiner de vidro, imerso no gelo. Depois de abraçar a força majestosa da natureza, Hof decidiu compartilhar sua descoberta com o resto do mundo. Ele está convencido de que todos podem aproveitar esse potencial sem ter que investir décadas valiosas em estudos, viagens e façanhas ousadas, como ele mesmo fez. Por isso desenvolveu o Método Wim Hof: um caminho natural para a saúde física e mental. Atualmente, ele ensina seu método em cursos ao redor do mundo e tem um campo de treinamento em Przesieka, na Polônia. Os benefícios do seu método, agora praticado por milhões de pessoas, foram validados por trabalhos de pesquisa de oito Universidades. Wim já foi entrevistado pela BBC, VICE Media e Discovery Channel, e foi tema de podcasts de Joe Rogan, Tim Ferris e da School of Greatness. Ele reside em Stroe, na Holanda, com a família.

Sobre o Grupo Editorial Pensamento:

Mais que livros, inspiração!

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Na busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por quatro selos: Pensamento, Cultrix, Seoman e Jangada e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano. Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que

procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.

SERVIÇO:

Livro: O Método Wim Hof

Autor: Wim Hof

Editora: Cultrix

Páginas: 296

Preço: R\$ 54,00



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



ATÉ QUE PONTO O LOCAL EM QUE HABITAMOS NOS TRANSFORMA E AFETA NOSSAS RELAÇÕES?

Livro premiado narra a saga de família marroquina radicada em Manaus durante o Ciclo da Borracha

MYRIAM SCOTTI - FOTO DIVULGAÇÃO

Artigo

Em 2020, a escritora manauara Myriam Scotti foi a vencedora do Prêmio Literário Cidade de Manaus, na categoria romance regional. “Terra úmida” é o título desse livro premiado, que agora está sendo publicado pela editora Penalux.

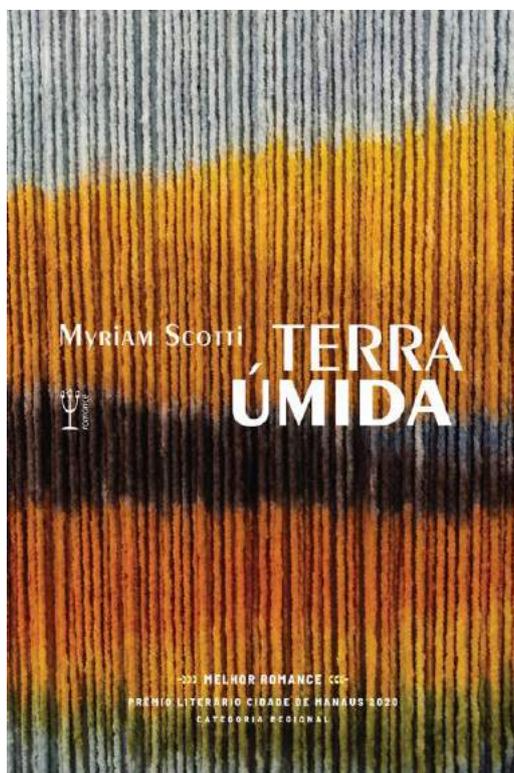
“Esse título foi escolhido por representar o clima amazônico”, diz a escritora à nossa assessoria. E completa: “Também foi escolhido por causa da personagem Syme. Vejo ela como uma criatura úmida, caudalosa, fértil, tanto quanto a terra que ela vai viver”.

Syme e Abner, outro personagem central do livro, fazem parte de uma família de judeus que saíram de Marrocos para se estabelecer no Amazonas no início do século passado, tendo em vista a promessa de prosperidade emanada pelo Ciclo da Borracha. Ao compor o percurso desses marroquinos, Myriam Scotti brinda o leitor com personagens cujas fronteiras psíquicas se movem ante o desconhecido.

“Além da reflexão sobre as relações familiares”, adianta a escritora, “quis trazer para a minha história a possibilidade de misturas de culturas, costumes e paisagens. E provocar alguns questionamentos mais profundos sobre deslocamento cultural e influências locais. Afinal, o que o desenraizamento pode provocar em nossa personalidade e relações?”

“Terra úmida” é um romance ímpar e comovente, construído com muita delicadeza nas narrações de Abner, um dos filhos, e de Syme, a mãe.

Anita Deak, autora que assina o texto de orelha do livro, diz que a autora “planta a terra úmida amazônica em cada personagem, e ela se infiltra lentamente em suas expectativas e dores, pressionando suas paisagens internas”. Destaca ainda a destreza narrativa de Myriam Scotti: “Ela tece as memórias de Abner e Syme num movimento pujante e fluido que enreda o leitor até a última página. Cabe destacar a maneira brilhante com que foi construída a tensão no círculo familiar, que resvala para questões fundamentais entre o feminino e o masculino”. Por fim, Anita antecipa o que o leitor encontrará neste romance: “Vai se deparar com cenários exuberantes, sentirá os cheiros do Marrocos e da Amazônia, mas perceberá em tudo isso o peso da ancestralidade a se erguer sobre todos os espaços. Como disse a escritora italiana Natalia Ginzburg, que tão bem escreveu sobre as questões familiares, o destino transcorre na alternância de esperanças e nostalgias. É uma reflexão que cabe também a esta bela obra que você tem em mãos”, finaliza.



TRECHO DA OBRA:

“A paisagem escurecia, sem que pudéssemos fugir de toda a chuva que estava para irromper, num prenúncio de desafio a quem ousava por ali navegar. O verão amazônico se anunciava violento, inserto em sua própria selvageria e ainda faltavam três dias para chegarmos a Manaus. Estávamos em meio ao nada. Apenas o infinito de águas nos cercava. Inimaginável que uma tarde bonita como aquela pudesse se transformar, trovões começariam a rimbombar e uma chuva torrencial cairia sobre nós. Ventos fortes e atípicos sacudiam a embarcação, como se fôssemos um barquinho de papel. Um dos marinheiros chamou a nossa atenção para uma mancha que lembrava um grande disco e se formava na superfície do rio, a certa distância. Curiosos, corremos todos para saber do que se tratava e então vimos surgir um anel de água, que logo ganhou força formando uma imensa tromba. Mesmo percorrendo

rios há alguns anos, só tinha ouvido falar do fenômeno e até duvidava de sua veracidade”.

