

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

Nº 22 FEV/2022

CONFIRA
DICAS DE LIVROS
ARTIGOS
E MUITO MAIS

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ENTREVISTA COM

Wanda Rop

ESCRITORA E POETISA

**VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE**



SUMÁRIO

FEVEREIRO DE 2022

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com a escritora e poetisa Wanda Rop, pág. 04
Empresária reconstrói aréolas em mulheres com mastectomia gratuitamente, pág. 13
Entrevista com o escritor André Luiz Martins de Almeida, pág. 17
Entrevista com o escritor Márcio Câmara, pág. 21
Vitiligo: especialista em dermatologia explica sobre a doença que virou assunto nas redes sociais, pág. 25
Psicólogo e consultor de imagem Guto Bolsoni discute em livro o conceito de beleza emocional relacionada à saúde integral, pág. 28
Dicas para leitura, pág. 30
Feira multicultural, pág. 31
Tendências de 2022: decoração de ambientes, pág. 36
Artigo: A grande sombra do medo, por Leila Krüger, pág. 40
Exposição gratuita celebra os 100 anos da semana de arte moderna de 1922, pág. 45
Cinco passos para ativar o poder da mente, pág. 48
Em busca da beleza orgânica e sustentável, pág. 52
45 bolsas de estudo de até 100%, pág. 58
Studios e microapartamentos chegam ao mercado de aluguel de imóveis, pág. 61
Setor de beleza abre 2022 com atualizações, pág. 63
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 70

EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe - elenir@cranik.com
Elenir Alves (elenir@cranik.com) e Ademir Pascale (ademirpascale@gmail.com) - Layout da capa, arte e diagramação

Crédito da foto de capa: Wanda Rop
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://revistaprojetautoestima.blogspot.com/p/edicoes-anteriores.html>

Para ler nossas matérias diariamente, acesse:
www.revistaprojetautoestima.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.revistaprojetautoestima.blogspot.com

 Instagram: @revistaprojetautoestima

 Fanpage: @projetoautoestima

 E-mail: elenir@cranik.com

Editorial

Nossa edição de nº 22 destaca a escritora e poetisa Wanda Rop, confira nas próximas páginas a entrevista exclusiva que fizemos com ela. O leitor também poderá conferir entrevistas com os escritores André Luiz Martins de Almeida e Márcio Câmara, além de excelentes dicas de livros, dicas de saúde, artigos e crônicas exclusivas, tudo isso especialmente para você.

Gratidão a todos os envolvidos nessa edição!!! ♥
Tenham uma ótima leitura!

Compartilhe :)
Agradecemos.

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

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves
Editora



Wanda Rop - Foto divulgação

Wanda Rop *Escritora e Poetisa*

Por Elenir Alves

“É triste saber que todos os dias pessoas sofrem em situações de miséria e que, crianças sonhadoras e criativas tem o belo futuro interrompido por falta de condições sociais e financeiras.”

Wanda Rop, paulista, residente em Porto Velho-RO, escritora, poetisa, Pós-Graduada em Estudos Linguísticos e Literários, Docência do Ensino Sup. e Neuropsicologia; Gestão Escolar e MBA Executivo em Negócios Imobiliários e Turismo, é empreendedora, sócia-adm. da Imobiliária LVF Imóveis e possibilita estágios para novos profissionais na área de Consultoria e Negócios Imobiliários. Atualmente Acadêmica Curso Superior de Filosofia, com colação de grau prevista para Jan 2022. Major PMRO, formada em Segurança Pública na Academia Da PMBA. Vida cheia de amor aos livros, foco e muita fé! Autora do Livro “Paixões e Poemas de uma mulher intensa” (Ed Sunny/Ed Uiclap).

ENTREVISTA

Revista Projeto AutoEstima: Para iniciarmos, poderia contar para os nossos leitores como surgiu o seu interesse pela escrita?

Wanda Rop: Minha inclinação à Literatura surgiu muito cedo, por ser filha de pais que não possuíam conhecimentos profundos, além da básica alfabetização, minha ânsia para aprender era muito grande. Lembro-me do meu pai contando lindas histórias infantis que ele criava em sua mente e nos alegrava muito. Minha mãe incentivava a estudar e sempre lutou muito para que seus filhos um dia ingressassem em uma faculdade. Apesar de muitos obstáculos, percorrendo bibliotecas das escolas nas quais estudei e as públicas municipais, desde o início da adolescência me dedicava às inúmeras leituras de diversos autores brasileiros renomados e isso, teve sequência durante todos os anos a seguir, alguns autores me encantaram com suas obras: Machado de Assis, Mario Quintana, Cecília Meireles, Clarice Lispector e muitos outros. Meus primeiros poemas foram escritos quando eu ainda tinha onze anos de idade e, somente em meados de 2020/2021, foram publicados em meu livro, recentemente publicado, "Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa". Sou uma apaixonada por livros, poesias e estudar aspectos mais profundos de nossa literatura, para tanto resolvi me especializar em "Estudos Linguísticos e Literários".

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "*Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa*", (Editora Sunny/Uiclap). Comente.

Wanda Rop: Durante este período tenso de pandemia, parei para refletir sobre meus maiores objetivos não realizados, assim pude "despertar" e "agir" no intuito de tornar real um sonho antigo. Assim, comecei a rascunhar o que se tornaria o Livro "*Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa*", publicado em 2021, através da Editora Sunny/Uiclap. O livro é composto por poemas escritos no decorrer de algumas décadas e foram guardados com muito carinho, mas o amor e a paixão pela poesia tinham que ser transpostas também para o papel para que outras pessoas pudessem experimentar tais sentimentos. Todos os meus poemas foram criados de acordo com as inspirações noturnas que sussurram em meus ouvidos as palavras de amor, doçuras e sofrimentos. No qual, em êxtase, as palavras se emolduram em textos poéticos. Minha vida já é um conto de uma menina simples e tímida, do interior de SP, que conquistou o que sonhava através dos estudos e nunca deixou de recitar o amor e a gratidão, até no olhar fui e sou poesia. Eu escrevi as páginas da minha história. Com apenas 18 (dezoito) anos fui aprovada para um concurso público da PM de Rondônia, Estado distante da minha cidade, cerca de mais de 2mil km rodados, e me dediquei à carreira. Algo que nunca deixei de lado foram os meus poemas e a vontade de um dia publicar livros para eternizá-los.

Sou menina, sou mulher, esposa, mãe, sou forte, meiga, determinada e apaixonada pela vida.

Posso ser única, posso ser infinita, posso ser bela e posso ser fera!

Muito prazer em conhecê-los, parabéns aos que ainda conseguem se deliciar através da leitura.

Como já narrei, desde pequenina me apaixonei pela poesia, a área literária sempre me encantou. Os versos bonitos causavam alegria no meu ser. Sou uma paulistinha, nascida na cidade de Pirapozinho-SP, mas rondoniense de coração, e os livros são minha paixão, era uma devoradora de romances e admiradora de grandes autores brasileiros. Na década de 90 ingressei para faculdade federal, objetivando estudar Letras, ao mesmo tempo em que era uma dedicada policial militar no Estado de Rondônia, carreira na qual hoje sou posto de Major da Corporação. Força e Poesia se misturaram em meu ser e tive que



saber ter discernimento para distinguir os contrastes existentes em meu ser e equilibrar meus instintos e objetivos. Sou completa e sou repleta de inspirações felizes. Hoje, posso contemplar meu verdadeiro eu, sou poetisa na alma.

Indico meu livro para quem busca a leveza da poesia, e o objetivo maior é acariciar a alma dos leitores, por isso que ao escrever exprimo a leveza da minha alma e amor, mas também há revelações de assuntos como solidão e amores não recíprocos, afinal o poema também reflete a verdade sobre todos os tipos de sentimentos.

Tenho a loucura de viver a vida sem medo, de me deparar com a felicidade existente nos pequenos detalhes diários, valorizo o que o universo me proporciona.

Revista Projeto AutoEstima: Como se deu o processo de criação do seu livro *Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa* e quais as suas inspirações?

Wanda Rop: Minha aventura em busca de organizar o conteúdo para a produção do Livro teve início no final de 2020 e em 2021, procurei à Câmara Brasileira do Livro para Registro Autoral dos meus textos poéticos e tentei compreender um pouco sobre o assunto referente à edição e todo processo para publicação de um livro. Com o passar dos meses conheci a Editora que me forneceu uma boa assessoria e me indicou as etapas do processo, desde as imagens, conteúdo, capa, ISBN e outros detalhes. Assim, o resultado foi surgindo e no mês de setembro de 2021 o Livro estava pronto e foi lançado. Os meus poemas foram escritos no decorrer de muitos anos e o romantismo é marcante

em meus textos, porém tenho alguns poemas voltados à temas como “diversidade social, cultural e racial”, como acadêmica do curso de Filosofia tenho uma visão bem forte e realista sobre tais assuntos. As minhas inspirações poéticas nem sempre são baseadas em fatos reais, algo muito encantador acontece e durante às madrugadas é como se as palavras surgissem em forma de sussurro em minha mente e, assim se transformam em poemas. No entanto, tenho poemas baseados em experiências vivenciadas e também por experiências observadas em relacionamentos alheios, os quais me trouxeram à tona inspirações românticas.

Revista Projeto AutoEstima: Gostaria de destacar uma frase que você acha especial no livro "*Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa*"?

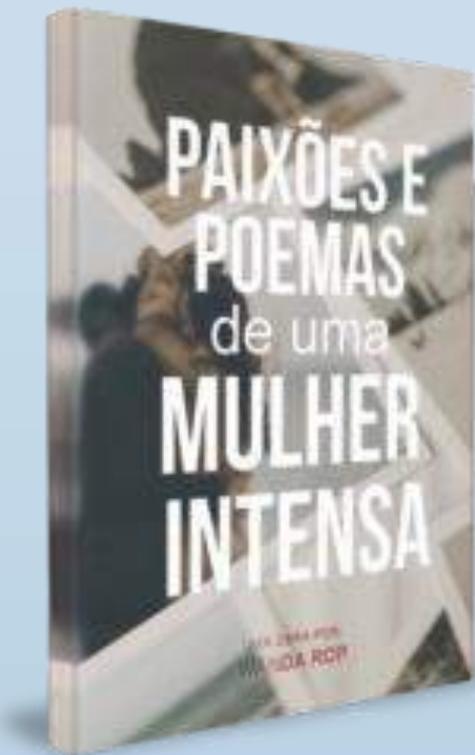
Wanda Rop: Sim, 03 (três) trechos com os quais minha personalidade se identifica muito, pois aprecio viver intensamente e espalhar sentimentos de amor por onde passo:

- “...momentos saboreados, bem vividos, alegria alimentada ao lado de quem se ama. Amor intenso age na minha imaginação, sentimento que ressoa pelo mundo, louco e imortal, que pode até nos fazer sofrer, mas não podemos nos embebedar na tristeza, nem cair no precipício da nossa mente. Não adie a vida, nem os seus desejos, não seja um tolo que nunca amou, seus pedidos serão realizados conforme sinais do céu”
- Ser leve, ser poesia, ser avessa e resistente às críticas de quem em nada contribui para melhorar nossa existência. Resiliência, amor-próprio e compaixão. O mundo precisa é de amor e de muita gratidão
- “A paixão pode ser avassaladora, insensata, não tem limites. Sentimento turbulento que surge em nossa vida e não entendemos o motivo, nem queremos entender, só viver intensamente cada segundo, como se fosse o último ao lado daquele ser. Se for somente paixão, se o amor não chegar, os corpos terão se saciado num envolvimento secreto e gostoso. Não te prendas a tentar compreender, só desfrute o instante, nesse sobressalto de felicidade que faz o sangue esquentar nas veias, use todos os seus sentidos nessa entrega, antes que o sonho desabe com a realidade”

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os seus livros prediletos?

Wanda Rop: O primeiro livro que li, ainda menina, e se tornou o meu preferido Dom Casmurro, Machado de Assis; A Hora da Estrela, Clarice Lispector; Mulheres que correm com os lobos, de Clarissa Pinkola Estés; Poemas completos de Alberto Caeiro, de Fernando Pessoa e Poemas concebidos sem pecado, de Manoel de Barros, e muitos outros, inclusive o meu!

Revista Projeto AutoEstima: Como você analisa a questão da leitura no país?



Wanda Rop: Leitura é questão de hábito, exige boa vontade e também incentivo. Vivemos num país com situação de grande desigualdade social, que não permite ou dificulta que o acesso à escola se torne uma realidade para inúmeras crianças e jovens e adquirir livros seria algo incompatível com a realidade em que vivem, na qual tantas outras necessidades são essenciais à sobrevivência.

No Brasil também, uma expressiva parte da população que possuem boas condições de acesso social não gosta de ler, seja por falta de acesso aos

livros, falta de tempo ou por questões financeiras e de interesse pessoal. Dificilmente as famílias possuem o costume de incentivar as crianças a lerem livros desde cedo, a rotina moderna e dinâmica também provoca “a ausência”, é necessário um esforço a mais, abdicar, para ler todas as noites algum texto ao lado dos filhos. Sei que nem sempre é fácil. Outro fato atual é a presença da tecnologia, muitos buscam respostas rápidas para tudo, inclusive resumos de livros para facilitar a vida acadêmica. Sem exemplo é difícil que os pequenos despertem o interesse pela leitura, mas não é impossível.

Revista Projeto AutoEstima: Se você pudesse mudar algo em nosso país o que mudaria?

Wanda Rop: Reduzir um pouco da desigualdade existe através da educação e do bem-estar social (difícil aprender estando faminto e doente). É triste saber que todos os dias pessoas sofrem em situações de miséria e que, crianças sonhadoras e criativas tem o belo futuro interrompido por falta de condições sociais e financeiras.

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

Wanda Rop:

- Ame o seu trabalho em primeiro lugar;
- Confie na sua capacidade e intuição;
- Pesquise sobre sua área e não espere respostas prontas para suas dúvidas;

- Defina seus objetivos;
- Tenha os contatos de editoras, revistas e jornais acadêmicos;
- Crie suas redes sociais voltadas à exposição das suas obras;
- Registre suas obras (Direito Autoral)
- Persista;
- Nem sempre as oportunidades surgem, na maioria das vezes é você que terá que buscá-las!
- Analise as críticas, eleve seu emocional e aperfeiçoe o que puder;
- Tenha capacidade de recomeçar sempre e se inovar!

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deverá proceder para adquirir o seu livro e saber mais sobre você e o seu trabalho literário?

Wanda Rop: O Livro **“Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa”** está disponível para venda nos links da Loja UICLAP (Possui Medalha Seller) e também na Amazon:

<https://loja.uiclap.com/titulo/ua11726/>

https://www.amazon.com.br/dp/6500316207/ref=cm_sw_r_apan_glt_i_YRDAZBD23GREW907AK48

No site www.amorempoesias.com.br é possível conhecer um pouco mais sobre esta autora e sobre as belas antologias das quais faço parte e tenho a honra de ler meus poemas publicados.

