

R E V I S T A

projeto

A U T O E S T I M A

MARÇO 2022 ISSN: 2675-4541

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

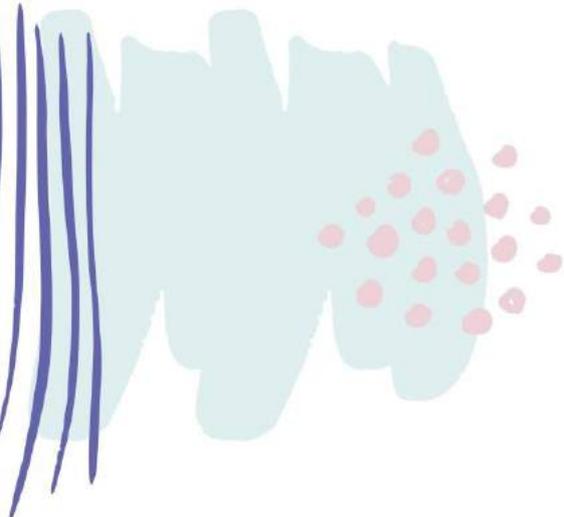
ENTREVISTA COM
ADEMIR PASCALE

ESCRITOR, EDITOR E ATIVISTA CULTURAL

EDIÇÃO N.º 23

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

3	EXPEDIENTE
4	EDITORIAL
5	ENTREVISTA COM ADEMIR PASCALE
12	SAÚDE E BEM ESTAR
16	GUERRA: ROSTO DA MORTE, POR LEILA KRÜGER
20	POEMAS DE ROSIANE MARIA C. IGLESIAS
23	CONHEÇA O LIVRO INTERSEÇÃO
25	ENTREVISTA COM LAURA J. GARCIA QUIDÁ
33	RECEITA DE MERENGUE
35	DICAS PARA LEITURA
37	POEMA DE BIANCA ROSSETI VIEIRA
40	POEMAS DE WANDA ROP
42	TURISMO PÓS-PANDEMIA
46	SAÚDE DOS CÃES
49	EXTRAFARMA E INSTITUTO AYRTON SENNA
53	EDUCAÇÃO
55	"MULHERES DE UM NOVO TEMPO"
58	EDITAL DO MUSEU DA LÍNGUA PORTUGUESA
62	COMPANHIA GIRA DANÇA
70	TECNOLOGIA
74	CONTROLE DA ANSIEDADE
77	DIA MUNDIAL DO RIM
81	RACIOCINAR PARA SOBREVIVER
85	MOL E MARISA LANÇAM LIVRO
89	EDIÇÕES ANTERIORES
90	PARTICIPE DA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO



EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Quem faz a revista

Expediente

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora - elenir@cranik.com

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

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 de editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

CONTATO: ✉ elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

📷 [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima) 📘 [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)

NESTA EDIÇÃO

ENTREVISTAS, DICAS DE LIVROS, POEMAS, ARTIGOS, CRÔNICAS, GASTRONOMIA E MUITO MAIS...

ENQUANTO EU TIVER PERGUNTAS E NÃO HOUVER RESPOSTA CONTINUAREI A ESCREVER.
- CLARICE LISPECTOR

Para saber como publicar, anunciar o seu trabalho, ser entrevistado ou patrocinar a próxima edição da Revista Projeto AutoEstima: [clique aqui](#).

Para ler nossas matérias diariamente, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com>

Para baixar nossas edições, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicoes-antiores.html>

visite:
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

Leia, leia muito. Seja um(a) incentivador(a) da leitura e nunca pare de aprender. A leitura é o combustível da alma.

Editorial

- Seguimos com a edição de nº 23, com uma entrevista exclusiva com o escritor, ativista cultural e editor da Revista Conexão Literatura, Ademir Pascale, autor de vários livros e organizador de antologias, já tendo publicado mais de 60 coletâneas de contos e poemas. Nessa entrevista ele fala da sua nova obra que chegará em breve pela editora Paradise Ocean Books. Temos também dicas de livros, mais entrevistas, artigos, poemas e muito mais, textos que merecem ser lidos com muito carinho.

Boa leitura!

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

Elenir Alves

Tags

Moda	●●●●●●●●
Cultura/cinema	●●●●●●●●
Gastronomia	●●●●●●●●
Literatura	●●●●●●●●
Saúde/esporte	●●●●●●●●
Beleza /comportamento	●●●●●●●●

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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

🌐 revistaprojetoautoestima.blogspot.com

PROJE TO AUTO ESTIMA

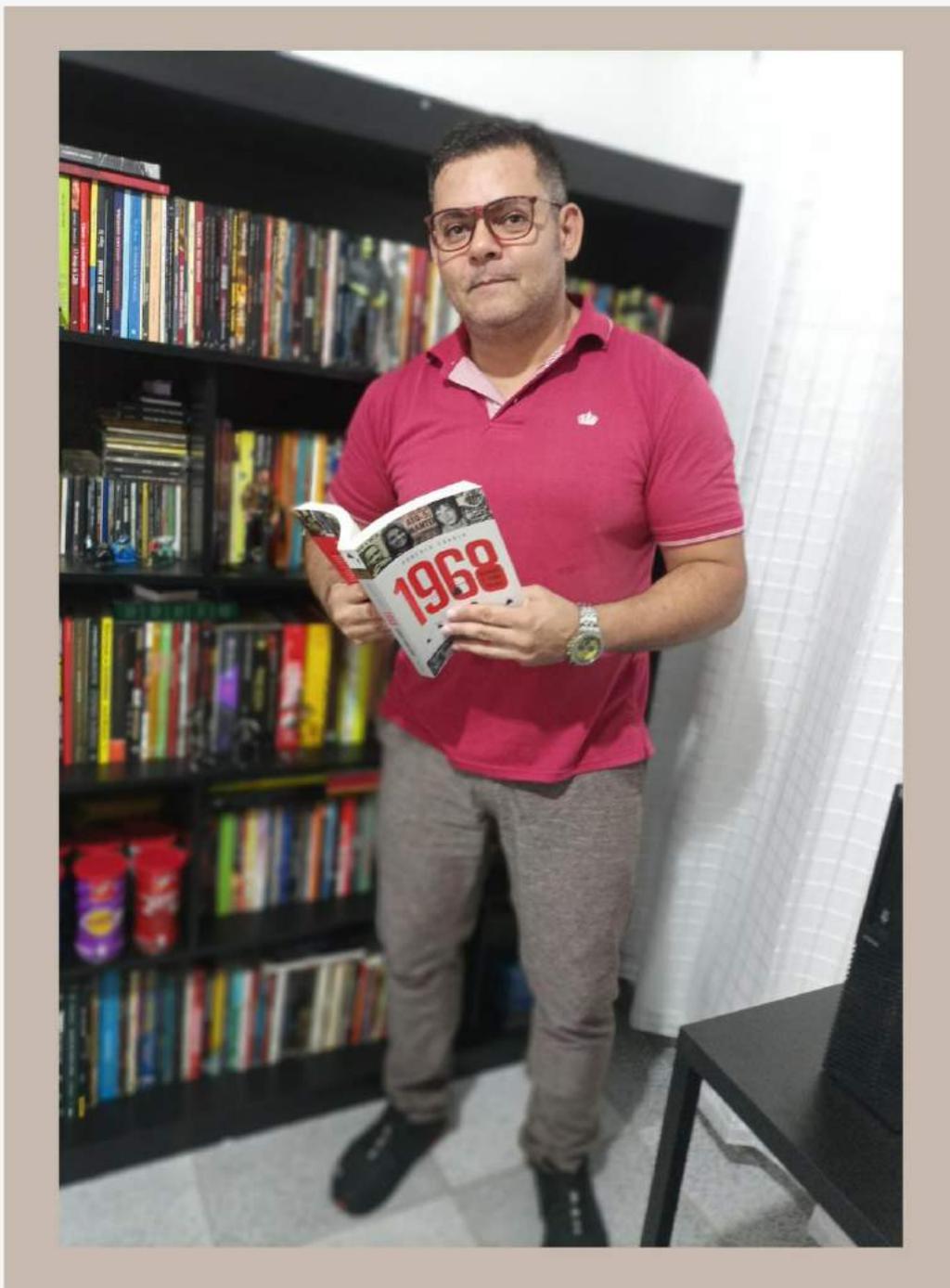
VOCÊ É

REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA



ENTREVISTA

COM ADEMIR PASCALE



POR ELENIR ALVES

Ademir Pascale é paulista, escritor e ativista cultural. Criador e editor-chefe da Revista Conexão Literatura. Membro Efetivo da Academia de Letras José de Alencar (Curitiba/PR). Chanceler da Academia Brasileira de Escritores (Abresc), título entregue por seu trabalho na disseminação da literatura e cultura. Participou em vários livros, tendo contos publicados no Brasil, França, Portugal e México. Coursou Direção de Audiovisual, na escola Educine, tendo como professores Cao Hamburger (Castelo Rá-tim-bum), Toni Venturi (Filme Cabra-Cega), Tata Amaral (Filme e minissérie Antônia, Rede Globo), Lina Chamie (Filme Tônica Dominante) e Fernando Bonassi (Roteirista dos filmes: Cazusa - O tempo não para, Carandiru e Cabra-Cega).

Pascale é regularmente consultado e convidado para entrevistas e matérias sobre o escritor norte-americano Edgar Allan Poe, sendo o trabalho mais recente publicado em documentário no site da Saraiva Conteúdo (Para Ler... Edgar Allan Poe) e no programa Trilha de Letras, apresentado pelo escritor Raphael Montes, na TV Brasil, onde comenta sobre a criação da revista Conexão Literatura. É fã dos heróis da Marvel, ama pizza, séries televisivas, moedas antigas e HQs. Organizador do livro "Possessão Alienígena", pela Editora Devir. Autor do romance "O Clube de Leitura de Edgar Allan Poe", pela Editora Selo Jovem e autor convidado do livro "Aquela Casa", Editora Verliedelas, criador e organizador das antologias "O Legado de H. P. Lovecraft", "O Legado de Florbela Espanca", "Histórias para ler e morrer de medo", "Contos e Poemas Assombrosos", entre outros. Escreveu recentemente a introdução do livro "Bloody Mary - Lendas Inglesas" (Editora Dark Books). Está com o romance "Jornal em São Camilo da Maré" no prelo pela Editora Paradise Ocean Books, que será lançado em maio de 2022.

Contato: ademirpascale@gmail.com

ENTREVISTA:

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

Ademir Pascale: Agradeço pela oportunidade da entrevista. Bom, a minha primeira publicação impressa foi na antologia “Caminhos do Medo”, da editora Andross, isso em 2008. Foi muito gratificante, além da experiência que ganhei. Depois dessa publicação eu não parei mais, escrevi romances, organizei várias antologias impressas, sendo a maioria publicada pela editora All Print. Hoje, além de continuar escrevendo romances e contos, também organizo antologias digitais. Já organizei mais de 60 antologias e estou com algumas em andamento.

Revista Projeto AutoEstima: Conte-nos como é o seu trabalho de editor na revista Conexão Literatura.

Ademir Pascale: Amo o que faço e isso ajuda muito, pois não é um trabalho tão fácil. Recebo muitos e-mails de autores independentes, editoras e principalmente de assessores de imprensa. Acredito que hoje praticamente todos os assessores enviam e-mails para nós com notícias sobre lançamentos e o mercado editorial em geral. Então sempre estamos

bem-informados e nosso site atualizado diariamente: www.revistaconexaoliteratura.com.br. Já as edições mensais da revista ocupam dias de trabalho. São muitas horas para chegar até a edição final, que é totalmente gratuita aos leitores.

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

Ademir Pascale: Tem autores que iniciam uma história já sabendo o final. Eu começo escrevendo sem saber o que vai acontecer. A história vai se desenrolando dia após dia. E como meus dias são muito corridos, escrevo em qualquer hora disponível, mas tenho preferência em escrever a noite. Assisto muitos filmes e séries, sou cinéfilo. Também leio muito, tanto quadrinhos como romances e livros de diversos gêneros. Além disso, sou uma pessoa muito observadora, tento captar tudo o que está ao meu redor, seja conversas, acontecimentos etc. Minhas inspirações se dão numa grande mescla, daí surgem as minhas histórias.



Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar especialmente para os nossos leitores um trecho do seu romance que está no prelo pela editora Paradise Ocean Books?

Ademir Pascale: Claro, segue abaixo:

“Som de vidro se quebrando.

Camilo desperta. O quarto frio. O vidro da janela quebrado. O dia amanhecendo. Calça os chinelos e verifica o movimento na rua. Ao longe vê um grupo de garotos, entre eles um mais alto e forte, com os cabelos até os ombros. É o Alemão.

O ódio percorre o seu corpo, mas depois sente tristeza e impotência... Verifica as horas: 5 horas e 48 minutos da manhã. Por sorte sua mãe já tinha saído para o trabalho.

Vai até a cozinha. Pega um saco plástico transparente, martelo, tesoura e fita adesiva. Retorna até a janela quebrada e verifica as dimensões para tapar o buraco. Quebra com o

martelo os cacos de vidro que restaram na janela. Recorta o plástico com a tesoura e o fixa com a fita adesiva. Se a mãe notar, dirá que quebrou sem querer jogando bola dentro do quarto. Não será uma desculpa tão boa, já que nem joga bola, mas pelo menos tem uma e isso já é o suficiente.



Camilo sabe que as coisas não podem mais ficar assim. Será cada vez pior. Senta-se na cama. Olha para os livros na estante: Lima Barreto, Maria Firmina dos Reis, a primeira escritora abolicionista, Carolina Maria de Jesus e até Martin Luther King estão ali. Obras sobre negros que lutaram por seus direitos, como a de Luís Gama, escravo que se tornou advogado autodidata. Na justiça, entrou com várias ações e conseguiu libertar centenas de escravos. E a do engenheiro negro André Rebouças, que foi um lutador da causa, um grande abolicionista. Sua mãe sempre

dizia que seus bisavós foram escravos, desde então passou a se interessar mais pela história e pelos guerreiros abolicionistas. Abaixar a cabeça e continuar chorando sem nada fazer seria uma desonra aos seus antepassados.”

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

Ademir Pascale: Meus livros podem ser encontrados em diversas livrarias, até em sebos. Já os e-books podem ser encontrados no site Divulga Livros: www.divulgalivros.org. As redes sociais que administro são da minha revista literária Conexão Literatura: Instagram: www.instagram.com/revistaconexaoliteratura e Fanpage www.facebook.com/conexaoliteratura. Meu e-mail: ademirpascale@gmail.com

Revista Projeto AutoEstima Quais dicas daria para os autores em início de carreira?

Ademir Pascale: Leia bastante e observe tudo ao seu redor. Seja persistente na publicação do seu livro e não desista quando chegar o primeiro “não”.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Ademir Pascale: Como disse, estou com o romance "Jornal em São Camilo da Maré" no prelo pela editora Paradise Ocean Books. Será lançado em maio desse ano. Também estou com novas ideias para antologias que logo divulgarei no site da Revista Conexão Literatura: www.revistaconexaoliteratura.com.br

Perguntas rápidas:

Um livro: As mulheres de Van Gogh – Seus amores e sua loucura, do autor Derek Fell.

Um ator ou atriz: Hoje, Will Smith.

