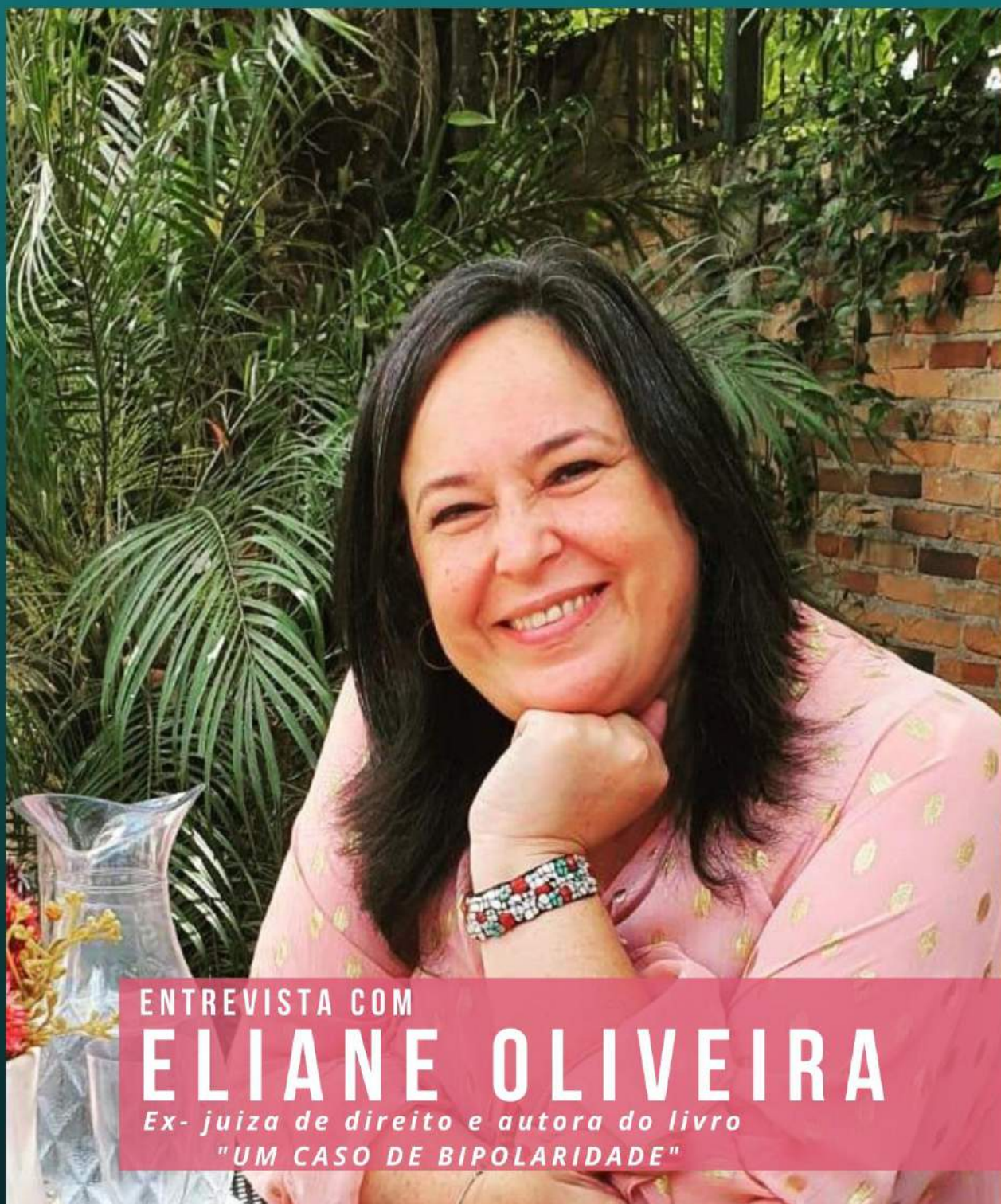


REVISTA **Projeto** AutoEstima

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ABRIL 2022 | EDIÇÃO Nº 24 | ISSN: 2675-4541



ENTREVISTA COM

ELIANE OLIVEIRA

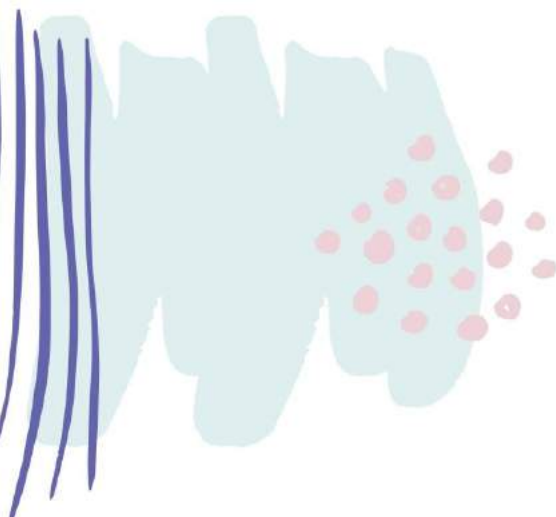
Ex-juíza de direito e autora do livro

"UM CASO DE BIPOLARIDADE"

Distribuição Gratuita

Confira mais entrevistas, poemas, contos, crônicas, artigos, dicas de livro etc.

Se você é do signo de Áries confira a
página 89



ÍNDICE DE CONTÉÚDO

3
4
6
13
17
22
23
26
31
35
41
51
55
60
66
76
77
80
85
89
90
94
95

EXPEDIENTE

EDITORIAL

ENTREVISTA COM ELIANE OLIVEIRA

**FESTIVAL QUE CELEBRA FELICIDADE TEM
INSCRIÇÕES GRATUITAS**

**CONTO: EU SOU GRETA, POR KARLA D.
MARTINS**

**POEMA: UMA AMOSTRA NATURAL DE
PERFUME, POR ANDRÉ LUIZ M. DE ALMEIDA**

**1º CONGRESSO ORIENTAÇÃO FAMILIAR
OCORRE EM SÃO PAULO**

ENTREVISTA COM VÂNIA MALTA

POEMAS DE WANDA ROP

ARTIGO DE ELAINE DOS SANTOS

ENTREVISTA COM ELAINE DOS SANTOS

POEMAS DE DENISE MARINHO

RECEITA DE QUICHE

**LEILTE A2 A SOLUÇÃO PARA QUEM SOFRE
DESCONFORTO COM PRODUTOS LÁCTEOS**

RECEITAS COM TILÁPIA

DICAS DE LIVROS

AÇÃO SOCIAL SUSTENTÁVEL

"MANIA - THE ABBA TRIBUTE"

TRANSTORNO BIPOLAR

SIGNO DE ÁRIES

**TRÊS SEGUNDOS: O PODER DAS DECISÕES
NUM PISCAR DE OLHOS**

EDIÇÕES ANTERIORES

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

Elenir Alves - Editora - elenir@cranik.com

Elenir Alves (elenir@cranik.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

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

Facebook [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetautoestima)

NESTA EDIÇÃO

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

PARECE-ME FÁCIL VIVER SEM ÓDIO,
COISA QUE NUNCA SENTI, MAS VIVER
SEM AMOR ACHO IMPOSSÍVEL.
- JORGE LUIS BORGES

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://revistaprojetautoestima.blogspot.com>

Para baixar nossas edições, acesse:
[https://revistaprojetautoestima.blogspot.com/
p/edicoes-antiores.html](https://revistaprojetautoestima.blogspot.com/p/edicoes-antiores.html)

visite:
www.revistaprojetautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

Grandes líderes mudam de estilo para levantar a autoestima de suas equipes. Se as pessoas acreditam nelas mesmas, é impressionante o que elas conseguem realizar. — Sam Walton

Editorial

- Chegamos em nossa 24ª edição com uma entrevista exclusiva com a ex-juíza de direito e escritora Eliane Oliveira, autora do livro *Um caso de bipolaridade*, confira nas próximas páginas. O leitor poderá conferir também dicas de livros, mais entrevistas, artigos, poemas e muito mais, textos que merecem a sua apreciação.

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



O QUE O PRECONCEITO SEPARA

O CAFÉ FORTALECE





ENTREVISTA

COM ELIANE OLIVEIRA



POR ELENIR ALVES

**“A depressão é o silêncio de
Deus.”**

Paulistana, pós-graduada em Direito, trabalhou nessa área por trinta anos, vinte como juíza de direito do Estado de São Paulo. Se aposentou em 2019 e, em 2021 publicou três livros de forma independente, um de autoajuda, um de crônicas e contos e um de contos eróticos. É acadêmica da Academia Feminina de Letras e Artes de Jundiaí.

ENTREVISTA:

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

Eliane Oliveira: Meu instrumento sempre foi a palavra, escrita e falada. Por trinta anos trabalhei na área de Direito e, por vinte anos fui juíza de direito, onde a escrita é fundamental. Sempre amei os livros, desde criança, e alimentava o desejo de um dia escrevê-los. Em 2008 iniciei um blog (Divagação Cultural) com crônicas semanais e resenhas de livros, CDs, filmes, teatro e exposições, sob pseudônimo Mariana de Mattos, abandonado dois ou três anos depois em razão da falta de tempo e da impossibilidade de conciliar este tipo de escrita com a carreira da magistratura. Aposentada por tempo de serviço em 2019, cuidei um pouco de mim e da minha família, mas fui aprendendo um pouco mais sobre o mercado do livro e como publicá-lo. Eu já tinha escrito o conteúdo do livro *Um Caso de Bipolaridade*, contratei a JV Publicações para publicá-lo de forma independente. Selecionei as crônicas da época do blog que falavam sobre relacionamentos amorosos, atualizei algumas, escrevi outras mais atuais e quinze contos, publicando meu segundo livro, *Crônicas e Contos de Amor*. São 40 crônicas e 15 contos, falando de todo tipo de amor, mas todas as histórias partindo de um fato real. Escrevendo os contos, dois ficaram mais picantes e eu tive a ideia de fazer um livro com 25 contos eróticos, dos mais castos aos quase pornográficos, e publiquei o terceiro livro, *Contos Eróticos*, todos no segundo semestre de 2021.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro *"Um Caso de Bipolaridade."* Comente.



Eliane Oliveira: Em 2012 eu tive uma crise de depressão severa, que me afastou do trabalho por sete meses. Foram muitos dias completamente isolada em meu quarto, sentindo uma dor profunda. Emagreci 35 quilos (infelizmente readquiridos depois), não tinha forças para comer, para conversar, para ler. Só saía para ir ao psiquiatra e isto demandava um esforço sobre-humano. As pessoas que tentavam me ajudar não entendiam o que eu estava passando, não tinham conhecimento sobre a doença e achavam que eu precisava ter força de vontade ou fé para sair daquele estado. Quando, finalmente, eu consegui me recuperar, como um processo de cura e para encerrar aquele capítulo tão doloroso, eu escrevi o livro *Um Caso de Bipolaridade*. Escolhi o tema

do transtorno bipolar porque seu espectro é amplo e pude falar de vários transtornos mentais, o próprio transtorno de humor bipolar, que alterna euforia e depressão, a ansiedade, o estresse, a Síndrome do Pânico. Minha intenção era demonstrar que transtornos mentais são reais. Não é preguiça, não é frescura, a pessoa não é temperamental e, fundamentalmente, a pessoa com transtorno mental não é louca. Ela está doente e, como toda doença, precisa de tratamento. Mas identificar a doença é imprescindível. E como identificá-la se doenças mentais são um tabu? Quem é acometido deste mal tem vergonha de se expor. Eu queria que o assunto viesse à tona. A ausência de conhecimento talvez seja o maior mal que pode experimentar quem sofre com ele.

Naquele momento, no entanto, eu não tinha como me dedicar à publicação do livro ou à uma carreira de escritora. Isso só aconteceu no ano passado. Minha expectativa é que as pessoas aprendam a identificar algum transtorno mental, em si mesma ou em alguém próximo, que tenham coragem para assumir a doença e procurar ajuda e tratamento, porque estas doenças muitas vezes têm cura, ou podem ao menos controlar sua manifestação e voltar a ter uma vida de qualidade, sendo ativa, plena e feliz.

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

Eliane Oliveira: Eu leio tudo o que me cai nas mãos. Sou bastante eclética. E de todo livro que leio levo um pouco no coração. Como escritora meus referenciais são Luis Fernando Verissimo, Lya Luft, Danuza Leão, Vinicius de Moraes.

Escrever, para mim, é muito fácil. Surge a ideia da observação de tudo à minha volta, uma conversa, um “causo” que me foi contado, a experiência de uma amiga, uma notícia, a cena de um filme, despertam a possibilidade de uma estória. Como escrevo crônicas e contos, o texto não é longo, são poucas páginas para cada um. Então eu me sento com meu computador e de uma só vez escrevo o texto completo. Eu vou arquivando as crônicas e contos e, depois, os agrupo pelo tema que eu quero expor no livro.

Um Caso de Bipolaridade teve uma dinâmica diferente porque é uma única estória, de uma única personagem, contando desde sua infância, passando pela adolescência, idade madura, a descoberta do diagnóstico e sua transformação para aprender a conviver com a doença. Escrevi capítulo a capítulo.

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

Eliane Oliveira: Durante o meu processo de tratamento eu questionava muito os médicos e profissionais que me trataram. Como juíza de direito, estudei muitos processos envolvendo transtornos mentais, para interdição, ou tratamento por plano de saúde, por exemplo. E cada processo trazia relatórios médicos, psicológicos, de assistentes sociais e eu muitas vezes ouvia a pessoa com o transtorno mental e seus parentes próximos. Li vários livros sobre psicologia e sobre os transtornos mentais tratados, fiz pesquisas na internet e tive conversas francas com amigas/amigos que me confiaram suas

experiências pessoais. Com todas essas informações e minha experiência própria com a depressão, eu escrevi o livro.

Sinceramente não me recordo quanto tempo demorou para escrevê-lo, mas sei que foi muito rápido, o texto central foi escrito talvez em duas semanas. Depois eu li e reli várias vezes, ajustando-o. E o deixei guardado por anos, até resgatá-lo e publicá-lo, que também foi um processo rápido, não demorou um mês.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial no livro *"Um Caso de Bipolaridade"*?

Eliane Oliveira: “A depressão é o silêncio de Deus”.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Eliane Oliveira: Tirando bula de remédio eu leio qualquer coisa. Gosto muito de livros de crônicas e me espelho em Luis Fernando Verissimo. É o meu grande mestre. Adoro biografias. Atualmente estou em um processo de formação de uma segunda carreira, que pretendo vivenciar com a de escritora, então minha leitura principal são os livros de autoconhecimento, desenvolvimento pessoal, empoderamento e relacionamentos amorosos.

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

Eliane Oliveira: Estou muito triste com o fechamento de inúmeras livrarias físicas que eram meu parque de diversões pessoal, mas entendo que o mundo está em transformação e que a tecnologia e a possibilidade de lojas e livros virtuais é um caminho sem volta. Ao mesmo tempo, as redes sociais são um excelente meio de divulgação da leitura. Eu mesma uso meus perfis para divulgar o prazer de ler e o universo que se abre diante de nossos olhos com um livro. E tenho encontrado muitos perfis semelhantes. A leitura é uma paixão, um vício. Quem conhece esse prazer não o abandona jamais. Mas não temos, infelizmente, a cultura da leitura. Essa cultura deveria ser fomentada dentro de casa, com os pais lendo para seus filhos ainda bebês, e este incentivo deveria continuar, mais firmemente ainda, na escola, com pequenas bibliotecas comunitárias por exemplo, ou a instalação de um clube de trocas de livros, para incutir o hábito da leitura desde cedo. Eu tenho acompanhado o mercado do livro no Brasil e nós temos muitos leitores. As vendas de livros estão crescendo ano a ano e isto é um alento. Mas existem milhões de brasileiros ainda para alcançarmos e trazê-los para este mundo maravilhoso que é o da leitura.

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

Eliane Oliveira: Estudem. Um bom escritor é um bom leitor. A internet é uma ferramenta poderosa e acessível. São inúmeros os cursos gratuitos e on line sobre o Mercado do Livro, a escrita criativa, como escrever. Pesquise seus autores favoritos, quais

rotas eles traçaram. Leiam, leiam e leiam. Aprendam com os grandes, com os mestres, com os clássicos. E ousem. Tenham a coragem de expor suas ideias, de transformá-las em livros. Não é um caminho fácil, exige investimento em tempo e dinheiro, mas a satisfação de ter um livro com seu nome na capa é sensacional.



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

Eliane Oliveira: No site “Clube de Autores”, é só procurar pelo meu nome como autora: Eliane Oliveira, ou pelo nome das obras: “Um Caso de Bipolaridade”, “Crônicas e Contos de Amor” e “Contos Eróticos”. Ali estão dados meus e das obras, com a possibilidade de aquisição do livro em formato físico (virá pelo correio) ou em formato digital (e-book). Todos os livros estão também no site da Amazon.

E quem se interessar pode me acompanhar no Facebook e Instagram, como @elianeescritora. Nestes espaços eu sempre divulgo textos novos e tenho um quadro chamado “Leitura Falada”, que são vídeos curtos e diários, nos quais eu leio o trecho de um livro ou alguma música.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Eliane Oliveira: Muitos. Estou trabalhando em um e-book com crônicas e contos sobre autoestima, empoderamento pessoal e relacionamentos amorosos. Estou transformando em contos histórias reais que as pessoas me relatam e existe a possibilidade de escrever livros que abordem outros tipos de transtornos mentais.

