

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

n.6 Outubro/2020

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



RESULTADO DO

CONCURSO DE POEMAS

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

E OUTRAS MATÉRIAS

**VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE**



SUMÁRIO

OUTUBRO DE 2020

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Cozinha é lugar de cumplicidade, amor e família, por Cláudia Zambrana, pág. 04
Poema: Eu..., por Cláudia Zambrana, pág 06
Dicas para leitura, pág. 07
Projeto Guri, pág. 08
Vencedores do Concurso de Poemas da Revista Projeto AutoEstima, pág. 12
Poemas vencedores do concurso literário da Revista Projeto AutoEstima, págs. 13 a 32
Primeiro audiolivro de Osho autorizado por fundação oficial é lançado no Brasil, pág. 34
Projeto "Women for the ride" e Chef Fogaça doam alimentos e cobertores para moradores de rua, pág. 36
Aumento do sedentarismo acende luz amarela para doenças, pelo Médico Urologista Fernando Leão, pág. 40
O Abrigo de Kulê: Uma busca incondicional pela liberdade, pág. 42
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 44

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Layout da Capa, arte e diagramação - ademirpascale@gmail.com

Periódico Mensal - ISSN: 2675-4541

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião do editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

Para baixar nossas edições, acesse:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicoes-anteriores.html>

Para ler novas matérias diariamente, acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

Para entrar em contato:

c/ Elenir Alves - Editora-Chefe

elenir@cranik.com

- SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS -

Blog: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

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

E-mail: elenir@cranik.com

Editorial

É com muito carinho e dedicação que disponibilizamos a 6ª edição que está imperdível!

Além de ótimas matérias e profissionais, o leitor poderá conferir nas próximas páginas o resultado do concurso literário de poemas. Estamos felizes e honrados com os selecionados. Nós os parabenizamos com gratidão! E o nosso muito obrigado a todos que participaram do concurso! Em breve faremos outro, não deixem de participar. Fiquem atentos em nossas páginas e redes sociais.

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

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA
PROJETO
— *Auto Estima* —



Elenir Alves
Editora-chefe



por Cláudia Zambrana

*Cozinha é lugar de cumplicidade,
amor e família*



Durante essa pandemia muitas pessoas que não se imaginavam cozinhando se descobriram verdadeiros chefs de cozinha. O que fez surgir um dos prazeres dessa nova realidade em que vivemos.

No final do ano de 2019, ninguém esperava que logo no primeiro trimestre de 2020 fôssemos surpreendidos por uma pandemia que resultaria em uma quarentena e conseqüentemente um isolamento social forçado para o bem de todos. E com isso houve várias mudanças na rotina familiar, desde aos horários de dormir até nas tarefas domésticas.

Com as crianças em casa, aulas online e o home office imposto na maioria dos trabalhos, o jeito para não ter uma rotina cansativa seria readequar tudo, inclusive a cozinha.

E por que não incluir as crianças na cozinha?

Realmente não existe um motivo lógico para isso, desde que sempre respeitando todos os cuidados referentes a situação, pois cozinhar é prazeroso, mas para crianças também pode ser muito perigoso. Se os pais delegarem as funções apropriadas na cozinha para cada faixa

etária, torna-se um ambiente harmonioso e seguro.

Já sabemos que respeitando as regras e fiscalizando, a cozinha é um momento de muita interação e aprendizado entre pais e filhos. Levá-los para aprender receitas e fazer pequenos lanches, além da distração por algo novo é uma forma de ensiná-los sobre uma alimentação saudável, assim como a busca por aprender coisas novas.

Pode ser clichê, mas considero completamente verdadeiro: A cozinha é o coração da casa. É o ambiente em que ocorrem conversas, sonhos, conselhos, algumas vezes até leves discussões. É um local que fica para sempre guardado em nossas lembranças. Esses momentos passados à mesa se tornam um local de cumplicidade e entrega da família.

E as receitas que aprendemos com nossos pais, avôs, são detalhes especiais e únicos que guardamos para toda vida.

Então aproveitem esse momento e façam dele único, de muita diversão e aprendizado para a família, porque além de todas as belas recordações que estarão guardadas, ainda poderão saborear as gostosuras que fizeram juntos.

Sobre Cláudia Zambrana

Sou advogada, faço graduação em psicologia e sou mãe de três crianças. Escrevo desde que tinha 09 anos de idade. Estarei esse ano publicando pela editora Em Prosa & Verso dois livros infantis. E tenho um livro de poesias que esta com o original sendo analisado por outra editora, assim como outros projetos em andamento. Esse poema em especial retrata uma etapa da minha vida em que parei de escrever e a minha redescoberta nas palavras. Por um tempo, eu me esqueci da mulher que nasci para ser, mas consegui vencer esse bloqueio e hoje voltei a escrever.

Visite: <https://linktr.ee/claudiazambrana.l> - Instagram @claudiazambrana.l

Poema: Eu... - Por Cláudia Zambrana

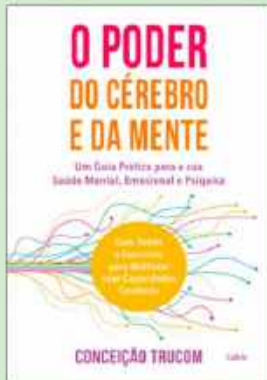
Por muito tempo, me esqueci!
Fiquei guardada em cantos
Virando retalhos, apodrecendo através de panos
Escondida até mesmo de mim...
Por muito tempo não escrevi!
Fiquei ali, parada ao vento
Esquecendo-me do nascimento
Das palavras que existiam em mim
Dos sonhos, dos planos, tudo enfim...
Por muito tempo esqueci!
Que sou feita de letras, de amores, de venetas,
De sonhos improvisados, de caminhos não traçados
De desejos e paixão
Agora voltei,
Minhas palavras tomaram forma
Minhas letras são sentimentos
Muitas vezes na voz silenciosa
Agora sou poeta, sou trovadora
Como nasci para ser o que era
Agora escrevo
Já não vivo sem meus anseios
Já não faço parte dos cantos e dos panos
Agora sigo meu sonho...

Sobre Cláudia Zambrana

Sou advogada, faço graduação em psicologia e sou mãe de três crianças. Escrevo desde que tinha 09 anos de idade. Estarei esse ano publicando pela editora Em Prosa & Verso dois livros infantis. E tenho um livro de poesias que esta com o original sendo analisado por outra editora, assim como outros projetos em andamento. Esse poema em especial retrata uma etapa da minha vida em que parei de escrever e a minha redescoberta nas palavras. Por um tempo, eu me esqueci da mulher que nasci para ser, mas consegui vencer esse bloqueio e hoje voltei a escrever.

Visite: <https://linktr.ee/claudiazambrana.l> - Instagram @claudiazambrana.l

DICAS PARA LEITURA



O poder do cérebro e da mente
Conceição Trucom

[Acesse](#)



Meu trabalho, minha vida
Bert Hellinger

[Acesse](#)



Maturidade
Osho

[Acesse](#)



A Força que há em nós
Dawn Watson

[Acesse](#)



Viva com Leveza
Kareemi

[Acesse](#)



Indispensável, imbatível e invencível
Marcos Scaldelai

[Acesse](#)

“Nos dias de tempestades, se queres ver o Sol nascer... É melhor esperar ele de guarda-chuva.” – Elenir Alves



JÔNATAS CAMPOS - FOTO DIVULGAÇÃO

PROJETO GURI: JÔNATAS CAMPOS INTEGRA A ORQUESTRA SINFÔNICA DE HELIÓPOLIS E FAZ BACHARELADO NA FACULDADE MOZARTEUM DE SÃO PAULO

Com apenas nove anos de idade, Jônatas Campos viu sua vida mudar por completo graças à música. O jovem iniciou seu contato com a música pelo Projeto Guri, no curso de percussão e canto coral no Polo Pilar do Sul, interior de São Paulo. Hoje, o ex-Guri continua se dedicando à música na Orquestra sinfônica de Heliópolis, além de fazer o 3º semestre da faculdade Mozarteum de São Paulo, no curso de bacharelado, com ênfase em Erudito e com orientação do percussionista Thiago Lamattina, musicista no Teatro Municipal de São Paulo.

