REVISTA

PROJETO Auto Estima

ISSN: 2675-4541

Nº 14 Junho/2021

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ENTREVISTA COM

LAILA DOS SANTOS

AUTORA DO LIVRO O CASULO

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE

CONFIRA: ENTREVISTAS COM OUTROS ESCRITORES, DICAS DE LIVROS, ARTIGOS E MUITO MAIS

SUMÁRIO

JUNHO DE 2021

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com Laila dos Santos, autora do livro O Casulo, pág. 05
Dicas para leitura, pág 08
Quem se comunica enriquece, pág. 09
Entrevista com Elessandra Marisa Ferrari Gazola, autora do livro É uma bruxa?, pág. 12
Entrevista com o ilustrador Diogo G. Ladeira, pág. 17
O reflexo materno, por Cláudia Zambrana, pág. 20
Emílio Figueira e o livro Ventos nas Velas!, pág. 23
Apartamento 203 lança curso online de mesa posta, pág. 26
Curso de férias de Direção de Filmes e Propaganda, com Roney Giah, pág. 29
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 31

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

Desejamos que os internautas se aventurem nas páginas dessa nova edição de nº 14 e tenham o prazer de conhecer e apreciar o trabalho de cada autor mencionado. Pois cada edição é uma nova etapa, uma nova conquista e um novo caminho a seguir. O nosso muito obrigado a todos os envolvidos! Deixo registrado também um agradecimento especial a queridíssima Laila dos Santos, Elessandra Marisa e o querido Diogo G. Ladeira, o meu afetuoso abraço e gratidão!

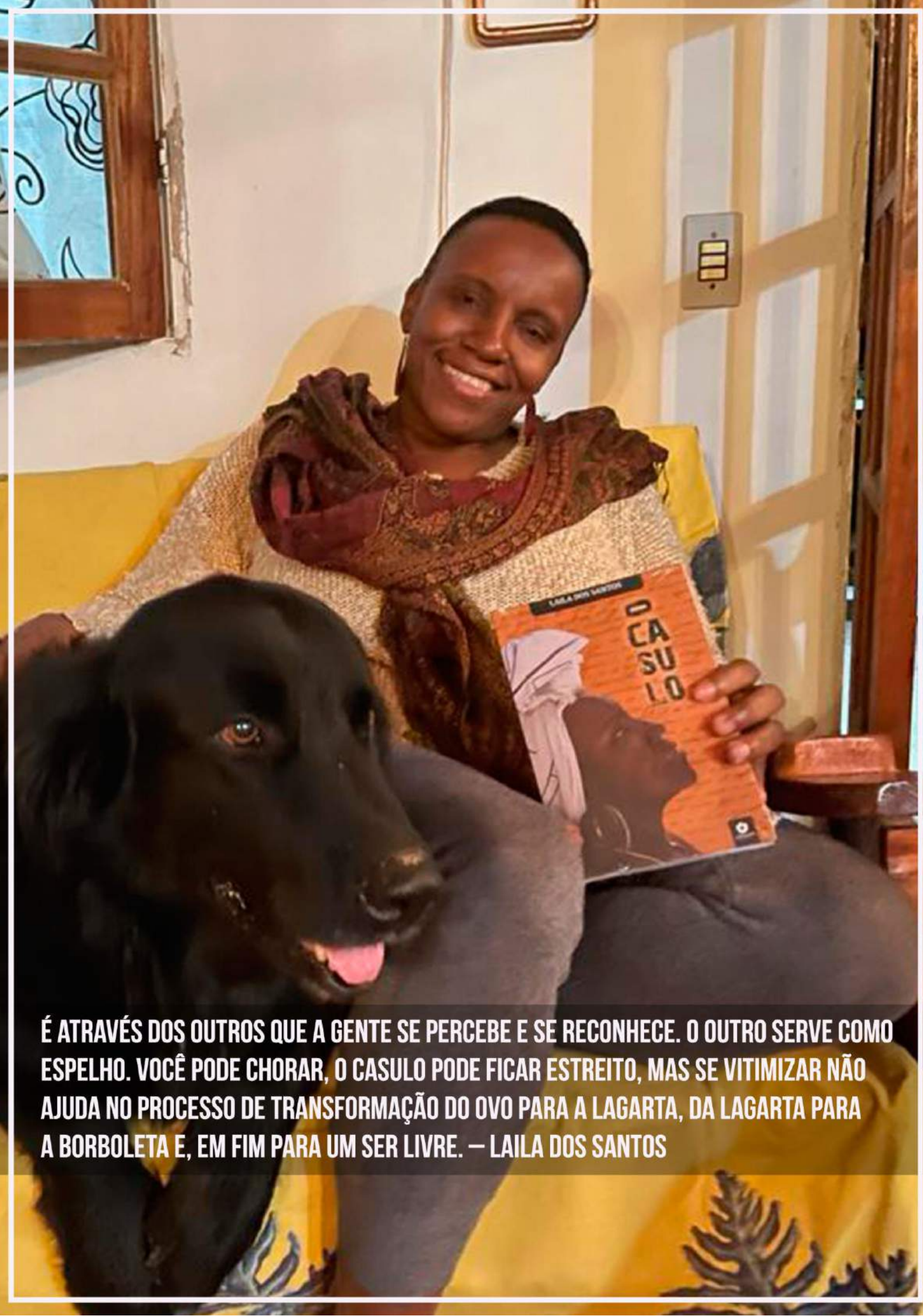
Desejamos a todos uma ótima viagem nas páginas!