Revista Projeto AutoEstima: Você tem uma grande participação em antologias, incluindo as antologias da *Revista Projeto AutoEstima*. Quantas antologias você já participou? Comente.

Wanda Rop: Adoro a poesia e escrever me proporciona grande felicidade, espalhar amor e todos os bons sentimentos através dos meus poemas se torna possível para um número maior de leitores que apreciam a literatura, portanto eu sempre participo das Antologias com Editais em Aberto, inclusive da Revista Projeto Autoestima, e no momento já tenho meus textos poéticos publicados em 23 antologias, de diversas Editoras Brasileiras, e estou participando de alguns concursos de literatura atuais, que ainda não foram concluídos.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para 2022?

Wanda Rop: Sim, estou escrevendo meu próximo livro de poemas, que desejo lançar ainda em 2022, ainda não tenho definição do nome da obra. No entanto, será repleto de sensibilidade, romantismo e trechos envolventes e apaixonantes. Também quero me dedicar às ações literárias das Academias em que fui efetivada em 2021: Academia

Intercontinental Sênior de Literatura e Arte (AISLA) e da Ordem Literária Omnium (OLO), Academia Internacional de Literatura Brasileira/Focus Brasil New York (AILB); AIML (Academia Internacional Mulheres das Letras); Academia Brasileira de História e Literatura (ABHL), da Academia de Letras do Brasil-Suíça (ALB-SUÍÇA), para a qual no dia 28dez21 tive a honra de ser aprovada como Acadêmica, a poesia brasileira rompendo fronteiras. Outro orgulho é estar efetivada e comprometida com a UNIÃO BRASILEIRA DE ESCRITORES (UNE). Pretendo participar intensamente do contexto literário, propagando e valorizando a Literatura Brasileira em nosso país e no mundo.

Perguntas rápidas:

Um livro inesquecível: Dom Casmurro, Machado de Assis

Um hobby: Leitura e Filmes

Um (a) autor (a): aprecio muito os poemas de Vinícius de Moraes e de Carlos Drummond de Andrade

Um ator ou atriz: Admiro Fernanda Montenegro

Um filme: o emocionante Morte e Vida Severina, dirigido por Walter Avancini

Uma cor favorita: azul

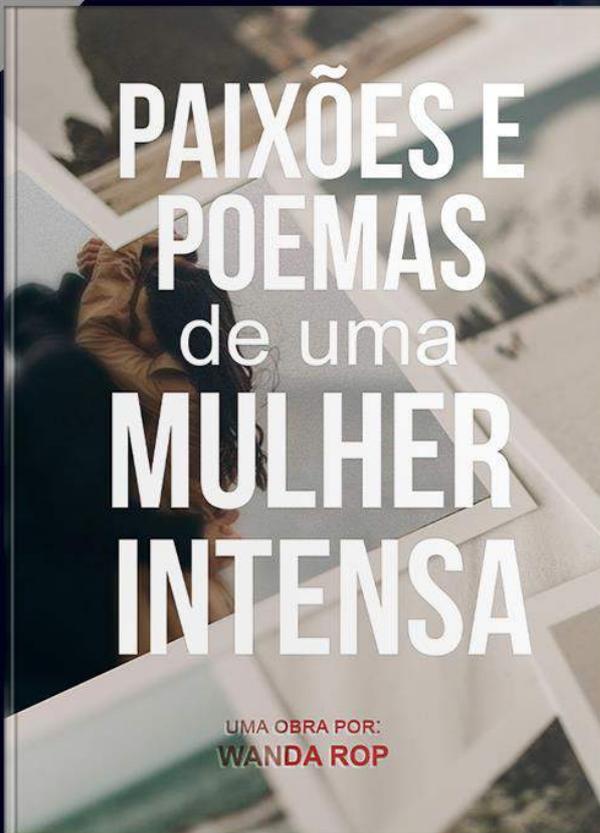
Uma recordação especial: considero todos os dias especiais, mas as datas em que nasceram meus filhos foram marcantes em minha vida. Sou uma pessoa que agradece o dom da vida ao acordar e antes de adormecer, sempre consigo aprender algo novo e experimentar sensações diferentes a cada dia que a vida me concede. São tantos momentos especiais, viver é especial, é uma benção!

Um desejo para o futuro: Que nossas crianças tenham mais oportunidade de estudar e conhecer mais sobre a literatura brasileira, que tenham acesso aos livros sejam eles físicos ou virtuais. Todos os incentivos do poder público e da iniciativa privada são fundamentais para termos cidadãos “leitores” e por conseguinte, bons escritores. Que meu Projeto “Leitura na Periferia” tenha continuidade e êxito no futuro, onde levo livros a essência da Poesia, em leituras para jovens e crianças sem condições de ter um momento literário, que essas crianças e jovens conquistem seu espaço e independência intelectual no país em que viemos, despertar o senso crítico e, através da leitura, saber analisar a realidade que nos envolve.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Wanda Rop: Sinto-me muito feliz e realizada por esta entrevista, agradeço à organização e direção da **Revista Projeto Autoestima** a oportunidade e solicito àqueles que apreciam poemas que leiam o meu livro “Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa”

Escrevo com amor sobre o amor e sempre digo às pessoas que me cercam que não se deixem levar pela ambição desmedida, nem se desesperem para obter títulos ou altas posições sociais. A vida devolve o que você deseja aos outros, então sempre mentalize positividade ao seu próximo. O importante nesta vida é que não deixem nunca de falar o que sentem uns pelos outros. Sentimento guardado é um malefício para alma, amor e poesias são maravilhosos para aliviar as tensões existenciais.



Conheci muitos amores
Só me acusam de amar
Mas nunca sentiram
minhas dores.

DISPONÍVEL EM:



PARA SABER MAIS SOBRE A AUTORA, ACESSE:
www.amorempoesias.com.br

Viva bem
Viva com saúde!

bem estar

saúde

PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 100

beleza / Livros

Engloba:

Entrevista com
publicação no site
e em uma edição da
revista digital Projeto AutoEstima

Todos os meses
uma nova
edição

Divulgação no Facebook e Instagram

revista
projeto

AUTOESTIMA

edições

acesse: revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Saiba como publicar, anunciar ou divulgar no site e na próxima edição da revista digital Projeto AutoEstima, com dicas sobre saúde, beleza, gastronomia, cultura, literatura e bem estar

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

A portrait of Sabrina Rodrigues, a woman with long, wavy brown hair, wearing a white blazer with feathered sleeves, large hoop earrings, and red lipstick. She has her arms crossed and is looking directly at the camera. A tattoo is visible on her left wrist.

SABRINA RODRIGUES

Empresária reconstrói aréolas em mulheres com mastectomia gratuitamente

Clínica estética localizada no bairro de Moema, São Paulo, atende mensalmente mulheres carentes de todas as regiões

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA) estima-se que no Brasil sejam diagnosticados mais de 60.000 casos novos de câncer de mama todos os anos. Infelizmente grande parte dessas mulheres descobrem a doença em um estágio avançado e necessitam de cuidados especiais.

Aproximadamente 70% dos diagnósticos precisam fazer a mastectomia para dar andamento ao tratamento, segundo um levantamento da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM). Diante de um cenário tão cruel para inúmeras mulheres que passam pelo procedimento, se livrar do câncer é um alívio, porém inicia-se uma nova batalha - a da autoestima despedaçada por conta da mutilação. O seio representa a feminilidade da mulher em diversos aspectos, seja através do aleitamento, tão importante entre uma mãe e um filho, seja sobre sua afirmação em relação a sua sexualidade, sua vaidade, entre outras representações tão significativas para uma mulher. Passar pelo processo de mastectomia, não é apenas a preocupação da doença em si, mas como ela vai se afirmar como mulher, sem uma parte tão importante do seu corpo.

Sabrina Rodrigues, proprietária do Sabrina Beauty Innovation, é especializada em micropigmentação facial e além de atender diversas clientes em seu espaço, também ministra cursos para pessoas que querem ingressar na profissão. Além da micropigmentação em diversas áreas da face, há alguns anos Sabrina reconstrói aréolas em mulheres que fizeram a reconstrução do seio e também oferece cursos para quem quiser se especializar no método. “Desde que iniciei esse trabalho, tenho me surpreendido com tantas histórias de superação, amor e resignação. Me emociono muito ao ver o resultado” – comenta Sabrina.



Os atendimentos gratuitos acontecem uma vez ao mês e contemplam entre 6 e 7 mulheres. Não há critérios para a realização da técnica, apenas que o seio esteja sem a área por conta do procedimento. O processo de reconstrução dura em média uma hora, e começa com uma conversa entre a profissional e a paciente para entender o quanto isso impacta na vida e como ela gostaria que fossem as novas aréolas. Após, Sabrina inicia os testes de cor, até chegar ao pigmento mais natural possível.

As tintas são um diferencial. A profissional mescla a tinta para micropigmentação e a de tatuagem em porções definidas durante

As tintas são um diferencial. A profissional mescla a tinta para micropigmentação e a de tatuagem em porções definidas durante

o atendimento e inicia o processo de refação da auréola. Para as mulheres que precisam em apenas um dos seios, o desenho baseia-se no outro seio, quando os dois passaram pelo processo, a profissional conta com a descrição da paciente e seu talento em desenhos realistas. “É inexplicável ver a reação das mulheres ao final do procedimento. É realmente muito emocionante e gratificante. Muitas vezes elas acham que o que desenhamos está ainda mais bonito do que o original” – finaliza.

Esse é também é um serviço oferecido pela clínica para clientes que possam arcar com o atendimento e aceita agendamentos todos os dias da semana, de acordo com a disponibilidade da profissional. Para agendar o procedimento gratuito ou remunerado é simples, basta ligar no estúdio e consultar a agenda disponível. Além dos dias específicos a equipe avalia alguns casos e se há a possibilidade, incluem na agenda da profissional.

Com certeza, esse é um trabalho capaz de transformar a vida por um todo de mulheres que enfrentam a jornada do combate ao câncer. Não é apenas a luta travada a favor da sobrevivência, é também o amor-próprio, sua feminilidade e afirmação como mulher. Tão importante quanto combater a doença é dar a mulher a oportunidade de recuperar sua autoestima e vaidade, que se vê tão abalada.



Conheça mais sobre a Sabrina Rodrigues:
<https://www.instagram.com/sabrinabeautyinnovation>

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“O maior obstáculo na vida é não acreditar em si mesmo.” — Elenir Alves

*Fanpage: projetoautoestima
Instagram: revistaprojetoautoestima*

Entrevista com

André Luiz Martins de Almeida

escritor



André Luiz Martins de Almeida



André Luiz Martins de Almeida, nasceu em 21 de janeiro de 1970 no Rio de Janeiro, mora em Queimados desde a infância, morou em Nova Iguaçu e outro estado, como Rio Grande do Sul, na cidade do Rio Grande. Aprendeu poesia nos livros, a desenhar com um amigo de infância, estudou na E. E. Dom Bosco até se formar na 8ª série do 1º grau (ensino fundamental), com seu primeiro poema recebeu um certificado de participação. Militar desde 1988, passou por todas as promoções, atualmente está na Reserva da MB, e membro ativo da PIBQ (Primeira Igreja Batista de Queimados) desde 2014.

Publicou seu poema inédito, primeiro no livro Concurso Novos Poetas - Poetize 2016 da Editora Vivara Nacional. Publicou primeiro livro completo “Antologia Poética - **Aspirações de um Discípulo**” pela Drago Editorial em 2019 e o segundo “Antologia Poética - **Exortações Inspiradas**” em 2020 e o E-book Antologia “**Adoração Poética**” em 2021, pela Amazon no KDP (kindle directing publishing.)

ENTREVISTA:

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

André Luiz Martins de Almeida: Foi inusitado! Recebi um e-mail em 2015 da Editora Vivara para participar de um concurso, se o poema fosse aprovado, seria ele publicado com outros participantes, cumprindo o contrato com suas regras e pagamento da sua taxa em parcelas. Foi um convite para retornar a escrever e desenvolver um dom adormecido.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor dos livros "*Antologia Poética - Aspirações de um discípulo*", "*Antologia "Adoração Poética"*" e "*Antologia Poética - Exortações Inspiradas*". Poderia comentar?

André Luiz Martins de Almeida: Sim, os 03 livros citados são coletâneas, cada livro internamente possui 03 Antologias únicas, vou dar como exemplo “*Aspirações de um discípulo*” que possui a Antologia “*Adoração*” com 20 poemas, a Antologia “*Aliança*” com 20 poemas e a Antologia “*Discipulado*” com 10 poemas, ao todo Completam uma única com 50 poemas, o que facilitou a publicação desta e das demais.

Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

André Luiz Martins de Almeida: O meu é diversificado, todavia atribuo que o trabalho pesado desse processo de criação vem do dom do Espírito Santo, mas não muito diferente dos outros escritores. Variou de livro para livro e entre todas as Antologias individuais criadas. Uma começou com as ilustrações primeiro e a outra com os poemas, outra começou com os títulos das Antologias e depois com os títulos dos poemas e continua se modificando.

Minhas inspirações, são: as paisagens, os vários tipos de imagens e músicas, algumas pessoas mais próximas, amigos, aquelas que admiro seus dons e a principal é a Bíblia.

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

André Luiz Martins de Almeida: Minha fonte de pesquisa vem do livro da Bíblia. Todo o conhecimento do aprendizado, vem de anos, estudando várias lições de vários autores diferentes e todos pastores conceituados, que são referência e meus professores e os atuais facilitadores da PIBQ, que ensinam tendo como base a Bíblia.

Os livros não demoram para serem concluídos, uma Antologia parte do livro completo leva ao menos 30 dias, se estiver inspirado ou não, com seus 20 poemas ou 10 poemas e suas ilustrações. Se fizer a Antologia completa, com 50 poemas e ilustrações e suas divisões em 5 partes, pode-se chegar a quase 6 meses para prontificá-la, isto resulta em 2 projetos de livros por ano.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho de um dos seus livros especialmente para os nossos leitores?

André Luiz Martins de Almeida: Sim, os livros possuem valores éticos cristãos, que as pessoas ao lerem identificarão, que pareceu que seria a publicação de único livro, vou citar a 1ª estrofe do poema: “Até que Ele venha”... Estes versos tocarão alguém? Da pág.: 81 do livro Antologia poética “Aspirações de um Discípulo” pela Drago Editorial :

“Vou encerrar estes versos e descansar.
Nem imagino o impacto que irão causar!
Prossigo neste caminho, pois estão a me encantar.
Contudo, quando parar, venham o resultado dele me contar!”