A AUTORA

Myriam Scotti, nascida em Manaus, em 1981, é escritora, poeta e mestrandanda em literatura e crítica literária pela PUC-SP.

SERVIÇO

Terra úmida, Myriam Scotti (romance – Penalux, 2021); 268 p.; R\$45,00
<https://www.editorapenalux.com.br/loja/terra-umida>



BALLET FITNESS UNE MOVIMENTOS DE ACADEMIA COM PASSOS DE BALLET (FOTO: PETR RUZICKA/UNSPLASH)

BALLET FITNESS: VANTAGENS DA ATIVIDADE E COMO PRATICAR EM CASA

Artigo

A pandemia veio para acabar de vez com a noção de que, para se manter ativo fisicamente, é preciso frequentar academias. Além da possibilidade de se exercitar em casa, atividades diversas, que estimulam o corpo de diferentes maneiras, ganham espaço entre os entusiastas do mundo fit.

Uma modalidade que chama atenção é o ballet fitness. É uma alternativa que combina movimentos tradicionais de academia com alguns passos de ballet - por isso, roupas fitness são utilizadas em vez de uniformes da dança. Durante uma aula, há agachamentos, abdominais, exercícios para pernas e braços em conjunto a pontas de pé e posturas eretas. Não é necessário experiência prévia - com musculação ou ballet - e há várias formas de aderir ao ballet fitness na segurança de casa. Outra vantagem é que os exercícios utilizam o peso do próprio corpo, assim, os interessados precisam apenas de leggings fitness e espaço para praticar.

Vantagens do ballet fitness

Além de ser uma atividade divertida, ideal para quem não se enquadra em treinos padrões de academia, o ballet fitness tem vários benefícios. Um dos principais é a tonificação dos músculos - com destaque para pernas, braços e abdômen.

Há também uma alta queima calórica. Durante meia hora de aula, estima-se ser possível perder mais de mil calorias, variando de acordo com os exercícios e a intensidade.

O esporte, mesclado com passos de dança, é indicado para quem tem problemas de postura e dores na região das costas, uma vez que há um foco ainda maior na posição da praticante durante a atividade, característica provinda do ballet.

Outro ponto positivo são os alongamentos, feitos em vários momentos da aula e não só na hora de aquecer ou desacelerar. Por isso, é possível perceber maior facilidade para realizar movimentos ao longo do dia, com músculos mais flexíveis e alongados.

Por fim, a prática constante do ballet fitness auxilia na melhora do humor, maior consciência corporal e equilíbrio - vantagem estratégica para pessoas de todas as idades.

Como praticar em casa

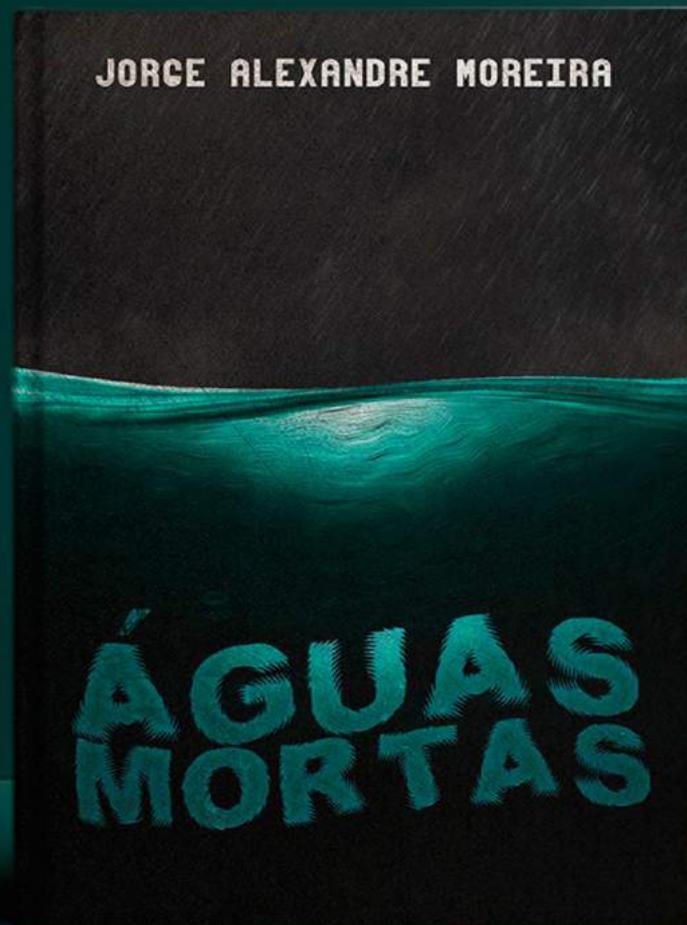
Diversas academias que oferecem aulas presenciais adaptaram-se para o modelo on-line, a fim de manter o cronograma mesmo durante a pandemia. Nesse caso, há a vantagem do acompanhamento profissional, que pode orientar a pessoa em relação às posições e tirar dúvidas referentes a movimentos específicos.

Entretanto, é possível também começar a praticar o ballet fitness com o Youtube. Não faltam opções de canais focados na modalidade ou em exercícios semelhantes. O BTFit, por exemplo, é um perfil originado de um aplicativo, que produz vídeos de vários treinos - incluindo aulas de ballet fit.

Anacã Online é mais uma forma de conhecer a modalidade. O canal, focado em atividades físicas relacionadas a dança, possui uma série de aulas - ballet, jazz e coreografias para músicas de sucesso. Uma delas é um vídeo de quase meia hora com o professor Alexandre Bóia, focado nos passos do ballet fitness.

Internacionalmente, a professora Coach Kel disponibiliza vídeos relacionados ao ballet fitness. Exercícios específicos para serem feitos na barra - que podem ser adaptados com outros apoios -, movimentos de musculação e aulas completas, sem necessidade de nenhum equipamento, são algumas das atividades do canal.