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

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA PROJETO Auto Estima

Elenir Alves
Editora-chefe



É ATRAVÉS DOS OUTROS QUE A GENTE SE PERCEBE E SE RECONHECE. O OUTRO SERVE COMO ESPELHO. VOCÊ PODE CHORAR, O CASULO PODE FICAR ESTREITO, MAS SE VITIMIZAR NÃO AJUDA NO PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO DO OVO PARA A LAGARTA, DA LAGARTA PARA A BORBOLETA E, EM FIM PARA UM SER LIVRE. — LAILA DOS SANTOS

LAILA DOS SANTOSD - FOTO DIVULGAÇÃO

ENTREVISTA COM LAILA DOS SANTOS AUTORA DO LIVRO O CASULO

Laila dos Santos nasceu no Cubango, bairro de Niterói, no Rio de Janeiro. Filha de Lazaro Dos Santos, serralheiro e Sonia Maria de Jesus, do lar. A menina que desceu do morro, lutou, estudou e tornou-se jornalista, mestra em comunicação de massa, pela SAPIENZA de Roma. Empresária e escritora, nunca se sentiu vítima de nada e costuma dizer que viver é uma aventura. Trabalhou em meios de comunicação como: Rádio Tupi e Rádio Globo. Em Roma, teve participação em programa da Rádio Vaticano em língua portuguesa. Depois de 16 anos no exterior, agora vive no Brasil e se divide entre os livros, a administração da sua empresa e da alegria de ser mãe de Leonardo, Carolina e Luca com sua marca registrada: o sorriso.

ENTREVISTA:

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

Laila dos Santos: Os livros começaram a fazer parte da minha vida quando eu tinha sete anos de idade. Meu pai lia para me fazer dormir e eu me emocionava com as histórias de Machado de Assis, Castro Alves, Monteiro Lobato e Eça de Queiroz.
A cama da nossa família eram esteiras espalhadas pelo chão. Meu pai, deitado na esteira no chão ao meu lado, na nossa casa de pau a pique. Era tão encantador e eu amava tudo aquilo.
Na adolescência li diversas vezes Memorias Póstumas de Brás Cubas, de Machado de Assis. Essa intimidade com a literatura permanece tão forte que tenho sempre um livro por perto.
Meu pai foi o meu grande influenciador no amor pela leitura.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "O Casulo". Poderia comentar?

Laila dos Santos: Sim, O Casulo é um livro muito simples e lindo. Assim como é a vida, simples. A narrativa é maravilhosa. O livro foi escrito no primeiro ano da pandemia de Covid 19, mas ele já existia dentro de mim, em algum lugar do meu inconsciente, ele estava lá. A pandemia me estimulou a colocá-lo para fora. Era como se algo me dissesse: "Vai! Escreve!", e eu escrevia dia, noite e madrugada. Não conseguia parar. Quando me dei conta, o livro estava pronto. O Casulo nos leva a refletir sobre a metamorfose humana. Aquele lugar de transformação que todos nós passamos, onde se transformar em borboleta é compensador.

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

Laila dos Santos: O Casulo já estava radicado em mim. Nas minhas memórias e recordações. Só foi necessário colocá-lo para fora de maneira emocionante e encantadora.
O casulo foi escrito em 45 dias.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho que você acha especial em seu livro? E por quê?

Laila dos Santos: São muitos. Mas em especial o trecho, em que depois de uma discussão, descubro que amo o meu irmão. Um irmão que eu não suportei por 43 anos da minha vida. Sair do Casulo é mágico.

Porque foi durante a conclusão do livro que tudo aconteceu e fui curada de uma ferida que parecia ser eterna. Foi como se eu tivesse voltado a viver depois de um coma. É como se o véu tivesse se rasgado e, agora vejo nitidamente.

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

Laila dos Santos: Não sei se sou capaz de fazer isso, mas acredito que antes de ser um autor é necessário ser leitor. Escrever é emoção, é inspiração. Não tenha medo. Escreva. Mas antes de tudo, leia.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados devem proceder para adquirir o seu livro e saberem um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Laila dos Santos: O livro está sendo vendido exclusivamente pelo site https://lailadossantos.ubaldo.com.br
Pelo meu instagram: @lailadossantoss

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

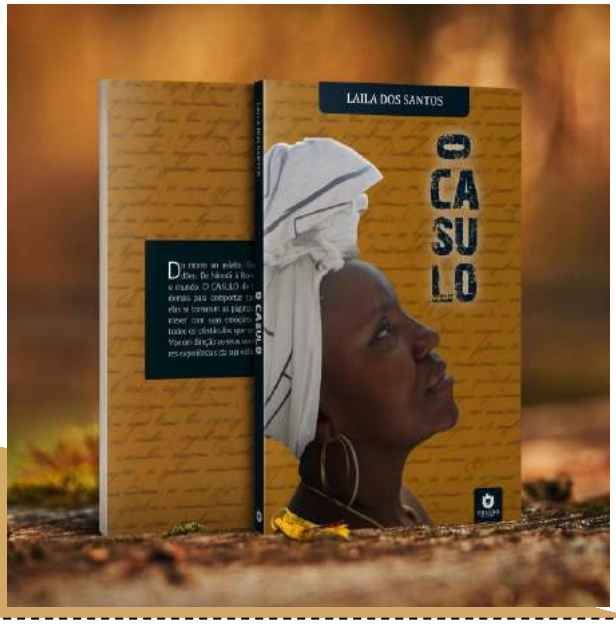
Laila dos Santos: Sim, estou trabalhando no meu próximo livro, que ainda é uma surpresa.