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

André Luiz Martins de Almeida: Na infância, foram os gibis e HQ da Marvel e DC da Editora Abril, li muitos livros da Ediouro, da coleção Extraclasse da série vagalume da editora Ática, atualmente leio mais livros e revistas digitais (E-books) de poesias e livros físicos de coletâneas que participo, mas também gosto de outros gêneros de literatura.

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

André Luiz Martins de Almeida: Não perder a oportunidade de submeter seus textos e trabalhos em concursos, mesmo que não venham a ser selecionados, em certo momento serão reconhecidos e aceitos. Pedir a avaliação do que você está escrevendo para uma pessoa de confiança e aceitar suas críticas ou sugestões e até mesmo seus conselhos, como também utilizar o princípio básico do Discipulado Cristão, para o seu crescimento prático.

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

André Luiz Martins de Almeida: A aquisição dos livros físicos são somente pela livraria da Drago Editorial na sua sede ou pela internet, como também na Amazon, pois já estão todos publicados e à venda como E-books.

Para o público que não me conhece, pelas biografias dos livros que são extensas e completas, como também nas redes sociais que possuo para divulgar os livros e uma página e site pessoal para os projetos de livros futuros e publicados:
(Site Artecrisweb) : <https://artecris.000webhostapp.com>
(@artecrisweb): Instagram
(@alz20017): Twiter
(alz2001 Artecrisweb): Facebook

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

André Luiz Martins de Almeida: Sim, tenho projetos audiovisuais como videopoemas para dar continuidade, seja em canal próprio ou de parceiros e projetos em rascunho para tirar do papel e implementar, como um “Sarau” e outros livros prontos para publicar.

Perguntas rápidas:

Um livro: “O menino do dedo verde”

Um hobby: Desenhar

Um (a) autor (a): Graciliano Ramos

Um ator ou atriz: Charlton Heston

Um filme: “Os Dez Mandamentos”

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: Todos os momentos felizes da infância até agora.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

André Luiz Martins de Almeida: Sim, quem nos prepara para prosseguirmos no caminho que escolhemos é o *Senhor*, nosso *Deus*, então...“ Entregue o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele o fará. Salmos 37:5”. Contudo, você é responsável pelas suas escolhas, siga no caminho que Jesus preparou, e sabemos, que você os encontrará com uma ajudinha do Espírito Santo, em simples poemas como estes, baseados no ensino das Escrituras da Bíblia Sagrada.

PARA SABER MAIS SOBRE O AUTOR E SEUS LIVROS, ACESSE:

(Site Artecrisweb): <https://artecris.000webhostapp.com>

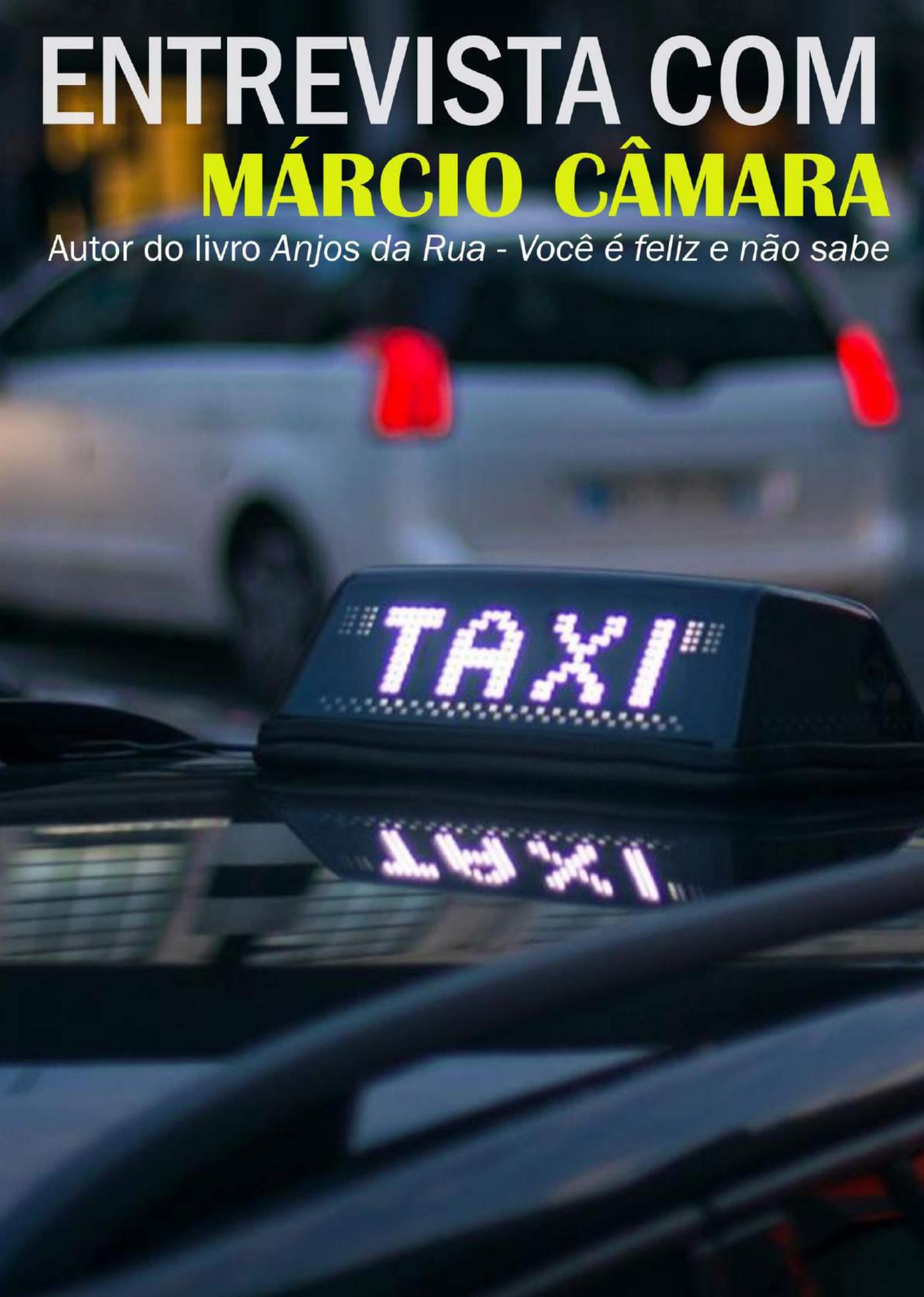
Instagram: <http://www.instagram.com/artecrisweb>

Twiter: <http://www.twitter.com/alz20017>

Youtube: (alz2001 Artecrisweb)

ENTREVISTA COM **MÁRCIO CÂMARA**

Autor do livro *Anjos da Rua - Você é feliz e não sabe*



Márcio Câmara, filho de imigrantes Portugueses da Ilha da Madeira, seu pai era alcoólatra, teve uma infância terrível aos 12 anos, vendia sorvete na rua, depois sonho de padaria, isso se ele quisesse ter uma roupa melhor, depois aos 14 foi registrado numa padaria(balconista) depois Office boy e depois nos últimos anos sempre motorista. Já na adolescência cursou Modelo Fotográfico SENAC e Cabeleireiro, mas não exerceu nenhum deles, tinha muita sujeira para entrar na carreira nos anos 80, não concluiu os estudos e o segundo grau fez a distância, aos 40 anos teve um filho, um milagre pela medicina, Otávio. Teve uma fase do casamento onde se separou, depois teve um câncer maligno e hoje aos 53 anos está aqui contando histórias, há 16 anos é taxista no Alto de Pinheiros. Voltou com a ex e mora com o filho.

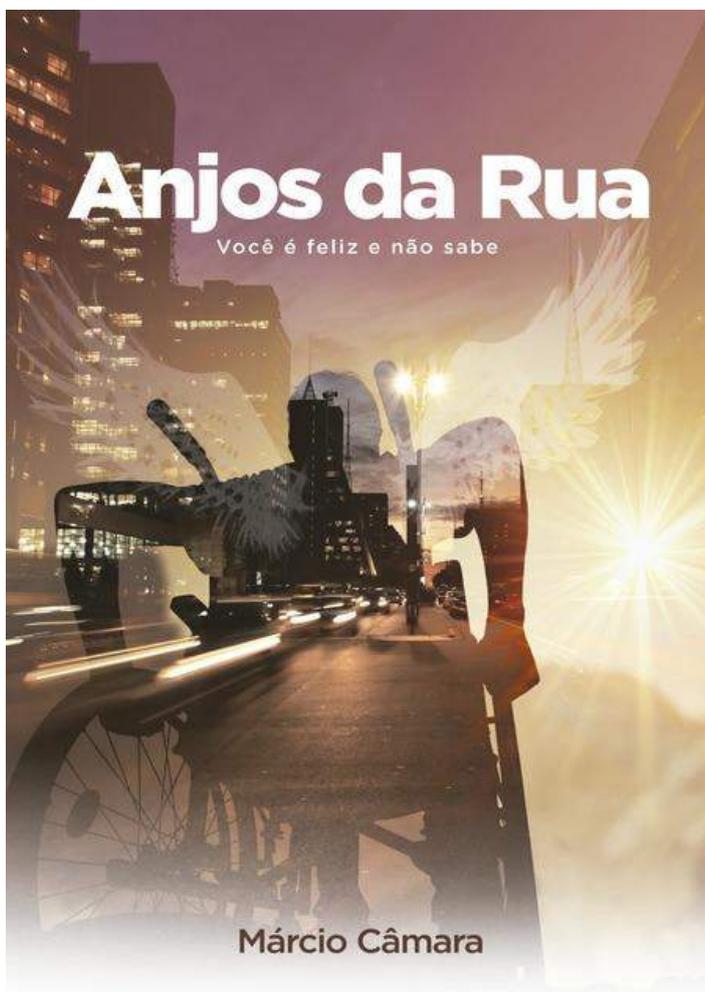
ENTREVISTA:

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

Márcio Câmara: No ano de 2012 eu já estava com mais de 40 anos e tinha minha biografia escrita a mão nos anos 90, então na recuperação de um câncer eu tirei ela da gaveta e passei para o computador (titulo: Modelo da vida) eu cursei Modelo no Senac

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do livro "Anjos da Rua - Você é feliz e não sabe". Poderia comentar?

Márcio Câmara: Este foi meu segundo livro, mesmo sem nunca escrever um e não ter concluído uma faculdade, eu falei vou tentar, como eu sou taxista na cidade de SP há 16 anos, sempre via uns cadeirantes nos semáforos, e eu tinha a vontade de ajudar eles e achei uma forma, retratar as histórias deles num livro, então comecei a pegar depoimentos e ver se as histórias eram verdadeiras e assim foi, depois arrumei patrocínio e voluntários na diagramação e revisão, foram mil livros numa gráfica e depois foram doados para os personagens, hoje estou com nove mil livros doados e várias reportagens.



Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Márcio Câmara: Sempre quando vem uma ideia boa eu escrevo num papel na hora, como meus sete livros são histórias reais eu pego depoimentos dos personagens. Inspiração, eu não sou um bom leitor, então minhas inspirações não são de escritores e sim de documentários ou filmes, como: Gandhi, Os intocáveis, Pai herói, Crip Camp e outros.

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

Márcio Câmara: Eu escolhi a dedo cada personagem, e os seguia e via onde eles frequentavam, se era num bar depois que eles saíam eu ia até lá e perguntava para os funcionários sobre eles, assim foi em outros comércios também, eu não queria mentira no meu livro, demorei uns nove meses, falo que foi uma gestação.

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

Márcio Câmara: O morador de rua ganhou um panetone numa lata toda chic de marca, e ele me deu e disse assim: "Eu já tenho de tudo, não preciso de nada", Eu entendi que o que ele quis dizer era a sua saúde e a vida que Deus lhe deu.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Márcio Câmara: Não sou bom leitor, O pequeno Príncipe – O dia em que Deus foi dormir. Tive que ler todos os meus livros quando vinha a prova da editora, prefiro assistir um filme do livro (kkkkk).

Revista Projeto AutoEstima: Como analisa a questão da leitura no país?

Márcio Câmara: Melhorou muito nos últimos anos, mesmo assim em pesquisas ainda somos muito atrasados.

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

Márcio Câmara: Correr atrás dos seus sonhos, pois ele só não se realiza se você desistir deles. Entrar em vários grupos de escritores e pedir ajuda.

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

Márcio Câmara: Editora Filós <http://filoseditora.com.br/categoria-produto/marcio-camara/> Meu facebook: Márcio Câmara

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Márcio Câmara: Já editei sete livros, Empregadas, biografia, cadeirantes, educação, lições de vida, O iluminado e LGBT. Por enquanto não.

Perguntas rápidas:

Um livro: O pequeno Príncipe

Um hobby: Pescar e Escrever

Um (a) autor (a): Carlos Drummond

Um ator ou atriz: Hugo Possolo (teatro) Rodrigo Santoro (filme Abril despedaçado)

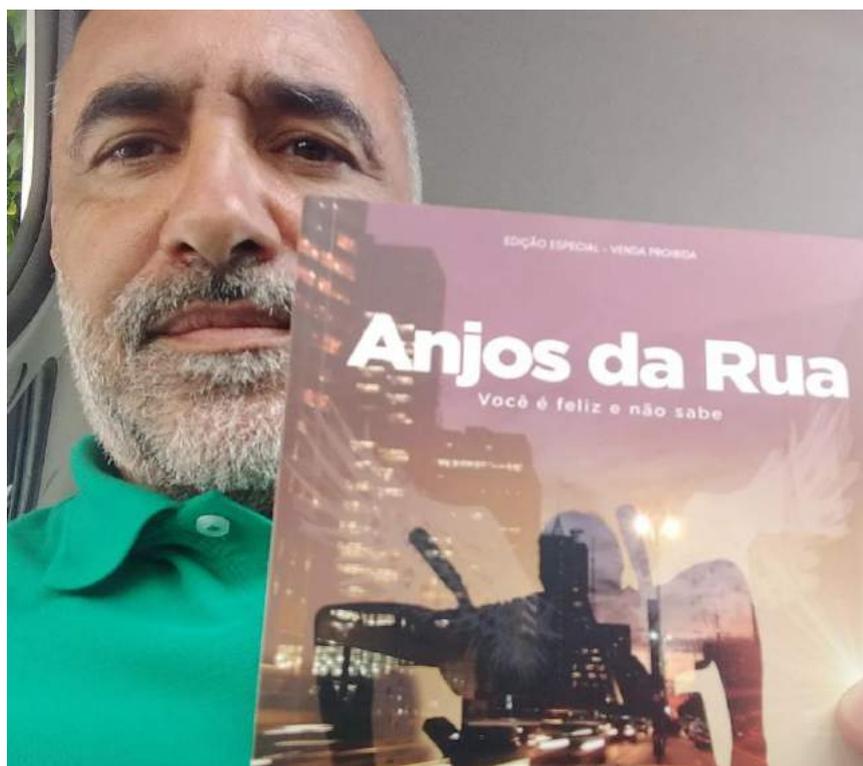
Um filme: Os intocáveis.