JORGE ALEXANDRE MOREIRA LANÇA OFICIALMENTE SEU ÁGUAS MORTAS

O autor de *Escuridão* e *Numezu*, este indicado para o Prêmio Jabuti de 2020, lança oficialmente seu conto *Águas Mortas* pela Amazon, em formato digital

Artigo

Águas Mortas conta a história de Umbro, um pescador endividado que vive em uma região pobre e poluída, onde quase não há mais o que pescar. Certa noite, começa a aparecer, no mar, um estranho tipo de peixe, que ninguém nunca viu, mas que vende muito bem. A prosperidade parece ter voltado, mas não demora a ficar claro que há algo errado com esse peixe. Aqueles que o comem, mudam. E, logo, há algo de errado com toda a cidade.

Sim, esta é a história do conto, lançado pela primeira vez como um bônus do livro romance de terror *Numezu*, e que agora ganha sua versão oficial, com lançamento pela Amazon, em formato digital. O livro tem como pano de fundo o terror fantástico e,

segundo o autor, foi um período de chuvas no Rio de Janeiro que o inspirou a escrever *Águas Mortas*.

“A cidade em que se passa o conto está passando por um estranho fenômeno: chove sem parar, 24 horas por dia, já há várias semanas. Certa noite, fiquei preso por horas, no trânsito do Rio de Janeiro, em um dia de chuvas e enchente. Não havia nada a fazer, então fiquei assistindo vídeos do YouTube. No meio desse processo, me veio a ideia para *Águas Mortas*”, lembra ele.

Sobre os motivos para lançar oficialmente o conto neste momento, o autor comenta: “acredito que estamos nos questionando cada vez mais sobre os impactos de nossas agressões ao meio ambiente e sobre a possibilidade de, a qualquer momento, chegarmos a um ponto do qual não há retorno. *Águas Mortas* fala sobre isso. Sobre nossas ações e seus desdobramentos no mundo em que vivemos”.

Jorge enfatiza “toda boa história de horror fala sobre horrores humanos, além dos sobrenaturais. Acho que *Águas Mortas* bate muito nesse aspecto. Nas coisas terríveis que as pessoas fazem umas às outras e com o nosso mundo. É uma história rápida e assustadora, mas cheia de reflexão”.

Segundo ele, “são muito interessantes as dinâmicas sociais da história. Minha editora me falou que o conto tem uma pegada muito Jorge Amado, o que para mim é o maior de todos os elogios”.

Onde encontrar:

Amazon:

<https://www.amazon.com.br/Agua-Mortas-Jorge-Alexandre-Moreira-ebook/dp/B08KSJM5CD>

Valor de lançamento: R\$4,90

SOBRE O AUTOR

Jorge Alexandre Moreira lançou seu primeiro livro em 2003, quando quase ninguém falava em literatura de terror independente no Brasil. *Escuridão*, um romance ambientado na Amazônia, tem um conflito entre Brasil e EUA como pano de fundo e foi considerado por diversos sites como um dos melhores livros de terror já publicados no Brasil. Uma temática atual e, ao mesmo tempo, atemporal.

Leitor voraz desde os primórdios da infância, é devoto de Stephen King, Clive Barker, Rubem Fonseca e Jorge Amado. Em 2018, lançou *Parada Rápida*, um thriller sobre o desaparecimento de uma mulher em um posto de gasolina, durante uma viagem. *Parada Rápida* tem mais de 2000 downloads na Amazon e nota 4,5 na avaliação dos leitores.

Participou do Ghost Story Challenge e das antologias *Confinados* e *Numa Floresta Sombria* e, este ano, lançou *Numezu*, que já está sendo consagrado pela crítica e pelos leitores do gênero. Jorge vive e escreve no Rio de Janeiro, com sua esposa Luana e seu cachorro louco, Galetto.

Mais informações: www.jorgealexandremoreira.com.br | jamoreiraescritor@gmail.com

PARTICIPE DAS ANTOLOGIAS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



INSCRIÇÕES ATÉ 15/05/21

**LEIA O EDITAL E ENVIE
O SEU POEMA OU CONTO**

ACESSE:

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



FOTO DIVULGAÇÃO

SAÚDE FEMININA: DICAS DE CUIDADOS COM A COLUNA NO HOME OFFICE

DORES NAS COSTAS SÃO QUEIXAS COMUNS DE QUEM TRABALHA EM CASA HÁ MAIS DE UM ANO

Artigo

A pandemia do novo coronavírus já se estende há mais de um ano, e definitivamente alterou hábitos e rotinas.

O home office virou realidade para muitas pessoas e, junto com ele, vieram alguns efeitos colaterais, como a maior necessidade de ficar diante de telas e, conseqüentemente, mais tempo sentado na cadeira.

Se nos escritórios a estrutura era mais confortável, por outro lado muita gente teve que improvisar espaços de trabalho em mesas de jantar, cômodas, ou até mesmo no sofá com o notebook no colo.

E não ficou barato para a coluna: as dores nas costas passaram a ser uma das principais queixas. Para ajudar a aliviar o quadro, confira algumas dicas importantes.



1) De olho na cadeira



A cadeira é o item de maior importância no mobiliário do home office. Ela precisa oferecer apoio adequado para as costas, ter assento confortável e contar com apoio para os braços.

A principal dica é: ao sentar, a coxa deve estar inteiramente posicionada sobre o assento e os pés precisam encostar por completo no chão. Caso necessário, utilize um apoio para os pés.

2) Levante-se frequentemente



Passar horas e horas a fio na cadeira, sem se levantar, pode fazer muito mal para a coluna e também para a saúde do corpo de forma geral.

Portanto, estabeleça intervalos ao longo do dia para levantar, esticar as pernas e alongar os braços. Uma dica é se levantar a cada 30 minutos, alongando ombros e costas durante 15 segundos.

3) Atenção para os pés



Os pés devem permanecer apoiados, seja no chão ou em um descanso para pés com altura apropriada. Dessa forma, evita-se problemas de circulação, inchaço, dores, sobrecarga e demais desconfortos.

Aliás, conforto para os pés é algo primordial também para a saúde da coluna, inclusive para quem não abre mão de se vestir como se estivesse trabalhando no escritório. Desde o início da quarentena, os saltos deram lugar aos sapatos de salto baixo.

“O uso de calçados como rasteiras, alpargatas e sapatilhas cresceu bastante desde o início da pandemia. Anabelas baixas e calçados flats se transformaram em uma grande tendência que une o estilo e o conforto necessários para quem trabalha em casa”, explica Bruna Grein, estilista da La Femme, referência em calçados flats no Brasil.