Artigo

“O Guri me trouxe força em um momento de muitos desafios na minha vida pessoal. Foi por meio deste Projeto que eu cresci não só como músico, mas como pessoa. É muito importante o trabalho e papel de cada educador, pois eles têm uma influência especial em nossas vidas”, explicou Campos. Após conhecer o Projeto Guri por meio de sua escola, o jovem se interessou pela percussão, modalidade instrumental de nome “bonito e chique”, diverte-se.

Apesar do começo ter sido desafiador e não ter conseguido conciliar a vida pessoal com a música, Jonatas não desistiu. Ingressou na bateria da banda municipal de sua cidade, denominada “Banda Municipal Lyra Pilarence” e, após um período, recebeu um convite do professor Anderson Rato, para retornar ao Projeto Guri, onde permaneceu por 10 anos.



Durante sua passagem no Guri, o músico participou de apresentações, eventos e festivais, que moldaram sua carreira profissional. Uma de suas experiências mais marcantes foi com o percussionista Naná Vasconcelos. Campos conta que Naná teve um grande impacto em sua vida musical. E foi ensaiando com ele, e conhecendo a história de vida do artista, que o jovem decidiu viver da música.

Logo depois de sua passagem pelo Grupo de Referência do Projeto Guri (turma para jovens em estágio avançado de aprendizagem), ele ingressou nos grupos institucionais do Conservatório de Tatuí. Campos conta que a participação tanto no Projeto quanto no Conservatório ao mesmo tempo foram momentos de grande aprendizado e desafios.

Certa vez, a diretora-executiva do Projeto Guri, Alessandra Costa, entrou em contato com a coordenadora do Polo Sorocaba, pois haviam surgido 4 bolsas para participar de um festival na Suécia. Foi assim que Campos realizou a primeira viagem internacional, na qual conheceu pessoas de diferentes países e aprendeu mais sobre o mundo da música. Ainda no Grupo de Referência, participou da gravação de “O Trenzinho do Caipira”, celebração dos 18 anos do Projeto Guri que resultou em clipe.

Campos saiu do Projeto Guri e logo ingressou no Instituto Baccarelli, no qual faz parte da Orquestra Sinfônica Heliópolis, sob a regência do maestro Isaac Karabtchevsky. No período em que está no Instituto, tocou com grandes nomes da música, tais como: Pitty, Frejat, Elba Ramalho, Geraldo Azevedo, Diogo Nogueira, Paula Lima, Wilson

Simoninha, Samuel Rosa, André Mehmari, Andrea Bocelli, Thiago Abravanel, José Carreiras e Paralamas do Sucesso, entre outros. Além de participar de aulas com Rubén Zuniga (Osesp), Ronni Kot Wenzell e atualmente ter como professora a percussionista Fernanda Kremer (OSB).

Do Guri para o Mundo

A série Do Guri para o Mundo foi criada para retratar o caminho trilhado pelos Guris: quem são, onde estão e o que mudou na vida deles. São histórias inspiradoras que celebram os 25 anos do Projeto Guri e prestam homenagem aos mais de 810 mil ex-alunos beneficiados pelo programa e, conseqüentemente, pelo poder de transformação da música. A cada semana, a série destaca um personagem nas redes sociais do Projeto Guri e na Sustenidos – organização que administra o programa: <http://www.projeto-uri.org.br/noticias/do-guri-para-o-mundo/>

Patrocinadores do Projeto Guri – Sustenidos: CTG Brasil; CCR AutoBAN; Instituto CCR; VISA; Bayer; WestRock; Microsoft; Supermercados Tauste; banco BV; Novelis; Arteris; EMS; Capuani do Brasil; Faber-Castell; Pinheiro Neto; Santander; VALGROUP; Raízen; BTP; Distribuidora Ikeda; Grupo Maringá; Instituto 3M; Supermercados Rondon; Frigol; Mercedes-Benz; Castelo Alimentos; ENEL; GRUPO GR; Cipatex; Grupo Herval, Pirelli.

Patrocinadores Sustenidos: CTG Brasil; Visa; SulAmérica e Microsoft.

Sobre o Projeto Guri

Mantido pela Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo, o Projeto Guri é o maior programa sociocultural brasileiro e oferece, nos períodos de contraturno escolar, cursos de iniciação musical, luteria, canto coral, tecnologia em música, instrumentos de cordas dedilhadas, cordas friccionadas, sopros, teclados e percussão, para crianças e adolescentes entre 6 e 18 anos (até 21 anos nos Grupos de Referência e na Fundação CASA). Cerca de 50 mil alunos são atendidos por ano, em quase 400 polos de ensino, distribuídos por todo o estado de São Paulo. Os mais de 330 polos localizados no interior e litoral, incluindo os polos da Fundação CASA, são administrados pela Sustenidos, enquanto o controle dos polos da capital paulista e Grande São Paulo fica por conta de outra organização social.

Sobre a Sustenidos: Eleita a Melhor ONG de Cultura de 2018, a Sustenidos é a organização gestora do Festival Ethno Brazil, Som Na Estrada, Festival Imagine Brazil, MOVE (Musicians and Organizers Volunteer Exchange) e Projeto Guri. Desde 2004, é responsável pela gestão do programa de ensino musical no litoral e no interior do estado de São Paulo, incluindo os polos da Fundação CASA. Além do Governo de São Paulo, a Sustenidos conta com o apoio de prefeituras, organizações sociais, empresas e pessoas físicas. Instituições interessadas em investir na Sustenidos, contribuindo para o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, têm incentivo fiscal da Lei Rouanet e do Fundo Municipal da Criança e do Adolescente (FUMCAD). Pessoas físicas também podem ajudar. Saiba como contribuir: <http://www.sustenidos.org.br/pessoa-fisica/>





REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

VIVA BEM, VIVA COM SAÚDE



APRESENTAÇÃO DA REVISTA

A Revista Projeto AutoEstima foi criada em maio de 2020, pela publicitária Elenir Alves (elenir@cranik.com), que mantém desde fevereiro de 2014 a fanpage: Projeto AutoEstima: <https://www.facebook.com/projetoautoestima/> e recentemente o Instagram: <http://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima>. As edições da revista são digitais e a periodicidade é mensal, abordando textos diversos sobre incentivo e mensagens motivadoras de autoajuda, trazendo também reflexões sobre o nosso dia a dia, culinária, educação, cultura, literatura, cinema e psicologia! Nossas edições são gratuitas e podem ser lidas online

PUBLIQUE O SEU TEXTO NAS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Artigos sobre autoestima, psicologia, beleza, cosméticos, literatura, cinema, cultura, autoajuda, etc., serão bem-vindos. Cobramos apenas uma taxa de R\$50,00 por publicação de até 4 páginas (valor referente a diagramação e divulgação). SOLICITE MAIS INFORMAÇÕES:
Escreva para: elenir@cranik.com - Elenir Alves

