

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

n.7 Novembro/2020

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



CADA MOMENTO É ÚNICO

PARA NOVAS IDEIAS

VIVABEM
VIVA COM SAÚDE



SUMÁRIO

NOVEMBRO DE 2020

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Livro conta lifestyle minimalista de executiva brasileira em Amsterdã, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 08
Artigo Científico: Das letras aos textos: pros(e)ando sobre a importância das antologias no contexto da educação literária, por Marcos Pereira dos Santos e Eveline Machado Correia, pág. 09
Arquiteto e urbanista escreve livro sobre o Vale do Anhangabaú, pág. 16
Prêmio Coffee of the year: público pode ajudar a escolher o melhor café do ano em cafeterias de São Paulo, pág. 19
Artigo: Filhos: ter ou não ter? Eis a questão!, por Renato M. Caminha, pág. 24
Poema: Quimérico Olhar, por Alberto dos Anjos Costa, pág. 26
Up time art gallery, pág. 29
Artigo: Direcionamento nutricional para o triathlon, pág. 32
Artigo: (Romance e Autismo) Autora best-seller, Tracey Garvis Graves dá voz a protagonista que vive sobre o espectro autista, pág. 34
Receita de Pão Caseiro Fofinho, por Cláudia Zambrana, pág. 38
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 40

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

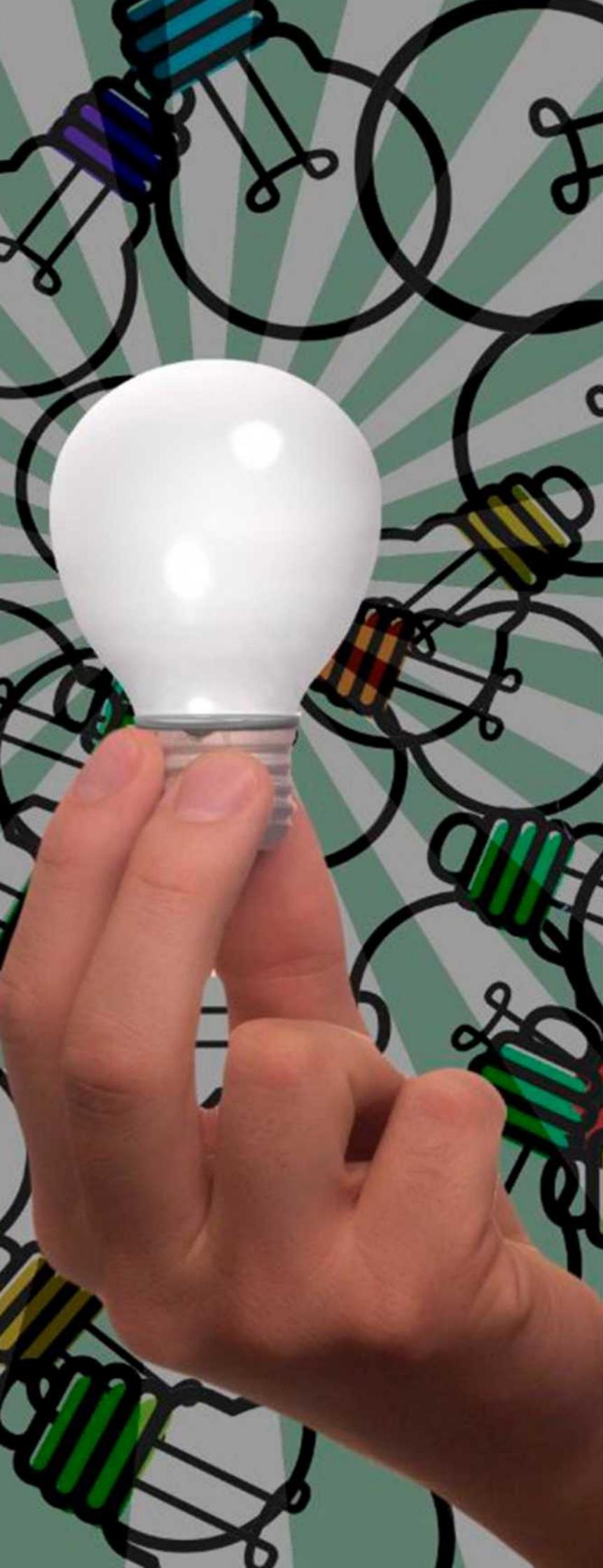
- SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS -

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

Chegamos a 7ª edição da Revista Projeto AutoEstima com orgulho mútuo e vocês podem conferir ao prestigiar com muito carinho e prazer as páginas da revista onde cada autor apresenta um trabalho rico e diferenciado. Fica aqui o nosso agradecimento aos internautas, autores/escritores e leitores que acompanham o nosso trabalho!!

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

www.revistaprojetautoestima.blogspot.com

REVISTA
PROJETO
— *Auto Estima* —

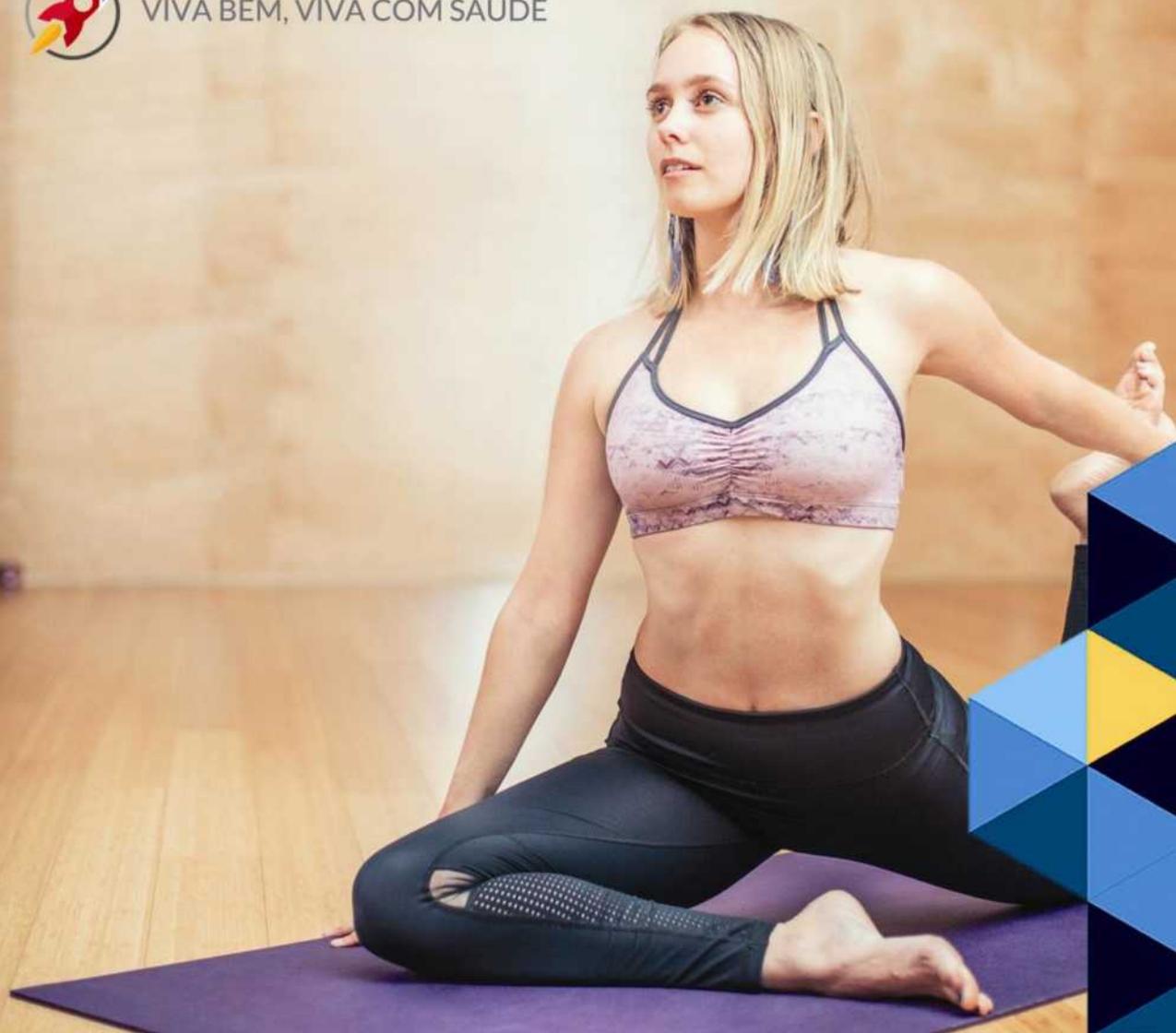


Elenir Alves
Editora-chefe



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



GISELE MEDEIROS - FOTO DIVULGAÇÃO

LIVRO CONTA LIFESTYLE MINIMALISTA DE EXECUTIVA BRASILEIRA EM AMSTERDÃ

Gisele Medeiros, 37 anos, relata no livro *Ser Humana* porque se mudou com dois filhos pequenos e o marido para Holanda: para reinventar a relação entre a vida e o tempo

Gisele Medeiros, publicitária de 37 anos e Giuliano, designer, 40 anos, deixaram os quase 40 graus de fevereiro no Brasil em 2018 para encarar 17 negativos na Holanda, com um filho recém-nascido e uma de três anos. A trajetória do casal está apresentada no livro *Ser Humana*, que tem sua segunda edição lançada este mês.

“Nossa escolha não foi motivada por uma melhor qualidade de vida, segurança ou educação para os pequenos. O que queríamos era tempo. Queríamos

experimentar o trivial, sem terceirizar os momentos mais importantes. Queríamos pensar a vida e a carreira criativamente”, conta Gisele.

A autora, que também é especialista em Psicologia Positiva e Ciência do Bem Estar pela PUC, em Gestão de Negócios pela FGV e Marketing pela ESPM, destaca na obra que os modelos profissionais pós maternidade penalizam não apenas as mulheres, mas toda a sociedade. “No Brasil, as opções eram abrir mão do tempo com meus filhos ou da carreira. Eu não queria nenhum dos dois cenários e assim a busca por um caminho do meio me inquietou por bastante tempo”, comenta Gisele.