4) Mexa o corpo

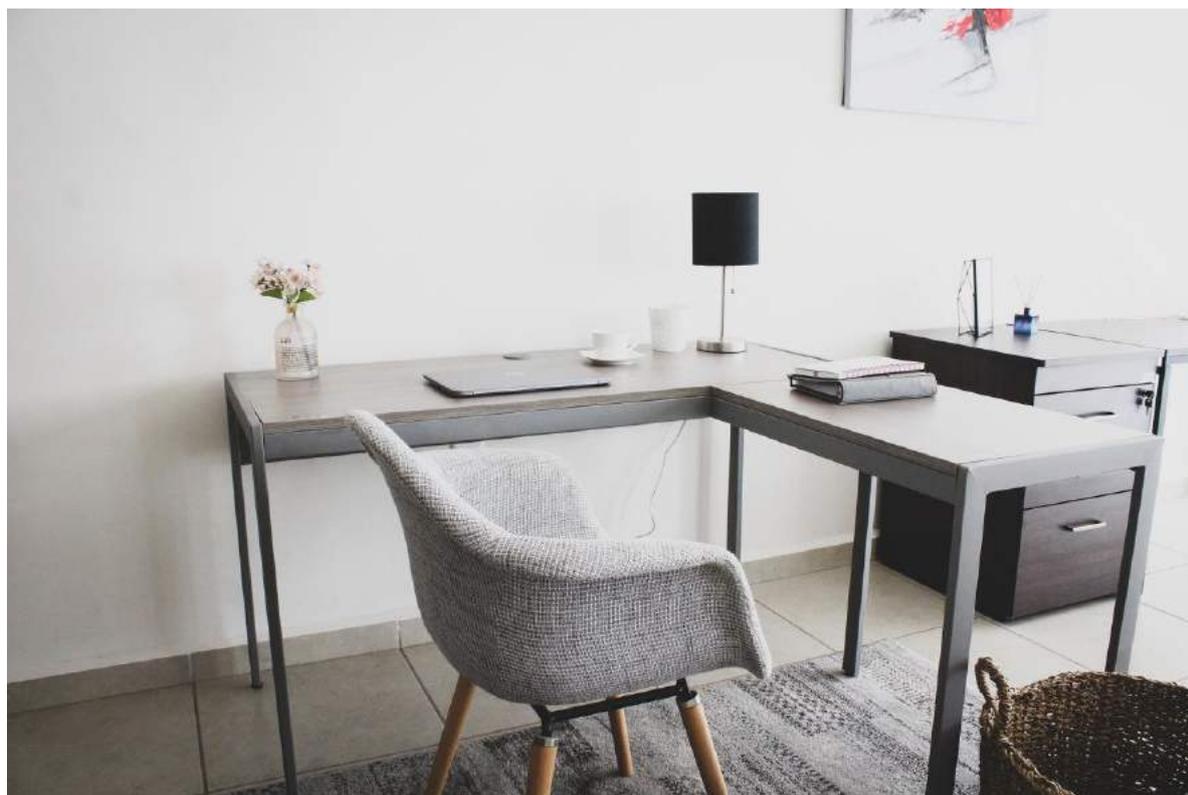
Trabalhar a estrutura muscular é essencial para a estabilidade da coluna. Os exercícios físicos regulares fortalecem a musculatura das costas e melhoram a postura, reduzindo dores e desconfortos.

Flexões, alongamentos, agachamentos e prancha são algumas das atividades que ajudam a tornar a região fortalecida.

5) Evite a automedicação

Se as dores aparecerem, faça compressas quentes no local da dor. O calor auxilia no relaxamento da musculatura, trazendo alívio.

Caso a dor persista mesmo assim, procure ajuda médica - preferencialmente por consultas via telemedicina, que é a alternativa mais segura durante a pandemia.



La Femme:

A La Femme é referência no segmento de calçados flats com pedrarias no Brasil. Com um parque fabril de 2.500 m², a marca produz para mais de 1.000 lojas multimarcas em todos os estados do Brasil e no mundo, como África do Sul, Bolívia, Colômbia, República Dominicana, Equador, Emirado Árabes Unidos, Estados Unidos, Paquistão, Paraguai. Com produção diária de 1.500 pares, a La Femme já produziu e distribuiu mais de 3,5 milhões/pares no mercado nacional e internacional.



SEMINÁRIOS

Colette Soler

Um outro
Narciso



FICHA TÉCNICA:

ISBN: 978-85-94347-31-2

ISBN EBOOK: 978-65-87399-17-1

FORMATO: BROCHURA – 14×21 CM

PESO: 262G

PÁGINAS: 256

IDIOMA: PORTUGUÊS

EDITORA: ALLER EDITORA

EDIÇÃO: 1ª/2021

GÊNERO: PSICANÁLISE, TEORIA PSICANALÍTICA

Um Narciso relido

Artigo

Obra da psicanalista francesa Colette Soler traz à tona pertinente debate sobre os usos da própria imagem no mundo contemporâneo e suas consequências no mal-estar na civilização

Quais Narcisos habitam em cada um de nós? Esta é a questão levantada pela psicanalista francesa Colette Soler na obra *Um outro Narciso*, publicada pela Aller Editora. Num mundo saturado pela cultura da imagem, das selfies, da body art e das intervenções cirúrgicas, o livro apresenta uma revisão do conceito de narcisismo e levanta a pergunta: como foi possível imaginar que a psicanálise reduziria o narcisismo dos sujeitos?

Além de reler os mitos de Édipo e de Narciso, Soler se debruça sobre o conceito lacanianiano de escabelo, concluindo que é preciso declinar o narcisismo no plural, posto que ele não se reduz ao amor pela própria imagem. De forma sagaz e peculiar, a autora afirma que os desejos e as pulsões se manifestam como autoafirmação e despertam, por consequência, sentimentos como inveja e ciúmes.

Estes, efeitos de linguagem, estão, em nossa cultura, ligados ao narcisismo e remetem àquilo que não temos, ao que nos é tomado, ou àquilo de que somos excluídos, gerando rivalidade e competição entre os indivíduos, como se o outro tivesse à sua disposição um gozo que me é negado. Para fundamentar a tese, a autora apresenta referências históricas, teóricas e clínicas.