Uma cor: Verde.

Uma recordação: Quando pequei meus mil livros, abri um pacote e espalhei sobre o meu peito deitado no chão, e abracei como se fosse meus filhos.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Márcio Câmara: Se você já passou por esta vida e não viveu, você pode ser mais, mais sabe menos do que eu, porque a vida só se dá pra quem se deu, amou, chorou e sofreu. (Vinicius de Moraes).





VITILIGO: ESPECIALISTA EM DERMATOLOGIA EXPLICA SOBRE A DOENÇA QUE VIROU ASSUNTO NAS REDES SOCIAIS

Nos últimos dias, o termo ganhou bastante visibilidade graças a uma das participantes do BBB 22 que é portadora da doença

Na penúltima semana de janeiro, foram divulgados os nomes dos participantes da nova edição do Big Brother Brasil e a integrante do grupo pipoca, de 22 anos, Natália Deodato, fez com que o termo “vitiligo” tivesse um aumento de pesquisas, no buscador do Google. A mineira é a primeira participante do reality a ter essa condição que, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, em pesquisa realizada em junho de 2019, afeta 1% da população mundial e 0,5% da população brasileira.

Segundo a médica Flávia Villela, especialista em Dermatologia, o vitiligo é uma doença caracterizada pela perda de coloração da pele, devido a destruição de melanócitos, células que formam a melanina e que dão pigmento a cor do nosso corpo.



Flávia Villela - Foto divulgação

“Geralmente, ela se desenvolve por tendências genéticas, mas existem indícios, de que a doença tenha origem autoimune e possa ser causada pelas próprias reações do corpo, como por exemplo, condições emocionais de estresse e traumas psicológicos” afirma a médica.

PRINCIPAIS SINTOMAS

Mesmo sendo uma doença, o vitiligo não apresenta qualquer outro sintoma, além das manchas esbranquiçadas, mas o que preocupa, de fato, os dermatologistas, são as condições mentais do paciente diagnosticado com enfermidade.

Para Flávia Villela, como a doença afeta diretamente a aparência das pessoas, é sempre importante buscar um profissional de saúde mental, para que ele possa auxiliar no tratamento da patologia.

“É muito importante frisarmos que o vitiligo é uma doença como qualquer outra, por isso é importante que as pessoas sempre busquem um profissional adequado para que, juntos, possam administrar o tratamento da melhor forma”, diz ela.

Apesar de não existir sintomas, algumas pessoas relatam sentir dores e sensibilidade no local afetado. Quando o vitiligo é detectado, o médico deve classificá-lo entre dois tipos: o **segmentar** ou **unilateral**, e o **não segmentar** ou **bilateral**.

“O tipo segmentar ou unilateral se manifesta em uma parte do corpo apenas, e costuma aparecer quando o paciente ainda é jovem. Neste tipo, os pelos e cabelos também podem sofrer com perda de coloração. Já o não segmentar ou bilateral, é o que estamos mais acostumados a ver. Ele se manifesta nos dois lados do corpo; Possui ciclos de perda da cor e períodos de estagnação, que ocorrem durante toda a vida do paciente” conclui a especialista.

TRATAMENTOS

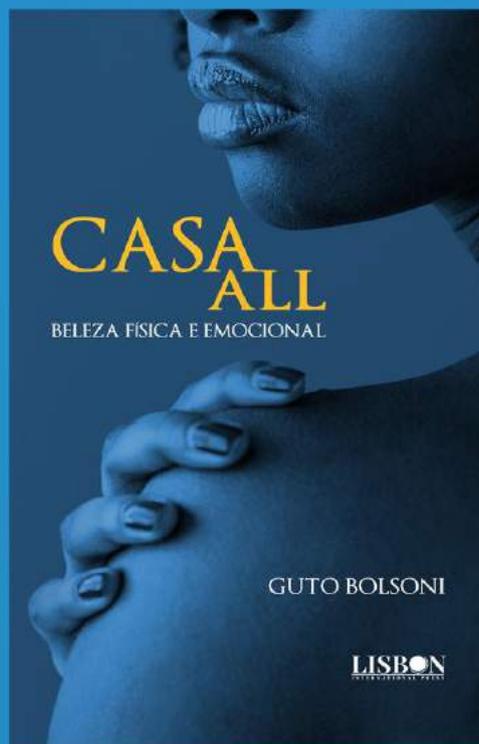
A doença é incurável, isso é fato, mas com o avanço da tecnologia no tratamento de doenças, é possível interromper o aumento das lesões na pele. O paciente também consegue, através de medicamentos, induzir à repigmentação das áreas afetadas.

Segundo a especialista, “medicamentos como tacrolimo, derivados de vitamina D e corticosteroides são exemplos de medicações que ajudam no tratamento da doença. Outros métodos que possuem resultados excelentes, são as sessões de fototerapia com radiação ultravioleta.”

Outras opções de tratamento são a fototerapia com ultravioleta A (PUVA), técnicas cirúrgicas ou até mesmo transplantes de melanócitos. “É importante também que o paciente não acredite em medicamentos ou procedimentos milagrosos, como sabemos, a doença é incurável, e utilizar esses métodos podem causar frustração e agravamento da doença”, relembra Flávia Villela.



BUSCA POR
PROCEDIMENTOS
ESTÉTICOS PODE
ESCONDER
CONFLITOS
INTERNOS



A demanda por mudanças extremas na aparência e o ímpeto de se submeter a intervenções drásticas podem ser sintomas de conflitos emocionais. Este é o ponto de partida para as reflexões apresentadas no livro **Casa All – Beleza Física e Emocional**, lançamento do psicólogo e consultor de imagem Guto Bolsoni.

Psicólogo e consultor de imagem Guto Bolsoni discute em livro o conceito de beleza emocional relacionada à saúde integral



Guto Bolsoni é psicólogo e pós-graduado em psicologia analítica. Possui ainda formação em jornalismo, letras e teatro. Trabalhou como modelo e ator, atuando em novelas e campanhas publicitárias no Brasil e exterior. Como psicólogo e consultor de imagem, criou o espaço Casa All, onde desenvolve estudos e treinamentos com o intuito de propagar a importância de estabelecer o equilíbrio entre beleza física e emocional.

Instagram: Guto Bolsoni | @gutobolsoni

Facebook: <https://www.facebook.com/guto.bolsoni>

Amazon:

https://www.amazon.com.br/s?i=stripbooks&rh=p_27%3AGuto+Bolsoni&s=relevancerank&text=Guto+Bolsoni&ref=

Todos os anos, mais de 1,5 milhão de procedimentos estéticos são realizados no Brasil, segundo informações da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Dentre as operações mais procuradas, está a de aumento da mama, com uma média anual de 200 mil cirurgias.

Em 2022, o rejuvenescimento das pálpebras e a rinoplastia devem se consolidar como tendência nos consultórios. Isso porque na pandemia, as pessoas passaram a se observar com mais frequência por meio de telas, gerando um “boom” na busca por transformações faciais.

Com Casa All, Bolsoni apresenta e discute o conceito de beleza emocional. O termo engloba o estado de harmonia entre sentimentos, afetos e a saúde mental de cada indivíduo. O autor incentiva ainda o debate sobre a busca de terapias e profissionais focados na saúde integral.

“Os procedimentos estéticos nem sempre servem para aprimorar a beleza física. Muitas vezes, funcionam apenas como anestesia na tentativa de curar uma ferida emocional”, alerta o psicólogo. No livro, ele apresenta mecanismos de reflexão para conciliar o bem-estar interno e a aceitação da própria imagem.

Ao longo das páginas, Bolsoni responde perguntas como “Qual o papel dos sentimentos na saúde mental?” e “Como curar feridas internas com um abraço?”, com destaque para a relação entre corpo e mente. Cada capítulo é um convite para revolucionar a forma como se entende e enxerga a beleza.

Ficha técnica

Livro: Casa All – Beleza Física e Emocional

Autor: Guto Bolsoni

Editora: Lisbon Press

ISBN/ASIN: 9789893725887

Páginas: 180

Preço sugerido: R\$ 39,00

Link de venda: [Amazon](#) e [Livraria da Travessa](#)

DICAS PARA LEITURA



Sem julgamentos
Meg Cabot

[clique aqui](#)



Armadilhas da mente
Augusto Cury

[clique aqui](#)



Foco na prática
Paulo Vieira, PhD.

[clique aqui](#)



Quem mexeu no meu queijo?
Spencer Johnson, M.D.

[clique aqui](#)



Zeca Camargo
Elza

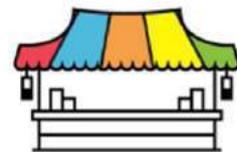
[clique aqui](#)



Alimentos que curam
Renata Armas

[clique aqui](#)

“Nunca alguém tão grande se fez tão pequeno para nos ensinar as mais importantes lições de vida!”
– Augusto Cury



FEIRA DO
BOM RETIRO

FEIRA MULTI CULTURAL

**FEIRA DO BOM RETIRO REÚNE GASTRONOMIA, ARTESANATO,
MÚSICA E DANÇA NO CENTRO DA CIDADE**

Evento multicultural terá pratos típicos, Covers de K-pop,
shows com grupos folclóricos e demonstrações de Taekwondo

Neste sábado, 12 de fevereiro, o Bom Retiro vai se transformar no novo centro cultural e gastronômico da cidade com a abertura da Feira do Bom Retiro, evento ao ar livre que vai movimentar o bairro e principalmente o Centro Comercial Bom Retiro que fica entre as ruas José Paulino e Ribeiro de Lima.

Das 9h às 17h o público poderá circular pelas barracas que irão oferecer pratos das culinárias coreana, judaica, latino-americana, italiana e portuguesa, artesanato e produtos típicos desses países e se divertir com apresentações de Covers de K-Pop, shows musicais e danças folclóricas, entre outras atrações.

Organizada pela Associação de Desenvolvimento de K-Town Bom Retiro, a Feira do Bom Retiro foi criada para revitalizar o bairro e reunir as várias comunidades que circulam pela região para mostrar a riqueza e diversidade de sabores e experiências que só o Bom Retiro é capaz de proporcionar.

BOM RETIRO

Localizado no Centro de São Paulo, próximo à Estação da Luz, o bairro do Bom Retiro se destaca por ser um polo nacional de confecção com mais de 300 lojas, além de cafés e restaurantes, oferecendo infraestrutura completa para lojistas e mais de 120 mil pessoas que circulam por suas ruas diariamente.

Em paralelo à sua vocação comercial, o bairro também possui uma importante herança patrimonial e cultural por abrigar a Pinacoteca do Estado, o Museu de Arte Sacra de São Paulo, o Museu da Língua Portuguesa, a Estação Pinacoteca e a Oficina Cultural Oswald de Andrade, entre outros espaços que fazem parte da história da cidade como o Centro Comercial do Bom Retiro.

Com entradas pelas ruas José Paulino e Ribeiro de Lima, o Centro Comercial, inaugurado em 1960, traz uma proposta arquitetônica inovadora do arquiteto, judeu polonês Lucjan Korngold que projetou o empreendimento comercial para atender a um grupo de investidores da comunidade judaica europeia.

Com mais de 60 anos, o espaço reúne lojas, escritórios e restaurantes em torno de ruas de paralelepípedos cheias de história e muito charme.

PROGRAMAÇÃO CULTURAL

9h Exibição de K-Pop

10h Random play dance

10h30 Cerimônia de Abertura

11h Apresentação do Coral das Mães Coreanas

11h20 Apresentação Covers K-Pop – Neon Light Crew

11h30 Apresentação Covers K-Pop – Sweet Roses e Eric, Rivotrixes e Yume, Diva e Mafi

12h10 Apresentação Covers K-Pop – B2 Dance Group

12h20 Apresentação Taekwondo

12h50 Apresentação Covers K-Pop – Kex Studio e Sirkyon

13h Apresentação Música Boliviana – Salay Cochabamba – grupo Autoctono Huaychenõs de Corazon

13h10 Apresentação Covers K-Pop – Kyo e Kiaram Black Rose e Sweet Roses, Underline e Haru

14h Apresentação Música Boliviana – Tinkus Waynakisos/ Caporales Mi Viejo San Simon

14h10 Apresentação Covers K-Pop – Gabe e Tae, Zenkai e TRTY

14h30 Apresentação Francine

15h Apresentação de Saxofone – Grupo Viva Saxofone

15h10 Apresentação Covers K-Pop – Samy e TK6, Yume e SMN, Isa Luíza e Tae, Kiara e Luna

15h50 Apresentação Covers K-Pop – Neon Light Crew

16h Apresentação Folclore Coreano – Dança Tradicional Coreana

16h20 Apresentação Covers K-Pop – Luna e Carol, Lytta e Samy, Lipe e Magic Girls, Lytta e Kiyo

17h Encerramento

FEIRA DO BOM RETIRO

ABERTURA: 12/02/2022 a partir das 9h00

FUNCIONAMENTO: todos os sábados, das 9h às 17h

LOCAL: Centro Comercial Bom Retiro – entradas pelas ruas José Paulino, 226 e Ribeiro de Lima, 453

EVENTO GRATUITO

@feiradobomretiro

PROGRAMAÇÃO

**FEIRA DO
BOM RETIRO**

Centro Comercial Bom Retiro
(Rua José Paulino, 226 / Rua Ribeiro de Lima 453)

12.02.2022
9H AS 17H



“A gente é criada para ser assim, mas temos que mudar. Precisamos ser criadas para a liberdade. O mundo é grande demais para não sermos quem a gente é.” - Elza Soares

Maior preocupação com a saúde, busca pelo bem-estar e novos hábitos de higiene estão mudando como as pessoas enxergam e querem os espaços



TENDÊNCIAS DE 2022: Pandemia deve continuar a impactar fortemente na divisão e decoração dos ambientes

Após quase dois anos de convivência com uma pandemia, é inevitável que hábitos e rotinas mudem definitivamente. Mais tempo em casa, mais preocupação com a saúde e o bem-estar, novas práticas de higiene, tudo isso muda não só nosso comportamento, mas também os ambientes que usamos. Por isso, dentro das tendências de decoração para 2022, ainda teremos um forte impacto do atual cenário pandêmico.