Uma possibilidade, segundo ela, é experimentar diferentes caminhos, ainda



Gisele Medeiros em lançamento da 1ª edição do livro Ser Humana - Divulgação

que com ações simples, retomando o protagonismo que temos para pensar criativamente nossas escolhas de vida. Segundo ela, é preciso relaxar um pouco e seguir os próprios instintos para chegar aos caminhos que apenas cada um pode trilhar. Ou seja, é preciso aprender a olhar para dentro, sendo necessária a originalidade para criar nossos próprios modelos vem de nós e da nossa história.

Escolhas simples e vida criativa

É essencial tomar as rédeas das próprias escolhas. E foi o que Gisele fez. Desde 2018, resolveu se aventurar para uma vida mais simples e criativa na Holanda. “Desde então experimento e empreendo, buscando criar uma rede colaborativa entre criativos. Um trabalho sem crachá e

sem limites geográficos, onde cada uma empresta um pouco da sua especialidade

para ajudar novos empreendedores em sua missão de comunicar sua mensagem para o mundo”, conta.

Logo que chegou por lá escreveu o blog “The Brave New Life”, em que postava textos sobre felicidade e uma vida mais simples, além de cartas para sua primeira filha. Porém, os depoimentos e reflexões foram tomando forma e ganhando repercussão: o site tem mais de 60 mil visualizações. E assim deu origem ao livro Ser Humana, que leva prefácio do autor e palestrante Marcos Piangers, conhecido pelo livro “Papai é Pop”.

A expectativa de Gisele é que o conteúdo auxilie outras mulheres na construção de

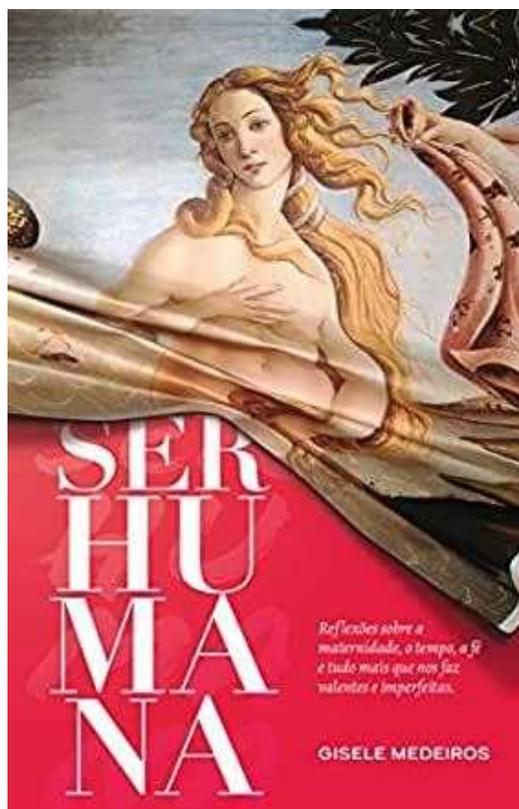
uma visão mais positiva e inspiradora a respeito de seu potencial criativo. “Não consigo imaginar um mundo privado do talento criativo das mulheres.

Acredito que a reconciliação entre gêneros, entre nossos papéis e nossas próprias expectativas é o caminho mais eficiente para construirmos o mundo que

queremos para nós e para nossos pequenos, e é isso que busco em cada uma das linhas que escrevo”, conclui.

O livro **Ser Humana** está a venda pelo site

<https://www.thebravenewlife.com/ser-humana> e também disponível no Kindle. Os exemplares vêm acompanhados de cartões para presentes com frases como “Você é minha Ser Humana preferida” e são uma boa alternativa de presente neste Natal para mulheres que precisam de um tempo para reconsiderar tudo aquilo que traz felicidade e que por algum tempo foi ignorado: carreira, relacionamentos, tempo, fé e tudo mais que as faz valentes e imperfeitas.

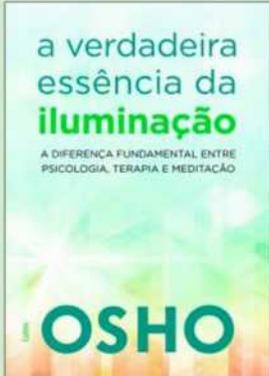


SOBRE GISELE

Gisele Medeiros é publicitária e escritora. Tem especialização em Marketing pela ESPM, Gestão de Negócios pela FGV e Psicologia Positiva e ciência do bem-estar e autorrealização pela PUC. Dedicar-se a criação de conteúdos diversos, que vão desde a comunicação à felicidade de uma vida mais simples. Em suas produções destacam-se especialmente os temas relacionados ao feminino e ao incentivo de um experienciar criativo da carreira

por parte das mulheres. Hoje vive com seu marido e dois filhos na Holanda. Seus relatos sobre este novo tempo podem ser vistos também no blog <https://www.thebravenewlife.com/>

DICAS PARA LEITURA



**A verdadeira essência da
iluminação**
Osho

[Acesse](#)



Criatividade
Liberando sua força interior

Osho

[Acesse](#)



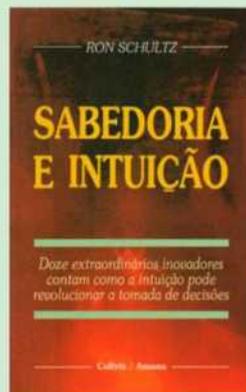
**Relações produtivas
Carreiras de sucesso**
Jan Yager - Ph.D.

[Acesse](#)



Uma simples ideia
Stephen Key

[Acesse](#)



Sabedoria e intuição
Ron Schultz

[Acesse](#)



Cozinha Vegana
Gabriela Oliveira

[Acesse](#)

*“Quanto mais sucesso você tiver,
mais humilde se deve ser.”
– Elenir Alves*



DAS LETRAS AOS TEXTOS: PROS(E)ANDO SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS ANTOLOGIAS NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO LITERÁRIA

POR MARCOS PEREIRA DOS SANTOS E EVELINE MACHADO CORREIA

Artigo Científico

Literatura: para quê? Para quem?

O presente artigo acadêmico-científico, cujo *corpus* estrutural textual foi redigido no contexto de uma abordagem didático-metodológica qualitativa de pesquisa, tem como objetivo principal trazer a lume alguns (breves) apontamentos crítico-reflexivos – pros(e)ando – acerca da relevância das antologias em geral no contexto da Educação Literária.

A palavra *antologia* origina-se da mais antiga antologia literária de que se tem conhecimento na história da humanidade – “Guirlanda”, a qual foi organizada pelo poeta grego Meléagro da Macedônia (320-279 a. C.), datada do século I, anterior ao nascimento de Cristo.

Em linhas gerais, antologia é uma coleção/coletânea ou um conjunto de diversos trabalhos (musicais, cinematográficos, textos literários em prosa ou versos, etc.) agrupados por uma determinada temática (livre ou previamente definida), assunto, período ou época histórica.

Utilizando-se uma linguagem coloquial, antologia literária é conceitualmente definida como um livro publicado nas versões impressa e/ou digital que reúne um conjunto de textos literários, previamente selecionados por um(a) organizador(a) ou organizadores(as), que foram redigidos por diversos(as) (co)autores(as) segundo determinado gênero literário, quais sejam; por exemplo: poesia, poema, conto, crônica, haicai, aldravia, indriso, trova (também denominada quadra poética, quadrinha ou quadra popular), prosa, microconto, nanoconto, miniconto, soneto, glosa, quinta poética, cordel, elegia, aforismo, entre outros.

Contudo, faz-se imprescindível (bem) diferenciar gêneros literários de gêneros textuais, dentre os quais podemos mencionar: ensaio científico, (breve) artigo de opinião, artigo acadêmico-científico, história em quadrinhos, memórias, charge, tirinha, relato de experiência, *blog*, *vlog*, notícia, resenha, resumo, *paper*, diário de bordo, relatório técnico, fichamento, monografia, dissertação, tese, anúncio publicitário, propaganda, jornal, livro, revista, enciclopédia, almanaque, guia, manual, anais, anuário estatístico, cartaz, *slide*, *e-mail* (ou correio eletrônico), *whatsapp*, *facebook*, *instagram*, *messenger*, *orkut*, *twitter*, *telegram*, *linkedln*, etc.

Neste sentido, os textos compilados numa antologia podem apresentar diferentes gêneros literários, configurando-se como narrativos (ficcionais ou épicos), dissertativos, dramáticos ou líricos; a depender da proposta da coletânea e do estilo de escrita literária de cada (co)autor(a).

Atualmente, no Brasil, em específico, existem inúmeras antologias literárias já publicadas e sendo organizadas por editoras, de forma colaborativa ou de modo independente por autores(as) de classes sociais e faixas etárias distintas, cuja organização ocorre de maneira solo ou em parceria (co-organização) com outros(as) autores(as).

Todavia, os textos literários selecionados/aprovados, *a priori*, para publicação nas antologias são, em geral, de autoria solo; admitindo-se, salvo raras exceções, textos escritos por dois ou, no máximo, três autores(as), sob a forma de coautoria. Nessas antologias são aceitos textos literários inéditos ou não, em conformidade com as exigências de cada editora e/ou organizador(a).

Constituindo-se como livros propriamente ditos, as antologias literárias são consideradas verdadeiros artefatos socioculturais de valoração acadêmica, científica e literária inestimável, pois agregam, em si, pensamentos, ideias, ideologias, concepções, afetos (emoções e sentimentos), percepções, sensações, vivências, *insights*, pontos de vista, opiniões, informações, conhecimentos, saberes, experiências cotidianas, filosofias de vida, crenças, teorias, práticas, identidades, subjetividades, entre outros elementos. Numa só expressão: abarcam leituras de mundo sob diferentes olhares, realidades, perspectivas, potencialidades, possibilidades, limitações, desafios e modos de ser, sentir, pensar e fazer/agir.

As antologias literárias, por meio dos textos compilados sob diferentes estilos/gêneros, promovem a democratização/socialização dos conhecimentos literários, dando “vez” e “voz” aos(às) autores(as) – iniciantes, amadores(as) e profissionais já consagrados(as) –, divulgando de forma generalizada para a atualidade e a posteridade os seus escritos primorosos e os seus nomes (verdadeiros ou fictícios –

pseudônimos/cognomes literários), projetando-os, sobremaneira, no universo literário e no mundo da escrita, imortalizando-os e eternizando-os; enfim.