Um outro Narciso é, assim, um convite a refletir sobre a complexidade de um conceito nada pacificador, que pode gerar efeitos reprováveis e muitas vezes punidos pela sociedade e pela religião.

Num contexto social nos autoexposição entre a imagem e ao confronto de nós mesmos e em que as redes incitam à

“Quais Narcisos habitam em cada um de nós?”

a imagem de milhares de outros, aparentemente sempre mais felizes do que nós, isto é, sempre gozando mais do que nós, resta nos indagarmos: existirá algum outro ofício, além da psicanálise, à altura de sustentar o mal-estar sempre presente na civilização e nas diversas culturas?

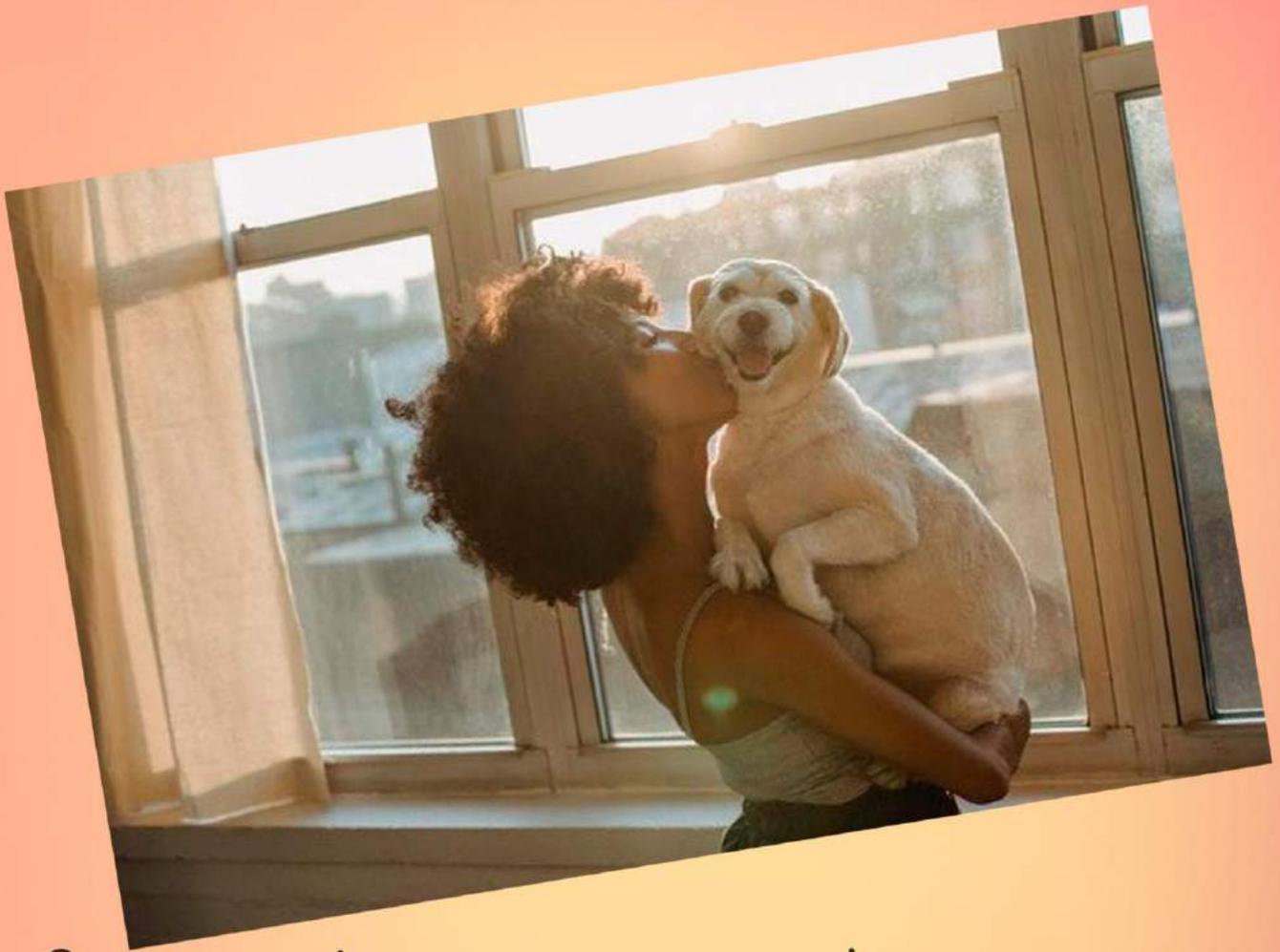


SOBRE A AUTORA:

Colette Soler pratica a psicanálise e a ensina em Paris. Diplomada em Psicopatologia e doutora em Psicologia, foi seu encontro com o ensino e a pessoa de Jacques Lacan que a fez escolher a psicanálise. Foi membro da antiga Escola dissolvida por Jacques Lacan em 1980 e, após a cisão com a AMP em 1998, esteve na origem do movimento dos Fóruns do Campo Lacaniano e de sua Escola Internacional de Psicanálise.

SOBRE A EDITORA:

A Aller Editora oferece em seu catálogo obras que se debruçam sobre os temas cruciais da teoria e da prática clínica, desde seus fundamentos até as repercussões dos debates atuais sobre o sujeito contemporâneo. Inspirada pelo verbo francês aller, que significa “ir”, a casa editorial convida leitores, atuantes na área de psicanálise ou não, a percorrer caminhos que cruzam fronteiras e a embarcar nesse desafio que é ler como movimento.



Como ter um cachorro em um apartamento?

Artigo

Quem tem cachorro sabe muito bem o prazer que é desfrutar de sua companhia. Eles são amáveis, companheiros, brincalhões e trazem felicidade para todos que estão por perto. Mas precisam de cuidados, de afeto, atenção e de espaço.

Como ter um cachorro em um apartamento? Cachorro de apartamento pode ser feliz e saudável? Com certeza que sim, mas é preciso ter alguns cuidados e escolher a raça ideal para manter um cão em um apartamento, mesmo um apartamento pequeno.

Faça a melhor escolha, siga as nossas dicas e usufrua de todo o prazer de ter um cachorro para apartamento.