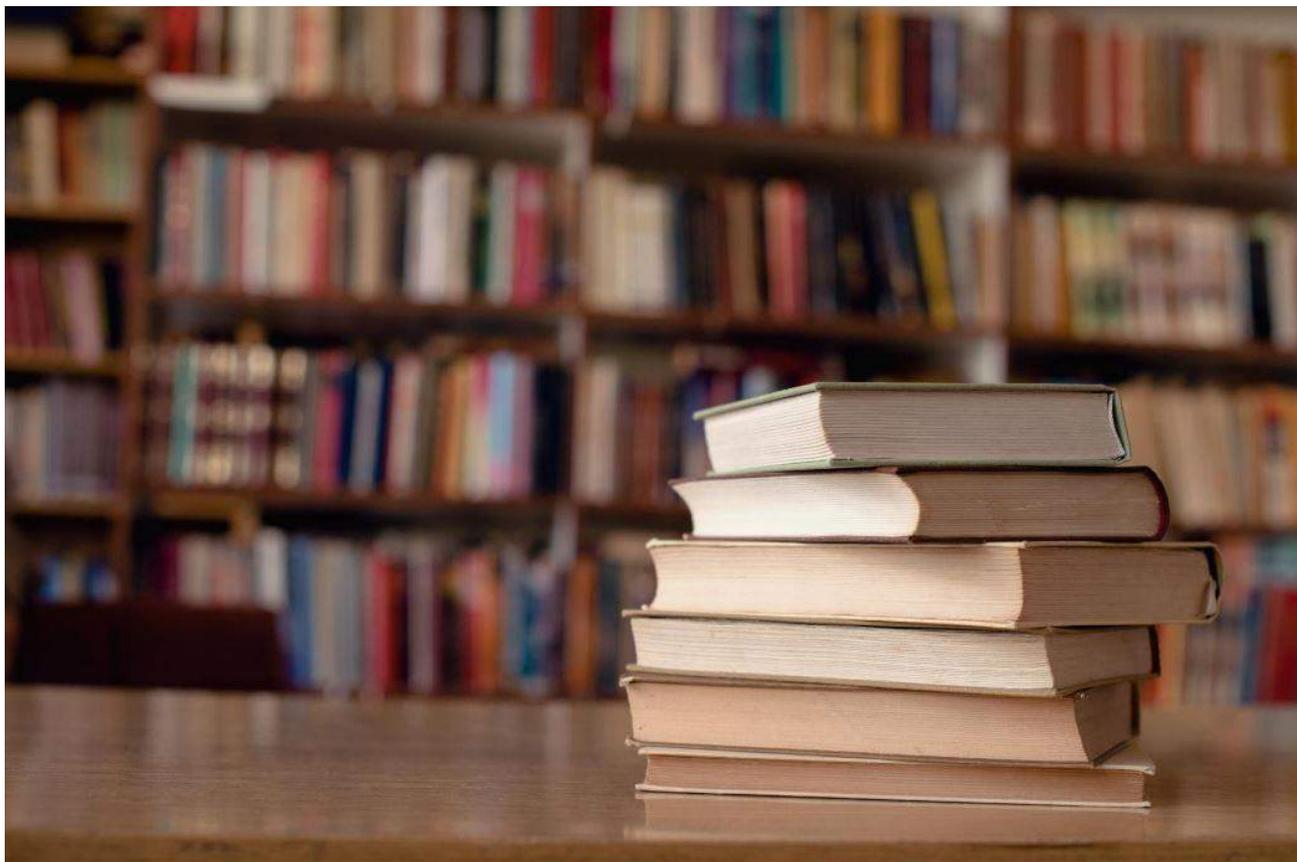
Um filme: O nome da rosa.

Um hobby: Assistir séries e filmes. Também curto fazer atividade física.

Um dia especial: O dia em que meus filhos, Hector e Davi, nasceram.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Ademir Pascale: Gostaria de agradecer pela oportunidade de poder expor um pouco sobre o meu trabalho e ideias, especialmente a editora Elenir Alves. Desejo muito sucesso para a Revista Projeto AutoEstima. E que venham muitas outras edições.



VISITE:

www.revistaconexaoliteratura.com.br

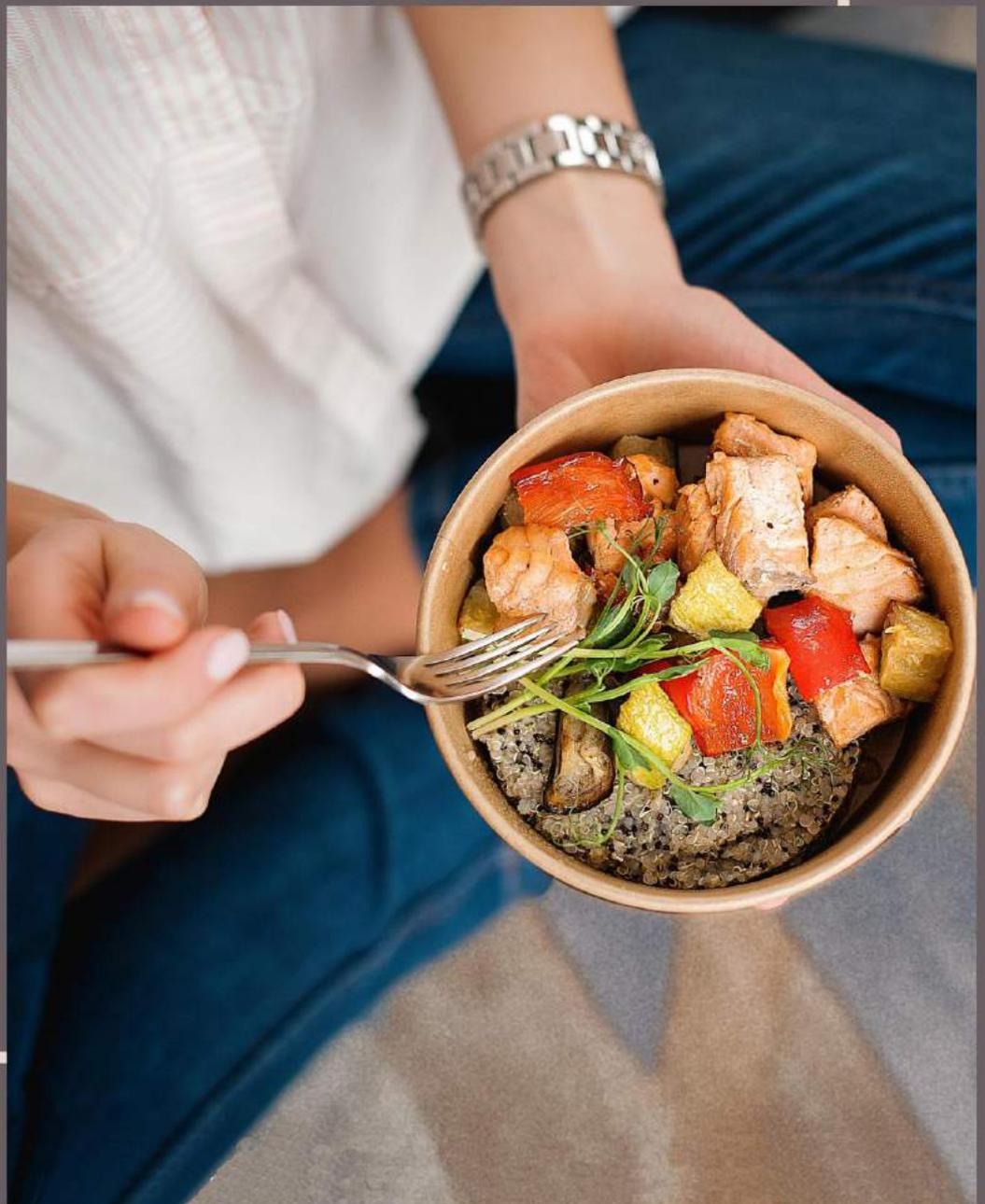
REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

Sem a escuridão, não vemos as estrelas.

SAÚDE E BEM ESTAR

COMO A ALIMENTAÇÃO PODE
INFLUENCIAR A QUALIDADE DO
SONO?



HÁBITO ALIMENTAR RUIM E EXCESSO DE GORDURA CORPORAL, ESPECIALMENTE NO ABDOME E NA REGIÃO DO PESCOÇO, PODEM FAVORECER OBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA, DIFICULTANDO O SONO RESTAURADOR

Há um mecanismo chamado ciclo circadiano, também conhecido por relógio biológico. É ele que regula o sono e o apetite, duas reações do organismo intimamente ligadas. Por isso, a alimentação pode ter sim influência direta no sono e o que se ingere durante o dia, principalmente antes de dormir, pode ter um papel muito importante para uma noite de sono de boa qualidade.¹

“É necessário evitar, pelo menos duas horas antes de dormir, refeições volumosas e grandes quantidades de líquidos. Também alimentos de digestão lenta e gordurosos. Bebidas gaseificadas, cafeinadas, como café, chá preto ou verde. Além dos alimentos apimentados”, comenta Lunara da Silva Freitas, nutricionista, Doutora em Ciências pelo InCor/FMUSP e Professora da Faculdade Morgana Potrich, Mineiros-GO.

Lunara ainda explica: “A alimentação é fundamental para que tenhamos um sono mais saudável e, ao ignorar essa relação, estamos comprometendo de forma importante todo o funcionamento do nosso corpo. A princípio, temos uma relação importante a ser trabalhada: obesidade e sono. A obesidade apresenta múltiplas causas, é uma condição bastante complexa. Mas o que podemos de fato afirmar é que a obesidade pode, de forma direta ou indireta, comprometer a saúde do sono.” Apesar de não ser estabelecida uma relação causal, obesidade e privação de sono parecem estar relacionadas.²

“O hábito alimentar ruim e o excesso de gordura corporal, especialmente no abdome e na região do pescoço, podem reduzir o espaço de passagem do ar pelas vias aéreas, favorecendo distúrbios como por exemplo, a apneia obstrutiva do sono”³ completa a nutricionista.

Apesar da relação do sono com a má alimentação ser multifatorial, a apneia do sono é um distúrbio relacionado à piora da qualidade de vida e sono, além de problemas de saúde como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.⁴ A apneia deve ser investigada e tratada nos casos moderados e graves. No Brasil, estudo publicado em 2019 mostrou que a prevalência da apneia obstrutiva do sono em adultos entre as idades de 30 a 69 anos pode chegar a 49,7% da população, de acordo com uma das medidas utilizadas no estudo.⁵

Alguns sinais que podem indicar a presença do distúrbio são: ronco, cansaço diurno constante, dificuldade de concentração, dores de cabeça matinais, humor depressivo, falta de energia, esquecimento ou hábito constante de acordar para ir ao banheiro.⁶

Uma vez que a apneia do sono é diagnosticada, o tratamento mais comumente indicado é a adoção regular do CPAP (pressão positiva contínua nas vias aéreas).⁷ No Brasil, o tratamento para apneia pode ser realizado com equipamentos ResMed, líder mundial de soluções para o tratamento da condição. Pacientes podem acompanhar sua própria terapia com CPAP por um aplicativo gratuito e fácil de usar, chamado myAir™. O app fornece uma pontuação diária sobre como a pessoa dormiu e inclui vídeos e informações personalizadas de treinamento com base nos dados de terapia. O uso de tecnologias para engajamento do paciente como o myAir demonstrou melhorar a adesão ao tratamento.⁸

Sobre a ResMed

A ResMed é a marca pioneira em soluções inovadoras que proporcionam qualidade de vida. A empresa apresenta tecnologias de saúde digital e dispositivos médicos conectados à nuvem que transformam a assistência das pessoas com apneia do sono, DPOC e outras doenças crônicas. Possui abrangentes plataformas de software fora do hospital, oferecendo suporte a profissionais e cuidadores que ajudam pacientes em suas casas ou instituição de saúde de preferência. Ao possibilitar uma melhor assistência, aprimoram a qualidade de vida, reduzindo o impacto da doença crônica e dos custos para clientes e serviços de saúde. Saiba mais em: <https://www.resmed.com.br/>

Referências:

1. org. 2021. Disponível em: <https://www.sleep.org/five-surprising-foods-that-could-be-making-you-tired/>
2. Entrevista concedida a ResMed] em 06/12/2021. Vide também BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2018;4:e000392
3. Entrevista concedida a ResMed em 06/12/2021 Vide também 2012; 17(2): 223-36.
4. Bonsignore MR e cols. Multidiscip Respir Med. 2019; 14:8. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30809382/>
5. Lancet Resp. Med. 2019; 7: 687-98.
6. Disponível em: <https://www.resmed.com.br/apneia/home>
7. J Clin. Sleep Med. 2019; 15(2):335-43.
8. 2018; 153(4):843-50.



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



POR LEILA KRÜGER

A GUERRA TEM O ROSTO DA MORTE

Crônica

"...a Morte tem rosto de pessoa. A pessoa que não aprendeu a se humanizar. "



Até porque, para mim, o fato é, de alguma forma negativa, especial: meus bisavós paternos vieram recém-casados da Rússia, de local que, hoje, fica na Volhynia, noroeste da Ucrânia. Meu bisavô viveu 102 anos e falava com terror sobre o comunismo que o fizera fugir no começo do século XX para o Brasil. Porém, ao mesmo tempo lembrava com melancolia e até algum rancor sua amada Rússia, sua pátria gelada e imensa que nunca mais viu.

Dito isso, saiba que a Rússia já invadiu a Ucrânia, nos anos 1930, e houve outros confrontos naquela região. Fato pouco conhecido, dada sua crueldade, foi exatamente o embate da época supracitada, a Rússia sob o governo socialista/comunista ditatorial de Stálin, a Ucrânia rebelando-se contra o controle de um dos maiores assassinos da História. O líder russo não hesitou em cortar todas as vias para a Ucrânia, impedindo a chegada e a venda de alimentos, o que levou a um cenário tétrico: milhões de mortos pele sobre ossos, alguns com o coração ainda batendo recolhidos por pás, nas portas das casas, amontoados em caminhões, literalmente como lixo - que é como os russos os enxergavam.

Holodomor - é o nome da tragédia da década de 1930 pouco lembrada, uma das mais cruéis matanças do socialismo do Leste Europeu. E essa não foi a única tragédia bélica da região.

O socialismo no Leste Europeu, o asiático e da América Latina, regime autoritário que responde por praticamente todas as ditaduras do mundo hoje, matou, calcula-se, 10 vezes mais que o nazismo. Longe de mim defender qualquer tipo de violência, é claro. Mas até os campos de concentração nazistas se inspiraram nos *gulags* comunistas, campos de trabalho forçado. Ironicamente - ou não - pode-se dizer que a Rússia foi quem deu a "guinada" para Hitler perder a II Guerra, na Batalha de Stalingrado, recrutando crianças, mulheres e homens para, nas insuportáveis temperaturas do país, congelar milhares e milhares de soldados nazistas famintos e exaustos. Houve grandes perdas para ambos os lados.

Só que a Rússia, antes e depois de expurgar o nazismo, continuou com suas maldades políticas. A Rússia comemorou o fim da II Guerra esgotando o estoque de vodca de Moscou. Por que continuou e continua fazendo guerra? Suas perdas não foram suficientes? E as do mundo todo? A Rússia ajudou a desenvolver uma vacina para a Covid, a Sputnik.

Mas há a guerra.

O motivo? Sempre a conquista de territórios e a xenofobia - aversão a raças ou povos,

A guerra tem o rosto da Morte, e a Morte não tem rosto, senão o breu gélido do sofrimento, da dor, da perda, da destruição. A Morte capitã, sobre o tanque de guerra, tem o rosto da arrogância, da maldade, do desprezo e da cobiça. Ou é vítima deles, como Israel e Palestina ao proteger seus territórios ancestrais.

Eu, quando relembro meus antepassados russos e ao mesmo tempo ucranianos, rememoro a clariceana que sou, adepta da ritualística de veneração literária de Clarice Lispector: lembro a você que ela nasceu na Ucrânia como Haia Lispector, e judia. Vítima do socialismo e do nazismo ao mesmo tempo, chegou ao Brasil justamente fugindo das perseguições com 2 meses de vida.

Enfim, creio que é cedo para falar em III Guerra Mundial. Tampouco quero tratar de política, já um território de campo minado apenas dentro do Brasil. Mas posso dizer que a Rússia, o maior país do mundo, antes URSS - ainda mais extenso com a anexação de países menores - está a nos mostrar toda a sua ganância, ao querer ainda se apossar de um pequeno pedaço de terra conquistado com muito suor, sangue e luta armada e ideológica pelos ucranianos.

Por outro lado, Biden, liberal presidente norte-americano, apesar das sanções pesadas a Rússia e China, vem sendo criticado pela malemolência diante do conflito estratosférico, uma sombra vermelha - russa e chinesa - que sufoca e apavora a cada dia mais.