Além disto, e mais do que visar qualquer possibilidade de lucro financeiro (ônus) por intermédio da relação compra-venda, as antologias contribuem significativamente para a ampliação do arcabouço teórico existente na área de Literatura e nas subáreas ou disciplinas curriculares escolares/acadêmicas de Educação Literária, Literacia, Alfabetização, Letramento, Produção Textual, Teoria Literária, Literatura Educacional, Literatura Infantojuvenil, Técnicas de Redação, Português Instrumental, Fundamentos Teórico-Methodológicos de Língua Portuguesa e Literatura, Literatura Brasileira, Práticas de Ensino-Aprendizagem em Língua Portuguesa e Literatura, etc.

Grosso modo, as antologias literárias se constituem em riquíssimos espaços para o desenvolvimento de leituras dirigidas, releituras textuais, ensino, aprendizagens, elaboração de novos textos, (re)estruturação textual, alfabetização e letramento literários, oficinas literárias, cursos e minicursos, palestras literárias, debates em sala de aula, interpretações, análises crítico-reflexivas, seminários temáticos, rodas de conversa, *workshops*, bate-papos com escritores(as) participantes, declamações poéticas, práticas de oratória (arte de falar em público), feiras literárias, cafés literários, círculos de leitura, exposições e mostras artístico-literárias, lançamentos de livros literários, contação de histórias, entre inúmeras outras atividades didático-pedagógicas que podem ser realizadas dentro e/ou fora do âmbito da sala de aula.

Outrossim, as antologias também podem ser consideradas importantes veículos de informação e comunicação, pois disseminam as diferentes culturas existentes em nível local, regional, nacional e até internacional, propagando dessa forma as suas historicidades, geografias, tradições e manifestações folclóricas, a arte literária e a Literatura em diversos espaços e contextos sociais.

Para tanto, é preciso que as antologias literárias tenham circulação constante entre leitores e leitoras de todas as idades, bem como em escolas, colégios, faculdades, universidades, teatros, cinemas, museus, centros culturais, bibliotecas públicas, livrarias, sebos, Academias de Ciências, Letras e Artes, *sites* da rede *internet* (na versão *e-book*), redes sociais em geral e *shoppings centers*; por exemplo.

Torna-se imprescindível, pois, divulgar a arte literária por todos os lugares públicos, a fim de que a Literatura possa ser apreciada e valorizada por crianças, adolescentes, jovens, adultos e pessoas idosas, despertando nelas o gosto pela leitura, a imaginação, a criatividade e o interesse em se tornarem, quiçá, escritores(as) amadores(as) ou profissionais.

É urgente e necessário que a Literatura, o hábito de leitura e a magia de escrever textos de diferentes estilos/gêneros literários não desapareçam jamais, de maneira que *não existam antologias literárias sem leitores(as) nem tampouco leitores(as) sem antologias literárias*.

Literatura, livros e antologias são arte, cultura, conhecimento e vida!

Ler e escrever são dois verbos que se conjugam juntos, sendo, portanto, processos interdependentes. Mas, para (bem) ler e escrever textos literários em geral faz-se preciso ter incentivo, motivação, hábito, interesse e entusiasmo. E tudo isto já deve se iniciar na infância, de modo que venham a desabrochar cada vez mais no decorrer das outras fases de desenvolvimento da vida humana.

Afinal de contas, não é a partir da junção de letras, formando assim as sílabas, palavras, frases, orações e períodos, que se redigem os textos (literários e não literários)? Sem mais delongas, cabe-nos asseverar em última instância: propague a Literatura! Portanto: antologise antologizando, sempre.

PROPOSITURAS DE ATIVIDADES DIDÁTICO-PEDAGÓGICAS SOBRE A TEMÁTICA:

- O que é Literatura?
- Defina conceitualmente Educação Literária.
- Para que serve e a quem se destina(m) a Literatura e a Educação Literária?
- O que se entende por texto, texto literário e texto não literário? Comente.
- Quem foi Meléagro da Macedônia? Pesquise cientificamente a respeito.
- Qual o conceito etimológico do vocábulo *antologia*?
- Em que consiste a mais antiga antologia literária intitulada “Guirlanda”? Realize uma ampla pesquisa científica em livros, antologias literárias, revistas especializadas, jornais, folhetins, folhetos, *folders*, anais literários e *sites* da *internet*.
- O que são e como se originam os gêneros literários?
- Quais os contributos das antologias literárias para o ensino e a aprendizagem de Literatura na escola de Educação Básica dos dias atuais?
- Leitura e escrita possuem uma relação de interdependência. Analise de modo crítico-reflexivo esta assertiva.
- Reúna textos literários (em prosa ou versos) de autores(as) de diferentes idades e organize uma antologia literária de temática livre, publicando-a, se possível, na versão impressa (livro físico) e/ou no formato digital (*e-book*). Divulgue-a entre familiares, amigos(as), colegas e, pelo menos, em duas redes sociais de sua preferência. Realize também, em data, local e horário previamente agendados, o lançamento público da antologia de maneira presencial ou virtual.
- Organizar e publicar de forma impressa uma antologia poética mirim (de tema livre), contendo inclusive ilustrações coloridas, cujos(as) coautores(as) sejam apenas crianças em idade escolar.
- Organize e publique, no formato de livro eletrônico, uma antologia de poesias e poemas, cuja temática seja “envelhecimento” e cujos(as) participantes sejam homens e mulheres pertencentes ou não à terceira idade.
- Organize um sarau literário na escola, colégio, faculdade ou universidade onde você estuda e/ou trabalha atualmente. Caso não seja possível realizar o evento em alguma destas instituições de ensino mencionadas, procure desenvolvê-lo em algum outro local apropriado de sua livre escolha.
- Organizar uma exposição ou mostra literária, de temática livre, cujos textos literários sejam apenas cordéis de autoria de escritores(as) – locais e/ou regionais – que sejam amadores(as) ou profissionais.
- Elabore um pequeno gibi (com ilustrações coloridas, de preferência) contendo uma história em quadrinhos (HQ) – gênero textual literário – destinada às crianças em faixa

etária escolar, cujo tema seja a “pandemia de novo Coronavírus (agente viral SARS-CoV-2)”.

- Crie um fanzine literário (na versão impressa ou digital) contendo poesias, poemas, contos e crônicas, tendo como temática norteadora: “Quarentena em tempos da doença COVID-19”. O livreto poderá ser destinado a um público-alvo específico (infantil, juvenil, infantojuvenil ou adulto) ou se destinar a todas as clientelas. Fique livre para fazer a escolha.

DICAS DE LEITURAS TEMÁTICAS:

BELASCO, A. G. S.; FONSECA, C. D. Coronavírus 2020. In: **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília: Editora da UnB, v.73, n.2, p.1-2, mar./2020.

BRAGA, J. G.; GOMES, R. F. Análise de aspectos morfológicos da língua nos gêneros textuais tirinhas e charge. In: SILVA, E. K. B. C. (Org.). **Leitura, literatura e linguagens**. Campo Grande: Inovar, p.40-55, 2019.

CRUZ E LIMA, A. C.; BASTOS, D. F. M. Considerações sobre estratégias de leitura aplicadas em texto literário no ensino médio. In: COELHO, F. A. C.; SILVA, J. E. N.; ARAUJO, L. D. (Orgs.). **Literatura, leitura e gêneros textuais: contribuições do/ao ensino de língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Dialogarts, p.69-87, 2018. (Série Língua Portuguesa e Ensino – v.3).

FLÔRES, O. C. A inter-relação leitura & escrita: o papel do conhecimento prévio e das estratégias leitoras. In: **Revista Signo**. Santa Cruz do Sul: Editora da UNISC, v.41, n. nesp., p.42-52, jan./jun., 2016.

GOMES, I. L. **Uma breve introdução à história das histórias em quadrinhos no Brasil**. 15 f. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br>>alcar>encontros-nacionais>. Acesso em: 20/12/2008.

LENNON, J. Os gêneros literários e os gêneros narrativos. In: **Villa das Palavras: Revista Digital de Arte & Literatura**. São Paulo: Editora Villa das Palavras, n.4, p.12-13, jul./set., 2020.

PEREIRA, D. R. **Fanzine na aula de literatura: uma proposta pedagógica de incentivo à leitura e produção textual**. Bagé, 2018. 182 f. (Dissertação de Mestrado Profissional em Ensino de Línguas – Universidade Federal do Pampa). *mimeo*.

PILLONETTO, M. R. A. **O ensino de produção textual mediado por tecnologias**. Curitiba: Bagai, 2020.

RIBEIRO, E. V.; QUADROS, J. V. Formação continuada de professores: os gêneros textuais tecendo a interdisciplinaridade. In: SILVÉRIO PERFEITO, M. V. (Org.). **Fazer-saber na alfabetização: desafios do ensino da leitura e da escrita em cotidianos escolares**. Campo Grande: Inovar, p.35-40, 2020.

ROCHA, Z. M. D.; PONTES, A. L. O verbete lexicográfico: um estilo do gênero à luz de Bakhtin. In: LEAL, A. P. B. *et al.* (Orgs.). **Gêneros textuais: domínios e interfaces**. São Paulo: Pimenta Cultural, p.292-310, 2020.

SANTOS, A. C.; FINATTI, R. A emergência do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e as respostas governamentais ao redor do mundo. In: **Revista Avaliação de Políticas Públicas**. Fortaleza: Editora da UFC, v.3, n.17, p.128-148, jan./jun., 2020.

SERRANI, S. Antologia: escrita compilada, discurso e capital simbólico. In: **Revista ALEA: Estudos Neolatinos**. Rio de Janeiro: Editora da UFRJ, v.10, n.2, p.270-287, jul./dez., 2008.

SILVA, L. R.; NELO, M. J. Letramento e produção de gêneros textuais: da teoria à prática com alunos do ensino médio. In: ROSSI, J. C. (Org.). **Reflexões acerca do ensino de língua portuguesa em formação continuada: um viés colaborativo**. Campo Grande: Inovar, p.54-56, 2019.