Perguntas rápidas:

Um livro: Memoria póstuma de Brás Cuba
Um (a) autor (a): Dante Alighieri
Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro
Um filme: O príncipe das marés
Um dia especial: Todos os dias quando acordo e vejo o sorriso dos meus filhos.
Uma cor predileta: Azul bebê
Uma frase marcante: Nada é castigo, tudo aprendizado! (Laila dos Santos, O Casulo)

Revista Projeto AutoEstima: Deseja comentar algo mais?

Laila dos Santos: Tudo que temos, vivemos e passamos aqui nesse plano, terra ou planeta é para que possamos aprender e melhorar. As pessoas com quem nos relacionamos, as dores e angustias que sofremos, servem para nos mostrar algo mais, além da dor. Nós atraímos situações e pessoas, mesmo sem perceber, e esse contato é necessário para conhecermos a nós mesmos. É através dos outros que a gente se percebe e se reconhece. O outro serve como espelho. Você pode chorar, o casulo pode ficar estreito, mas se vitimizar não ajuda no processo de transformação do ovo para a lagarta, da lagarta para a borboleta e, em fim para um ser livre. Você já observou como elas são lindas? Entre no meu casulo e saia do seu. Vem ver as flores!
Laila dos Santos



VISITE:
https://lailadossantos.ubaldo.com.br e http://www.intagram.com/lailadossantoss

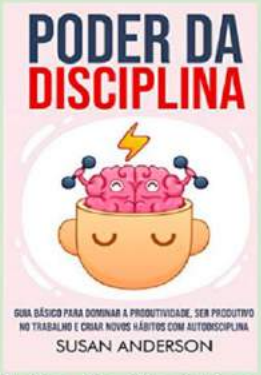
DICAS PARA LEITURA

Exercícios de Autoestima
André Groba

Acesse

Você é insubstituível
Augusto Cury

Acesse



Poder da disciplina
Susan Anderson

Acesse

Manifesto da Autoestima
Patrícia cândido

Acesse

Você pode curar a si mesmo
Dra. Julie Silver

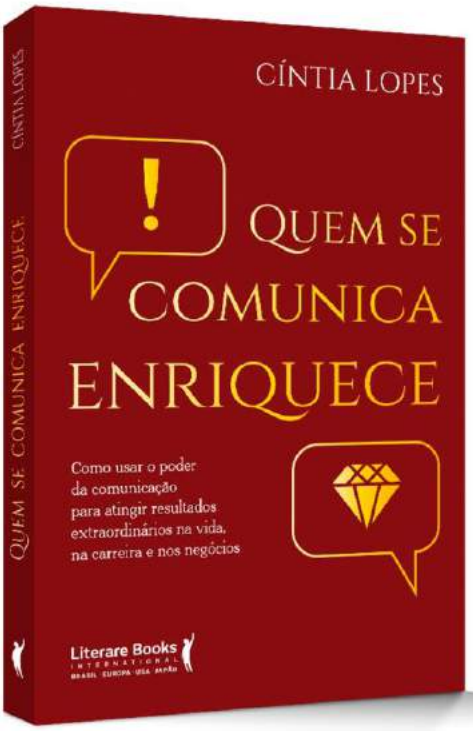
Acesse

Exercitando o Corpo e a Alma
Jalieh Juliet Milani
Dra. Alessandra Shepard

Acesse

"Não rabisque as páginas da memória." – Elenir Alves

CÍNTIA LOPES - FOTO DIVULGAÇÃO



QUEM SE COMUNICA ENRIQUECE

Livro mostra a importância da comunicação no desenvolvimento pessoal e profissional

A comunicação faz parte da natureza humana. Em todos os aspectos da vida a empregamos em suas mais variadas formas: falar, escrever, gesticular, dançar ou desenhar. A comunicação consiste em fazer com que o outro lado – no caso, o receptor – entenda aquilo que é dito ou expressado, sem que haja qualquer tipo de má interpretação.

Infelizmente, muitas pessoas perdem oportunidades na vida por não saber se comunicar; ficam tímidas, se sentem inferiores, têm medo do famoso "branco" e das críticas e não sabem argumentar.

O livro "Quem se comunica enriquece", escrito por Cíntia Lopes e lançado pela Literare Books International, apresenta ferramentas conceituais e práticas para você extrair o máximo do potencial de seu cérebro.

Falar bem depende de treino e mudança de comportamento. O leitor poderá desenvolver uma nova percepção da realidade, aprenderá a influenciar pessoas e conquistar os resultados que deseja.

"Se você quer enriquecer, precisa aprender a falar bem. A riqueza pessoal, profissional e financeira decorre da nossa habilidade de influenciar, convencer e levar as pessoas a fazerem parte de nossos sonhos e objetivos. Cada vez mais dependemos dos outros para atrair o que desejamos e tudo isso depende de boa comunicação", afirma a autora em seu livro.

Nessa obra, você aprenderá como: mudar comportamentos limitantes; romper a barreira do medo; falar com naturalidade, técnica e eficiência; superar o medo de falar em público; fortalecer a sua

autoimagem e autoestima; eliminar crenças e bloqueios que o impedem de seguir adiante; reconhecer as principais emoções e como influenciam sua vida; projetar uma imagem confiante e simpática; conversar com desenvoltura em todos os ambientes; desenvolver magnetismo pessoal; vender ideias, produtos e serviços por meio de método comprovado.
Apenas consegue ser lembrado quem sai da sua própria zona de conforto. Por meio da obra "Quem se comunica enriquece" o leitor aprenderá a não perder a oportunidade de aparecer para o mundo e não deixar que a timidez e o medo mascarem o seu potencial.