A humanidade não é boa. A humanidade é afeita a guerras, preconceitos, ao orgulho, ao narcisismo - em termos gerais. Não houve evolução na natureza humana porque ela é o que é, e, como o mundo que a cerca, não no raso sentido tecnológico, tende a piorar cada vez mais, como manda a universal Lei da Entropia ou Lei do Caos: sistemas organizados e harmônicos se deterioram até se destruírem. Sempre as artes, cinema, teatro e literatura falaram do fim do mundo provocado pelos próprios humanos.

E agora as tropas russas se aproximam de Chernobyl - leio. Você deve saber que a explosão de uma usina nuclear em Chernobyl, entre 25 e 26 de abril de 1986, foi o episódio mais horrível sobre radioatividade após as bombas atômicas disparadas no Japão na II Guerra.

A cidade de Chernobyl, praticamente habitada apenas por fantasmas, vitimada pela explosão da usina, deixou à época inúmeras pessoas mortas e deformadas, doentes, e até mais tarde sofreram a radioatividade em suas veias, mesmo tendo abandonado há muito tal "palco" maldito.

Chernobyl, radioatividade... bomba atômica? Seria um aviso de Putin, presidente (totalitário) das plagas russas? Por que Putin quer tanto a Ucrânia? Chernobyl radioativa. Ou, o que ele quer com essa guerra? Por que a guerra?

Pessoas gostam de guerrear: países, política, religião, futebol, e entre elas mesmas, seus egos, suas ideias "sempre certas", sua raça. A raça humana não é inclinada à harmonia, como tentamos educá-la através de Direitos Humanos e várias ações humanitárias, de forma teórica e prática. Desculpa, Marx, mas a humanidade não é boa o suficiente para viver em partilha natural, e mesmo forçada.

Apenas posso desejar que tudo isso passe, e não passe de um blefe! Veio o vírus, 2 meses que ainda perduram - no Brasil ainda são quase 1.000 mortes diárias por Covid - e agora se assomam os canhões.

A guerra tem o rosto da Morte.

E a Morte, agora, só agora eu sei: a Morte tem rosto de pessoa. A pessoa que não aprendeu a se humanizar.

Você é rosto de guerra ou de paz?



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. Dedicar-se à literatura brasileira e de língua inglesa.

Versões de mim

Rosiane Maria Covaleski Iglesias

Faço e desfaço
A palavra, o traço...
Escrevo, apago,
Compasso e descompasso.
Verso e reverso,
Verto, renasço.
Traduzo cada pedaço...

Doce melancolia

Ah, que saudade de um tempo,
Que o relógio já esqueceu...
Tempo recolhido no peito,
E que aprisiona pedaços meus...

Lá, o novelo dos dias
Desfiava-se bem devagar.
Lá, a vida passava
como brisa leve a soprar.

Naquele tempo, a palavra dita
Tinha peso e muito valor.
Naquele tempo, um olhar marejado
Era apenas o prenúncio de um
grande amor.

Tempo que se perdeu no vento,
Enlaçado em minhas recordações,
Momentos que se derramam em
saudade,
Reavivando minhas emoções.



O retorno

Ele tornou a casa afinal...
E mergulhou no vazio daquela
ausência,
Somente as sombras lhe traziam à
consciência
Aquele tempo em que a vida
aflorava.

Nas ruas, antes vivas e falantes,
Apenas o silêncio gritante,
E os passos que ele nunca trilhara.

Ele não pôde compreender no
momento,
Que o tempo é um companheiro
implacável:
Preenche os dias, ludibriando a
esperança,
Impiedoso, corrompe a vida e o fado.



Rosiane Maria Covaleski Iglesias

Formada em Letras, Português/Inglês, pela Universidade Tuiuti do Paraná, professora de Literatura e Língua Inglesa. Sou escritora amadora e procuro traçar os pedaços que compõem minha trajetória. Meus textos são partes de um todo, que me completam e me definem.

Muros baixos

Sinto falta de muros baixos,
De casa cheia de esperança,
De cheiro de almoço pronto,
De tardes de chuva mansa,
De brincar sem compromisso,
Da inocência da minha infância...

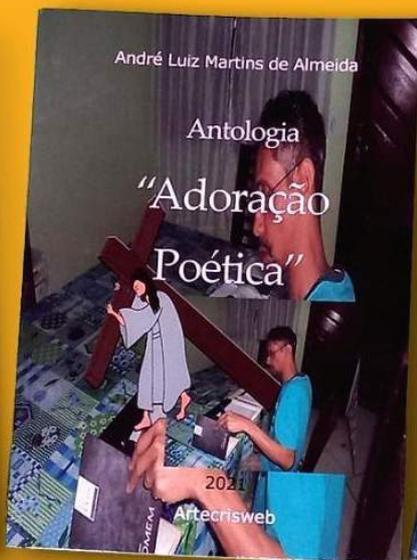
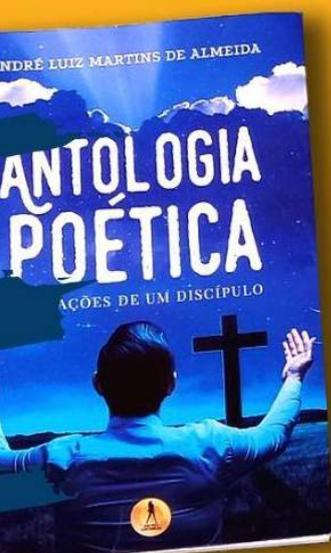
Muros baixos, vida solta:
De dias a passos lentos,
Riso fácil, pressa pouca,
Leveza no pensamento...

Sinto falta de tempos idos,
Que voaram nas asas do vento,
Comigo carrego as lembranças,
Abrigadas no fundo do peito...

Falta

Há sempre um espaço vazio,
Que lacera que corta ao meio...
Lacuna de ausência sentida,
Ferida tatuada no peito.

O tempo, esse eterno aliado,
Por vezes se mostra matreiro:
Prolonga a saudade lograda,
E faz do pesar companheiro.



POESIA

Cristã



**ANDRÉ LUIZ
MARTIS DE ALMEIDA**

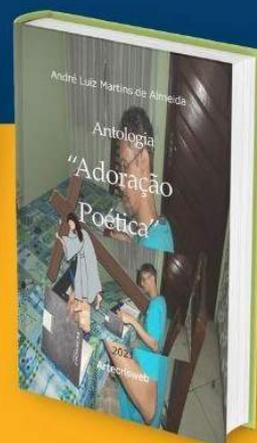
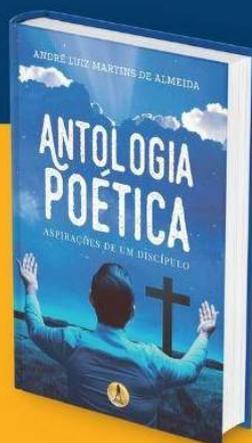
Para conhecer o autor
e seus livros acesse:

Site | Instagram | Twitter

ADQUIRA OS LIVROS:

Drago Editorial
Físico

Amazon
E-book



Autora do livro “Dois”, do conto “Sete”, no duo “Um Amor Para Presente”, e de contos nas coletâneas “Qualquer Clichê de Amor”, “Qualquer Clichê de Natal” e “Confetes e Serpentinhas”, segundo Vanessa, que é PCD, a ideia para “Interseção” surgiu ao pesquisar no site Smart Bitches (2020) livros de romance com o clichê haters to lovers com protagonismo PCD e não encontrar opção. Então, decidiu escrever sua própria história. Além disso, o leitor também irá encontrar muitas referências divertidas à Bíblia, Rebelde, Crepúsculo e demais produções dos anos 2000; tudo isso recheado de baianês, estado em que Vanessa reside.



VANESSA REIS
ESCRITORA

CONHEÇA INTERSEÇÃO

O que acontece quando dois opostos se cruzam em uma história? Essa é a trama base para o novo livro da autora nacional independente Vanessa Reis, “Interseção”, com ebook em pré-venda na Amazon até 28 de fevereiro e lançamento previsto para 1º de março de 2022.

Em um romance cativante de escrita poética e com pitadas de comédia, ela nos apresenta a história de dois colegas de trabalho em uma relação ditada pela implicância, até que eles começam a se aproximar e a mudar a forma como vêem um ao outro.



Sinopse:

Catarina tinha aversão a apenas duas coisas: admitir que está errada e homens com nomes bíblicos. Até ser forçada a dividir uma sala pequena demais para abrigar a teimosia dela e o ego de seu novo colega de trabalho: JPS, o terceiro item recém-adicionado à sua lista de aversões.

Disposta a não facilitar a vida do JPS, ela mantém sua atenção nele: supervisionando todos os seus movimentos, entregando-lhe a sua pior versão. E passar tanto tempo na companhia irritante do novo colega faz Catarina pensar que ele, talvez, não seja tão ruim. Ou tão chato. Ou tão incompetente.

Agora, Catarina e JPS precisam trabalhar juntos no projeto de suas vidas antes que o pior aconteça. Antes que eles se matem? Não. Antes que se apaixonem.



Serviço:

Interseção

Autora: Vanessa Reis

Disponível na Amazon, em ebook, por R\$ 5,99 (ou pelo Kindle Unlimited), acesse:

<https://amz.run/5KqP>

Contato da Autora:

Twitter: @neereis

E-mail: nessareis_88@hotmail.com

POR ELENIR ALVES

ENTREVISTA

Laura Janaína Garcia Quidá
ESCRITORA





Laura Janaína Garcia Quidá recebendo uma moção

É Professora Efetiva da Rede Municipal de Ensino em Corumbá, Estado de Mato Grosso do Sul há 23 anos. Atuou como formadora local do PNAIC - PACTO NACIONAL PELA ALFABETIZAÇÃO NA IDADE CERTA. Foi galardeada com os prêmios Professor por Excelência e Professor Inovador. Foi membro do Conselho de Alimentação Escolar de Corumbá; sendo atualmente do Fórum da Educação. É co-autora na Antologia Consonância Plural, impressa pela Editora Edições & Publicações Ltda, escrevendo poesias. É pós graduanda em Psicopedagogia com ênfase em gestão escolar, Ludopedagogia e literatura na educação infantil e em Alfabetização e letramento e a psicopedagogia institucional, além de realizar curso “Rota e Redes Literárias” pela Fundação Vale parceria com o Instituto Tear.

ENTREVISTA:

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

Laura Janaína Garcia Quidá: Foi inusitado! Na verdade, sou uma professora em essência. Tenho trilhado esse caminho por mais de duas décadas. Entretanto, certo dia eu fiz uma ligação para o meu namorado, dizendo: - Olha, eu queria fazer algo diferente esse ano, para incentivar a leitura para os alunos, sair um pouco do tradicionalismo. Ele me respondeu prontamente. – O meu olhar sobre isso é que há uma tendência a



universalização do celular em detrimento do ensino formal. Que tal tentar motivar os pais a adquirir jornais e revistas – valorizar a imprensa escrita?

A ideia era interessante, mas a comunidade em que eu atuo não tem ao menos uma banca de revistas, e na cidade, temos apenas duas bancas de jornal e um alfarrábio, aonde recentemente adquiri um livro do Lécio “História de Corumbá”. Foi então que eu iniciei um projeto de utilizar o jornal como método pedagógico de aprendizagem. Inicialmente preparei um questionário para os alunos, perquirindo justamente isso. Incluí algumas perguntas, tais como: - há quanto tempo não leem jornal? E o motivo. Fiz outro questionário para os pais, indagando se eles achavam interessante o jornal e se compravam com regularidade e os motivos. De posse destes formulários montei gráficos e análises, e apesar de terem dois jornais impressos na cidade eles não chegavam

a população como um todo, e eram mais restritos aos assinantes e repartições públicas. (Numa cidade de 100 mil habitantes a tiragem semanal é de 2 mil exemplares)

Com recursos próprios adquiri todas as semanas durante todo o ano letivo, um jornal para cada aluno, comecei adquirindo os da cidade depois trazia da capital e de outros municípios. Entregava na sexta feira e eles levavam para casa para lerem e passar para os pais. Na primeira semana, foi um encanto, as crianças pareciam que estavam recebendo um brinquedo, os pais também, iam para as palavras cruzadas e horóscopo. Neste primeiro momento a primeira tarefa foi pedir para os alunos selecionassem as palavras ainda não conhecidas e assim todos juntos fomos buscar no dicionário. Na outra semana fizemos leituras, na outra fizemos dobraduras com os jornais, na outra figuras geométricas (triângulos, quadrados) até que na última semana estávamos fazendo cestas de jornal (artesanato).

Foi então que o mesmo recurso pedagógico, trouxe: arte, informação, cultura, melhoras na dicção, debates sobre a preservação do meio ambiente e enfim utilizamos diversas possibilidades. Percebi então, que aquele ano transcorreu diferente dos anteriores e de repente; eu tinha alunos fazendo boas redações e até poesias, além de estarem com informações seguras e atuais.

Para aqueles que tinham alguma dificuldade comecei a trabalhar com aldravias e num passe de mágica, lá estava eu, fazendo poesias com as crianças, de uma maneira minimalista e acessível. Foi um momento em que eu também fui melhorando com minha poesia e ampliando os motivos para fazê-la. As vezes a saudade do amor, outras vezes a esperança. E nesse momento, usando o tema esperança, participei de um concurso de Poesias a nível nacional, foi o “Colei” de onde fui classificada e fiz parte de um e-book dos ganhadores e alguns poetas renomados, convidados. Então de posse desse material, comecei a colocar a cada dia uma poesia colada na porta e na abertura dos trabalhos, fazia a leitura de uma poesia, como se fosse um “Bom Dia”. Em sequência já tínhamos alunos ganhando concursos de redação, um aumento da média na Prova Brasil e eu co-autora de um livro de aldravias, o “momento Aldravia”, que está concorrendo ao Prêmio Ecos de Literatura. Concomitantemente eu estava realizando como aluna, um curso denominado “Rota e Redes Literárias pela fundação Vale com o Instituto Tear, que tinha esta meste temática de incentivo a leitura, e incluindo fazer poesias e minicontos. Ou seja foi um turbilhão de situações acontecendo e me conduzindo nesse caminho literário, de pensar em pontos de leitura e fui paulatinamente engedrando o urdir pela literatura.

Revista Projeto AutoEstima: Depois do “Momento Aldravia” teve outras participações?

Laura Janaína Garcia Quidá: Sim, apesar de estar vivendo um instante mágico, pois o livro está praticamente com tiragem esgotada e está concorrendo no prêmio Ecos de Literatura. Fui maravilhosamente bem recebida pela antologista Aline Peruzzo e a poetisa Elaine Brecci da Brecci Books Editora. Embora antes disso, teve um momento triste na minha vida, época em que meu pai faleceu e eu como toda filha, senti muito. Às vezes, a vida nos tira o que ou quem temos de mais precioso, trazendo-nos uma perda por

demais dolorosa, cujas marcas estarão impressas em nossa alma enquanto vivermos. Poderemos até voltar a sorrir, a sonhar, a ser alguém que segue em frente, mas a carga das cicatrizes enraizadas estará ali, silenciosamente presente. Então fiz uma poesia pra ele que foi publicada na Antologia “meu pai- meu heróii, meu primeiro amor”. A despeito das situações a vida continua e voltando a profissão de educadora, fiz poema com esse tema que está na coletânea “ Consonância Plural” Editora EP. Essa poesia conta o simples: *Que jamais vou esquecer tudo que me ensinou, todo amor que me deu e o exemplo de homem que foi. Meu amor por você ele será eterno e não há morte que consiga enfraquecê-lo, e aonde estiver saiba que minha saudade será eterna e inconsolável.*

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho da sua participação no livro Momento Aldravia?

Laura Janaína Garcia Quidá: Antes de mais nada aproveito essa oportunidade para explicar essa modalidade poética. O nome aldravia vem da palavra aldrava, argolas de ferro mais usadas antigamente nas portas das casas em Mariana, Ouro Preto e Sabará, que são cidades mineiras. A aldrava era o que hoje para nós é a campainha ou interfone. Era usada para chamar os moradores da casa, pois seu som é bem mais forte que o som da batida de nossas mãos na porta. Assim sendo, sintam a Aldravia bater nas suas portas, chamando-os para contemplar a poesia presente em poucas palavras.