MINIBIOGRAFIAS:

(*) Marcos Pereira dos Santos – Brasileiro. Natural da cidade de Ponta Grossa/PR. Pós-doutor (PhD) em Ensino Religioso pelo Seminário Internacional de Teologia Gospel (SITG) - Ituiutaba/MG. Pesquisador em Educação. Escritor, trovador, poeta, cronista, contista, ensaísta, articulista, aldravianista, indrisonista e haicaísta. Membro fundador, titular, efetivo e correspondente imortal de várias Academias de Ciências, Letras e Artes em nível (inter)nacional. Na área de Literatura, é (re)conhecido pelo pseudônimo literário de “Quinho Cal(e)idoscópio”, participando de várias antologias literárias Brasil afora e conquistando importantes premiações, troféus, medalhas de honra ao mérito, certificações e moções de aplausos. Professor universitário junto a cursos de graduação e pós-graduação *lato sensu*, em Ponta Grossa/PR, onde reside atualmente. Endereço eletrônico: mestrepedagogo@yahoo.com.br

() Eveline Machado Correia** – Brasileira. Natural da cidade de Niterói/RJ. Doutora em Teoria Literária pela Universidade Estadual do Norte Fluminense “Darcy Ribeiro” (UENF) - Campos dos Goytacazes/RJ. Pesquisadora em Estudos Literários. Escritora, contista, cordelista, cronista e poetisa. Professora titular do Centro Universitário Carioca (UNICARIOCA) junto a cursos de graduação e pós-graduação *lato e stricto sensu*, localizado no Rio de Janeiro/RJ, onde reside atualmente. Endereço eletrônico: evelinemcorreia@unicarioca.edu.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

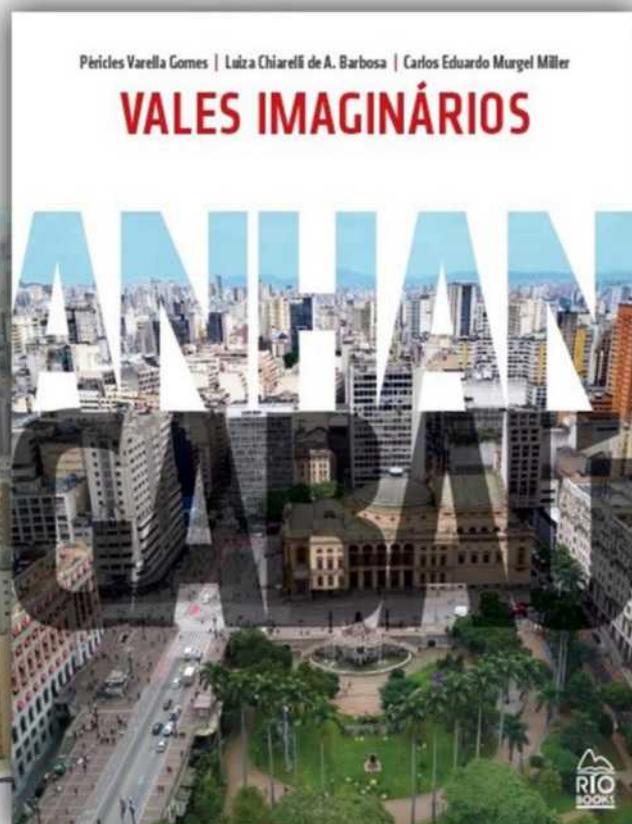
Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



PÉRICLES VARELLA GOMES - FOTO DIVULGAÇÃO



ARQUITETO E URBANISTA ESCREVE LIVRO SOBRE O VALE DO ANHANGABAÚ

Artigo

Vales Imaginários - Anhangabaú é o nome da obra idealizada por Péricles Varella Gomes, PhD pela Michigan State University, professor e pesquisador da USP, que tem o vale como sua paixão desde 1981, quando foi premiado no concurso de reurbanização do Anhangabaú.

Qual a importância de certos monumentos para as cidades? A verdade é que todo lugar tem algo que marca as pessoas, que representa suas identidades, que mesmo de longe, são capazes de resgatar memórias, reconfortar, acolher e, de certa forma, fazer com que elas se sintam “em casa”. E a cidade de São Paulo é repleta desses marcos. Um deles, que está entre os mais representativos do mundo, é o Vale do Anhangabaú. Ele carrega a conotação histórica de origem, foi retratado por artistas europeus desde o século XIX,



Péricles Varella Gomes - Divulgação

nas litografias e aquarelas de renomes como Thomas Ender, Burchell, Landser, Le Bret, Jules Martin e, textualmente, nos relatos de Saint-Hilaire.

A partir de inúmeros estudos, artigos, dissertações e teses, o autor Péricles Varella Gomes, chegou ao livro *Vales Imaginários - Anhangabaú*, que será lançado para todo o Brasil em novembro deste ano. Arquiteto, urbanista, PhD pela Michigan State University (1996), atualmente professor e pesquisador em diversos países, como Estados Unidos, França, Reino Unido e Brasil, o escritor levou três anos para concluir a obra, que é uma revisão histórica e simbólica do local até o presente.

Péricles também é músico e um apaixonado pelo Vale, onde

vivenciou momentos marcantes de sua vida. O principal deles, que inspirou a idealização do livro, aconteceu em 1981, quando foi premiado no concurso de reurbanização do Anhangabaú na equipe de Elgson Ribeiro Gomes (seu pai). Apesar de estar constantemente na capital paulista, o escritor mora em Curitiba e nos Estados Unidos.

O título é rico em imagens históricas, projetos e desenhos. De fácil leitura, agrada os olhos e convida o leitor a folheá-lo. A edição também possui sua versão e-book e estará nas plataformas digitais para a proximidade com o público.

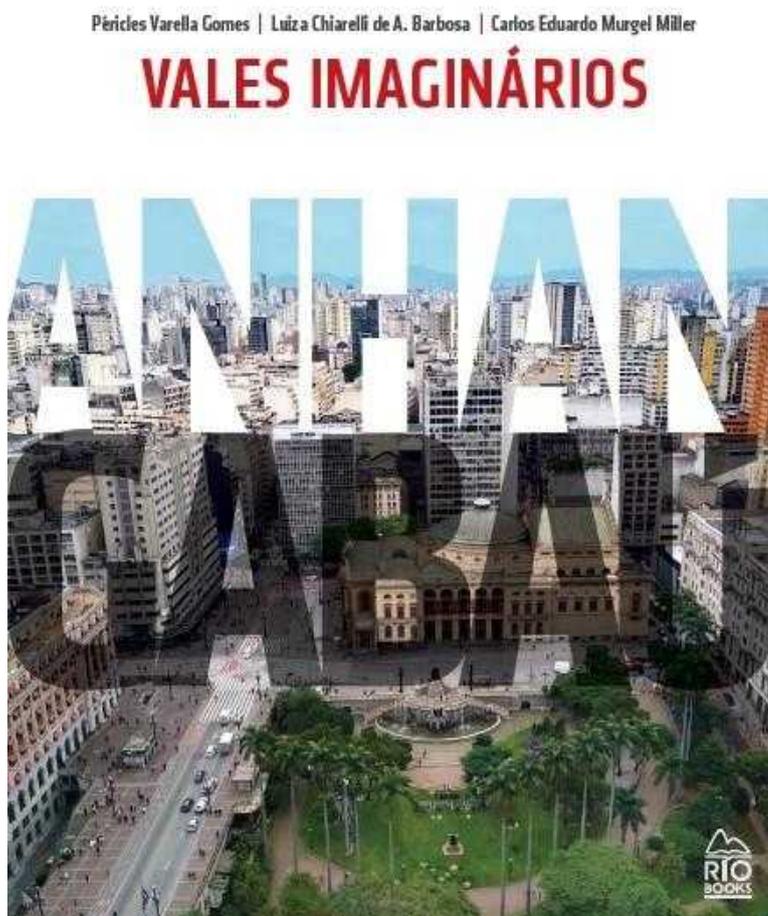
Vales Imaginários - Anhangabaú está dividido em quatro capítulos: 1 — A História, que refaz o caminho dos primeiros registros até o concurso de 1981; 2 — O Concurso, abordando o levante dos projetos premiados e menções honrosas em 1981; 3 — Projeto vencedor, apresentando uma análise crítica do projeto vencedor e sua execução, 4 — O Futuro, com reflexões dos autores sobre o projeto atual de empresa dinamarquesa, a pandemia, valorização do espaço, entre outros temas.

O encerramento do livro se dá com três esboços antigos do Vale (marca d'água) para que o leitor interaja e crie seus próprios projetos. É uma maneira de permitir a sensação de poder fazer, de colocar suas ideias no papel, a proposta pessoal para o futuro deste que sem dúvida é o grande marco da maior cidade do país: São Paulo.

Para compor a obra, Péricles reuniu-se com outros dois arquitetos envolvidos com o Vale: Carlos Eduardo Mueller (Mestre) e Luíza Chiarelli de Almeida Barbosa (Mestre). Baseada na dissertação de mestrado de Carlos E. Mueller, a equipe se empenhou em destilar o texto e deixá-lo palatável ao público em geral, visando atingir círculos além das fronteiras acadêmicas. Outra dedicação especial se deu com o design gráfico, Alexis Graf Morozowicz teve o desafio de criar um projeto atraente e tão memorável quanto o Anhangabaú. Além disso, a obra é apresentada em português e inglês, traduzida por Luis Guilherme Duarte.

Para a equipe de arquitetos e autores, o livro foi um projeto desafiador, porque abordar um símbolo de tamanha importância à cidade e ao país é de extrema responsabilidade. E na etapa de conclusão do livro, os estudiosos ainda foram surpreendidos pela pandemia global da Covid-19, o que lhes concedeu mais tempo para as entrevistas e reflexões sobre o Vale num momento tão marcante para o mundo.

A obra está com a editora Rio Books, dedicada a livros de arte, design gráfico, arquitetura, moda, propaganda e gastronomia.