Perguntas rápidas:

Um livro: Cantando para não Enlouquecer. Biografia de Elza Soares. Autor José Louzeiro

Um hobby: Ler. Maratonar seriados.

Um (a) autor (a): Luis Fernando Verissimo

Um ator ou atriz: Gerárd Depardieu e Marilyn Monroe

Um filme: Perfume de Mulher

Uma cor favorita: Abóbora

Uma recordação em especial: A vista de um cânion em Canela, RS

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Eliane Oliveira: Eu espero que o livro Um Caso de Bipolaridade possa ajudar pessoas que estão sofrendo e sequer sabem o motivo. Que este livro as ajude a reconhecer que estão com um problema e a procurarem ajuda. Mas, mais que tudo, eu quero que elas saibam que não estão sozinhas, que não são culpadas e que podem se transformar em pessoas capazes, plenas, realizadas e felizes. Hoje eu sou feliz.



ELAS

SÃO

PODEROSAS



PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA LEIA O
EDITAL

[CLIQUE AQUI](#)

CONTOS, CRÔNICAS E
POEMAS

ELENIR ALVES
organizadora



Gustavo Arns

FESTIVAL QUE CELEBRA FELICIDADE TEM INSCRIÇÕES GRATUITAS

Evento online acontece de 13 a 17 de abril, conectando especialistas de várias partes do Brasil



Djuena Tikuna



Gustavo Arns - Foto divulgação

Música instrumental, arte, teatro, dança e muito mais! Com mais de 30 atrações artísticas e culturais, a edição online do Festival de Felicidade acontece entre os dias 13 e 17 de abril, pela primeira vez neste formato. Com o objetivo de chamar a atenção para a conexão entre a felicidade individual e coletiva, o evento promove a reflexão, elevação de consciência e a paz. As inscrições são gratuitas pelo site <https://festivaldefelicidade.com.br/>

O evento, que surgiu em 2016, tem o propósito de conectar arte e música com o bem-estar e a felicidade. Para o idealizador do Congresso Internacional de Felicidade e organizador do evento, Gustavo Arns, a vantagem do formato virtual é que qualquer pessoa poderá acessar e assistir às apresentações de onde estiver. "Além disso, o formato possibilita trazer artistas de renome que ainda não tinham participado do festival", ressalta.

O evento terá música instrumental e artes integradas, com atrações de diversos gêneros e estilos, como a cantora indígena Djúena Tikuna, o grupo Alma Síria e a Orquestra à Base de Corda. "Por meio da arte, queremos unir bem-estar e felicidade. Acreditamos que ela nos conecta e leva para um lugar de profundidade emocional, onde conseguimos nos expressar e contar nossa história", comenta Gustavo.

Ele lembra que o festival é para todas as pessoas que apreciam as manifestações artísticas e que tenham interesse na construção de bem-estar, de felicidade e de autoconhecimento,

e reforça que a programação é para toda a família. “A ideia de realizar o evento durante o período de pandemia é para poder levar alento e esperança para as pessoas. Esse espaço de compressão é um momento de autoconhecimento, conexão e relacionamento”, finaliza.

Serão cinco dias de evento e, para quem não conseguir assistir à première nas datas marcadas, o conteúdo ficará disponível por mais 30 dias para os inscritos. O Festival de Felicidade tem o apoio do Ministério do Turismo, por meio da Lei de Incentivo à Cultura, e conta com o patrocínio de Banco CNH Capital, Copel, Palsgaard, Alfa Transportes, Metalus e Helisul.



Orquestra - Foto divulgação

Serviço:

Festival de Felicidade

Data: 13 a 17 de abril de 2022

Inscrições pelo site: <https://festivaldefelicidade.com.br>

Viva bem
Viva com saúde!

bem estar

saúde

PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 150

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



Conto

EU SOU GRETA

Por Karla D. Martins

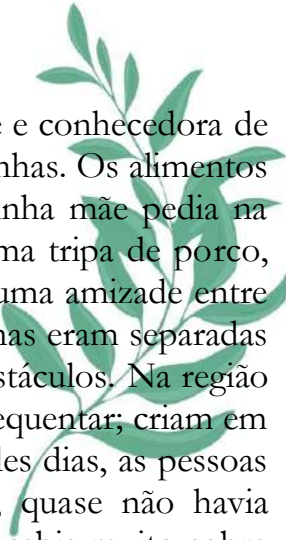
Se esquecemos de Deus, ele nos esquece. Não o ouvimos de onde estamos. Se mergulhamos nas sombras, de fato as sombras nos cobrem com sua densa bruma. Ninguém poderá ouvi-lo, exceto outras sombras que não intentam senão prejudicá-lo. Porém, alguém certa vez disse que, se uma árvore quer alcançar a luz do sol, precisa mergulhar as suas raízes fundo no chão. As sombras não querem a luz, elas a temem, dado que, se não a temessem, já haviam se desembaraçado de algum modo. Elas não são más, apenas estão perdidas em si mesmas, nos seus pensamentos. Querem paz e serem amadas, mas, como também são temidas, os outros as repelem. Essa é história de uma moça que viveu nos idos de 1337, na região da Boêmia. Talvez soe lugar comum, como tantas, mas a alma de Greta agradece a lembrança a todos que puderem ler aquilo que vou contar.

Naqueles tempos, tudo era muito árduo, a vida valia pouco e se morria cedo. Às vezes, vilas inteiras em desgraça, por fome, guerra ou esquecimento. Se morasse nos arredores de um castelo, era menos sofrido, porque para ali afluíam carroças e comboios com algum suprimento para os habitantes. Porém, se morasse em vilas distantes, a penúria era maior, tão maior quanto a ignorância dos eventos e dos ocorridos.

Na madrugada de uma noite qualquer, muito fria, como muitas noites eram na Boêmia, eu me encontrava presa em uma cela escura e tudo o que podia ver do exterior era uma pequena luz que penetrava no ambiente por meio de uma fenda ao alto, aonde era possível perceber noite e dia. Havia ali muitos insetos, roedores, coisas que não me atrevo a lembrar. Eu era bela e jovem, mas ali me via em farrapos e faminta.

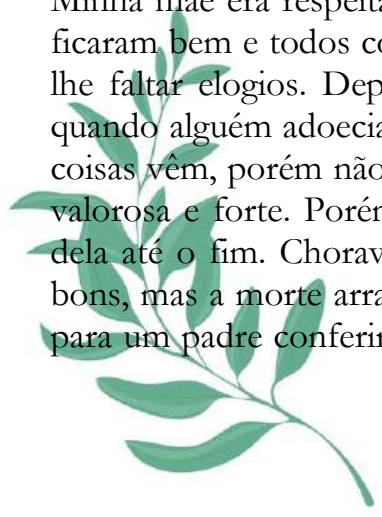
Eles me açoitaram tantas vezes que minhas costas ardiam e tudo o que podia sentir era dor. Já não sabia quanto tempo passara ali; apenas sobrevivia. Os passos dos homens me amedrontavam, outros gritavam em suas celas, perturbando algum descanso que podia ter. Minha mente ebulindo pelos acontecimentos, não respondia mais à sequência lógica e misturava sonhos e realidade, contaminando minha fala que era só atropelo quando algum dos guardas perguntava algo. Sou Greta. Tudo o que sei vem de retalhos de memórias.

Nasci em um vilarejo da Boêmia, tinha o hábito de ir à floresta coletar frutos, gravetos e ervas. Não conhecia muito, mas fui aprendendo com o tempo. A minha mãe

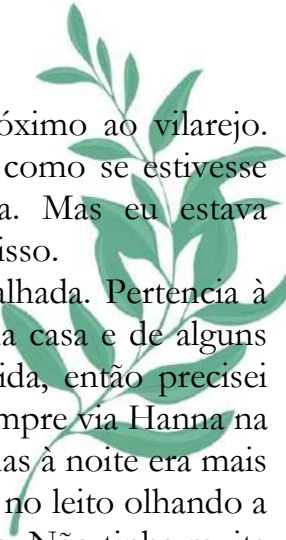


vivia doente e eu precisava cuidar dela, embora fosse uma mulher forte e conhecedora de muitas coisas. Meu pai havia morrido há alguns invernos e éramos sozinhas. Os alimentos eram escassos e precisávamos sempre encontrar algo para comer. Minha mãe pedia na vizinhança, ou fazia algum trabalho para obtermos algo: batatas, alguma tripa de porco, qualquer coisa. Porém, os vizinhos também eram pobres e mal havia uma amizade entre os moradores, apenas encontros fortuitos vez ou outra. Algumas cabanas eram separadas entre si o que dificultava o acesso; a mata e os baldios eram nossos obstáculos. Na região da Boêmia havia muitos montinhos e lugares que as pessoas temiam frequentar; criam em coisas mágicas e fantasmas que habitavam os vales e a floresta. Naqueles dias, as pessoas temiam todas as coisas e, por isso, viviam suas vidas em silêncio, quase não havia interação, apenas quando alguma necessidade era urgente. Minha mãe sabia muito sobre as plantas: quando criança, aprendeu com minha avó e eu com ela. Assim, o conhecimento passava entre nós por histórias contadas ao pé do dormitório, singelo e pequeno. O teto era coberto de madeira entrelaçada e palha. Pela manhã os raios penetravam na pequena cozinha aonde uma chaminé elevava-se ao telhado. Havia um fogão de pedra pequeno e suas chamas dançavam hipnotizando-me, enquanto a enferrujada panela ardia.

Minha cabana era pequena, mas confortável em dias frios e suave em dias mais quentes. Meu nome foi dado por minha mãe: ela disse que significava pérola, mas eu não sabia exatamente o que era uma pérola. Quando íamos à cidadela próxima, usávamos uma velha carroça que fora de meu pai. As idas à cidade aconteciam na primavera, quando os caminhos estavam secos e se podia afluír. No trajeto, várias paisagens arrebatavam meu olhar: flores, montanhas e alguns velhos castelos. Ao longe, uma torre seguia o curso para o alto, ao alcance das nuvens, colorida por um tom amarelo pálido e um azul suave. Apesar da beleza do lugar, vivíamos tempos estranhos, as notícias mal chegavam ao vilarejo, não sabíamos muito o que se passava em outros cantos. Um vendedor, às vezes, quebrava a monotonia com um daqueles sinos com os quais se chamam animais para o recolhimento, talvez a única novidade que ali chegava. Assim era a vida no meu vilarejo, alguns detalhes esqueci completamente.



Quando as provisões acabavam, pedíamos algo emprestado aos vizinhos, até podermos vender lenha ou os chás preparados por minha mãe. O seu conhecimento das ervas lhe rendeu alguma coisa num lugar onde as pessoas não tinham nenhum amparo nem dos governantes e nem dos padres. Éramos uns pelos outros, embora cada um vivesse sua vida comum. Alguns vizinhos tinham cabra e era o leite que tomávamos: queijo e leite de cabra. Lembro do cheiro deles, forte como os nascidos na Boêmia. Minha mãe era respeitada no vilarejo. Um dia a vi fazer um parto. A criança e a mulher ficaram bem e todos confiavam no seu conhecimento das ervas e do nascer. Não parecia lhe faltar elogios. Depois, acompanhei vários desses partos e o oferecimento de ajuda quando alguém adoecia. Enfim, minhas lembranças vagam. Quando forço a memória, as coisas vêm, porém não com os detalhes que almejo dizer. Hanna era minha mãe. Mulher valorosa e forte. Porém, todos um dia experimentam o infortúnio: ela adoeceu e cuidei dela até o fim. Chorava tola pelos cantos da cabana, sentia falta do meu pai e dos dias bons, mas a morte arranca-nos a felicidade e a segurança. Ela morreu e não havia tempo para um padre conferir as exéquias de fim, de modo que fui eu mesma quem disse umas

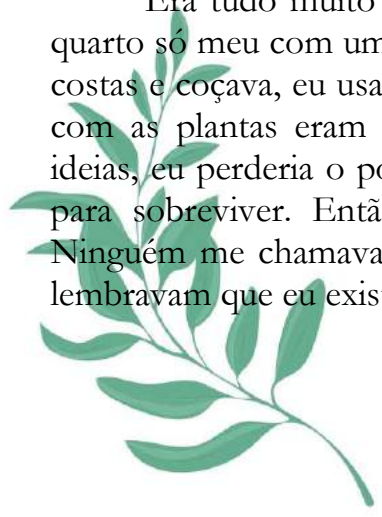


palavras antes de enterrá-la num cemitério simples que havia ali próximo ao vilarejo. Quando a vi pela última vez, esboçava um sorriso estranho na face, como se estivesse pronta a cumprir seu novo caminho. Aprendi muito com Hanna. Mas eu estava absolutamente só a partir daquele dia e fiquei realmente assustada com isso.

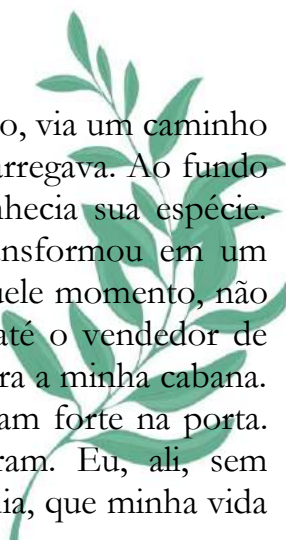
Na parede de nossa cabana havia uma cruz de madeira bem talhada. Pertencia à minha mãe e foi sua única lembrança de algum valor material, além da casa e de alguns objetos que meus pais acumularam com trabalho. Havia pouca comida, então precisei fazer dos conhecimentos com as ervas o meu modo de ganhar algo. Sempre via Hanna na casa, sua leveza e seu sorriso. Quando isso ocorria, não me sentia só, mas à noite era mais difícil manter a sanidade com apenas a lareira e uma vela. Me aquietava no leito olhando a chama até o sono ser mais forte que eu. Passei muito tempo desse jeito. Não tinha muita alegria e as horas eram eternas naquele vazio. O tempo para mim passava com lentidão, mas se não fizesse nada era ainda pior. Andava horas na floresta e nos campos atrás de ervas. Eu passei muita fome naqueles tempos, especialmente no inverno. Cortei lenha, fiz muito esforço, vivia pálida e sem força. Temia que a peste chegasse ao vilarejo porque, do modo como vinha, eu seria presa fácil ao contágio. Havia rumores entre os vizinhos que muitos já estavam contaminados em vilas próximas, mas rezava com o crucifixo no peito para isso não ocorrer naquele lugar. Muitos estavam com medo e passaram a se isolar. Alguns deixaram as cabanas e foram embora. Então, como eu não tinha para onde ir, fiquei à espera de um milagre que afastasse o mal daquele período. Com a calamidade, as pessoas ficam estranhas, temem tudo e todos. Eram tempos tenebrosos, trazendo a crença maior nas forças satânicas que nas de Deus.

Os vizinhos temiam mais a morte que o diabo. Então, porque a doença era a tônica, eu os servia com meus chás e cuidados, assim ganhava alguma provisão para o sustento. À medida que conhecia a eficácia de algumas plantas, crescia em mim a confiança no tratamento: eu mesma era a cobaia de teste. Passava mal, às vezes, inalando aromas de ervas e tomando chás, mas era isso ou morrer de fome. Então, ia memorizando os formatos de folhas e desenhando numa parede perto da minha cama: contornava com uma pedra as folhas, sua haste e o formato da planta e, assim, enchi o lugar com esses desenhos. Eu não sabia ler ou escrever, mas sabia desenhar. De repente, um livro foi sendo traçado na parede com os desenhos. Foi desse modo que memorizei erva por erva e lembrava o uso e a eficácia.

A Boêmia de 1357



Era tudo muito quieto. Ampliei o dormitório (antes eram dois) e agora tinha um quarto só meu com uma cama estreita feita de palha. Como isso criava bolhas nas minhas costas e coçava, eu usava folhas de *Hamamélis* para aliviar a inflamação. Minhas pesquisas com as plantas eram secretas. Não falava disso a ninguém, porque, se roubassem as ideias, eu perderia o poder do conhecimento no vilarejo e as provisões de que precisava para sobreviver. Então, mantinha em segredo os desenhos e meus conhecimentos. Ninguém me chamava ou visitava se não precisasse dos meus cuidados. As pessoas só lembravam que eu existia nesses momentos.

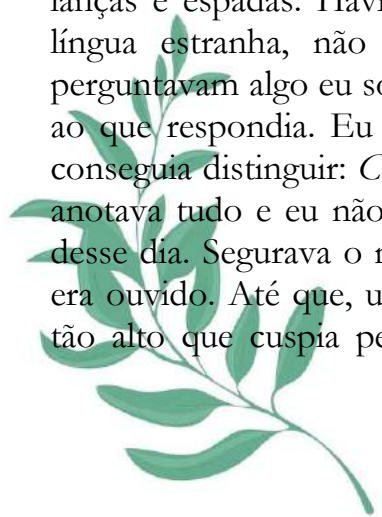


Certa vez, tive um sonho: estava numa grande floresta e, ao fundo, via um caminho tortuoso e a única coisa que me fazia ver aquilo era uma vela que eu carregava. Ao fundo do caminho, havia uma flor branca e fui atraída por ela. Não reconhecia sua espécie. Porém, quando me aproximei da flor branca, de repente, ela se transformou em um pássaro e saiu voando. Fiquei meditando sobre o sonho, mas ele, naquele momento, não fez muito sentido. Uma carroça chegou ao vilarejo e todos afluíram até o vendedor de bugigangas. Vi uma mulher, da janela de onde estava, e ela apontava para a minha cabana. Não entendi muito bem o porquê. Eles vieram até minha casa, bateram forte na porta. Eram guardas do reino. Olharam tudo, sem dizer nada, e se foram. Eu, ali, sem compreender aquela situação, mas havia algo errado e soube, naquele dia, que minha vida estava em perigo.

Algun tempo passou, não lembro bem, eles voltaram e, dessa vez, vieram direto à minha casa. Não disseram nada novamente e sem que eu tivesse a mínima ideia do motivo, me levaram numa carruagem, com alguns pertences meus e minhas ervas secas. Com medo, sequer rebati ou me neguei a segui-los. Percebi que estava sendo presa pela guarda real. Levaram-me a um lugar, mas não via nada porque vendaram-me na carruagem. Com violência, me jogaram em uma cela, tiraram a venda e vi que estava num lugar imundo, úmido e sem nenhum conforto para alguém estar. A única coisa que consegui manter comigo foi a cruz de minha mãe. Bateram-me várias vezes e me negaram água por algumas horas. Sentia fome e sede como nunca senti na minha vida. O lugar fedia a morte, era frio e lamacento. Passei a rezar com a cruz e era a única coisa que me restava. A comida que serviam nem porco gostaria de comer, me sentia fraca e sem esperança. Eram verdadeiros monstros os homens que me mantinham na cela: cuspiam em mim, diziam coisas absurdas e sequer podia me defender.

Meu corpo estava cansado e dilacerado pelas pancadas, minhas mãos vermelhas e tudo doía, até mesmo as extremidades dos dedos. Aonde estava Deus naquele momento? Senti-me totalmente só e foi, então, que percebi que eu era algum tipo de ameaça àquelas pessoas.

Julgamento e morte



Eles vieram e me levaram a um outro lugar do qual não lembro bem porque puseram um saco imundo na minha cabeça. Já nem tinha mais roupas, mas trapos, e o frio era intenso. Puseram-me em uma sala, sentaram-me em uma cadeira, enquanto outros homens estavam lá com suas roupas pomposas, alguns com chapéus e outros com lanças e espadas. Havia um deles, vestido diferente, não lembro bem, mas falava uma língua estranha, não compreendia absolutamente nada do que dizia. Quando me perguntavam algo eu só balançava a cabeça em sinal de não, mas, sinceramente, não sabia ao que respondia. Eu não sei que língua era aquela. Eu ouvia apenas dois nomes que conseguia distinguir: *Cristus* e *Diabolos*. Não entendia mais nada. Em uma mesa, um deles anotava tudo e eu não compreendia o que fazia ali; não tinha visto essas pessoas antes desse dia. Segurava o meu crucifixo e silenciosamente rezava. Mas nada do que eu dizia era ouvido. Até que, uma hora, um deles, em tom sombrio, apontou para mim e gritou tão alto que cuspiam pela boca como se ele estivesse possuído por algo. Eu baixava a

cabeça e só olhava para o chão. Porém, tudo terminado, voltei para a cela e penduraram meus braços bem alto. Tanto que mal podia respirar. Não sei quanto tempo levou aquele julgamento, sei que parecia eterno. Vi-me sendo arrastada por guardas que não eram gentis, um saco colocado na minha cabeça e, aos tropeços, fui levada a um lugar, ouvir ruídos e ranger de tábuas, subi alguns degraus empurrada por eles, vi-me pisando em tábuas por baixo do saco posto na minha cabeça e sabia que aquele seria o fim. As únicas coisas que consegui pensar: minha mãe e Jesus. Depois, só escuridão e nada mais. Eu era a flor daquela floresta, era eu a ganhar vôo em direção ao eterno.

Essa é minha história. Consegui, por meio de lembranças, trazer esses fragmentos da minha vida e morte. Espero que, ao ler, percebam que a justiça humana é cega. Mas não temam: a vida na terra não passa de uma brisa.

Eu sou Greta.



Karla D. Martins: Professora da Universidade Federal de Viçosa, pós-doutora pela Universidade de Évora/Pt, leciona História Medieval, História da Arte, Filosofia e Religião. Sou poeta e contista.



UMA AMOSTRA
NATURAL DE

PER FU ME



Existe todo um Bioma que gera sua
essência,
Para se criar um perfume deve-se ter
paciência,
Quando se extrai uma amostra natural, tem
que ter consciência.

Não podemos consumir sem
responsabilidade.
A natureza mundial está em um momento de
instabilidade.
Uma amostra natural de perfume é um
tesouro na contabilidade.

As plantas, frutos e árvores são recursos
renováveis.
Geram amostras de essências exploráveis,
Que produzem recursos e empregos
estáveis.

Nossas matas e florestas garantem nossos
sustentos,
Para isso devemos permanecer sempre
atentos,
Para que as amostras naturais de perfume,
não falem seus elementos.



Para conhecer o autor
e seus livros acesse:

Site | Instagram | Twitter



ANDRÉ LUIZ
MARTIS DE ALMEIDA



Cristiane Rayes

Organizadora e coordenadora

Dinâmicas familiares entre dores e amores



Larissa Amaral

As mudanças promovidas no lar após chegada de uma criança



Miriam Schincariol

Solidão materna



Sarah Marins

Incentivando as crianças frente às escolhas



Luciana Rayes

Bruxismo diurno e noturno



Lilian Vendrame

Acolhendo pais e jovens no processo de orientação profissional



Daniele Vidal

Filho Ideal vs. Filho real



Karolina Maia

Automatização na adolescência



Vanessa Mondin

COMER TUDO, E DE TUDO! O que acreditamos sobre a alimentação



Cassia Cleane

COMER TUDO, E DE TUDO! O que acreditamos sobre a alimentação



Gisele Domenici

Alimento físico e emocional



Maira Mello

Os atos de amor frente aos desafios: desenvolvimento de habilidades de tolerância ao estresse e resiliência



Elaine Correa

Autocritismo



Luciana Garbin

Transtorno Opositor Desafiador: desafio para pais e filhos



Tatiana Amaral

NOVOS DEBATES Como Família e Escola influenciam o engajamento escolar



Daniela Borges

Filhos de pais separados para cada casa, um caso



Flávia Moraes

Os desafios de uma maternidade prematura extrema



Eliane Calheiros

Qual é o meu lugar? A importância da hierarquia na família



Lúcia Shirassu

Meu filho ainda não lê. Devo me preocupar?



Nathália Della Santa

Alienação parental: Da compreensão à intervenção clínica



Michele Nossa

Um olhar para a Tecnologia e sua influência no desenvolvimento e nas relações



Michele Troglia

O amor-próprio como base para o desenvolvimento das habilidades sociais e emocionais de toda a família



Dra. Marcela Noronha

Deafidade



Cynthia Godoy

Ansiedade de Separação na Infância



Mônica Vagliati

A tristeza deve ser sentida



Silvia Henslen

Meus pais não me entendem: conectando pais e adolescentes



Helena Nogueira

O sono na infância: aspectos práticos



Sulenia Cesaro

Orientação Familiar aos Possíveis Transtornos de Aprendizagem



Cristina Cavaco

Pais e Filhos: Como a inteligência emocional dos pais influencia o desenvolvimento dos filhos



Laila Kurtinaitis

O casamento acabou, e agora?

1º Congresso Orientação Familiar ocorre em São Paulo

Evento será realizado nos dias 28 e 29 de maio. Primeiro lote de inscrições está liberado

A Literare Books International juntamente com a psicóloga clínica e educacional Cristiane Rayes promovem nos dias 28 e 29 de maio o **1º Congresso Orientação Familiar**, evento que tem a finalidade de proporcionar a troca de experiência e debates de temas ligados à orientação das famílias. O evento é voltado para profissionais, pais e todos que desejam fortalecer o meio familiar.

Para as organizadoras do evento, a troca entre especialistas e seus diferentes pontos de vistas favorecem o real aprendizado e compartilhamento de conhecimentos.

O evento será realizado no Learning Village, em São Paulo (SP), e pretende colocar em debate temas para enriquecer e fomentar as famílias. Estão confirmadas 30 palestrantes entre psicólogas, médicas, psicopedagogas, fonoaudiólogas e dentista que irão trazer suas experiências e práticas. Entre os temas das palestras estão: ansiedade de separação na infância, desfralde, sono na infância, transtornos de aprendizagem, inteligência emocional, alienação parental, influência da tecnologia, habilidades socioemocionais, automutilação, alimentação, dinâmicas familiares e muito mais.

O primeiro lote de inscrições já está liberado e pode ser adquirido por meio da plataforma digital Sympla.

Sympla. : <https://www.sympla.com.br/evento/congresso-orientacao-familiar/1519417>

Serviço

Congresso Orientação Familiar

Quando: 28/05, das 8h às 18h > 29/05, das 8h às 14h

Onde: Learning Village (evento presencial) - Rua Harmonia, 1250,
Sumarezinho - São Paulo (SP)

Informações, inscrições e programação: <https://bit.ly/congresso-orientacao-familiar>

Congresso



Literare Books
INTERNATIONAL
BRASIL · EUROPA · USA · JAPÃO



Orientação Familiar

28 &
29
MAIO

POR ELENIR ALVES

ENTREVISTA

Vânia Malta
ESCRITORA





Vânia Lúcia Malta Costa Catunda é brasileira, natural de Maceió-Alagoas.

Filha de José Inocêncio Leão Costa e de Maria Cleuda Malta Costa. Tem 4 irmãos.

É casada com Júlio César Catunda. Não tem filhos.

Médica da Secretaria de Saúde do DF. Recém aposentada.

Gosta de escrever poesias e contos. Publicou seu primeiro livro O OLHAR DA VIDA, em fevereiro deste ano (2022).

ENTREVISTA:

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

Vânia Malta: Iniciei no meio literário após ler as poesias da escritora Florbela Espanca, fiquei encantada e imediatamente, despertou em mim a vontade de poetizar.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "O olhar da vida – Poesias para um cotidiano feliz". Poderia comentar?

Vânia Malta: O meu livro O OLHAR DA VIDA foi o meu sonho realizado. Segundo a prefaciadora Rita Maidana descreveu-o assim: No livro a escritora VÂNIA MALTA traduz as manhãs com a leveza de um beija-flor, faz ressurgir a beleza de encantos rotineiros antes passados despercebidos, no coração de quem encontra a poesia.

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

Vânia Malta: Meu processo de criação origina-se de inspirações de momentos marcantes e de coisas ou pessoas que me despertam a atenção ao meu redor no dia-a-dia, ou do passado. Do futuro tem ainda, os sonhos íntimos.

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

Vânia Malta: EU SOU

Sou a mulher que acumula sonhos

Que enfrenta desafios e perdas.

Que espalha palavras.

Que tem momentos alegres e momentos tristes também.

Que gosta das amizades

Que luta para encontrar a felicidade

Que procura deixar essência agradável por onde passa.

Que se parece com as plantas.

Por vezes florida, por vezes desfolhada.

À medida que passa, encontra os nutrientes

para voltar viçosa e harmoniosa.

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

Vânia Malta: Para encontrar o meu livro O OLHAR DA VIDA é bem fácil, está à venda pelo MERCADO LIVRE E AMAZON, preço R\$ 29,90.

E também, na editora com o professor ÉDER MACHADO que poderá postar para o Brasil e outros países. Telefone: ZAP 55-61 85163525.

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

Vânia Malta: Para as pessoas que gostam de escrever, sigam o caminho do seu coração. Importante é ser feliz naquilo que dá prazer.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Vânia Malta: Como publiquei o livro recentemente, por enquanto preciso divulgá-lo e necessito fazer o lançamento para o público caso apareça alguma ANTOLOGIA, disponho-me participar, pois é um sonho incubado.

Perguntas rápidas:

Um livro: Romance entre Rendas de Loretta Chase. Gosto de todos os livros de biografia.

Um ator ou atriz: Letícia Sabatella.

Um filme: O óleo de Lorenzo.

Um hobby: Dançar zumba.

Um dia especial: Dia que assinei o contrato como médica na Secretaria de Saúde do DF. Ser servidora pública era tudo que eu precisava.

Uma cor favorita: Verde.





REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

 @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

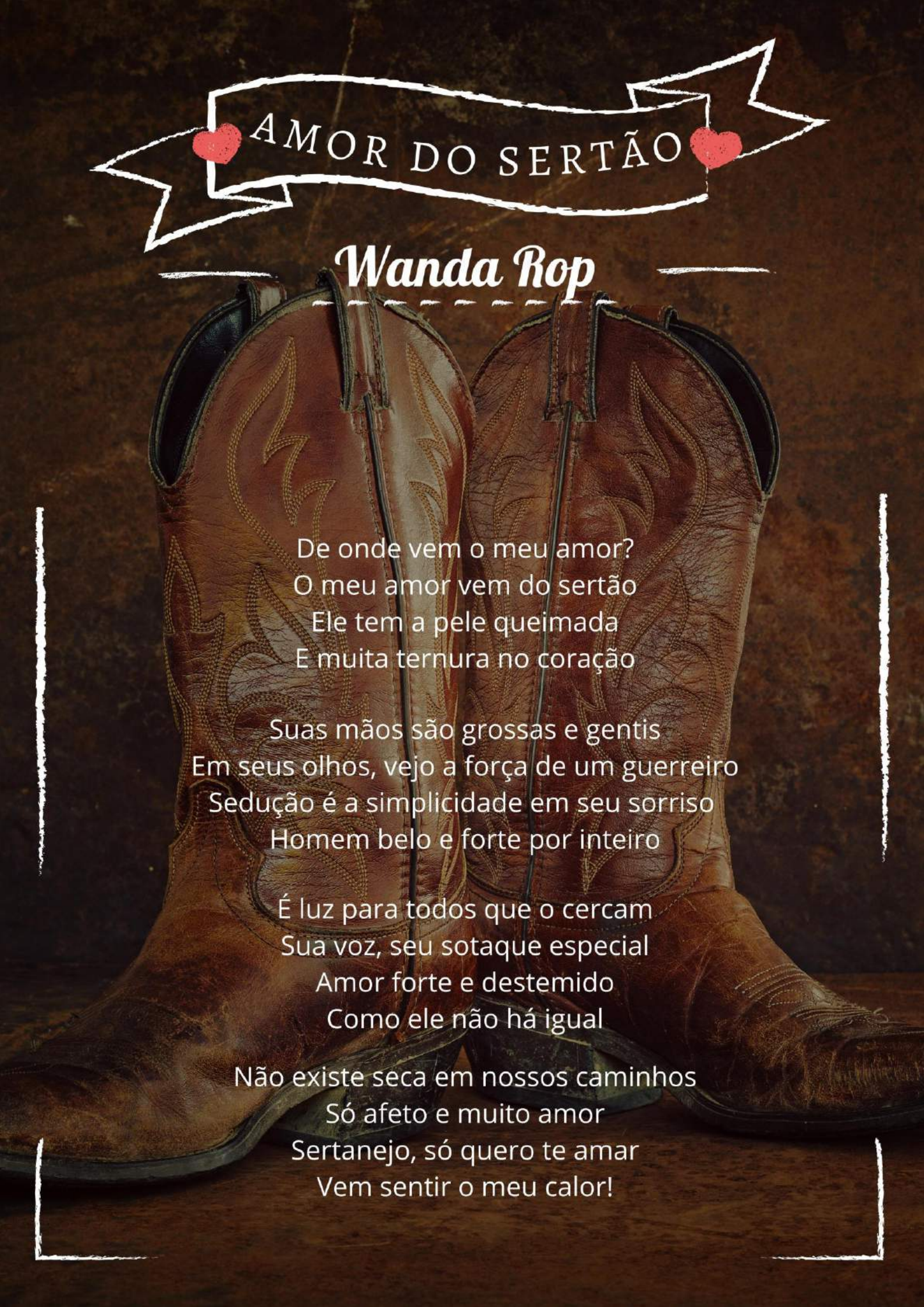
 @PROJETOAUTOESTIMA



Wanda Rop

Autora

Wanda Rop, paulista, residente em Porto Velho-RO, poetisa, antologista, filósofa, cursando último período de História, pós-graduada em Estudos Linguísticos e Literários, Docência Do Ensino Sup/Neuropsicologia; Major PMRO, formada em Segurança Pública na Academia Da PMBA. Autora dos Livros: "Tempo de Amar" e "Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa"



AMOR DO SERTÃO

Wanda Rop

De onde vem o meu amor?
O meu amor vem do sertão
Ele tem a pele queimada
E muita ternura no coração

Suas mãos são grossas e gentis
Em seus olhos, vejo a força de um guerreiro
Sedução é a simplicidade em seu sorriso
Homem belo e forte por inteiro

É luz para todos que o cercam
Sua voz, seu sotaque especial
Amor forte e destemido
Como ele não há igual

Não existe seca em nossos caminhos
Só afeto e muito amor
Sertanejo, só quero te amar
Vem sentir o meu calor!

ENCANTO DO NORTE



Wanda Rop

O meu grande amor tem o encantamento do Norte
É homem forte, raça resistente
No prato não falta um bom peixe
Riqueza desta terra linda e quente

No lazer um passeio na floresta
Doce de cupuaçu é o sabor do seu beijo gostoso
Na cama o domínio de uma fera
No amor é melhor que o homem boto

As águas do Rio Madeira ou do Rio Negro
São fortes como o magnetismo do seu olhar
O pôr do sol mais bonito é você que me faz enxergar
Em seus braços tenho tudo
Nortista arretado é contigo meu destino
Achegue-se no meu abraço apertado e sinta meu
carinho

FILHA DA LUA

Wanda Rop



"Sou filha da lua
Mulher de estrutura
Que ri e flutua
Nos braços do vento

Sou ar puro e gostoso
Sou tempestade voraz
Mulher temida e perspicaz

Não chore homem gentil
Não sou de me apegar
Meu coração é gelado
Jamais soube amar

Se você se apaixonar
Será destruído por tal querer
Terá somente tormento
Sou mulher sem sentimento"



ARTIGO

**SOU DO SUL, SOU DA
TERRA DE IBERÊ E ARTE ME
ENCANTA**

**POR ELAINE DOS
SANTOS**

AUTORA



Iberê Bassani de Camargo (Restinga Seca/RS, 18 de novembro de 1914 – Porto Alegre/RS, 09 de agosto de 1994) é um dos mais renomados pintores modernistas da segunda metade do século XX.