O bem que um cão traz para a gente

O Brasil tem o terceiro maior mercado pet do mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos e o Reino Unido. Isso porque nada menos do que 44,3% dos 65 milhões de lares brasileiros abrigam ao menos um cão, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). São 52 milhões de cachorros, o que dá praticamente um cachorro

para cada quatro brasileiros. Neste caso, somos vice-campeões, e perdemos apenas para os Estados Unidos, que contabiliza 73 milhões de cães.

Esses números não são gratuitos. Os brasileiros são apaixonados por cães e cultivam o hábito de adotá-los como verdadeiros membros da família por uma série de motivos, todos convergindo para o bem que isso faz. As vantagens de ter um cão são:

- A troca de afeto e o sentimento de amor entre donos e cães;
- Eles fazem companhia, principalmente para idosos e para quem vive sozinho;
- Estudos indicam que ter um cão diminui a incidência de depressão, principalmente em idosos;
- Donos de cães são menos sedentários porque precisam sair para levar o animal para passear;
- Cachorros ajudam a reduzir a pressão arterial de seus donos que, em geral, costumam ter índices mais baixos de triglicérides e de colesterol, segundo pesquisa da Harvard Medical School;
- Conviver com cães desde cedo melhora o sistema imunológico de crianças e diminui a ocorrência de alergias;
- Cachorros ensinam lições valiosas e melhoram a nossa vida social.

Um cachorro pode viver em um apartamento?

A resposta é sim, e isso vale para cães de pequeno ou até mesmo grande porte. Especialistas dizem que o que realmente vai estabelecer uma boa convivência entre cães e seus donos não é o tamanho do apartamento, mas sim o comportamento e a criação deles.

Inclusive, é importante ressaltar, aqui, que condomínios não podem proibir a presença de animais nos apartamentos. Ainda que alguns condomínios tentem proibir a presença de cães, isso faz parte do direito de propriedade e, portanto, em geral os juízes favorecem a permanência dos animais em suas casas quando isso é tema de um processo.

E já que estamos falando em lei, nunca é demais pontuar que proibir visitantes de entrarem com seus cães é considerado constrangimento ilegal (art. 146 do Decreto-lei nº 2.848/40), o dono do cão pode utilizar o elevador quando for levar o animal para passear (art. 5º da Constituição que garante o direito de ir e vir), o condômino não é obrigado a carregar o animal no colo quando estiver em áreas comuns do prédio (novamente constrangimento ilegal, artigo 146 do Decreto-lei nº 2.848/40) e, por fim, desde que o animal não represente risco à saúde, sossego e segurança dos demais moradores, pode transitar nas áreas comuns sem problema algum (art. 5º da Constituição).

E mais: casos de ameaça (inclusive tentativa de envenenamento) ou proibições ilegais (como não acessar o elevador) podem motivar boletins de ocorrência contra o autor por configurar constrangimento ilegal (art. 146 do Decreto-lei nº 2.848/40) e ameaça (art. 147 do Decreto-lei nº 2.848/40).



Quais são as raças de cães mais adequadas para viver em apartamento?



Yorkshire Terrier:

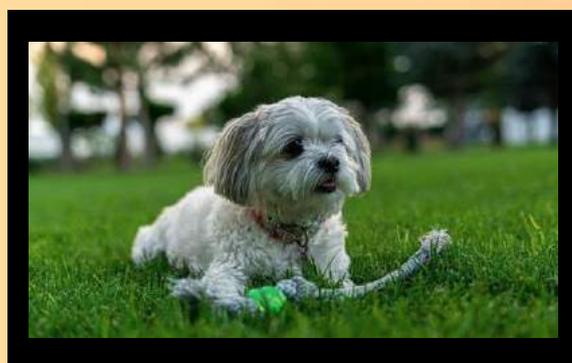
é considerada uma das melhores raças de cachorro para apartamento, principalmente pequenos. Eles têm em média 20 cm, são muito inteligentes e não precisam fazer grandes caminhadas.

Foto de Adrianna Calvo no Pexels

Shih Tzu:

em geral, cães desta raça não têm muito problema em ficar sozinhos. Não necessitam de muito espaço.

Foto de Castorly Stock no Pexels



Pug:

por ser uma raça silenciosa e que não necessita muita atividade física é considerado um dos melhores cachorros para apartamento.

Foto de MoneyTrees no Pexels



Maltês:

se adaptam com muita rapidez ao estilo de vida do dono, o que facilita a vida em um apartamento.

Foto by pexels-pixabay-33053





Dachshund:

são muito inteligentes, têm pelagem curta e muito companheiros. Adaptam-se bem ao apartamento e costumam ficar bem sozinhos. Mas são teimosos e territoriais.

Foto de suriya.nathan no Pexels



Bulldogue:

não fazem barulho, são pequenos mas sentem a ausência do dono. É uma ótima opção de cachorro para apartamnto, mas o ideal é que não fiquem muito tempo sozinhos.

Foto de Jens Mahnke no Pexels



Poodles:

se adaptam muito bem ao apartamento, mas costumam latir muito, o que pode incomodar os vizinhos.

Foto de hyunJ C no Pexels

Schnauzer:

são excelentes para apartamento pequeno, mas precisam de exercício constante e, como os poodles, podem latir bastante.

Image by shelleyknows from Pixabay



Chihuahuas:

muito populares entre pessoas que vivem em apartamentos, principalmente pequenos. Dispensam longas caminhadas e passeios, mas não aguentam muito tempo sozinhos.