Site
revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Fanpage: [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
Instagram: [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)
E-mail: elenir@cranik.com

VENCEDORES DO CONCURSO DE POEMAS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**EDUARDO FORTES
VITÓRIA DA GLÓRIA
JÉSSICA IANCOSKI
ROBERTO SCHIMA
IEDA THOMÉ
LUCAS DELO SANTOS
ROQUE ALOISIO WESCHENFELDER
MARLENE MARQUES
MARIA EUNICE SILVA DE LACERDA
ROBINSON SILVA ALVES**



**SAUL CABRAL GOMES JÚNIOR
GABRIELA REGINA S. SILVA
PIETRO COSTA
PAULO EDUARDO PORTO CALDEIRA
CHRIS MATTOS
AUGUSTO FILIPE GONÇALVES
WARLEN DONIZETTI
MARIA DILONÊ FICAGNA PIZZATO
ALBERTO DOS ANJOS COSTA
TUANI RAFAELA TABILE**

MENÇÃO HONROSA

ALINE BISCHOFF

JOÃO RODRIGUES FERREIRA

IOMAN UCHÔA MALAQUIAS

GABRIELLA SEABRA

THAIS ANDRESSA

Poema: Som[os] – Eduardo Fortes

Sonhamos, acordados, por entre a incerteza da vida e a latência da morte, nessa existência [talvez] infinita, em um universo de inúmeras possibilidades.

Somos nascimento. Somos a morte.
Somos a ressurreição de novas ideias,
dos nossos anseios, da força que emana luz
e da escuridão que cega os desavisados.

Somos tantos dentro de um só.
Somos solidão na imensidão
desse mar de seres [humanos ou não].

Somos os planos, as conquistas,
as decepções, o caminho.
Somos os passos que demos
e todos aqueles que ainda vamos dar.

Somos a pausa, o vão,
o vácuo que existe entre a razão e a emoção.
Somos o que entendemos
e o que não conseguimos explicar.
Somos o desprezo e a vontade ardente de amar.

Somos a clareira no fim do túnel.
Somos a sabedoria que pula os muros de concreto,
os muros da estupidez humana.
Somos apenas e o bastante.
Simplesmente e tão veemente,
somos.

Eduardo Fortes nasceu na cidade de Pouso Alegre-MG, no ano de 1982. Iniciou sua carreira como professor de inglês, após estudar nos Estados Unidos. No ano de 2004, Eduardo Fortes bacharelou-se em Direito pela FDSM e, após concluir o curso, decidiu tomar um novo rumo – tornar-se empresário na área de educação/ensino de idiomas. Além de empresário e professor de inglês, Eduardo também é músico, compositor e escritor, membro da Academia Pouso-alegrense de Letras.

Poema: Meu Padrão – Vitória da Glória

Meu padrão:

Sempre me disseram:

"Emagreça a felicidade está em perder quilos"

Mas eles me fizeram ficar cheia de grilos

Será que eu sou bonita?

Como eu vou ser feliz?

Mas aprendi que a felicidade está contida

Em voar como colibris

Ignorar a balança

Encarar o espelho

E ver o quanto eu sou linda

Porque esse é o meu conceito

Se amar é o padrão

Seja você mesmo

Porque viver é a melhor opção

Mostre ao mundo o seu efeito

Eu não preciso parar de comer para sorrir

Estou fazendo dieta de preconceito

Não preciso mais fugir

Porque o meu medo está desfeito

De hoje em diante minha vida vai ser uma distopia

Cheia de flores e tais

Então me desculpe gordofobia

Porque essa garota você não machuca mais.

Olá, eu me chamo **Vitória**, nasci no dia 29 de setembro de 2002, moro em Santa Maria do Pará e sou apaixonada pela escrita. Amo os livros desde os meus 11 anos, escrevi meu primeiro poema aos 15.

Escrevi essa poesia inspirada em mim mesma, pois sempre sofri bullying, talvez por um tempo eu tenha acreditado que a perfeição era ditada pela balança, mas hoje eu sei que a perfeição é a minha felicidade.

Espero que gostem do meu poema, beijos.

Poema: Pelo Próprio Amor – Jéssica Iancoski

Ame-se.

Quem quer que você seja.

Ame o seu corpo, as suas doenças,
aquela pintinha fora do lugar
e aquelas linhazinhas da sua barriga.

Ame todos caminhos da sua mente,
os seus pensamentos sórdidos
as lembranças arrependidas.

As trevas secretas,
os desejos insaciáveis
as vontades esquecidas
as experiências indiscretas
E as indecências inexploráveis.

Ame tudo o que puder causar repulsa.
Entretanto, pelo princípio básico do amor,
Cuide-se.

Cuide para que você não se vá
antes da hora,
para que você não extrapole
nenhum direito civil ou corporal,
para que você não estrague a vida
pra você unicamente ou para alguém.

Amor é amor
E todo amor é pouco,
mas é preciso parar, se cuidar
e frear a liberdade justamente em nome do amor-próprio

em detrimento do mesmo,
Pelo próprio amor.

Jéssica Iancoski nasceu em Curitiba em 1996. Começou a escrever poesia com 7 anos de idade. Aos 15, teve o poema “Rotina Decadente” reconhecido pela Academia Paranaense de Letras. Tem diversos livros publicados, contribuiu com algumas Antologias e possui um podcast de declamação de poesias “Toma Aí Um Poema”, com mais de 14 mil ouvintes diferentes, ao longo do tempo. Contato: www.jessicaiancoski.com | [@Euiancoski](https://www.instagram.com/Euiancoski)

Poema: Comece a se amar – Roberto Schima

A velha tristeza agride sua alma ferida,
diante da insensibilidade a lhe magoar.
Pessoas sorriem do precioso em sua vida
e piadas de mau gosto começam a falar.

Projetam defeitos por não verem saída
às próprias imperfeições a lhes sufocar.
São infelizes de uma existência perdida,
e gerar sofrimento é que os faz alegrar.

E, então, por isso de si mesmo duvida
e dos seus predicados custa a acreditar.
A comentários tão vis você dá guarida,
trancado em sua casa começa a chorar.

Escuridão e solidão são assim colhidas,
tornam-se alento de um lento enganar.
Trair seu eu dando razão a gente falida,
para um porto seguro jamais irá chegar.

Olhe no espelho e descubra-se querida
a sua razão de ser, de viver, de sonhar.
Confie em sua rota e na meta cumprida
para os seus desejos conseguir alcançar.

O que os outros acham não é sua partida,
o seu meio ou a chegada aonde irão dar.
Compreender seu reflexo será a sua lida
nas jornadas da vida: comece a se amar!

Neto de japoneses, nascido a 01/02/1961. Agraciado com o Prêmio Jerônimo Monteiro, promovido pela "Isaac Asimov Magazine" (Ed. Record). Contemplado nos concursos "Os Viajantes do Tempo" e "Os Três Melhores Contos", ambos pela revista digital "Conexão Literatura", de Ademir Pascale, tornando-se desta colaborador. Participou de diversas antologias. Escreveu: "Limbographia" (contos), "O Olhar de Hirosaki" (romance), "Sob as Folhas do Ocaso" (contos) etc. Tem participado este anos de diversas antologias. Informações: Google. Contato: rschima@bol.com.br.