Nasci na mesma cidade que o consagrado artista – embora, quando ele veio ao mundo, Restinga Seca fosse dependente política e administrativamente dependente de Cachoeira do Sul/RS –, nossos primeiros anos de vida foram vividos às margens da linha férrea que ensejou o surgimento da pequena comunidade e do córrego junto ao qual se instalou uma caixa d'água que servia para abastecer as velhas locomotivas a vapor desde o fim do século XIX.

Filho de ferroviários, Iberê Camargo trazia inquietude na alma e isso pode ser visto – pelo observador atento de sua obra e, evidentemente, pelos seus críticos - em suas pinturas, em particular, nas fases que se denominam “as ciclistas” e “as idiotas”. Era o homem do seu tempo, ciente das injustiças sociais, da despersonalização do ser humano frente à rotina, ao labor, à necessidade de sobrevivência.

Há uma fase tida como predecessora, chamada de “carretéis”, que se associa à infância do artista: a linha férrea, a solidão da campanha, mas, acima de tudo, aos ritos familiares. A mãe, além de telegrafista, era costureira e ela mesma preparava as roupas da família, de modo que o pequeno menino, nos serões em que acompanhava sua mãe, apoderava-se dos carretéis de linha e, na memória, guardou-lhes um espaço especial para (re) contá-los em quadros, sob diferentes perspectivas.

Quem nasceu no Sul do Brasil, de um modo geral, tem um forte vínculo com as coxilhas, que são colinas que emergem entre os campos – outra característica dominante na região. Somos fascinados, ademais, pelo grito de quero-quero na solidão das campinas, indicando que, ao longe, alguém se aproxima, como diz uma canção regionalista. Ademais, a linha férrea, o trem, as estações ferroviárias representaram o primeiro elo efetivo entre cidades e povoados, desde Porto Alegre até Uruguaiana, na fronteira com a Argentina. Inúmeros pequenos municípios emergiram em função da construção da ferrovia e dos pontos de abastecimento das velhas locomotivas.

De alguma forma, todo gaúcho traz a solidão de Iberê Camargo e seus carretéis da infância. O pampa, compartilhado pelo Rio Grande do Sul, pela Argentina e pelo Uruguai, é esse campo imenso que se estende, como um imenso tapete verde, dominado que foi pelo “centauro dos pampas”, o gaúcho e seu cavalo – centauro, figura mitológica: meio homem, meio cavalo.

Quando nasci, em meados dos anos 60, Restinga Seca tinha, como grande atrativo, a passagem dos trens na sua estação ferroviária. Aos domingos, era o programa familiar. Na verdade, também havia o cinema, a praça, as reuniões no clube.

Lembro-me que, em 1971/1972, chegou à cidade, um teatro itinerante, daqueles com chapas de laminado por fora e cadeiras e arquibancadas em seu interior. Ali, naquele cenário, pela primeira vez, ouvi falar em Shakespeare, Alexandre Dumas, Amaral Gurgel, entre outros nomes do teatro nacional e internacional. Descortinava-se, para mim e para muitos restinguenses, um mundo novo. Ponto, coxia, cenário e cenografia, entre outros termos, seriam inseridos em nosso vocabulário naquele verão.

Na prática, os teatros itinerantes ou teatros mambembes, como era o caso do Teatro Serelepe, que esteve em minha cidade entre o fim de 1971 e março de 1972, foram

responsáveis por disseminar dramas, melodramas, comédias, altas comédias, farsas que eram encenadas em grandes cidades contando com importantes atores, reconhecidos no país e fora dele. Conforme o espetáculo distanciava-se de São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Porto Alegre, por exemplo, perdia em glamour, cenários grandiosos, qualidade artística, mas, ainda assim, propiciava que o público tivesse ideia sobre peças teatrais que a Literatura universal consagrara.

O Teatro Serelepe nasceu em meio às lavouras de café no interior de Sorocaba, São Paulo, a partir de uma dupla cômica caipira, Nhô Bastião e Nh'ana, nos anos 30. José Epaminondas de Almeida, Nhô Bastião, com o passar dos anos e, inicialmente, sob orientação de seu pai, comprou um circo de pau a pique e passou a excursionar. Anos mais tarde, a irmã Isolina, Nh'ana, incorporou-se, separou-se do grupo, até que, finalmente, adquiriu o seu próprio teatro, que levou o seu nome, ao lado do marido.

Nhô Bastião ainda foi dono de um teatro, a Politeama Oriente, contando com os seus filhos, além de outros artistas, no elenco. Entre eles, estava José Maria de Almeida, o filho mais velho, que adotou, como palhaço, o nome de Serelepe. Ao grupo, nos anos 50, juntou-se a família Benvenuto e Lea Benvenuto, uma das filhas do casal, contraiu matrimônio com Serelepe.

Em 1962, Nhô Bastião faleceu e Serelepe assumiu a companhia que excursionou pelo Rio Grande do Sul até 1981. Voltou a reunir-se, o grupo desfez-se novamente, até que, em 1999, Marcelo Benvenuto de Almeida, assumiu a titularidade como diretor da companhia, adotando o nome de Serelepe.

A minha tese de doutorado, defendida em 2013, pelo Programa de Pós-graduação em Letras da Universidade Federal de Santa Maria, depois transformada no livro “Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe”, analisou as peças de chorar – os melodramas –, que eram representados pelo Teatro Serelepe nos longínquos anos 70, quando a televisão era uma realidade em poucos lares brasileiros. Quem viveu aqueles anos no interior do Brasil, talvez, lembre de nomes como “...E o céu uniu dois corações”, “Ferro em brasa” ou “O carrasco da escravidão”.

Melodramas são peças com enredos simples. Há uma situação de aparente tranquilidade, aparece um vilão para instabilizar o ambiente, o herói vence o vilão e a paz volta a reinar. Para alguns estudiosos, o melodrama é o pai (ou o avô) das atuais telenovelas.

De fato, importa aqui registrar a força da Arte. Restinga Seca é uma cidade perdida no mapa do Brasil, na região central do Rio Grande do Sul, que talvez seja preciso procurar com uma lupa. Apesar disso, ela ofertou o primeiro ar que o grande artista Iberê Camargo inspirou. O pintor referia sempre a sanga – ou córrego – em que brincava, jogando as flores de corticeira, como se fossem “marrequinhas” que ali nadassem, a mesma sanga que serviu para o fornecimento de água para abastecer locomotivas. Sem dúvida, a velha estação, os trilhos, as várzeas, as coxilhas, os amigos de infância estão no âmago dos quadros que pintou, são, portanto, parte de sua inspiração.

O Teatro Serelepe, em sua singeleza, e os melodramas que encenou, assim como as comédias que fizeram o público “chorar de rir”, são um delicado exemplo de que a Arte nos irmana. No humílimo teatro, juntavam-se ricos e pobres, pretos e brancos para,

durante algumas poucas horas, viverem, como refere um dos textos de introdução do espetáculo, “o mundo mágico da imaginação”.

Gaúcha, natural da cidade de Restinga Seca, filha de Mario Cardoso dos Santos e Vilda Kilian dos Santos (*in memoriam*). Professora, graduada em Letras pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), mestre e doutora em Estudos Literários pelo Programa de Pós-graduação em Letras da mesma universidade. Pesquisadora, professora de ensino médio e ensino superior, atuando, preferencialmente, com a disciplina de Literatura. Foi coordenadora do Curso de Letras e de Projetos Sociais da Ulbra, *campus* Cachoeira do Sul, e banca de avaliação das redações do vestibular da UFSM. Cronista, com participação em diversas antologias, considera-se uma apaixonada pela sua terra natal e suas histórias.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

QUE A NOSSA VIDA TENHA
MAIS FLORES, MAIS CORES
E MAIS AMORES



@projetoautoestima



@revistaprojetoautoestima



elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CIÚMES

uma cilada de fogo!

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA LEIA O
EDITAL



CLIQUE AQUI

CONTOS P'OCRÔNS
POEMAS

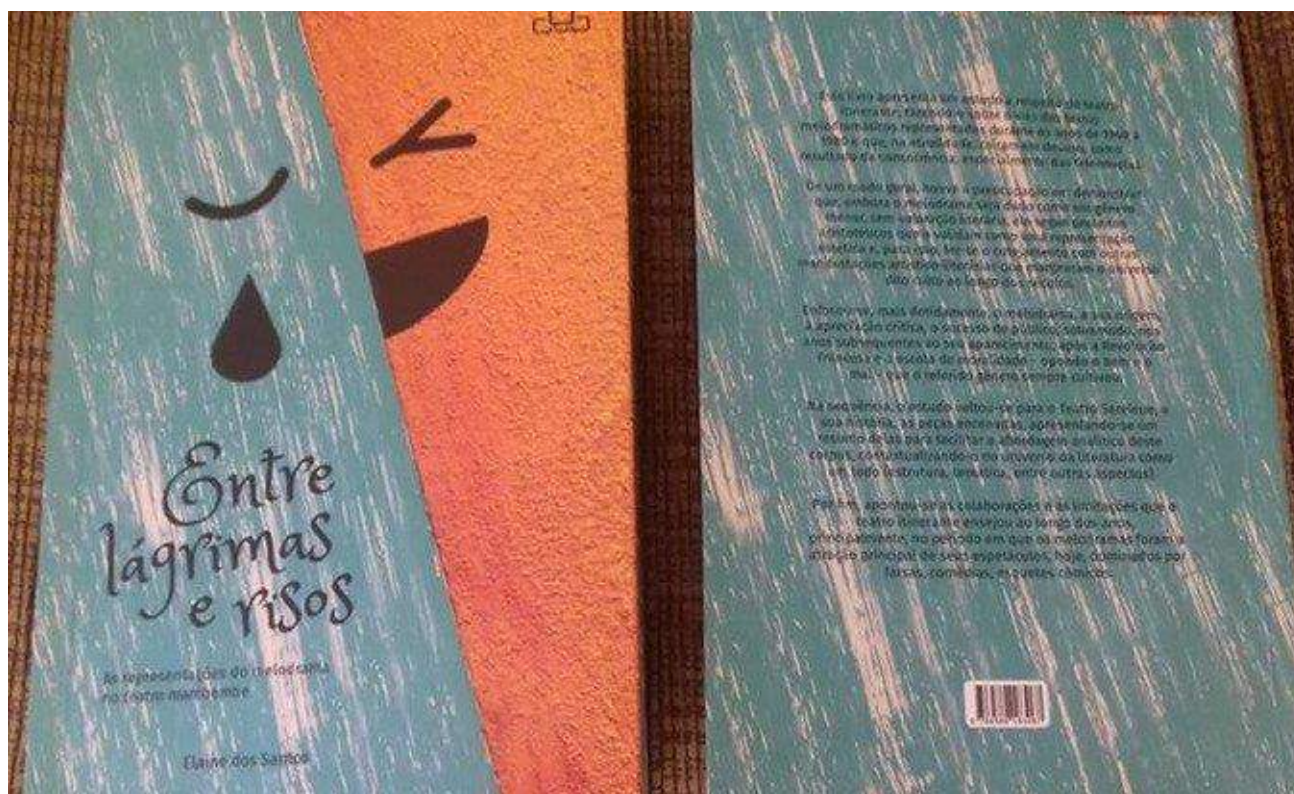
ELENIR ALVES
ORGANIZADORA

POR ELENIR ALVES

ENTREVISTA

Elaine dos Santos
ESCRITORA





Elaine dos Santos, Gaúcha, natural da cidade de Restinga Seca, filha de Mario Cardoso dos Santos e Vilda Kilian dos Santos (*in memoriam*). Professora, graduada em Letras pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), mestre e doutora em Estudos Literários pelo Programa de Pós-graduação em Letras da mesma universidade. Pesquisadora, professora de ensino médio e ensino superior, atuando, preferencialmente, com a disciplina de Literatura. Foi coordenadora do Curso de Letras e de Projetos Sociais da Ulbra, *campus* Cachoeira do Sul, e banca de avaliação das redações do vestibular da UFSM. Cronista, com participação em diversas antologias, considera-se uma apaixonada pela sua terra natal e suas histórias.

ENTREVISTA:

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

Elaine dos Santos: Eu sou graduada em Letras pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), ingressei no curso considerando-me uma apaixonada pelo ensino de gramática da língua portuguesa e, no terceiro semestre, já era pesquisadora inscrita no CNPq, realizando estudos sobre literatura produzida no Rio Grande do Sul. Desde então, passei a produzir artigos científicos com análises sobre obras literárias diversas. Em 2001, tornei-me mestre em estudos literários e, em 2013, doutora na mesma área.

Na adolescência – como toda adolescente –, rabiscava meus poemas, mas, na vida adulta, tornei-me muito mais cronista que poeta. Trata-se de uma leitura crítica do mundo, embasada na Sociologia da Literatura e inspirada nos romancistas de 30: Graciliano Ramos, Cyro Martins, Dionélio Machado e alguns neorrealistas portugueses.

Na maturidade – eu diria que essa tendência acentuou-se nos últimos dois anos –, adotei um viés mais lírico, mais intimista também. Talvez, seja a percepção da finitude, tão cara aos poetas barrocos.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro *"Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe"*. Comente.

Elaine dos Santos: O livro *Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe* é uma adaptação da minha tese de doutorado. Nasci e cresci numa pequena cidade do interior do Rio Grande do Sul, em que o acesso à arte – independente de qualquer critério de qualidade – era e é extremamente deficitário. Na minha infância, um teatro itinerante, um circo-teatro, esteve na cidade e isso foi um fato muito marcante. O meu pai incentivava demais a minha veia lúdica, frequentamos o teatro quase diariamente, vi peças dramáticas, cômicas, emocionei-me, ri e chorei, conheci um novo vocabulário e credito a essa – e, claro, outras tantas – experiência a minha escolha pela Literatura como profissão docente. No mestrado, escolhi a temática da literatura produzida no Rio Grande do Sul, mas o meu orientador, na conclusão da dissertação, alertou-me que o tema do doutorado deveria ser outro. Quando me preparei para o ingresso no doutorado, optei pelo estudo dos melodramas, as peças “de chorar”, representadas por aquele teatro da minha infância. Era o Teatro Serelepe, ponto de partida do livro. Analisei peças como “Honrarás nossa mãe”, “Maconha, o veneno verde”, “Deixem-me viver”, recompondo, a partir daí, a história do teatro desde a Grécia antiga, do circo de cavalinhos surgido na aristocrática Inglaterra, a importância dos circos e dos circo-teatros na disseminação da cultura em nosso país. Eu diria que o livro é uma ode, um canto de agradecimento, a artistas anônimos que, de cidade em cidade, levaram alegria, mas ensinaram Arte – em sua mais ampla acepção – em um tempo que a televisão e, muito mais, a internet eram desconhecidas da população.



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

Elaine dos Santos: Em geral, a motivação vem de algum fato cotidiano. Mas eu tenho uma forte veia memorialista, até porque, tanto na dissertação de mestrado quanto na tese de doutorado, eu pesquisei muito sobre memória de velhos. Gosto muito de tematizar a história do meu município, Restinga Seca/RS, situado na região central do Rio Grande do Sul. Sou legatária das histórias contadas pelo meu pai, fatos pitorescos da própria cidade, costumes gauchescos. A memória da minha mãe, de ascendência germânica, contribui nesse caudal de memórias – mãe é sempre mãe e os seus ensinamentos pautam muitos dos meus escritos.

Por ter sido professora de Literatura, uma vertente que gosto de explorar é a mitologia – geralmente, grega -, mas também a própria produção literária nacional, inserindo conceitos associados às escolas literárias e escritos de nossos autores consagrados.

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

Elaine dos Santos: Na prática, eu comecei as minhas entrevistas, ainda que informais, em 2006. Os estudos mais teóricos iniciaram em 2008. Fiz a recolha dos textos das peças, identifiquei os seus principais elementos. Realizei pesquisas sobre a história do teatro – e é muito interessante pensar que o teatro nasce no meio rural, nas colheitas da uva e produção do vinho – e sobre a história do circo – que nasce aristocrático, o tradicional circo de cavaleiros, formado por cavaleiros egressos das fileiras que serviam à Rainha da Inglaterra. Em outros termos, a atualidade inverteu os conceitos de teatro e circo. Dediquei-me a ouvir os representantes mais velhos do Teatro Serelepe, registrar a sua história, resgatar fotos, memórias. Em 2013, a tese estava pronta e foi apresentada ao Programa de Pós-graduação em Letras da UFSM. O texto “dormiu” durante seis anos, somente sendo publicado em livro no ano de 2019.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial no livro *"Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe"*?

Elaine dos Santos: A frase original é de Charles Chaplin, mas uma adaptação dela costumava ser repetida pelo atual palhaço Serelepe, Marcelo Benvenuto de Almeida, durante as minhas pesquisas: “Um dia sem riso é um dia perdido, profe”. A família Benvenuto de Almeida foi muito presente durante a pesquisa, ofereceram-me todo o suporte possível e é importante ressaltar que, no mesmo período, o meu pai convalescia de uma grave isquemia cerebral e eles não se furtaram a ajudar-me na atenção dada a ele.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Elaine dos Santos: Em razão de ter trabalhado com pesquisa sobre literatura produzida no Rio Grande do Sul durante nove anos, a minha tendência é sempre me voltar para autores gaúchos. De todos, claro: Erico Verissimo em *O tempo e o vento* (creio que devo ter lido *O continente*, primeiro volume da trilogia, cerca de dez ou mais vezes, como professora que precisava preparar aulas) e *Incidente em Antares*; mas incluo Simões Lopes Neto, Cyro Martins, Dionélio Machado, Josué Guimarães. Dos demais, sou fã incondicional de Graciliano Ramos, Lima Barreto e Gregório de Mattos Guerra.

No entanto, é preciso acrescentar que sou revisora de textos acadêmicos – projetos, artigos, dissertações e teses-, o que me faz gostar muito de ler pesquisas em andamento ou já concluídas. Tenho muitos clientes (professores, mestrandos, doutorandos) nas áreas de Arquitetura, Comunicação, Direito, Educação, Educação Matemática, Filosofia, Geografia de diversas universidades do país de estados como Acre, Alagoas, Amazonas, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Paraná e, claro, Rio Grande do Sul. Essas leituras colocam-me a par do que se passa no meio universitário, permitem-me contato com pesquisadores, ampliam o meu leque de conhecimento e aumentam a minha interação com diversos ramos do saber.

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

Elaine dos Santos: Quando eu concluí a faculdade, era extremamente preconceituosa quanto ao que as pessoas liam e só admitia, particularmente, entre os meus alunos de ensino médio e curso superior, que lessem os textos clássicos. Já faz alguns anos que sou feliz quando alguém me conta que lê – desde que não sejam correntes de whatsapp ou postagens de redes sociais. Vamos muito mal em termos de leitura com algum conteúdo. Existe preguiça de ler. Há um vídeo do professor Clóvis Barros que circula, faz tempo, em que ele diz que é necessário brio para ler e aprender. Concordo integralmente, as pessoas não se desafiam mais, preferem informações compactadas em vídeos de 30 segundos, isso é lamentável.

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

Elaine dos Santos: A minha professora de português no ensino médio dizia: “escrevam, joguem fora, escrevam novamente sobre o mesmo tema, joguem fora, escrevam novamente, lá pelo décimo texto reescrito sobre o mesmo tema, comecem a lapidá-lo”. Eu creio que seja isso, um exercício constante de aprimoramento e qualificação. Insistência, melhoramento, submissão a críticas, reescrita. Publicação.

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

Elaine dos Santos: Há uma resenha do livro, que foi avaliado pela Professora Doutora Ermínia Silva, uma das maiores estudiosas do circo e do circo-teatro no país, que se acha disponível em <https://www.circonteudo.com/livraria/entre-lagrimas-e-risos-as-representacoes-do-melodrama-no-teatro-mambembe/>

Eu mantenho o meu currículo do sistema Lattes ainda ativo, ele está disponível em <http://lattes.cnpq.br/9417981169683930>

Os contatos para aquisição do livro podem ser feitos por e-mail: e.kilian@gmail.com

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Elaine dos Santos: Nos últimos tempos, eu tenho participado de diversas antologias/coletâneas, estou, além disso, reunindo material para um livro de crônicas, a ideia é publicar uma reunião de textos que fui escrevendo nos últimos 20 anos e saíram em jornais, também em redes sociais, textos memorialistas. Nada ainda definido. Estou trabalhando na biografia de uma pessoa da minha comunidade, com quem tive uma relação muito fraternal e tenho material bastante adiantado para a escrita ou reescrita da História do meu município (eis um projeto mais a longo prazo).

Perguntas rápidas:

Um livro: *Vidas secas*, Graciliano Ramos

Um hobby: Como revisora de textos, eu trabalho, em geral, das 5h às 22h, de domingo a domingo (trabalho sob demanda, conforme os interesses dos pesquisadores), o meu hobby e o meu principal trabalho são a leitura

Um (a) autor (a): Graciliano Ramos

Um ator ou atriz: Lima Duarte / Glória Pires

Um filme: Há dois clássicos que ainda me seduzem “E o vento levou”, pelo seu cunho histórico, e “Star Wars”, pelo seu tom futurista: eu era uma adolescente quando o filme foi lançado e aquele mundo quase mágico encantava-me (inclua-se aqui: “O império contra-ataca e “O retorno de Jedi”)

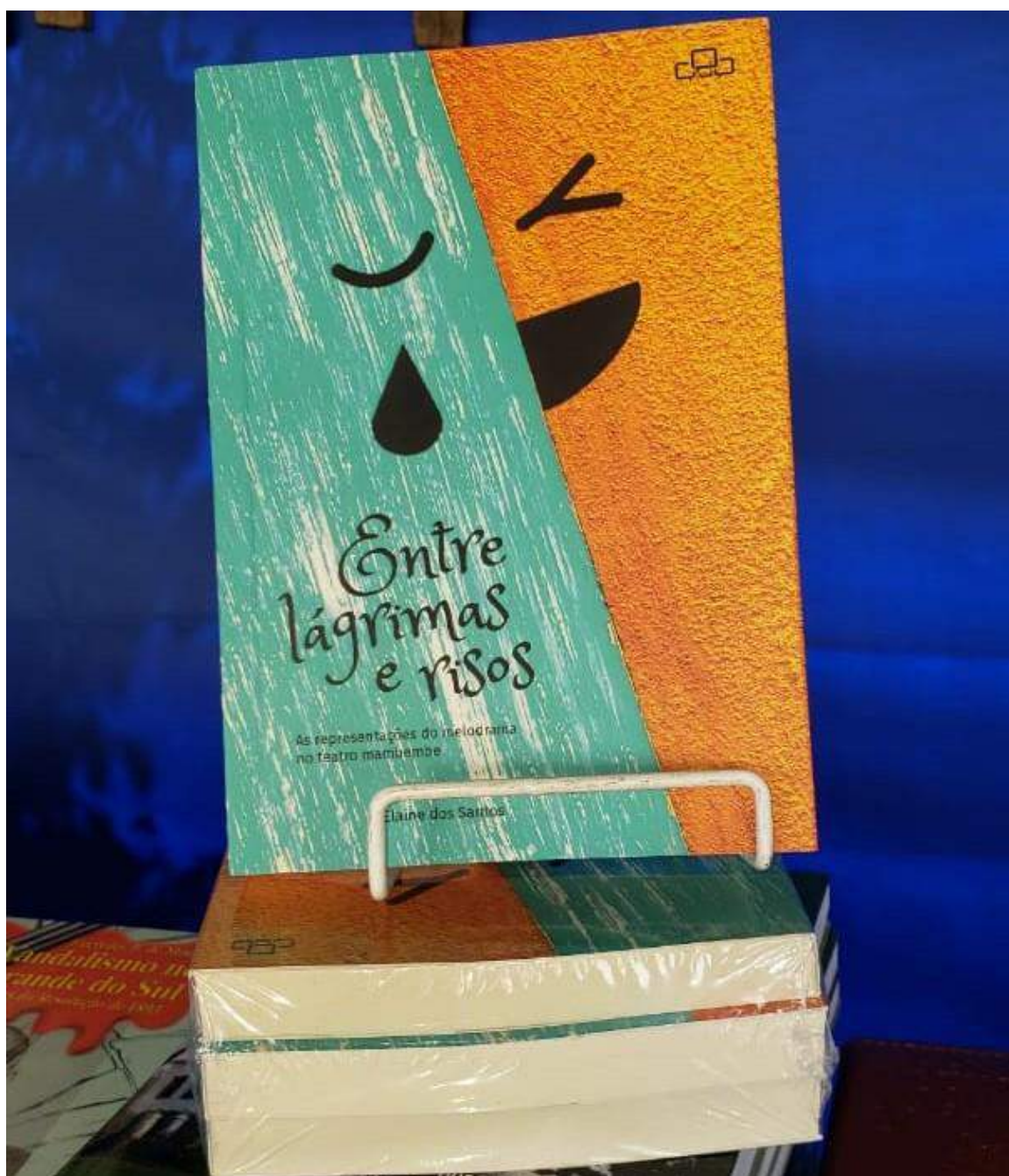
Uma cor favorita: Marrom

Uma recordação em especial: Ela não é, nem de longe, uma linda recordação, mas, naquele domingo, primeiro de maio de 1994, há três palavras que ainda ecoam na minha lembrança: “Senna bate forte”, era como se, ali, na curva Tamburello, em Ímola, um pouco de nós ficasse para sempre. Quando o repórter anunciou, por volta de 12h 50min, a morte de Ayrton Senna, eu não consegui chorar, fechei a casa, recolhi-me e fiz um luto que durou mais de sete dias, saía, estudava, trabalhava, mas havia uma falta. Há uma falta.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Elaine dos Santos: Temos vivido tempos extremamente difíceis. A truculência e o luto afetam os nossos dias. Como pesquisadora, não gosto dos achismos nossos de cada dia, situações em que as pessoas menosprezam estudos sérios, conhecimentos acumulados pela humanidade durante séculos, em troca de “eu acho” ou “é minha opinião”. Tenho uma fé inabalável na ciência, no conhecimento humano e a leitura de obras literárias e textos acadêmicos, frutos do esforço de cada um, só renova essa crença na ciência e no ser humano.

A Covid-19 enlutou a minha família, além de inúmeros amigos, e eu não tive dúvida, coloquei-me na linha de frente em defesa da vacina e da vida. Não faz muito tempo, eu ouvi a fala de um pai, cujo filho, bem pequeno, encontra-se em estado terminal, vítima de câncer. Ele contava que os amigos e os conhecidos questionam se ele não se arrepende de ter autorizado a cirurgia e as sessões de quimioterapia e radioterapia e ele responde que não. Ele lutou pela vida do filho dele, mas também está ciente que, a partir da forma como os médicos trataram o filho dele, eles – os médicos – estarão aptos a minorizar o sofrimento de outras crianças e outros pais. Ele, o pai, terá cumprido o seu papel na história da humanidade. A humildade daquele pai representou-me a síntese do que devemos ser, do que devemos fazer, somos passagem, mas que sejamos passagem para pavimentar e facilitar o caminho daqueles que vierem depois de nós.





VIVA O MOMENTO
APRECIE AS
PEQUENAS COISAS
TOME UM BANHO
DE MAR
PERDOE AS
FERIDAS
DO PASSADO

O PRE
SENTE

SELO REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA

ANTOLOGIA MÃE FABULOSA

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA LEIA O
EDITAL



CLIQUE AQUI

ELENIR ALVES
ORGANIZADORA

ANIMAIS ABANDONADOS. AJUDE!



**ELE NÃO TE
ABANDONARIA**

ENTÃO POR QUE VOCÊ FARIA ISSO?

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

SOU

Sintonia em mim

Conexão imensa

Ao aprofundar

Mergulhar

Desbravar

A intensidade

O infinito do ser.

Segredos

Descobertas

Musicalidade

Liberdade

Poesia

Sou

Seremos

Somos

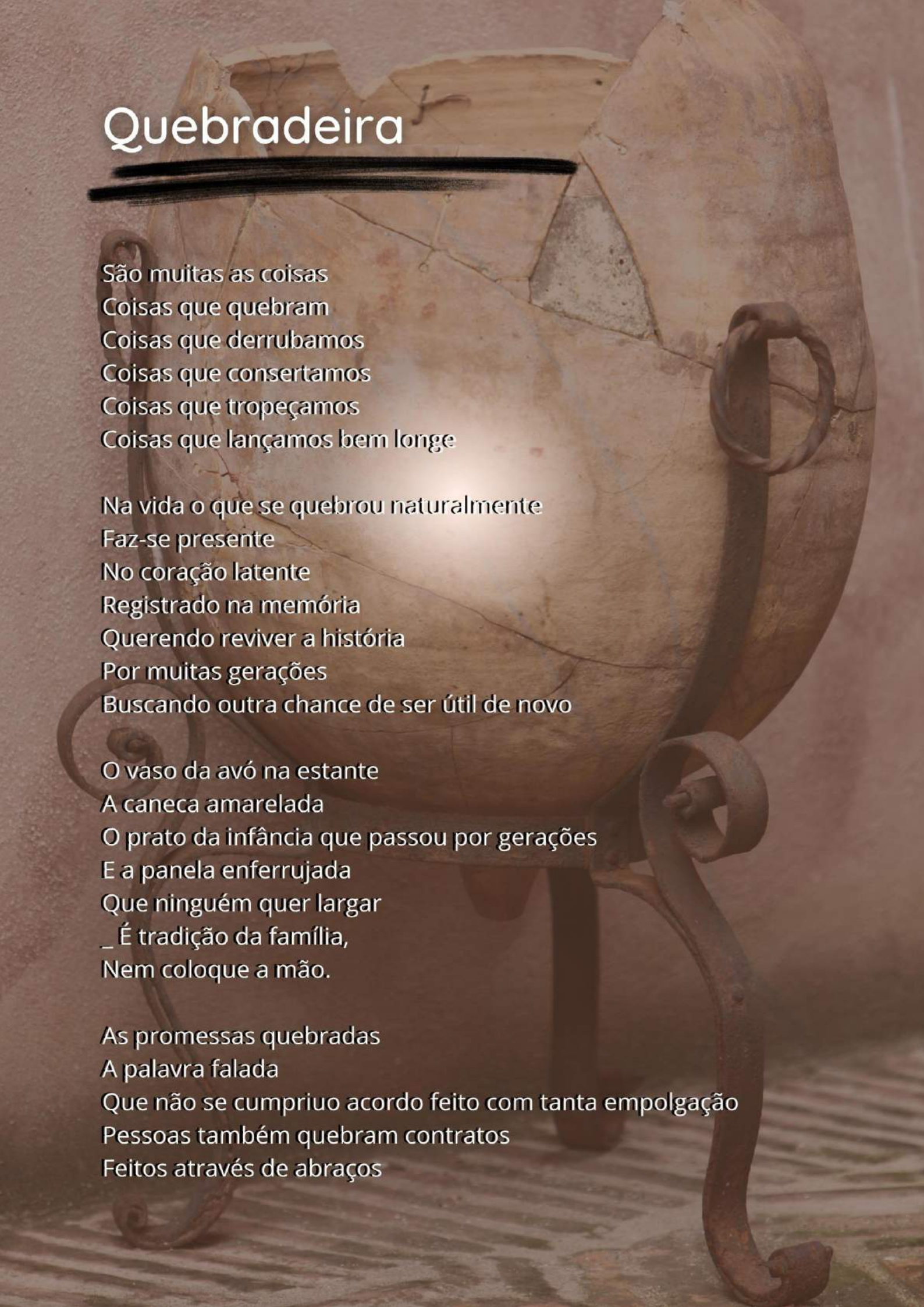
Um.



Denise Marinho
Autora



Quebradeira

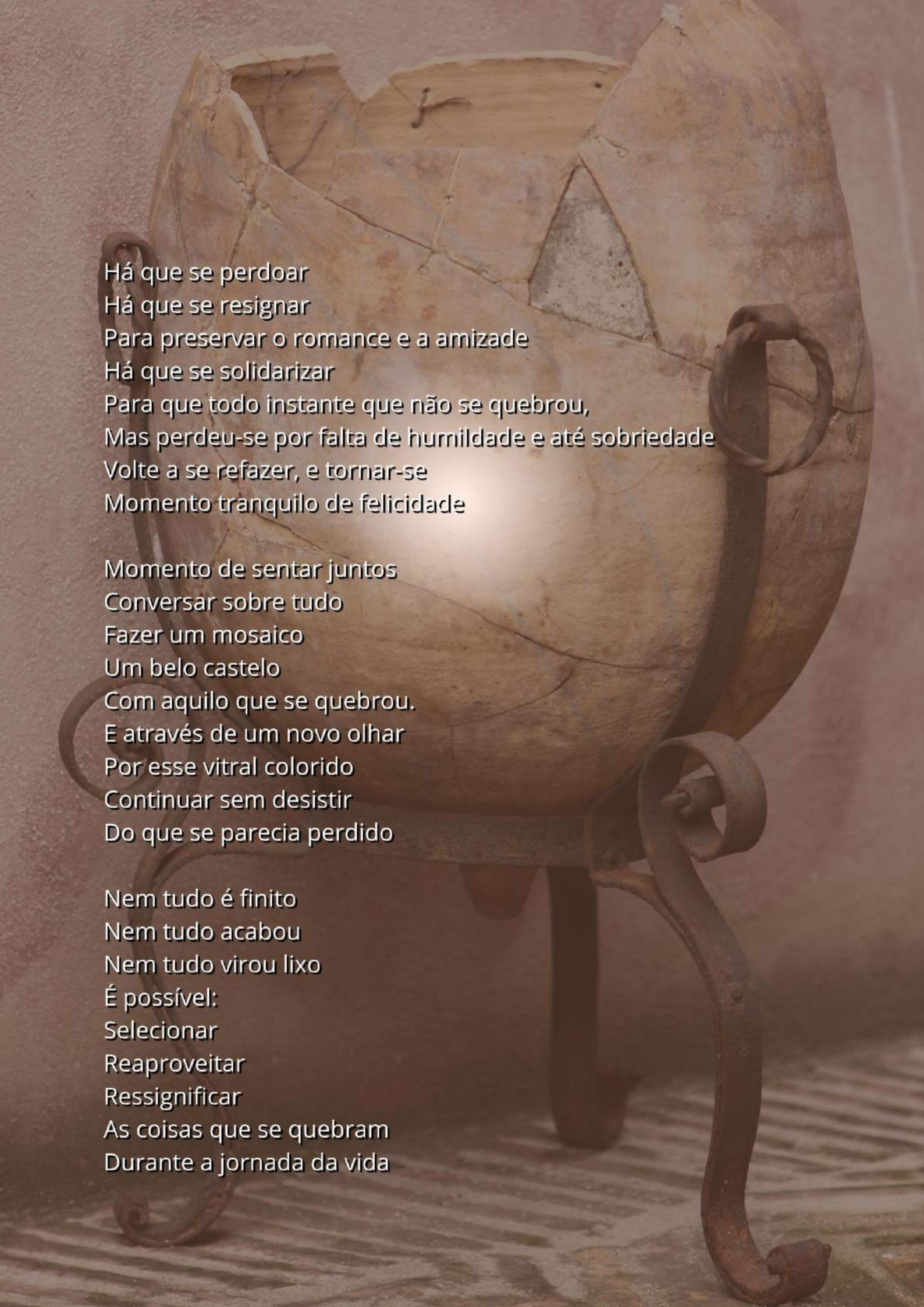


São muitas as coisas
Coisas que quebram
Coisas que derrubamos
Coisas que consertamos
Coisas que tropeçamos
Coisas que lançamos bem longe

Na vida o que se quebrou naturalmente
Faz-se presente
No coração latente
Registrado na memória
Querendo reviver a história
Por muitas gerações
Buscando outra chance de ser útil de novo

O vaso da avó na estante
A caneca amarelada
O prato da infância que passou por gerações
E a panela enferrujada
Que ninguém quer largar
_ É tradição da família,
Nem coloque a mão.

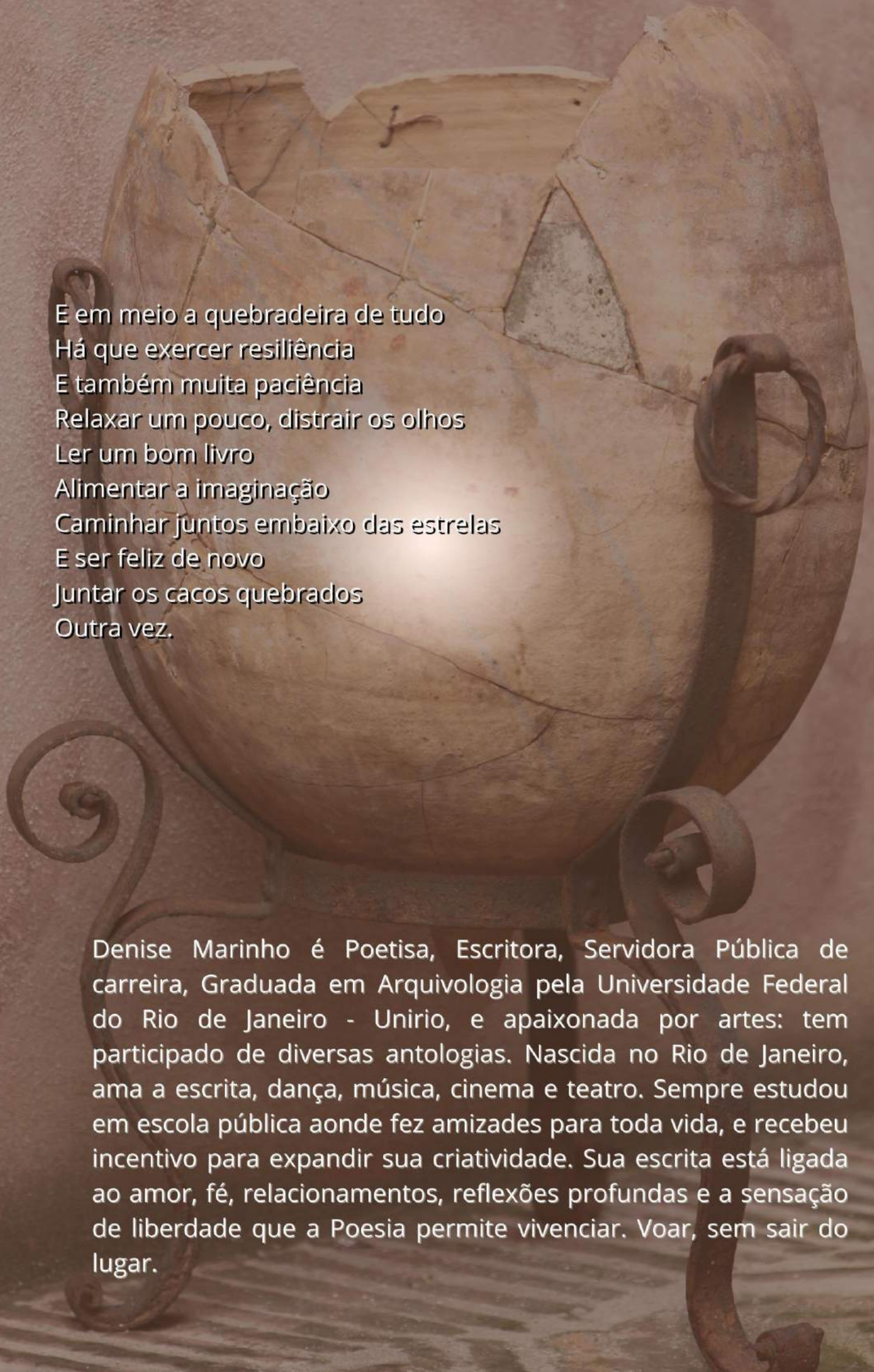
As promessas quebradas
A palavra falada
Que não se cumpriu acordo feito com tanta empolgação
Pessoas também quebram contratos
Feitos através de abraços



Há que se perdoar
Há que se resignar
Para preservar o romance e a amizade
Há que se solidarizar
Para que todo instante que não se quebrou,
Mas perdeu-se por falta de humildade e até sobriedade
Volte a se refazer, e tornar-se
Momento tranquilo de felicidade

Momento de sentar juntos
Conversar sobre tudo
Fazer um mosaico
Um belo castelo
Com aquilo que se quebrou.
E através de um novo olhar
Por esse vitral colorido
Continuar sem desistir
Do que se parecia perdido

Nem tudo é finito
Nem tudo acabou
Nem tudo virou lixo
É possível:
Selecionar
Reaproveitar
Ressignificar
As coisas que se quebram
Durante a jornada da vida



E em meio a quebradeira de tudo
Há que exercer resiliência
E também muita paciência
Relaxar um pouco, distrair os olhos
Ler um bom livro
Alimentar a imaginação
Caminhar juntos embaixo das estrelas
E ser feliz de novo
Juntar os cacos quebrados
Outra vez.

Denise Marinho é Poetisa, Escritora, Servidora Pública de carreira, Graduada em Arquivologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro - Unirio, e apaixonada por artes: tem participado de diversas antologias. Nascida no Rio de Janeiro, ama a escrita, dança, música, cinema e teatro. Sempre estudou em escola pública aonde fez amizades para toda vida, e recebeu incentivo para expandir sua criatividade. Sua escrita está ligada ao amor, fé, relacionamentos, reflexões profundas e a sensação de liberdade que a Poesia permite vivenciar. Voar, sem sair do lugar.

ADRIA ENSINA COMO PREPARAR QUICHE LEVE DE CREAM CRACKER E LEGUMES

A receita é prática e versátil, ideal para manter a dieta equilibrada nos dias agitados



Quiche Leve de Cream Cracker e Legumes

Manter a dieta equilibrada durante a correria do dia a dia é possível sim. Basta optar por pratos nutritivos e fáceis de fazer. Por isso, a Adria, uma das principais marcas de massas, torradas e biscoitos do País, ensina como fazer Quiche Leve de Cream Cracker e Legumes.

A quiche é uma opção prática e versátil, que pode ser servida como lanche intermediário e até mesmo como refeição principal, quando acompanhada de salada de folhas verdes. Além de leve, o prato é saboroso e conta com textura única, graças ao biscoito Cream Cracker Adria, que torna a massa ainda mais gostosa e crocante na medida certa.

A vida acontece nos detalhes, por isso, mantenha a qualidade de vida, com a inclusão de sabor na rotina alimentar. Quer experimentar? Confira a receita abaixo e bom apetite!



QUICHE LEVE DE CREAM CRACKER E LEGUMES

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Tempo de forno: 20 minutos

INGREDIENTES

Para o recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 1 alho-poró em rodela
- 1 lata de milho verde em conserva, escorrido (200 g)
- 1 abobrinha italiana pequena, ralada grossa
- Sal à gosto

Para a massa

- 400 g de Biscoito Cream Cracker Adria
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de azeite

Para a montagem

- 250 g de creme de ricota
- 3 ovos
- Sal e noz-moscada, moída na hora, a gosto



MODO DE PREPARO

Recheio

- Em uma frigideira, aqueça o azeite, refogue o alho, a cebola e o alho-poró. Acrescente o milho, a abobrinha, refogue mais um pouco. Tempere com o sal, misture e desligue o fogo.

Massa

- No processador ou liquidificador, triture o Cream-Cracker, acrescentando o leite e o azeite para obter uma mistura granulada. Acomode essa mistura em uma forma redonda (26 cm de diâmetro x 4 cm de altura), de fundo falso, levemente untada. Pressione com as mãos para forrar todo o fundo e a lateral da forma. Reserve.

- No liquidificador, coloque o creme de ricota junto com os ovos, o sal e a pimenta. Bata bem para obter um creme homogêneo.

- Ligue o forno em temperatura média (180 °C - 200 °C) para preaquecer por 10 minutos e, enquanto isso, monte a quiche: sobre a massa, distribua o refogado de legumes e, por cima, despeje o creme. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos.

DICA

Se preferir, substitua o creme de ricota por 200 g de ricota batida com ½ xícara (chá) de leite.



Sobre a Adria

A Adria é uma das principais marcas de massas, biscoitos e torradas do país. Pertencente ao portfólio de marcas da M. Dias Branco S.A. Indústria e Comércio de Alimentos, atua principalmente na região Sudeste. Presente no mercado brasileiro desde 1951 possui mais de 80 tipos de produtos (massas, biscoitos e torradas) e linhas reconhecidas pelo consumidor final como Grano Duro, Tortinhas, Plugados e Adria Plus Life.

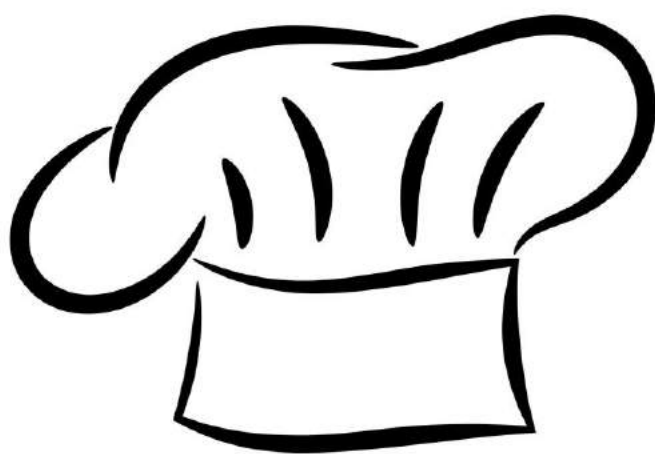
Sobre M. Dias Branco S. A. Indústria e Comércio de Alimentos

Fundada em 1953, a M. Dias Branco S.A. Indústria e Comércio de Alimentos é uma empresa do setor de alimentos com ações negociadas no segmento do Novo Mercado na B3. Sua história começou ainda na década de 40, quando o comerciante e imigrante português Manuel Dias Branco inaugurou a Padaria Imperial, em Fortaleza (CE), expandindo sua atuação para todo o Brasil.

Detentora de marcas líderes, sendo as principais Vitarella, Piraquê, Adria, Fortaleza, Richester e Isabela, a Companhia produz e comercializa biscoitos, massas, farinhas e farelo de trigo, margarinas e gorduras vegetais, snacks, bolos, mistura para bolos, cobertos de chocolates e torradas. Sediada em Eusébio (CE), é líder de mercado em biscoitos e massas no Brasil, entre as 10 maiores do mundo no ranking global desses segmentos por faturamento. Por meio da aquisição da Latinex, concluída em novembro de 2021, a Companhia passou a ser detentora também das marcas Fit Food, Smart e Frontera, expandindo sua posição no mercado de healthyfood, com produtos como biscoitos de arroz, pasta de amendoim, chocolates, massas feitas de milho e temperos.

Suas operações geram mais de 16 mil empregos diretos em diferentes regiões, refletindo o seu compromisso com fatores importantes para o desenvolvimento econômico e social do país. É signatária do Pacto Global da Organização das Nações Unidas (ONU) e desenvolve diversas iniciativas ligadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.





Acesse também o site www.adria.com.br e siga a marca nas redes sociais:

Facebook: www.facebook.com/adriaalimentos

Instagram: www.instagram.com/adriaalimentos

Youtube: www.youtube.com/channel/UCDZrwAxD6sbd-maqGR9P00Q



LEITE A2 SE TORNA A SOLUÇÃO PARA QUEM SOFRE COM DESCONFORTO AO INGERIR PRODUTOS LÁCTEOS

O simples desconforto ao ingerir produtos derivados do leite pode ser confundido com intolerância à lactose ou alergia; muitas pessoas deixam de consumir leite por conta de um autodiagnóstico equivocado



É bastante comum casos em que pessoas que sentem desconforto ao ingerir leite de vaca ou algum tipo de produto lácteo acabarem autorrelatando ter intolerância à lactose ou até mesmo portador de algum tipo de alergia ao leite de vaca. Porém, essa constatação pode estar cercada de equívocos, já que um simples desconforto causado no organismo pode ser reflexo da ingestão do leite mais comum que consumimos atualmente e que possui a enzima β -caseína A1. É dentro deste contexto que médicos, nutricionistas e cientistas voltam cada vez mais o olhar para os benefícios que o leite A2 pode causar na vida de milhares de pessoas não só no Brasil, mas em todo o mundo.

Mas afinal, quais as principais diferenças entre os dois tipos de leite? O leite A2 é o que possui apenas a β -caseína A2. A β -caseína do leite de vaca possui 209 aminoácidos, sendo que as variações A1 e A2 se diferem apenas por um aminoácido na posição 67. Todas as fêmeas de espécies mamíferas, inclusive os seres humanos, produzem apenas a β -caseína A2 mas, por conta de uma mutação genética que ocorreu há aproximadamente 10 mil anos, algumas vacas passaram a produzir a β -caseína A1.

Dessa forma existem pessoas que são mais sensíveis à β -caseína A1, presente no leite convencional que encontramos nas prateleiras dos supermercados. Essa sensibilidade acaba desencadeando sintomas semelhantes aos da intolerância à lactose. Sendo assim, essas pessoas acabam deixando de consumir produtos lácteos ou optam por outros sem lactose o que, na prática, não traz nenhum efeito benéfico, já que essas pessoas possuem níveis normais de lactase, enzima que digere a lactose, cuja deficiência é responsável pelos quadros de intolerância.

De acordo com pesquisa realizada pelo Instituto Datafolha, cerca de 53 milhões de brasileiros com idade acima de 16 anos relatam sentir algum tipo de desconforto digestivo após ingerir produtos derivados do leite. Porém, a mesma pesquisa aponta que deste total 88,2% jamais recebeu um diagnóstico médico sobre o real quadro clínico. Apenas 4% dos entrevistados mencionaram já terem procurado ajuda médica e, somente 1% foram efetivamente diagnosticados como sendo intolerantes à lactose.

Dentro desse contexto é que são identificados os benefícios do leite A2 no organismo de pessoas que sentem qualquer tipo de desconforto, já que ele oferece melhor digestibilidade e uma excelente alternativa nestes casos. “Contudo, o produto destina-se a pessoas que não têm intolerância à lactose, apenas que se sentem mal após o consumo de leite e derivados, com sintomas como má digestão, flatulência, sensação de estufamento entre outros, parecidos com os de quem tem intolerância à lactose”, explica a médica-veterinária e doutora em Produtividade e Qualidade Animal, Helena Fagundes Karsburg, responsável pela Gestão do Programa de Certificação VACAS A2A2 que permite no Brasil a produção e a comercialização do leite A2.

Alergia a leite de vaca

Outro fator que pode levar ao desconforto e até mesmo consequências mais graves quando há o consumo de leite é a APLV, conhecida como Alergia a Proteína do Leite de Vaca. Esse tipo de alergia é desencadeado em crianças com até 3 anos de idade e é caracterizada pela reação do sistema imunológico às proteínas do leite, principalmente à caseína, e as proteínas do soro, composto por lactalbumina alfa e beta. Raramente essa alergia é desencadeada em pessoas acima dessa idade.



Mesmo existindo muita informação sobre o assunto algumas pessoas, inclusive profissionais da área da saúde e do meio científico, confundem a intolerância à lactose com a APLV e ainda com o desconforto gastrointestinal. Isso ocorre porque todas são causadas pelo mesmo alimento - o leite - e porque podem apresentar alguns sintomas semelhantes, como cólicas e diarreia. Mas são quadros completamente diferentes.

“Geralmente a alergia ao leite de vaca é transitória. Um número expressivo de pacientes passa a tolerar a proteína do leite de vaca entre 8 e 12 meses após a exclusão na dieta. Neste caso podemos considerar que a criança não apresentará mais sintomas digestivos quando exposta ao leite, ou seja, adquiriram tolerância à proteína. Alguns estudos mostram que esta intolerância pode ser adquirida por ingestão de pequenas quantidades da proteína, de forma gradativa, antes da liberação total na dieta. Apesar de ainda não existir alguma comprovação, acredita-se que o leite A2 possa ser hipoalergênico”, destaca

Sandra Maria Gonçalves Vieira, chefe da unidade de gastroenterologia pediátrica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre.

O grande perigo daqueles que defendem a retirada da lactose da dieta é criar indivíduos artificialmente intolerantes. Essa também é a razão pela qual as pessoas intolerantes não devem cortar completamente a lactose de suas dietas. O diagnóstico de intolerância à lactose deve ser feito por meio de testes laboratoriais, solicitados pelo médico. “O leite é um alimento completo, rico em nutrientes essenciais para a saúde de crianças, adolescentes, adultos e idosos. Pesquisas já mostraram os prejuízos causados por sua retirada indevida das dietas, como redução do crescimento, osteoporose e deficiências nutricionais. Os lácteos são as melhores fontes naturais de cálcio, pois apresentam a mais alta biodisponibilidade desse mineral. Ou seja, o cálcio do leite ingerido é totalmente absorvido”, reforça Sandra.

Leite A2 foi a solução para Carolina

Assim que o período da licença maternidade da Natália Cristina, de 35 anos, se encerrou, a médica veterinária precisou retornar ao trabalho e optou por contratar uma cuidadora para ficar com a Carolina, que tinha apenas 5 meses de vida. Desde então Natália não pôde mais amamentar e, como solução, ofereceu à filha leites formulados disponíveis em supermercados e farmácias. Foram vários os tipos e marcas na tentativa de substituir a amamentação materna. Mas Carolina não se adaptou a nenhum. Por menor que fosse a quantidade ingerida, a bebê apresentava intensa vermelhidão e irritação na pele e nos lábios.

Na cidade onde morava, Paraíso do Tocantins (TO), Natália consultou uma série de médicos pediatras e nunca recebeu alguma alternativa. Foi então que pediu demissão de seu trabalho para poder amamentar a filha novamente. A solução veio apenas quando o marido foi transferido de onde trabalhava para a cidade de Barretos, interior de São Paulo. Por recomendação de colegas veterinários, a família então conheceu o leite A2. O problema foi resolvido de imediato. “O leite A2 foi uma bênção em nossas vidas. Ele chegou para trazer alento para nós. Fizemos de tudo para que nossa filha pudesse voltar a consumir leite, e o tipo A2 veio para trazer ainda mais saúde à Carolina. Mesmo não precisando, eu e meu marido também só consumimos esse tipo de leite”, comenta aliviada Natália.

Entenda as principais diferenças entre alergia e intolerância à lactose

De acordo com a pediatra Sandra Maria Gonçalves Vieira, há importantes diferenças entre a APLV e intolerância à lactose. Primeiro, na alergia, o componente desencadeador dos sintomas é a proteína do leite. Já na intolerância é o açúcar naturalmente presente no leite, ou seja, a lactose. Na alergia, o sistema imunológico reage ao entrar em contato com a proteína do leite. Isto acontece independentemente da quantidade de proteína que o

bebê tenha ingerido. Tem uma relação muito estreita com histórico na família de doenças alérgicas, como rinite, asma e dermatite, por exemplo, e com a imaturidade do organismo. É mais comum em prematuros e nos primeiros meses de vida dos bebês e raramente mantendo-se após os 3 anos de idade. O leite do tipo A2 não pode ser utilizado como alternativa de tratamento nesta situação.

A intolerância é a falta de uma enzima que digere a lactose e que se chama lactase. Ocorre que o organismo de alguns indivíduos para de produzir determinadas quantidades da enzima lactase com o passar do tempo. O açúcar do leite não digerido fermenta dentro do intestino, produzindo gases ricos em hidrogênio, que é ácido. Isto desencadeia distensão no intestino, gases frequentes e em algumas ocasiões diarreia com fezes ácidas, o que desencadeia assaduras frequentes.

Nesta situação, como a produção de lactase não é zerada, mas sim diminuída, alguns indivíduos ainda toleram pequenas quantidades de leite ou derivados, sem qualquer sintoma. Neste caso, em tese, é possível utilizar o leite A2 que tem lactose, mas é de mais fácil digestão.

A intolerância à lactose surge após os 3 anos de idade e é permanente. Ela também pode existir transitoriamente depois de uma gastroenterite por vírus, bactérias ou vermes. Alguns outros indivíduos simplesmente apresentam desconforto à ingestão de leite, como podem apresentar desconforto com outros componentes alimentares, como feijão e excesso de gordura. Nestes casos o leite A2 também pode ser uma boa alternativa.



ANTOLOGIA NACIONAL

POETAS^{DA} MADRUGADA



POEMAS

ELENIR ALVES

ORGANIZADORA

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA LEIA O
EDITAL



CLIQUE AQUI

SELO

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA





TILÁPIA

receitas

**SAIBA COMO FAZER 4
PETISCOS FÁCEIS COM
TILÁPIA**

BOMAR PESCADOS

Por ter a criação facilitada pela alta taxa de reprodução e manutenção da espécie, a tilápia é um dos peixes mais comercializados no Brasil. Além de possuir uma carne macia, saborosa e leve, ideal para compor dietas, esse peixe é facilmente encontrado nos supermercados e muito bem apreciado pela culinária brasileira.

Seja frito, assado ou cozido, a tilápia pode ser preparada de várias formas. A Bomar, empresa referência nacional em produção de pescados, separou quatro petiscos de preparo fácil e rápido para fazer utilizando a carne deste peixe como ingrediente principal.



1. Bolinho assado de peixe

Por ser assado, esse bolinho é uma ótima opção para quem quer um petisco rápido e saudável para se deliciar e dividir com amigos. O resultado é um croquete macio por dentro e bem crocante por fora.

Os ingredientes:

- 2 filés de peixe de tilápia Bomar
- uma batata pequena cozida

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo ou arroz
- Farinha de rosca ou fubá
- Tempero a gosto

Modo de preparo:

Peixe: Coloque os dois filés de tilápia em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por 5 minutos. Se preferir, o peixe também pode ser cozido. Reserve e depois de frio, desfie toda a peça e guarde.

Massa: Misture o filé de tilápia desfiado, a batata cozida e amassada, adicione as duas colheres de sopa de farinha e os temperos de sua preferência. Após a mistura, basta moldar os bolinhos com a mão, passar na farinha de rosca ou fubá e levar ao forno até dourar.

Rendimento: 10 bolinhos

1. Ceviche de tilápia com manga e laranja:

Nem toda a receita é feita com muitos ingredientes. A simplicidade também possui elegância e sabores distintos. É isso que esse prato tipicamente peruano trás em sua composição de sabores agridoces e diferenciados.

Os ingredientes:

- 400 gramas de tilápia Bomar picada em cubos
- Suco de duas laranjas
- suco de dois limões
- uma manga picada
- uma pimenta de dedo de moça picada
- uma cebola roxa
- coentro à vontade
- Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente médio, coloque a tilápia fresca cortada em pequenos cubos, a cebola cortada em tiras, pimenta picada, temperando com sal à gosto. Após temperados, adicione o suco da laranja e do limão e misture. O suco das duas frutas serão os responsáveis por cozinhar naturalmente a tilápia.

Utilizando cerca de um quarto da manga madura picada e o coentro, também picado, distribua sobre os ingredientes e finalize conferindo se é necessário adicionar mais sal e leve à geladeira por cerca de 20 minutos. Após esse tempo, o ceviche estará pronto para servir.

1. Espetinho de peixe no forno ao molho de iogurte

Ideal para incluir naquele churrasco de domingo, o espetinho de peixe é uma opção que serve tanto como petisco como prato principal.

Os ingredientes:

- 500g de filé de tilápia Bomar
- Uma colher de sopa de suco de limão
- Três dentes de alho amassados
- ½ colher de chá de sal
- Uma colher de chá de colorau
- Uma pitada de pimenta do reino moída
- Espetinhos de madeira

Para o molho:

- Um potinho de iogurte natural ou desnatado
- Uma colher de sopa de cebola ralada
- Uma colher de sopa de tomate picado bem miúdo

- Uma colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e limão a gosto

Modo de preparo:

Corte os filés em porções finas, temperando com limão, alho, sal, colorau e pimenta do reino. Deixe o peixe descansar no tempero por, no mínimo, 30 minutos. (Dica: também é possível deixar marinando durante a noite para preparar no outro dia).

Durante o tempo de espera do peixe, aproveite e separe os espetinhos que serão utilizados e os deixe de molho em água, isso evita que eles queimem.

Após o tempo de marinar, espete os filés nos palitos no sentido do comprimento e os organize em uma travessa coberta com alumínio. Deixe o forno pré-aquecido durante 10 minutos e coloque os espetos para dourar.

Modo de preparo do molho:

Em um recipiente, coloque o iogurte adicionando a cebola, cheiro verde, e o tomate. Acrescente o azeite, tempere com limão e por último o sal. Leve para gelar e sirva.

1. Filés de peixe empanado com aveia

Indo na contramão das conhecidas receitas onde a farinha de rosca é usada para empanar, nesta opção mais saudável, a aveia será a substituta, sendo uma excelente opção para deixar o prato mais leve e saboroso.

Para os ingredientes:

- 4 a 6 filés de tilápia Bomar
- Caldo de um limão
- Dois dentes de alho amassados
- Sal e pimenta do reino branca a gosto
- Coentro seco moído a gosto

- 3 colheres de sopa de maionese light
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos

Modo de preparo:

Com um papel toalha, seque os filés de tilápia, tempere com alho, sal, pimenta do reino, coentro e regue com o caldo de um limão. Deixe marinar por 20 minutos. Em seguida, passe maionese nos filés, depois passe-os nos flocos de aveia, apertando bem para que não fique nenhum lugar sem. Em uma forma untada com azeite, leve os filés ao forno pré-aquecido a 200°C, permanecendo lá de 30 a 40 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Sobre a Bomar

Genuinamente cearense, a Bomar já consolidou-se como uma das principais empresas de pescado e cultivo de camarão e tilápia no Brasil. Empenhando-se constantemente em proporcionar mais do que um momento de culinária, mas uma experiência verdadeiramente gourmet que surpreenda o paladar em qualquer momento do dia.





publique
nas edições da

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

contos, crônicas, resenhas, poemas
etc. R\$ 60,00 até 4 páginas

Escreva para Elenir Alves:

elenir@cranik.com



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Autoestima

MEDICAMENTO DE USO CONTÍNUO.
CASO ESQUECA DE TOMAR,
RETOME O TRATAMENTO IMEDIATAMENTE.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ESCRITOR(A)

DIVULGUE

com quem entende do assunto

PACOTE DIVULGAÇÃO

POR R\$ 150,00

Acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



elenir@cranik.com

**SUA AUTOESTIMA
EM BOAS MÃOS!**

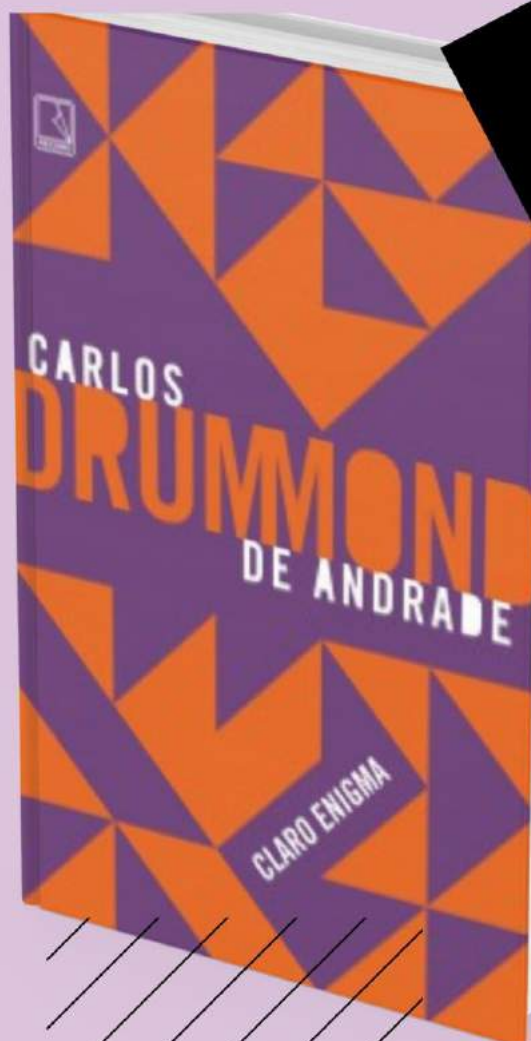
*Divulgue
nas edições da*
REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA

MAIS INFORMAÇÕES:

elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

TORNAR A OBRA DE CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE ATRAENTE PARA LEITORES DAS GERAÇÕES ATUAIS E TAMBÉM PARA AQUELES QUE JÁ SÃO FÃS. É O CONCEITO POR TRÁS DAS NOVAS EDIÇÕES DE DRUMMOND, QUE VOLTAM A SER PUBLICADAS PELO GRUPO EDITORIAL RECORD NO ANO EM QUE SE CELEBRAM OS 120 ANOS DO POETA E OS 80 DA EDITORA.

DICAS PARA LEITURA



PESSOAS LEGAIS PODEM SER ENCONTRADAS DO CANADÁ AO CONGO À CUBA, DO AFGANISTÃO À AUSTRÁLIA, DA IRLANDA AO IRAQUE... EXISTEM PESSOAS LEGAIS NOS TRINTA E SETE LUGARES LISTADOS NESTAS PÁGINAS E EM TODOS OS OUTROS LUGARES DO PLANETA. FAÇA UMA VIAGEM PELOS VERSOS DESTE POEMA DE ALICE WALKER E CONHEÇA ALGUNS DELES!

AÇÃO SOCIAL SUSTENTÁVEL: LWART SOLUÇÕES AMBIENTAIS TRANSFORMA LIVROS INSTITUCIONAIS EM MÓVEIS PARA DOAÇÃO

INICIATIVA BASEADA NO DNA DE SUSTENTABILIDADE DA
EMPRESA TRANSFORMOU 1.200 LIVROS ANTIGOS EM MAIS
DE 200 NICHOS E PUFES DESTINADOS A 15 INSTITUIÇÕES.



Carolina Panini - Empreendedora criativa da
Caçambaria Lwart Soluções Ambientais

Com o intuito de compor espaços de leitura e incentivar a economia circular nas instituições de cunho social e de ensino público de Lençóis Paulista, Macatuba e Jaú, a Lwart Soluções Ambientais realiza uma ação moldada pelos seus valores diretamente conectados à logística reversa. A empresa transformou 1.200 livros institucionais em desuso em mais de 200 móveis, como nichos e pufes.





Lwart Soluções Ambientais



Livros institucionais em desuso Lwart Soluções Ambientais

Carolina Tanese, gerente de Comunicação e Marketing Institucional da Lwart Soluções Ambientais, explica a iniciativa: “Transformar em produtos nobres aquilo que seria descartado. Isso é o que a Lwart Soluções Ambientais carrega em seu DNA: a sustentabilidade. Promovemos a logística reversa do óleo lubrificante usado e contaminado (OLUC) e a gestão de resíduos industriais, pensando na construção de um futuro mais sustentável. Seguindo esse conceito também nos apoiamos a projetos sociais, este ano, construímos um projeto que beneficiou instituições locais”, afirma Tanese. O montante de livros coletados foram destinados à Caçambaria Móveis Sustentáveis, uma empresa sediada em Jaú e que atua especificamente na transformação de resíduos em móveis sustentáveis. “Escolhemos essa empresa porque foi uma solução alinhada com o nosso propósito de realizar a economia circular e de gerar um bem pra comunidade e para o meio ambiente”, afirma a executiva, que explica como as atividades da Lwart Soluções ambientais e da Caçambaria estão conectadas pela logística reversa de resíduos pós-consumo.

A Lwart tem como seu pilar fundamental transformar em produtos nobres aquilo que seria descartado, por meio da coleta e rerrefino de óleo lubrificante usado e contaminado, o que resulta na produção de óleos básicos de alto desempenho, do Grupo II.

Sobre Lwart Soluções Ambientais

Empresa 100% brasileira, a Lwart Soluções Ambientais é uma das maiores do mundo no segmento de rerrefino de óleo lubrificante usado. É também a primeira rerrefinadora da América Latina a produzir óleo básico de alta performance, do Grupo II. Como empresa que tem a transformação em seu DNA e a sustentabilidade como principal pilar, a Lwart amplia sua atuação e passa a coletar, destinar e transformar, dentro das melhores práticas da economia circular, resíduos pós-consumo do setor automotivo. A Lwart Soluções Ambientais tem uma das plantas mais modernas do mundo para produção de óleo básico de alta performance a partir do óleo lubrificante usado. Com sede em Lençóis Paulista (SP), conta com 17 centros de coletas espalhados pelo Brasil, que atendem cerca de 45 mil clientes todos os anos. Seu processo é rastreável e sua atuação segue as mais estritas normas de compliance. Mais informações em www.lwart.com.br.

CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES



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

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura

TOPCAT
CONCERT SERIES 2022

MAMMA

THE ABBA TRIBUTE

FROM LONDON'S WEST END

DIRETO DE
LONDRES!

MOVIE ON STAGE
LIVE

A HISTÓRIA DO ABBA EM UM MUSICAL MUNDIALMENTE CONSAGRADO!

30 DE JUNHO

ESPAÇO DAS
AMÉRICAS

"MANIA - The Abba Tribute" chega no Espaço das Américas

No dia 30 de junho (quinta), a casa recebe o musical "MANIA", que encena e canta a história do ABBA

Sucesso de crítica na Europa, finalmente chega ao Brasil **'MANIA - The Abba Tribute'** para grande apresentação no **Espaço das Américas, no dia 30 de junho (quinta-feira)**, como parte do Top Cat Concert Series 2022.

O musical encena e canta a história do ABBA, já tendo passado, pela Austrália, praticamente todos países da Europa, Canadá, EUA, Japão, China e diversos países da Ásia. Esta emocionante recriação, com mais de duas horas de duração, abrange quatro décadas de sucesso, recriando na íntegra as maiores canções do ABBA e traz à vida as pérolas dos anos 70, assim como tudo que envolve o sucesso do "Supergrupo". As canções eletrizantes, sedutoras, recheadas de coreografias, em muitas vezes trazendo o caráter tocante e emocionante que caracteriza as canções do quarteto sueco. Totalmente ao vivo com adereços, cenografias fantásticas, encenação, iluminação, vídeos e efeitos especiais.

Formado em 1999, tendo sido criado para apresentações no West End de Londres por oito semanas, o sucesso das apresentações surpreendeu, o que lhes levou a renovar o contrato com o mesmo teatro por dois anos consecutivos, e a partir daí, não pararam de realizá-los, pois o espetáculo vem lotando teatros e salas de concerto de todo mundo, atraindo milhões de fãs, sendo eles os que acompanharam o sucesso do ABBA e outros novos simpatizantes, a nova geração de fãs, que se apaixonaram pelas apresentações do MANIA e que nunca tiveram a oportunidade de ver 'ABBA' ao vivo! O Musical arrecadou mais de US\$ 1 milhão nas bilheterias em Sydney, Austrália.

Para os saudosos fãs da banda, ou mesmo a nova geração de fãs que nunca tiveram a oportunidade de assistir a uma apresentação do grupo Sueco, **"MANIA"** é a apresentação musical e cênica perfeita para festejar, reviver as memórias da banda que tomou conta das pistas de dança de todo o mundo, fervilhando o cenário "Discotheque", desfrutando de todos os seus hits favoritos, incluindo **'Dancing Queen'**, **'Waterloo'**, **'Mamma Mia'**, **'The Winner Takes it All'**, **'Super Trouper'**, **'Fernando'**, **'Take A Chance On Me'** e muito mais....

Considerado o melhor musical ABBA de todo o mundo, é um concerto com profissionais espetaculares, dançarinos, intérpretes e músicos que estão entre os melhores do West End de Londres. Será apresentado em São Paulo (Espaço das Américas), dia 30 de Junho, Rio de Janeiro (Vivo Rio) no dia 01 de Julho, no dia 2 de Julho em Porto Alegre (Teatro Salão de Atos da PUC) e Belo Horizonte com data ainda a ser definida (Palácio das Artes).

Os ingressos já estão à venda e a compra pode ser online, através do site da Ticket 360 ou pessoalmente nas bilheterias do Espaço das Américas. Os valores variam de R\$ 90 a R\$470.

Serviços: MANIA- The Abba Tribute no Espaço das Américas

Show: **MANIA- The Abba Tribute no Espaço das Américas**

Data: **30 de junho de 2022 (quinta)**

Abertura da casa: **20h**

Início do show: **21h30**

Local: **Espaço das Américas (Rua Tagipuru, 795 - Barra Funda - São Paulo - SP)**

Classificação etária: **14 anos**

Acesso para deficientes: **sim**

Capacidade da casa para este evento: **3.394**

Ingressos: Setor Platinum: R\$ 470,00 (inteira) e R\$ 235,00 (meia) | **Setor Azul Premium:** R\$ 320,00 (inteira) e R\$ 160,00 (meia) | **Setor Azul:** R\$ 260,00 (inteira) e R\$ 130,00 (Meia) | **Setores A, B, C e D:** R\$ 240,00 e R\$120,00 (meia) | **Setores E, F, G e H:** R\$ 180,00 e R\$ 90,00 (meia) | **Setor PCD:** R\$ 90,00 | **Camarote A:** R\$ 470,00 (por pessoa e somente inteira) | **Camarote B:** R\$320,00 (por pessoa e somente inteira).

Compras de ingressos: Nas bilheterias do Espaço das Américas (de segunda a sábado, das 10h às 19h - sem taxa de conveniência) ou online pelo site Ticket 360 (<https://www.ticket360.com.br/ingressos/24090/ingressos-para-mania-the-abba-tribute>).

Formas de Pagamento: Cartão de crédito (Aura, American Express, Mastercard, Dinners, Discover, Elo, JCB e Visa) e boleto. Não aceitamos cheques.

Objetos proibidos: Câmera fotográfica profissional ou semi profissional (câmeras grandes com zoom externo ou que trocam de lente), filmadoras de vídeo, gravadores de áudio, canetas laser, qualquer tipo de tripé, pau de selfie, camisas de time, correntes e cinturões, garrafas plásticas, bebidas alcóolicas, substâncias tóxicas, fogos de artifício, inflamáveis em geral, objetos que possam causar ferimentos, armas de fogo, armas

brancas, copos de vidro e vidros em geral, frutas inteiras, latas de alumínio, guarda-chuva, jornais, revistas, bandeiras e faixas, capacetes de motos e similares.

Protocolo de Segurança – Grupo São Paulo Eventos

Para garantir um evento seguro a todos e minimizar os riscos de transmissão da Covid-19, seguimos os protocolos exigidos pelo Governo do Estado de SP e com isso será obrigatório apresentar no ato da entrada para acesso ao evento, além de seu ingresso e documento original (RG ou CNH), o comprovante abaixo:

- **Carteirinha de vacinação com a 2º dose ou dose única, podendo ser física ou digital (Aplicativos "Conecte SUS", "Poupatempo Digital" ou "E-Saúde SP").**
- A casa dispõe de álcool em gel 70º em totens distribuídos em diversos pontos da casa.

Este protocolo poderá sofrer modificações conforme o momento epidemiológico no período do evento.



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



**TRANSTORNO BIPOLAR: ESTIGMA
SOCIAL AINDA É UMA BARREIRA AO
DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO
ADEQUADO**

PSICÓLOGO ORIENTA COLOCAR A SAÚDE MENTAL COMO UMA DIMENSÃO DA VIDA

Segundo o psicólogo, muitas pessoas com
essa psicopatologia ou outras doenças
mentais não recebem ajuda

**DESDE O INÍCIO DOS ISOLAMENTOS POR CONTA DA
PANDEMIA, AUMENTOU A PREOCUPAÇÃO DE
ESPECIALISTAS COM A SAÚDE MENTAL.**

CASOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO CRESCERAM
25 %, DIZ A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE
(OMS). CONTUDO, JÁ FAZ CINCO ANOS QUE O
BRASIL É CONSIDERADO O PAÍS COM MAIOR
ÍNDICE DE PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS
EM TODO O MUNDO.

Segundo o psicólogo Davi Sidnei de Lima, muitas pessoas com essa psicopatologia ou qualquer outra doença mental não recebem tratamento para os seus transtornos. "O estigma social é mais nocivo do que os transtornos mentais e a bipolaridade em si. A saúde mental deve ser tratada com a mesma intensidade dada às doenças do corpo", explica ele, que é especialista em avaliação e reabilitação neuropsicológica e professor do curso de Psicologia do Unibagozzi, em Curitiba (PR).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), da Associação Americana de Psiquiatria, o transtorno bipolar é uma condição psiquiátrica caracterizada por episódios críticos e intensos de alterações de humor, com flutuações que vão da euforia à depressão e remissão. A bipolaridade não tem cura, mas pode ser controlada com tratamento e acompanhamento adequados, permitindo significativa melhora da qualidade de vida.

"Atendo pacientes em meu consultório que me perguntam: 'e se eu te encontrar na rua, o que faço?' Porque ao encontrá-lo na presença de alguém corre o risco de revelar sua condição", conta Lima, que além da docência no Unibagozzi faz atendimento e acompanhamento psicoterapêutico na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental de crianças, adolescentes e adultos.

Segundo ele, muitas vezes os pacientes vão escondidos ao seu consultório porque não querem ser descobertos por colegas de trabalho indo a uma sessão de terapia.

Estigma social em torno das doenças mentais

Muitas vezes, as pessoas evitam ou atrasam a procura de tratamento por medo de serem tratadas de forma diferente e perder seus empregos e meios de subsistência. Isso porque estigma, preconceito e discriminação contra pessoas com doença mental ainda são um grande problema.

"O estigma é uma âncora que impede o movimento, o dinamismo característico da vida. Pensar em saúde mental precede uma questão de dinamismo, de movimento" enfatiza o psicólogo.

Boas práticas para evitar o estigma social em torno da bipolaridade

Segundo Lima, a história da psiquiatria está intimamente ligada com as questões de moralidade, de higiene social, elementos que agravam os estigmas sociais. O Transtorno Bipolar afeta 2 a 3% da população mundial. No Brasil, o estigma social prejudica inclusive a pesquisa em torno dos transtornos mentais.

Com apenas alguns cliques é possível encontrar memes, humor e sátiras em torno da bipolaridade. Nesse sentido, o professor Davi ressalta que brincar com essa condição e qualquer outra relacionada à saúde mental, é um despropósito.

O psicólogo chama a atenção para o papel da mídia para vencer o estigma através da influência positiva e conscientização. “A mídia tem impacto para movimentar essa âncora e tirar essa paralisia. Um estigma vai criando camadas sobre a realidade a ponto de torná-la inacessível. O movimento de colocar a saúde mental em pauta e dar o tratamento adequado, coloca a saúde mental como uma dimensão da vida”, afirma.

O Dia Mundial do Transtorno Bipolar e o Março Roxo, por exemplo, são oportunidades para falar abertamente sobre saúde mental e uma boa prática para reduzir o estigma em torno dessa condição. Além disso, as pessoas que convivem com sujeitos acometidos de alguma patologia mental, têm a chance de aprender mais sobre os recursos existentes para lidar com os seus efeitos na vida cotidiana.

A qualidade da formação dos profissionais da saúde mental, entre eles o psicólogo, é um fator importante para a compreensão biopsicossocial da realidade humana. “A proposta do Unibagozzi é trazer para o centro da sociedade esse pensar o ser humano, formar profissionais com uma visão humanista para o sujeito”, diz o professor.

Também recomenda o cuidado que devemos ter como sociedade para não aumentar o estigma involuntariamente usando o diagnóstico de forma equivocada, ou classificar qualquer alteração de humor como bipolaridade ou tratar como loucura.

O psicólogo faz um alerta sobre os nossos julgamentos cotidianos a respeito do humor das pessoas que não podem substituir o diagnóstico profissional. “O sofrimento faz parte da vida, é algo inevitável, nós vamos ter variações, desde tristeza até momentos de alegria, mas quem vai caracterizar esses sofrimentos como uma psicopatologia, não são os julgamentos cotidianos, mas o acompanhamento especializado psiquiátrico e psicológico”.

Sintomas, diagnóstico e tratamento

O Transtorno Bipolar exige tratamento psiquiátrico, o que permite manejo adequado do tratamento farmacoterápico. Em geral se faz associações de medicamentos ansiolíticos, antidepressivos e estabilizadores do humor para tratar as questões do humor, depressão e ansiedade.

Em geral, os sintomas incluem alternância de humor intensa, frequentes e que duram mais tempo do que o normal. A euforia exacerbada, irritabilidade, depressão, tristeza profunda e a presença de episódios de mania ou hipomania que alteram o comportamento do sujeito.

O especialista alerta sobre o diagnóstico e tratamento, essenciais para tratar a doença, além de medicamentos corretos e a aderência do paciente são determinantes para alcançar o êxito. Se um sujeito com transtorno bipolar não fizer o tratamento adequado ou má associação medicamentosa - seja por falta ou excesso - poderá ter um agravamento da bipolaridade, inclusive a falta de tratamento pode levar o paciente a atentar contra a própria vida, resultado do autoestigma, preconceito e desconhecimento da doença.



É recomendável um olhar humanístico para o indivíduo com bipolaridade e não apenas enquadrá-lo em critérios e diagnósticos, é observar suas alterações de humor e até que ponto isso prejudica o seu entorno, a vida biopsicossocial desse sujeito.

O acompanhamento psicológico é aliado do tratamento, uma condição para o sucesso na retomada da qualidade de vida. “Eu não tenho bons prognósticos de pacientes que não fazem acompanhamento psicológico diante do diagnóstico de transtorno bipolar. A psicoeducação e a psicohigiene aos aspectos no entorno do paciente, assim como a terapia familiar, melhoram a qualidade dos vínculos, confiança e harmoniza as relações”, finaliza Davi de Lima.

Consequências da pandemia que merecem atenção

Com a pandemia, a saúde mental ficou muito prejudicada e trouxe questões sobre transtornos ao debate. Uma delas está relacionada à pesquisa de doutorado do psicólogo Davi de Lima. O foco de sua tese se dá em torno da avaliação e reabilitação neuropsicológica.

A pesquisa, que se desenvolve na Universidade Federal do Paraná (UFPR), tem como objetivo avaliar os impactos diretos e indiretos da Covid-19 no neurodesenvolvimento infantil. Está em observação, os casos de crianças que nasceram de mães que contraíram a doença desencadeando fatores, como, por exemplo, o nascimento prematuro e condições que afetam a saúde da mãe. A Covid-19 pode agravar condições preexistentes, além de aumentar significativamente o número de óbitos no parto nesse período da pandemia.

Áries

21 mar - 20 abr



**CORAJOSA, AVENTUREIRA,
INDEPENDENTE, OTIMISTA,
DETERMINADA, APAIXONADA,
ENÉRGICA, ALEGRE, OUSADA**

Aproveite o momento de interiorização e o contato com seu mundo emocional, que o levará ao crescimento. É um ótimo período para iniciar uma terapia e para cuidar da saúde integral. Aproveite o momento de interiorização e o contato com seu mundo emocional, que o levará ao crescimento.

00:00:03

SEGUNDOS

Escolhas que transformam a vida



Descubra como decisões rápidas
afetam sua saúde e bem-estar

Renato Lisboa



Três segundos: o poder das decisões num piscar de olhos

A partir da experiência pessoal, neuropsicanalista Renato Lisboa mostra como o tripé saúde emocional, exercícios e nutrição é a chave do emagrecimento

Qual é o resultado das escolhas realizadas em frações de segundos? Para o neuropsicanalista, palestrante e escritor **Renato Lisboa**, tomar a decisão certa é uma questão de preparo mental. Em **Três Segundos**, o autor mostra, a partir de uma experiência pessoal, na qual emagreceu 30 quilos, que é possível ter uma vida mais equilibrada seguindo o tripé: saúde emocional, exercícios físicos e nutrição.

Na obra, **Renato** mostra que existe um processo de emagrecimento eficaz e sem fórmula mágica. “Muitas vezes nosso mapa mental não nos permite enxergar, e quando nos damos conta, deixamos de fazer o que é preciso para fazermos o contrário, buscando prazeres e felicidades momentâneas”, enfatiza Renato.

Renato conduz o leitor a uma percepção importante: não é possível dissociar o corpo da mente para alcançar a manutenção da saúde e, por consequência, a qualidade de vida. Renato explica que, para o processo de emagrecimento ser saudável e duradouro, é preciso fortalecer a inteligência emocional “para que assim possamos colocar em prática as atividades físicas e a nutrição alimentar necessária”.

O especialista alerta, porém, que o processo é complexo, pois exige uma reconfiguração completa dos esquemas cognitivos, emocionais e comportamentais. Segundo ele, é preciso prever minimamente os resultados válidos, positivos, e em longo prazo. Um bom começo é reconhecer a importância de treinar o processo de tomada de decisão, de viver plenamente o estado de presença, que torna os “três segundos” aquele momento fundamental para o resto da vida.



Sobre o autor: Renato Lisboa é neuropsicanalista, coach, advogado, administrador e jornalista. É vice-presidente e diretor nacional de expansão da AbrapCoaching e presidente do Instituto Lisboa. Autor e coautor de livros na área de desenvolvimento humano, da qual atua como articulista, palestrante e pesquisador do grupo *Orbis Scientia*, voltado para o estudo e desenvolvimento de métodos de

pesquisa aplicados à Teoria de Decisão e membro do NAISLA – Núcleo Acadêmico de Ciências, Letras e Artes da Itália.

Ficha técnica

Título: Três Segundos

Subtítulo: escolhas que transformam a vida

Autor: Renato Lisboa

ISBN: 978-65-995330-6-8

Formato: 26x23 cm

Páginas: 244

Preço: 45,00

Link de venda: <https://amzn.to/3gIoXxy>



Site:

www.renatolisboa.com.br

Redes Sociais:

Instagram: @dr.renatolisboa

Twitter: @dr_renatolisboa

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/renato-lisboa/>

Skin Care

- ✓ Lavar o rosto com produto adequado
- ✓ Hidratar a pele
- ✓ Sempre usar protetor solar
- ✓ Retirar a maquiagem antes de dormir
- ✓ Dormir bem



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



OSCAR WILDE

“Amar a si mesmo é
o início de um
romance para toda a
vida.”

Participe da nossa edição nº 25 - Maio

**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