Ficha técnica

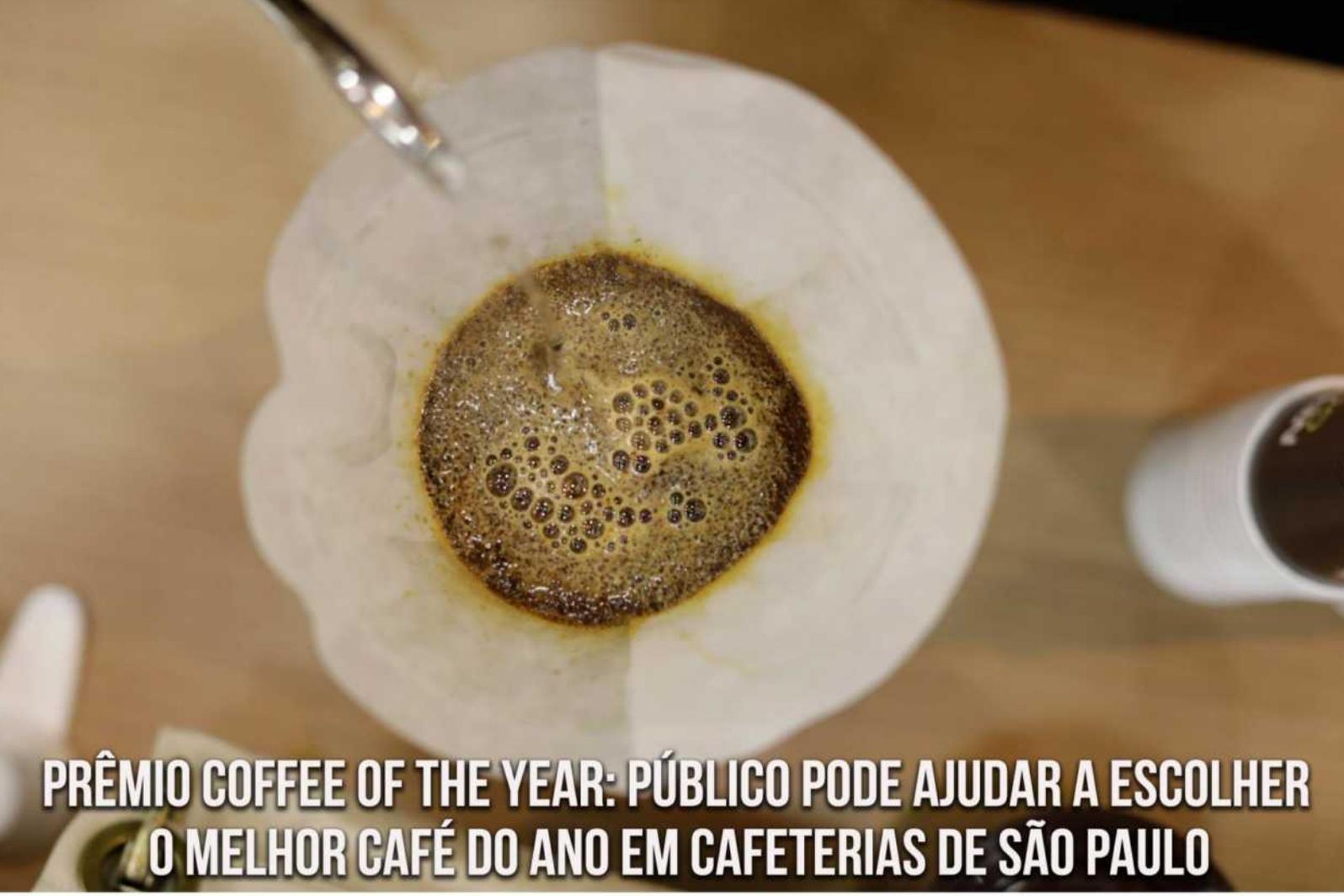
Vales Imaginários - Anhangabaú

Autores - Péricles Varella Gomes, Carlos Eduardo Mueller e Luíza Chiarelli de Almeida Barbosa

Editora - Rio Books

Preço - R\$ 90,00

Para adquirir: <https://www.amazon.com.br/dp/6587913040>



PRÊMIO COFFEE OF THE YEAR: PÚBLICO PODE AJUDAR A ESCOLHER O MELHOR CAFÉ DO ANO EM CAFETERIAS DE SÃO PAULO

Organizado pela Semana Internacional do Café, o Coffee of The Year dará aos consumidores e especialistas a oportunidade de experimentar e votar nos grãos finalistas em sete regiões do Brasil na última etapa do concurso

Artigo

O Coffee of The Year Brasil 2020 (COY), prêmio organizado pela Semana Internacional do Café – SIC, que tem como objetivo reunir os melhores cafés do Brasil e promover os grandes destaques do ano inova em 2020 e contará com o apoio do público para eleger o vencedor através de hubs (pontos de encontros) espalhados nas regiões de São Paulo, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, Curitiba, Recife, Brasília e Espera Feliz (Região do Caparaó), entre os dias 11 a 15 de novembro.

Este ano, o concurso recebeu o total de 406 amostras de produtores de todo o Brasil e apresenta um novo formato. Na primeira etapa, todas serão analisadas às cegas por provadores de café situados em dez núcleos pelo país, com a coordenação do Professor Leandro Paiva, do IFSULDEMINAS, campus Machado. Após essa avaliação serão classificadas 21 melhores amostras (10 de arábica, 5 de canéfora, 3 de fermentação

induzida arábica e 3 de fermentação induzida canéfora) que passarão para etapa final, na qual o público poderá participar e interagir.

“Diante do cenário mundial e com o evento 100% digital, esta ação foi elaborada com o objetivo de proporcionar aos consumidores e especialistas a experiência real de degustação. Por meio das Hubs, o público poderá conferir os destaques e votar nos seus preferidos através de um QR Code e seguindo todas as normas de segurança dos estabelecimentos”, explica Mariana Proença, diretora e curadora da Semana Internacional do Café. A prova nas cafeterias estará aberta para todos os apaixonados por cafés e a marca dos produtores também será ocultada nessa fase já que o peso das notas do público entra na somatória das impressões dos especialistas.

O resultado final dos vencedores só será anunciado dia 20/11, às 19h, durante a cerimônia on-line na SIC Digital.

Saiba onde encontrar os HUBs do Coffee of The Year 2020:

SÃO PAULO

Coffee Lab (Instagram @coffeelab_br)
Um Coffee CO. (Instagram @umcoffeeco)

BELO HORIZONTE

Oficina do Espresso (Instagram @oficinadoespresso)

RIO DE JANEIRO

Coffee Five (Instagram @coffeefiverj)

CURITIBA

Lucca Cafés Especiais (Instagram @luccacafesespeciais)

RECIFE

Kaffee Café (Instagram @kaffe.tt)

BRASÍLIA

Café Clandestino (Instagram @cafeclandestino)



CAPARAÓ

A Cafeteria (Instagram @acafeterianositio)

Fique atento as nossas mídias e a dos HUBS, pois cada um irá divulgar dia e horário em que os cafés serão preparados no mês de novembro!

Para mais informações acesse:

<https://semanainternacionaldo cafe.com.br/br/coffee-of-the-year-2020>

OS CAMPEÕES DE 2019

No ano passado os grandes vencedores do prêmio foram Wilians Valério, do Sítio Recanto dos Tucanos, em Alto Caparaó (MG), região do Caparaó, na categoria arábica, e o bicampeão Luiz Cláudio de Souza, do Sítio Grãos de Ouro, de Muqui (ES), região Sul do Espírito Santo, na categoria canéfora.

SOBRE O COFFEE OF THE YEAR BRASIL

Criado em 2012, o Prêmio COFFEE OF THE YEAR BRASIL tem como objetivo reunir os melhores cafés do Brasil e eleger os grandes destaques do ano, incentivando assim o desenvolvimento e aprimoramento da produção nacional e a divulgação de novas

origens do café. Este ano, o concurso contará com duas fases. A primeira consiste em receber as amostras de produtores e todo o Brasil que são torradas e provadas por profissionais Q-Graders e R-Graders licenciados pelo CQI (Coffee Quality Institute). Na segunda fase, as 21 melhores vão para a final do concurso (10 amostras de arábica, 5 de canéfora, 3 de fermentação induzida arábica e 3 de fermentação induzida canéfora) serão disponibilizadas para o público. A revelação e a premiação do café mais pontuado e votado acontecerá no último dia do evento (20/11) na SIC Digital, que este ano se adaptou ao novo cenário mundial. O concurso é voltado para produtores de todas as regiões do Brasil.

Sobre a SIC

A Semana Internacional do Café (SIC) é uma iniciativa do Sistema FAEMG (Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de Minas Gerais), da Café Editora, do Sebrae e do Governo de Minas, por meio da Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento de Minas Gerais (Seapa).

Realizada desde 2013 em Belo Horizonte, capital do maior estado produtor do país, a SIC tem como foco o desenvolvimento do mercado brasileiro e a divulgação da qualidade dos cafés nacionais para o consumidor interno e países compradores, além de potencializar o resultado econômico e social do setor. Este ano de 2020, devido à pandemia, será realizada 100% em plataforma digital.

Patrocinadores

A edição deste ano tem patrocínio master Nestlé, patrocínio expert Sistema Ocemg, patrocínio specialty Melitta e Sicoob e patrocínio premium Cooxupé e Kahlúa.

SERVIÇO:

Semana Internacional do Café 2020 - 100% Digital

De 18 a 20 de novembro

#conectadospelocafé

Cadastro gratuito: www.semanainternacionaldocafe.com.br

Redes sociais Facebook e Twitter: @semanadocafe

Instagram: @semanainternacionaldocafe

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“Não busque a perfeição, pois ela só existe onde você não pode alcançá-la.”

— Elenir Alves



revistaprojetoautoestima



projetoautoestima



FILHOS: TER OU NÃO TER? EIS A QUESTÃO!

RENATO M. CAMINHA - FOTO DIVULGAÇÃO

Livro desmistifica rótulo de que todo ser humano deve crescer e se multiplicar, sem ao menos entender os motivos que determinam sua escolha

Artigo

Quantas vezes você já ouviu ou sentiu a máxima: “crianças deveriam vir com manuais de instruções”? Você, pai ou mãe, já se pegou tendo esse pensamento e ficou sem saber onde pedir ajuda? O que é normal? O que é aceitável? O que é correto? O que é educar com amor e apego? O que é ser permissivo?