Poema: Dia-a-dia – Ieda Thomé

Quando o dia se inicia,
Antes mesmo de levantar da cama,
Já uma oração se principia:
Ao senhor agradecia
A vida feliz que eu tinha
Pois sob todos os aspectos
Estou melhor a cada dia.

Uma respiração profunda,
E o corpo espreguiçando
Os pés pra cima e pra baixo
Girando nos calcanhares
Pra a circulação melhorar.
Virando de ladinho pra sentar
E só depois levantar.

Já no banheiro, um sorriso,
Quem sorri seus males espanta,
Que é pro dia nascer feliz.
É hora do alimento,
Hora também do recreio
Que a vida é um alento
Pra quem quer e pode ser feliz.

Já no finalzinho do dia,
Volto pra casa animada,
A vida é uma parada,
Mas nem sempre foi assim.
Nem quero lembrar de tristeza
Agradeço a Deus mais uma vez
Até que enfim adormeça,
Nesta alegria sem fim.

Escritora, poetisa, artesã e artista plástica. Jornalista. Membro titular do colegiado acadêmico, imortal, da cadeira 096 da área de letras patronesse Branca Azevedo da Academia de Letras de Piracicaba, desde novembro de 2006. Membro Correspondente na Academia de Letras de Teófilo Otoni. Enfermeira, com pós-graduação em Gestão de Saúde da Pessoa Idosa. Atualmente, Coordenadora de Projetos da Vida Feliz.

Poema: Viver como se não houvesse amanhã

Lucas delo Santos

Viver é sonhar,
Com o amanhã que pode não chegar.
Viver é se encontrar no meio –
Do caminho que sobreveio.

Viver é amar,
Todos as formas que a natureza a brotar.
Viver com sabedoria,
No coração, as alegrias.

Viva no ontem, o passado que se fez presente,
Pois o hoje muito longe, o futuro está ausente.
Viva por você, por mim e para quem desejar
Viva o amor, contente em desabrochar.

Dos altos morros, as finas campinas –
Trazes-te no peito o coração de menina;
Viva a liberdade que arrasta dentre multidão
Viva no casulo que se fecha em prisão.

Viver é contemplar a beleza do infinito,
Nas sombras. A luz traz o brilho mais bonito.
Assim divaga meu pensamento –
Nos orbes do advento

No fruto que se estala,
E a vida logo exala;
Nos traz a grande chance
De contemplas belezas exaltantes.

Viver é estar conectado a natureza,
E estar feliz em meia a tanta beleza.
Trazer consigo o coração ambíguo,
E festejar com a alegria de pequeno menino.

Felizes somos nós que sabe desbravar,
E com lealdade pureza festejar.
Cada conquista que alcançamos no presente,
E saber levar a vida, viver plenamente.

Nascido em Monte Santo de Minas, aprendeu cedo o ofício da luta do campo. Filhos de pais produtores de café, formada e ADM. pelo UNIFEG não veio a exercer tão árdua profissão, foi nas páginas das grandes obras literária que Lucas encontrou seu caminho, devorando a sabedoria dos grandes mestres e decifrando códigos e segredos, fez da sua vida uma verdadeira luta diária para desbravar o desconhecido, e se entregar as pequenas palavras para contar grandes histórias.

Poema: A Minha Força

Roque Aloisio Weschenfelder

Viver do suor de meu rosto,
Plantar e colher amizade;
Uma certeza de colheita farta
Dando e recebendo muito amor.

Eu me estimo importante
Para as pessoas do convívio.
Sei de muitos com precisão
Dos conhecimentos meus.

Com a autoestima rego o futuro,
Levo fé e esperança aos demais.
Consigo mover algumas palhas
Pelo bem-estar em geral.

Creio na força mente
Quando o corpo enfraquece.
Creio no pensamento positivo
Quando um problema aborrece.

Venço a todos os defeitos
Pela vontade de ser útil;
Tenho reservas de energia
Se deixo de lado todo o fútil.

Sou quem sou porque sei
De todas as agruras da vida.
Durmo bem tranquilo toda noite
E confio num novo amanhã.

Roque Aloisio Weschenfelder, 71 anos, professor aposentado, graduado em Letras, multipremiado em concursos literários, autor de diversos livros de vários tipos – infantis, juvenis, didáticos, contos e poemas. Revisor e tradutor de textos para inglês e alemão. Palestrante e oficinairo de escrita.

Poema: Alma Altiva – Marlene Marques

Autoestima que me anima,
com a vida em revoada,
sou eu mesma, satisfeita,
sou mais eu, me sinto amada,
atuante, debutante...
Em meu ser, não falta nada!
Se faltar, nenhum problema,
ou dilema, ou algo mais...
E me aceito do me meu jeito,
sem desprezo e com respeito,
sou feliz e tenho paz.
Obra prima da minha alma,
quando olho para o entorno,
penso logo na grandeza
e na beleza do meu ser,
meu “vir a ser”, elevação,
será sempre gratidão,
conhecimento cultural!
Escolher, recomeçar!
Desfrutar uma conquista
ou padecer no sonhar!
Autoestima é movimento,
luz, coragem, entendimento
elevação ao Criador, a criação.
Meus afetos, dissabores,
são escolhas que já fiz.
Não me acanho, não me estranho,
os meus passos, meu recato,
são sorrisos de alguém,
que vive a vida e é feliz!
Alma altiva...

Marlene Marques - nasceu em Lajeado/RS. Vive em TOLEDO/PR desde (1964).
Graduada em Filosofia e mestra em História Social, UFF/RJ. Coautora de Livro
Didático(s) de História do Paraná, para o Ensino Fundamental - 4º e 5º Ano. Professora
na rede Pública e Privada, nos três níveis de Ensino. Membro da Academia de Letras de
Toledo/PR. Poeta em construção.

Poema: Estimo-me...

Maria Eunice Silva de Lacerda

Estimo-me quando:

Abro a cortina do alvorecer
E o sol tão morno vem me aquecer.
Dá mais vida às vidas desta esfera,
Onde desabrocha cada primavera.
E se no outono caem todas as folhas,
Logo vêm os frutos, e há quem os colha.
Não me sobra tempo para solidão,
Tenho que viver cada estação.

Estimo-me quando:

As nuvens planam no azul do céu
Com o sopro do vento, viajando ao léu.
Os passarinhos gorjeiam seus pios,
E a natureza, renasce em cios.
Acende-se o farol, se a noite é de luar
Ou se tem estrelas que me façam sonhar.
Não me sobra tempo para a tristeza
Tenho que viver os momentos de grandeza.

Estimo-me quando:

A lágrima de uma dor, se evapora em sorriso
Pois me faço palhaço de um improviso.
Abraço o irmão, abraço o amigo...
E pelo caminho, sem mágoas, eu sigo.
Viver o agora, semeando o bem
Em qualquer lugar, aquém ou além...
Não me sobra tempo para sentir medo
Tenho que viver e Deus faz meu enredo.

Maria Eunice Silva de Lacerda (1956), nasceu em Brejo Santo - CE. Filha de José João da Silva e Maria Ribeiro da Silva. Casada com Maurício Lacerda. Mãe de Acássia, Gabriela e Maurício Filho. Avó de Eduardo e Laísa. Chegou a Toledo em 1980, onde atuou no Magistério por 25 anos. Aposentada pela Secretaria Municipal da Educação. Escritora multipremiada em concursos literários; tem participação em diversas Antologias Literárias. Escreve poemas, contos e pensamentos. Fundadora da cadeira 34 da Academia de Letras de Toledo e Membro do Clube da Poesia de Toledo. Seu lema: Participar é preciso. Vencer, se possível!