Foto de Rafael Guajardo no Pexels

11 dicas para seu cachorro viver bem no seu apartamento

- 1) Cães pequenos ou de médio porte são mais indicados, com certeza, para viver em apartamentos. Não é apenas o tamanho do cão, no entanto, que definirá uma melhor adequação a esta situação. Opte por uma raça tranquila, e isso deve ser até mesmo prioritário. Cães extremamente ativos precisam naturalmente de mais espaço.
- 2) Dê ao cachorro para apartamento livre acesso a todos os cômodos do imóvel. Se ele não pode circular livremente, se sentirá ainda mais confinado, ainda mais em apartamentos pequenos. Cachorro de apartamento não pode ficar confinado em áreas ou sacadas e varandas.
- 3) Muitas vezes é preciso de fato confinar o cão, durante uma visita, por exemplo. Opte por grades específicas, que você encontra facilmente em lojas pets. Se você prender o animal na cozinha e fechar a porta, ele ficará ansioso e até deprimido. As grades permitem que o cachorro possa ver o movimento da casa, o que o deixará mais tranquilo.
- 4) Crie um canto específico para o seu cão, onde ele encontrará uma caminha confortável e seus brinquedos. Quando ele estiver sozinho em casa, terá um lugar tranquilo e aconchegante para esperar por sua volta.
- 5) Cães soltam pelos e fazem necessidades, portanto é fundamental que você capriche um pouco mais na limpeza da casa. Sua saúde e a do seu animal agradecem.
- 6) Cachorros de apartamento costumam ser mais limpos do que aqueles que vivem em casas com jardins. Mas isso não deve ser motivo para descuidar do banho e da tosa regular.
- 7) Saiba educar o seu cão desde cedo sobre o que pode ou não pode fazer no apartamento. A melhor técnica é a da recompensa, quando você o premia com um petisco por algo bacana que ele fez, como fazer suas necessidades no lugar certo ou não subir em cima da mesa, por exemplo.
- 8) Leve o seu cão para passear todos os dias, por pelo menos 30 minutos. Isso é fundamental para ele fazer exercício e desestressar.
- 9) Escolha um local adequado para lhe oferecer água e comida e, também, para que ele possa fazer suas necessidades.
- 10) Animais que não gastam sua energia tendem a ficar nervosos e acabam destruindo a casa, roendo sofás e pés de mesa, por exemplo. Brinque com eles em algum momento do dia, mesmo que em casa.



11) Instalar proteção nas janelas e varandas é fundamental.

Sobre a Plano & Plano

Nascida na década de 90 com o objetivo de prestar serviços de engenharia e construção de qualidade, a Plano & Plano cresceu e hoje já figura entre as maiores construtoras e incorporadoras do País. Mesmo estando presente em mais de 15 cidades, ainda mantém o mesmo propósito, a mesma essência da época em que foi fundada: construir e entregar sonhos.

Para mais informações, acesse as plataformas digitais:

Website: <https://www.planoeplano.com.br/>

Facebook: <https://www.facebook.com/construtoraplanoeplano/>

Instagram: <https://www.instagram.com/planoeplano/?hl=pt-br>

LinkedIn: <https://br.linkedin.com/company/planoeplano>

Pinterest: <https://br.pinterest.com/planoeplano/>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCHTnllKnEtCEmoHAfsXRkXg>

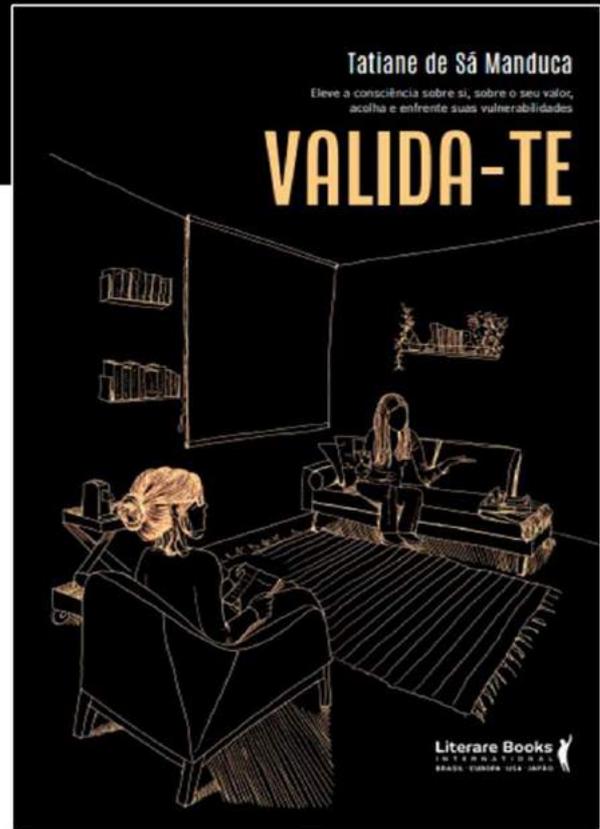
Flipboard: <https://flipboard.com/@planoeplano>



TATIANE DE SÁ MANDUCA - FOTO DIVULGAÇÃO

Livro de psicóloga propõe busca de aceitação e autenticidade, relacionamento a dois, repetição de padrões familiares no amor e ressentimento.

Você sabia que ao ler sobre os outros, aprendemos sobre nós mesmos?



Valida-te: que tal rever a maneira como você se relaciona?

Artigo

Inspirada em casos reais, “Valida-te” é uma obra que flerta com as questões emocionais envolvidas em relacionamentos e que permeiam o comportamento humano. A partir das experiências de consultório, a autora e psicóloga Tatiane de Sá Manduca convida o leitor a refletir sobre a maneira de se relacionar. Tatiane promove uma jornada rumo à autodescoberta, fazendo-o entender quem verdadeiramente é, sente e pensa sobre si mesmo a partir de seus vínculos amorosos.

Suas histórias tratam de amor e desamor, do medo de amar, de perdas e luto, e mostram como é possível elaborar o sofrimento, por meio da aceitação, acolhimento e enfrentamento das experiências e trajetória familiar, dos sentimentos e pensamentos capazes de influenciar nos comportamentos atuais.

Conforme segue na narrativa dos personagens pacientes, quem lê pode se inspirar e buscar a aceitação, reconhecendo a importância de seu valor e sua autenticidade.

O livro ainda aborda a necessidade de entrar em contato com as suas histórias e defesas, algo que pode revelar como cada um aprende a amar, é visto, reconhecido, pertencido e amparado, oferecendo, assim, a possibilidade de alterar os padrões automáticos de comportamento.

Ao final dessa obra será inevitável meditar sobre nossos pais, nossos amigos, nossos colegas de trabalho, olhar diferente aos estranhos nas ruas e, claro, sobre nós mesmos.

O livro, lançado pela Literare Books International, aguça os olhos e ouvidos para o cotidiano comum, caminho necessário para a chegada do imperativo: valida-te!