Filhos: ter ou não ter? Eis a questão!, escrito por Renato Caminha é um guia completo, que propõe questionamentos sobre as verdadeiras razões entre ter ou não ter filhos. O autor desmistifica a trajetória de que todo ser humano deve crescer e se multiplicar, sem ao menos entender os motivos que determinam sua escolha.

Questionamentos como: por que meu filho comia de tudo e de um dia para o outro não quer mais? Por que ele se joga no chão? Por que ele bate? Por que o medo começou a ser pauta das conversas e por que antes dormia a noite toda e agora acorda? Na obra, Renato Caminha explora com humor e de forma muito didática esses questionamentos e conceitos complexos da biologia do comportamento, das neurociências e do evolucionismo que dão sentido aos porquês que todos os pais cotidianamente se fazem.

“Enquanto seres humanos, usamos as emoções para nos comunicar e que até os seis anos é por meio desses esquemas emocionais que construímos nossa visão de mundo”, explica Renato Caminha. Segundo o escritor, a obra buscar trazer entendimento que as emoções são fisiológicas e, portanto, “senti-las não é escolha. Além disso, empatia é algo que se ensina e que a base para uma sociedade saudável está na relação validante e empática com nossos filhos”.

Raiva, frustrações e medos são apontadas de uma forma muito acolhedora e sem conjecturas no livro, assim como traz à tona a reflexão da parentalidade a partir do ponto de vista científico e evolucionista, proporcionando clareza e desconstruindo preconceitos tóxicos da sociedade. “É uma jornada linda, inquietante e necessária. Realmente uma obra que todo pai e mãe deveria se permitir experimentar, para ser lida e relida”, afirma o escritor.

De modo pragmático, Caminha coloca a mão no coração e nas responsabilidades que surgem com a decisão de trazer um novo membro para a família, seja ele gerado no ventre ou não. O escritor também aponta caminhos aos que optam pela maternidade ou paternidade, para que a jornada seja mais suave e acompanhada de uma verdadeira ferramenta de prevenção. A obra oferece apoio ao leitor, para que entenda por si próprio se é realmente o seu desejo ter filhos ou se está apenas seguindo um modelo socialmente esperado.

Sobre o autor

Renato M. Caminha – Psicólogo, mestre em Psicologia Social e da Personalidade pela PUC-RS. Terapeuta Cognitivo. Doutorando na Universidade do Algarve. Professor pesquisador na área de Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais. Conferencista internacional com ênfase em Psicoterapias Cognitivas na Infância, Transtorno de Estresse pós-traumático, Prevenção em Saúde Mental e Educação Socioemocional. Professor convidado do mestrado da Universidade Autônoma de Barcelona. Autor e coautor de diversas obras na área das Terapias Cognitivas. Sócio e diretor de Ensino do InTCC - Brasil. Membro fundador e presidente da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC), biênio 2005-2007. Diretor do Instituto TRI de Educação Socioemocional. Presidente Concriart - Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas da infância e adolescência.



Mais informações:

Filhos: ter ou não ter? Eis a questão!

Autor: Renato Caminha

Editora: Literare Books International - 1ª edição
– 112 páginas

Formato: 16x23 cm

ISBN: 978-65-86939-52-1

Loja Literare Books: <http://bit.ly/loja-literare-filhos-eis-a-questao>

Versão digital: <https://amzn.to/2EJu9Ss>

Quimérico Olhar

Por Alberto dos Anjos Costa

Cego de nascença,
ele enxerga muito bem!
De sonhos se sustenta!
Vê o mundo como ninguém!

Não anda se lamentando,
por não poder enxergar;
com sua fé vai suplantando;
imaginando o seu pensar!

Mesmo cego ele vê,
pássaros ao seu redor,
em gorjeios de prazer,
inspirando-lhe o melhor!

O excluir de sua visão,
não o faz desanimar!
Vê estrelas na escuridão!
Vê o luar maravilhar!

Vê um mundo belo,
sem o mal que tanto fere!
Vê um mundo mais fraterno!
Vê a bondade que tanto serve!

Ele cego totalmente;
vê gaivotas no céu azul!
Vê que o mar é magnificente,
e que suas ondas são glamour!

A sua vista em supressão,
não extingue devaneios!
Dança sempre com emoção!

Vê o sol nascer primeiro!

Sua deficiência não o impede,
de fazer quiméricas viagens!
O seu sentir sempre concede,
lindas aventuras em suas miragens!

Silente cegueira,
de périplos e odisseias!
Que já viu muitas baleias!
Que domou já muitas feras!

Ausência de visão,
perseverando por vontades!
Ígneos sonhos no coração,
com sentimentos em castidade!

Vidas em utopias,
desbravando os sete mares;
rutilando fantasias;
abrindo asas pelos ares!

Porquanto, irradiando sapiência,
O cego que tudo sente,
assevera em ínclita anuência,
como vê a vida em sua mente!

A vida é uma odisseia,
de revezes e de conquistas!
É uma sombra que passa!
É uma estrela cadente!
É uma vitória temporária!
É uma chuva complacente!

É uma gota no oceano!
É um grão de areia do deserto!
É um meteoro que vagueia
sabendo que o seu fim é certo!

A vida é simplesmente uma maravilha,
de começo, meio e fim!
É uma estrela em sintonia,
com o magnífico universo sem-fim!

A vida! A célere vida!
Périplos de inebriantes aventuras!
Dádiva de auspicioso prospério!
Vida e morte trilhando juntas,
com incertezas, inseguranças e mistérios!

A vida! A efêmera vida!
Que nasce de disputa incessante,
na vontade indômita da semente!
Pináculo da vitória exultante.

O que é a vida?
Senão um mar de ilusões!
Em que esperanças recidivas,
vão suplantando frustrações!

Alberto dos Anjos Costa, nasceu no bairro da Moóca na cidade de São Paulo/Capital. É Jornalista, Escritor, Bacharel em Direito e funcionário público federal concursado pelo Ministério do Trabalho, onde atualmente exerce a Chefia da Agência em Praia Grande/SP.



UP TIME ART GALLERY

Exposição de arte beneficente arrecada fundos para vulneráveis na pandemia

Unindo arte contemporânea com benfeitoria a Up Time Art Gallery é a galeria itinerante responsável por unir artistas do mundo todo para fazer o bem enquanto expõem beleza, inspiração, talento e criatividade para os convidados

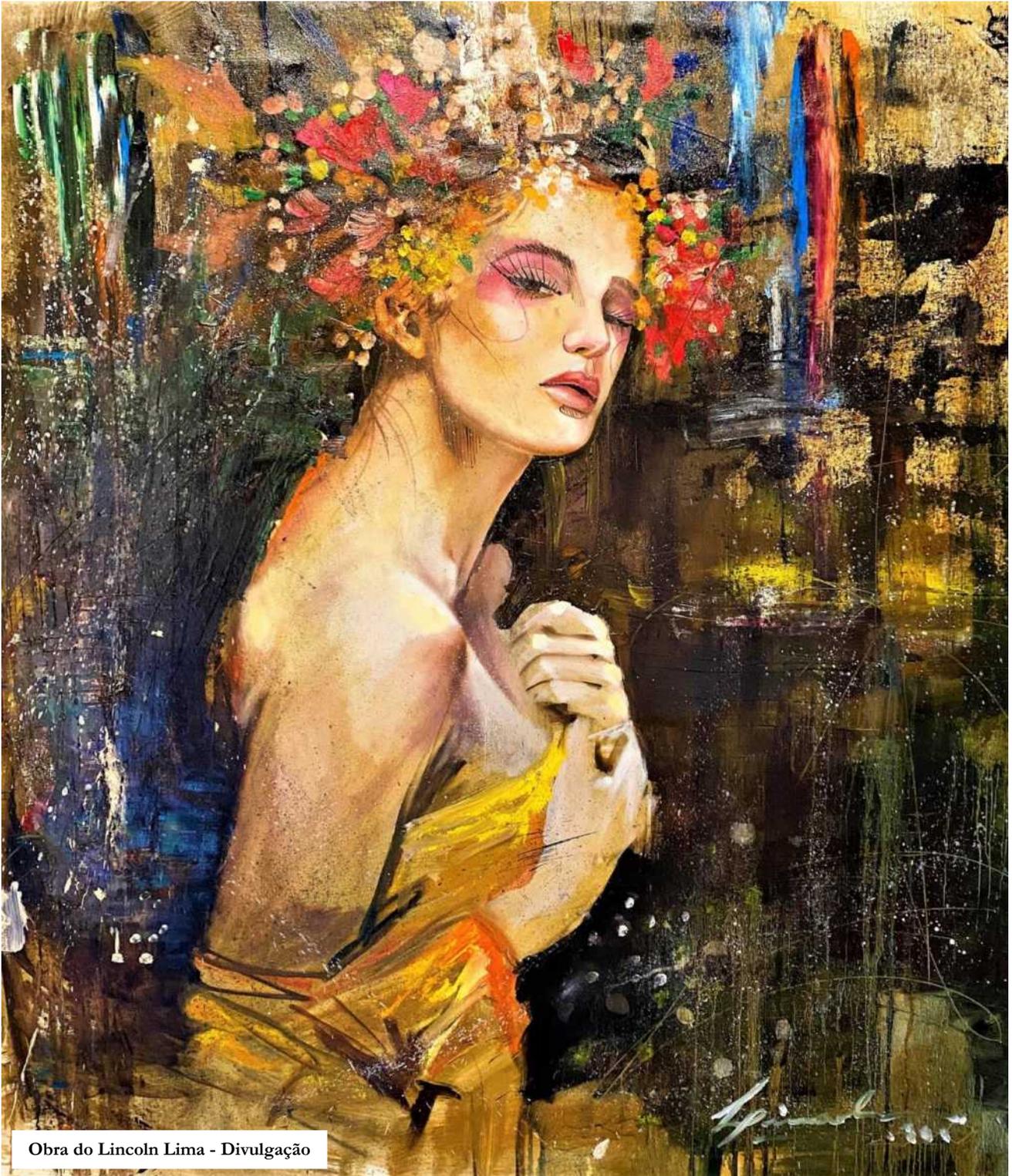


Obra da Priscilla Vezzit Ferreira - Divulgação

Com a missão de transportar a arte de um lado do mundo para o outro, a Up Time Art Gallery organizou uma exposição itinerante de arte contemporânea que ficará aberta de 29 de outubro até 29 de novembro para visitação e compras de obras, alcançando um novo patamar em direção à democratização da arte para todos. Para inaugurar a exibição, um Vernissage presencial acontece no dia 29 deste mês, a partir das 18h, no Le'Bou Food Art, templo da arte e da gastronomia que também será sede das obras de arte expostas e que fica localizado em um dos bairros mais famosos de São Paulo: o Itaim Bibi.