Poema: Eu – Robinson Silva Alves

Quero ser eu mesmo
Nesta vida de ilusão
Não quero ser alguém
Para causar boa impressão

Não quero ser fantoche
Modelo de televisão
Vassalo de comercial
Quero ser só eu
Não quero ser igual

Aceitar meus defeitos
Minhas qualidades
Quero ser real
Homem de verdade

Caminhar com meus próprios pés
Pensar sem hipocrisia
Amar
Sonhar
A eterna poesia

Não quero
As correntes da moda
As amarras das tendências
A prisão da opinião
Quero ser livre
Seguir meu coração

Quero desvendar mundos
Fluir a filosofia
Quero destruir os muros
Da vil tirania

Quero ser apenas eu
Eterno sonhador
Ser meu mestre
Meu senhor

Quero ser apenas.
Eu.

Formado em Filosofia na Universidade Estadual de Santa Cruz e Licenciaturas Interdisciplinares resido em Coaraci-Ba, onde comecei participando de concursos literários tendo ao longo do tempo acumulando algumas premiações além de compor algumas antologias e revistas literárias.

Poema: Canção da moça que se descobriu bela

Saul Cabral Gomes Júnior

Cansei de ser bonita.

Agora, eu sou bela!

Cansei de ser

a exuberante morena de olhos claros,

a deusa de pele negra,

a loura de pele alva e macia,

a sereia de cabelos ruivos.

Quero mais!

Quero mais do que caminhar tranquilamente no jardim dos preconceitos.

Quero que meus olhos de cigana perfurem a crosta das convenções inúteis.

Quero que o sol que há em mim derreta os estereótipos de cera.

Quero tragar a liberdade das borboletas,

essas pequenas mulheres que aprenderam a voar.

Cansei de ser bonita.

Agora, eu sou bela!

As mulheres belas têm estrelas no olhar,

têm alma de pássaro;

são inesperadamente delicadas,

elegantemente sensuais;

trazem um bailado no andar;

seus gestos traduzem um profundo senso de respeito;

elas têm os passos firmes;

são gatas passeando no telhado em chamas;

exalam amor, transpiram autenticidade.

Quero dizer NÃO aos fariseus da estética!

Quero não me reduzir para caber nas expectativas alheias!

Quero toda a felicidade a que tenho direito!

Quero viver o Amor até a última gota!

Cansei de ser bonita.

Agora, eu sou bela!

Cansei de cativar olhares efêmeros. Agora, desperto as mais duradouras paixões.

Que me perdoem as mulheres bonitas, mas beleza é fundamental!

O autor graduou-se em Letras (Licenciatura em Português e Inglês) pela Universidade da Amazônia (2001). Possui mestrado (2006) e doutorado (2011) em Filologia e Língua Portuguesa pela Universidade de São Paulo. Tem concentrado suas atividades de ensino e de pesquisa nos seguintes âmbitos: investigações historiográficas e discursivas dirigidas ao português do Brasil; estudos acerca do texto oral; vinculações entre Sociolinguística e ensino de Língua Portuguesa; reflexões sobre o livro didático de Português.

Poema: Não deixes que outros te matem!

Gabriela Regina S.Silva

Parei e olhei para mim e não me amei.
Não imaginava que o meu olhar era distorcido.
Menti tantas vezes, só para não comer.
Escondi a fome e o desespero em mim.
A fraqueza fazia-me sentir controlo,
porque era eu quem controlava.
Até que deixei de conseguir emagrecer.
A balança não descia, mesmo sem comer.
O meu corpo no limite não aguentava mais.
Um dia, apaguei e acabei no hospital.
Uma bata branca acordou-me e olhou nos meus olhos
e serenamente disse-me: -Não deixes que outros te matem!
Eu ia morrer mesmo e deixar acontecer.
Invadiram a minha privacidade!
Tocaram onde eu disse não!
Roubaram-me a autoestima!
Aos poucos comecei a comer,
não foi fácil, doía por dentro.
Ninguém me vai roubar mais nada.
Decidi lutar por mim mesma.
Venci a batalha, venci a guerra,
mas sobretudo gosto mais de mim.
Já ninguém me mata a autoestima.

Gabriela Regina S.Silva, 32 anos, residente em Portugal, distrito Porto, concelho Maia. Co-autora de dezenas de livros coletâneas dos géneros de conto, poesia, ficção. Entre eles: Um litro de lágrimas, Contos ao vento, Até que a vida nos separe, Lugares e palavras... Alguns contos publicados em revistas literárias. Vencedora de alguns passatempos entre eles edição novos autores nos pacotes de açúcar Sical. Humorista Stand-up de contos de pronúncia nortenha. Participante em Concursos Literários Internacionais. Autora da página: A Mulher do Norte.

Poema: Quintanessência – Pietro Costa

Para não atravancar as linhas dos sorrisos
Nos desvãos do caminho, semeando rima
Na rua dos cataventos, brincou de ser pipa
Andanças distraídas, de sapatos floridos

As torres de babel não alcançam o paraíso
Monstros de marfim paralisando as retinas
Os céus se reabrindo na poesia desmedida
Poemas abrem janelas para pulmões aflitos

O tic-tac que domestica os nossos esforços
Costura mortalhas fantasiadas de deidades
E na montanha de Sísifo rolamos os corpos

Quintanessência de uma vivaz simplicidade
Matinal luz de autoestima descerrando olhos
No espanto do saber, nossa genuína liberdade

Pietro Costa - natural de Brasília-DF, nascido em 30/06/1981. Membro e atual Presidente da Academia Cruzeiroense de Letras, cadeira nº 11, patrono Mário de Andrade. Membro vitalício na AIL Ordem Scriptorium, cadeira nº 109, Iustitia. Representante do Brasil no Congresso Universal de Escritores Lima-Peru de 2020 a 2025. Publicou os livros “Entre a caneta e o papel”, Chiado Books, 2018; “A Rosa dos Ventos”, Art Letras, 2019; “Juras de Poesia Eterna” e “Urbanos”, ambos também pela Art Letras, 2020.

Poema: Meus Instintos

Paulo Eduardo Porto Caldeira

(I)

Meus instintos,
sempre.

Sempre fui meu psicólogo,
meu gerente, meu doutor.

Sempre fui meu roteirista,
meu carrasco, contraditor.

Embriagado pela sobriedade.
Aprisionado pela liberdade.

Com meus heróis, segredos,
meus demônios, pecados.

Sempre,
meus instintos.

(II)

Meus instintos,
sempre.

Sempre fui meu estilista,
meu advogado, meu pastor.

Sempre fui meu astrólogo,
meu líder, manipulador.

Alienado pela sanidade.
Ocupado pela ociosidade.

Com minhas conquistas, poesias,
minhas derrotas, histórias.

Sempre,
meus instintos.

Paulo Eduardo Porto Caldeira já publicou dois livros de poesia, “Crescendo” (2000) e “Segundo Tempo” (2006). Vários poemas seus foram premiados em concursos nacionais de poesia. Em Curitiba e região, realizou palestras e sessões de autógrafo em várias escolas e foi entrevistado por jornais e emissoras de rádio. Participou de comissões julgadoras em concursos regionais. A publicação do terceiro livro, “Mapa-Múndi”, está prevista para set/2021.