Para Karla Patrícia, sócia do escritório Norden Arquitetura, o enclausuramento imposto pela Covid-19 e a priorização da saúde fizeram com que muita gente repensasse a divisão espacial do seu lar, o que está influenciando nos novos projetos de interiores. “Tivemos muitas pessoas que passaram a trabalhar de casa e isso, num primeiro momento, gerou em muita gente a sensação de isolamento e até depressão. Então, as pessoas perceberam que mesmo ficando mais tempo em casa, precisavam de ambientes mais arejados até para se ter o contato com a luz do sol, o que é muito saudável e recomendado pelos médicos, e para reduzir também a sensação de enclausuramento”, explica a arquiteta.

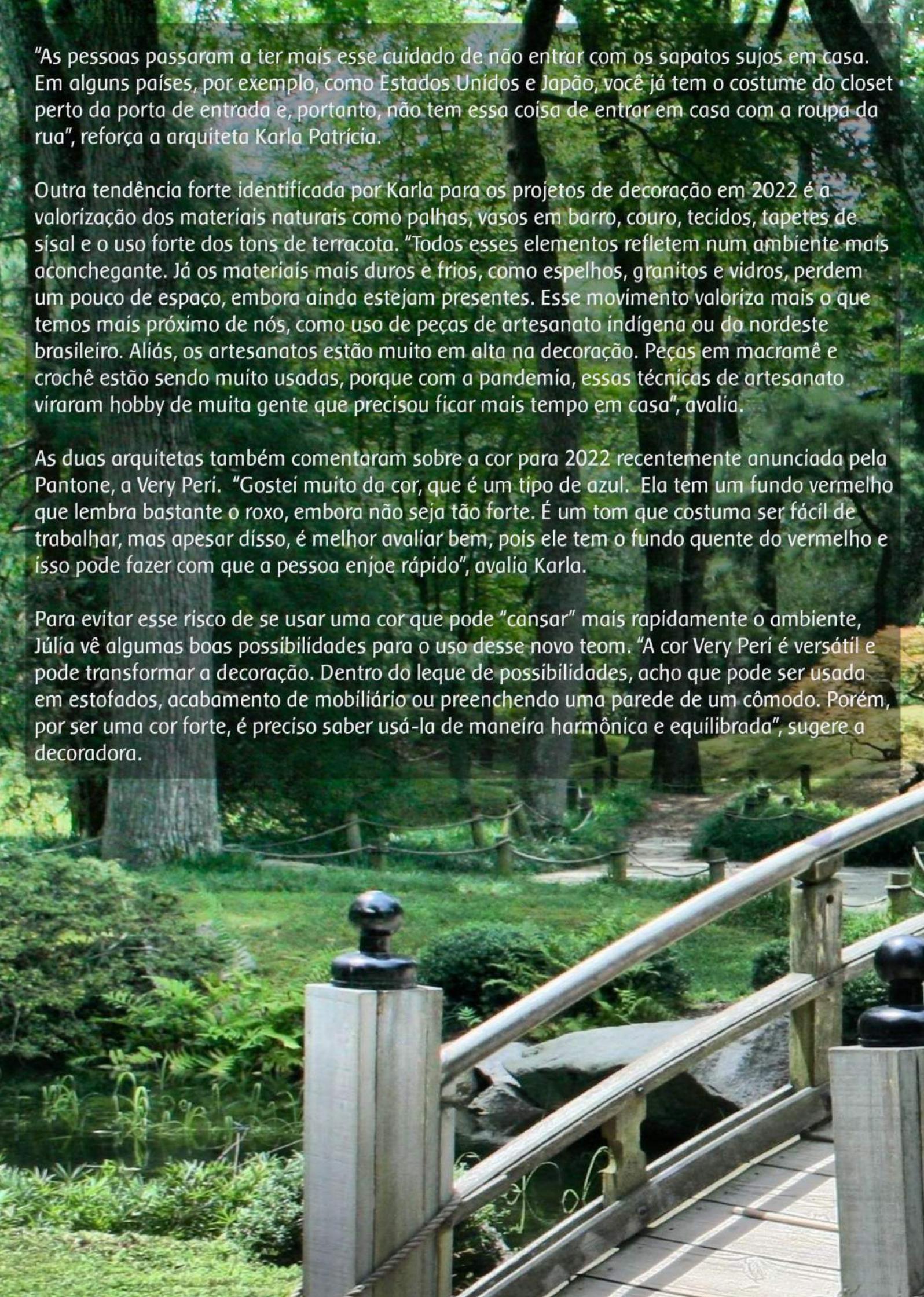
Diante dessa mudança de paradigma, ambientes e itens que estavam esquecidos no passado voltam com força total em muitos projetos. Exemplos disso, segundo Karla, são a varanda, um meio esquecido nos apartamentos e nas casas, e o uso de plantas naturais. “Essa volta do uso da varanda reforça uma outra tendência, a presença de plantas, independentemente do tamanho do ambiente, na decoração. As pessoas passaram a optar mais pelas plantas naturais, em detrimento das artificiais que são mais fáceis de cuidar. Com mais tempo em casa, conseqüentemente, passou-se a ter mais tempo para cultivar e cuidar das plantas e isso também virou uma válvula de escape psicológico para muita gente”, esclarece a arquiteta.

Para a arquiteta Júlia Gama, que também integra o time de arquitetos da Norden, a Covid-19 transformou fortemente a relação das pessoas com os espaços. Segundo ela, os projetos de interiores e a arquitetura de modo geral voltam ainda mais ao conceito biofilia (conexão com a natureza). “As pessoas estão dando preferência aos ambientes mais arejados e integrados à natureza, com iluminação natural e valorização da sustentabilidade. Assim, a aposta é de ambientes mais clean e, ao mesmo tempo, aconchegantes e funcionais”, detalha.

Antessala

Júlia destaca, por exemplo, uma maior preocupação com a higiene, o que fez surgir a projeção de espaços, que até então, não eram muito comuns na grande maioria dos projetos de interiores no Brasil. "Temos hoje como uma tendência forte, áreas para higienização nas entradas das residências, como uma antessala para você tirar os sapatos, podendo conter também cabideiros para colocar as roupas que usamos na rua e não entrar com elas em casa. Esse hábito de separar a área externa da área interna, parece ter vindo para ficar, já voltamos ao velho hábito de tirar os sapatos antes de entrar em casa", explica Júlia, da Norden.



A lush green forest with a wooden staircase in the foreground. The staircase has a metal handrail and wooden posts with black finials. The background is filled with tall trees and dense foliage, creating a serene and natural atmosphere.

“As pessoas passaram a ter mais esse cuidado de não entrar com os sapatos sujos em casa. Em alguns países, por exemplo, como Estados Unidos e Japão, você já tem o costume do closet perto da porta de entrada e, portanto, não tem essa coisa de entrar em casa com a roupa da rua”, reforça a arquiteta Karla Patrícia.

Outra tendência forte identificada por Karla para os projetos de decoração em 2022 é a valorização dos materiais naturais como palhas, vasos em barro, couro, tecidos, tapetes de sisal e o uso forte dos tons de terracota. “Todos esses elementos refletem num ambiente mais aconchegante. Já os materiais mais duros e frios, como espelhos, granitos e vidros, perdem um pouco de espaço, embora ainda estejam presentes. Esse movimento valoriza mais o que temos mais próximo de nós, como uso de peças de artesanato indígena ou do nordeste brasileiro. Aliás, os artesanatos estão muito em alta na decoração. Peças em macramê e crochê estão sendo muito usadas, porque com a pandemia, essas técnicas de artesanato viraram hobby de muita gente que precisou ficar mais tempo em casa”, avalia.

As duas arquitetas também comentaram sobre a cor para 2022 recentemente anunciada pela Pantone, a Very Peri. “Gostei muito da cor, que é um tipo de azul. Ela tem um fundo vermelho que lembra bastante o roxo, embora não seja tão forte. É um tom que costuma ser fácil de trabalhar, mas apesar disso, é melhor avaliar bem, pois ele tem o fundo quente do vermelho e isso pode fazer com que a pessoa enjoie rápido”, avalia Karla.

Para evitar esse risco de se usar uma cor que pode “cansar” mais rapidamente o ambiente, Júlia vê algumas boas possibilidades para o uso desse novo tom. “A cor Very Peri é versátil e pode transformar a decoração. Dentro do leque de possibilidades, acho que pode ser usada em estofados, acabamento de mobiliário ou preenchendo uma parede de um cômodo. Porém, por ser uma cor forte, é preciso saber usá-la de maneira harmônica e equilibrada”, sugere a decoradora.

Artigo

POR LEILA KRÜGER

A GRANDE SOMBRA DO MEDO



Em meu artigo anterior, intitulado “**A grande sombra da morte**” (<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/2022/01/a-grande-sombra-da-morte.html>), tratei de questões existencialistas, as mais práticas que pude, sobre nosso destino maior e inevitável: a Morte.

Ao menos a morte física, a perda de nossos atributos materiais – por mais que você acredite que, no caso da reencarnação, um dia voltará ao plano dos que respiram, coisa em que, particularmente, não levo fé; tendo em vista minhas crenças cristãs que afirmam, por exemplo, segundo parábola do rico e de Lázaro, contada por Jesus Cristo, que não é possível voltar do “outro mundo” e, em outras partes, como no Livro dos Hebreus, que “a nós, humanos, só é permitido viver uma vez” (capítulo 9, versículo 27).

Calma, não é uma pregação evangélica!

Até porque nem me considero religiosa, senão seguidora do caminho do Evangelho - o que muitos, sei, não entendem. Nada contra religião, há gente boa e ruim em todo lugar, embora aqueles que exploram a fé sejam cada vez mais comuns entre nós, e estejam cada vez mais distantes de Deus, por mais que julguem o oposto.

Hoje quero tratar de um assunto um pouco mais leve, mas ainda pesado – só quem já passou por isso sabe o que significa. Muitos acham “frescura” ou “coisa da cabeça”, mas não. É coisa que pode levar à internação, a sérios problemas psicológicos e até mesmo físicos, em detrimento do caos emocional repetitivo.

A respiração começa a faltar, às vezes, sem motivo algum. Formigamentos pelo corpo, mãos, pernas, pés. Tonturas. Suor frio. Enjoo. Às vezes, náuseas e vômitos, dores fortes no peito. Tudo gira, o corpo inteiro treme, algo terrível vai ocorrer, certamente a própria morte ou algo próximo disso, o que a sensação de desmaio iminente corrobora. A vontade é de sair correndo, gritar que está passando mal, morrendo, que não consegue respirar, implorar um hospital.

O que é bem comum: pessoas com ataques de pânico, o pico máximo de medo que acredito que um ser humano possa enfrentar, muitas vezes acabam parando em pronto-socorro. Pensam ser um enfarte, derrame, ou, em nossos dias, especialmente pela dor no peito e dificuldade para respirar, sintomas de Covid – avançada. Aí vêm a bateria de exames, coração, pulmão, nada aparece. O que resolve é uma injeção de tarja-preta na veia, um bom sedativo e uma prescrição de consulta a um psiquiatra e, talvez, um antidepressivo.

Não importa se você é durão, ou durona, se sempre foi forte, pode ser que um dia você simplesmente tenha um ataque de pânico. **Ataques de pânico e de ansiedade** (<https://vidaequilibrada.net/2021/10/15/ataques-de-ansiedade-so-quem-teve-sabe/>) vêm se tornando tão pandêmicos quanto o Covid, e há mais tempo, muito mais. São a correria dos nossos dias, o excesso de trabalho – burnout – e de concorrência, a

preocupação exagerada, as incertezas, a falta de tempo, de fé, o ódio entre as pessoas, baixa autoestima, a vida difícil, mesmo que apenas por dentro de si mesmo. As aparências enganam...

Ataques de pânico podem ter inúmeros sintomas, alguns mais atenuados, chamados de ataques de ansiedade. O fato é que é difícil separar “ataque de pânico” de “ataque de ansiedade”, e até paradoxal, já que o pânico é um pico de ansiedade. Já passei algumas vezes por isso, e conheço vários famosos que relataram esse verdadeiro “inferno” na Terra.

Não são pessoas fracas, sensíveis demais, bobas, ao contrário: Gisele Bündchen (que disse ter pensado, em uma crise, em se atirar da sacada de seu apê em NY), Angélica, o padre Fábio de Melo e, mais recentemente, Felipe Neto, que alegou ter desistido de pegar um voo no aeroporto devido a um ataque de pânico que o fez pegar o carro e voltar para casa. Disse que não acontecia havia anos, pode ser sempre uma surpresa.

Crises de ansiedade e pânico são pandemias, ainda mais com a pandemia de Covid que estende um véu negro de medo sobre todos nós, atenuado pelas vacinas, mas sempre enegrecido pelas novas variantes que driblam a Ciência. As mortes voltaram a subir, a variante ômicron provocou uma nova onda, bastante resistente às vacinas. Embora já se comece a pensar em um fim daquela epidemia na cidade de Wuhan, lá na China, que deveria durar uns dois meses e cá estamos nós, desde o fim de 2019, quando surgiram os primeiros casos, duelando com o coronavírus e suas mutações, as piores a partir do Sars Cov-2.

Os milhões de mortos ou quase pelo mundo, além dos adoecidos, e o fato de sabermos, ou melhor, não sabermos quase nada das centenas de sequelas as mais estranhas possíveis – como perda de audição e olfato e intolerância a lactose. Há quem mal consiga caminhar e respirar, meses após uma infecção leve. Não existem garantias nem explicações.

Bem, voltando aos ataques de pânico: eles são muito comuns em quadros de depressão e outros problemas psiquiátricos, como ansiedade generalizada, e podem vir isoladamente, de tempos em tempos, sob pressão (como o estresse generalizado dos tempos atuais) ou sem motivo (consciente, ao menos); ou se tornarem frequentes, desencadeando a sôfrega síndrome do pânico, que exige tratamento terapêutico e, em boa parte dos casos, medicamentoso.

A origem dos ataques de pânico e de ansiedade pode ser genética – pessoas da família já tinham, desde a infância, adolescência ou juventude – ou não. Pode haver gatilhos que desencadeiem crises, ainda que a pessoa não os perceba, como em quem foi abusado(a) sexualmente ou assaltado, motivo de bullying, a não aceitação da sexualidade, problemas financeiros e desequilíbrio emocional – que pioraram muito com o Covid.

É bom saber que, caso você sinta esses “ataques de morte”, como prefiro chamar, não está sozinho. E **PRECISA PROCURAR AJUDA**. Existem até **telefones para conversar** (<https://vidaequilibrada.net/links-uteis-2/>), ou, só para tirar a dúvida, pode recorrer a um posto de saúde. Afinal, os sintomas da ansiedade e do pânico podem se assemelhar aos de enfarte, derrame e Covid – adicionados a um medo inexplicável, por vezes a sensação de estar fora da realidade ou do próprio corpo, estar enlouquecendo. Como eu disse, só quem já passou sabe como é. Quer dizer, pode ser algo grave e físico, ou, mais difícil, algo emocional e físico ao mesmo tempo.