Sobre a autora
Cíntia Lopes - Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina, (UFSC), palestrante nacional, especialista em Comunicação Verbal e Superação do Medo. Professora de pós-graduação, consultora corporativa nas áreas de gestão, finanças, comunicação e comportamento. Pós-graduada em Novas Mídias, Rádio e Televisão. Possui formação em Programação Neurolinguística pela SOMMER CONSULTING (USA) e certificada internacionalmente pelo UPW Anthony Robbins (USA). Idealizadora e trainer dos treinamentos presencial e on-line: "Comunicação de excelência, vença a timidez e conquiste o sucesso profissional". Autora dos livros: "A estrela é você", "Transforme seu medo em poder", "Você, sem limites", "Fala para que eu te veja", "Você nasceu para brilhar". Autora dos CDs Realização: "Uma vida de significados" e "As cinco chaves para uma vida extraordinária". Reconhecida pela atuação com foco em resultados de impacto e soluções criativas para as empresas.

Sobre o livro: Quem se comunica enriquece: como usar o poder da comunicação para atingir resultados extraordinários na vida, na carreira e nos negócios
Autor: Cíntia Lopes
Editora: Literare Books International
Formato: 14 x 21 cm – 1ª edição – 168 páginas
ISBN: 9786559220564
Loja Literare Books: http://bit.ly/literare-quem-se-comunica-enriquece
À venda nas principais lojas físicas e e-commerce

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“Realização é quando você consegue atravessar a porta do medo para alcançar os sonhos.”
— Elenir Alves

Fanpage: projetoautoestima
Instagram: revistaprojetoautoestima

ENTREVISTA COM A ESCRITORA
ELESSANDRA MARISA FERRARI GAZOLA
POR ELENIR ALVES

Elessandra é professora de Educação Infantil há 28 anos. Apesar de anos de experiência, tem consciência do quanto ainda necessita aprender, busca aperfeiçoar sua prática e sua dinâmica como profissional através de cursos, palestras e leituras. Acha o trabalho com este segmento de ensino apaixonante e inspirador, seus três filhos também despertaram uma emoção ímpar ao olhar o mundo e as delicadezas do cotidiano.

Entrevista

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

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: Acredito que minha inserção no meio literário teve seu início quando muito pequena, por volta dos 6 anos, quando fui alimentada com histórias por meus irmãos e pais. O despertar para o gosto literário é algo que se alimenta, se oportuniza e encanta, quando comecei a escrever minhas histórias, poesias, contos e crônicas foi algo natural, que brotava de um lugar que havia sido cultivado há tempos.

Elessandra Marisa Ferrari Gazola – Foto Divulgação

Como disse Rubem Alves "Aquilo que está escrito no coração não necessita de agendas, porque a gente não esquece. O que a memória ama fica eterno". Tudo que escrevo de alguma forma está gravado em meu íntimo, no meu coração.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "É uma Bruxa?" Poderia comentar?

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: Sim, o projeto deste livro reflete esta busca de me encontrar como escritora, de construir caminhos para que meus sentimentos possam tomar forma. A história "È uma bruxa?" é direcionada para o público infantil, porém, adultos que tiveram contato com o enredo se encantam por mostrar nossas dúvidas e sonhos, por vezes limitados por convenções ou bloqueadas por medo do novo, de não sermos capazes de enfrentamentos necessários para atingir objetivos.

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

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: A história do livro surgiu no "chão de sala de aula", a partir de uma atividade oferecida para o grupo de alunos de 5 anos, onde a partir de um chapéu de bruxa e um de palhaço, teriam que organizar a cena e a construção de dois personagens. Antes, porém, apresentei a proposta com um enredo, que atraiu a atenção

da turma e no momento senti que deveria registrar de forma mais elaborada, chegando ao livro atual.
Foram 2 anos, entre escrita, releituras, novas organizações, ilustrações e trabalho com editara. Buscava sempre a opinião de crianças próximas, jovens e adultos para descreverem o que sentiam ao ler e a partir das observações alterava ou não meu texto. Comparo este período a uma degustação de palavras...

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho deste livro que você acha especial? E por quê?

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: Cada vez que leio a história, percebo algo que me toca, apesar de ter sido todo elaborado por mim, percebo uma leitura aberta, nada definitivo, com padrão de opinião. Desde o início, nas duas primeiras páginas o leitor fica na dúvida, pois mostram oposições: Vivia longe de todos, protegendo seu chapéu.... Vivia longe de todos, protegendo no pensamento um sonho...
Nestas duas páginas iniciais, nos retratam como seres humanos, o chapéu simboliza algo que nos perturba, mas ao mesmo tempo temos sonhos; o que nos cristaliza são nossos receios, baixa estima, decepções...porém nossos sonhos devem ser maiores, combustível para prosseguir e é isto que acontece no decorrer da leitura.

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

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: Escrever para si, transbordar o que há dentro de sua alma, do seu ser.…o medo do julgamento do que outros irão achar de nossos escritos é doloroso, mas quando você decide colocar para fora o que está sentindo, o que escreveu passa a ter poder de cura. Como escreveu Clarice Lispector "Perdi muito tempo até aprender que não se guarda as palavras, ou você as fala, as escreve, ou elas te sufocam"

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados devem proceder para adquirir o seu livro e saberem um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: Para conhecer um pouco mais de meu trabalho poderão visitar minha página onde posto minhas poesias, crônicas e contos.
Facebook: https://www.facebook.com/elessandra.ferrarigazola.3
Instagram: https://www.instagram.com/ferrarigazola
Para adquirir um exemplar do livro podem acessar http://www.elessandraferrarigazola.com.br/

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: Sim. Além de participações em Antologias, tenho mais histórias em processo de criação e organização para futuros lançamentos. A criação de uma página específica para divulgação dos meus trabalhos está em fase de elaboração.

Perguntas rápidas:

Um livro: Ostra feliz não faz pérola.
Um (a) autor (a): Rubem Alves
Um ator ou atriz: Charlie Chaplin
Um filme: O Fantasma da Ópera
Uma recordação em especial: Minha irmã lendo para mim quando eu era muito pequena.
Uma cor predileta: Azul
Uma frase marcante: "Se a chama que está dentro de você se apagar, as almas que estão ao seu redor morrerão de frio" (autor desconhecido)

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Elessandra Marisa Ferrari Gazola: Gostaria de agradecer a Revista Projeto AutoEstima pelo conceituado trabalho que desenvolve e a beleza de como oportuniza a escritores iniciantes poderem mostrar seus escritos, a gratidão por isso é imensa. Valorizar o que as almas de outras pessoas dizem é nobre.
Deixo aqui para encerrar com uma frase "Eu gostaria de lhe agradecer pelas inúmeras vezes que você me enxergou melhor do que sou. Pela sua capacidade de me olhar devagar, já que muita gente já me olhou depressa demais". (Padre Fábio de Melo).
Estamos em um momento crucial de olhar mais devagar para o nosso próximo, de olhar ao redor e perceber o quanto somos dependentes uns dos outros e principalmente de Nosso Deus, este foco alimenta meus escritos.

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 peridiocidade 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

NASCIDA PARA O **BEM ESTAR** DOS LEITORES

MOTIVAÇÃO

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

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ENTREVISTA COM O ILUSTRADOR

DIOGO G. LADEIRA

POR ELENIR ALVES

Diogo G. Ladeira é ilustrador especializado em livro infantil e material didático. Dedica-se também ao Desenho Afetivo, desenhando pessoas, seus sonhos e afetos. Ama viajar, contar histórias e brindar a vida com Arte.

Entrevista

Revista Projeto AutoEstima: Quando foi o seu inicio na área de ilustrações? Teve alguma influência?

Diogo G. Ladeira: Comecei fazendo caricaturas aos 13 anos, depois de ter visto um desenho do Eduardo Baptistão num jornal. Ele virou minha maior influência por um bom tempo. Adorava desenhar as pessoas e gostava de presenteá-las também com desenho. Era uma forma palpável de ver o valor do desenho por meio da alegria delas. A partir dali, tomei gosto por desenhar e cursei faculdade de Design onde descobri novas áreas para se trabalhar com ilustração, como o mercado editorial e infantil por exemplo.

Revista Projeto AutoEstima: Você faz ilustrações para capas de livros além de ilustrações internas?

Diogo G. Ladeira: Faço capas também, depende da necessidade do autor.

Revista Projeto AutoEstima: O que têm lido ultimamente?

Diogo G. Ladeira: Tenho voltado para a literatura. Neste momento, estou lendo A Revolução dos Bichos de George Orwell.

Revista Projeto AutoEstima: Você poderia destacar uma de suas ilustrações? Caso sim poderia comentar sobre ela?

Diogo G. Ladeira: É difícil escolher uma, mas, vou ficar com a ilustração do dia em que meu filho nasceu. Foi emocionante fazê-la e ela acabou dando origem a uma série de 30 ilustrações sobre coisas que alegram meu coração.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores deverão proceder para conhecer o seu trabalho ou contratá-lo para ilustrações?

Diogo G. Ladeira: As pessoas podem me encontrar nestes canais:
instagram: digladeira
Portfolio: https://cargocollective.com/gladeira
e-mail: diogogladeira@gmail.com

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Diogo G. Ladeira: Acabei de ilustrar o livro "É uma Bruxa?" da autora Elessandra Ferrari Gazola, do qual gostei muito, a história é linda e a técnica que escolhi para pintar foi aquarela, o que me garantiu uma boa aventura durante o processo. Estou ilustrando um novo livro, chamado Tereza da autora Dulce Scarpin, uma história sobre Bulling e estou criando o Estúdio Curumim, um estúdio de ilustração voltado para área de material didático e ilustração infantil.

Perguntas rápidas:

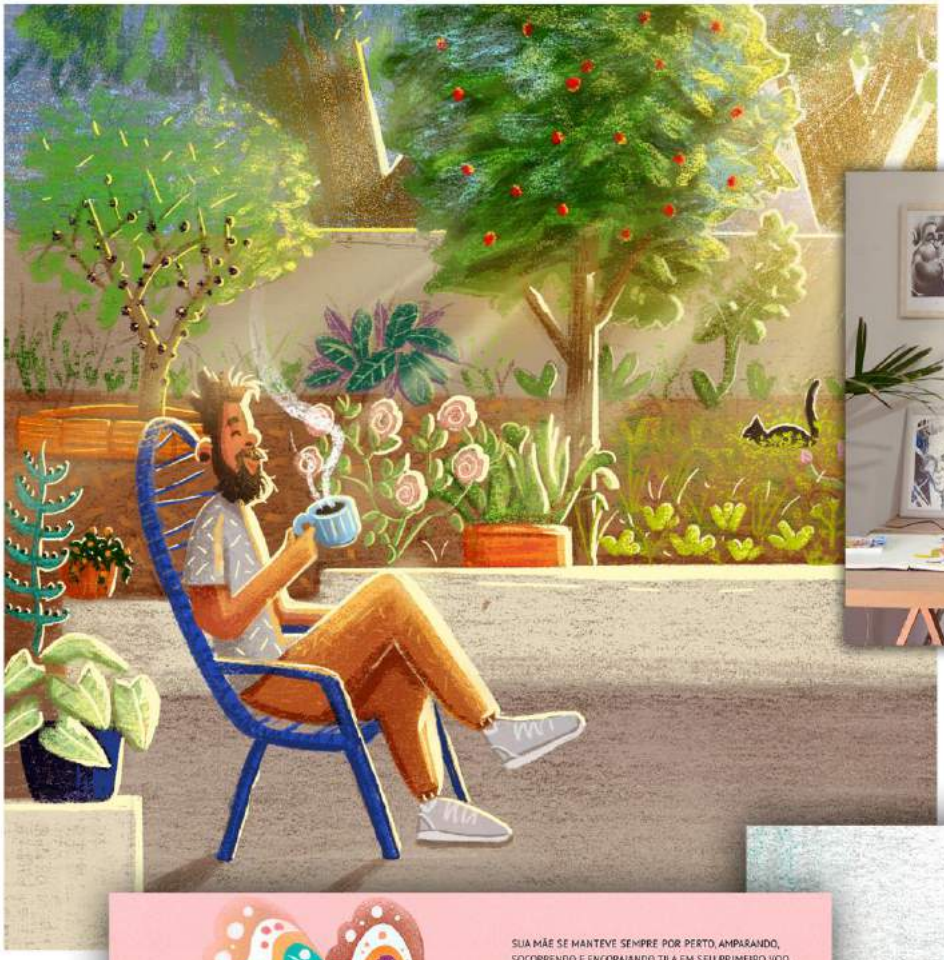
Um livro: A Odisseia
Um (a) autor (a): Machado de Assis
Um ator ou atriz: Al Pacino
Um filme: Tomates Verdes Fritos
Um dia especial: Hoje

Revista Projeto AutoEstima: Gostaria de comentar algo mais?

Diogo G. Ladeira: Queria contar sobre um projeto que também me dedico no meu dia a dia que se chama Desenho Afetivo. É uma forma de desenhar histórias das pessoas, seus

sonhos e seus afetos. Parte deste trabalho acontece por encomendas e outra parte como trabalho voluntário onde escolho algumas pessoas que me inspiram ou me afetam de alguma forma para homenageá-las e presenteá-las com um desenho. O site ainda está em construção, mas o endereço é: www.desenhoafetivo.com.br

Também gostaria de agradecer pela entrevista e por poder espalhar alegria e beleza no mundo através da arte. Gratidão!



O REFLEXO MATERNO

POR CLÁUDIA ZAMBRANA

Artigo

Você já parou para pensar no papel da sua mãe na sua vida? A pergunta é um pouco retórica, pois com certeza a resposta seria uma infinidade de palavras e lembranças positivas, ou no mínimo saudosistas.

Mas na verdade é uma pergunta muito importante e que deveria ser analisada inclusive por todas as mulheres e homens que de alguma forma exercem esse papel.

Sou mãe há 16 anos e durante esse período passei por diversas mudanças: cresci, amadureci, tive diversas alegrias, algumas tristezas, medos e outras metamorfoses e adaptações para conseguir permitir a coexistência da mulher, mãe, esposa, profissional, filha, amiga, irmã...enfim, para conseguir existir.

O fato é que durante a minha vida nunca parei para entender o significado da representação da minha mãe na minha vida. Quando me veio essa pergunta na mente

sobre o que minha mãe representava na minha vida, a única resposta que surgiu foi a imagem de uma mulher que realizava mil tarefas e tentava resolver tudo sozinha... sempre com um sorriso no rosto.

O fato de ter essa representação positiva da minha mãe, que tentava carregar o mundo nas costas, foi algo que em um momento da minha vida foi altamente prejudicial.

Porque sendo ela alguém que suportava realizar tudo sozinha, e na maioria das vezes acima de qualquer sonho ou objetivo de vida, não foi positivo para mim, porque de forma inconsciente durante alguns anos, acabei repetindo os passos dela.

E isso é algo mais comum do que se imagina, porque somos seres de repetição.

A minha mãe era uma mulher forte, a quem sempre terei uma grande admiração. No entanto, era uma pessoa que se limitava a fazer as outras pessoas ao seu redor felizes.

O que ela não esperava, assim como eu aos 14 anos na época também não esperava, é que essa atitude de sobrecarga da minha mãe, iria acarretar em uma síndrome do pânico não diagnosticada e logo depois em uma depressão profunda pelo alto nível de estresse, que resultaria anos depois na sua morte precoce aos 47 anos de idade.

Por isso, considero importante fazer uma análise profunda da representação materna que você teve, assim como a que você está passando aos seus filhos.

Na minha vida foi essencial, pois me deu a oportunidade de refazer meus passos, de corrigir erros e de buscar por meus sonhos. E o fato de buscar os meus sonhos e objetivos não me tornou menos mãe em momento algum.

De fato, às vezes fico mais cansada, às vezes tenho menos tempo para uma brincadeira, mas com isso, procuro demonstrar que nem sempre excesso é qualidade. O que busco fazer de diferente é valorizar de forma produtiva o tempo com eles, mesmo que de forma reduzida, mas tenho certeza que a representação de maternidade que estou passando a eles é algo que irá ajudá-los a errar menos do que eu.

Estou mostrando que é normal ser uma mulher que trabalha, estuda, escreve, que às vezes está cansada, que fala sim, às vezes fala não, chora, ri, fica estressada em alguns momentos, fica sozinha quando precisa, e que nem sempre está com disposição de contar uma historia na hora de dormir.

E o mais importante que mostro a eles é que preciso de ajuda, sim! Porque sozinha, não daria conta.

Sim, essa sou eu... Uma mãe em busca dos sonhos! E que no meio do caminho se permite ser um simples ser humano.