Como nas comemorações e oferendas organizadas antigamente para celebrar a vida e agradecer aos deuses da arte, o encontro irá contar com jantar especial em harmonia com um show exclusivo de jazz para os artistas, jornalistas e admiradores de arte convidados. Seguindo





todas as normas de segurança definidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) o número de presentes no evento de inauguração será limitado, enquanto a exposição será aberta para todos os interessados.

O Vernissage e a exposição marcam a primeira ação beneficente da UP Time Art Gallery, galeria com foco em arte contemporânea que reúne artistas do Brasil e do mundo para oferecer o que há de melhor no universo da arte. “Em decorrência da pandemia criamos

a Campanha Solidária, ação social para destinar 30% do valor da renda levantada pelas vendas das obras de arte, ao Projeto Partager, que tem como objetivo ajudar os mais vulneráveis na pandemia", explica Marisa Melo, idealizadora do projeto que conta com diferentes artistas que inspiram, despertam e encorajam pessoas de diferentes idades, raças e classes.

Considerados heróis anônimos, assim como os profissionais da saúde, motoristas e entregadores, são os artistas que fazem parte da campanha e que seguem, apesar da pandemia, em sua missão de retratar o mundo, sensações e sentimentos vividos pelo ser humano. Por meio de muita criatividade registram e fazem de seus sonhos realidade por meio de obras que serão expostas, vendidas e que fazem parte de uma luta também na defesa de causas sociais que ganham atenção a partir de movimentos artísticos.

"Acredito que quando esta crise terminar, teremos um mundo melhor, onde não precisaremos de heróis, porque teremos aprendido que todos devem cuidar de todos. Que todos somos parte de uma única e maravilhosa energia que rege o universo como um todo", completa Marisa.

Para participar do Vernissage basta enviar um e-mail para uptimeartgallery@gmail.com. Já para os interessados em conferir a exposição de arte contemporânea a entrada é gratuita para o público que pode comparecer sem agendamento prévio no horário de funcionamento do Le'Bou Food Art. Confira também o catálogo de obras disponíveis para venda ao longo dessa campanha no site: www.uptimegallery.com

Serviço:

Exposição Campanha Solidária Up Time Art Gallery

Data: 29 de outubro até 29 de novembro

Local: Le'Bou Food Art - Rua Doutor Renato Paes de Barros, 415 - Itaim Bibi, São Paulo

Horário: Seg 12-15h |
Ter-Sex 12-15h e 18h-22h
| Sáb 12h-16h e 18h-22h
| Dom 12-17h



Obra do Tito Khzouz - Divulgação



DIRECIONAMENTO NUTRICIONAL PARA O TRIATHLON

Artigo

Livro inédito e referência na área esportiva traz conceitos, estratégias e relatos de atletas

Você sabia que para manter a saúde, performance e potência do atleta durante todo o treinamento até a competição, é indispensável uma nutrição planejada e periodizada de acordo com as necessidades, otimizando assim uma ótima recuperação para a próxima sessão de treino?

O livro “Direcionamento nutricional para o triathlon: da ciência à prática”, da autora e também triatleta Luiza Di Bonifácio, traz essa abordagem inédita para o mercado editorial. A alimentação na área do esporte, inclusive a de alto rendimento como o triathlon, é determinante para a diminuição dos desgastes musculares e do conteúdo energético, visto que esse esporte agrega três modalidades com grande exigência metabólica: natação, ciclismo e corrida.

É nesse escopo que a nutricionista e especialista em fisiologia do exercício escreveu esse livro, que traz os principais cuidados nutricionais que devem compor os programas de treinamento do triathlon. Inclui conceitos, estratégias, relatos de atletas e experiência pessoal da autora como triatleta.

“Nós, profissionais nutricionistas, adquirimos conhecimento que nos permite propor estratégias alimentares que preparam o atleta para todo o ciclo de treinos e prova-alvo”, informa Luíza, que complementa: “a união da minha prática diária nesse esporte aos principais apanhados teóricos e científicos permitiram a construção dessa obra com conteúdo exclusivo que aborda desde a história do triathlon, métodos de avaliação, treinamento e as principais condutas e suplementos alimentares administrados para melhores resultados”.

Lançado pela editora Literare Books International, é um livro que todo amante de esportes deve ter em sua mesa de cabeceira.

Sobre a autora

Luíza di Bonifácio - Nutricionista formada pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), especialista em Fisiologia do Exercício pela UFSCAR e Pós-Graduada em Nutrição Esportiva Funcional pela VP. Realiza atendimento clínico de atletas amadores e profissionais em Ribeirão Preto e São Paulo. É triatleta em constante evolução. Sua vivência no meio esportivo iniciou na infância com a prática no vôlei, e há sete anos está em contato com as modalidades do triathlon. Nesse tempo, participou de competições de travessias aquáticas, corrida de rua e aventura, duathlon com índice classificatório para o Mundial na Suíça, triathlon de curta e longa distância com participação no Mundial em Roterdã, distância olímpica, circuito ITU. Compartilha conteúdo profissional e estratégias nutricionais direcionadas a cada atleta com planejamento alimentar individual, unindo a sua vivência prática no esporte a todo conteúdo científico.



Sobre o livro

Direcionamento nutricional para o triathlon: da ciência à prática

Informações gerais: Páginas: 120 | formato: 14 cm x 21 cm x 2 cm

ISBN: 9786586939668

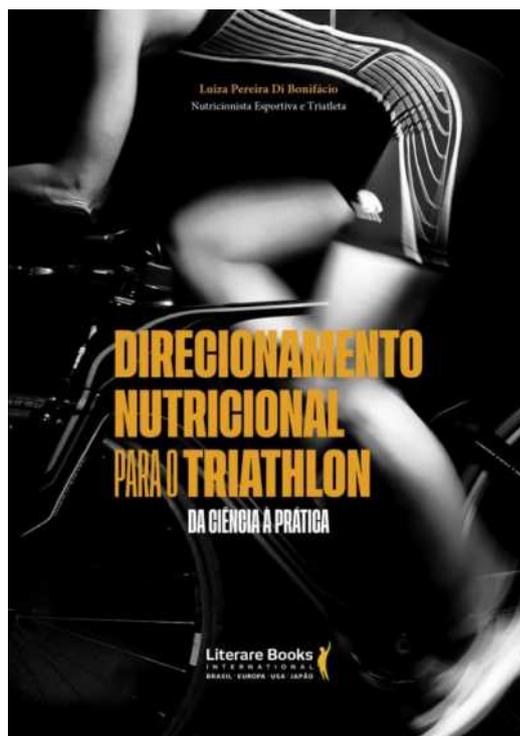
Categorias: Esporte, Saúde e Bem-Estar

Editora: Literare Books International

À venda nas principais livrarias físicas e on-line

Loja Literare Books:

<http://bit.ly/loja-literare-triathlon>





TRACEY GARVIS GRAVES - FOTO DIVULGAÇÃO

[ROMANCE E AUTISMO] AUTORA BEST-SELLER, TRACEY GARVIS GRAVES DÁ VOZ A PROTAGONISTA QUE VIVE SOB O ESPECTRO AUTISTA

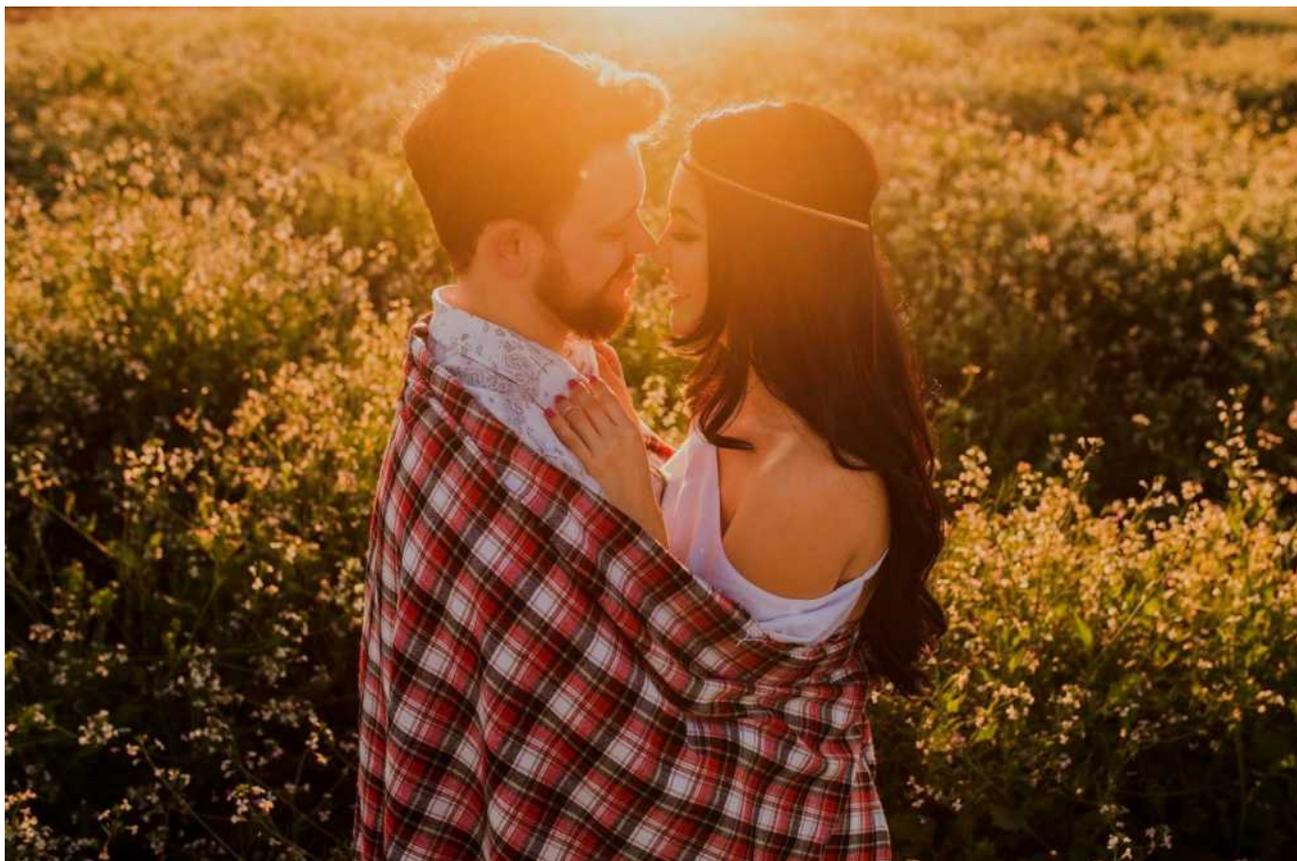
Romance apresenta personagens incomuns em trama amorosa de final surpreendente