Por isso, é bom manter os exames em dia e manter uma vida saudável, física e mentalmente. Talvez seja necessário utilizar tarjas-pretas, mas seu uso indiscriminado provoca vício difícil de largar, e é medicamento a ser utilizado por curto espaço de tempo: apenas alguns dias ou poucos meses, até que tratamentos com antidepressivos e outros remédios ou apenas terapia surtam o efeito esperado, ou que os remédios ideais sejam encontrados – cada caso é um caso.

Costumo ter crises inesperadas de pânico na TPM, algumas vezes. É coisa hormonal, porque, desde que comecei a tomar antidepressivos, eles praticamente cessaram. Mais ainda com o exercício físico, que auxilia na produção de hormônios de bem-estar e felicidade. Tive de enfiar vários comprimidos de Rivotril na boca quando comecei a sentir o ar faltando, as mãos suando e aquele frio na barriga sem motivo, o coração batendo forte – já sei, lá vem ela, a crise. Em plena madrugada em que acordei, sem motivo aparente - provavelmente algo do subconsciente.

Jamais subestime uma pessoa com esse problema. Leve-a a um médico clínico para descartar problemas físicos, e, caso nada apareça nos exames – o que geralmente ocorre – vá a um bom psiquiatra, se necessário, faça terapia. Há terapeutas que atendem de graça em hospitais. Provavelmente, ao menos por um tempo, você vai precisar de medicação, ainda mais se estiver enfrentando uma fase difícil.

Não somos super-heróis. Não somos tão “empoderadas” e “machos dominantes” assim, e reconhecer nossas fraquezas é mérito e prevenção.

Lembra que falei que você pode se achar o mais durão, ou a mais durona, e ter um ataque de pânico? Recomendo os filmes “A máfia no divã” e “A máfia no divã 2”, com o icônico Robert De Niro. O que ocorre é que um autoritário e aparentemente inabalável chefe da máfia, a quem todos temem e obedecem a ele, passa a ter ataques de pânico e se vê refém obrigatório de um psiquiatra. É claro que, antes, pensa estar morrendo e vai parar no hospital. É uma comédia romântica leve, um tanto antiga, nos tempos em que esse mal ainda era ignorado, motivo de vergonha ou pouco conhecido.

São tempos difíceis para todos. Mesmo os que ignoram os tempos em que vivem.

Por isso, é importante que você mantenha sua autoestima, o cuidado com seu corpo, sua mente, evite estresses desnecessários e, eu recomendaria, tenha fé. Muita gente perdeu e continua perdendo muita coisa nesses sombrios tempos que parecem parte de um filme – que provavelmente será gravado – de ficção científica. Enquanto passamos a usar máscaras e a nos isolar, muitas "máscaras reais" caíram, pessoas revelam seu caráter na dor. Além disso, percebemos o quão isolados já estávamos uns dos outros, ou ao menos dos familiares e mais queridos – apenas não em uma tela de smartphone, que não substitui o olho no olho.

Perdi dois parentes por Covid, um no começo, e minha querida avó há poucos dias, a quem tanto hesitei em visitar, pensando que era mulher forte – e era – e sempre haveria um amanhã. Foi o que pensei ao me despedir da primeira vó que se foi, vendo-a com um “mate” na mão no portão de sua casa, sorrindo como sempre sorria, e depois logo ela morreu, no “logo volto aí pra um mate de leite”. Ao menos houve velório, mas não pude vê-la ainda viva. Já para minha mais recente perda, o enterro teve de ser em no máximo 4 horas, e foi grande a correria para a enterrar na zona rural, ao lado de seus queridos, imigrantes alemães, apenas na presença de coveiros. Sim, ela estava vacinada, apenas não com a terceira dose, e apesar de que o Covid foi apenas um agravante para sua despedida.

Creio já ter escrito demais. Creio, por fim, que estamos enfrentando já aqueles tempos, segundo a Bíblia, em que as pessoas “desmaiarão de terror, apreensivo[a]s com o que estará sobrevindo ao mundo” (Evangelho de Lucas 21:26).

É hora de ficar mais forte. Mais uma vez vou citar a Bíblia, mesmo para quem não seja cristão, ou seja agnóstico, como fonte de sabedoria pragmática, experienciada, não apenas utópica. O apóstolo Paulo disse que “quando é fraco, aí é que é forte”, e que “o poder [de Deus] se aperfeiçoa na nossa fraqueza”. Disse-nos para orar sem cessar e ter fé. Seja qual for sua fé, não a deixe morrer, tampouco a presença entre seus queridos, conforme possível e tomando os devidos cuidados diante da pandemia.

Perdoe, faça as pazes, mesmo se precisar de um tempo para resolver isso dentro de si. Não adianta da boca pra fora, cura de alma é cura de um estado físico grave. A vida nunca antes foi tanto apenas um sopro – que muitos não têm, nas UTIs dos hospitais lotados de Covid.

Como uma vez me ocorreu: seja forte, um dia vai ter valido a pena!



Leila Krüger é jornalista, escritora e Ghost Writer. Nascida em Ijuí, RS, Mestre em Comunicação Social PUCRS e estudante de Letras Português/Inglês. Tem cinco livros publicados, em diferentes gêneros, no Brasil e Exterior. Seu mais recente livro é "Como amar demais em um mundo canalha", totalmente ilustrado e autobiográfico. Dedicase à literatura brasileira e de língua inglesa.



LIA DO RIO - FOTO DIVULGAÇÃO/WIKIPÉDIA

A exposição, que se inicia em 12 de fevereiro, contará com aproximadamente quatro obras selecionadas de cada um dos 18 artistas visuais de São Paulo, Rio de Janeiro e Paraná – que compõem o Movimento Teia – com curadoria da conhecida artista plástica Lia do Rio.

EXPOSIÇÃO GRATUITA CELEBRA OS 100 ANOS DA SEMANA DE ARTE MODERNA DE 1922

Intitulado "No Gerúndio" - o evento terá início em 12 de fevereiro, em um dos patrimônios mais importantes da cidade de São Roque (SP)

Em fevereiro deste ano, a Semana de Arte Moderna de 1922 – evento que mudou o cenário cultural do Brasil e ajudou a tornar São Paulo uma cidade com grande influência no país no campo da cultura, completa 100 anos. Para celebrar esta data, o **"Movimento Teia - Experiências do Sentir e Saber"** e a Prefeitura da Estância Turística de São Roque (SP) realizam a exposição gratuita intitulada de **"No Gerúndio"**.

O local escolhido para receber a exposição pode ser considerado um espetáculo à parte - a **Brasital**, uma das primeiras indústrias têxteis do Brasil e um dos prédios históricos mais importantes da região de São Roque. Construída em 1890, pelo industrial italiano Enrico Dell'Acqua, é um dos patrimônios mais importantes da cidade, tendo influenciado a cultura e movimentado a economia do município.

Além da exposição No Gerúndio, que ocupará diversos galpões do espaço interno e externo da Brasital – que ocupa mais de 9.600 metros quadrados - também ocorrerão performances, oficinas artísticas, intervenções dramáticas e apresentações musicais. Já a alimentação dos visitantes ficará por conta de “food trucks” de restaurantes e lanchonetes locais instalados no espaço.

A abertura oficial ocorrerá no dia 12 de fevereiro (sábado) - das 15h às 21h - e contará com a presença de autoridades locais e estaduais, como o prefeito de São Roque - Guto Issa -, além dos artistas envolvidos e público em geral.

“É uma honra para São Roque receber um evento cultural desse porte, que vai atrair visitantes não apenas do município, mas de toda a região, para a Brasital - espaço tão importante para a história e cultura da nossa cidade. Junto com isso, vem a oportunidade de geração de renda para os comerciantes, como os restaurantes e lanchonetes que irão oferecer a alimentação durante a exposição. Temos certeza de que será um grande sucesso”, afirma o prefeito Guto Issa.

Mais do que a celebração dos 100 anos da Semana de Arte Moderna - que marcou a formalização da busca pela brasilidade e que permanece até hoje “no gerúndio”, ou seja, em continuidade – o objetivo da exposição é descentralizar a cultura dos grandes centros urbanos e torná-la acessível e autêntica.

“Como se consegue ‘unidade na pluralidade’ se mantivermos restritas as experiências do ‘saber e sentir’ a um número limitado de cidadãos residentes nas grandes capitais? Como conseguiremos transformar o nosso território em uma nação e a nossa população em um povo uno, coeso, se não propiciamos a maioria de nós vivências culturais e educacionais transformadoras?” – reflete a artista visual Regina Helene – parte do Movimento Teia.

“Só poderemos ter orgulho de quem somos se soubermos quem somos. Somos muito mais do que futebol, samba e carnaval. Somos pessoas com potencial em suspensão, aguardando oportunidades reais de desenvolvimento, cultura e educação - para descobrir quem queremos ser, sem imposições idealizadas”, comenta a artista e mentora do movimento.

É com essa reflexão que o Movimento Teia e a Prefeitura de São Roque iniciam a exposição No Gerúndio. “Resistimos para transformar o que não nos serve mais, superando o que nos impede de ser quem queremos e devemos ser. A arte liberta, e a cultura e a educação constroem. Elas são os únicos caminhos para sairmos ‘do gerúndio’ e firmarmos um presente promissor para todos os brasileiros”, conclui Regina Helene. A exposição permanecerá aberta até o dia 13 de março de 2022.

Serviço

Exposição No Gerúndio - 100 Anos da Semana de Arte Moderna

Abertura: Dia 12 de fevereiro de 2022 – das 15h às 21h.

Local: Brasital - Av. Aracaí, 280 - Vila Aguiar, São Roque – (SP)

Valor de Ingresso: visitação gratuita e aberta ao público

Duração da Exposição: 12/02/2022 até 13/03/2022

Horários: de segunda à sexta, das 10h às 17h – e aos sábados; das 11h às 18h

Infraestrutura: Estacionamento e sanitários no local

Informações gerais: É proibida a entrada de veículos no pátio central.



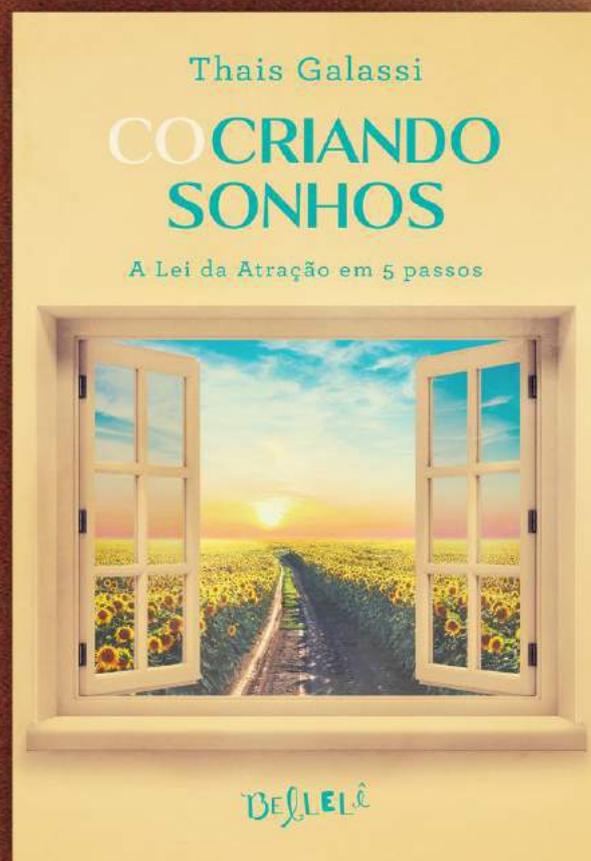
Edeson Souza/Brasilal - São Robine

Artistas do Movimento Teia (ordem alfabética):

Ana Curioso, Bella Zubellis, Claudia Tebyriçá, Denise Campinho, Elias Muradi, Lia do Rio, Maria Perdigão, Marcio Santos, Paulo Mendes Faria, P23.lab (Cristiano Dino, Felipe Gordex e Mah Taraborelli), Regina Helene, Renata Lemos, Rogério Morais Martins, Rosângela Soares Pinto, Sandra Fioretti e Sônia Guaraldi.

Das ondas sonoras do podcast para as páginas dos livros. A mentora de inteligência emocional e bem-estar mais ouvida do Spotify Brasil, **Thais Galassi** aprofundou no lançamento **Cocriando Sonhos** temas tratados na plataforma e também aprofundados em mentorias exclusivas. Com mais de três milhões de starts e 250 mil ouvintes, **Thais** ocupa o quarto lugar no ranking do aplicativo, na categoria saúde e fitness.

Ela compartilha os cinco passos para transformar vidas pautados na inteligência emocional e explica as leis da atração e da manifestação, o poder das afirmações positivas, da gratidão e o equilíbrio para a melhor tomada de decisão. Estudiosa da mente humana, a autora admite que essas mudanças não são fáceis, mas é possível com muito esforço e, sobretudo, disposição para mudar o conjunto de hábitos que não levam a lugar nenhum.



CINCO PASSOS PARA ATIVAR O PODER DA MENTE

Thais Galassi, mentora de inteligência emocional e bem-estar mais ouvida no Spotify Brasil, revela o segredo para realizar sonhos

Apreendi que nós evoluímos de verdade quando temos desafios. Então, mudei meus padrões mentais e comecei a estudar mais, principalmente sobre o que poderia fazer para ajudar as pessoas. (Cocriando Sonhos, p.7)

Para que a mensagem chegue de forma fácil para mais pessoas, Thais, em parceria com a **Bellelê Projetos Literários**, optou por escrever com uma linguagem fácil, acessível e interativa. Nas páginas de **Cocriando Sonhos** existem QR Codes que levam o leitor a vídeos da autora recheados de exemplos e exercícios práticos.

A presença massiva da autora em várias plataformas tem um propósito: incentivar o maior número de pessoas a começar uma verdadeira jornada da autodescoberta, mas também de entendimento que todos são seres únicos e capazes de manifestar o que desejam.