Sobre a autora

Tatiane de Sá Manduca – Psicóloga clínica, graduada pela Universidade de Guarulhos, atende em seu consultório em São Paulo (SP). A autora tem atualizações e extensões pela Faculdade de Medicina do Estado de São Paulo IPQHC, onde se aprofundou no estudo da reabilitação do amor patológico, psicologia e psicopatologia da clínica da depressão entre outros temas que embasam a narrativa dos casos clínicos retratados nesta obra. É colunista da Nossa Rádio USA, sediada em Boston/Massachusetts, estado que abriga a maior população brasileira imigrante do mundo. O projeto teve seu início em 2018, oportunidade em que lançou a primeira versão de Valida-te no formato digital, e tem por objetivo a promoção da saúde mental. Vem sendo reconhecida pela imprensa como fonte para assuntos relacionados a comportamento, relacionamento e temas ligados à saúde emocional. Desenvolve e atua em projetos e palestras nas áreas: social, de educação e organizacional.

Sobre o livro

Valida-te

Autora: Tatiane de Sá Manduca

Editora: Literare Books International

Formato: 14 x 21 cm – 1ª edição – 200 páginas

ISBN: 9786559220663

Loja Literare Books: <http://bit.ly/literare-valida-te>

À venda nas principais lojas físicas e e-commerce



LOYANNA MENEZES: FOTO ANDRÉ USAGI



CLARICE DE ABREU: FOTO WOLF W.

Executivas refletem sobre maternidade e encorajam mulheres a lutarem por suas carreiras - sem culpa

Loyanna Menezes é advogada, mãe de dois pré-adolescentes e está à espera do terceiro filho. Clarice é arquiteta, empresária e tem duas filhas, de 16 e 8 anos. Veja como elas encararam o desafio da maternidade sem deixar de lado a ambição por suas carreiras.



As mulheres têm uma probabilidade 50% maior que os homens de dedicarem, pelo menos, três horas diárias às tarefas do lar e aos cuidados dos filhos, o que equivale a 20 horas por semana — ou exatamente meia jornada de trabalho, segundo a análise feita pela consultoria McKinsey e a Fundação Lean In (EUA), em outubro passado.

A pressão da vida nos parâmetros do “novo normal”, ou seja, home office e isolamento social, é ainda mais intensa para as mães que ocupam cargos executivos ou de média gerência. Ainda de acordo com a pesquisa, as mulheres disseram que outro medo que as assombra decorre da culpa por não alcançar um bom desempenho ou serem julgadas negativamente no trabalho por culpa das responsabilidades em casa (24% delas reconheceram isso, contra 11% dos homens).

Loyanna Menezes é CEO do escritório Abi-Ackel Advogados e sabe muito bem o que é essa realidade. Mãe de um casal de pré-adolescentes, está à espera do terceiro filho. Maternidade e responsabilidade chegaram cedo para ela. Aos 25 anos, Loyanna já tinha os dois filhos e construía sua carreira. Hoje, é sócia do Abi-Ackel Advogados Associados, uma das mais tradicionais bancas de Minas, liderando direta e indiretamente, quase 500 profissionais em todo Brasil.

Quando perguntada sobre o impacto desse ritmo acelerado na vida dos filhos, diz que sempre os mostrou o valor pessoal do trabalho. “Nunca disse para os dois que precisava trabalhar para comprar isso ou aquilo. Sempre disse que o que fazia me trazia muito prazer e me realizava, assim como ser mãe deles. Por esse motivo, não enxergam o trabalho como algo excludente, mas, ao contrário, como algo que os envolve”, conta.

Maternidade x Carreira

Essa antiga, porém, atual batalha: como lutar pela carreira e ser mãe – que também é um trabalho ser responsável pela formação de um ser humano. A famosa jornada dupla... Ah, como não sentir culpada por, às vezes, não se dedicar tanto a um como o outro?

A arquiteta Clarice de Abreu é dona do próprio negócio e mãe de duas meninas, uma adolescente de 16 anos e uma criança de 8. No nascimento da primeira filha, ela teve que voltar ao trabalho apenas 10 dias após o parto. “Senti culpa, como a maioria das mães, mas quando estávamos juntas meu tempo era 100% dedicado a ela, era rico, momentos saudáveis e acho que essas é a saída”, conta a arquiteta.

Antes, quando era cercada apenas de papéis de projetos, Clarice disse que se achava uma pessoa paciente, até o dia que também assumiu o papel de mãe: “Depois da maternidade a gente potencializa alguns adjetivos. Paciência triplica o tamanho, a força aumenta, a persistência vai lá para cima, porque você precisa disso para ser mãe. É uma lição todo dia. Criar um filho é uma lição diária”, uma lição com várias habilidades que a empresária também levou para a vida profissional.

A mesma visão é compartilhada por Loyanna, ao ser perguntada como ser mãe contribuiu para sua carreira, foi categórica: “em tudo!”. A sensibilidade, a empatia, o ouvir, a tolerância, tudo isso transforma a carreira de uma mulher, segundo elas. “Enxergamos além do que está diante dos nossos olhos, aprimoramos a nossa intuição e abraçamos responsabilidade de forma ainda mais natural”, conclui a CEO da Abi-Ackel Advogados.

Uma rede positiva de incentivo

Contando com uma rede de apoio familiar essencial à construção da carreira, Loyanna destaca a importância em ter pessoas próximas que dão suporte e viabilizam a continuidade da mulher no mercado de trabalho: “avós, tios, tias, amigos ou, quando necessário, e possível, funcionários: a ajuda deles faz toda diferença”.

E o apoio também pode, e deve, de acordo com ela, se manifestar através de todas as mulheres. “É importante ressaltar a diferença que podemos fazer na vida umas das outras quando nos incentivamos na busca pelo sonho profissional. Tão importante quanto mostrar nossas lutas, mais ainda são nossas conquistas, pois inúmeras mulheres ainda duvidam de si mesmas ao longo da carreira”, reflete.

Para Clarice, antes de ser boa mãe e boa empresária, a mulher tem que ser boa para ela mesma, estar bem e alinhada com o que acredita ser certo – independentemente do julgamento da sociedade. “Se trabalhar te faz bem, trabalhe, assim você será uma boa mãe. Se a dedicação exclusiva à maternidade te faz bem, e tenha condições, faça isso. A questão é você se sentir bem para poder ser boa mãe, boa profissional e para ser você mesma”, conclui a arquiteta em coro com a advogada.



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

DA EDIÇÃO
#14



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