Esquema:

- é uma sextilha(6 versos);
- cada palavra forma um verso (palavra-verso);
- os versos iniciam por letras minúsculas;
- não se usa pontuação (apenas ponto de interrogação e exclamação), nem título, nem métrica;
- emprega-se mais a metonímia que a metáfora;
- nomes de pessoas com sobrenomes e palavras unidas com hífen são considerados um verso.

aluno
professor
família
educação
arraigada
trilogia

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas você daria aos autores que desejam participar de um concurso literário?

Laura Janaína Garcia Quidá: Se você está pensando em participar de algum concurso literário, siga adiante! Há muitas opções e gratuitas pelo Brasil afora. É possível que, você nunca ganhe um prêmio, e isso é justamente o que menos importa. O que realmente

importa, é que você se expresse, que se deixe fluir e que cresça com cada palavra que escreva. Porque as palavras nos fazem crescer e o amor faz transbordar!

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados deverão proceder para saberem mais sobre você e seu trabalho no mundo literário?

Laura Janaína Garcia Quidá: A importância dos livros impressos sempre será uma plataforma maravilhosa, oferece espaço para tudo. Todavia a relação entre corpo e cidade, relacionamentos passageiros e longos e solidão. As letras no papel podem imprimir, também, a vida dos escritores e assim, hoje, a poesia pode estar na ponta dos dedos, a um clique de distância. É a nova geração de poetas que começou a publicar nas mídias sociais, sobretudo no Instagram. Caíram nas graças não só dos leitores; que aderiram a leituras mais rápidas, em pílulas ;, mas também atraíram as editoras, que perceberam o potencial de vendas e de publicação gerado pela **internet**. Então também me curvei a esse desígnio, é só digitar e aparece o trabalho de cada um de nós. Fácil, acessível e em casa.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Laura Janaína Garcia Quidá: Tenho o total apoio da coordenação e da direção da escola em que trabalho, que participa do Programa Nacional das Escolas Cívico-Militares. Ali estamos de mãos dadas e com um só objetivo: Entregar um cidadão para a sociedade, com pés no chão e pensamento na coletividade. Um aluno que pensa, debate e reflete sobre seus atos. E isso aproxima os pais e a comunidade para o ambiente escolar. E o que vem depois é simples consequência de nossos atos. vejo e recebo exemplos claros e evidentes disso e tudo isso fez-me chegar aqui na **Revista Projeto AutoEstima**, para poder contar essa minha história de vida, de amor e de resiliência. Ser mulher simplesmente, pois o futuro está em amar o próximo, esse amor que nos mantém vivos, e com vontade de viver. *Deus te dá em dobro o que desejastes ao teu semelhante !*

Perguntas rápidas:

Um livro: A Bíblia

Um (a) autor (a): Eric Carle

Um ator ou atriz: Lima Duarte

Um filme: Frank Capra - It's A Wonderful Life. 1946

Um dia especial: Quando um certo alguém... me pediu em namoro.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Laura Janaína Garcia Quidá: Neste Brasil pós-covid, um detalhe me preocupa. Os métodos de avaliação. Entendo que a aferição deve ser considerado de onde estávamos e onde pretendemos chegar. É verificar não se aumentou o “satisfatório”, mas diminuímos o insatisfatório? . Educação é onde estamos e o que ainda precisamos fazer! Enquanto

medirmos a educação comparando-nos com as produções de qualidade em fábricas, não veremos o que conquistamos, apenas o que falta! O que se gasta na escola é o que não se gasta nas outras áreas, principalmente segurança pública e saúde. Vou exemplificar: na Suécia, 112º país do mundo em população carcerária, são 4.852 presidiários para 9,5 milhões de habitantes 51 para cada 100 mil habitantes. No Brasil, que tem a 4ª maior população carcerária do mundo, são 584.003 detentos, ou 274 por 100 mil habitantes. Na Noruega, cito a prisão de Bastoy. Com o trabalho dos detentos, a prisão é autossustentável e tão ecológica quanto possível. Os detentos fazem reciclagem, usam energia solar. Não há até ontem registros de tentativas de fuga. Outro detalhe que eu desejo acrescentar: o discurso da otimização e dos rankings esquece é que, no fim das contas, se o aluno não quiser aprender e não estiver minimamente interessado na escola, não há mágica econométrica, estatística ou tecnológica que resolva. E foi isso que vimos, de novo, na pandemia: mesmo quando o aluno podia aprender em casa, no seu tempo, no seu ritmo, a estratégia administra o conteúdo mesmo que por aplicativos ou outras adaptações eletrônicas, ao meu ver teve resultado limitado. O problema não era o lugar, o tempo, ou o ritmo: era a pedagogia, o interesse do aluno, o suporte do mestre e amigo, leia-se: “professor.



ANIMAIS ABANDONADOS. AJUDE!



**ELE NÃO TE
ABANDONARIA**

ENTÃO POR QUE VOCÊ FARIA ISSO?

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Aprenda a preparar Merengue Keto da Puravida

Aprenda como preparar um delicioso merengue cetogênico de forno, com chantilly aerado por cima e finalização de frutas vermelhas. Você vai se impressionar com o sabor dessa sobremesa sem açúcar que foi uma criação da Puravida!

O Collagen Protein utilizado na receita é feito com a tecnologia alemã Verisol®, comprovada cientificamente como o melhor colágeno do mundo. Com benefícios extraordinários para a saúde da pele, cabelos, unhas, ossos, músculos e mucosa intestinal, o produto estimula a produção de colágeno dentro da célula.

Ingredientes para o merengue:

- 3 claras;
- 80g de eritritol;
- 1 colher (café) de vinagre de vinho branco.

Para o creme:

- 200g de creme de leite fresco;
- ½ scoop de Collagen Protein Puravida;
- 50g de eritritol;
- 1 colher (café) de essência de baunilha.

Para a decoração:

- 150g de morangos;
- 100g de amoras;
- 80g de cereja;
- 20g de coco ralado;
- Ramos de alecrim.



Modo de preparo:

Bata as claras em ponto de neve. Assim que estiver bem firme, acrescente o eritritol e siga batendo por um minuto. Acrescente o vinagre e misture delicadamente com uma espátula.

Forre assadeiras com papel-manteiga e preaqueça o forno a 120 graus. Coloque o merengue na assadeira em discos de aproximadamente 8 cm de diâmetro ou no formato que preferir. Leve-os à assadeira por 30 minutos (até que comecem a dourar levemente). Enquanto o merengue está no forno, prepare o creme batendo o creme de leite na batedeira por cinco minutos ou até que atinja uma consistência firme.

Acrescente o eritritol e o Collagen Protein e bata por mais 30 segundos, para garantir a textura de chantilly. Reserve na geladeira. Retire o merengue do forno e espere esfriar. Disponha em um prato e, por cima, coloque o creme de leite batido. Decore com as frutas e os ramos de alecrim.

Sobre a Puravida:

Desde 2006 no mercado de health e wellness, Flávio Passos fundou a empresa Puravida em 2015 com o objetivo de compartilhar conhecimento sobre o que há de mais atual em saúde e qualidade de vida com foco primário na alimentação e nas escolhas saudáveis. Com o crescimento da marca, Flávio está à frente da operação com o sócio Adrian Franciscono, tendo o Fundo Aqua Capital como principal investidor.

A Puravida oferece um portfólio com mais de 200 produtos entre suplementos, nutrientes e cosméticos. Entre os produtos consagrados da Puravida, estão o Collagen Protein, Ômega 3 DHA, Immune e o suplemento vitamínico Alpha. Todos os itens são criados seguindo parâmetros de qualidade e pureza máximos, oferecendo assim o maior potencial de cada ingrediente utilizado.

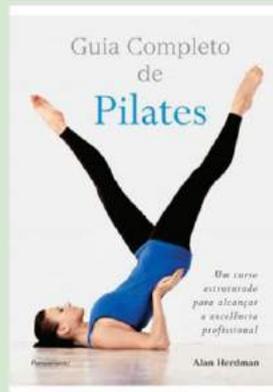


DICAS PARA LEITURA



Os bastidores de um líder
Julie Zhuo

[clique aqui](#)



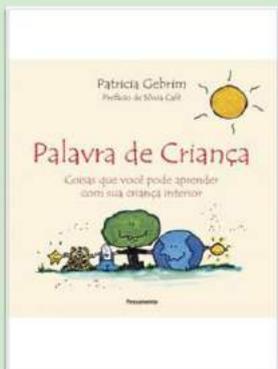
Guia completo de pilates
Alan Herdman

[clique aqui](#)



Hei de vencer
Arthur Riedel

[clique aqui](#)



Palavra de criança
Patricia Gebrim

[clique aqui](#)



Compaixão
Oscho

[clique aqui](#)



Voce merece um amor bom
Bruna Stamato

[clique aqui](#)

“Não importa o quão ocupado você pensa que é, você deve encontrar tempo para ler; ou se entregue à ignorância que escolheu para si mesmo.”

– Confúcio

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

MULHER

ame-se, cuide-se



 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



AME, FAÇA, FALE E DEMONSTRE HOJE

Por Bianca Rosseti Vieira

Um dia você vai amar
Um dia você descobrirá o que é o amor
Um dia alguém vai curar toda a sua dor
E esse alguém você deve valorizar

Independente do seu passado
Se você sabe quem quer ao seu lado
Independente se já te machucaram
Se um dia não te respeitaram
Valorize quem está ao seu lado

Hoje em dia é raro encontrar
Alguém que saiba de verdade amar
Queira a felicidade com você compartilhar
Juntos o mundo conquistar

As pessoas esquecem de amar
Preferem se fechar
E não demonstrar
Perdem as pessoas que amam por
besteira
A felicidade jogada na lareira



Ame hoje
Faça hoje
Fale hoje
Demonstre hoje
Porque amanhã pode ser tarde demais

Valorize as pessoas que estão ao seu lado
Permita-se amar e ser amado
Conquiste o futuro sem medo
O não você já tem, então vá lá e faça!

Bianca Rosseti Vieira, 20 anos, acadêmica de enfermagem, escreve poemas desde os 15 anos, buscou na poesia a cura para todas as dores, a poesia tornou-se sua amiga, alguém com quem dividia sua tristeza e sua felicidade. Aos 20 anos Bianca publicou seu primeiro livro “Mais que poesia”, participou de cinco concursos de poesia tendo seus poemas selecionados em todos os concursos, a palavra que leva consigo é perseverança porque apesar das dificuldades ela nunca desiste e segue lutando e acreditando.





Revista

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Flor de Cacto

Por Wanda Rop

Revelo-me, deslumbrante, em poesias
Incólume às arditosas ciladas da vida
Impetuosa, visionária e amante das artes
Exalto o amor e luto por minhas conquistas

Independente e caleidoscópica, sou mulher
Decidida, poderosa e iluminada por Deus
Percorrendo o caminho com a pureza da alma
Já vivi sonhos, amores e até um adeus

Infeliz é o ser que não ama
A minha vida é labuta, amor e arte
Sou a bela flor de cacto no jardim
Majestosa, respirando a liberdade

Se quiser ser feliz ao meu lado
Deixa-me livre como a brisa
Aprisiona-me e serei tempestade
Incapaz de amar você nesta vida

Amo-me intensamente, sou pluma esvoaçante
E só assim conseguirei te amar
Posso ser meiga, adorável e apaixonante
Ou posso ser o seu jogo de azar

Força das Marias

Por Wanda Rop

Sou forte, sou decente
Nesse mundo doente
Sou guerreira, não desisto
Mesmo que haja conflitos

Para violência digo basta
Decidida em meu querer
Não aceitarei insultos
Não fui feita para sofrer

Haja chuva, haja sol
Tristeza ou alegrias
Me levanto sempre
Com a força das Marias

Mulher é um ser
inquebrável
Flexível ao extremo
Apesar de todas as dores
Só não se curva ao
sofrimento

Elevo a minha autoestima
Meu sonho se realizou
Olho pela janela, relaxo
Despeço-me de minha dor



Wanda Rop, paulista, residente em Porto Velho-RO, ama ler e escrever poemas, Pós-Graduada em Estudos Linguísticos e Literários, Docência Do Ensino Sup. e Neuropsicologia; Gestão Escolar e MBA Executivo em Negócios Imobiliários e Turismo. Atualmente Acadêmica Curso Superior de Filosofia, com colação de grau prevista para Jan 2022. Acadêmica da A.I.S.L.A, AILB, AIML e Membro Fundadora da ABHL, Autora do Livro "Paixões e Poemas de uma mulher intensa" (Ed Sunny/Ed Uiclap) com medalha Seller!



**TURISMO PÓS-PANDEMIA
RETOMADA DO ENCONTRO
BRASILEIRO DE MULHERES
VIAJANTES CELEBRA O MÊS DA
MULHER**

e destaca mudanças no
Turismo



Transformações no setor, retomada das atividades e geração de empregos no setor completam os temas

Se a pandemia mudou nosso jeito de viver a vida, ela também veio para transformar a forma como o **turismo** é visto e vivido. Longe das aglomerações em pontos turísticos badalados, viajar ganhou novos conceitos e é para abordar esse e diversos outros temas que o **3º Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes** está de volta. O evento acontecerá nos dias 19 e 20 de março em São Paulo, também em comemoração ao Mês da Mulher, onde serão debatidos temas que vão desde as dificuldades vividas atualmente pelos profissionais do turismo até histórias de mulheres que fazem da viagem uma ferramenta de empoderamento.

No palco do **3º Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes**, 20 viajantes brasileiras inspiradoras abordam os mais diversos temas, muitos deles acompanhando o novo jeito

de viajar, tendências como: motorhome, viagens ao ar livre (bicicleta, moto, veleiros), nomadismo, período sabático, estadias de longo prazo, voluntariado, entre outros.

O público terá acesso a diversas dicas de como fazer da viagem um negócio, de que forma aconteceu o apagamento da história



da cultura negra em destinos turísticos, as dificuldades e adaptabilidade para pessoas com deficiência e inseguranças e medos enfrentados por mulheres que viajam sozinhas, entre outros.

Para a idealizadora do evento, turismóloga e jornalista, Gilsimara Caresia, "se nos anos anteriores o nosso papel foi empoderar e inspirar mulheres, hoje o objetivo vai além, queremos informar e contribuir para a retomada segura deste setor que só no Brasil chegou a gerar cerca um milhão de desempregos diretos e indiretos e um impacto mundial sem precedentes recentes". Segundo cálculos da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), as perdas financeiras no setor giram na casa dos R\$ 473,7 bilhões durante os últimos 2 anos só no Brasil.

Dados revelam, ainda, o aumento de problemas relacionados à saúde mental causados pelo isolamento. Viajar pode ser visto como uma ferramenta de resgate dessa pessoa e, por essa razão, o tema estará presente em debates conduzidos por duas palestrantes, que além de viajantes são também psicólogas.

Em um momento que o planeta ainda vive envolto às interrogações trazidas pela pandemia, o **3º Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes** quer mostrar a importância do setor, que apesar de ter sido atingido duramente pela crise global, mantém sua relevância seja como lazer ou gerador de renda.

Informações do Evento:

III Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes

Dias 19 e 20 de março de 2022, das 09h00 às 18h.