Artigo

Um amor jovem e puro, interrompido de maneira trágica, que tempos mais tarde, busca uma segunda chance. Um enredo que, aparentemente, pode parecer bastante comum, se transforma em uma história tocante e diferente dedicada a todas as pessoas que já se sentiram deslocadas em sua vida amorosa. Em *Sem Lógica Para o Amor*, lançamento da Editora Jangada (selo de ficção do Grupo Editorial Pensamento), a protagonista, Annika, é portadora do espectro autista e se apaixona numa partida de xadrez por um rapaz, Jonathan, com sérios problemas emocionais.

Este é o novo livro Tracey Garvis Graves (cujo best-seller ‘On the Island’ ficou por semanas entre os mais vendidos e foi também adaptado para o cinema). Em *Sem Lógica Para O Amor* conhecemos as histórias de Annika e Jonathan, duas almas gêmeas que buscam viver um amor acima de quaisquer dores vividas no passado. A obra nos dá uma aula de como pessoas “fora dos padrões” são capazes de realizar tudo que sonham, dar voz aos seus sentimentos e, sobretudo, como podem ser felizes juntas, sejam elas autistas ou portadores de quaisquer enfermidades físicas ou psíquicas.

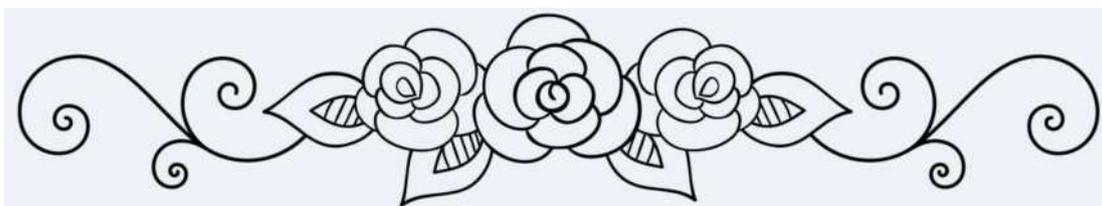
Em meio a dificuldades de adaptação à vida social por ter estudado boa parte da vida em sua própria casa, Annika, que também nunca namorou, apoia-se em sua colega de quarto para obter orientação sobre como se comportar em diversas situações da vida. Incapaz de



se adaptar à sociedade em detrimento de suas condições impostas pelo autismo e sufocada pela excessiva interação humana, seus dois confortos são jogar xadrez e ser voluntária em uma clínica de Animais Silvestres. Enquanto isso, Jonathan, um estudante transferido de outra universidade, busca um recomeço após fazer uma série de escolhas erradas das quais se arrepende. Ambos se conhecem durante uma partida de xadrez disputada no clube da Universidade de Illinois em 1991.

Unidos pelas circunstâncias da vida, os dois embarcam em um relacionamento que evolui do romantismo para um relacionamento tórrido, até terminar de modo abrupto para ambos por conta de uma tragédia. Após uma década, eles se reencontram por acaso em um mercado de Chicago. Jonathan trabalha com finanças e é recém-divorciado. Annika, agora bibliotecária pública e mais hábil em situações sociais, está determinada a provar que o amor deles merece uma segunda chance. Entretanto, antes de reatarem, eles devem encarar a verdade sobre o real motivo pelo qual o relacionamento deles se desfez e provar que uma segunda tragédia não poderá quebrar o vínculo que de alguma forma, sempre os uniu.

Tracey Garvis Graves é o tipo de autora que tem o dom mágico de captar o amor duradouro diante das adversidades vividas por seus personagens. O poder transformador de *Sem Lógica Para O Amor*, certamente, vai bater com força na vida do leitor e fazê-lo se lembrar de Annika por um longo tempo mesmo após terminar a leitura.



Trecho do livro:

– Eu ligo para você. Logo – prometo.

Ele assente, o semblante impenetrável mais uma vez. Deve achar que não vou prosseguir com isso. Não o culpo.

Mas vou ligar. Vou me desculpar. Perguntar a ele se podemos tentar de novo. “Começar do zero”, vou dizer.

Esse é meu desejo: substituir as lembranças da garota que ele co-nhecia pelas da mulher que me tornei.

– O que você acha que passou pela cabeça de Jonathan quando ele a viu naquele mercado?

Tina sabe como é difícil para mim compreender o que os outros pensam, então sua pergunta não me surpreende. Nos dez anos desde que vi Jonathan pela última vez, reproduzi as últimas semanas de nos-so relacionamento, e a última mensagem que ele deixou na minha se-cretária eletrônica, inúmeras vezes em minha mente. Tina me ajudou a enxergar esses eventos pelos olhos de Jonathan, e o que percebi fez eu me sentir envergonhada.

– Ele não parecia magoado ou zangado

Elogios ao livro:

“Encantador e único, *Sem Lógica para o Amor* acompanha a história de Annika e Jonathan enquanto discutem como o passado deles define o presente. O clímax desta arrebatadora história de amor vai bater com força em seu coração, deixando-o com lenços de papel à mão enquanto você se apressa para descobrir se eles encontrarão um final feliz.” – Liz Fenton e Lisa Steinke, autoras best-seller de *The Good Widow*

Escrito com sensibilidade e uma dose certa de realidade, este é o romance mais fascinante, gratificante e revigorante que já li em anos.” – Barbara Delinsky, autora best-seller do *New York Times*

Inteligente, terno e muito agradável de ler.... Um livro de leitura obrigatória para quem gosta de ficção contemporânea inteligente.” – Taylor Jenkins Reid, autor best-seller do *New York Times*

“Este romance maravilhoso lida com a vida e o amor no espectro autista, tendo personagens cativantes e emocionantes que permanecerão com você por muito tempo

depois que terminar de ler o livro. Absolutamente memorável e incrível.” – Kaira Rouda, autora best-seller de *Best Day Ever* e *What Comes Around*

Sobre a autora:

Tracey Garvis Graves é autora de ficção contemporânea e best-seller do *New York Times*, do *Wall Street Journal* e do *USA Today*. Seu romance de estreia, *On the Island*, passou nove semanas na lista de best-sellers do *New York Times*, tendo sido traduzido para 31 idiomas e adaptado para o cinema pela MGM em parceria com a Temple Hill Productions. Ela é também autora de *Uncharted*, *Covet*, *Every Time I Think of You*, *Cherish*, *Heart-Shaped Hack* e *White-Hot Hack*.



Sobre o Grupo Editorial Pensamento:

Mais que livros, inspiração!

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Na busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por quatro selos: Pensamento, Cultrix, Seoman e Jangada e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano. Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.



Serviço:

Livro: *Sem Lógica Para O Amor*
 Autora: Tracey Garvis Graves
 Editora: Jangada
 Preço: R\$ 48,90
 Páginas: 320



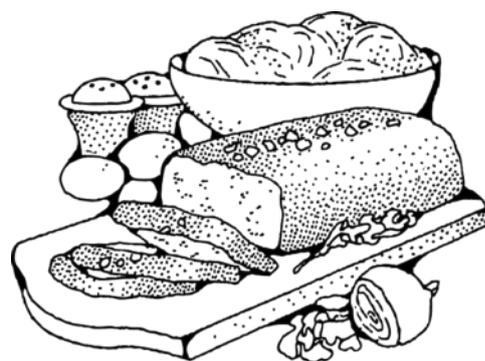


RECEITA DE PÃO CASEIRO FOFINHO

Por Cláudia Zambrana

Receita da massa do pão:

- 1 KG de farinha de trigo.
- 3 ovos.
- 2 colheres de sopa cheia de margarina.
- 10 gramas de fermento biológico seco para pão.
- 4 colheres de sopa (RASA) de açúcar .
- 4 colheres de cafezinho (RASA) de sal.
- 400 ML de leite que deve estar morno para frio ou água.



Modo de fazer:

Em uma tigela, coloque 1 KG de farinha de trigo.

Depois no meio da tigela você irá acrescentar os ovos, o açúcar, o sal, o fermento biológico seco e a margarina.

Após irá começar a misturar os ingredientes com as mãos, bem devagar e amassando cuidadosamente.

Aos poucos começará a acrescentar o leite ou água e continuará amassando para misturar bem os ingredientes.

Trabalhe bem a massa por aproximadamente 10 minutos, dentro da tigela.

Para chegar ao ponto de desgrudar das mãos, despeje a farinha de trigo peneirada aos poucos.

Coloque a massa sobre uma superfície seca e enfarinhada e sove por aproximadamente 20 minutos

Transfira para uma tigela, cubra com um pano e deixe descansar por 1h 30 minutos, ou até dobrar de volume.

Depois, fure a massa para abaixar e modele os pães.

Acomode-os em uma assadeira enfarinhada e deixe dobrar de volume em local protegido da luz e do vento.

Asse em forno a 180 graus até dourar. Aproximadamente 20 minutos.

Observação:

*Forno 180 graus (Não precisa pré aquecer)

*Assar até ficar douradinho

*Deixar crescer até dobrar de volume



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



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#08



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