Poema: Acorda Para Arrasar – Chris Mattos

Acorda para arrasar
Você tem um mundo pra conquistar
Não espera
Não demora
Comece já
Você tem um mundo pra conquistar
Seja pressa
Faça agora
Comece
Mas não afoba
É preciso explorar
Esqueça regras
Não existe fórmula
Você precisa desbravar
Não estressa
Seja corajosa
Você tem um mundo pra conquistar
Se fizer merda
Não interessa
É só recomeçar
Não tenha medo
Não seja lerda
Você pode improvisar
Não acomoda
Não seja morna
Você vai dominar
Faça o melhor
Seja foda
Faça a roda girar
E se falarem
Não se abale
Acorda para arrasar

Chris Mattos fez carreira no mundo corporativo e largou tudo para se jogar no mundo da poesia e dos romances. Seus textos falam de amor, paixão, ciúmes, corações partidos e retribuídos. Textos disponíveis no Instagram [@acordaparaarrasar](https://www.instagram.com/acordaparaarrasar)

Poema: AutoEstima – Augusto Filipe Gonçalves

É algo fundamental,
Torna a vida especial,
Ter consciência do próprio valor,
A vida fica com mais cor.

Fica verde esperança,
Traz consigo tranquilidade e paz,
Dá a necessária confiança,
Para na verdade,
Agir com vontade,
Porque se sente capaz.

Quando se é capaz,
Todo o obstáculo é vencido,
Pois fica desperto o espírito audaz,
É sucesso é garantido.

Augusto Filipe Gonçalves: tenho 36 anos, natural de Penafiel (Portugal). Jurista. Licenciado em Direito e Mestre em Ciências Jurídicas Internacionais e Europeias. Autor do Livro: Sofia, A Visão Poético Filosófica. Coautor das Antologias: Liberdade; Entre o Sono e o Sonho; Três Quartos de Um Amor; Quarentena, Memórias de Um País Confinado

Poema: Reconhecer, sentir, buscar, alcançar, retomar, sentir, reconhecer – Warlen Donizetti

Se reconhecer seu potencial.
Se sentirá especial.

Se reconhecer sua bagagem.
Se sentirá com mais coragem.

Se reconhecer seu motivo.
Se sentirá mais vivo.

Se reconhecer seu defeito.
Se sentirá imperfeito.

Se reconhecer sua imperfeição.
Sentirá decepção.

Se reconhecer sua decepção.
Buscará superação.

Ao alcançar superação.
Se sentirá um campeão.

Retomará o seu valor.
E reconhecerá que é vencedor.

Warlen Donizetti

Publicitário desde 2013

Músico e Cineasta desde 2016

Ator desde 2017

Poema: Gritos da Alma

Maria Dilonê Ficagna Pizzato

Minha história é de buscas,
Construída no lagar da vida.
Quando achei que me encontrara,
Em dúvidas, me vi perdida.

Conhecer-se é um desafio,
Pois enxergamos o que achamos que somos.
É a vida que nos constrói?
Ou nós a construímos através dos anos?

Muda o tempo, mudam as circunstâncias,
Passa a bonança, vem a ânsia incontestada
De reencontrar-se em outro mundo
No lusco-fusco da caminhada.

Outras pessoas, outros costumes, outra época...
Continuo sendo eu, ou sou antiga?
Deslocada em terra estranha,
Ou reconstruída, de dentro, para a vida?

Buscar na fala dos desafetos ou dos amigos
Meus defeitos a corrigir;
Ao que diz a experiência e os livros,
Outras formas de existir.

A consciência tardia de si
Exige aprender nas andanças;
A coragem não pode ser provisória,
Pois o encanto da mudança
Vai ser a grande vitória!

Maria Dilonê Ficagna Pizzato, nascida em Toledo em 30/11/1950. Professora-Educadora na profissão e na missão. 47 anos de trabalho em educação, desde professora de APAE, minha primeira experiência, depois transitando por todos os níveis da educação como professora, escritora de livros didáticos, e formadora de professores. Como leitora assídua e apaixonada, desde os 10 anos, sonhava também ser escritora e poeta. Estou agora nessa wibe.
Olhe para trás!

Poema: Ânimo – Alberto dos Anjos Costa

E verás doentes sorrindo!
A cruz que você traz,
não é a mais pesada te exaurindo!

Viver! É exímia coragem!
É se arriscar a cada dia!
Pois, é curta sua passagem!
É necessária luta e ousadia!

Neste viver de emoções,
de êxtases e encantos;
procure abraçar inspirações!
Demita seus tétricos prantos!

Sua mente é a importância,
de estancar esta solidão!
Cultive a confiança,
para abarcar a redenção!

Não seja inclemente!
Não desperdice este instante!
Pensamentos resplandecentes,
irão mostrar sua alma brilhante!

Eleve sua autoestima!
Alteie seu amor-próprio!
Coloque seu astral pra cima!
E sustarás o melancólico!

Enalteça a serenidade,
a esperança e o otimismo!
Aprenda que as adversidades,
serão constantes em seu caminho!

O Sol dentro d'alma,
semeará o sublime amor,
celebrará munificente harmonia,
espargirá ínclito esplendor!

Porquanto:
Cada semente promete uma flor,
cada vida inspira o futuro,
todos caminhos indicam o amor,
para seguirmos a um porto seguro.

Alberto dos Anjos Costa é natural do bairro da Moóca da cidade de São Paulo/SP. É Jornalista, Escritor e Bacharel em Direito. É funcionário público federal concursado pelo Ministério do Trabalho, onde exerce a função de chefe da Agência Regional do Trabalho em Praia Grande/SP.

Poema: Eu Vou – Tuani Rafaela Tabile

Eu quero acordar e imergir em mim
Quero tocar meu corpo
Todas as minhas marcas
E me apaixonar por cada estria desregular

Eu quero acordar e não sentir um vazio ao meu lado
Mas quero estar sozinha
Enquanto estou rodeada de mim
Inteira de mim

Quero olhar para antônimos na rua
E não me comparar
Quero amar meus surtos
E meus assuntos

Me desculpe...
Me desculpe meu eu-lírico
Eu não quero
Eu vou

Vou acordar e ser minha
Ser linda
Ser viva
Ser feliz

E para cada traço único de mim
Vou fazer um traço aqui
Para que a poesia do meu corpo e meu amor
Se tornem contos que inspirem o teu, próprio.

Tuani Rafaela Tabile, 17 anos, estudante do Instituto Federal de ciência e tecnologia Farroupilha, campus Santa Rosa, cursando o 2ºano do ensino médio integrado ao técnico em edificações, apaixonada pela arte de traços encontrado em poesias e histórias, residente em Santa Rosa – RS.

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

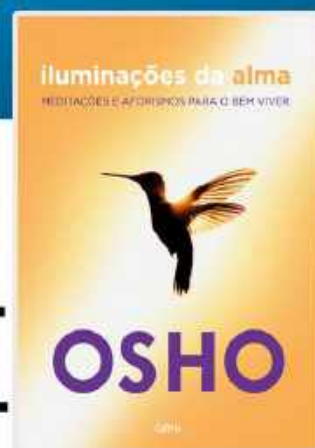
Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



DIVULGAÇÃO/GRUPO EDITORIAL PENSAMENTO/TOCALIVROS



PRIMEIRO AUDIOLIVRO DE OSHO AUTORIZADO POR FUNDAÇÃO OFICIAL É LANÇADO NO BRASIL

Artigo

Seleção de várias palestras de Osho que inspira e provoca autorreflexão, "Iluminações da Alma" agora pode ser ouvida pelo celular

O primeiro audiolivro de Osho autorizado pela Osho International Foundation no mundo é lançado no Brasil, em uma parceria entre a Tocalivros e o selo editorial Cultrix, do Grupo Editorial Pensamento. A obra Iluminações da Alma é uma compilação de várias palestras de Osho, que oferece uma forma diferente de ver a vida e pretende causar nos ouvintes uma profunda mudança interior.