Local: Tênis Clube Paulista (Rua Gualaxo, 285 - São Paulo, SP – Próx. Das estações Vergueiro e Paraíso do Metrô)

Inscrições e Informações: <https://www.encontromulheresviajantes.com.br>



publique
nas edições da

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

contos, crônicas, resenhas, poemas
etc. R\$ 50,00 até 4 páginas

Escreva para Elenir Alves:

elenir@cranik.com



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

**Petisco feito com
abacate proporciona saúde
E BELEZA DOS PELOS DOS CÃES**





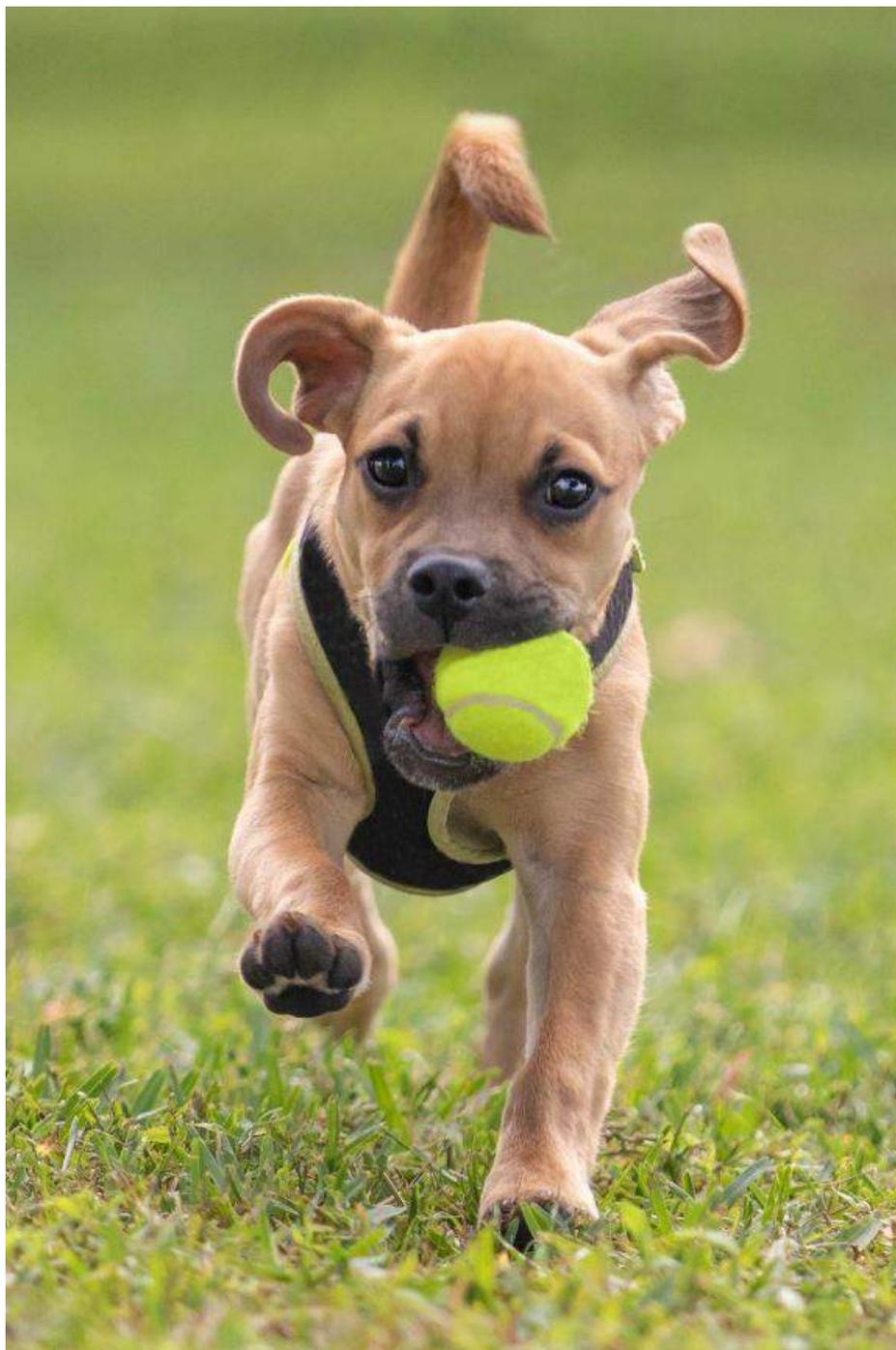
O Fruit Diner é um snake da Dentalight, marca referência em cuidado bucal e digestivo dos pets

Para quem busca uma opção natural de petiscos para seus cães, a Dentalight é a predileta dos tutores. Marca referência em cuidado bucal e digestivo e presente em dezenas de países e no Brasil, a Dentalight desenvolve diversos produtos com ingredientes naturais escolhidos especialmente para promover a saúde dos animais. O Fruit Diner é um deles. Produzido com abacate, o petisco tem baixa caloria e deixa a pele e o pelo do cão ainda mais bonitos e saudáveis.

O snake, que também é composto por arroz integral e farinha de aveia, possui um formato cilíndrico que permite que o cão mastigue com facilidade. A fricção nos dentes também promove a limpeza e a retirada das placas. A textura é facilmente mastigável, o que ajuda na digestão e pode ser oferecido como um complemento entre as refeições.

O **Fruit Diner** é indicado para cães de diversos portes, a partir dos seis meses de idade. Seu formato anatômico permite que o animal brinque e gaste energia enquanto se alimenta, além de oferecer total segurança no manuseio.

A **Dentalight** chegou ao Brasil no início de 2021 com mais 10 novidades. São diversas opções que ajudam a manter a saúde e higiene bucal dos pets, além de garantir a nutrição e beleza dos animais.



Mais informações sobre a marca:

<https://dentalight.com.br>

<https://www.instagram.com/dentalightbr>

**Extrafarma e
Instituto Ayrton Senna**
juntos na campanha Troco Solidário



troco
solidário

Abrace a educação.
Doe seu troco e transforme
realidades!

extrafarma
pro bem da vida

Instituto
Ayrton
Senna



Extrafarma fecha
parceria de Troco
Solidário com
Instituto Ayrton
Senna



Todo o dinheiro arrecadado será destinado para melhorar a educação pública oferecida a crianças e jovens, desde a etapa da alfabetização ao ensino médio

A pandemia do novo coronavírus trouxe um impacto sem precedentes na aprendizagem de milhões de crianças e jovens brasileiros. Com quase dois anos fechadas e um ensino remoto sofrido para muitos, o Brasil recuou a patamares de 10 anos atrás em termos de aprendizagem e viu multiplicar seus índices de evasão escolar. Dos 53 milhões de alunos na educação básica, 88% são de escolas públicas e 50% abandonam a escola antes de concluir o ensino. Diante deste cenário, o Instituto Ayrton Senna visa produzir conhecimento e experiências educacionais inovadoras capazes de inspirar práticas eficientes, capacitar educadores e propor políticas públicas com foco na educação integral.

Lançado em fevereiro, o Troco Solidário é uma campanha que acontece em todas as unidades da Extrafarma pelo Brasil. Os clientes podem optar por arredondar o troco ao fazer pagamentos em dinheiro. Dessa forma, os doadores direcionam o valor do troco para a causa da educação no Brasil. Todo o dinheiro arrecadado será revertido na educação de crianças e adolescentes e na formação de professores em todo o país.

Em 27 anos de atuação, foram mais de 30 milhões de atendimentos em mais de 3.000 cidades em todos os estados. “As doações são importantes para que continue o trabalho de encontrar novas soluções educacionais que promovam o desenvolvimento para milhares de crianças e jovens de todo o país, buscando recuperar especialmente as enormes perdas de aprendizagem deixadas pela pandemia”, afirma Erika Pagano, gerente-executiva de Negócios do Instituto Ayrton Senna.

Miguel Jarros, diretor de operações e marketing Extrafarma, afirma “ao longo dos últimos anos, realizamos diversas ações em prol de causas sociais. Agora, damos mais um passo e por meio da parceria com o Instituto Ayrton Senna, os clientes da Extrafarma que fizerem pagamentos em dinheiro podem optar por arredondar o troco e contribuir para esse projeto de impacto social tão significativo.”

Sobre a Extrafarma

Há 60 anos, a Extrafarma atua no mercado de varejo farmacêutico com o propósito de dar acesso a saúde e bem-estar para as pessoas viverem o seu melhor. Com mais de 400 lojas e 6 mil colaboradores diretos, a rede conta com mais de 6 milhões de participantes em seu programa de fidelidade, o Clube Extrafarma.

Para encontrar a Extrafarma mais próxima, basta acessar site:

<https://www.extrafarma.com.br/lojas/>

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA
LEIA O EDITAL



CLIQUE AQUI

Poemas
ESTAÇÃO
POÉTICA

ELENIR ALVES
ORGANIZADORA

selo
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

Sua dor não é frescura!



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Autora, Maria da Penha A Pereira, fala sobre as dificuldades e desafios que professores e alunos enfrentam em relação ao sistema educacional, especialmente na Pandemia e principalmente após.



Os desafios pertinentes da educação

Vários autores apresentam a Educação como uma necessidade do ser humano ao redor do mundo e especialmente em nosso país, que encontra-se diante de um grande impacto pela necessidade de uma reinvenção como um todo, abrangendo propriamente o ensino em sala de aula, bem como a estruturação de um modelo inclusivo de formação para a população estudantil.



Além disso é preciso que se encontre uma solução para os graves problemas que a Pandemia escancarou mais ainda como a evasão escolar e o grande desnível entre o ensino público (apesar dos esforços de muitos professores) e o privado, bem como uma mudança de visão da sociedade em geral no que diz respeito ao conceito do que essencialmente é “educar”.

Mas o que caberia à Instituição Escola?

Segundo a economista Maria da Penha, “a ela cabe formar o indivíduo para exercer seu papel de construtor da sociedade através de habilidades profissionais, um ajudando o outro a conquistar o que se deseja”. O professor como se fosse um mentor ou mediador, não alguém autoritário que impõe. Alguém que ajuda o aluno a superar suas dificuldades de aprendizado e a conquistar seus objetivos profissionais e o aluno ajudando o professor a melhorar e se aprimorar ainda mais no exercício de tão importante ofício, participando com autonomia e responsabilidade do ensino que recebe.

Os desafios da educação é um tema recorrente e complexo. Por isso, como co-autora, Maria o discute no livro “Algumas visões, muitas ideias”, e a publicação conta também com a participação de mais 9 autores que falam sobre outras questões envolvendo a educação.

Maria da Penha Amador Pereira é economista formada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo com especialização em Desenvolvimento Econômico. Além do livro citado, ela é autora em mais dois livros: “Reflexões para um empreendedor” e “Nossa Relação com o Dinheiro – Desmistificando a Educação Financeira”, ambos publicados pela Editora Laços.

O livro será lançado em março/2022 e faz parte do Projeto Livro em série, patrocinado e organizado pelo IBET - Escola de Formação. A publicação será feita pela editora Laços. Ao todo, serão 10 autores e cada um apresentará suas visões sobre o tema central, abordando a educação.

Confira os temas abordados no livro "Algumas visões, muitas ideias":

- 1 Educação, família e sociedade - Autora Helena Blavatsky
- 2 Educação e saúde - Autora Vanini Mandaj
- 3 Educação, sexualidade e gênero- Autor Júlio César Oliveira
- 4 Educação e autoconhecimento - Autor Gislaine Rossi
- 5 Educação e tecnologia - Autor kendi Sakamoto
- 6 Educação financeira e empreendedorismo - Autor Leda Yoshida
- 7 Educação corporativa - Autor Regina Braghittoni
- 8 Educação inclusiva - Autor Arlete Salimene
- 9 Educação envelhecimento e intergeracionalidade - Autor Ana Macedo
- 10 Desafios da educação - Autor Maria da Penha**

Serviço:

Maria da Penha A Pereira

Desenvolvimento Humano e Corporativo, Economista, Master Coach e escritora.

(11) 99997 2863

mariadapenhaapereira@gmail.com

<https://www.linkedin.com/in/mariadapenhapereira/>

<https://www.facebook.com/Penha0606/>

<https://www.instagram.com/mariadapenhaa.pereira/>

Conexão Empresarial promove a 3ª edição do "Mulheres de um novo tempo"

Encontro trará grandes personalidades inspiradoras no mundo dos negócios



Ana Gabriela

Palestrante e diretora da USIMINAS



Dani Nogueira

Palestrante, modelo, fotógrafa e consultora de imagem



Patricia Leite

Palestrante e Cirurgiã plástica



Hêlida Mendonça

Palestrante e sócia-fundadora e diretora da Forno de Minas



Carla Madeira

Palestrante e Sócia-fundadora e diretora da Agência Lápis Raro e escritora

Os anfitriões serão Paulo Cesar de Oliveira e Gustavo Cesar de Oliveira e os ingressos podem ser adquiridos via Sympla



Encontro trará grandes personalidades inspiradoras no mundo dos negócios

Ao longo de 2020 e em parte do ano de 2021, devido à covid-19, os eventos aconteceram 100% online, e agora, com a retomada das atividades, voltaremos a realizar encontros de forma presencial. Junto com convidadas referências de seus segmentos, conversaremos sobre família, profissão, mercado de trabalho, desafios e conquistas das mulheres na sociedade contemporânea.

O Conexão Empresarial promoverá a 3ª edição do “Mulheres de um novo tempo”, no dia 11 de março, em parceria com o Canal Viver Brasil.

As convidadas serão:

Ana Gabriela - diretora da USIMINAS

Carla Madeira - Sócia-fundadora e diretora da Agência Lápis Raro e escritora

Hélida Mendonça - Sócia-fundadora e diretora da Forno de Minas

Dani Nogueira - Modelo, fotógrafa e consultora de imagem

Patrícia Leite - Cirurgiã plástica

Os anfitriões serão Paulo Cesar de Oliveira e Gustavo Cesar de Oliveira e os ingressos podem ser adquiridos via Sympla.



SERVIÇO:

Mulheres de um novo tempo

Local: Novo Hotel BH Savassi - Avenida do Contorno, 6583, Santa Efigênia

Belo Horizonte, MG

Data: 11 de março, terça-feira - **Hora:** 08:30h

Ingressos: <https://www.simpla.com.br/evento/conexao-empresarial-mulheres-de-um-novo-tempo-3-edicao/1497423>



**PRORROGADO EDITAL DO
MUSEU DA LÍNGUA
PORTUGUESA PARA
ARTISTAS INICIANTEs. VERBA
É DE R\$ 7.500 PARA CADA
SELECIONADO**

Plataforma Conexões vai selecionar oito trabalhos, que podem ser inscritos até 14 de março; selecionados se apresentarão nos saguões da Estação da Luz.

Artistas iniciantes que ainda não se inscreveram na **1ª edição do Plataforma Conexões, do Museu da Língua Portuguesa**, instituição da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo, ganharam mais alguns dias para participar de edital que dará R\$ 7.500 a cada um dos projetos selecionados. Agora, a inscrição pode ser feita **até 14 de março**.

A iniciativa é uma excelente oportunidade para novos artistas mostrarem as atividades que têm desenvolvido e apresentá-las, de forma presencial e gratuita, tanto para o público do Museu quanto aos usuários da Estação, por onde passam mais de 300 mil pessoas diariamente.

Podem se inscrever artistas solo ou grupos, pessoas físicas, jurídicas ou cooperados, que realizem trabalhos nas áreas de música, teatro ou literatura. Os trabalhos inscritos devem ter como fio condutor o tema *Travessias pela Cidade*. Apenas proponentes residentes do estado de São Paulo poderão participar. **Os trabalhos selecionados serão programados para apresentações entre maio e dezembro de 2022.**

A verba de R\$ 7.500 para cada artista ou grupo deverá cobrir gastos como cachês, transporte, hospedagem e eventual aquisição ou locação de materiais, entre outras despesas, prevendo uma apresentação presencial no Museu.

Serão considerados artistas iniciantes aqueles que, ao longo de sua trajetória, tenham desenvolvido no mínimo uma e no máximo seis produções na área cultural na qual desejam se inscrever.

O edital completo, com informações sobre quem pode participar ou não assim como os documentos exigidos, e o formulário para a inscrição estão no site <https://www.idbr.org.br/category/editais-em-aberto/>.

Os projetos selecionados vão se juntar à programação cultural promovida pelo Museu da Língua Portuguesa, que inclui, além da exposição principal e da mostra temporária “Sonhei em português!” (em cartaz até junho), saraus e feiras e visitas temáticas.

SERVIÇO

Plataforma Conexões

Inscrições de projetos até 14 de março pelo site <https://www.idbr.org.br/category/editais-em-aberto/>

Museu da Língua Portuguesa

Praça da Luz s/n - Luz - São Paulo

De terça a domingo, das 9h às 16h30 (permanência até 18h)

R\$ 20 (inteira) e R\$ 10 (meia)

Grátis para crianças até 7 anos

Grátis aos sábados

Acesso pelo Portão A (em frente à Pinacoteca)

Venda de ingressos pela internet:

<https://bileto.sympla.com.br/event/68203>

SOBRE O MUSEU DA LÍNGUA PORTUGUESA

O Museu da Língua Portuguesa é uma realização do Governo Federal e do Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa, concebido e realizado em parceria com a Fundação Roberto Marinho. O IDBrasil é a Organização Social de Cultura responsável pela sua gestão.

A reconstrução do Museu tem patrocínio máster da EDP e patrocínio do Grupo Globo, Itaú Unibanco e Sabesp – todos por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura. O apoio é da Fundação Calouste Gulbenkian.

A Temporada 2022 conta com patrocínio do Grupo Volvo, do Instituto Cultural Vale e do Itaú Unibanco, apoio da Booking.com e do Grupo Ultra e das empresas parceiras Cabot, escritório Mattos Filho, Verde Asset Management, Faber-Castell e Bain&Company. Rádio CBN, Revista Piauí e Guia da Semana são seus parceiros de mídia. A Temporada é realizada pelo Ministério do Turismo, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura.

A exposição temporária “Sonhei em português!” conta com patrocínio do Grupo Volvo e apoio do escritório Mattos Filho, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura.

Museu da Língua Portuguesa

Reconstrução

Concepção e implantação



Patrocínio máster



Patrocínio



Apoio



Temporada 2022

Gestão



Patrocínio



Apoio



Realização



**SUA AUTOESTIMA
EM BOAS MÃOS!**

*Divulgue
nas edições da*

REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA

MAIS INFORMAÇÕES:

elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves



Foto divulgação

Nomes como a Companhia Gira Dança e o solista Marcos Abranches dançam de 9 a 13 de março em espaços culturais e pontos turísticos do Paraná

Uma imersão total para grupos mistos de artistas com e sem deficiência. Essa é a proposta da 4ª Edição do Encontro Para-Dançar, que acontece de 9 a 13 de março em teatros, espaços culturais, praças e pontos turísticos icônicos de Ponta Grossa, Paranaguá e Curitiba. Esta edição é realizada pela Associação Brasileira de Apoiadores Beneméritos do Teatro Guaíra (ABABTG).

Serão 27 artistas num evento de intensa troca em torno da dança contemporânea, que reflete a diversidade de corpos e expressões. “Este é um momento muito importante para a dança nacional e internacional, certamente uma quebra de paradigmas. Bailarinos com corpos que, muitas vezes, não reproduzem os modelos pré-estabelecidos e recorrentes no imaginário popular, e que, nas suas singularidades, trazem referências de estudo para a construção da linguagem artística corporal”, explica a coordenadora do Encontro Para-Dançar, Simone Bönisch.

Ela lembra que o Brasil passa por tempos de desconstrução de um pensamento limitante sobre as deficiências, em que ainda é preciso acionar mais empatia a respeito pela diversidade. “Embora haja uma abertura significativa da sociedade, ainda há um longo caminho a percorrer. São necessários esforços e estímulos para a validação social da produção artística por corpos com deficiência, e para a inclusão do público no imenso espectro de possibilidades e diversidades na área da dança.”

“Somos o único evento que integra a apresentação de grupos profissionais e amadores e aproxima pessoas com e sem deficiência”, lembra o também produtor da mostra, Jorge Schneider.

Entre os participantes estão nomes importantes da dança contemporânea, como o bailarino alemão **Roland Walter**, artista que teve paralisia cerebral no nascimento e estreia no Encontro o seu novo trabalho, a performance "Hi, it is me". Ela aborda experiências e episódios de sua vida, com composição musical própria, reflexão, e muito humor.

Outros grupos participantes desta edição são a Companhia Gira Dança (Natal/RN), Movidos Dança (Natal/RN), Marcos Abranches Cia. (São Paulo/SP), Giovanni Venturini (São Paulo/SP), Nó movimento em rede (Curitiba/PR), Grupo de Dança Sem Limites (Ponta Grossa/PR) e Grupo Corpo em Movimento (Niterói/RJ).

Além das apresentações, o Encontro Para-Dançar traz uma série de eventos paralelos que fortalecem o movimento da dança e a diversidade de expressões. Um deles será a estreia nacional da vídeo-narrativa dançada “Firmamento”, do coletivo Nó movimento em rede, de Curitiba, dia 12, às 11h no Sesc Estação Saudade – Ponta Grossa, e dia 13, às 14h, no Cine Passeio – Curitiba.

A realização de oficinas também trará o fortalecimento da rede: “Laboratório de Criação em Dança”, com a Companhia Gira Dança (Natal/RN), “Laboratório de Danças Urbanas”, com Raphael Fernandes, “Todo Mundo Dança – Experiências Sinestésicas”, com Fernanda Becker e “Dança para/com todos os corpos”, com Marcos Abranches.



Foto divulgação

Saiba mais sobre o Encontro Para Dançar:

O Encontro Para-Dançar está em sua quarta edição, e começou a ser realizado em Ponta Grossa (PR). Em 2019, iniciou a proposta de intercâmbios, com a participação em dois eventos na Alemanha: “Tanz Begegnungen - Inklusive Tanzfestival”, em Karlsruhe e “Aussicht Festival”, em Hamburgo. Participaram os artistas brasileiros Edu O. (Salvador/BA) e Marcos Abranches (São Paulo/SP), além da Companhia Gira Dança (Natal/RN).

O projeto é realizado por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, com incentivo da Prefeitura Municipal de Ponta Grossa, Conselho Municipal de Turismo de Ponta Grossa e Banco do Brasil; em parceria com a SoloConnection, Internationales Solo-Tanz-Theater Festival Stuttgart e Monsun Theater Hamburgo; com o apoio do Parque Vila Velha, Parque de Natureza Buraco do Padre, Sesc Paraná, Teatro Municipal Rachel Costa, Secretaria Municipal de Cultura e Turismo de Paranaguá, Prefeitura Municipal de Paranaguá, Casa Hoffmann - Centro de Estudos do Movimento, Cine Passeio, Instituto Curitiba de Arte e Cultura, Fundação Cultural de Curitiba e Prefeitura Municipal de Curitiba.

A iniciativa conta, ainda, com patrocínio de empresas como Fagundes Distribuição, Banco Regional de Desenvolvimento do Extremo Sul - BRDE, Brose do Brasil, Berneck Aglomerados, Huhtamaki do Brasil, OKE do Brasil Materiais Sintéticos e Cattalini Terminais Marítimos, e com realização da Associação Brasileira de Apoiadores Beneméritos do Teatro Guaíra, Secretaria Especial da Cultura, Ministério do Turismo e Governo Federal - Pátria Amada, Brasil.

SERVIÇO

4º Encontro Para-Dançar

Dias 9 a 13 de março

DIA 8 DE MARÇO (pré-evento)

“Conversa Radical”, conduzida por Lívea Castro, com a participação dos alunos de Mestrado Profissional em Educação Inclusiva, da Unespar - Campus Paranaguá

Evento on-line, às 19h

Com transmissão ao vivo pelo YouTube da ABABTG - <https://www.youtube.com/c/ABABTG>

DIA 9 DE MARÇO

Paranaguá

10h30 – APAE de Paranaguá

Oficina "Todo Mundo Dança - experiências sinestésicas", com Fernanda Becker

12h - Praça Fernando Amaro - “ADAPTAT” - Performance com o Nó movimento em rede (de Curitiba/PR)

20h – Teatro Municipal Rachel Costa - Espetáculo “Sem Conservantes”, com a Companhia Gira Dança (Natal/RN)

Ponta Grossa

9h30 - Centro Esportivo para Pessoas com Deficiência Jamal Farjallah Bazzi: Oficina Laboratório de Danças Urbanas - Aberta ao público em geral - Ministrante: Raphael Fernandes

19h – Cine Teatro ÓPERA - Conversa com artistas com a Movidos Dança

DIA 10 DE MARÇO

Ponta Grossa

20h - Cine Teatro Ópera: “Corpo Celeste”, com Giovanni Venturini (São Paulo/SP) e “Nuvem de Pássaros”, com a Movidos Dança (Natal/RN)

Curitiba

19h30 - Casa Hoffmann: “Hi, it is me”, com Roland Walter (Alemanha) e “Canto dos Malditos”, com Marcos Abranches (São Paulo/SP)

DIA 11 DE MARÇO

Ponta Grossa

10h - Buraco do Padre

Performance com Movidos Dança (Natal/RN)

14h - Centro Esportivo para Pessoas com Deficiência Jamal Farjallah Bazzi: Grupo Sem Limites de Ponta Grossa/PR e Grupo Corpo em Movimento Niterói/RJ

20h - Cine Teatro Ópera: “Hi, it is me”, com Roland Walter (Alemanha) e “Canto dos Malditos”, com Marcos Abranches (São Paulo/SP)

Curitiba

14h - Casa Hoffmann: Oficina Laboratório de Criação em Dança com a Companhia Gira Dança (Natal/RN)

19h30 - Casa Hoffmann: “Vivência Dupla Exposição” com o Nó movimento em rede (Curitiba/PR)

DIA 12 DE MARÇO

Ponta Grossa

9h - Centro Esportivo para Pessoas com Deficiência Jamal Farjallah Bazzi: Oficina Dança para/com todos os corpos com Marcos Abranches

11h - Parque Vila Velha: Performance Grupo com o Corpo em Movimento (Niterói/RJ)

11h – Sesc Estação Saudade: Exibição comentada do vídeo “FIRMAMENTO” e performance “Adaptat” com o Nó movimento em rede (Curitiba/PR)

Curitiba

20h – Guairinha: “Corpo Celeste”, com Giovanni Venturini (São Paulo/ SP) e “Sem Conservantes”, com a Companhia Gira Dança (Natal/RN)

DIA 13 DE MARÇO

Curitiba

14h – Cine Passeio – Estúdio Valência Xavier: Exibição comentada do vídeo “FIRMAMENTO” do Nó movimento em rede (Curitiba/PR) e conversa entre todos os artistas do Encontro Para-Dançar transmitida ao vivo pelo YouTube da ABABTG - <https://www.youtube.com/c/ABABTG>

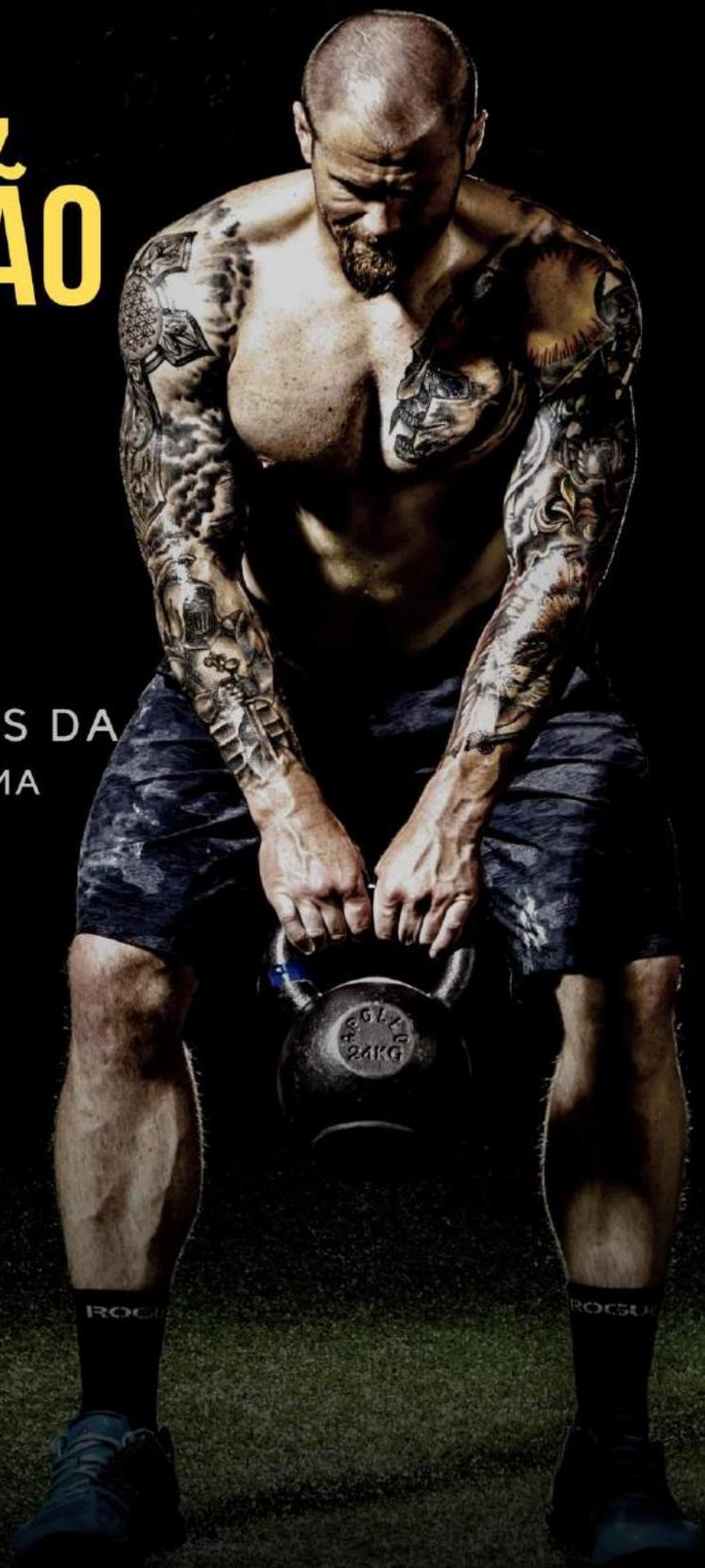
18h – Guairinha – “Nuvem de Pássaros”, com a Movidos Dança (Natal/RN) e “Sensorium”, com o Grupo Corpo em Movimento (Niterói/RJ)



CROSSFIT, FUNCIONAL, MUSCULAÇÃO

Conquistar autoestima,
melhorar performance,
melhorar estética.

DIVULGUE NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



📷 @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

📱 @PROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Entre em contato: elenir@cranik.com

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



EMPRESA DE TECNOLOGIA OFERECE DE GRAÇA R\$ 300 MIL EM BOLSAS DE GRADUAÇÃO

SWA Sistemas, que fornece sistemas de gestão de educação às instituições de ensino em 22 estados brasileiros, lança programa socioeducativo, de fomento à formação de colaboradores e população em geral.



Foto divulgação

A SWA Sistemas – empresa de Medianeira, oeste do Paraná, especializada em sistemas de tecnologias da informação na área de educação – prepara para 2022 um projeto socioeducativo que vai destinar R\$ 300 mil para a concessão de bolsas de ensino superior. O objetivo é alcançar colaboradores e a população em geral, inclusive com acesso a cursos em outros estados. Com os recursos a serem aplicados, a ideia é beneficiar pelo menos 200 pessoas.

Denominado “Educa SWA”, o programa vai priorizar a oferta de bolsas nas áreas em que a empresa mais precisa de profissionais, explica a diretora Comercial e de Marketing da SWA, Milena Miliati. Assim, serão bolsas de graduação nas áreas de administração, finanças, jurídico, desenvolvimento de tecnologias, marketing, entre outras.

Ainda segundo Milena, para algumas dessas áreas – como marketing – há dificuldades de se encontrar cursos na região. Por isso, o programa não vai se restringir à oferta de bolsas em instituições de ensino locais. Atualmente, a SWA está em tratativas com instituições para a assinatura de convênios que viabilizem as parcerias. “É um programa de promoção à educação, não só entre nossos colaboradores, mas para a sociedade em geral”, assinala a profissional, que convida: “Temos algumas empresas parceiras, clientes, que estão investindo no projeto. Contudo, qualquer instituição pode participar, de forma voluntária, e levar oportunidade de crescimento pessoal e profissional às pessoas”.

O objetivo é lançar as inscrições para o programa em janeiro. Haverá um processo de seleção básico, com o intuito de assegurar que as vagas sejam preenchidas por aquelas pessoas de fato comprometidas com o propósito de cursar a faculdade. Além da bolsa de estudos, a SWA oferecerá oportunidades de estágio na empresa, bem como qualificação, como a “escola de lideranças” – capacitação voltada à gestão de equipes.

De acordo com Miliati, o “Educa SWA” parte do princípio da importância de oferecer oportunidades para que as pessoas cresçam. A própria Milena é uma prova de como o gesto de abrir portas pode impulsionar o desenvolvimento de pessoas. Atualmente liderando a área de marketing da SWA, ela encontrou na empresa a chance de adquirir a experiência prática que precisava, depois de concluir o curso de Publicidade.

“Sou de Itaipulândia [também oeste do Paraná], e lá estudei sempre em escola pública. A região conta com campus da UTFPR [Universidade Tecnológica Federal do Paraná], mas com cursos em áreas que não eram de meu interesse. Consegui uma oportunidade em um programa de bolsas. Fiz Publicidade. Mas, depois de formada, sem ter feito estágio e sem trabalhar na área, fiquei dois anos sem conseguir entrar no mercado”, narra a diretora Comercial e de Marketing da SWA, Milena Miliati.

Foi quando, continua ela, surgiu a vaga na SWA, em 2018. Mais do que a experiência profissional em sua área de formação, a empresa lhe proporcionou, por meio da capacitação denominada “escola de lideranças”, adquirir conhecimento em gestão de pessoas. O que foi determinante para que a Milena chegasse ao cargo de direção que ocupa hoje.

A SWA Sistemas passa por um processo de expansão. Em outubro, assumiu as operações de uma então concorrente, a Matheus Soluções – Sistemas de Gestão Escolar, de Curitiba, movimento que eleva para R\$ 7 milhões o faturamento anual da empresa. As soluções da SWA alcançam instituições de ensino superior em 22 unidades da federação. Em torno de 5% dos estudantes universitários do País são abrangidos pelos sistemas da empresa paranaense, fundada em 2006, por Leandro Scalabrin, a partir de um projeto que desenvolveu como estudante no Campus Medianeira da UTFPR.



Leandro Scalabrin/Sócio e CEO Grupo SWA - Foto divulgação

MAIS INFORMAÇÕES

- Sobre a SWA Sistemas: <https://www.swa.com.br/>
- Sobre o Educa SWA: <https://conteudo.swa.com.br/inscricao-educa-swa>

TERAPEUTA DÁ DICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE



Erika Thiele é terapeuta radiestesista do Instituto Plasma
Foto divulgação

*Autoconhecimento é a chave para
controlar medos e pensamentos
que provocam ansiedade*

Um estudo divulgado pela revista científica *The Lancet* revelou que a pandemia provocou um aumento de 26% nos casos de ansiedade em todo mundo. Antes de 2020 o Brasil já liderava o ranking de países mais ansiosos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Desde a crise provocada pela Covid-19, a situação se agravou e isso é observado nos consultórios dos terapeutas. *“Uma queixa comum entre as pessoas que me procuram é a ansiedade. E o principal combustível deste mal é o medo: medo de fracassar, de rejeição, de não controlar o futuro. Esses medos são alimentados pela nossa mente, pelos nossos pensamentos”*, afirma a terapeuta do Instituto Plasma, Erika Thiele.

Ao lado do excesso de informações, outra causa muito comum que pode desencadear uma crise de ansiedade é a mudança, seja ela externa ou interna. *“É comum que ocorram crises quando estamos diante de mudanças, como trocar de emprego, de cidade, de casa ou mesmo mudar um hábito”*, diz. A terapeuta conta que, como qualquer outra patologia, a ansiedade apresenta sinais e sintomas físicos que podem ser facilmente identificados, como taquicardia, dificuldade de respirar e de se manter parado. *“Toda essa movimentação, muitas vezes inconsciente, é o primeiro sinal da ansiedade no corpo”*, diz.

Além disso, a energia que absorvemos de outras pessoas, lugares ou objetos pode provocar sensações de desconforto e desencadear uma crise. *“Principalmente quem possui a sensibilidade ampliada, mesmo que não esteja consciente dessa característica, pode apresentar sintomas de ansiedade devido a uma baixa frequência do ambiente ou por alguma questão energética perigosa que esteja afetando o seu campo vibracional”*, afirma a radiestesista. *“Uma frequência vibracional é capaz de interferir em outra e, no caso das pessoas, está diretamente ligada à sensação de conforto ou desconforto”*, completa.

A boa notícia é que essas crises podem ser controladas pelo “autoconhecimento, pela terapia e dedicação ao entendimento do que está desencadeando essa emoção negativa”. O autoconhecimento é importante para identificar os gatilhos que nos provocam essas sensações e, com ajuda especializada e algumas mudanças nos hábitos, podemos minimizar o impacto dos pensamentos no nosso corpo.

O primeiro passo para tratar o transtorno é reconhecer que precisa de ajuda e que toda essa carga emocional não é saudável. *“É errado normatizar isso porque está todo mundo assim. É preciso buscar o autoconhecimento para ajudar a entender os gatilhos (complexos, traumas e crenças limitantes) que, quando disparados por alguma questão externa ou interna, vão acionar aquela sensação”*, explica.

Outra forma de controlar a ansiedade é por meio da meditação. *“A principal característica de uma pessoa ansiosa é sempre estar pensando no futuro e preocupada com situações que podem nem acontecer. A meditação feita de forma adequada vai ajudá-la no autoconhecimento, a prestar atenção em sua respiração, em si mesmo e a se*

concentrar em sua essência de modo que ela organize os pensamentos e se conecte com a realidade para viver o aqui e agora”, afirma a terapeuta.

Para quem tem dificuldade em se concentrar, Erika recomenda a meditação guiada. *“Ela é mais fácil para iniciantes, pois tem o auxílio de um especialista que irá conduzir seu pensamento. Você só precisa fechar os olhos e prestar atenção somente no que a voz está te propondo, criando imagens e descobrindo sensações”, explica.*

A prática regular de atividade física é outro hábito que ajuda a controlar a ansiedade. De acordo com um estudo publicado pela revista científica *Frontiers of Psychiatry*, ela é capaz de reduzir em quase 60% o risco de desenvolver ansiedade. *“É importante escolher atividades que facilitem o uso da energia em excesso presente no corpo para aliviar a mente. Além disso, o exercício aliado à meditação vai ajudar a encontrar a paz interior e a trabalhar pela sua própria espiritualidade e sensibilidade”, acrescenta.*

Dicas para controlar a ansiedade



- Rabisque um papel por um tempo indeterminado de forma intensa, leve ou moderada preocupar com o desenho

- Faça uso do floral Bach Rescue composto por essências que ajudam aliviar o estresse, tensões, ansiedade e a resgatar o equilíbrio emocional

- Coloque uma música agradável e

cante junto

- Faça uma respiração concentrada prestando atenção ao movimento e colocando as mãos na base do esterno localizado na parte anterior do tórax

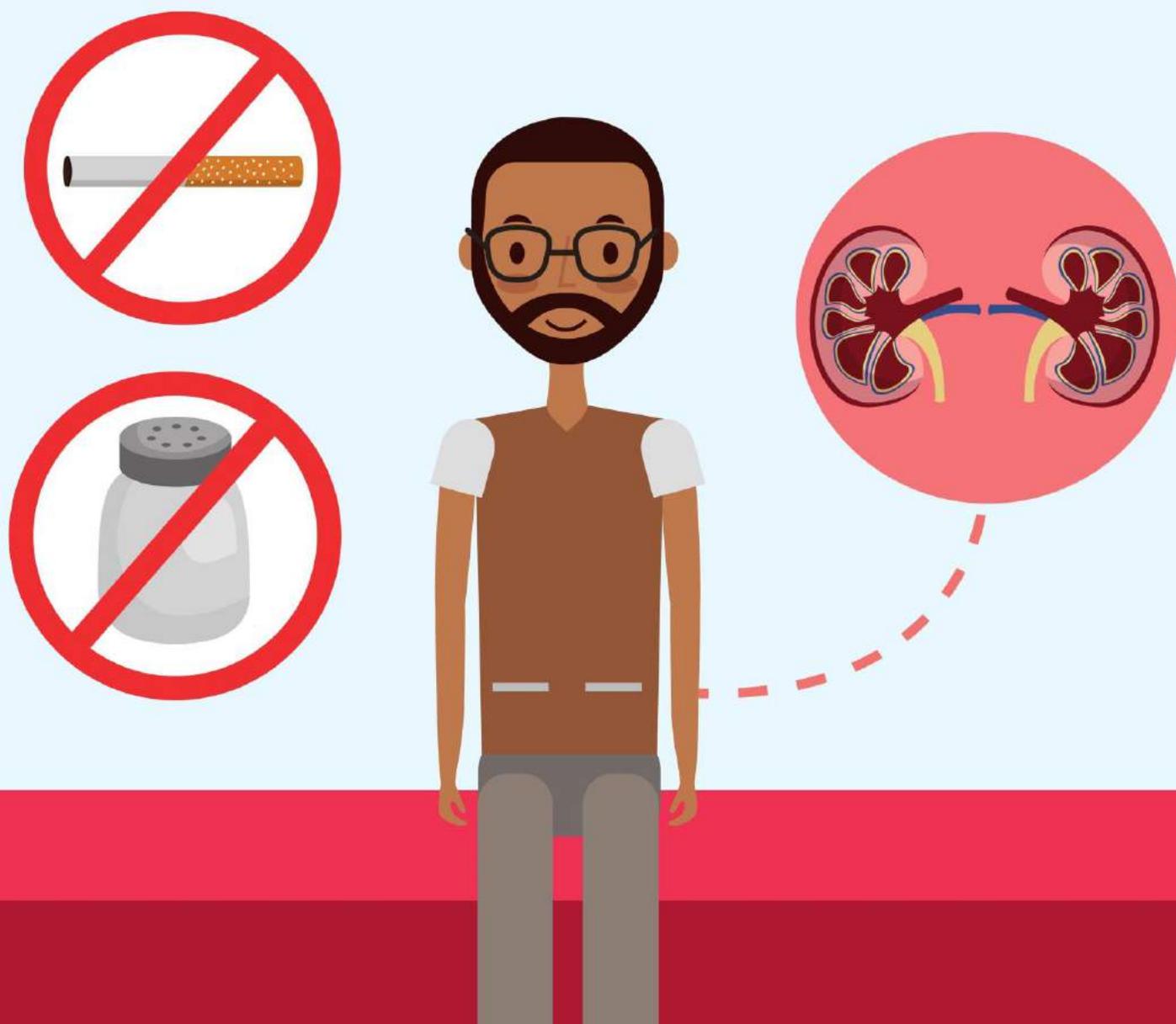
- Faça uma respiração dentro de saquinho de plástico com óleo essencial de lavanda

- Faça 2 minutos de respiração pranayana inspirando e expirando lentamente

Como fazer a respiração: coloque os dedos indicador e médio da mão direita entre as sobrancelhas e posicione seus dedos anelar e mindinho na narina esquerda, enquanto o polegar ficará posicionado na narina direita. Em seguida, feche a narina direita com o polegar e expire pela narina esquerda. Depois, inspire pela mesma narina, feche o lado esquerdo com o polegar e o mindinho e expire pela narina direita, inspirando.

DIA MUNDIAL DO RIM RELEMBRA A IMPORTÂNCIA DA DOAÇÃO DE ÓRGÃOS DURANTE A PANDEMIA

Número de transplantes renais caiu quase 50%
entre 2019 e setembro de 2021, segundo dados
da Associação Brasileira de Transplante de
Órgãos (ABTO)



No dia 10 de março é celebrado o Dia Mundial do Rim, data dedicada a conscientizar e orientar a população sobre a Doença Renal Crônica (DRC), caracterizada pela lesão irreversível nos rins durante três meses ou mais. Se diagnosticada precocemente, a DRC pode ser controlada, mas em estágios avançados pode exigir um transplante renal. Em contexto de pandemia de Covid-19, no entanto, o número de transplantes caiu e fez crescer a lista de pessoas que esperam por uma doação de rim para recomeçar a vida.

Um levantamento do Ministério da Saúde indicou que em setembro de 2021 havia 53.218 pessoas aguardando por um transplante no Brasil. Dessas, mais de 30 mil estavam na lista de espera por um rim. A pandemia de Covid-19 influenciou esse quadro, não só pelo menor número de pessoas dispostas a fazer a doação, como também porque os transplantes são vetados quando o doador está contaminado pelo Coronavírus. Dados da Associação Brasileira de Transplante de Órgãos (ABTO) mostram uma queda brusca no número de transplantes renais durante a pandemia, passando de 6.296 em 2019, 4.821 em 2020, para 3.304 em 2021, uma redução de quase 50%.

A médica nefrologista e coordenadora do Serviço de Transplante Renal do Hospital Universitário Evangélico Mackenzie de Curitiba (PR), Carolina Maria Pozzi, explica que a variante Ômicron mudou a expectativa de recuperação no número de transplantes em 2022. “Muitas pessoas faleceram na espera nesses tempos de pandemia, mas é muito importante lembrar que alguém que contraiu a Covid-19, mas não tem infecção ativa, pode ser uma potencial doador. Além disso, toda pessoa que pretende fazer doação é analisada integralmente, por meio de exames”.

Segundo Carolina Pozzi, é preciso reforçar a conscientização em torno da importância da doação de órgãos. “Com essa mobilização e o conhecimento adquirido da comunidade científica sobre a Covid-19, ainda mantemos a expectativa de aumento para este ano 2022. A população precisa ter consciência de que a doação salva muitas vidas”.

Depois de três transplantes, o recomeço

O publicitário Alexandre Barroso sabe bem o que é a experiência de esperar por um transplante, na incerteza sobre o futuro. Ele ficou quatro anos internado em um hospital, onde entrou em coma 20 vezes e recebeu três transplantes - dois de fígado e um de rim. “Foi bastante traumático. Passei dois anos esperando até conseguir um transplante de fígado, mas o resultado não deu certo, acabei perdendo o fígado e um rim. Assim, voltei para a fila à espera de uma doação”, relembra.

Só depois de mais dois anos de espera é que Barroso, finalmente, recebeu o transplante de um novo fígado e de rim. Desta vez, o desfecho da história foi positivo. “Foi uma experiência gratificante que me fez querer cuidar mais de mim. A doação de órgãos é uma forma de ressignificar vidas”. Atualmente, o publicitário viaja o Brasil dando palestras

sobre o tema. Criou um grupo de acolhimento para pacientes e familiares. Por conta disso, decidiu mudar de profissão. “Me tornei psicanalista para fazer um trabalho mais direcionado. Além disso, sigo defendendo e incentivando a doação de órgãos. As pessoas precisam entender que essa é uma forma de continuar a vida”, completa.

A importância do exames pré-transplante

Bióloga, mestre em Genética, doutora em Imunologia de Transplante e responsável técnica do Laboratório de Imunogenética do Hospital Universitário Cajuru, no Paraná, Cristina von Glehn explica que, ao se tornar candidato a um transplante renal, paciente é inscrito no Sistema Nacional de Transplantes e precisa fazer exames, sendo os principais: o de tipo sanguíneo, o de tipagem HLA (Human Leucocyte Antigen) e Painel de reatividade de Anticorpos, que permitem entender como o sistema imunológico do paciente responde a organismos estranhos, neste caso, a um órgão novo. “Quando entra um doador no sistema, ele também é tipificado. Assim, selecionam-se os candidatos mais compatíveis com o doador”;

De acordo com Cristina, quando fora da família, raramente a compatibilidade entre doador e receptor é total. Daí vem a importância do teste: ele permite aos médicos fazer uma análise preditiva das chances de haver uma reação hiperaguda (rejeição imediata), acelerada (rejeição na primeira semana) ou crônica (rejeição que ocorre aos poucos). “Com essa informação, o médico vai avaliar se faz ou não o transplante. Se aceitar, vai precisar ter uma estratégia de imunossupressão para controlar a presença de anticorpos, mas ele também pode avaliar o risco e decidir que o paciente deve esperar outro órgão. Ou seja, o exame permite que se tenha o melhor órgão com a menor possibilidade de rejeição dos pacientes”.

Com a evolução das tecnologias na detecção de anticorpos, todos os exames necessários para transplante podem ser feitos em laboratórios, a partir da amostra de sangue. Para isso, são utilizados reagentes e equipamentos específicos para pré e pós-transplante e a Biometrix Diagnóstica é uma referência na área. “Ela tem muita qualidade e é uma grande parceira para o nosso laboratório. Oferecem reagentes que nos colocam no mesmo nível de laboratórios dos Estados Unidos e da Europa”, avalia Cristina.

Autorização familiar

Qualquer pessoa pode ser doadora de órgãos. Para isso, basta ser maior de 18 anos, ter condições de saúde adequadas e passar por avaliação médica. É fundamental que a pessoa que deseja ser doadora de órgãos converse com sua família sobre a decisão, mesmo que tenha a informação registrada em documento oficial. Além da doação em vida, é possível doar os órgãos após a morte encefálica, quando há interrupção irreversível das funções cerebrais. Neste caso, é preciso que a família autorize o procedimento. Segundo o Ministério da Saúde, em 2021 foram registradas 5.857 mortes encefálicas no país, mas

apenas 1.451 delas resultaram em doação de órgãos. Em mais de um terço dos casos (37,8%), houve recusa por parte das famílias. Se houver conscientização prévia e diálogo aberto entre o doador e seus familiares, há mais chances de que a doação de órgãos seja autorizada após o falecimento.

Sobre o HLA

O sistema imunológico tem a função de identificar e reagir a organismos estranhos. Este processo é baseado na identificação dos antígenos, a “marca biológica” de cada célula. Quando o organismo reconhece um antígeno estranho, desencadeia uma resposta com o objetivo de destruí-lo. Este corpo estranho detectado pode ser tanto uma bactéria ou vírus, como um tecido, órgão ou medula transplantados. Assim, o HLA é o responsável pela histocompatibilidade.

É importante saber que o HLA é herdado, uma parte da mãe e a outra do pai. A identidade HLA é composta por vários genes agrupados na mesma região no cromossomo 6. Cada gene possui uma diversidade muito grande de alelos. Sabe-se que mais de 11 mil alelos já foram identificados em todo o mundo. Por isso, é muito raro que dois indivíduos tenham o mesmo grupo de genes. A grande complexidade dos transplantes é encontrar esta compatibilidade entre doador e receptor.

Sobre a Biometrix

Líder no mercado de atuação, a Biometrix Diagnóstica está há mais de 25 anos desenvolvendo soluções voltadas ao diagnóstico molecular. O objetivo da Biometrix é tornar o diagnóstico médico cada vez mais rápido e preciso, sempre em busca de resultados que contribuam com a saúde e o bem-estar. Por isso está comprometida com a qualidade de vida, oferecendo a mais alta tecnologia em reagentes para diagnóstico e equipamentos laboratoriais, principalmente relacionados a transplante de órgãos e tecidos. Mais informações: www.biometrix.com.br





**RACIONAR PARA
SOBREVIVER: A VIDA É UM
DESAFIO**



Maurício Louzada - Foco divulgação

Entenda como uma simples goiabada pode te ajudar a ter senso estratégico para aplicar na sua vida e carreira

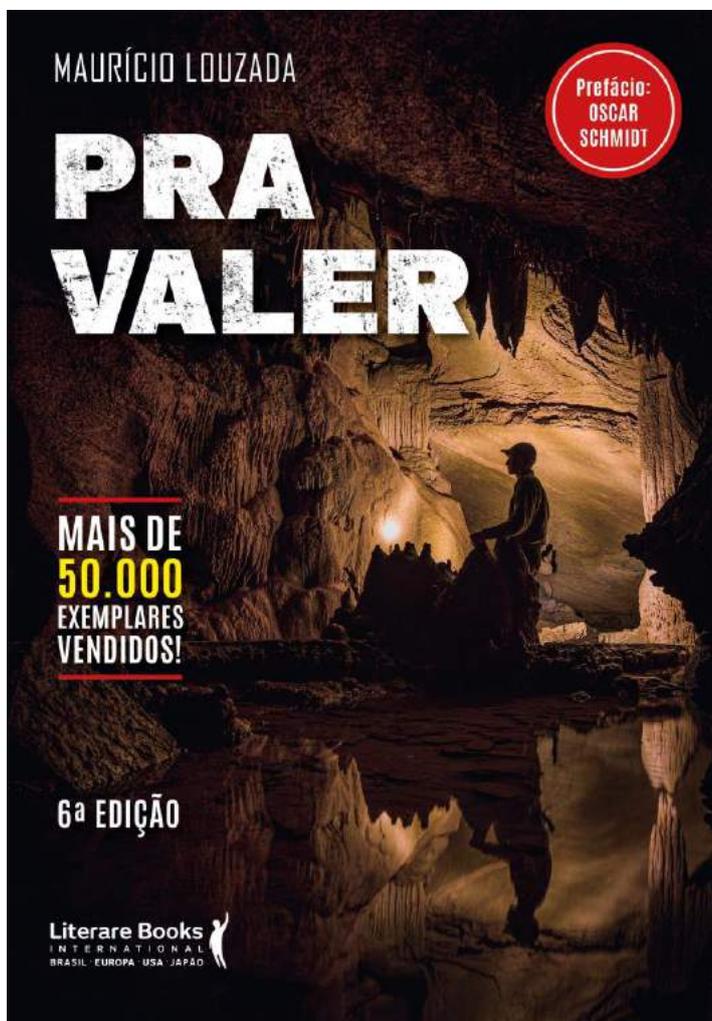
Já pensou um dia passar por uma experiência que precisasse utilizar técnicas de sobrevivência? E sabia que essas mesmas técnicas podem te ajudar a desenvolver habilidades comportamentais para uma carreira e vida pessoal de sucesso?

Em maio de 1998, cinco jovens se perderam em uma das maiores cavernas do Brasil. Pelo período de 44 horas tiveram que aprender lições sobre foco, determinação, planejamento, liderança, espírito de equipe e resiliência, com o objetivo de sobreviver a uma condição adversa em um ambiente hostil, com recursos limitados de equipamentos, iluminação e comida.

Essa história é real e vivida por Maurício Louzada com mais quatro amigos, que tiveram que usar o senso estratégico para sobreviver. Sua experiência resultou em uma das palestras mais aplaudidas da atualidade e em um livro, que está em sua 6ª edição: “*Pra valer*” (Literare Books International).

Em uma das várias situações vividas, Louzada conta sobre a experiência da goiabada, um dos poucos alimentos que eles tinham e que precisavam racionar: “(...) Júnior cortou um

pedaço de queijo para cada um e, ao cortar a primeira fatia de goiabada, foi interrompido por Adriana: — A goiabada tem que ser cortada bem fininha. É a nossa maior reserva de energia e não podemos consumi-la de maneira irracional. ‘Realmente as mulheres têm habilidade de raciocínio até nestes momentos!’, pensei. Sem dúvida, o bem mais precioso que tínhamos estava naquela mistura de goiaba processada, com açúcar, conservantes, estabilizantes e aromatizantes... isso valia mais do que qualquer dinheiro naquele momento. ‘Como os valores são relativos’, pensei, lembrando-me dos trezentos reais que eu carregava no bolso por não querer deixar no carro (...) Com trezentos reais, eu poderia comprar muitas latas de goiabada, queijos e até pagar um belo rodízio de churrasco para todo mundo, mas ali dentro aquele dinheiro não valia para nada.”



Essa como as demais experiências vividas por essas cinco pessoas e relatadas tanto no livro quanto na palestra de Louzada revelam como a inteligência é capaz de vencer o medo, como o planejamento pode minimizar ou anular as condições negativas, como um cenário assustador pode se tornar uma grande alavanca para o crescimento e, sobretudo, que mais importante do que o instinto de sobrevivência o que conta nestes momentos é quanto estamos preparados para trabalhar em equipe e usar o nosso conhecimento e aquilo que temos em mãos para desenharmos e construirmos nosso futuro.

Com o prefácio do ex-jogador de basquete Oscar Schmidt e mais de 50 mil exemplares vendidos, a obra “*Pra valer*” é considerada diferente, emocionante e inspiradora, que fará o leitor descobrir que cada um tem uma “caverna” dentro de si, e que, ao se

sentir perdido dentro dela, Você poderá tomar decisões e terá percepções que mostrarão que a vida é única e, por isso, precisa ser vivida em sua plenitude.

SOBRE O AUTOR

Mauricio Louzada - Um dos cinco palestrantes mais lembrados do Brasil (Top of Mind de RH). Pós-graduado em “Neurociências e Comportamento” pela PUC-RS. Ministra palestras desde 1998. Foi professor do SENAC-SP por 15 anos. Profissional coach pela Bridgestone AC (Londres). Realiza cursos, palestras e treinamentos em empresas e universidades. É também um dos palestrantes com maior índice de reconstrução entre empresas. Speaker do TEDx. Em 2010, recebeu o título Top of Business na categoria Palestrante. Por quatro vezes, foi premiado com o maior reconhecimento da América Latina na área de treinamentos: o Latin American Quality Awards (2010 - Santa Marta na Colômbia, 2012 - Lima no Peru, 2013 na Cidade do Panamá e 2015 em Santiago- Chile). Em

2014, recebeu o título "Palestrante do ano para a América Latina" pelo Latin American Quality Institute. A palestra “Pra valer”, que deu origem a esse livro, já foi assistida por mais de 2 milhões de pessoas em diversos países.

Ficha técnica**Pra valer****Autor:** Mauricio Louzada

Editora Literare Books International – 6ª edição – 206 páginas – 2021

Formato: 16 x 23 cm - Categoria: Não Ficção**ISBN Impresso:** 9786559221875**ISBN digital:** 9786559221974**Loja Literare:** <https://bit.ly/Loja-pravaler>**E-book:** <https://amzn.to/3pc1Znn>**Instagram:** @literarebooks / @mauriciolouzada**Site:** <https://www.mauriciolouzada.com.br/>*À venda nas principais livrarias físicas e e-commerces*



MOL e Marisa

EDITORA MOL E MARISA LANÇAM
LIVRO QUE ESTIMULA MULHERES
A TROCAREM MENSAGENS DE
AUTOESTIMA E EMPODERAMENTO

Intitulada 'Você é Fantástica!', a publicação traz 30 cartões destacáveis com frases e ilustrações poderosas; todo o lucro será revertido à Rede Mulher Empreendedora e ao Instituto Maria da Penha

No mês do Dia Internacional da Mulher, a **Editora MOL**, maior editora de impacto social do mundo, e a **Marisa**, maior rede de moda feminina e lingerie do Brasil, repetem a parceria de sucesso e acabam de lançar o livro 'Você é Fantástica!', publicação que traz como proposta incentivar a autoestima, o empoderamento feminino e a sororidade. Com tiragem de 84 mil exemplares, o novo projeto editorial será vendido nos caixas de todas as lojas físicas Marisa a partir de 8 de março e custará R\$ 4,95. Também será possível adquirir pela internet na Banca do Bem, loja oficial da MOL.

'**Você é Fantástica!**' traz uma proposta diferente: reúne 30 cartões destacáveis com mensagens poderosas para lembrar que amar a si própria não significa se achar perfeita e inabalável, pelo contrário, significa perceber que a perfeição não existe e que, por isso, é preciso ter um olhar mais gentil para si. A proposta é que mulheres apoiem outras mulheres compartilhando os cartões.

"Estamos felizes por manter a nossa parceria com a Editora Mol. Por meio deste novo trabalho, acreditamos que podemos alcançar ainda mais mulheres com um produto interativo e pensado com muito cuidado. Além do ato de presentear, o item fortalece a autoestima da mulher e possui renda convertida para instituições que apoiam causas importantes para todas elas", afirma Erika Petri, Diretora de Recursos Humanos e Sustentabilidade da Marisa.

Todo o lucro adquirido com as vendas do livro, excluindo-se apenas impostos e custos de produção, será revertido para instituições de apoio à mulher, sendo 50% para o Instituto Maria da Penha, que atua para a consolidação da Lei Maria da Penha (11.340/06), e 50% para a Rede Mulher Empreendedora, que capacita gratuitamente mulheres de todo o Brasil, fomentando a geração de renda por meio do empreendedorismo e da empregabilidade.

Este é o segundo projeto da Editora MOL com a Marisa. Em dezembro de 2021 foi lançado o livro 'O Mundo é Seu', que reúne histórias de mulheres inspiradoras e exercícios sobre empreendedorismo feminino. O produto, que chegou a vender 62.954 exemplares no mês de lançamento, já arrecadou mais de R\$ 75 mil.

"O modo como a equipe das lojas e as clientes abraçaram nosso primeiro livro mostra o quanto a Marisa está alinhada com a causa feminina. Com este novo projeto, queremos inspirar ainda mais mulheres e estimular a sororidade. Por um preço acessível, as leitoras levam para casa lindos cartões ilustrados, e ainda poderão distribuir mensagens de carinho

e incentivo para as mulheres à sua volta”, afirma Roberta Faria, co-CEO da Editora MOL.

Desde 2008, a MOL cria produtos socioeditoriais – livros, revistas, calendários, almanaques, baralhos e álbuns de figurinhas – que já doaram mais de R\$ 46 milhões para ONGs que atuam principalmente nas áreas de saúde, educação e proteção animal. Os produtos, que seguem o princípio de obterem conteúdo 100% positivo, também têm preço acessível para democratizar o acesso à leitura. Em 14 anos, a empresa já vendeu mais de 25 milhões de exemplares, associando-se a grandes varejos por onde milhões de brasileiros circulam diariamente.



Ficha Técnica

Título: Você é Fantástica!

Sinopse: Autoestima de sobra para compartilhar! Somos lindas, inteligentes, corajosas e competentes, mas às vezes nos esquecemos, né? Este livro traz 30 cartões que nos lembram disso. Leia, empodere-se e distribua para as mulheres da sua vida. Unidas e cheias de amor próprio, podemos tudo!

Formato: 13,3 x 9,5 cm, 68 páginas destacáveis

Tiragem: 84 mil exemplares

Preço: R\$ 4,95

Sobre a Editora MOL

A MOL é a maior editora de impacto social do mundo. Fundada em 2007, ela produz livros, revistas, calendários, jogos, álbuns de figurinhas e outros produtos editoriais vendidos em grandes redes varejistas a preços acessíveis, sempre com renda revertida para causas. Os produtos da MOL já doaram mais de R\$ 46 milhões para mais de 150 ONGs. Os cofundadores da empresa, Roberta Faria e Rodrigo Pipponzi, são empreendedores sociais reconhecidos nacionalmente pelo Prêmio Empreendedor Social da Folha de São Paulo e internacionalmente pela Fundação Schwab, braço social do Fórum Econômico Mundial. Saiba mais: www.editoramol.com.br

Sobre a Marisa

A **Marisa** é a maior rede de moda feminina e lingerie do Brasil. Com mais de 70 anos, a varejista está presente em todas as regiões do país com 344 lojas. Um dos marcos da **Marisa** é o icônico slogan “De Mulher para Mulher”, criado nos anos 80, e que até hoje se mantém atual e conectado com o propósito da Companhia, que é fortalecer a autoestima da mulher. Pioneira do setor no e-commerce, a marca oferece moda de qualidade em sua loja virtual há mais de duas décadas e, nos últimos anos, tem focado esforços em se consolidar como a plataforma da mulher. Para isso, a **Marisa** desenvolveu soluções multicanais a fim de facilitar a vida das consumidoras, como a Sacola de Vantagens e o Clique e Retire. Já em 2021 inaugurou duas Dark Stores, lançou um Marketplace voltado ao público feminino, o Mbank, divisão de produtos e serviços financeiros e repaginou o programa Sou Sócia, iniciativa de apoio ao empreendedorismo feminino. Por fim, apresentou ao público o Universo M, hub de conteúdo com dicas exclusivas sobre moda, beleza, saúde, bem-estar, finanças e causas importantes dentro do universo **Marisa**.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM: @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS



MACHADO DE ASSIS

"Para as rosas,
escreveu alguém, o
jardineiro é eterno."

Participe da nossa edição nº 24 - Abril

**PUBLIQUE OU DIVULGUE NA PRÓXIMA
EDIÇÃO DA NOSSA REVISTA**

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

Você também poderá anunciar em nossas edições.
Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com