Cláudia Zambrana é escritora, advogada, estudante de psicologia, mãe de três e casada. Gosta de escrever sobre os mais diversos temas, sempre com uma história diferente e afetiva, é categórica em afirmar que nada acontece por acaso. Tem uma visão transparente e livre para falar o que pensa e o que sente. Instagram @claudiazambrana.l

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

EMÍLIO FIGUEIRA - FOTO DIVULGAÇÃO

EMÍLIO FIGUEIRA, ESCRITOR COM PARALISIA CEREBRAL, LANÇA LIVRO "VENTOS NAS VELAS"

Artigo

Emílio Figueira, escritor com paralisia cerebral, lança livro "Ventos nas Velas"

Diante das incertezas que pairam a vida neste momento de pandemia da Covid-19, a obra faz uma reflexão de que ao não saber de que lado os ventos virão, as coisas sempre acontecem com a permissão de cada um.

Segundo uma pesquisa da Nielsen Brasil e do Sindicato Nacional dos Editores de Livros, mais de 3,7 milhões de livros foram vendidos em fevereiro deste ano. O número representa um crescimento de 18,69% no volume de exemplares vendidos em comparação com o mesmo período do ano passado.

O segundo Painel do Varejo e Livros no Brasil mostra que o interesse pela leitura tem aumentado durante a pandemia. De acordo com o levantamento, houve aumento de 12,59% no indicador numérico do livro comercial.

Na onda dessa alta na literatura está a obra "Ventos nas Velas", uma novela literária que aborda histórias de desilusões, perdas físicas, materiais e problemas de saúde, como a Covid-19, onde ninguém pode evitar.

Emílio Figueira, com paralisia cerebral por conta de uma asfixia durante o parto, autor de uma vasta produção científica, psicólogo, psicanalista, teólogo independente, com cinco graduações e dois doutorados, destaca que as pessoas têm duas opções na vida: passar todo o tempo se lamentando ou reagir, sair da zona de conforto e ter atitude de mudar o próprio destino.

Ele comenta que como não se sabe de que lado virão os ventos, as coisas sempre acontecem quando se permite que eles batam nas velas dos barcos para, assim, navegar sem traumas ou amarras do passado.

Em Ventos nas Velas surgem histórias de personagens com dependências emocionais originadas no passado que precisam se redescobrir no meio do caminho, percebendo que nunca é tarde para serem felizes, minimizando dores conscientes ou inconscientes. Além disso, retrata a vida de muitos brasileiros neste momento tão delicado em que o país se encontra, com dificuldades financeiras, emocionais, físicas e de saúde.

Sobre o livro: Ventos nas Velas é uma novela literária com personagens de diferentes perfis, interligados, mostrando que ter desilusões, perdas físicas, materiais ou problemas de saúde é algo que ninguém pode evitar.

O importante, segundo o livro que foi readaptado durante o período de isolamento social, será o que fazemos a partir delas. Podemos passar a vida lamentando ou reagir, sair da zona de conforto, tendo atitude para mudar nosso próprio destino.

A obra, que tem dois capítulos disponíveis de forma gratuita através de sítio eletrônico, destaca que como nunca se sabe de que lado virão os ventos, as coisas acontecem sempre que se permite que eles batam nas velas dos barcos para, assim, navegar sem traumas ou amarras do passado. A vida precisa ser um eterno movimento sem medo rumo ao futuro e ao inesperado, onde as histórias frustradas também podem ter finais felizes.

SERVIÇO

Versão digital: www.amazon.com.br
Versão impressa: https://agbook.com.br

PARTICIPE DAS ANTOLOGIAS DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

LEIA OS EDITAIS E ENVIE
O SEU CONTO, CRÔNICA OU POEMA

CLIQUE AQUI

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

NATHÁLIA CANDELÁRIA - CRÉDITO DA FOTO: NICOLE GOMES

APARTAMENTO 203 LANÇA CURSO ONLINE DE MESA POSTA COM PRIMEIRA AULA GRATUITA

Artigo

No dia 8/6, uma live no Instagram foi realizada como marca para a abertura das inscrições para o Mesa Posta 203, um curso com nove aulas online e material complementar sobre montagem de mesas para receber de um jeito descomplicado.

O @apartamento203, blog de decoração e inspiração idealizado e gerenciado por Nathália Candelária, lança pela primeira vez o curso Mesa Posta 203, que ensinará como compor um acervo de louças de forma prática, bonita e funcional.

Já as inscrições para o curso tiveram início no dia 9/6 e o pacote inclui nove aulas - acervo de louças, brunch, café da manhã, arranjo - dando vida às suas mesas, almoço do básico ao elaborado, mesa buffet, tábua de queijos, jantar a dois, e jantar formal - e material complementar. O curso completo custa R$ 349,90 à vista ou R$ 397,90 dividido em 10x.

"ME TORNEI ANFITRIÃ DOS ALMOÇOS EM FAMÍLIA DEPOIS QUE O PEDRINHO, MEU FILHO, NASCEU. ADORAMOS"

Como escolher peças, como combiná-las e como compor a mesa para as mais diversas situações são alguns dos temas que serão abordados no Mesa Posta 203. Também haverá sorteio de prêmios durante as aulas. As inscrições podem ser feitas no https://cursos203.com.br

Nathália Candelária – Crédito da foto: Nicole Gomes

Receber em casa - cultivar esse momento e criar laços com nossos amigos e família é muito prazeroso", conta Nathália. "Um dos questionamentos que mais recebo no Instagram é sobre o acervo de louças, que é o marco zero da mesa posta e é uma das aulas do meu curso", completa.

Criadora de conteúdo, mãe, economista e decoradora, Nathália Candelária deu seus primeiros passos no Instagram em 2016 com o objetivo de compartilhar a reforma do apartamento onde moravam. Hoje, a marca também atua como escritório de arquitetura e decoração.

"Estou muito entusiasmada e feliz em poder compartilhar meu conhecimento e uma das minhas coisas favoritas de forma gratuita. O Mesa Posta 203 vem para celebrar - de forma útil e próxima - os momentos que envolvem o que acontece ao redor da mesa. Afinal, são eles que fortalecem os laços de convívio e marcam nossas vidas", finaliza.

Serviço: Mesa Posta 203

Inscrição: https://cursos203.com.br
Live: @apartamento_203 - Sobre o @apartamento203

O @apartamento203 começou em 2016 a partir do amor de **Natália Candelária** pela decoração e do amor de Henrique Diamantino pela arquitetura. Compartilhando a reforma do apartamento, a dupla logo descobriu que não era a única que procurava ideias, estilos, achados e mão de obra qualificada. Desde então, o @apartamento203 coleciona cases de sucesso de reformas e produções de apartamentos e casas - incluindo a mudança que fizeram, em 2020. No blog e no Instagram, fala sobre decoração e arquitetura, viagens, lifestyle e dicas sobre a cidade de São Paulo, onde vivem.

Mais informações:
contato@apartamento203.com.br
Crédito das fotos: Nicole Gomes/Apartamento 203.

RONEY GIAH - FOTO DIVULGAÇÃO

CURSO DE FÉRIAS | ESPM ABRE INSCRIÇÕES PARA CURSO DE FÉRIAS "DIREÇÃO DE FILMES E PROPAGANDA", MINISTRADO POR RONEY GIAH

Coordenado e ministrado por Roney Giah, o curso de férias "Direção de Filmes e Propaganda" está com as inscrições abertas até 5 de julho. Parte do programa de Educação Continuada da ESPM, o curso é voltado a futuros diretores, publicitários (que desejam expandir o conhecimento em audiovisual e direção), diretores de criação, apreciadores de cinema e filmes publicitários.
https://www.espm.br/cursos/extensao/cursos-de-ferias/direcao-de-filmes-e-propaganda

Artigo

São Paulo, 8 de junho de 2021 – Com o objetivo de capacitar profissionais para atuar como diretores de filmes para os mercados cinematográfico e publicitário, a Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM) anuncia o curso de férias on-line Direção de Filmes e Propaganda, que será coordenado e ministrado pelo diretor e

professor Roney Giah. As inscrições estão abertas e podem ser feitas até 9 de novembro pelo link:https://www.espm.br/cursos/extensao/cursos-de-ferias/direcao-de-filmes-e-propaganda/

Parte do programa de Educação Continuada da ESPM, o curso conta com um conteúdo voltado a capacitar o aluno a compreender e dominar noções básicas de direção como a escolha e formação de equipe; liderança no setde filmagem; estruturação de um filme a partir da planilha de custos; criação de tratamento; concepção de storyboard; e como construir e apresentar um pitch para clientes ou para um canal.

Segundo o diretor e professor Roney Giah, a proposta do curso – ministrado no formato on-line, em tempo real, composto de cinco aulas – é capacitar os alunos a dominar, também, noções de plano, ângulo, enquadramento, movimento de câmera e iluminação. "Vamos abordar do micro ao macro, desde enquadramento, iluminação e formação de equipe até estrutura de roteiros, perfis de personagens, planilha de custos, criação de storyboard – entre outros itens demandados por um diretor tanto de filmes publicitários quanto cinematográficos", afirma. O diretor acrescenta que os alunos terão que realizar exercícios práticos (produzidos com o celular).

As aulas serão ministradas de 13 a 17 de julho de 2021, das 19h30 às 21h30 (com exceção do sábado: das 15h30 as 17h30). O investimento é de R$ 999,00 e pode ser parcelado em até 10 vezes sem juros. A ESPM emitirá certificado.

Sobre Roney Giah | Com uma carreira de 25 anos pontuada pela convergência entre música, produção de áudio e criação de conteúdo, direção de filmes e propaganda, Giah desenvolveu uma rica variedade de projetos para provedores de conteúdo, agências de publicidade e marcas. Formado em Música pelo Musicians Institute of Technology (MIT), em Los Angeles (1993), e em Engenharia de Som pelo IAV, em São Paulo (2003), atuou como produtor de áudio e desenvolveu trilhas para marcas como Colgate, HSBC, Bank of America, Pringles e Mattel – contas atendidas por agências líderes do mercado no Brasil e exterior, assim como trilhas para séries nacionais e filmes norte-americanos.

Como RTV, Roney Giah trabalhou por três anos na Giacometti Comunicação (2011-2014); na sequência, fundou a própria produtora – Doiddo Filmes – na qual expandiu seu know-how na direção de filmes, séries de TV e comerciais. Seu trabalho na Doiddo Filmes foi reconhecido com quatro Leão de Cannes, sendo dois de ouro e dois de prata; conquistou, ainda, três Clio Awards. Na Doiddo Filmes, Roney Giah dirigiu filmes e projetos para agências como WMcCann, Young & Rubicam, Havas WW, MullenLowe do Brasil, Giacometti Comunicação, para marcas como NET, Nestlé, ASICS, TNT Energy Drink, Merck Sharp & Dohme, TELECINE, entre outras. Como músico, artista e produtor de conteúdo, Roney Giah lançou 10 CDs e foi reconhecido pela Billboard Awards e pelo John Lennon Festival Award, assim como pelo Prêmio VISA. Giah também criou e desenvolveu uma séria animada – Escolinha de Deuses – selecionada pelo canal 21st Century Fox, em 2018.

Mais informações sobre o curso

https://www.espm.br/cursos/extensao/cursos-de-ferias/direcao-de-filmes-e-propaganda

E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE DA EDIÇÃO #15

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