São 207 passagens que foram cuidadosamente selecionadas com trechos curtos, meditações e afirmações positivas dos discursos do líder indiano, que inspiram, provocam e desencadeiam a autorreflexão.

As mensagens funcionam como pílulas de conselhos para a vida cotidiana por meio dos fones de ouvido. E também são uma boa opção para quem quer começar a entrar nesse universo místico dos ensinamentos de Osho. “A obra faz uma síntese perfeita para introduzir o Osho para o grande público e com o audiolivro ficará ainda mais fácil para as pessoas terem acesso a esse rico conhecimento”, diz Carolina Riedel Diomelli, diretora do Grupo Editorial Pensamento.

O ator Camilo Brunelli transmitiu, com uma voz serena e empática, os pensamentos de um dos gurus mais famosos da humanidade. A obra fonográfica transformou 120 páginas em um pouco menos de 3h30 de gravação, em que o leitor poderá usufruir das palavras de Osho onde, quando e como quiser. Este é o primeiro de uma série de três audiolivros do guru indiano que a Cultrix e a Tocalivros lançarão ainda em 2020.

Pelo aplicativo da Tocalivros é permitido que o usuário escute pelo celular, computador e tablets, disponível para em iOS e Android na Apple Store e no Google Play. Além do site

Respire fundo e ouça agora mesmo: <http://bit.ly/audiolivroosho>

Ficha Técnica:

Título: Iluminações da Alma
 Autor: Osho
 Narração: Camilo Brunelli
 Duração: 3 horas e 27 minutos
 Tamanho: 48,64 MB em M4A
 Selo Editorial: Cultrix
 Produção: Tocalivros Estúdios
 Editora: Grupo Editorial Pensamento
 Idioma: Português
 Disponível: Compra, Clube do Audiolivro e Assinatura Ilimitada
 Link de venda: <http://bit.ly/audiolivroosho>

Sobre o autor: Osho conhecido por sua revolucionária contribuição à ciência da transformação interior, continua a inspirar milhões de pessoas no mundo todo que buscam uma nova maneira de abordar a espiritualidade, além de fornecer instrumentos para vencer os desafios diários da vida

contemporânea. O jornal Sunday Times de Londres apresentou-o como uma das mil personalidades mais influentes do século XX.

Sobre o narrador: Camilo Brunelli é ator, fotógrafo e dramaturgo. Estudou artes cênicas na Faculdade de Artes do Paraná. Na televisão participou como ator em alguns episódios de novelas como "Amor à vida", "Ti Ti Ti", "Escrito nas Estrelas" entre outras de outras emissoras, além de atuar em propagandas de grandes empresas. Fundou a companhia teatral "Julietta está tramando...".

Redes Sociais da Tocalivros:

Facebook | Instagram | LinkedIn | Twitter

Site:

www.tocalivros.com



HENRIQUE FOGAÇA - FOTO DIVULGAÇÃO

PROJETO "WOMEN FOR THE RIDE" E CHEF FOGAÇA DOAM ALIMENTOS E COBERTORES PARA MORADORES DE RUA

EM PARCERIA COM O CHEF HENRIQUE FOGAÇA, EMBAIXADOR DA TRIUMPH NO BRASIL, O PROJETO "WOMEN FOR THE RIDE" FEZ A DOAÇÃO DE 200 MARMITAS A MORADORES DE RUA DA CAPITAL PAULISTA.



O novo projeto “Women For The Ride” realizou, na última semana, sua primeira ação social. A iniciativa, em parceria com o chef Henrique Fogaça, Embaixador da Triumph no Brasil e sócio do restaurante Jamile, teve a participação de 22 pessoas.

Artigo

Os participantes se encontraram no restaurante Jamile, localizado no bairro da Bela Vista, e de lá seguiram juntos para o Teatro Municipal, no centro de São Paulo, onde foram realizadas as doações para os moradores de rua. Durante o trajeto, os integrantes mantiveram o distanciamento necessário entre as motos e todos os participantes utilizaram máscaras de proteção e luvas o tempo todo, além de realizarem a higienização com álcool em gel sempre que necessário.



Fogaça entregando marmitas

Foi organizada uma fila com a população carente da região, mantendo o distanciamento mínimo, e os motociclistas fizeram a distribuição de mais de 200 marmitas (cerca de 70 kg de alimentos), águas e cobertores. “Com essa ação, conseguimos atender mais de 100 moradores de rua. Em breve vamos anunciar novas iniciativas como essa. Queremos, cada vez mais, trazer as mulheres para o universo divertido do motociclismo, mas sem deixar de lado essa missão social que assumimos ao criar o projeto”, explica a motociclista Luana Michelucci, que trabalha no Marketing da Triumph e é uma das coordenadoras do Comitê Feminino do “Women For The Ride”. “Nossa meta é realizar pelo menos uma ação social por mês”, acrescenta Luana.

Todos os participantes desta ação receberam um kit exclusivo “Women For The Ride”, contendo camiseta, botton e adesivo.



Projeto "Women For The Ride" e o chef Fogaça

SOBRE A TRIUMPH

A Triumph Motorcycles Brazil é uma das 12 subsidiárias da empresa pelo mundo e conta com sede em São Paulo (SP) e fábrica em Manaus. A marca conta com 18 Concessionárias no Brasil nas cidades de São Paulo (SP), Campinas (SP), Ribeirão Preto (SP), São José dos Campos (SP), Porto Alegre (RS), Brasília (DF), Curitiba (PR), Belo Horizonte (MG), Rio de Janeiro (RJ), Goiânia (GO), Florianópolis (SC), João Pessoa (PB), Londrina (PR), Vitória (ES), Várzea Grande (MT), Fortaleza (CE) e Salvador (BA). A Triumph possui o portfólio mais completo do mercado entre as marcas premium, oferecendo três pilares principais de produtos: Clássica, Adventure e Roadster. Fundada em 1902, a Triumph Motorcycles é uma empresa global, atuando diretamente em 13 países, por meio de suas filiais, e indiretamente em mais 57 mercados, através de distribuidores independentes. A Triumph é a maior fabricante britânica de motos e a marca que mais cresce no segmento acima de 500 cc nos países nos quais está presente. O faturamento mundial da empresa gira em torno de R\$ 2,1 bilhões e suas vendas no varejo superam as 63.400 unidades anuais, com produção acima de 67.000 motos/ano.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“Você só pode ser feliz se realmente amar viver.” — Elenir Alves



revistaprojetoautoestima



projetoautoestima



MÉDICO UROLOGISTA FERNANDO LEÃO - FOTO DIVULGAÇÃO

AUMENTO DO SEDENTARISMO ACENDE LUZ AMARELA PARA DOENÇAS

BRASILEIROS REDUZIRAM AS ATIVIDADES FÍSICAS EM CERCA DE 15% DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS. PRÁTICA DE EXERCÍCIOS PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DE DIVERSOS PROBLEMAS, INCLUSIVE CÂNCER DE PRÓSTATA, ALERTA ESPECIALISTA

Artigo

Um levantamento da empresa americana Fitbit com mais de 30 milhões de pessoas apontou que os brasileiros reduziram as atividades físicas em cerca de 15% durante a pandemia do novo coronavírus. Os dados preocupantes também se juntam a outra pesquisa realizada pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, que mostram que, das 58,7 milhões de mortes ocorridas em 2018, cerca de 9% - 5,3 milhões - têm alguma relação com a falta de atividade física.