Ficha técnica:**Livro:** Cocriando Sonhos**Autora:** Thais Galassi**Editora:** Bellelê Projetos Literários**ISBN:** 978-65-996738-0-1**Formato:** 14x21cm**Páginas:** 160**Preço:** R\$ 44,90Link de pré-venda: <https://amzn.to/3tJI02w>

Sinopse: “Cocriando Sonhos” fala sobre a lei da atração de forma simplificada através dos ensinamentos de Thais Galassi, a mentora de inteligência emocional e bem-estar mais ouvida no Spotify Brasil. A autora comprova que essa força poderosa – chamada de Lei da Atração – é possível de ser aprendida em cinco passos. Mas alerta: para transformar sua realidade, é preciso acreditar e aprender a receber o que se deseja. Então, embarque nessa aventura e descubra que o maior poder que você tem é o poder da sua mente. Aprenda a usar sua energia e a vibração de seus pensamentos a seu favor, para alcançar, de uma vez por todas, seus sonhos



Sobre a autora: Mentora de inteligência emocional e bem-estar, **Thais Galassi** é uma incansável incentivadora da melhoria individual na busca pela alta performance. Apaixonada pelo comportamento mental e emocional das pessoas, tem formação acadêmica em Administração de Empresas, Yoga, Programação Neurolinguística, Coaching, Thetahealing, Hipnose, Barra de Access, Constelação Familiar e Pensamento Sistêmico. A tudo isso, ela une seus estudos nas áreas de Astrologia e Física Quântica, além de muitos outros, como forma de melhorar seus conhecimentos.

Ela já transformou a vida de centenas de pessoas através de seus atendimentos personalizados, inovando ao desenvolver um método exclusivo de reprogramação mental, emocional e energética. Hoje, Thais tem um dos podcasts mais ouvidos do Spotify, que fala sobre Alta Performance da Mente, Meditação, Motivação e Mindset.

Site: <https://thementor.net.br/>

Spotify Brasil: <https://open.spotify.com/playlist/5EPvkmmREVAPaHLx0gSS3H>

Instagram: https://www.instagram.com/thais_galassi/

Youtube: <https://www.youtube.com/ThaisGalassi>

LinkedIn: <https://br.linkedin.com/in/thais-galassi-791759135>

RESENHAS

ANTOLOGIAS

HQS

ENTREVISTAS

LIVROS

VENHA PARA O LADO CULTO DA FORÇA

CONEXÃO LITERATURA

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

INSTAGRAM: @REVISTACONEXAOLITERATURA | FACEBOOK: @CONEXAOLITERATURA
E-MAIL: ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM

PORQUE AMAMOS LIVROS



*Dicas para consumir
produtos cosméticos de
qualidade e que não põem
em risco o meio ambiente*

EM BUSCA DA BELEZA ORGÂNICA E SUSTENTÁVEL

Diferentes setores da economia têm se engajado na preservação do meio ambiente, por meio de práticas conscientes que representem baixo consumo de recursos naturais e geração de bem-estar e segurança à sociedade. A indústria de cosméticos ganhou maior destaque nesse segmento, principalmente depois da pandemia, apresentando estratégias inovadoras no lançamento de produtos de qualidade, feitos a partir de matérias-primas associadas à sustentabilidade.

O fenômeno ganhou o nome de clean beauty, um conceito transformador, que valoriza os produtos naturais ao invés dos industrializados. Os produtos naturais, por serem concentrados, rendem mais e têm boa relação custo-benefício para quem compra. Além disso, são livres de química pesada, não passam por testes em animais e dispõem de embalagens recicláveis (ou biodegradáveis) e refis, economizando-se, assim, energia elétrica e água em sua produção.

De acordo com o Caderno de Tendências 2019-2020, levantamento feito pela Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (Abihpec) e pelo Sebrae, os cosméticos de origem natural crescem entre 8% e 25% ao ano em todo o mundo. O estudo mostra ainda que 41% dos brasileiros demonstram interesse em produtos com ingredientes de origem natural.



Os produtos naturais atraem também os veganos, um público que cresce expressivamente no mercado. Segundo pesquisa do Ibope (2018), sete milhões de brasileiros declaram não consumir nada de origem animal. A Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) esclarece que o mercado de cosméticos possui 189 produtos com selo vegano em sua lista, tendo aumentado essa quantidade em 16% entre 2019 e 2020 no Brasil.

A SOL Copérnico, empresa de energia solar com presença em 18 estados e conectada a 17 distribuidoras espalhadas pelo país, tem como pilar central a preocupação com o uso responsável dos recursos naturais e a preservação do meio ambiente. Para colaborar com o equilíbrio do ecossistema e com o bem-estar individual e da sociedade, a SOL selecionou dicas de cuidados com a beleza, que não impactam negativamente a natureza.

10 dicas de beleza sustentável

— Observe na compra de produtos orgânicos e naturais se eles apresentam na embalagem o selo de certificação oficial.

— Para não comprar gato por lebre, leia sempre os rótulos com atenção. Vários produtos, como os desodorantes, apresentam alumínio e petróleo em suas fórmulas, o que, em um uso contínuo a longo prazo, pode acarretar risco ao organismo. Há à disposição no mercado uma série de cosméticos sólidos, em bastão: batom, blush, base, sombra. São multifuncionais, mais duráveis, com bom custo-benefício e menos nocivos ao ecossistema.

— Prefira produtos em embalagens recicláveis ou que possibilitem o uso de refil. Boa parte das lojas físicas também já recolhe os produtos plásticos ou as embalagens de papel para reciclagem.

— Sabonetes em barra são menos poluentes e também mais baratos.

— Dê preferência às loções com aromas naturais, que não precisem de componentes químicos para a fixação do perfume.

— Verifique, antes da compra, se a indústria responsável pelo produto ainda faz testes em animais.

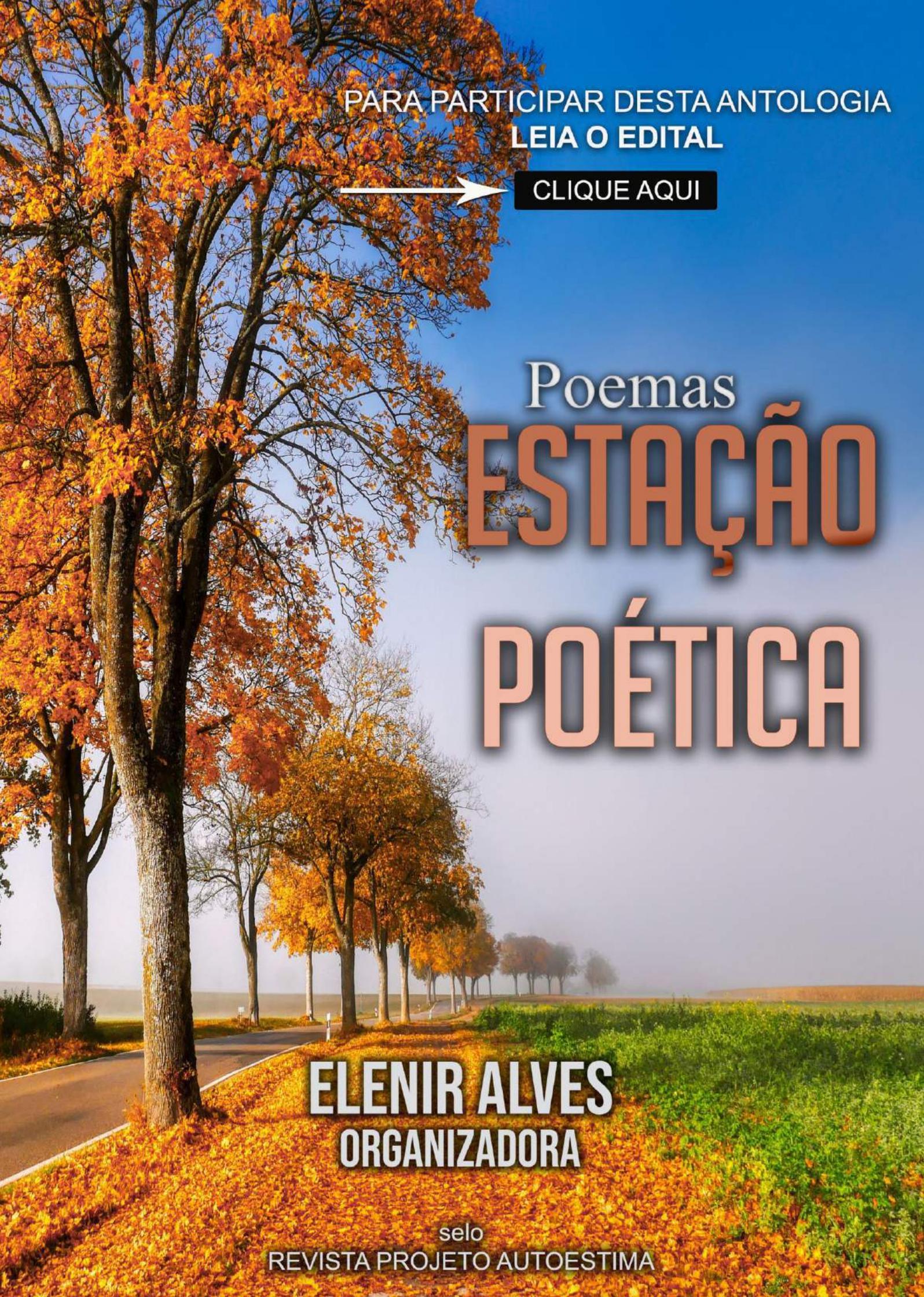
— Cheque se a empresa participa de ações sociais ou se ela compra matéria-prima de cooperativas ou comunidades, ajudando assim o desenvolvimento da bioeconomia.

— Opte por tinturas naturais para os cabelos, que não tenham amônia nem outros componentes tóxicos prejudiciais à saúde e ao meio ambiente.

— Para o skincare, escolha produtos que tenham a ver com seu tipo e cor de pele. Usar produtos inadequados pode ser fonte de futuros problemas na pele, como o surgimento de acnes ou o desenvolvimento de alergias.

- Vale lembrar que gestantes devem ter cuidado redobrado com o uso de qualquer produto. O recomendável é procurar a opinião de um médico.





PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA
LEIA O EDITAL

→ CLIQUE AQUI

Poemas
ESTAÇÃO
POÉTICA

ELENIR ALVES
ORGANIZADORA

selo
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

A close-up, profile view of a woman's face, illuminated by a strong red light against a dark background. Her features are partially obscured by shadows, creating a dramatic and intimate atmosphere. The red light highlights her hair and the contours of her face.

REVISTA projeto **AUTOESTIMA**

***Você que tem uma história de
superação e deseja contar para
a revista Projeto AutoEstima,
entre em contato c/ Elenir Alves
E-mail: elenir@cranik.com***

Fanpage: [projetoautoestima](#)

Instagram: [revistaprojetoautoestima](#)

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



45 Bolsas de estudo de até 100%: FCMSCSP oferece 67 vagas no Vestibular de Vagas Remanescentes 2022 para 3 cursos de graduação

A Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) está com inscrições abertas para o processo seletivo para preenchimento de 67 vagas no Vestibular de Vagas Remanescentes 2022 nos cursos superiores de Fonoaudiologia, Tecnologia em Radiologia e Tecnologia em Sistemas Biomédicos.

As inscrições podem ser feitas até o dia 14 de fevereiro de 2022, exclusivamente por meio do site da FCMSCSP, no endereço eletrônico, www.fcmsantacasasp.edu.br. A taxa de inscrição é de R\$ 20,00. As provas serão aplicadas entre os dias 08 e 15 de fevereiro, mediante agendamento.

No curso de Fonoaudiologia serão oferecidas 12 vagas na modalidade Ampla Concorrência, não havendo disponibilidade para a modalidade Cota Social. O regime letivo será anual, com o total de oito semestres. Se inscreva no Processo Seletivo do curso de Fonoaudiologia.

Para os cursos de Radiologia e Sistemas Biomédicos são oferecidas 45 bolsas de estudo de até 100%

Para o curso superior semestral noturno de Tecnologia em Radiologia serão oferecidas 14 vagas, sendo 5 na modalidade Ampla Concorrência e 9 na modalidade Cota Social. Se inscreva para o Processo Seletivo do curso de Tecnologia em Radiologia.

Para o curso superior semestral noturno de Tecnologia em Sistemas Biomédicos serão oferecidas 41 vagas, sendo 5 na modalidade Ampla Concorrência e 36 na modalidade Cota Social. Se inscrever para o Processo Seletivo do curso de Tecnologia em Sistemas Biomédicos. Para mais informações, entre em contato com a Secretaria-geral, por meio do telefone (11) 3367-7883 ou e-mail secretaria.graduacao@fcmsantacasasp.edu.br.



Confira aqui os editais na íntegra:

>>> EDITAL DO PROCESSO SELETIVO DE CANDIDATOS AO CURSO DE GRADUAÇÃO EM FONOAUDIOLOGIA – VAGAS REMANESCENTES – 2022

>>> EDITAL DO PROCESSO SELETIVO DE CANDIDATOS AOS CURSOS DE GRADUAÇÃO E SUPERIORES DE TECNOLOGIA DA SANTA CASA VAGAS REMANESCENTES – 1º SEMESTRE DE 2022

>>> TERMO ADITIVO AO EDITAL DO PROCESSO SELETIVO DE CANDIDATOS AOS CURSOS DE GRADUAÇÃO E SUPERIORES DE TECNOLOGIA DA SANTA CASA VAGAS REMANESCENTES – 1º SEMESTRE DE 2022

ELENIR ALVES
ORGANIZADORA

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA
LEIA O EDITAL



CLIQUE AQUI

UNIVERSO

CONTOS, CRÔNICAS E POEMAS

IMAGINÁRIO

selo
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

STUDIOS E MICROAPARTAMENTOS CHEGAM AO MERCADO DE ALUGUEL DE IMÓVEIS

Os apartamentos das grandes cidades, como São Paulo, estão acompanhando uma tendência arquitetônica chamada **Studio**, ambientes de até 45m² sem divisória e localizados em bairros estratégicos do centro e regiões mais movimentadas. Segundo dados do Sindicato de Habitação de São Paulo (Secovi-SP), 37.500 das, pouco menos, de 50 mil unidades lançadas na cidade entre janeiro e setembro de 2021 tem no máximo 45m², ou seja 7 a cada 10 imóveis construídos.

Os **studios** estão começando a se tornar a preferência de aluguel, principalmente, para executivos e profissionais que viajam muito a trabalho. Além do fator localização, esse tipo de estadia também chama atenção por parecer mais acolhedora e remetem à ideia de casa.

“Os studios estão ganhando de hotéis porque as pessoas preferem se sentir em casa. E o aumento de plataformas que agilizam a reserva também ajuda muito a fazer crescer esse movimento. Fora isso, as pessoas estão investindo nesse tipo de apartamento e aumenta ainda mais o número de unidades disponíveis para **alugar**”, explica Glaucio Gonçalves, arquiteto especialista em **studios** e micro apartamentos.

Os **studios** estão chamando atenção de quem gosta e quer investir. Os compradores adquirem esse tipo de imóvel baseado na localidade e em áreas comuns, como lavanderia, academia e espaço de coworking. Além de estar perto de centros comerciais, esse tipo de imóvel ainda oferece espaços que moradores ou hospede.



O setor de aluguéis de imóveis sofreu um aumento em detrimento dos hotéis. Um exemplo disso é o Airbnb. A plataforma apresentou o melhor trimestre, superando em 36% o mesmo período de 2019, o que representa um aumento em faturamento líquido de 280 %, (R\$ 4,7 bilhões). Esse número pode ter o impacto do crescimento dos chamados short term rental (aluguel de curto prazo).

Os chamados microapartamentos começaram a ganhar espaço em grandes centros urbanos, como Nova Iorque. O encolhimento tem um fator econômico, já que o valor do metro quadrado em grandes metrópoles aumentou bastante. Outro ponto é a mobilidade, uma vez que as pessoas preferem ficar em um espaço menor perto do trabalho, por exemplo, do que ficar horas dentro do transporte público e no trânsito.

Sobre Glaucio Gonçalves – Atuando há mais de 20 anos no mercado é arquiteto, pós-graduado em Administração de Empresas para engenheiros e arquitetos pela FAAP. Especialista em projetos de Studios e micro apartamentos e idealizador da Websérie Cai pra Dentro. Com espírito empreendedor, em 2007 fundou o EB-A Espaço Brasileiro de Arquitetura, que deu origem, em 2014, ao escritório Glaucio Gonçalves Arquitetura e Design (www.glauciogoncalves.com). Em 2015, foi premiado como personalidade do ano – destaque arquitetura e design - pela Associação Brasileira de Liderança.

in-cosmetics® latin america

Innovation Day

INSIGHTS TÉCNICOS
EM MATÉRIAS-PRIMAS
E AS ÚLTIMAS TENDÊNCIAS DE MERCADO!

15 de fevereiro de 2022

CREDECIE-SE JÁ



Setor de beleza abre 2022 com atualizações técnicas e tendências no in-cosmetics Latin America Innovation Day

Evento digital gratuito terá demonstração de novos ingredientes e discussão de temas como a relação dos cosméticos com diferentes gerações, o amadurecimento saudável e o bem-estar feminino

Em um cenário de transformações rápidas em que o comportamento do consumidor tem influenciado mais do que nunca a direção da indústria, sair na frente como negócio faz toda diferença. No caso do mercado de beleza, isso passa diretamente pela descoberta de novos ingredientes. Por isso, a in-cosmetics convida químicos, formuladores e profissionais de P&D para o in-cosmetics Latin America Innovation Day, evento digital internacional com participação gratuita marcado para o dia 15 de fevereiro com foco na apresentação de matérias-primas e na discussão de temas de impacto na temporada de criações 2022.

Beautystreams, Nikkol, Lipotrue e Givaudan Active Beauty estão entre as marcas que já confirmaram participação e a dinâmica será bem objetiva e estratégica. Cada empresa fará apresentações de 30 minutos sobre novos produtos, aplicações ou tendências, incluindo um espaço para dúvidas que serão respondidas ao vivo. Para Daniel Zanetti, Diretor da in-cosmetics Latin America, o Innovation Day é um impulso necessário neste momento:

“Os departamentos de marketing e pesquisa das empresas de cosméticos nunca param. Nossa ideia é criar, logo no início do ano, a possibilidade de conhecer fornecedores diferentes e estabelecer novos contatos comerciais que possam somar na jornada de criação”, diz

Confira as apresentações confirmadas:

Amadurecimento saudável: Celebrando a idade em todas as gerações

Horário: das 9H às 9H30.

Abordagem: Uma nova mentalidade está desafiando a noção tradicional de “antienvelhecimento” no mercado. Consumidores de diferentes faixas etárias não querem mais ser bombardeados por uma visão negativa do processo de envelhecimento. Considerando este perfil de consumo, a palestra apresentará os produtos, soluções holísticas e ingredientes-chave que encorajam uma postura mais inteligente e positiva sobre o avanço da idade.

Apresentação: Fernanda Pigatto, Diretora Global de Marketing, BEAUTYSTREAMS.

Inscrição: <https://cutt.ly/OIEwW5o> .

Ingredientes cruzados de skincare para transformar os cuidados com os cabelos, rotina e reparo

Horário: das 9H45 às 10H15.

Abordagem: Nos últimos meses, temos visto os ingredientes de skincare e a rotina diária de autocuidado se transformarem em uma grande influência no desenvolvimento de hábitos para tratar dos cabelos. Em consequência, os potentes ingredientes encontrados nos produtos para a pele também são responsáveis pela saúde do couro cabeludo e das cutículas capilares. O seminário, terá como foco a apresentação de 3 ingredientes que já mostraram eficácia e benefícios multifuncionais.

Apresentação: Marcel Ferragi, Sales Manager of International Div., NIKKOL GROUP NIKKO CHEMICALS CO.,LTD.

Inscrição: <https://cutt.ly/aIEeFKO> .

Uma nova era para o colágeno

Horário: das 10H30 às 11H

Abordagem: Se existe um clássico em cosméticos, é o colágeno. Seja em suas versões de proteína, aminoácidos hidrolisados ou ingredientes para reforço de colágeno, todas podem fornecer benefícios desejados para a pele. No entanto, as necessidades dos consumidores estão evoluindo e exigem sustentabilidade, respeito pelos animais e alta eficácia. Na palestra, será apresentado um fragmento de colágeno tipo I produzido em plantas selvagens como biofábricas e com certificado vegano.

Apresentação: Leandro Malatesta Teixeira, Executivo de Contas Galena., LIPOTRUE.

Inscrição: <https://cutt.ly/fIEr3mB>

Bem-estar feminino

Horário: das 11H15 às 11H45.

Abordagem: As rotinas de autocuidado estão transformando o mercado de bem-estar sexual. Os consumidores estão mais atentos aos produtos que utilizam e buscam, cada vez mais, alternativas para cuidar de cada parte do corpo. Com base nisso, o webinar terá como foco a criação de produtos de autocuidado íntimo e bem-estar sexual, com ingredientes naturais e tecnológicos desenvolvidos, recentemente, pela Givaudan Active Beauty.

Apresentação: Ariane Paulino, Gerente de Contas, Givaudan.

Inscrição: <https://cutt.ly/9IEt4DC> .

Tendências para o Consumidor de Beleza e Cuidados Pessoais em 2022

Horário: das 12H às 12H30.

Abordagem: A pandemia, as flutuações econômicas e os eventos globais e regionais que ocorreram entre 2020 e 2021 levaram os consumidores ao redor do mundo a adotarem novos comportamentos, atitudes e valores. Ciente dos impactos desses acontecimentos, a Mintel apresenta as Tendências de Beleza e Cuidados Pessoais que irão influenciar os consumidores ao longo de 2022, bem como também pelos anos seguintes.

Apresentação: Amanda Caridad, Senior Analyst, Beauty & Personal Care, Mintel

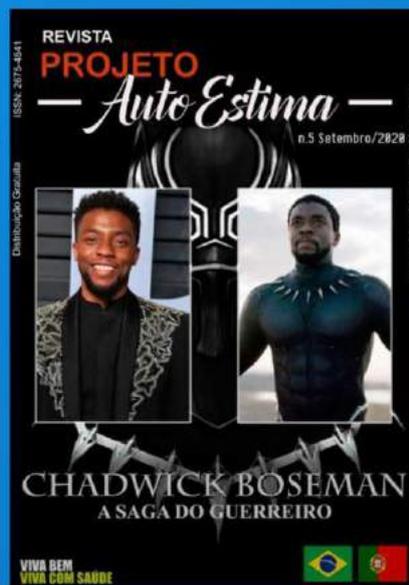
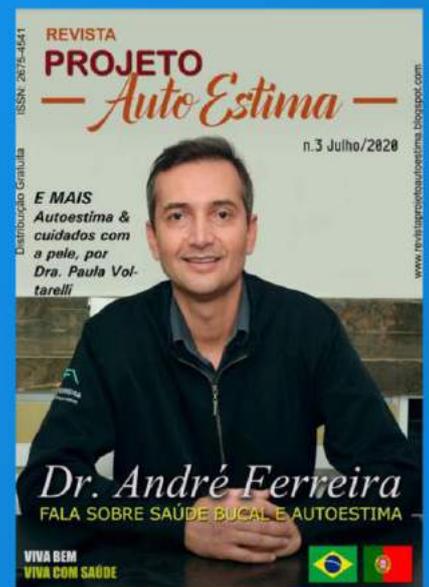
Inscrição: <https://cutt.ly/1I117LF>.

Inscrições e mais informações estão disponíveis no site:

<https://connect.in-cosmetics.com/pt/insights-tecnicos-em-materias-primas-e-as-ultimas-tendencias-de-mercado/>

REVISTA projeto AUTOESTIMA

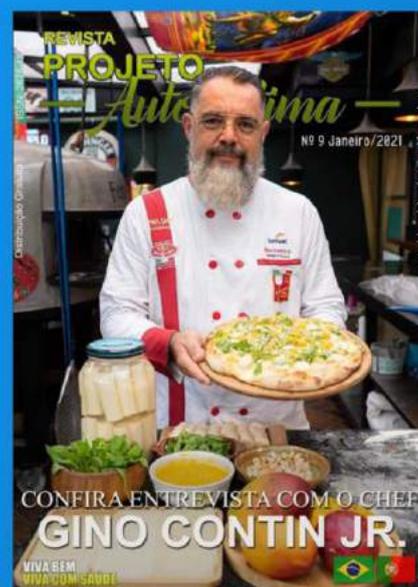
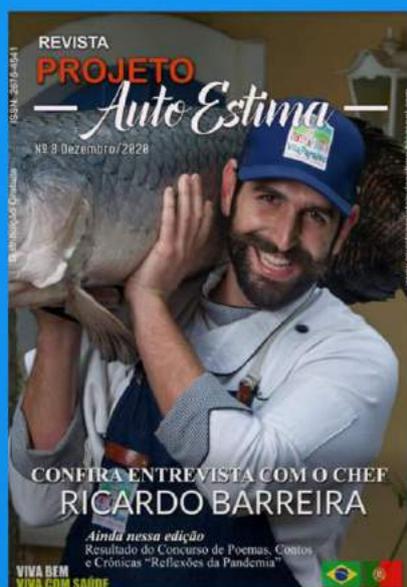
CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Fanpage: [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
Instagram: [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

REVISTA projeto AUTOESTIMA

CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Fanpage: [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
Instagram: [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

REVISTA projeto AUTOESTIMA

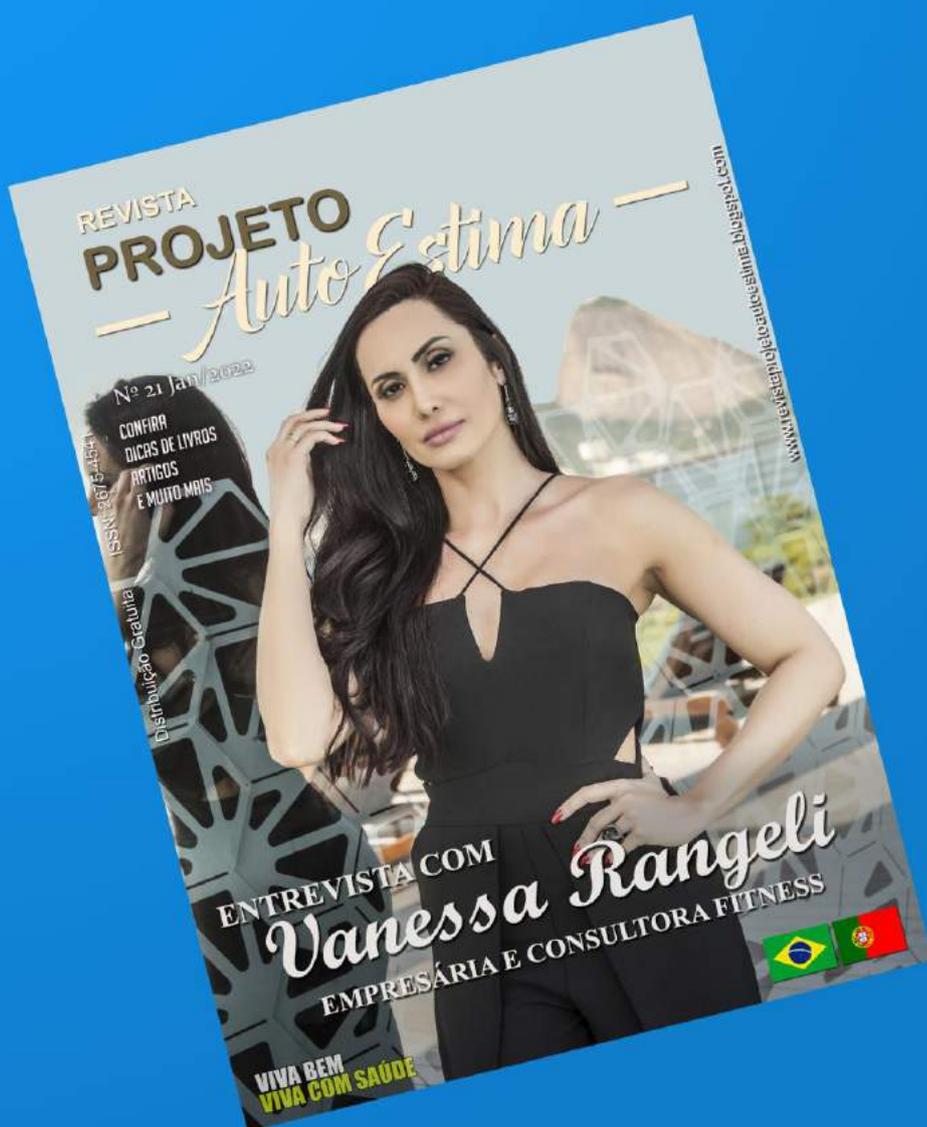
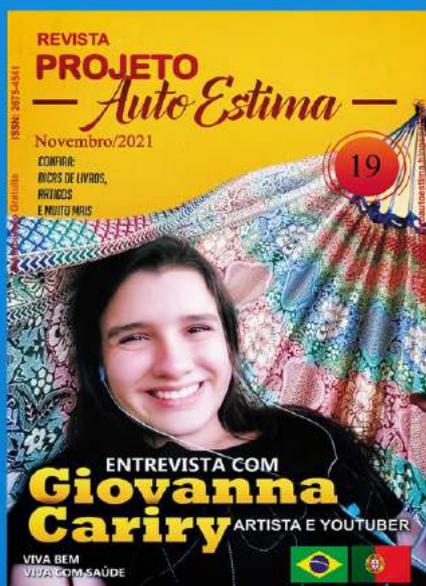
CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Fanpage: [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
Instagram: [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

REVISTA projeto AUTOESTIMA

CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Fanpage: [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetautoestima)
Instagram: [revistaprojetautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetautoestima)



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima

Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#23
MARÇO

REVISTA
PROJETO
— Auto Estima —

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