A insuficiência de exercícios físicos foi responsável por 6% dos óbitos por doenças cardíacas, 10% por câncer de mama e 10% por câncer de cólon. Os hábitos saudáveis também podem ser importantes para a prevenção de doenças que atingem o sistema urinário e reprodutor das pessoas. Segundo o médico urologista Fernando Leão, a prática de exercícios aliada a uma alimentação saudável e balanceada pode prevenir o surgimento do câncer de próstata, que tem uma estimativa de atingir mais de 65 mil homens durante este ano, segundo previsão do Instituto Nacional do Câncer (INCA).



Médico urologista Fernando Leão - Foto divulgação

“Uma alimentação saudável, baseada em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, além de praticar exercícios físicos regularmente podem contribuir para que os homens não sofram com essa doença”, detalha Leão, que também alerta para a necessidade de controlar o peso, não fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

A atividade física contribui para a prevenção ao câncer de próstata a partir do momento em que promove a redução de

peso, que é um dos fatores de risco para o desenvolvimento da neoplasia. Isso porque a obesidade promove um desarranjo hormonal e estimula o desenvolvimento da doença. “A prática dos exercícios contribui para melhorar o comportamento humano porque passam a liberar mais endorfina e permite a reparação do sistema imunológico, deixando o corpo mais resistentes às diversas doenças”, detalha Leão.

Apesar de os hábitos saudáveis também serem essenciais para a manutenção da estabilidade do corpo, as tradicionais visitas regulares ao urologista continuam sendo uma ação importante para se identificar precocemente o desenvolvimento de tumores malignos e agir rapidamente contra a doença. “Quanto mais cedo se descobre esse tipo de doença, mais fácil será para se combater a neoplasia. Por isso, é importante que os homens com mais de 50 anos frequentem regularmente o urologista e, quem tem casos da doença na família, a partir dos 40 anos”, detalha o médico urologista, que também é membro da American Urological Association (AUA) e da Society of Robotiv Surgery, ambas dos Estados Unidos, e da Société Internationale d’Urologie (SIU), do Canadá.



DIVULGAÇÃO/JULIANA VALENTIM

O ABRIGO DE KULÊ: UMA BUSCA INCONDICIONAL PELA LIBERDADE

*Ambientado nos anos 40, romance da escritora
brasiliense, Juliana Valentim, aborda temas como amor
e solidariedade, ultrapassando as barreiras do tempo*

O trabalho escravo nas fazendas brasileiras na década de 40 é o tema central do lançamento *O Abrigo de Kulê*. A obra, da jornalista e escritora Juliana Valentim, narra a história de Gabriel, um caixeiro viajante contador de histórias, e Maria, uma jovem que ama os livros e sonha em conhecer o mundo. Juntos, eles traçam um caminho em busca da liberdade.

O livro coloca em discussão assuntos que atravessam décadas e permanecem vivos até os dias atuais. Fala de amor, coragem e sororidade, a solidariedade feminina que nasce em tempos desafiadores. A narrativa é construída de forma leve e cheia de fantasia, fazendo o leitor passear por paisagens e costumes do interior do Brasil.

Assim como os protagonistas da obra, no alto dos seus 20 anos, o enredo se revela ao público jovem com uma sucessão de acontecimentos marcantes que transitam pela paixão, decepção, saudade, liberdade, encanto e desencanto.

A capa é um trabalho da desenhista Elaine Lyra, com ilustração digital da Flávia Hashimoto. “Imaginei uma capa que abordasse essa busca pela liberdade de forma lúdica. Por isso, trouxemos o desenho da jovem aprisionada, mas com lindas asas coloridas. É uma imagem que diz muito”, afirma a autora.

Juliana Valentim é jornalista de formação e possui um sólido trabalho nas redes sociais. Em seu perfil literário “Palavras que Dançam”, escreve diariamente textos curtos e fragmentos poéticos. Autora de dois livros anteriores, de crônicas e poesias, ela agora se aventura nas páginas do seu primeiro romance.

“Gerenciar um perfil literário na internet me fez conhecer melhor o meu o leitor. O que eu mais gosto de fazer na vida é escrever um texto e ver como ele chega nas pessoas. Sou eu em cada palavra, viajando por casas e corações que jamais conheceria, não fosse pela poesia”, diz a escritora.

Despediram-se, então, com uma inquietação na alma. Sentiam vontade de viver demasiadamente, até o talo da vida. As peles queimavam feito uma febre faminta de tudo. Sentiam vontade de engolir o mundo. (O Abrigo de Kulê, p. 20)

Na escrita fluida, Juliana Valentim convida a todos a embarcarem nessa narrativa que enaltece a juventude e mostra que a liberdade é um direito pelo qual se deve lutar, sempre!

FICHA TÉCNICA:

Título: O Abrigo de Kulê

Autora: Juliana Valentim

Editora: All Print

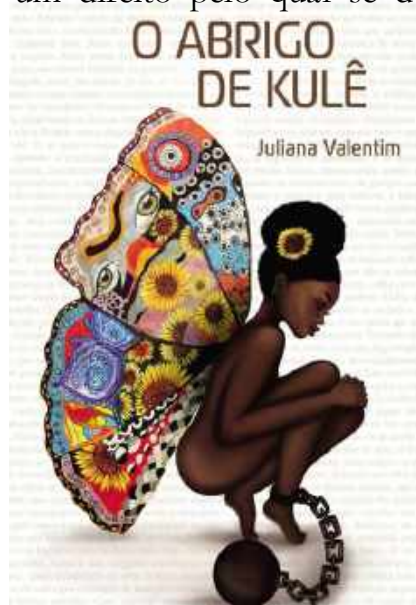
ISBN: 978-65-5822-005-3

Páginas: 204

Formato: 14 x 21 cm

Preço: R\$ 32,00

Links de pré-venda: <https://amzn.to/2RtPUsn>



Sinopse: O ano é 1940. A cidade, uma dessas onde os velhos espiam pelas janelas com seus olhos cheios de memórias, onde as crianças brincam pelas ruas, com seus pés nus, e meninas sem luxo se enfeitam para ver a festa na praça. Maria, uma moça que ama os livros e sonha em ver o mundo, encontra Gabriel, um caixeiro-viajante vendedor de brinquedos. O que eles não sabiam, na beleza inocente da juventude, é que o destino tem seus caprichos. O que eles não sabiam, é que a liberdade é o bem mais precioso de quem vive. E é por ela que se luta, todos os dias!



Sobre a autora:

Juliana Valentim é brasileira de nascença, jornalista de formação e escritora porque a paixão pelas palavras é o que faz sua alma vibrar. Desde sempre! É autora de dois livros, de crônicas e poesias, e agora se aventura na narrativa do seu primeiro romance.

Gerencia um perfil de textos curtos nas redes sociais, @palavrasquedancam, e escreve também em seu site www.palavrasquedancam.com.br.



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#07



REVISTA **Projeto
AutoEstima**

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

PUBLIQUE NA PRÓXIMA EDIÇÃO

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

Você também poderá anunciar em nossas edições. Solicite nosso Mídia Kit e ofereça o seu produto ou trabalho para nossos leitores.

SOLICITE MAIS INFORMAÇÕES:
elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves