

REVISTA

SAÚDE - BELEZA - MODA - CULTURA - BEM ESTAR - GASTRONOMIA - COMPORTAMENTO

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 44 - DEZEMBRO DE 2023

CONFIRA

ARTIGO, CRÔNICA,
ENTREVISTA, DICAS DE SAÚDE,
DICAS PARA LEITURA
E MUITO MAIS...

**JOSEANA SOUSA,
AUTORA DO LIVRO
CAIXA-PRETA
OS ACIDENTES
QUE MUDARAM A
TRAJETÓRIA DE
UMA VIDA**

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita



EXCLUSIVO

JOSEANA SOUSA



ÍNDICE DE

CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM JOSEANA SOUSA, PÁG. 05

ENTREVISTA COM NEUSA RIBACIONKA, PÁG. 12

ENTREVISTA COM SIDDHA ABRAXAS, PÁG. 16

**SESC PINHEIROS APRESENTA UM DIA, UM RIO COM O GRUPO 59,
DESASTRE AMBIENTAL NA BACIA DO RIO DOCE, PÁG. 21**

CHÁ DA TARDE, COM A ANA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 26

POEMA: ESPERA, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 44

CRÔNICA: DO QUE É FEITO UM ESCRITOR, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 45

DE VOLTA À CAVERNA DE PLATÃO?, POR ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 48

**ANTOLOGIA POÉTICA "PORTAL DA FÉ", POR ANDRÉ LUIZ MARTINS DE
ALMEIDA, PÁG. 53**

**CAIXA CULTURAL SÃO PAULO RECEBE EXPOSIÇÃO HIPER-REALISMO NO
BRASIL, POR GIOVANI CARMELLO, PÁG. 56**

**CURSO DE INFORMAÇÃO EM SISTEMA MULTIDIMENSIONAL ARCTURIANO,
POR CRISTIANE COMERIAN, PÁG. 59**

**A DESCLASSIFICAÇÃO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL, POR LU MAGALHÃES,
PÁG. 61**

ANTOLOGIA LITERÁRIA, POR ELISEU GABRIEL, PÁG. 64

FONTE DA JUVENTUDE, PÁG. 68

**PAIS EM CONSTRUÇÃO, POR FABIANA NUNES RIBAS E REJANE VILLAS
BOAS, PÁG. 73**

CUIDADOS PALIATIVOS, PÁG. 77

LIVRO: GUIA DOIS POR UM, PÁG. 81

SAÚDE DA CRIANÇA, POR TERESA NAVARRO, PÁG. 54

**PALAVRAS QUE SALVAM: CONHEÇA A INTERVENÇÃO ARTÍSTICA DE
EDUARDO SRUR NO RIO TIETÊ, PÁG. 87**

STOLLER É OURO E BRONZE, PÁG.91

**ALIMENTOS QUE FAZEM BEM NO CALOR, POR DRA. PAOLA DE ABREU, PÁG.
94**

DESCUBRA QUAIS OS MELHORES ALIMENTOS, PÁG. 97

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 102

PARA ANUNCIAR NA REVISTA, PÁG. 103

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Se no Natal não posso estar ao lado de todos que amo, então, quando todos que amo estão ao meu lado, é Natal.
- Lina Marano

NESTA EDIÇÃO

Dicas de livros, entrevistas, poemas, contos, crônicas, artigos, dicas de saúde, gastronomia e muito mais...

QUEM FAZ A REVISTA

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do blog da revista
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/expediente.html>

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



ELENIR ALVES
Editora

Paz é a generosidade e ter graça é compreender o verdadeiro significado de Natal. — Calvin Coolidge

Editorial

- Olá, queridos leitores! Finalizamos a edição de nº 44 felizes por chegar ao final do ano e sentir a sensação de dever cumprido em poder concluí-lo com muita dedicação e entusiasmo. Ao adentrar nas páginas desta revista você poderá apreciar maravilhosas entrevistas, com Joseana Sousa, autora do livro " Caixa-Preta - Os acidentes que mudaram a trajetória de uma vida.", que nos mostra um grande exemplo de superação na trajetória de sua vida. A Professora de Biodanza e Psicoterapêutica Neusa Ribacionka e a poeta e escritora Siddha Abraxas. Aqui encerramos o ano com muita gratidão aos envolvidos desta edição e a todos que sempre nos acompanharam nessa jornada.

Excelente leitura!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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

🌐 revistaprojetoautoestima.blogspot.com

JOSEANA SOUSA

**AUTORA DO LIVRO:
CAIXA-PRETA,
OS ACIDENTES
QUE MUDARAM A
TRAJETÓRIA DE
UMA VIDA**



Joseana Sousa - Foto divulgação

Mãe, empresária, palestrante, autora e mentora ela trocou as máquinas pelas mentes e te faz voar

ENTREVISTA:**Revista Projeto AutoEstima:**

Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: como foi a sua infância? Poderia comentar um pouco da sua história?

Joseana Sousa: Minha infância foi bastante conturbada, fui tirada da minha mãe aos três meses de idade pelo meu pai e dada para outra família criar. Tempos depois o meu pai biológico cometeu suicídio. Aos sete anos o meu pai adotivo saiu de casa, deixando eu e minha mãe adotiva, eles tinham dois filhos já adultos, fui criada só por ela, quando eu tinha quinze anos ela faleceu. Um ano e dez meses depois meu irmão mais velho foi

assassinado em Roraima e aqui o rumo da minha vida mudou drasticamente. Eu costumo dizer que perdi o chão e teto para aprender a voar.

Revista Projeto AutoEstima: Em 2012 você entrou para a história da aviação no Estado do Maranhão como a Primeira Mulher Maranhense Piloto de Avião. Como surgiu o seu interesse para pilotar aeronave?

Joseana Sousa: O interesse surgiu numa campanha eleitoral em agosto de 2004. Eu morava em São Domingos do Maranhão, estava trabalhando na campanha para prefeito e recebi um deputado que foi apoiar o partido, ele chegou numa pequena aeronave, eu



Joseana Souza, entrou para a história da aviação no Estado do Maranhão como a Primeira Mulher Maranhense Piloto de Avião.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

olhei para aquela máquina que se aproximava para pouso e projetei o meu futuro, parecia impossível. A essa altura eu literalmente só tinha o almoço e não tinha janta. Mas quando plantamos um sonho no coração, traçamos metas na mente e buscamos dia após dia a realização dela, tudo é possível.



Revista Projeto AutoEstima: Hoje você é escritora e autora do livro "*Caixa-Preta - Os acidentes que mudaram a trajetória de uma vida.*" (Editora Alcance). Como surgiu o seu interesse pela escrita?

Joseana Sousa: Em 2002 quando minha mãe faleceu fui morar com meu irmão em Roraima, lá fui empregada doméstica na casa de uma professora onde me deparei com o universo dos livros, uma das filhas dela gostava muito de leitura e tinha muitos livros. Comecei a viajar nas leituras, criar realidades paralelas, referências, desejo por conhecer aqueles lugares descritos, foi um estímulo para a mente e um bálsamo para a alma.

Revista Projeto AutoEstima: Como se deu o processo de criação do seu livro e quais as suas inspirações?

Joseana Sousa: Quando eu contava minha história as pessoas diziam: "Você precisa escrever um livro". De tanto ouvir isso decidi escrever. O que eu não sabia era que ao externalizar minhas memórias aconteceria um processo de ressignificação e cura das dores. Apesar de ter passado por tantas perdas e dificuldade eu nunca olhei para trás com lamentação, sempre busquei soluções e tocava em frente. Mas nossas dores e lutos não podem ser ignorados, eles precisam ser vividos e transcendidos. Minhas inspirações foram Antoine de Saint-Exupéry autor do *O Pequeno Príncipe*, ele viveu uma guerra e conseguiu manter a beleza interna de uma criança; Viktor Frankl, autor do livro *Em Busca de Sentido*; Jessica Cox e Amélia Earhart, também são duas mulheres que me inspiraram muito, entre outros...

Revista Projeto AutoEstima: Gostaria de destacar uma frase que você acha especial em seu livro?

Joseana Sousa: "Não cabe a nós mudarmos o começo... Mas podemos querer, imaginar... E fazer um novo fim."

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os seus livros prediletos?

Joseana Sousa: Bíblia - Versão de estudo interpretada pelo Luciano Stein
Desperte o Seu Gigante Interior – Tony Robins
Pai Rico Pai Pobre – Robert Kiyosaki
Pense e Enriqueça e Mais Esperto que o Diabo - Napoleon Hill
Os Segredos da Mente Milionária - T. Harv Eker
O Milagre da Manhã - Hal Elrod
Essencialismo - Greg McKeown
... São muitos, mas esses estão entre os favoritos.

Revista Projeto AutoEstima: Fale um pouco da sua experiência de participar da 68ª Feira do Livro de Porto Alegre (2022).



Joseana Sousa: Foi emocionante para mim, eu sou uma leitora assídua, estar no outro lado da mesa autografando uma obra é uma sensação única, de realização.

Revista Projeto AutoEstima: Você, além de escritora é psicanalista, especialista em desenvolvimento humano. Poderia comentar?

Joseana Sousa: Minha primeira graduação é Ciências Aeronáuticas e até 2020 nunca me passou pela cabeça trabalhar com desenvolvimento humano. Comecei a estudar desenvolvimento infantil em 2016 para aplicar em casa, tinha uma filha de meses. Estudei Psicanálise

Clínica para fazer trabalhos voluntários enquanto morei na África (2016-2019) e 2020 em plena pandemia, o mercado aéreo sem previsão de retorno comecei a fazer uma especialização em Neurociência enquanto tudo voltava ao "normal"... Tenho que dizer que de lá para cá nunca mais parei. Tenho 4 Especializações em Desenvolvimento Humano, apliquei em mim, virei minha vida do avesso para descobrir que era o lado certo e hoje tenho como missão levar consciência, autoconhecimento e auxiliar pessoas em suas jornadas pessoais.

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

Joseana Sousa: Infelizmente, nós estamos entre os piores do mundo em leitura e interpretação de texto, o que é uma pena. Pois só a educação e o amor muda a nossa realidade. A leitura é uma porta que abre um universo de possibilidades em nossa mente, tem o poder de ampliar nossa visão.

É um hábito que deve ser cultivado desde criança.

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

Joseana Sousa: Conversar com autores com livros publicados encurtou muito o meu caminho, saber das experiências deles, das dificuldades, indicação de profissionais para a curadoria, acesso a editoras. Foi de grande ajuda, esse é o caminho.

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

Joseana Sousa: O livro Caixa-Preta está disponível na versão Kindle, impresso em 36 países pela Amazon e nos principais canais de vendas nacionais como Mercado Livre, Magalu, Americanas na própria Editora Alcance e também por meio do instagram @joseanasousa

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Joseana Sousa: Sim!! Meu grande objetivo é transformar o livro em filme, já estamos com esse projeto em andamento e lançar um livro infantil, também já em andamento.

Perguntas rápidas:

Um livro inesquecível: O manuscrito original

Um hobby: Voar

Um (a) autor (a): Napoleon Hill

Um ator ou atriz: Audrey Hepburn

Um filme: Antes de Partir

Uma cor favorita: Vermelho

Uma recordação especial: Meu primeiro voo pilotando sozinha.

Um desejo para o futuro: Deixar filhos melhores para o mundo.

Revista Projeto AutoEstima: Encerramos essa entrevista e desejamos que você tenha sempre muito sucesso na sua vida e carreira! Caso queira encerrar com mais algum comentário, fique à vontade.

Joseana Sousa: Obrigada pela oportunidade, espero ter plantado uma semente de curiosidade e desejo nos leitores para conhecerem essa belíssima obra, é mais que uma história, é um despertar. O que me trouxe tão longe e me fez voar alto foi a curiosidade e ação. Desejo a todos um excelente fim de ciclo e um magnífico recomeço.



Joseana Sousa é um exemplo de resiliência e a prova de que não importa de onde viemos quando sabemos para onde estamos indo. Natural de São Domingos do Maranhão a jovem passou por situações insuportáveis para muitos e fez dessas fatalidades o combustível para o sucesso. Se tornar a primeira mulher piloto de avião maranhense foi apenas a primeira de muitas conquistas. Hoje como Psicanalista, Neurocientista, Especialista em Inteligência emocional e gestão do tempo ela leva autonomia e direcionamento para aqueles que decidiram fazer diferente. Mãe, empresária, palestrante, autora e mentora ela trocou as máquinas pelas mentes e te faz voar.

Rede social da autora:
Instagram: @joseanasousa

Revista Projeto AutoEstima

*Ler é viajar
sem sair
do lugar.*



Divulgue o seu livro na
Revista projeto AutoEstima

Saiba mais:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicao-atual.html>



Entrevista

Professora de Biodanza e Psicoterapêutica

Neusa Ribacionka

Neusa Ribacionka, 65 anos, nasceu em São Paulo-SP, mora em Brasília desde 1986. Mãe, avó, psicóloga clínica (trabalha com EMDR e Brainspotting), facilitadora didata de Biodanza e consteladora familiar. No trabalho preza pelo autoconhecimento. Gosta de artes, natureza, viagens, cinema, música e dança.



Neusa Ribacionka - Foto divulgação

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: é verdade que você trabalha desde os 14 anos? Fale um pouco da sua história na infância.

Neusa Ribacionka: Sim, sou do tempo em que assim que terminava o Ginásio (hoje ensino fundamental), tinha que trabalhar para ajudar nas despesas em casa. Nasci no Jaçanã-SP, morava bem pertinho da Estação do Trem das Onze, meu pai era ferramenteiro e minha mãe costureira. Com 14 anos comecei a trabalhar como babá de 2 primas.

Revista Projeto AutoEstima: Você trabalhou no UniCEUB um bom período na área de Tecnologia da Informação ao chegar em Brasília em meados de 1986. Poderia comentar?

Neusa Ribacionka: Sim, durante 25 anos. Em 1986 eu e meu ex-marido viemos de São Paulo para compor a parte administrativa, representando o sócio de São Paulo Prof. Edevaldo Alves da Silva. Eu era formada em Contabilidade e tinha feito metade do curso de Direito, mas acabei trabalhando no projeto de informatização da parte acadêmica, sendo uma “ponte” entre o usuário e o sistema. Fui descobrindo que gostava mesmo era trabalhar com gente, e não com números.

Revista Projeto AutoEstima: Você fez vários cursos, inclusive curso de massagem Shi-a-tsu e daí em diante não parou mais. Aprendeu massagem Ayurvédica e foi desde então que se descobriu uma talentosa psicoterapeuta. Comente:

Neusa Ribacionka: Não estava realizada profissionalmente e achava que tinha que estudar programação porque trabalhava na área. Só que não tinha talento nenhum para ciências exatas. Descobri que buscava era uma realização pessoal, precisava encontrar meu trabalho de alma. Não sabia qual era, então escolhi fazer um curso de massagem porque queria fazer algo por mim, sem me preocupar com a carreira profissional. Buscava algo que desse alegria para o meu coração. Então a Biodanza apareceu na minha vida no curso de massagem, pois o professor (Antoine Stauder) usava músicas e exercícios para nos sensibilizar e facilitar o contato do grupo na massagem. E foi uma coisa muito incrível, me apaixonei e nunca mais larguei a Biodanza. Isso foi há 30 anos atrás. Então, sem eu saber, descobri a que vim... vim para “Biodançar” e facilitar processos psicoterapêuticos com dança, com escuta, com Constelação Familiar, com acolhimento.

Revista Projeto AutoEstima: Hoje você é psicóloga, Facilitadora Didata de Biodanza e Consteladora Familiar. Como se deu o seu interesse por essas profissões, em qual você se especializou primeiro?

Neusa Ribacionka: Me encantei com a Biodanza no curso de massagem, então fiz a formação (que são 3 anos) logo em seguida. Depois fiz a formação em psicologia, me

especializei em EMDR e BRAINSPOTTING. Segui fazendo a escola da DEP (Dinâmica Energética do Psiquismo), depois fiz a formação em Constelação Familiar e também uma formação em Terapia Corporal. Ou seja, todas essas “escolas” me trouxeram caminhos para ajudar as pessoas em seus processos de autoconhecimento psicológico, espiritual, cura de traumas, cura de lembranças dolorosas e, principalmente, expansão da consciência. São caminhos que trabalham a integração do Ser em relação ao que pensa, ao que sente e como age.

Revista Projeto AutoEstima: Você poderia explicar para os nossos leitores como funciona na prática o seu trabalho de Constelação Familiar?

Neusa Ribacionka: A Constelação Familiar possibilita descobrir as origens sistêmicas de determinados padrões que se repetem na vida das pessoas e que causam sintomas físicos e emocionais. Nos possibilita olhar profundamente para nossa relação familiar e encontrar caminhos de solução para conflitos existenciais. A constelação traz para a consciência o que está oculto em relação à questão que está sendo trabalhada, e muitas vezes é necessário seguir com um acompanhamento psicológico, pois a constelação por si só não traz cura, traz consciência. É muito importante encontrar um profissional realmente capacitado e responsável para fazer esse trabalho, pois é preciso sim ter conhecimento de práticas psicoterapêuticas.

Revista Projeto AutoEstima: Fale um pouco sobre a sua experiência como professora de Biodanza e como funciona essa terapia na prática?

Neusa Ribacionka: A maioria das terapias trabalha com a sombra, com a dor. A Biodanza trabalha com nossa luz, desenvolvendo nossos potenciais para uma vida com mais prazer, com mais plenitude. O criador da Biodanza (Rolando Toro Araneda, antropólogo chileno), na década de 60 foi convidado a trabalhar num projeto de humanização de hospital psiquiátrico em Santiago-Chile... foi aí que tudo começou. Até 2010 ele não parou de recriar e atualizar esse sistema, que hoje encontramos no mundo todo. Para saber sobre Biodanza tem que experimentar, tem que sentir, pois Biodanza é música, movimento e emoção; Biodanza é a Dança da Vida. Parece até que é uma poesia, mas não existe nada que faça o que a Biodanza faz em termos de resgate da Identidade, autonomia, qualidade de vida e muitos outros efeitos colaterais extremamente positivos. Temos um catálogo enorme de exercícios e de músicas escolhidas especialmente para as vivências e que tem a ver com o propósito que trazemos para a aula do dia. Trabalhamos com progressividade, ou seja, respeitando o ritmo interno de cada participante. A Biodanza atua também nos níveis biológico, fisiológico e neurológico, promovendo renovação celular e novas conexões neuronais. Ou seja, a Biodanza potencializa nossa parte saudável. Ao longo de quase 30 anos que trabalho com Biodanza, já presenciei muitas mudanças positivas nos praticantes, e muito rápido, principalmente com aqueles que vêm para conhecer e não saem mais do processo. Biodanza é para a vida inteira, para pessoas de todas as idades.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro que você queria comentar, partilhar com os nossos leitores?

Neusa Ribacionka: Continuar com a Biodanza para o resto da minha vida e com a Constelação Familiar também. E dentro disso, sempre reinventar para dançar novidades. Um dos projetos que está sendo gestado é encontrar formas de melhorar a comunicação entre as pessoas. Hoje em dia vejo que é uma questão fundamental falarmos sobre isso, ou melhor, dançarmos e aprendermos pela vivência. Muitos conflitos acontecem na falha da comunicação, especialmente na dificuldade em ouvir e legitimar a fala e a presença do outro.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão saber mais sobre você e seus trabalhos?

Neusa Ribacionka: @neusa.ribacionka é onde divulgo meus trabalhos. Deixo aqui também um convite para uma aula experimental de Biodança, atualmente na quarta-feira, na Escola Classe da 304 Norte, das 19h às 21h.

Perguntas rápidas:

Um livro: Os quatro compromissos toltecas (Don Miguel Ruiz)

Um hobby: costurar, fazer fogueira com os amigos, montar e tocar tambor xamânico

Um (a) autor (a): Eckhart Tolle

Um ator ou atriz: Marília Pera

Um filme: Os últimos passos de um homem

Uma cor favorita: roxo

Uma recordação em especial: Uma festa surpresa inesquecível de aniversário, feita pelos alunos da Biodança, onde teve até camiseta e bolo com essa logomarca:



Revista Projeto AutoEstima: Encerramos essa entrevista e desejamos que você tenha sempre muito sucesso na sua carreira! Caso queira encerrar com mais algum comentário, fique à vontade.

Neusa Ribacionka: Encontrar o nosso dom e colocar esse dom a serviço da vida, não tem preço. E falar sobre o trabalho da alma é de uma alegria que não tem tamanho. Agradeço a oportunidade!

Rede Social da autora:

Instagram: @neusa.ribacionka



Entrevista

Poeta, escritora, artesã, produtora, gestora cultural e professora

Siddha Abraxas

Siddha Abraxas – nasceu em Juazeiro do Norte (CE), veio pra Brasília em 2015. Graduada em Letras e Ciências Econômicas. É poeta, escritora, artesã, produtora, gestora cultural, professora entre outras coisas. Começou a escrever poesia em 1982, fez sua primeira publicação em 1992, e a partir de 2002 suas publicações pelo Sesc de Juazeiro do Norte ganharam o Brasil. Em 2012 Fez publicação e lançamento em Brasília, participando desde então da cena literária e cultural da cidade. Em 2016 junto com seu irmão, o também poeta e escritor Geraldo Oliveira, fundou a Casa da Essência, um espaço de conhecimento, arte e cultura no Cruzeiro Velho – DF, e segue como artífice das letras fazendo da arte seu ofício.



Siddha Abraxas – Foto divulgação

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: como surgiu o seu interesse pela escrita?

Siddha Abraxas: Desde muito nova tenho acesso a livros e bibliotecas, e assim sendo me tornei uma leitora ávida pelo conhecimento transmitido pelos livros, identifiquei-me



com a poesia em recitações dos meus irmãos mais velhos, que declamavam os clássicos e assim foi fácil começar a escrever poesia aos 11 anos.

Revista Projeto AutoEstima: Você realiza vários trabalhos literários, criou a Casa da Essência. Arte, conhecimento e ciência. Poderia comentar como tudo aconteceu?

Siddha Abraxas: Na verdade é Casa da Essência conhecimento, arte e cultura. Esses três bens que adquiri, mudaram a minha vida, e achei que poderia ajudar a criar a possibilidade de outras pessoas também poderem adquirir esses bens, junto com meu irmão o também poeta e escritor Geraldo Oliveira, que comunga dos mesmos valores. Idealizamos

a Casa da Essência, criamos sua imagem visual, conceitos, calendário de atividades, adquirimos os móveis e equipamentos necessários para o funcionamento e inauguramos em 27 de outubro de 2016.

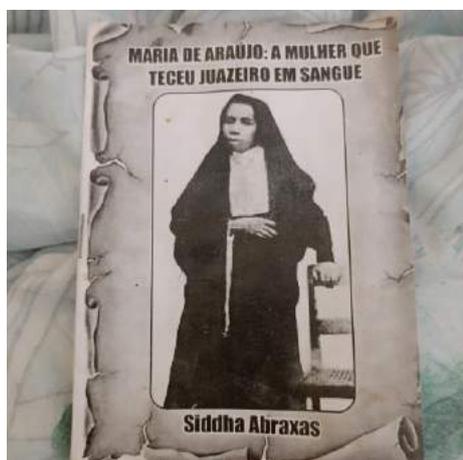
Revista Projeto AutoEstima: Você criou a biblioteca comunitária e realiza saraus literários em sua própria residência. Como funciona?

Siddha Abraxas: A Casa da Essência é uma casa de cultura e eu a gerencio, assim sendo, nela resido e sou responsável pelo funcionamento de todo o equipamento cultural, tendo para isso competência adquirida através de cursos de produção e gestão cultural,

curadoria, etc., também um curso de formação em gestão de biblioteca pública, o que me habilita para gerir a nossa biblioteca comunitária. Eu realizo não só os saraus do nosso calendário anual, que consta de quatro saraus temáticos, que ocorrem em datas correspondentes aos equinócios e solstícios, mas temos eventos de parceiros e realizamos, cursos, palestra, lançamentos de livros, etc., todo e qualquer evento que esteja relacionado com conhecimento, arte e cultura. Nossa biblioteca comunitária está aberta todos os dias para empréstimos, mediante um cadastro simples.

Revista Projeto AutoEstima: Como você lida com tantos projetos no seu dia a dia? Como você ministra?

Siddha Abraxas: Eu administro meu tempo, traçando metas e cumprindo horários, tendo uma agenda organizada, e principalmente separando minha vida pessoal de minha vida de gestora.



Revista Projeto AutoEstima: Você escreveu o livro intitulado "*Maria Araújo: A mulher que tecu Juazeiro em sangue*". É o seu primeiro livro? Por que escreveu este livro?

Siddha Abraxas: Na verdade o nome do livro é *Maria de Araújo: A mulher que tecu Juazeiro em Sangue*, este é o meu sexto livro e eu o escrevi, para dar visibilidade a história de uma mulher, que foi apagada da história e da memória de Juazeiro do Norte, pelo simples fato de ser uma mulher negra, apesar de ser a protagonista dos milagres que lá aconteceram e de tais milagres terem dado origem a cidade.

Revista Projeto AutoEstima: Como se deu o processo de criação do seu livro e quais as suas inspirações?

Siddha Abraxas: O processo de criação de todos os meus livros é sempre o mesmo, eu sinto e escrevo, digo até que poético-grafo, o livro de Maria de Araújo é uma biografia poético-grafada. As vezes uma palavra, um som, uma imagem me traz a semente, que se transforma em literatura.

Revista Projeto AutoEstima: Gostaria de destacar uma frase que você acha especial em seu livro?

Siddha Abraxas: O livro *Maria de Araújo*, foi feito totalmente em prosa poética, ou como preferem alguns prosoética, e dele tem uma frase que gosto bastante "eu folha fêmea de árvore híbrida, com raízes indígenas e africanas, pobre, sem beleza nem riqueza.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os seus livros prediletos?

Siddha Abraxas: O jogo das contas de vidro de Hermann Hesse; os miseráveis de Victor Hugo; O dicionário Kasaz de Milorad Pavitch, Mensagem de Fernando Pessoa, Eu de Augusto dos Anjos; Assim falou Zaratustra de Friedrich Nietzsche.

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

Siddha Abraxas: Péssima, formamos alunos que chegam ao ensino médio e as vezes até a faculdade sem saber ler direito, imagina formar leitores.

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

Siddha Abraxas: não permitiria que houvesse escravidão

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

Siddha Abraxas: Leiam muito, escrevam e publiquem, não deixem que os desafios tolham seus sonhos.

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

Siddha Abraxas: pelo e-mail siddhabraxas@hotmail.com, facebook Siddha Abraxas ou pelo Zap (61) 9 8136-4882 ou vindo na Casa da Essência Quadra 06 Bloco O Casa 56 A Cruzeiro Velho - DF

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Siddha Abraxas: Estou escrevendo um livro só de poesia erótica, um curso de imagem e estilo pessoal, trabalhando na ideia de profissionalizar como costureiras, mulheres em situação de violência doméstica

Perguntas rápidas:

Um livro: Assim falou Zaratustra

Um hobby: Ler

Um (a) autor (a): Friedrich Nietzsche

Um ator ou atriz: Johnny Deep

Um filme: Diário de um jornalista bêbado

Uma cor favorita: Preto

Uma recordação especial: Viajem a Paraty para a Flip festa literária internacional de Paraty

Um desejo para o futuro: Viajar para Lisboa

Grupo 59 de Teatro

Teatro

**SESC PINHEIROS APRESENTA UM DIA,
UM RIO COM O GRUPO 59, INSPIRADO
EM LIVRO INFANTOJUVENIL SOBRE O
DESASTRE AMBIENTAL NA BACIA DO
RIO DOCE**



O Sesc Pinheiros apresenta o espetáculo infantojuvenil *Um Dia, Um Rio* com o Grupo 59 de Teatro, nos dias 03, 10 e 17 de dezembro, domingos, em dois horários, às 15h e às 17h. A montagem cênico musical, dirigida por Fabiano Lodi, é uma criação coletiva inspirada no livro homônimo de Leo Cunha e André Neves (ilustrações), que aborda com lirismo e contundência o desastre ambiental que destruiu a Bacia do Rio Doce (MG), em 2015.

Conduzido essencialmente pela música, *Um Dia, Um Rio* narra a vida de um rio, desde o seu nascimento como um riacho até a exuberância de suas águas que desenham lindas paisagens. Ao longo do percurso, o rio encontra um grande desafio para preservar suas águas, as formas de vida que abriga e as que surgem ao redor. O enredo traz um lamento, um grito de socorro tardio de um rio indefeso que não tem como reagir ao ser invadido pela lama da mineração.



A montagem

Um Dia, Um Rio é resultado de um processo continuado de pesquisa do Grupo 59 de Teatro (*O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá* e *Histórias de Alexandre*) sobre a transposição da literatura para o palco, na fricção entre literatura e teatro, e a musicalidade na cena, em interlocução com o público infantojuvenil. O novo projeto traz uma adaptação teatral a partir da obra de Leo Cunha e André Neves voltada para a infância, um trabalho imagético para crianças de 4 a 12 anos.

O livro canta um lamento sensível e profundo de um rio indefeso que é completamente destruído ao ser invadido pela lama da mineração. Esse rio - que personifica e simboliza o grito de socorro do meio ambiente, vitimado por inúmeras ações predatórias e pela nossa falta de cuidados ambientais - sonha em ser rio outra vez, um dia.

A montagem cria um poema cênico contundente, conduzido pela música. A variedade de ritmos da cultura musical brasileira e o canto coral, acompanhado de instrumentos de percussão tocados ao vivo pelo próprio elenco, marcam a experiência sonora do espetáculo, retomando a marca do Grupo 59 de “contar cantando” e “cantar contando”. As canções foram criadas pelo elenco junto aos diretores musicais Felipe Gomes Moreira e Thomas Huszar, a partir de trechos do livro, além de algumas citações ao cancionário das festas populares brasileiras. “O canto traz o fluxo para a condução da história, traz a narrativa com consciência pelo entendimento das palavras”, comenta Felipe. Ele explica que “a trilha sonora é inspirada em temas de congada, toadas de boi, cantos de canoieiros e de trabalho na beira do rio, religiosidade e por lamentos, como uma forma de louvação pela vida que o rio carrega”.

Segundo o diretor Fabiano Lodi, “a dramaturgia musical e corporal encontra no espírito brincante dos ritmos brasileiros a leveza para tratar a contundência do tema e pensar caminhos para um mundo diferente. Os atores brincam em cena como o rio brinca com suas águas, com a terra, com as montanhas”. A oralidade proposta pelo Grupo 59 coloca os cinco atores em cena todo o tempo. Todos interpretam a personagem Rio, que tem voz própria, que brinca de interpretar outros papéis do contexto ao seu redor (canoieiro, margem e outros).

O espaço cênico é inspirado no movimento de folhear o livro e se surpreender, a cada página, com uma ilustração diferente que ajuda a contar uma parte da história. O cenário, com formas angulares em madeira, se reconfigura como uma brincadeira que remete ao impacto das ilustrações do livro. Em contraponto, os atores usam figurinos leves e sinuosos, combinando espaços, sensações e estados de espírito no jogo cênico.

Em *O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá* (2009), o Grupo 59 de Teatro mergulhou no universo da fábula de Jorge Amado, em *Histórias de Alexandre* (2017) na prosa de Graciliano Ramos e agora, com *Um Dia, Um Rio*, aventura-se nos caminhos da poesia contemporânea para a infância e juventude, da palavra-poema em potência de encantamento que toca os sentidos.

A investigação da linguagem poética na cena, à luz de uma temática tão urgente e delicada como a preservação ambiental, convida as crianças a construírem um vínculo afetivo com

a história narrada pelo personagem Rio e a percorrerem as águas da imaginação em reflexões muito importantes: Quantos outros rios também sofrem assim? Será que somente os peixes são afetados pelas águas poluídas? E como fica a população ribeirinha e a vida nas cidades? Como podemos proteger os nossos rios e o meio ambiente?

FICHA TÉCNICA - Uma criação do Grupo 59 de Teatro inspirada na obra de Leo Cunha e André Neves. **Direção:** Fabiano Lodi. **Dramaturgia:** Bruno Gavranic e Grupo 59 de Teatro. **Elenco:** Carol Faria, Fernando Vicente, Gabriel Bodstein, Nathália Ernesto e Jane Fernandes. **Direção musical:** Felipe Gomes Moreira e Thomas Huszar. **Cenário e figurinos:** Kleber Montanheiro. **Assistência em cenário e figurinos:** Marcos Valadão. **Desenho de luz:** Gabriele Souza. **Operação de luz:** Sylvie Laila. **Técnico de som:** Nicholas Rabinovitch. **Pensamento corporal:** Fernando Vicente. **Ilustrações:** André Neves. **Fotos:** Pri Fiotti. **Assessoria de imprensa:** Verbena Comunicação. **Produção executiva:** Gabriela Cerqueira. **Coordenação de produção, temporada Sesc:** Gabriel Bodstein. **Idealização de projeto:** Carol Faria e Fabiano Lodi. **Produtora associada:** Leneus Produtora de Arte. **Idealização e produção:** 59 Produções Artísticas e Culturais. **Realização:** Sesc São Paulo

SINOPSE - Espetáculo cênico musical que narra a vida de um rio, desde seu nascimento como um riacho à exuberância de suas águas que desenham lindas paisagens. Ao longo de seu percurso, encontra um grande desafio para preservar suas águas, as formas de vida que abriga e as que surgem ao redor. A peça é inspirada no livro de mesmo nome, de Leo Cunha e André Neves, e apresenta um lamento, um grito de socorro tardio de um rio indefeso que não tem como reagir à lama da mineração que destrói suas águas. Com lirismo e contundência aborda o desastre ambiental que destruiu a Bacia do Rio Doce, em 2015.

SERVIÇO

Infantojuvenil: *Um Dia, Um Rio*

Com: Grupo 59 de Teatro

Dias 03, 10 e 17 de dezembro de 2023

Horários: Domingos, às 15h e às 17h

Ingressos: R\$ 30,00 (inteira), R\$ 15,00 (meia-entrada) e R\$ 10,00 (Credencial Plena) - Crianças até 12 anos não pagam.

Ingressos: bilheterias físicas das unidades do Sesc.

Ingressos online: Portal Sesc - <https://www.sescsp.org.br/programacao/um-dia-um-rio-5/>.

Duração: 60 min. Classificação: Livre (Indicado para crianças a partir de 4 anos).

Sesc Pinheiros

Local: Teatro (200 lugares)

R. Pais Leme, 195 – Pinheiros, São Paulo – SP, 05424-150

Tel.: 3095-9400 | [sescsp.org.br/Pinheiros](https://www.sescsp.org.br/Pinheiros) | Nas redes: @sescipinheiros.

Local: Auditório (3º andar) - 98 lugares

Transporte público: Metrô Faria Lima – 500m | Estação Pinheiros – 800m

Grupo 59 de Teatro nas redes - @grupo59deteatro

Sobre o Grupo 59 de Teatro

O Grupo 59 de Teatro é o encontro de 12 atrizes e atores formados pela Escola de Arte Dramática (EAD/ECA/USP). Desde a fundação, em março de 2011, realizou mais de 400 apresentações, com um público estimado em mais de 70 mil espectadores. Recebeu o Prêmio APCA, Prêmio São Paulo de Teatro para Infância e Juventude e Prêmio Cooperativa Paulista de Teatro. Fazem parte seu repertório montagens que foram sucesso de público e crítica, dirigidas por criadoras de destaque na cena teatral paulistana: *O Gato Malhado e a Andorinha Sinhá* e *Histórias de Alexandre*, ambas dirigidas por Cristiane Paoli Quito; *A Última História*, dirigida por Tiche Vianna; *Mockinpó - Estudo sobre um homem comum*, dirigida por Claudia Schapira; e *Terra à Vista*, dirigida por Fabiano Lodi.

Sobre Fabiano Lodi – Diretor

Fabiano Lodi é diretor teatral. Mestre em Teatro pela UNESP e graduado em Artes Cênicas pela UDESC. Participou de diversas atividades de formação internacional, com destaque para o programa de aprimoramento técnico do Método Suzuki, no Japão, e de Viewpoints e Composição, em Nova York. Vem realizando diferentes projetos artísticos e formativos pela *Lenews Produtora de Arte*, que fundou em 2010, em São Paulo. Seus trabalhos recentes incluem: *Rádio Cassandra* (2022); *C4V4L0 D3 TR014* (2021); *Mercado Branco* (2019) e *Os Guardas do Taj* (2018). Atualmente, é artista docente no curso técnico de Direção da SP Escola de Teatro, professor no curso de Pós-Graduação em Educação do IBFE-SP (Instituto Brasileiro de Formação de Educadores) e coordenador artístico dos projetos *Jovem em Cena* e *Treinos Públicos*.

Um Dia, Um Rio -Grupo 59. Créditos das fotos: Pri Fiotti

Grupo 59 de Teatro nas redes - @grupo59deteatro

Teaser: <https://www.youtube.com/watch?v=kD7MeqKqXeY>

POR ANA BEATRIZ CARVALHO



Chá da Tarde

COM A ANA

Chá da Tarde  com a Ana



**LANÇAMENTO DO PROJETO
LEITURA QUE LIBERTA: SEJA
UM DOADOR DE LIVRO**



100 mulheres?

Mais de 100 mulheres reunidas para celebrar a vida e lançar o Projeto Leitura que liberta: seja um doador de livro.

O encontro das amigas registrou experiências inesquecíveis.

O binômio Mulheres e Literatura resultou em uma festa divertida, criativa e com muita troca afetiva.

A homenagem à brilhante escritora Norma Brito brindou as convidadas com a declamação de trovas e haicais. Aplausos. Muitos!



Escritora homenageada -
Norma Brito

Reforçando o interesse feminino por práticas que revelam beleza, superação e arte terapia, contou-se com desfile das Senhorinhas, conhecidas como "Florzinhas," do Instituto Pipoquinha (Centro de Apoio às Famílias) e com exposição de peças fabricadas por elas no Projeto Ponto a Ponto Social, o qual tem como foco oferecer cursos de capacitação profissional a mulheres desempregadas, incentivando o empreendedorismo e apoiando a inserção no mercado de trabalho (oficinas de crochê, tear no prego, artesanato e confecção de vassoura reciclável). O Instituto desenvolve ações de terapia ocupacional associadas ao autocuidado e fortalecimento da autoestima.





Desfile da aniversariante, Ana Beatriz Carvalho com Demi do atelier "Demi Miranda"



Desfil das Senhorinhas, conhecidas como "Florzinhas," do Instituto Pipoquinha



Foto divulgação





**O Sítio do Pica Pau Amarelo - Quatro Senhorinhas
(entre 65 e 89 anos)**

O Sítio do Pica Pau Amarelo se fez presente com as bonecas Emílias. Quatro Senhorinhas (entre 65 e 89 anos) vestidas de Emília decoraram o ambiente festivo com alegria e cor. Marlene Cerqueira, Presidente da Associação dos Idosos Paz e Amor, e suas amigas registraram a importância da brincadeira, da fantasia e da diversão para uma vida feliz.

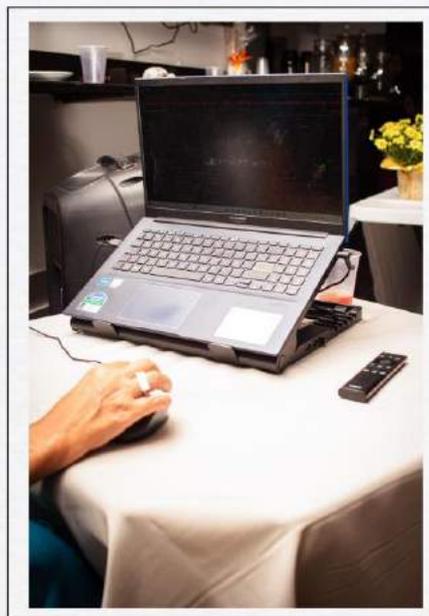




Festa regada à playlist de músicas escolhidas pelas convidadas e organizadas em vivência extraordinária por Sarah Nascimento. Diversidade de estilos e boa música compuseram a harmoniosa seleção de músicas.



Sarah Nascimento - Foto divulgação



Playlist de músicas





Violinista Beatriz Ágda - Foto divulgação



Ilustre pianista e compositora Moema Craveiro Campos - Foto divulgação

Associada a essa playlist, as presenças da radiante violinista Beatriz Ágda e da Ilustre pianista e compositora Moema Craveiro Campos trouxeram ao ambiente sonoridade perfeita e encantamento para as amigas.





Ana Beatriz Carvalho e Moema Craveiro Campos - Foto divulgação

A aniversariante Ana Beatriz Carvalho, recebeu de Moema a partitura de um de seus poemas - Dois Amores - musicalizado com sensibilidade ímpar pela compositora.

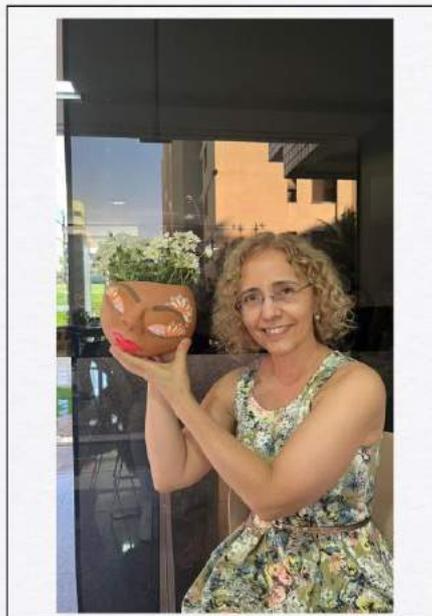
Canto coletivo de mulheres impulsionado pelo som da sanfona da musicista Moema despertou o entusiasmo e elevou o contentamento.

Na decoração, a partilha dos dons talentosos de Ana Decora e a participação especial da Família Arteira (vasos lindos com margaridas). O ambiente estava encantador.





Decoração e azulejo Leitura que liberta



Amiga com vaso - Foto divulgação



Vaso e margaridas



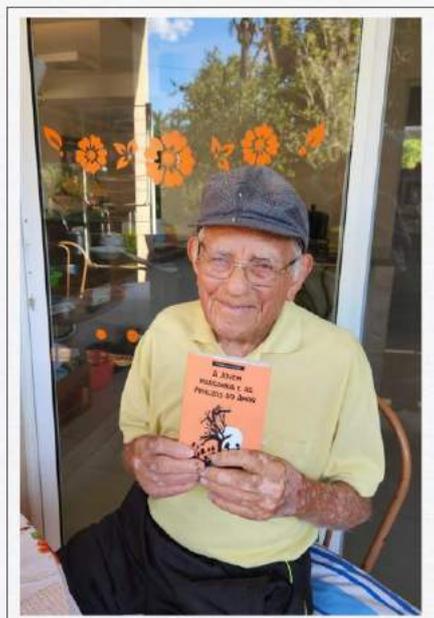
Vaso





Amigas parceiras doaram mimos especiais para serem sorteados para as convidadas.

Para saudar as convidadas e a aniversariante, o escritor, poeta, cordelista, repentista Arnaldo Júlio Barbosa, autor do livro *A Jovem Margarida e as Proezas do Amor*, as presenteou com vídeo em que declama belo poema sobre as mulheres.



Escritor, poeta, cordelista, repentista
Arnaldo Júlio Barbosa - Foto divulgação



Antologias e coletâneas foram disponibilizadas às convidadas como incentivo, divulgação e apoio à cultura, bem assim se realizou tarde de autógrafos pela escritora Ana Beatriz.





**Ana Beatriz Carvalho.
Celebração dos seus 55
anos com festa literária**

**Mãe de aluno _Autógrafo
no livro "Contos de uma
Mulher Feliz"**





Escritoras acadêmicas da Almub e ACL - Foto divulgação

O encontro reuniu várias escritoras, inclusive acadêmicas da Academia de Letras e Música do Brasil-ALMUB e Academia Cruzeirense de Letras-ACL.





Livros doação chá da tarde

Danielly Costa e Siddha Abraxas,
uma das fundadoras da Casa da
Essência - Foto divulgação

A Festa de Aniversário Literária promoveu o lançamento do Projeto Leitura que liberta: seja um doador de livro, idealizado por três amigas - Ana Beatriz Carvalho, Danielly Costa e Nádia Santos. As convidadas levaram livros para doação. Mais de 150 livros foram arrecadados e entregues à Biblioteca Comunitária da Casa da Essência. Siddha Abraxas, uma das fundadoras da Casa da Essência, além de fazer o tombamento de obras para o acervo da biblioteca, doou livros para a Geladeira do Livro e a Banca de Poetas.





O Projeto prossegue com outras iniciativas e atividades de coleta e doações de livros. Vários livros infantis foram doados ao projeto por generosa família, os quais foram entregues à E.C. 305 Sul. A instituição escolar realizou Sarau Literário em novembro com a comunidade escolar, oportunidade em que os livros foram recebidos e inseridos no acervo da sala de leitura da escola. Ana Beatriz distribuiu carta publicada na Antologia Mensagem para Você (Lura Editorial) a todas as professoras da escola. A carta, escrita para as crianças, apresenta um convite especial ao público infantil: andar de mãos dadas com a leitura e com a escrita.



3 gerações de mulheres na festa _
Avó, mãe e filhas_ Mãe foi minha
aluna - Foto divulgação



Sarau Literário - Foto
divulgação





Sarau Literário - Foto divulgação



Ana Beatriz Carvalho no Sarau Literário - Foto divulgação

Encontro de mulheres com lanche colaborativo, contentamento às alturas e fortalecimento de laços afetuosos. Idosas, jovens-adultas e crianças. Gerações diferentes - avó, mãe e filhas. Todas vivenciaram momentos de muita alegria, literatura, arte e cultura.





A escritora Ana Beatriz Carvalho, aniversariante, presenteou as convidadas com a declamação do poema Encontro de Mulheres, inspirado na celebração cultural de seu aniversário de 55 anos, registrado com emoção pela fotógrafa Carol Rossi.



Ana Beatriz Carvalho no Sarau Literário - Foto divulgação



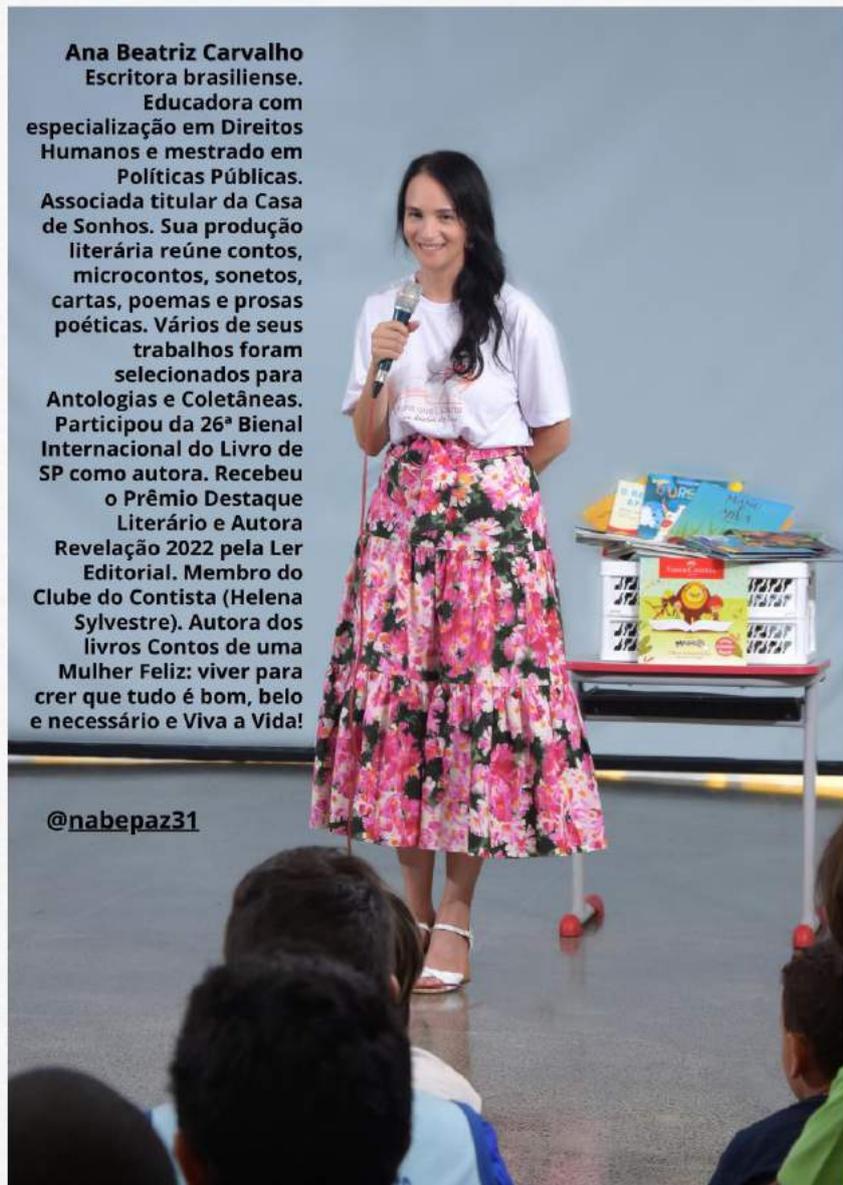
Ana Beatriz Carvalho no Sarau Literário - Foto divulgação





Ana Beatriz Carvalho
Escritora brasiliense.
Educatora com
especialização em Direitos
Humanos e mestrado em
Políticas Públicas.
Associada titular da Casa
de Sonhos. Sua produção
literária reúne contos,
microcontos, sonetos,
cartas, poemas e prosas
poéticas. Vários de seus
trabalhos foram
selecionados para
Antologias e Coletâneas.
Participou da 26ª Bienal
Internacional do Livro de
SP como autora. Recebeu
o Prêmio Destaque
Literário e Autora
Revelação 2022 pela Ler
Editorial. Membro do
Clube do Contista (Helena
Sylvestre). Autora dos
livros Contos de uma
Mulher Feliz: viver para
crer que tudo é bom, belo
e necessário e Viva a Vida!

[@nabepaz31](https://www.instagram.com/nabepaz31)



PARTICIPE DAS NOSSAS EDIÇÕES



**DIVULGAMOS O SEU
LIVRO, PROJETO, REDES
SOCIAIS, EMPRESA...**

★★★★★

Poemas, contos, crônica,
texto acadêmico, etc.
Consulte o nosso MÍDIA KIT
ou entre em contato:
elenir@cranik.com com
Elenir Alves

SAIBA MAIS ACESSANDO NOSSO MÍDIA KIT
Acesse aqui

NOSSAS PÁGINAS:

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com>



projetoautoestima



revistaprojetoautoestima

ESPERA

Por Sônia Carolina

Quem sabe, amanhã
aconteça a primavera?
É preciso não ferir-me
a dor da certeza,
enquanto as esperanças
cavalgam a céu aberto
na procissão dos sonhos andarilhos.
Quem sabe, amanhã,
primavera ou verão,
eu possa colher pelas campinas
o meu "bouquet" de flamboyants
ardentes, compondo versos,
dando adeus às folhas secas,
me cobrindo de azul
na madrugada fria, à espera
do calor do seu afago ingente
em frêmitos de amor?
Ah!... Quem sabe, amanhã
aconteça a primavera?

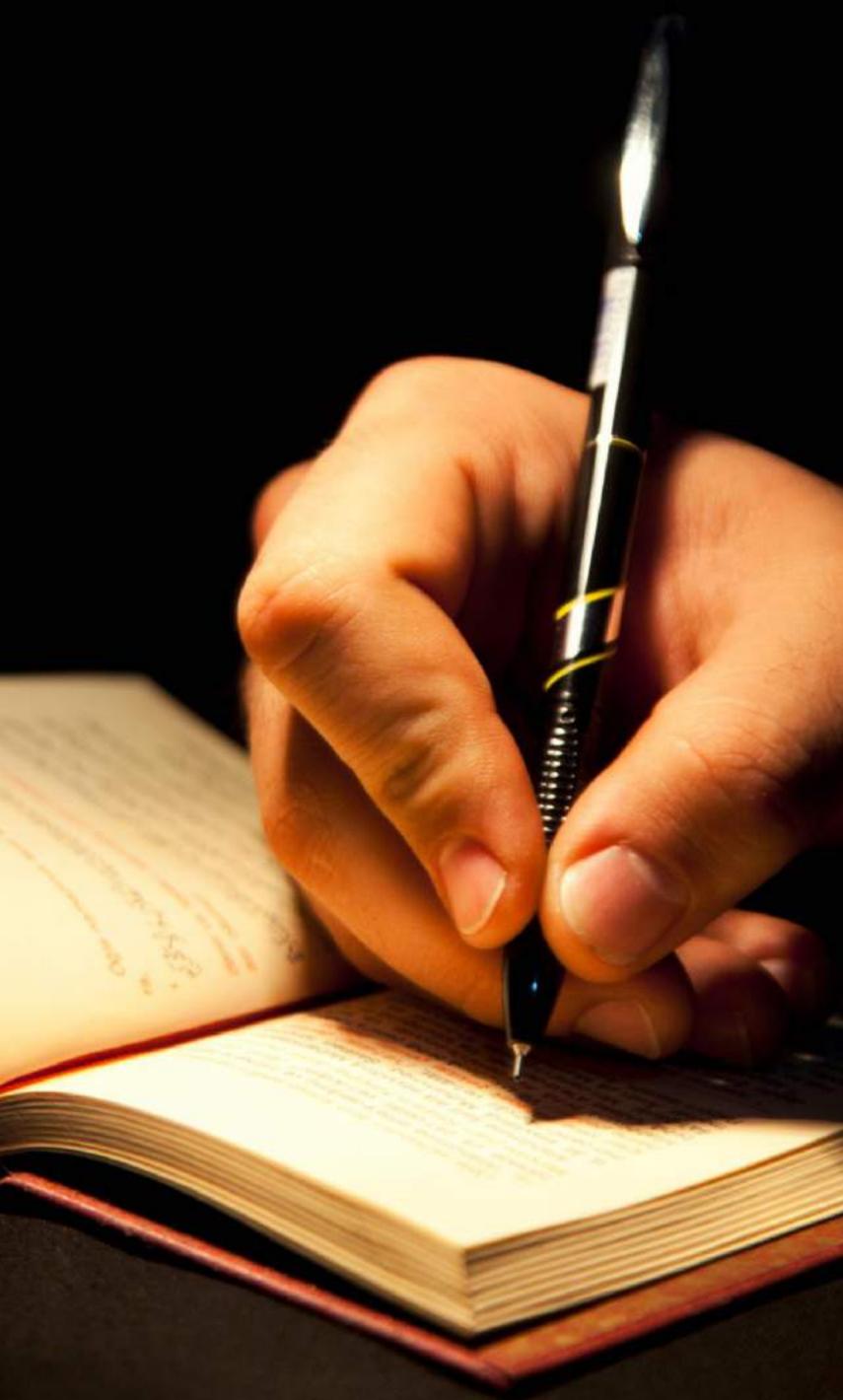


Sônia Carolina

Mineira de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977, é Poeta, Escritora Artista Plástica e Psicanalista. Publicou seu primeiro livro de poemas "Falando de Amor" em 1990, o qual recebe em âmbito Nacional, o Prêmio Master de Literatura como melhor livro de poesias publicado de 1982 a 1992. Inúmeras vezes premiada, participa de Antologias, Jornais e Revistas com poesias, crônicas, contos e ilustrações. Como Artista Plástica, trabalha com as mais diversas técnicas que abrangem a pesquisa do Desenho Artístico e a Pintura com suas infinitas opções, desde o Fusain e o Pastel, com a descoberta singular da Têmpera e da Aquarela, do óleo e acrílico.

DO QUE É FEITO UM ESCRITOR

POR FLÁVIA PRATA



Flávia Prata é profissional da saúde, mas também é apaixonada pelas palavras e pelo ser humano. Mãe, esposa, Cirurgiã Dentista, que encontrou na escrita uma forma de expressar suas ideias, pensamentos e sentimentos e de compreender melhor o mundo que a cerca.

Do que é feito um escritor?

Há quem pense que o escritor é feito apenas de inspiração.

Sim, é verdade que todo escritor é um observador do cotidiano, um analista da realidade que o cerca.

Mas não é apenas isso. Um escritor é feito de intensa dedicação, de horas debruçado sobre o teclado, de mãos calejadas pelo manuseio da caneta. Ele é um misto de disciplina, criatividade e conhecimento. Neste caso afirmo que mais vale a dedicação do que o dom propriamente dito. Escrever é a prova exata de que dom sem trabalho não dá fruto.

Costumo dizer que o escritor absorve intensamente a vida, se deixa encharcar por ela, se derrama e transborda através das palavras.

Cada frase escrita é um pedaço da alma exposta no papel.

Desde as coisas mais simples até as extraordinárias, nada passa despercebido aos olhos de um bom escritor. Um escritor é feito de momentos.

Ouso afirmar que o escritor é um artista e as palavras, sua arte.

Palavras em mãos habilidosas, têm o poder de fazer com que a realidade adquira um contorno mágico. O cinza da vida é retratado com nuances coloridas, possibilitando um novo olhar e novas expectativas. Desta forma, aquilo que se escreve, não são apenas palavras, mas, por vezes, são fontes abundantes de renovo e de esperança. Através do que lê, o leitor passa a ver a vida com mais cor.

Para um escritor não há dias iguais.

Há aqueles em que as mãos mal conseguem acompanhar a velocidade dos pensamentos, e tal qual um tecelão, ele vai costurando as palavras, arrematando os pensamentos para então tecer um belo texto.

Mas há outros dias em que o lampejo criativo tira folga, as palavras ficam travadas e a transpiração que denuncia a agonia, toma o lugar da inspiração. A caneta permanece inerte, o papel em branco, sem que nem mesmo uma única escrita seja alinhavada.

Autores também são feitos de bloqueios, ainda que momentâneos e passageiros. Em dias assim, nada como a certeza do dia seguinte e da vida que segue, sendo ela mesma, o maior estímulo e um convite irrecusável a recomeçar...dia após dia, todos os dias...

Não há bloqueio criativo que resista à vida.

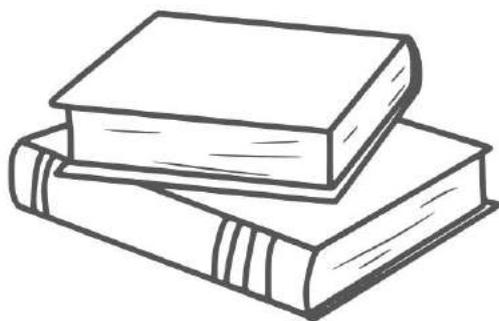
Para quem vive das palavras, tão prazeroso quanto escrever é saber que sua escrita foi fonte de prazer, informação, transformação e emoção. Se através das suas palavras, uma única pessoa tiver sido tocada ou tiver a existência transformada, tudo terá valido a pena.

Para o escritor, viver é sentir. Não há sentido numa vida sem sentimentos. E registrar os sentimentos em palavras é eternizar a própria vida. Um escritor é feito de emoções.

O escritor perpetua-se nas suas palavras e assim, torna-se imortal.

Enquanto houver um único leitor que por suas palavras se deixe tocar, ali ele viverá.

Um escritor é feito também da infundável esperança de ser eterno.





DE VOLTA À CAVERNA DE PLATÃO?

POR ELAINE DOS SANTOS



ELAINE DOS SANTOS, DE RESTINGA SECA/RS, FILHA DE MARIO CARDOSO DOS SANTOS E VILDA KILIAN DOS SANTOS (IN MEMORIAM). DOUTORA EM ESTUDOS LITERÁRIOS PELA UFSM. POSSUI FORMAÇÃO EM ESPANHOL PELA UNIVERSIDAD DE LA REPUBLICA, MONTEVIDÉU. AUTORA DO LIVRO ENTRE LÁGRIMAS E RISOS: AS REPRESENTAÇÕES DO MELODRAMA NO TEATRO MAMBEMBE. É REVISORA DE TEXTOS ACADÊMICOS. CRONISTA COM PARTICIPAÇÃO EM MAIS DE 80 ANTOLOGIAS. ORGANIZADORA DAS ANTOLOGIAS A CORAGEM DE PENSAR DIFERENTE, MINHA TERRA TEM PALMEIRAS E CULTURA POPULAR BRASILEIRA.

No romance "O cortiço" (1890), de Aluísio Azevedo, temos um grupo de lavadeiras que fala sobre a vida alheia, especula sobre relações sexuais, bissexuais, homossexuais; sobre traições amorosas, enfim, há uma grande variedade de especulações firmadas apenas no "eu acho" ou "me disseram".

Creio que vem, desse tempo, o clássico popular: "conversa de lavadeira". Eram, desse modo, pessoas que se distraíam, enquanto trabalhavam, apenas especulando e maldizendo a vida alheia. Ao que consta, muitas dessas conversas acabam se tornando discussão e o enfrentamento físico era inevitável. Alguns arranhões, algumas manchas roxas e, eventualmente, a participação da polícia (naquele tempo, chamada milícia).

Aliás, um prato cheio para quem gosta de "futricos" e do cotidiano da camada média da população do Rio de Janeiro na segunda metade do século XIX, é recomendável a leitura de "Memórias de um sargento de milícias" (1853), de Manoel Antonio de Almeida. A história de Leonardo, que nasceu depois de "um beliscão e uma pisadela". No texto, estão conversas de comadres, arranjos e apadrinhamentos, traições amorosas, desatinos sentimentais.

Falar da vida alheia ou sobre a vida alheia parece ser um hábito, digamos, característico do ser humano quando lhe falta outro assunto mais edificante. Isso me lembra aquela máxima atribuída a Freud: "Quando Pedro me fala de Paulo, sei mais sobre Pedro do que sobre Paulo" (ou a ordem inversa, sempre a confundo!). As pessoas desnudam-se quando criticam umas as outras, porque expressam os seus preconceitos. E preconceitos, de um modo geral, nascem da falta de conhecimento, da ignorância sobre diferentes assuntos.

Em 2016, o Dicionário de Oxford registrou "pós-verdade" como a palavra do ano. Entrávamos na seara de um tempo e de uma sociedade a quem não importava buscar / analisar / conhecer as possíveis verdades dos fatos, das histórias e até dos mexericos das comadres.

Claro, em 2016, vivíamos o apogeu das redes sociais – que parecem sofrer um certo esgotamento hoje em dia, é muita conversa fiada, é muito ódio destilado e, como

dizia uma amiga, já falecida, muito desfile de “status pelatus”, pessoas que gastam o que não têm para comprar o que não podem para exibir o que não são!

Guardadas as proporções, essas histórias do nosso cotidiano, observado via redes sociais, lembram-me um conto de Rubens Fonseca, em que um empresário bem-sucedido, com uma família estável, com uma excelente moradia, sai à noite para cometer crimes. Na ausência de redes sociais para destilar o seu ódio, as suas eventuais frustrações, o estresse profissional ou o nome que se queira dar, ele opta pela transgressão e causa, inclusive, mortes (lembre-se que eu estou no limite da ficção, estou tratando de um conto, escrito por um prosador conhecido e cuja temática principal é a violência).

Em “O matador” (1995), Patricia Melo traz a história de um homem, digamos, comum que mata um suposto desafeto. Ele torna-se herói no bairro – é engraçado, porque ele assume uma espécie de nova identidade ao tingir os cabelos; passa a ser “convidado” a realizar assassinatos como vingança contra um suposto namorado que teria desvirginado uma mocinha e a sua senda segue. Na rua, ele é “o cara”; em casa, um ambiente sujo e conturbado, ele alimenta-se de produtos industrializados e assiste à televisão – solitariamente; ainda que, eventualmente, sirva-se de alguma mulher. Sua vida “para o mundo” impõe respeito pela força, sua vida íntima é miserável: seria isso que o instiga a matar? Seria o vazio que o instiga a ser o que nem lhe parece tão importante, mas impressiona?

Por vezes, ousamos participar de algum fórum de discussão sobre os temas mais banais – eu adoro fazer isso! – e somos criminalizados, julgados, sentenciados e banidos “do grupo”, porque contrariamos o pensamento dominante. “Você é uma infeliz!”; “Você não sabe o que faz na vida!” para não citar ofensas ideológicas.

Outra situação comum – e isso pode ocorrer até mesmo na troca de mensagens com amigos ou, mais facilmente, com algum conhecido: nem todas as pessoas têm capacidade para identificar uma metáfora ou uma ironia. Se a escrita não for feita com palavras ou expressões no exato sentido do dicionário, está estabelecido o conflito. “O que você quis dizer?”; “Pode explicar melhor, eu não entendi!” ou “Você está debochando?”

Somos um país de analfabetos funcionais, pessoas que não conseguem compreender uma oração frasal completa, isto é, decodificar sílabas para formar palavras, para formar frases, que, unidas, compõem um parágrafo. Dias atrás, ouvia um psicopedagogo, num programa de televisão (não costumo prestar atenção em canais ou nome de programas), que, didaticamente, explicava: o leitor fluente, acostumado a ler no seu cotidiano, “pula” ou intuí alguns trechos do texto; o leitor primário, inexperiente, precisa ler palavra por palavra (muitas vezes, precisando enunciar sílaba por sílaba), pausadamente, o que lhe dificulta compor uma ideia em sua totalidade.

Qual a reação esperada daquele que não entende o que lê? Ler novamente, buscar palavras sinônimas, refazer a leitura substituindo palavras: Não! Ele irrita-se, desiste da leitura e passa a detestar quem escreveu “coisas tão difíceis” que lhe fogem à compreensão.

Sou professora de Literatura e, durante quase 20 anos, a par de estabelecer caracterizações de escolas literárias, periodizações, sempre esforcei-me para ajudar os meus alunos a lerem com criticidade, com acurácia, “fazendo perguntas” para o texto que liam. Tenho, com certeza, ex-alunos que me são gratos por isso e que afirmam que tais procedimentos facilitaram-lhes experiências de graduação, pós-graduação e mesmo na vida profissional. Mas...dá uma sensação de fracasso ao ver a dificuldade que a maioria da população, incluindo muitos ex-alunos, enfrenta para ler, decodificar, compreender textos.

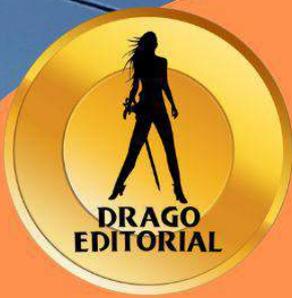
Argumentar? Como alguém pode argumentar se não conseguiu entender. Nessa perspectiva, comecei a pensar os odiadores de redes sociais. Não entendem o que leem, não têm argumentos para apresentar e nem um arcabouço mínimo para defender tais argumentos, o que lhes sobra? Defender as suas verdades, que não são universais, mas são postas como tais.

O que fazer? Recorro sempre a Pierre Bordieu e à ideia de capital econômico, capital social, capital cultural. Algumas pessoas nascem financeiramente bem abonadas, outras nem tanto. Algumas pessoas frequentam boas escolas e têm interesse em aprender, vão a teatros, exposições de arte, outras nunca experimentaram essas oportunidades.

Algumas pessoas dedicam-se a aprender, mesmo com dificuldade e formam um mínimo capital cultural. De qualquer forma, não existe uma íntima ligação entre as três proposituras de Bordieu. Assim sendo, volto às lavadeiras de “O cortiço”: qual o capital econômico delas? Ínfimo! Qual o capital social? Nunca saíram daquele meio? Qual o capital cultural? Restrito pelo meio em que vivem, pelas pessoas com quem convivem. Como vencer essa senda que tem cores do determinismo de Hipolite Taine: o meio, o ambiente e o momento histórico determinariam as atitudes dos indivíduos?

Os odiadores de redes sociais trazem ao mundo digital o mesmo preconceito e a mesma violência da vida off-line: você nasceu pobre, você morrerá pobre, pobre financeiramente, pobre culturalmente, porque não lhe damos o direito a transcender os valores que nós – os sábios das redes sociais, sem argumentos, sem conhecimentos, numa vida eivada pelo preconceito – não lhe permitimos. É o conservadorismo posto em prática, induzindo ao conformismo. Estamos de volta à caverna de Platão, quem escapa ao domínio dos “sábios” deve ser silenciado. Até quando?

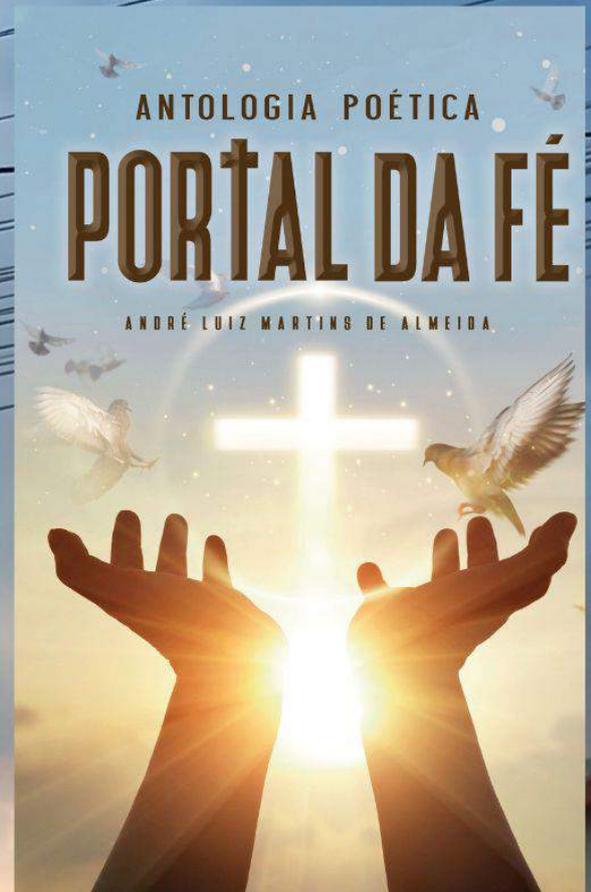
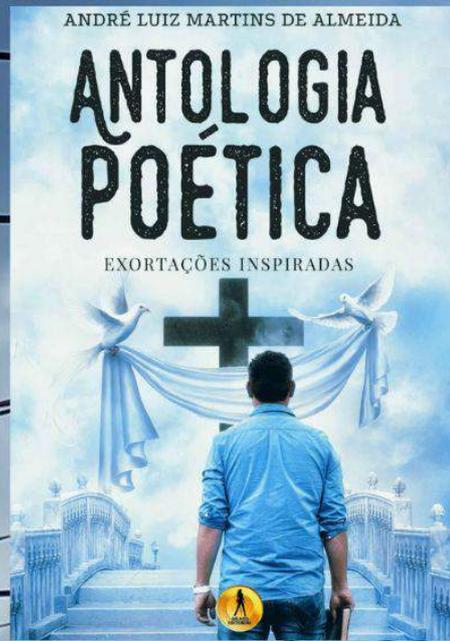
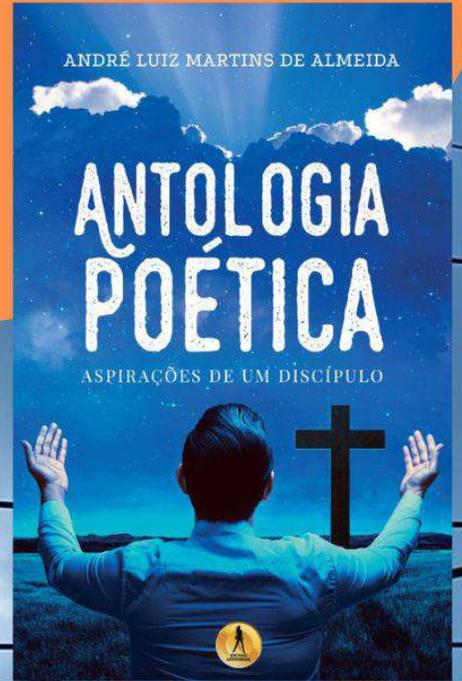
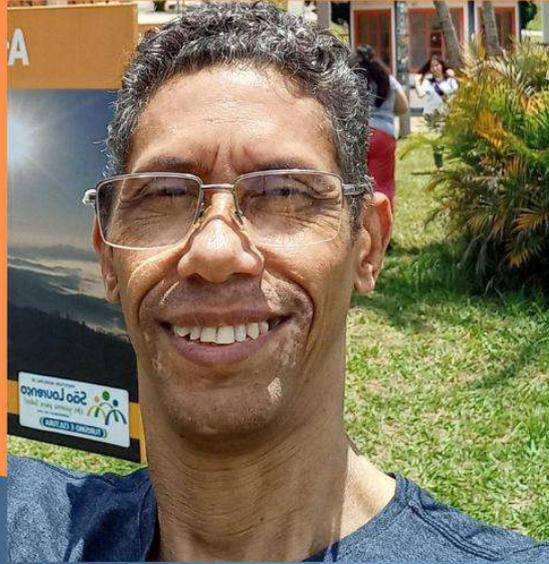


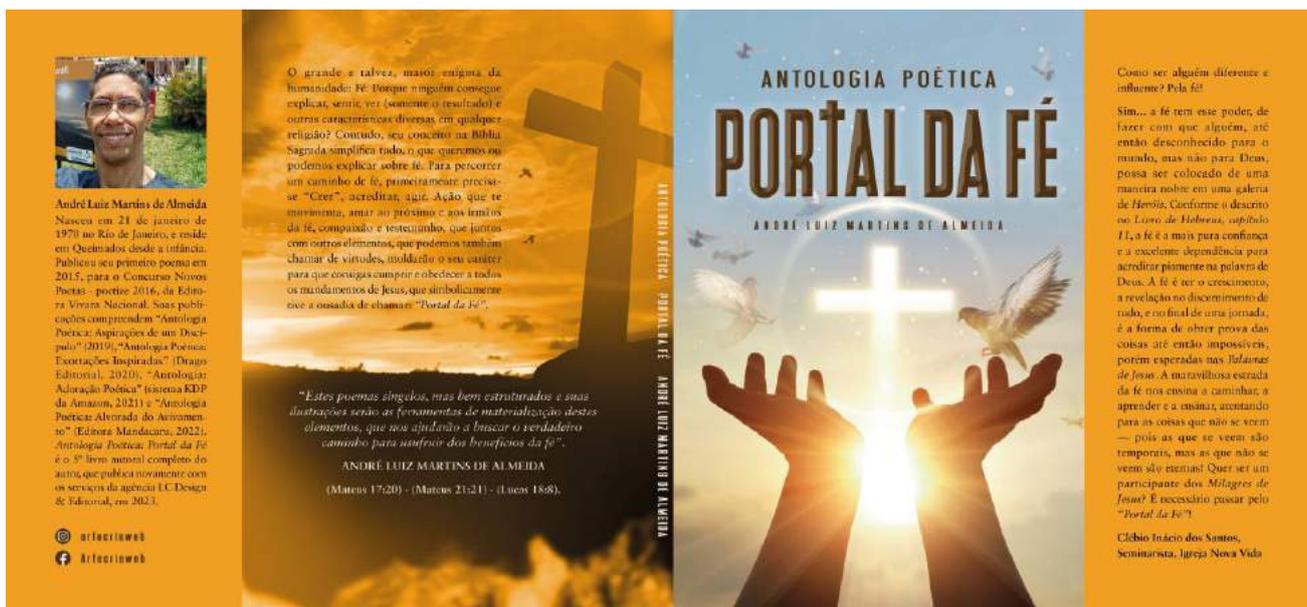


@Artecrisweb



a





Sinopse do livro:

Antologia Poética “Portal da Fé”

— O grande e talvez, maior enigma da humanidade: *Fé*. Porque ninguém consegue explicar, sentir, ver (somente o resultado) e outras características diversas em qualquer religião? Contudo, seu conceito na Bíblia sagrada simplifica tudo, o que queremos ou podemos explicar sobre fé. Para percorrer um caminho de fé, primeiramente precisa-se *“Crer”*, acreditar, agir, ação que te movimenta, amor, amar ao próximo e aos irmãos da fé, compaixão e testemunho, que juntos com outros elementos, que podemos também chamar de virtudes, moldarão o seu caráter para que consigas cumprir e obedecer a todos os mandamentos de Jesus, que simbolicamente tive a ousadia de chamar : *“Portal da Fé”*.

“Estes poemas singelos, mas bem estruturados e suas ilustrações serão as ferramentas de materialização destes elementos, que estarão nos ajudando a buscar o verdadeiro caminho para usufruir dos benefícios da fé “

ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA

(Mateus 17:20) - (Mateus 21:21) - (Lucas 18:8).

Minibiografia do autor:

ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA, nasceu em 21 de janeiro de 1970 no Rio de Janeiro, e reside em Queimados desde a infância. Publicou seu primeiro poema em 2015, para o Concurso Novos Poetas - poetize 2016, da Editora Vivara Nacional. Suas publicações compreendem “Antologia Poética: Aspirações de um Discípulo” (2019), “Exortações Inspiradas” (2020), “Adoração Poética” (2021) e “Alvorada do Avivamento” (2022). “Portal da Fé” é o 5º livro autoral completo do autor, que publica novamente em 2023.

Dados técnicos do livro:

ISBN: 9786558726104

Número de páginas: 124

Edição: 1 (2023)

Formato: A5(148x210)

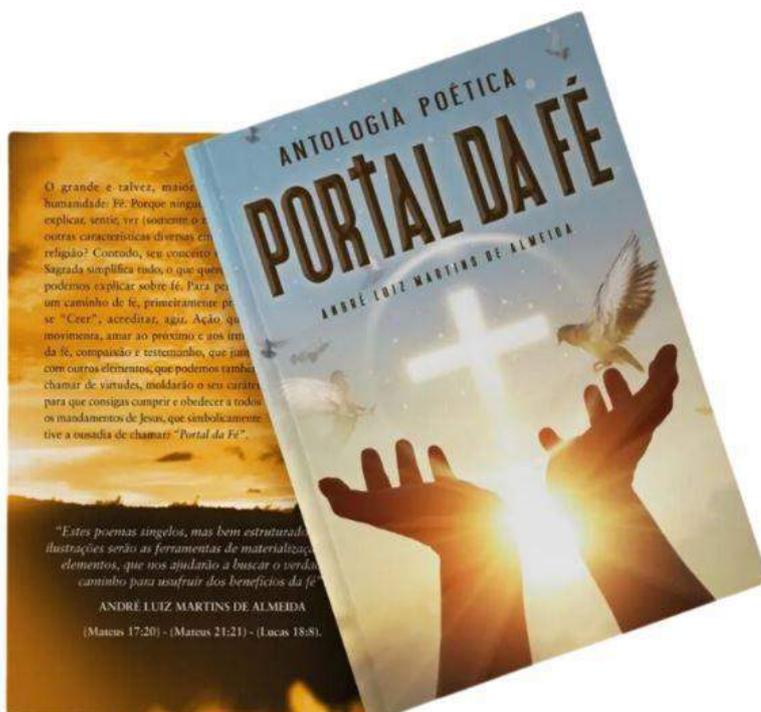
Acabamento: Brochura c/ orelha

Tipo de papel: Offset 75g

Idioma: Português

Livro impresso e Digital (Impressão sob-demanda)

Publicado por: Coparticipação (LC Design & Editorial – Autor)



Site do autor: <https://artecris.000webhostapp.com>

Link de Venda - Clube de Autores :

<https://clubedeautores.com.br/livros/autores/andre-luiz-martins-de-almeida>

Link página de autor na Amazon: <https://www.amazon.com.br/kindle-dbs/entity/author?asin=B0B8TGQ61C>

Rede social do autor: Instagram: <https://www.instagram.com/artecrisweb>

CAIXA CULTURAL
SÃO PAULO



CAIXA CULTURAL SÃO PAULO
RECEBE A EXPOSIÇÃO HIPER-
REALISMO NO BRASIL, DE

**GIOVANI
CARMELLO**



Foto divulgação

A mostra é gratuita e reúne esculturas em silicone, resina e terracota que reproduzem figuras humanas expressivas

A CAIXA Cultural São Paulo apresenta a exposição **Hiper-realismo no Brasil**, entre os dias 8 de dezembro de 2023 e 18 de fevereiro de 2024. Criada pelo artista plástico paulista Giovanni Caramello, reconhecido pela expressividade de seu trabalho, a mostra chega pela primeira vez à São Paulo depois de passar com sucesso por Curitiba. Reúne esculturas em silicone, , que reproduzem figuras humanas expressivas e peças produzidas em bronze.

A exposição tem visitação gratuita de terça-feira a sábado, das 10h às 18h e aos domingos e feriados, das 9h às 17h.

O artista explica um pouco do seu processo. "São várias técnicas utilizadas, entre elas cerâmica, resina, e as de silicone, que são as mais hiper-realistas, além do bronze, que é a minha nova fase, com uma escultura mais sóbria e monocromática", comentou Caramello.

O curador Ícaro Ferraz Vidal Júnior acredita que essa exposição fortalece o movimento hiper-realista da arte contemporânea brasileira. Para Ícaro, "Caramello nos apresenta uma série de imagens e personagens com uma linguagem fascinante e sedutora do hiper-realismo, o que nos faz pensar na fragilidade do humano e na impermanência da vida".

Giovani Caramello iniciou sua carreira com modelagem 3D e buscou a escultura como forma de aperfeiçoar a técnica, despertando assim o interesse pelo realismo. "Em 2013, comecei trabalhando como artista digital e surgiu o interesse pela escultura tradicional, feita à mão, para me ajudar no digital.

Só que quando comecei esse estudo, eu me apaixonei pela escultura e mudei de área", resume. Ele fez aulas de modelagem com o escultor Cícero D'Ávila, trabalhou como escultor comercial e, pouco tempo depois, começou sua obra autoral com o hiper-realismo.

SERVIÇO:

[Artes Visuais] Hiper-realismo no Brasil, de Giovani Caramello

Local: CAIXA Cultural São Paulo - Praça da Sé, 111 – Centro – São Paulo, SP (próxima à estação Sé do Metrô).

Data: 8 de dezembro de 2023 a 18 de fevereiro de 2024

Horários: terça a sábado, das 10h às 18h, domingo das 09h às 17h.

Curadoria: Ícaro Ferraz Vidal Júnior

Entrada Franca

Classificação indicativa: Livre para todos os públicos

Acesso a pessoas com deficiência

Patrocínio: CAIXA e Governo Federal

Informações: (11) 3321-4400 | Link :

<https://www.caixacultural.gov.br/Paginas/default.aspx>

Agenda | 17/12 - Curso de formação em Sistema Multidimensional Arcturiano

A técnica é indicada para tratar da ansiedade, depressão, autoestima e outros transtornos psicológicos e emocionais

No dia 17 de dezembro, das 10h às 17h, o Instituto Lírios promove o curso virtual de “Formação em Sistema Multidimensional Arcturiano – Níveis 1 e 2”, técnica de terapia holística que trabalha nos planos mental, físico, emocional e espiritual para promover bem-estar e reequilíbrio psicológico. O programa é voltado para profissionais e interessados na técnica.

O curso, que tem como facilitadora Cristiane Comerian, terapeuta e diretora do Instituto Lírios, mostra como a técnica trabalha a mente e as emoções humanas por meio da ativação das chamadas geometrias sagradas, ou seja, códigos específicos para tratar da ansiedade, depressão, falta de clareza mental e a autoestima.

CURA MULTIDIMENSIONAL ARCTURIANA

NÍVEIS 1 E 2
CURSO ON LINE

17 DE DEZEMBRO (DOMINGO) | **DAS 10 ÀS 17H**

FORMAÇÃO NO SISTEMA MULTIDIMENSIONAL PARA TERAPEUTAS E INTERESSADOS NA TÉCNICA

FACILITADORA
CRIS
COMERIAN

INSCREVA-SE JÁ! (11) 98227-7780

Lírios
INSTITUTO CLAREZA MOREIRA

Na prática, a técnica consiste em “conectar o paciente ao “Eu Superior”, realizando uma espécie de ‘reprogramação’ mental e reequilíbrio energético, que eliminam os pensamentos e qualquer forma de energia que comprometa o bem-estar e a evolução da pessoa”, explica Cristiane. “A técnica pode ser aplicada presencialmente ou à distância em si mesmo ou pessoas que buscam equilíbrio físico, mental, emocional ou espiritual”.

Conteúdos dos Níveis 1 e 2 – Neste curso, Cristiane Comerian vai abordar 14 das 28 Geometrias Sagradas Arcturianas. São sete Geometrias em cada nível.

Nos dois primeiros níveis, serão abordadas as questões sobre o processo de ‘limpeza’ de vidas passadas, como resolver traumas e questões emocionais, resgate e tratamento da Criança Interior, como desenvolver habilidades intuitivas, aumento da autoconfiança e do amor-próprio, como reprogramar a mente e crenças, liberar padrões bloqueadas, aprofundar a conexão espiritual e conquistar paz, equilíbrio psicológico e harmonia, entre outros.

Serviço:

Curso On-line de Formação de Sistema Multidimensional Arcturiano – Níveis 1 e 2

Data: 17 de dezembro, das 10h às 17h.

Canal: aplicativo Zoom

Investimento: R\$ 400 os dois níveis, incluindo apostila e certificado oficial.

Mais informações através do WhatsApp (11)98227-7780



Sobre o Instituto Lírios -

Espaço fundado por Cristiane Comerian que reúne, num ambiente de harmonia e bem-estar, tratamentos e cursos que visam o equilíbrio físico e emocional, priorizando a consciência e a liberação de energias, além de melhorar a autoestima.

Saiba mais pelo Instagram/[@instituto_lirios](https://www.instagram.com/instituto_lirios).

https://www.instagram.com/instituto_lirios

A "DESCCLASSIFICAÇÃO" DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NO PRÊMIO JABUTI

Por Lu Magalhães

Como resposta à polêmica sobre o uso da inteligência artificial para ilustrar uma das obras concorrentes ao Prêmio Jabuti, a Câmara Brasileira do Livro (CBL) decidiu desclassificar a obra Frankenstein, uma edição do clássico de 1818, da categoria Melhor Ilustração. Por esses estranhos caminhos que a nossa mente percorre, esse fato me lembrou do desdém de artistas perante o surgimento da fotografia, na primeira metade do século XIX. Com o discurso da primazia de "reproduzir a realidade", os pintores passaram a negar à fotografia o status de arte.



Lu Magalhães - Foto divulgação

O resultado, todos sabemos: a "novidade" não só conquistou a dignidade de peça artística, como registrou a História da humanidade desde então e influenciou a mudança da própria pintura, abrindo espaço para movimentos que libertaram os pintores da prisão do real e acadêmico convencional.

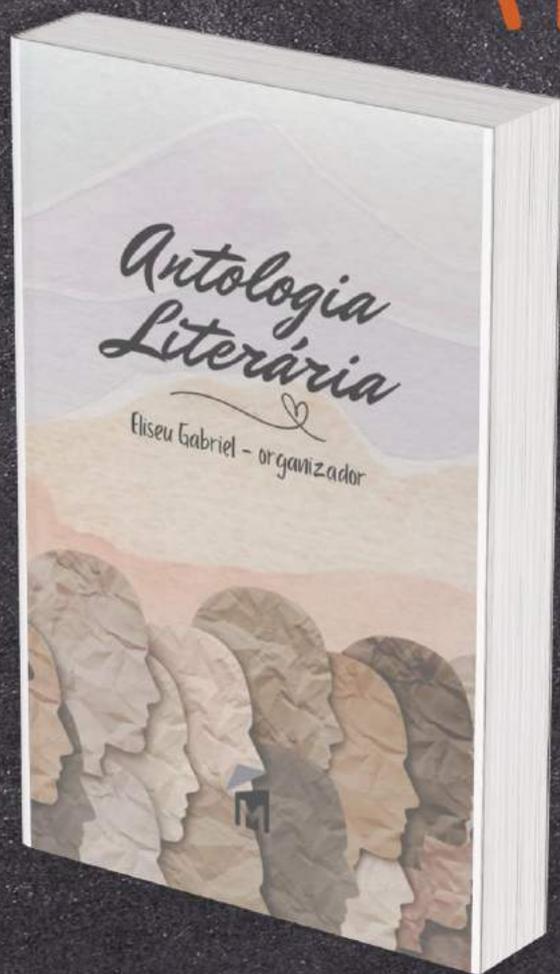
Em 2019, na Bienal de Veneza, pude ver um outro impacto e debate do avanço da tecnologia na arte. Apesar de todas as negações e disputas, o NFT (sigla *non-fungible token*, em livre tradução, token não fungível) tomou de assalto o evento, propondo uma nova forma de entender, fazer e comercializar a arte. Nos quatro cantos do evento, pude ver obras e mais obras de arte produzidas com esse recurso. Na edição de 2022, o Pavilhão de Arte Descentralizada produziu um NFT luxuoso, expôs mais de 200 obras de arte (com esse viés) e apresentou a moda virtual de luxo com recursos físicos e digitais, promovendo uma experiência artística que ressignifica a digitalização para as novas gerações, como classificou a curadoria do evento. Dois brasileiros, inclusive, apresentaram NFT Art na edição: Eduardo Kac e João Angelini.

O ponto que defendo é que a produção da arte – em rigor, disruptiva – não pode ser contida ou restrita a um tipo de instrumento. Da pena à tecnologia, a produção artística evolui, espelhando a ferramenta disponível para criar. Óbvio que temos que pensar na criação de mecanismos para proteção dos direitos autorais, mas não acredito que o caminho seja proibir ou ignorar um movimento tecnológico em prol da inovação de vários mercados, incluindo o editorial. Os limites éticos e jurídicos precisam estar à altura de um debate mais profundo e contemporâneo.

Citando, especificamente, o receio que o mercado editorial tem acerca do impacto da tecnologia, podemos citar a edição de 2023 da *Frankfurt Book Fair*. Nela, o tema dos corredores era o quanto a inteligência artificial vai tirar empregos de autores, tradutores, ilustradores... Na visão de especialistas, os postos de trabalho que serão possivelmente perdidos pelo ser humano estão em áreas nas quais a tecnologia não entra, ou seja, sempre que houver soluções tecnológicas será possível integrar a força de trabalho humana e tecnológica. Na prática, se a máquina for incorporada ao cotidiano dos profissionais, homens e máquinas podem trabalhar lado a lado, em uma perspectiva colaborativa. Voltando ao caso da desclassificação, criar uma ilustração via inteligência artificial é algo tão sofisticado e artístico quanto desenhar com uma pena. Essa interação máquina e artista requer um talento fino, ditado majoritariamente pela mente humana. Temos que avançar e qualificar esse diálogo – não o proibir!

Lu Magalhães é presidente da Primavera Editorial, sócia do PublishNews e do **#coisadelivreiro**. Graduada em Matemática pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), possui mestrado em Administração (MBA) pela Universidade de São Paulo (USP) e especialização em Desenvolvimento Organizacional pela Wharton School (Universidade da Pennsylvania, Estados Unidos). A executiva atua no mercado editorial nacional e internacional há mais de 20 anos.

SOBRE A EDITORA | A Primavera Editorial é uma editora que busca apresentar obras inteligentes, instigantes e alentadoras para a mulher que busca emancipação social e poder sobre suas escolhas. www.primaveraeditorial.com



Obra escrita por 128 autores é composta por contos, poesias, acrósticos e narrativas e foi organizado pelo professor e vereador Eliseu Gabriel (PSB)

Protagonismo
para alunos da
EJA e CIEJA



Câmara Municipal de São Paulo - Foto/Richard Loureno

Obra escrita por 128 autores é composta por contos, poesias, acrósticos e narrativas e foi organizado pelo professor e vereador Eliseu Gabriel (PSB)

Alunos com muitas histórias para contar, vidas carregadas de lutas e batalhas, pessoas que diante da necessidade precisaram mudar o rumo da vida e deixar os bancos escolares.

Esse é um pouco do roteiro da vida dos alunos da EJA (Educação para Jovens e Adultos) e CIEJA (Centro Integrado de Educação de Jovens e Adultos) da cidade de São Paulo, que agora também são autores!

Foi lançado em novembro, no auditório Prestes Maia da Câmara Municipal o livro "Antologia Literária", com contos, poesias, acrósticos e narrativas. A ideia é pioneira e surgiu ainda no início deste ano, durante a 12ª Semana Municipal de Incentivo e Orientação ao Estudo e à Leitura de São Paulo, tradicional evento da cidade, criado por lei do vereador Professor Eliseu Gabriel (PSB).

Todos os anos, em parceria com a Secretaria Municipal de Educação, ele lança um livro dos alunos e um dos professores que participaram das atividades da Semana.

Alunos do EJA e CIEJA, até então, não estavam inseridos nesta oportunidade. O vereador trabalhou para que esses alunos também pudessem ser protagonistas. E serão. É a primeira vez que será lançado um livro escrito por alunos de EJA e CIEJA.

"Sabemos que essas pessoas têm um universo de histórias de superação, criatividade e emoção. E agora elas estão inseridas no "Antologia Literária", conta Eliseu.

O vereador relembra que durante a Semana da Leitura, quando os Trovadores Urbanos estiveram nas escolas com esses alunos, eles escreveram palavras após ouvir as músicas tocadas pelos trovadores, criando o muro do afeto, que inspirou a criação do livro. "Esses alunos nos lembram que suas dificuldades diárias e a idade não são obstáculos para a busca do conhecimento", comentou.

Protagonismo para alunos da EJA e CIEJA

A Educação de Jovens e Adultos - EJA é uma modalidade de ensino criada pelo Governo Federal que perpassa todos os níveis da Educação Básica do país, destinada aos jovens, adultos e idosos que não tiveram acesso à educação na escola convencional na idade apropriada.

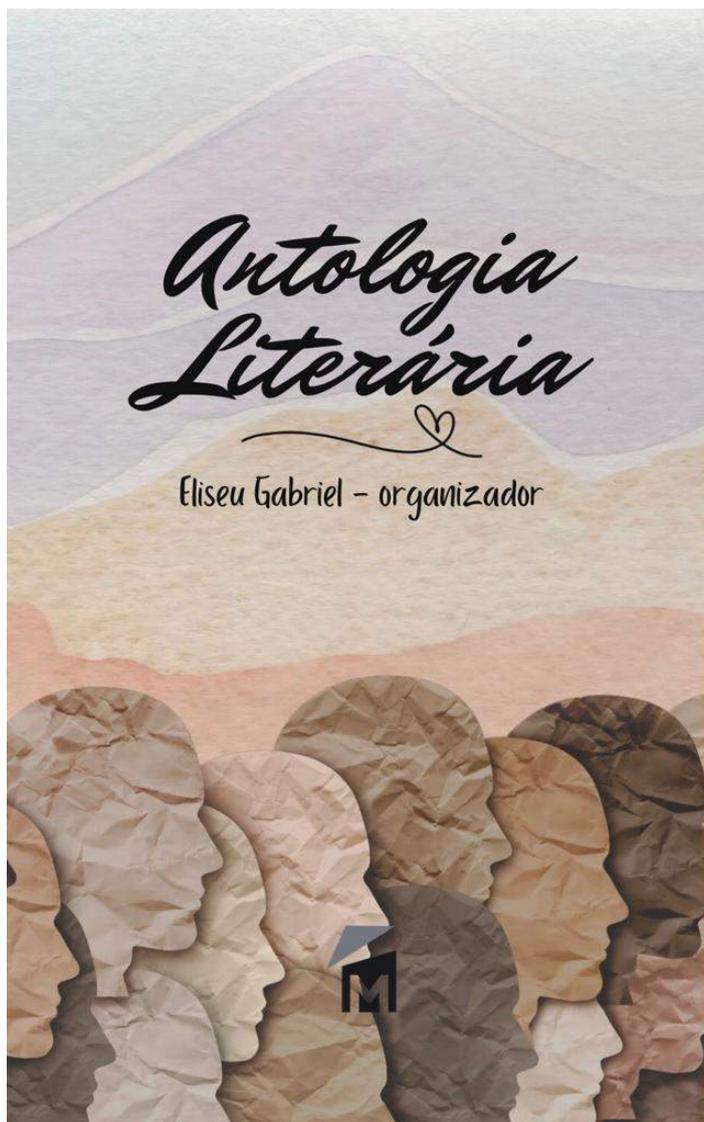
O CIEJA são unidades educacionais que atendem jovens e adultos em três períodos (manhã, tarde e noite) em até seis turnos diários, articulando em seu projeto pedagógico o Ensino Fundamental e a Qualificação Profissional Inicial em São Paulo.

O livro Antologia Literária foi escrito por pessoas como Edison da Silva, de 53 anos, paulistano, criado no bairro Santa Mônica, que estudou em uma escola estadual, mas no 7º ano do ensino fundamental, por necessidades econômicas, precisou largar os estudos e começar a trabalhar.

Outra autora é a Maria Lúcia Vieira Barros, de 63 anos, que migrou de Pernambuco para São Paulo e não conseguiu seguir com os estudos e hoje busca terminar o segundo grau e depois estudar psicologia. O livro conta com 128 escritores em um total de quatro escolas.

"Como alcançar o respeito por meio das diferenças? Talvez pela educação. Eu mesma fiz a opção de retornar aos estudos porque acredito que este seja um meio de me socializar e me atualizar, só assim poderei contribuir para um mundo melhor", são palavras de Maria Lúcia, agora autora de um livro.

Edison da Silva, ao lado de outros colegas, escreveu um acróstico tendo a palavra diversidade como raiz, de onde surgiram outras palavras como humanidade, diálogo,



amor e empatia, formando uma escrita poética. "Aprender ao lado de colegas escrever esse acróstico foi muito importante, tenho certeza que a educação pode mudar a vida das pessoas e estou vivendo essa mudança, escrevendo um livro", comenta.

"O protagonismo dos estudantes da Educação de Jovens e Adultos reflete não apenas as habilidades de escrita aprimoradas, mas também em suas histórias de superação e resiliência. Ele simboliza o poder da educação em transformar vidas e abrir novos horizontes, independentemente da idade", comentou o vereador Eliseu Gabriel.

Participaram do livro alunos da EJA das escolas: EMEF Jairo Ramos (Jardim Mangalot), EMEF Desembargador Silvio Portugal (Jardim Líbano), EMEF General Vicente Daile Coutinho (Vila Souza) e do CIEJA Vila Maria/Vila Guilherme .

Sobre o vereador Eliseu Gabriel

Professor de física pela USP e autor de livros didáticos; deu aulas no ensino público, em universidades, Ensino Médio, cursinhos e no Telecurso da TV Cultura.

Autor dos livros "Brasil Soberano" e "Por um Brasil Unido e Forte".

Vereador de São Paulo em seu sexto mandato. Presidente da Comissão de Educação por vários anos. Autor de importantes leis como: Área Escolar de Segurança; Semana de Incentivo à Leitura, que todo ano publica os livros "Descobrir-se Autor", com textos de alunos, e o "Revelar-se Autor", com textos dos professores; da Lei das Doações; da Lei que criou o Conselho Municipal de Ciência, Tecnologia e Inovação; da Lei da Transparência, entre muitas outras.

Redes sociais:

www.eliseugabriel.com.br

facebook.com/professoreliseugabriel

instagram.com/profeliseugabriel

youtube.com/VrEliseuGabriel



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA



ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA



Fonte da juventude: dicas para ter uma vida longa e com autonomia

Hábito alimentar saudável combinado com a prática de atividade física e cuidados com a saúde mental são os principais aliados para quem quer viver mais e com qualidade de vida

Dados do IBGE mostram que a expectativa de vida aumentou dois meses e 26 dias de 2020 para 2021. Em dez anos, a parcela de pessoas com 60 anos ou mais passou de 11,3% para 14,7% da população. A pergunta é: o que é necessário para alcançar essa tal longevidade? Para ter êxito nesta jornada é importante se manter ativo.

O corpo humano é uma grande máquina e para que o sistema funcione em perfeita harmonia, para a engrenagem não entrar em colapso. Durante o decorrer da vida é necessário realizar “manutenções” para manter o bom funcionamento de todos os setores, realinhar ou fazer ajustes nas rotas a serem seguidas, ou seja, é necessário se manter ativo, tanto fisicamente como mentalmente, a inatividade traz efeitos negativos e que vão se agravar ao longo da vida.

Longevidade é uma palavra derivada do latim “longaevitas”. Podemos tentar traduzir como longa duração, mas essa é uma definição apenas literal. Longevidade, nos dias atuais, ganhou um outro significado. Hoje, é a procura por mais tempo de vida para as pessoas. Mas não só isso, pois o que adiantaria viver por mais tempo se a vida for uma experiência ruim?

“Então, só prolongar a vida, não basta, queremos uma longevidade saudável, que significa viver bem por mais tempo. Parece um desejo só dos dias atuais, mas não é. Esse é um desejo que relaciona-se aos nossos antepassados desde a pré-história. Os seres humanos sempre buscaram os mesmos fins, o que mudou ao longo do tempo, foram os meios. A busca pela longevidade saudável se costura pelos pilares que sustentam um estilo de vida próspero. Exercício físico, alimentação com mais vegetais, cuidados com o sono, manejo do estresse, controle de substâncias tóxicas e conexão social. A medicina está atenta a essa condição e já estuda as melhores condutas terapêuticas para estabelecer uma longevidade saudável para o presente e futuro das pessoas”, pontua o médico Márcio Bacci, coordenador e professor do curso de Medicina do Estilo de Vida da Faculdade UNIGUAÇU.

O processo de envelhecimento é complexo, marcado por declínio fisiológico, aumento da mortalidade e uma série de problemas clínicos. Os cientistas estão procurando maneiras de diminuir seus efeitos e, conseqüentemente, viver mais tempo. Globalmente, existem diferenças na expectativa de vida devido a uma variedade de fatores, incluindo nível socioeconômico, raça, gênero, genética, ambiente e comportamento.

“A atividade física regular é uma das coisas mais importantes que você pode fazer pela sua saúde. Desde meados da década de 1980, há um crescente interesse na aplicação do exercício como remédio para a prevenção de doenças. Inúmeras pesquisas têm confirmado que os exercícios físicos são altamente benéficos para melhorar a composição corporal, a qualidade de vida, a capacidade funcional de saúde mental e até mesmo reduzir o risco de recorrência de câncer e de desenvolvimento de outras doenças

crônicas. Na terceira idade, a prática de exercícios ajuda a evitar quedas, lesões causadas por quedas e perdas na saúde óssea e na capacidade funcional”, detalha Eduardo Netto, diretor técnico da Bodytech Company.

Consequências negativas provocadas pela redução da massa e força muscular

É evidente que a sarcopenia é uma doença corporal comum e incapacitante, com uma variedade de origens, efeitos e remédios. O treinamento de resistência e o exercício aeróbico moderado a vigoroso podem prevenir a deterioração do cérebro e produzir antioxidantes para combater espécies reativas de oxigênio.

Esta rotina de exercícios, quando combinada com um regime alimentar equilibrado, oferece uma abordagem útil que, em muitas circunstâncias, pode significar a diferença entre a debilitação e uma vida saudável e ativa. “Como personal trainers, é nosso dever garantir que os clientes seniores com quem lidamos tenham acesso aos recursos necessários para manter o padrão de vida que tanto lutaram para alcançar”, reforça Netto.

Fragala et al. (2019) descobriram que a perda de massa muscular em indivíduos inativos normalmente começa aos 30 anos e aumenta para 10% em adultos com mais de 60 anos. Adultos com mais de 80 anos experimentam um aumento de 50% na perda de massa muscular. Esta perda está ligada à mortalidade, diabetes tipo 2, osteoporose, deterioração cognitiva e deficiência física. Indivíduos inativos correm um risco duplicado de futuros problemas de mobilidade.

Atividade física e recomendações de exercícios para idosos

As organizações de saúde pública sempre publicam pesquisas que reforçam a importância da prática de exercícios, ressaltando o aumento do nível de atividade física e a redução da inatividade prolongada. Os adultos jovens devem praticar 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade aeróbica de intensidade vigorosa e dois dias de exercícios de fortalecimento muscular por semana.

Já as pessoas mais velhas devem praticar dois dias de treinamento de equilíbrio e flexibilidade, incluindo exercícios como Ioga, Pilates ou Tai Chi. Ensaios baseados em atividades demonstraram que essas diretrizes são geralmente seguras para pessoas idosas. O treinamento de resistência também é recomendado para uma boa saúde.

Os desenhos do programa devem seguir uma progressão individual e periodizada, com o objetivo de completar 2-3 séries por grupo muscular principal com 2 minutos de descanso entre as séries.

Exercício aquático

O exercício aquático é uma alternativa benéfica para indivíduos mais velhos que têm dificuldade em praticar exercício em terra. Aumenta significativamente os fatores de condicionamento físico, como força muscular, resistência cardiovascular, flexibilidade, equilíbrio e percentual de gordura corporal. As atividades aquáticas proporcionam benefícios à saúde, físicos e psicológicos.

Indivíduos mais velhos podem socializar com colegas e aumentar a confiança nos exercícios, especialmente após lesões ou dores. Os exercícios aquáticos também melhoram a qualidade de vida e o humor, reduzindo o risco de depressão, ansiedade, tensão e quedas. Independentemente das condições de saúde, os idosos podem participar de exercícios aquáticos.

Pensamentos finais

É aconselhável que os indivíduos mais velhos reduzam o tempo que passam sentados. Atividade física de qualquer nível (incluindo intensidade leve) pode substituir o tempo inativo com vantagens para a saúde. Há evidências crescentes de que exercícios são essenciais para prevenir doenças, prolongar e melhorar a qualidade de vida em geral.

Os conselhos sobre exercícios devem ser individualizados, referenciados aos resultados pretendidos e personalizados em relação à modalidade, frequência, duração e intensidade, incluindo soluções práticas de implementação e sistemas de apoio comportamental para monitorar os resultados e fornecer feedback.

Com as taxas de natalidade caindo no Brasil desde 1970 é natural que a população idosa cresça. De acordo com o Instituto de Geografia e Estatística (IBGE), o país terá 73 idosos para cada 100 crianças até 2050. Isso significa aproximadamente 215 milhões de habitantes idosos no Brasil.

Atualmente, os brasileiros vivem entre 72 e 78 anos. De fato, a população brasileira está envelhecendo mais rápido do que se imagina. Enquanto a previsão é de que a quantidade de idosos duplique no mundo até 2050; no Brasil, o número de pessoas com mais de 60 anos triplicará, segundo o Relatório Mundial da Saúde e Envelhecimento da Organização Mundial de Saúde (OMS).

“A muito penso em escrever algo que pudesse ser realmente efetivo para os mais jovens e também para aqueles que, como eu, buscam envelhecer com saúde e em plena capacidade funcional. Minha experiência está apoiada em inúmeras modalidades desportivas, incluindo lutas, musculação e até mesmo o CrossFit. Embasado nessas experiências e, principalmente, na procura constante pelo conhecimento científico, compartilho dicas de como manter a forma e, acima de tudo, a plenitude e a disposição para assumir qualquer desafio que a vida possa lançar”, relata o Profissional de Educação Física.



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

"PAIS EM CONSTRUÇÃO": UM CONVITE À TRANSFORMAÇÃO PARENTAL

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Rejane Villas Boas Tavares Corrêa e Fabiana Nunes Ribas

País em construção

Um guia de educação parental e inteligência emocional
para pais que querem sua melhor versão



Literare Books
INTERNATIONAL
BRASIL - EUROPA - USA - JAPÃO

**LIVRO DE COAUTORIA
CONVIDA OS LEITORES A
UMA JORNADA PROFUNDA DE
AUTODESCOBERTA,
DESTACANDO A
IMPORTÂNCIA
FUNDAMENTAL DA
EDUCAÇÃO PARENTAL NA
FORMAÇÃO DE BASES
FAMILIARES SÓLIDAS**

**COORDENAÇÃO
EDITORIAL: FABIANA
NUNES RIBAS E
REJANE VILLAS BOAS
TAVARES CORRÊA**

O desafiador caminho da construção da parentalidade é explorado em detalhes no mais recente lançamento literário, "**Pais em construção**" (*Literare Books International*). Coordenado por Fabiana Nunes Ribas e Rejane Villas Boas Tavares Corrêa, este livro convida os leitores a uma jornada profunda de autodescoberta, destacando a importância fundamental da educação parental na formação de bases familiares sólidas.



A obra desvenda os mistérios por trás da missão intrigante de construir pais e mães, propondo uma abordagem transformadora que começa com a própria formação dos pais. Escrito de maneira acessível, claro e respaldado pela ciência, o livro lança um chamado à ação para educar com respeito, quebrando ciclos negativos e estabelecendo bases sólidas para o futuro.

Os capítulos do livro se dividem em quatro focos principais: crianças pequenas e adolescentes, abordagens teóricas para a parentalidade, assuntos diversos que impactam na parentalidade e ambiente familiar. Alguns dos temas explorados incluem: O desenvolvimento infantil; Orientação aos pais no funcionamento do adolescente; Disciplina Positiva para adolescentes; Apego seguro: O que é? Como se elabora?

Benefícios para vida; Parentalidade atípica: como podemos entender e acolher essa família?; A importância do autoconhecimento e do autocuidado na parentalidade; Neurociência a serviço da educação parental; Saúde mental e a família: suprindo e reparando necessidades emocionais centrais não atendidas; Uso da tecnologia na infância e na adolescência.

Mais do que apenas informar, “Pais em construção” inspira os leitores a abraçarem o desafio de serem os melhores pais que podem ser, construindo um futuro mais promissor para suas famílias e a sociedade como um todo.

Este livro é um convite à reflexão profunda sobre os pilares que sustentam nossas vidas, escrito com cuidado e sabedoria por profissionais que compartilham suas experiências como educadores parentais.

São autores desta obra: Alessandra R. V. Bastos, Alice Reuter, Ana Paula Dini, Ana Paula Syqueira, Daniele Coelho, Daniele Maestri Battisti Archer, Débora Grynszpan, Deisiane Teodoro, Denise Rodrigues, Elaine Godoy, Érica Cirilo, Fabiana Nunes Ribas, Fátima Chaves, Flavia Muniz Menezes, Juliana Mayeda, Luciane Keller Moran Rigon, Marcia Ferreira Amendola, Maricleuma Köhler Souza, Marília Barini, Marion Marcotte, Melma Monteiro, Miriam V. Flor Park, Nayara Alcanfor, Nayara Barrocal, Patricia Regina de Souza, Rejane Villas Boas, Vilma Luz, Waldyane Zanca Coutinho e Walerya Quezado Pinto.

Mais informações

Pais em construção

Subtítulo: um guia de educação parental e inteligência emocional para pais que querem sua melhor versão

Coordenação editorial: Fabiana Nunes Ribas e Rejane Villas Boas Tavares Corrêa

Editora: Literare Books International – 1ª edição – 196 páginas – 2023

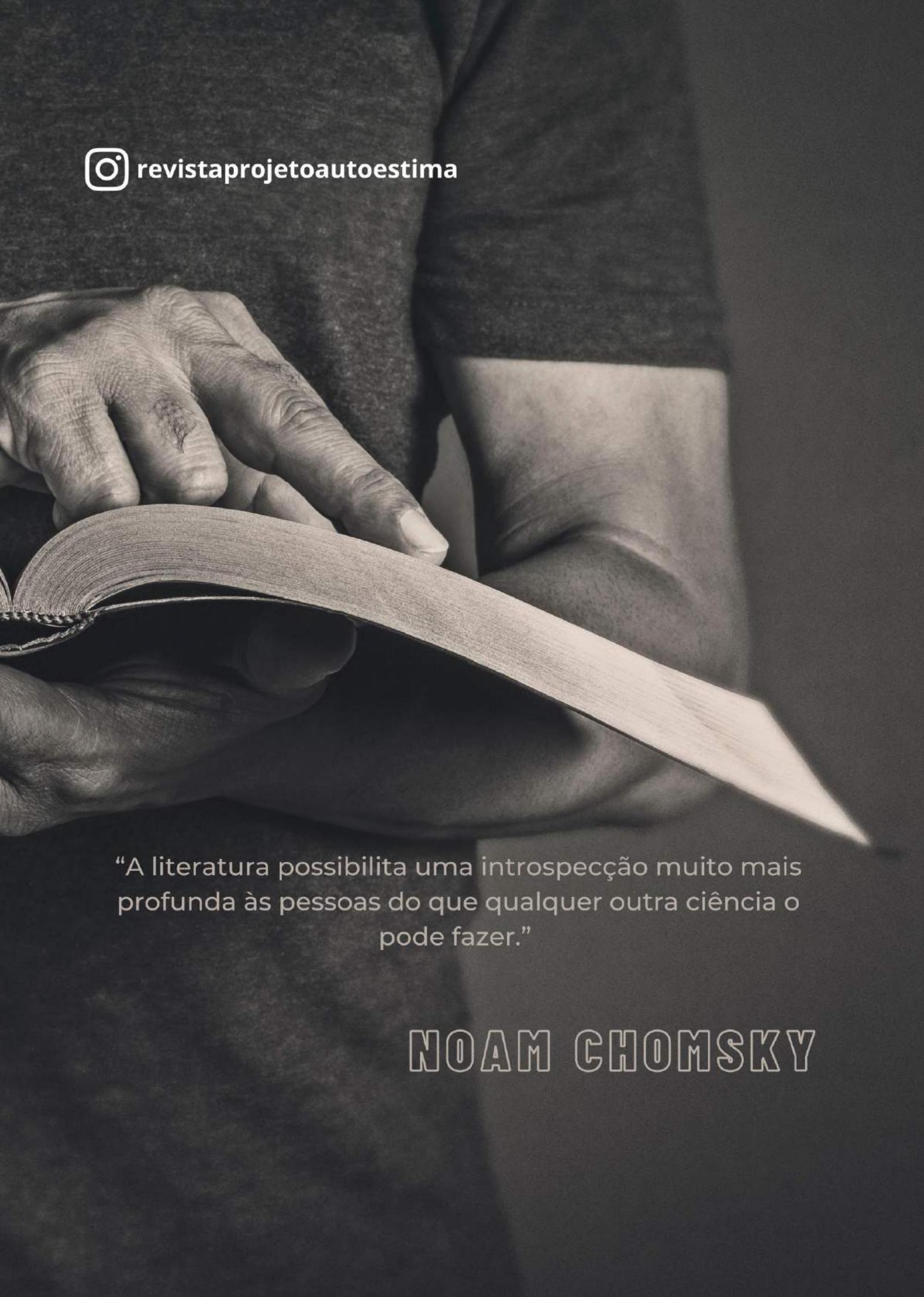
Preço de capa: R\$ 58,90

Formato: 16 x 23 cm | **Categoria:** Não Ficção

ISBN do físico: 9786559227082 | **ISBN do digital:** 9786559227075

Onde comprar: Amazon | Loja Literare Books | Livrarias Físicas | Plataformas Digitais





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

“A literatura possibilita uma introspecção muito mais profunda às pessoas do que qualquer outra ciência o pode fazer.”

NOAM CHOMSKY

CUIDADOS PALIATIVOS:

Qual o papel do cuidador no final da vida?

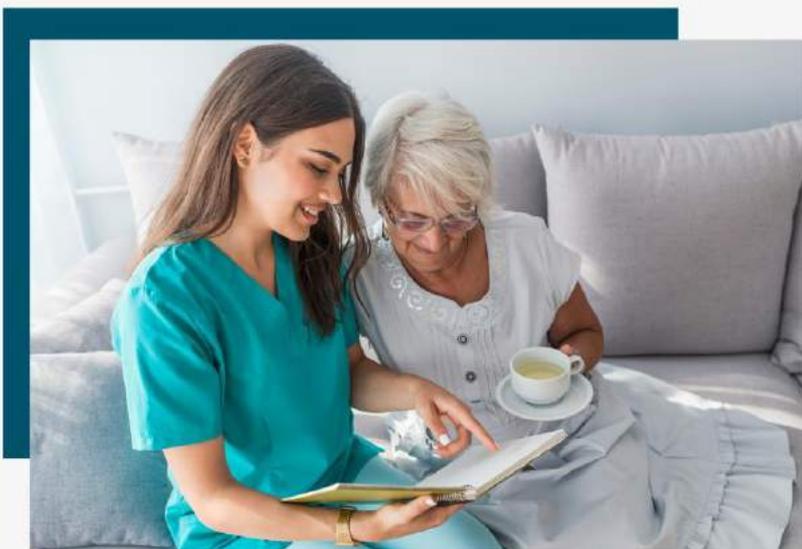




Foto divulgação

Os cuidados paliativos têm como foco a pessoa, seu principal objetivo é proporcionar qualidade de vida e bem-estar para esses pacientes, que não obtêm respostas de seus tratamentos medicamentosos e se encontram em condições terminais.

Para auxiliar todo esse processo, os cuidadores desempenham um papel vital, atuando com assistência, tratando e controlando sintomas para que os últimos dias de vida sejam harmoniosos. “O cuidador está centrado no conforto desse paciente, de modo que se viva melhor mesmo diante de uma doença incurável”, explica Denis Reis Silva, franqueado da Padrão Enfermagem e enfermeiro pós-graduado em Saúde da Pessoa Idosa e mestre em Gerontologia.

Cuidar de pacientes paliativos, vai além dos aspectos médicos, é uma tarefa que requer compaixão, empatia e dedicação. Entre as responsabilidades do cuidador estão a higiene, dieta, medicação, acompanhamento em consultas e/ou exames, entre outros. “O profissional oferece suporte emocional e social do paciente paliativo e de sua família, de modo que essas pessoas tenham mais tranquilidade e dignidade nesse momento”, enfatiza Denis.

Apesar de todo suporte que o cuidador oferece, existem desafios, como lidar com o paciente e os familiares, assim como habilidades com as limitações da sua atuação

enquanto cuidador, e principalmente conviver diariamente com a morte iminente ao mesmo tempo que tenta manter um ambiente de serenidade e confortável ao paciente. “Na maioria das vezes, o profissional se torna a ligação entre pacientes e familiares, proporcionando um ambiente de compreensão e aceitação”, comenta o profissional.

O enfermeiro ressalta, que os cuidadores de pacientes paliativos desempenham uma função única, onde o foco é na pessoa e não na doença, controlando sintomas para que seus últimos dias sejam de qualidade e cercado de seus familiares. “Sua principal atuação, é a garantia de conforto e dignidade para aqueles que enfrentam o fim da vida”, finaliza.

Sobre a Padrão Enfermagem

Fundada em 2006, é uma rede responsável pelo agenciamento de profissionais para uma série de serviços primordiais aos pacientes, tais como: Acompanhamento hospitalar, Serviços de enfermagem, Cuidador de idosos e Cuidador infantil. Todos os profissionais estão preparados e habilitados para atender com segurança e qualidade a clientes em ambiente domiciliar, hospitalar e empresarial.



DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA



Revista Projeto AutoEstima

Entrevista: R\$ 150,00

Engloba publicação da entrevista e foto do livro e do autor, numa edição da revista.

Texto: R\$ 60,00

Poema até 2 páginas, R\$ 60,00

Conto ou crônica até 4 páginas, R\$ 60,00



Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/>

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicao-atual.html>

Contato: elenir@cranik.com C/ ELENIR ALVES

Livraria da Vila
inicia venda do

"GUIA DOIS
POR UM 2024"



Uma das publicações mais aguardadas por amantes da cultura e da gastronomia, o Guia, que já está à venda no site e nas lojas físicas da Livraria, reúne 111 restaurantes selecionados, espaços de lazer, cultura e bem-estar em São Paulo que podem ser aproveitados por duas pessoas, pagando o preço de uma

Mais completa e inovadora livraria do Brasil, a **Livraria da Vila**, começa a **venda** da edição 2024 do guia “**Dois Por Um – São Paulo a dois**”. Queridinha dos amantes da cultura e da gastronomia, a publicação está à venda por meio do **site da livraria**: www.livrariadavila.com.br ou em uma das lojas físicas da rede, enquanto durarem os estoques.



Com design criativo em forma de minilivro, que inclui um mapa da cidade e ilustrações, o guia criado por Rita e Christoph Grimm, sócios da editora Swissmade, oferece **111 opções de restaurantes** cuidadosamente selecionados, **experiências para relaxar ou comemorar em São Paulo**. São **programas** que podem ser desfrutados a dois, com descontos no formato “leve dois e pague um”. Daí o nome da publicação!

A vantagem do “**Dois Por Um – São Paulo a dois**” é tornar o programa mais divertido e econômico. Para usufruir dos benefícios, basta verificar no guia qual a oferta promovida pelo estabelecimento selecionado. O cupom deve ser apresentado na hora da compra ou pedido, e na confirmação de quais pratos ou itens estão na promoção.

Na hora de pedir a conta é só destacar o cupom e entregar para obter o desconto no total da conta – algumas casas oferecem desconto em uma categoria do cardápio e outras em um item específico. Os descontos promovidos pela publicação são válidos até 20 de dezembro de 2024.

O “Dois Por Um” também traz trabalhos de 41 artistas com o tema 'ame SP!' e dicas de passeios pela cidade de JoJo Skope, Ricardo Ohtake, Rosana Wagner e o maestro Thierry Fischer.

SERVIÇO

“*Dois por um – São Paulo a dois*”, edição 2024

Autores: *Rita e Christoph Grimm*

Editora: *Swissmade*

Preço: R\$ 349,90

Vendas: no site e nas lojas físicas da Livraria da Vila – e enquanto durarem os estoques.

Site Livraria da Vila: www.livrariadavila.com.br

Sobre a Livraria da Vila - Com 38 anos de mercado, a Vila conta com dezoito lojas, sendo quinze em São Paulo, duas no Paraná, uma em Brasília. A Livraria da Vila busca cada vez mais se consolidar no cenário editorial, e apresentar-se como um espaço acolhedor, receptivo, inovador e democrático. Muito mais do que um lugar que reúne grandes obras da literatura – são mais de 200 mil títulos em seu acervo, continuamente atualizado –, a Livraria da Vila se preocupa em participar ativamente das comunidades que cercam suas unidades, tornando-se ponto de encontro dos amantes dos livros, da literatura, da música, das artes e da diversidade.





SAÚDE DA CRIANÇA:

AINDA SUBUTILIZADA, A
CADERNETA DA CRIANÇA
É UMA IMPORTANTE
ALIADA NO
ACOMPANHAMENTO DA
SAÚDE DE MENINOS E
MENINAS

POR TERESA NAVARRO



PROTEÇÃO E AMOR!
VACINE SEU FILHO!

É direito de todo cidadão brasileiro receber a caderneta ao nascer; o instrumento é estruturado para monitorar o crescimento e desenvolvimento infantil



A Caderneta da Criança é um documento nacional para acompanhar as informações de saúde da criança. No entanto, ela é hoje muitas vezes subutilizada apenas como meio de anotar e agendar as próximas vacinas. Essa tem sido uma das principais recorrências na pediatria do Hospital-Escola Wladimir Arruda (HEWA), da **Universidade Santo Amaro (Unisa)** – uma das principais faculdades médicas do país.

De acordo com **Teresa Navarro, médica pediatra e professora titular da Universidade Santo Amaro (Unisa)**, no atendimento à comunidade, médicos e residentes do curso de Medicina se deparam com a falta de informações nas cadernetas de meninos e meninas, exceto na parte destinadas às vacinas.

“A Caderneta da Criança é uma importante ferramenta de saúde para o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança, mas é preciso utilizá-la de forma adequada. Além disso, a caderneta é também uma fonte confiável de informações para pais sobre a saúde dos filhos”, pontua Teresa.

Ainda segundo a médica, é imprescindível o preenchimento da caderneta pelo profissional da saúde. O documento dispõe de campos para o registro de informações sobre a vigilância e evolução no desenvolvimento neuropsicomotor, afetivo e cognitivo e anotações e gráficos sobre o crescimento da criança. “Como trata-se de um instrumento nacional independentemente da localização geográfica da criança, ainda que mude de endereço ou localidade, em uma próxima consulta o médico poderá avaliar o seu histórico de saúde”, ressalta a pediatra.

A Unisa entende a importância da caderneta no acompanhamento da saúde das crianças. Por isso, os estudantes do curso de Medicina têm uma aula dedicada especificamente à Caderneta da Criança. Nesta aula, os alunos aprendem como preenchê-la de forma correta, analisar as informações dos pacientes e a orientar os pais de como devem utilizá-la.

O Brasil é um dos poucos países a instituírem essa ferramenta para a saúde da criança. A Caderneta da Criança no modelo atual está em sua 3ª versão e disponível em todo território nacional.

A nova versão traz conteúdo para auxiliar na identificação de possível Transtorno do Espectro Autista, orientações sobre sinais de albinismo, e sugestões de dinâmicas essenciais que contribuem para a integração entre pais e filhos.

Teresa Navarro é médica pediatra e professora titular da Universidade Santo Amaro (Unisa). Graduada em Medicina pela Universidade Santo Amaro (Unisa), possui mestrado em Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). É ainda doutora em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Pediatria pela UNIFESP. A doutora também acumula experiência em Pediatria e Nutrologia.

Sobre a Universidade Santo Amaro (Unisa)

Com 55 anos de atuação, a universidade Santo Amaro (Unisa) está entre as principais instituições de ensino privado do país, sendo reconhecida pelo Ministério da Educação (MEC) com nota máxima, conceito cinco. Atualmente, a Unisa oferece mais de 700 cursos presenciais e a distância (EAD), entre graduação, pós-graduação – especialização, MBA, mestrado e doutorado – e extensão. Ao todo são mais de 40 mil alunos e 450 unidades no Brasil. Com o propósito de transformar e contribuir para uma sociedade justa, igualitária e sustentável, a entidade investe em pesquisas e projetos de responsabilidade social. Anualmente, a Instituição realiza mais 500 mil atendimentos à comunidade.

"PALAVRAS QUE SALVAM": CONHEÇA A INTERVENÇÃO ARTÍSTICA DE EDUARDO SRUR NO RIO TIETÊ

Artista cria uma das maiores pinturas do mundo a céu aberto com mensagem de otimismo e reflexão



Desde 22 de setembro, quando é celebrado o Dia do Rio Tietê, o artista Eduardo Srur trabalha em suas margens de concreto, na criação de uma obra monumental, que ficará permanentemente exposta na cidade. A intervenção *Palavras que Salvam* consiste na pintura de duas serpentes coloridas, feitas em grande escala, que possuem em seu interior palavras em língua portuguesa e em tupi-guarani. Ocupando mais de 5 mil metros quadrados, a obra pode ser vista nos dois sentidos da marginal do rio Tietê, próximo à ponte dos Remédios, na cidade de São Paulo. Com quase 4,5 mil visualizações, a arte também está no Google Street View, que disponibiliza um passeio virtual dentro de um barco nesse trecho urbano do rio.



A ideia nasceu durante a pandemia, quando o artista voltou a pintar e encontrou inspiração na arte indígena para criar uma mensagem otimista para a sociedade em tempos difíceis de Covid-19. “O projeto começou com a palavra ‘TIETÊ’, que tem origem na língua dos povos originários do Brasil e quer dizer ‘rio verdadeiro’. Nesse sentido, escolhi palavras que tivessem significado para minha sobrevivência na cidade durante a pandemia. ÁGUA, VIDA, ARTE e OKA (que denomina ‘casa’), escritas no corpo das serpentes, revelam um conceito de sabedoria, de consciência ancestral, de renovação e saúde”, explica Eduardo Sur, idealizador do projeto.

O trabalho também está ligado às mudanças climáticas. “As serpentes estão pintadas nas duas margens do rio, de frente uma para a outra, em direções opostas. De um lado, a serpente azul representa a força da água. Do outro, a serpente vermelha representa o poder do fogo. Sabemos que o Tietê que vemos hoje na cidade é apenas um triste simulacro de um rio verdadeiro, e a nossa “oka” – que é o planeta Terra – mostra sinais

alarmantes do aquecimento global: inundações, incêndios e secas são acontecimentos cada vez mais recorrentes no Brasil e no mundo. A humanidade precisa, urgentemente, se reconectar com a natureza e com o sagrado. E a arte é um caminho possível”, comenta o artista.

“Estamos muito contentes em ver esse projeto sair do papel e termos a oportunidade de contribuir com a conscientização ambiental em nossa sociedade. Essa arte desperta várias leituras e é também um convite à reflexão sobre a vital importância dos recursos hídricos e a necessidade de cuidarmos da natureza”, afirma Elaine Poço, diretora de Pesquisa & Desenvolvimento e Sustentabilidade da AkzoNobel para a América Latina.

O projeto está totalmente alinhado ao Tudo de Cor, iniciativa sociocultural sustentável da Tintas Coral que acredita no poder da cor e busca levar transformação e cidadania para milhares de patrimônios culturais e espaços relevantes para comunidades em todo o Brasil, a partir de ações de pintura e restauração. Em mais de 10 anos de história, entregou cerca de 2 mil projetos, com mais de 19 mil imóveis renovados, 5,6 mil pintores formados e 1,4 milhão de litros de tintas utilizados.



O projeto *Palavras que Salvam* foi contemplado no Programa de Ação Cultural (ProAC Direto), da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo, e tem o

apoio da SEMIL (Secretaria do Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística) e das Tintas Coral, por meio do Movimento Tudo de Cor, na realização.

#eduardosrur #palavrasquesalvam #proac2021 #semilsp #tudodecor @eduardosrur @culturasp @tintascoral @akzonobel

Exposição: PALAVRAS QUE SALVAM

Rio Tietê, São Paulo.

Local: Marginal Tietê, km 0; ponto de referência: Ponte do Remédios, Zona Norte de São Paulo (SP).

Data: exposição permanente e gratuita.

Sobre o artista – Eduardo Srur é voz ativa no debate sobre os limites e desdobramentos da arte contemporânea para além do circuito de museus e galerias. Com intuito de promover reflexão sobre o cotidiano nas grandes metrópoles, o artista independente torna a arte acessível para todos, nas ruas, em pontes, viadutos, rios poluídos, represas, parques e outros ambientes públicos. Artista independente, Srur trabalha em seu atelier e tem estúdio próprio na cidade de São Paulo (SP). É idealizador da ATTACK Intervenções Urbanas, empresa especializada na concepção e na produção de projetos especiais no espaço público que presta suporte para suas obras. Srur realizou exposições em muitos países, entre eles França, Suíça, Holanda, Inglaterra, Alemanha, Cuba e Argentina.

Sobre a AkzoNobel

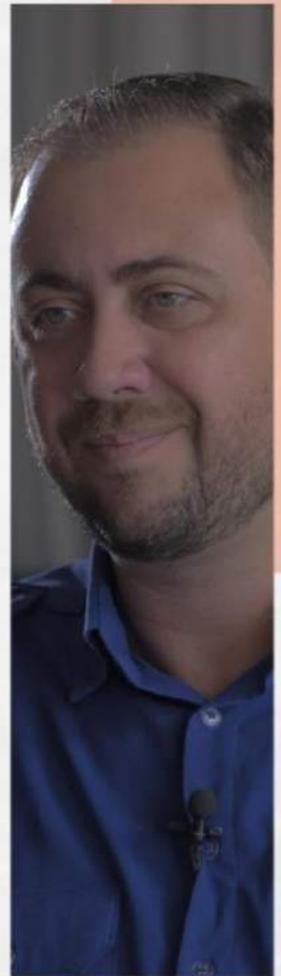
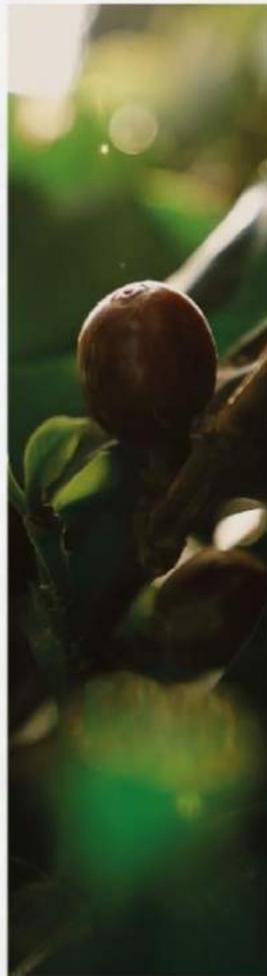
Fornecemos tintas e revestimentos sustentáveis e inovadores nos quais nossos clientes, comunidades – incluindo o meio ambiente - demandam cada vez mais. Nosso portfólio de marcas de classe mundial - como Coral, International, Sikkens e Interpon - tem a confiança de clientes em todo o mundo. Atuamos em mais de 150 países e buscamos nos tornar líderes globais da indústria. É o que você esperaria de uma empresa de tintas pioneira que está comprometida com metas baseadas na ciência e tomando medidas genuínas para enfrentar os desafios globalmente relevantes e proteger as futuras gerações.

Para obter mais informações, visite www.akzonobel.com.

© 2023 Akzo Nobel N.V. Todos os direitos reservados.

Stoller  apresenta


C·A·F·É·S
ESPECIAIS
Cerrado Mineiro



Apoio:



Stoller é ouro e bronze na 21ª Mostra de Comunicação do Agro ABMRA

Empresa venceu na categoria Filme ou Campanha para TV, Cinema e Plataformas Digitais, com websérie sobre cafés especiais e ficou em terceiro lugar na categoria Campanhas e projetos OOH veiculando outdoors do Nutra&Defenda

Com a inspiradora websérie “Cafés Especiais do Cerrado Mineiro”, a Stoller do Brasil, uma empresa Corteva Agriscience, conquistou o primeiro lugar na categoria Filme ou Campanha para TV, Cinema e Plataforma Digitais na 21ª edição da maior mostra de comunicação do agronegócio brasileiro. A premiação, promovida pela Associação Brasileira de Marketing Rural e Agro (ABMRA), aconteceu na noite de 29 de novembro.

Por meio de depoimentos de produtores e famílias do agro, a Stoller eternizou a história do café do Cerrado Mineiro e de produtores premiados. A websérie é dividida em seis episódios e apresentada pela jornalista e apresentadora Paula Varejão.

“Contar essas histórias inspiradoras, de diversas famílias que produzem no campo com vários desafios, demonstra ainda mais a nossa proximidade e compromisso com os produtores.

No Cerrado Mineiro temos claramente uma referência de como o agro é essencial e presente cada vez mais no nosso dia a dia”, comentou Sérgio Mariuzzo, gerente de comunicação da Stoller.

Na categoria Campanhas e projetos OOH (Out Of Home - Incluindo outdoor, placa de estrada, relógio de rua, abrigo de ônibus e mobiliário urbano), a Stoller conquistou o bronze com uma campanha de outdoors para a solução Nutra&Defenda. A ação foi realizada em várias cidades brasileiras, tendo como objetivo aproximar o Representante Técnico de Vendas (RTV) de seus clientes.

A 21ª Mostra de Comunicação do Agro ABMRA contou com 30 jurados, sendo eles profissionais reconhecidos de propaganda e profissionais do agro, inclusive produtores rurais.

Sobre a Stoller do Brasil

Com a missão de transformar o conhecimento em inovação, oferecendo soluções para a construção de uma agricultura mais eficiente, a Stoller é uma empresa multinacional presente em 56 países. Além de oferecer produtos biológicos, o Grupo Stoller é líder mundial na nutrição e fisiologia vegetal, soluções que, integradas, possibilitam ao agricultor aproveitar o máximo potencial genético das plantas, obtendo elevados níveis de produtividade e rentabilidade.

+ + + Todo dia 10 de cada mês as nossas
+ + + edições são publicadas e divulgadas no
+ + + blog da revista/fanpage/instagram,
+ + + storyes e muitos grupos no facebook.
São + de 200 compartilhamentos.

DIVULGUE A SUA ACADEMIA nas edições da **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

Escaneie
o QR code



Escaneie o QR code saiba mais acessando
o link d o MÍDIA KIT

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Alimentos que fazem bem no calor e aqueles que precisam ser *evitados*



Por Dra. Paola Abreu,
nutricionista





A nutricionista Dra. Paola Abreu orienta quais frutas, verduras e bebidas devem ser incluídas no cardápio para manter o corpo fresco e hidratado e elenca opções que podem acelerar a desidratação.

A menos de um mês para a chegada da estação mais quente do ano, o verão, e considerando as altas temperaturas que vêm sendo registradas no Brasil, é crucial ajustar a alimentação para enfrentar o calor de maneira saudável e manter o corpo devidamente hidratado.

Inclusive para desfrutar de eventos ao ar livre, como shows e festas de confraternização com bem-estar.

A Dra. Paola Abreu, que é nutricionista na clínica Elaine Dias JK Health & Beauty, especializada em nutrição, elenca algumas dicas sobre os alimentos mais apropriados para essas ocasiões e aqueles que devem ser consumidos com moderação.

A especialista orienta que, dentre as opções ideais para os dias mais quentes, estão:

Frutas Hidratantes: melancia, abacaxi, morango e melão, por exemplo, são ricos em água, ideais para manter a hidratação do corpo. Elas também são repletas de vitaminas e antioxidantes, contribuindo para a saúde geral.

Vegetais frescos: saladas leves e coloridas são uma excelente opção. Pepino, alface, tomate e aipo são ótimos para manter o corpo fresco e fornecer nutrientes essenciais.

Água de Coco: além de ser uma bebida refrescante, ela é naturalmente rica em eletrólitos, ajudando a repor os nutrientes perdidos durante a transpiração.

Gelatina e sorvetes naturais: uma sobremesa gelada pode ser uma ótima maneira de se refrescar. Opte por gelatinas ou sorvetes feitos com ingredientes naturais, evitando excesso de açúcares adicionados.

Já os alimentos que devem ser evitados ou consumidos com moderação, a nutricionista da clínica Elaine Dias JK Health & Beauty, Dra. Paola, aponta quais são e explica que eles podem acelerar a desidratação do corpo, com o aumento da transpiração e a dificuldade de digestão. São eles:

Alimentos ricos em gordura: evite, pois eles podem causar desconforto durante o calor. Prefira opções mais leves e de fácil digestão.

Alimentos muito condimentados: evite pratos extremamente condimentados, eles podem aumentar a sensação de calor. Opte por temperos mais suaves e naturais.

Bebidas alcoólicas em excesso: o álcool pode levar à desidratação. Se optar por consumir bebidas alcoólicas, intercale com água para manter o equilíbrio hídrico.

Sobre a **Dra. Paola Abreu**

Nutricionista na clínica-boutique Elaine Dias JK Health & Beauty, que fica na Oscar Freire, em São Paulo. A profissional é especializada em emagrecimento saudável e atua com abordagem humanizada, levando em conta a individualidade de cada paciente e a sua especificidade, ressaltando que uma alimentação saudável deve ser prazerosa.

Site www.elainedias.com.br

Instagram @draelainedias.



**Descubra quais são os
melhores alimentos e
suplementos indicados para
a absorção de cálcio no
organismo** 



Além da alimentação balanceada, a vitamina D pode ser uma estratégia nutricional para melhorar a absorção do mineral no organismo



O cálcio é um mineral de suma importância para a saúde humana, que desempenha um importante papel na formação e manutenção de ossos e dentes, além de suas funções na coagulação sanguínea.

Para otimizar a sua presença no organismo, adotar uma estratégia nutricional com acompanhamento médico, é recomendada, já que a dose diária varia de acordo com a idade de cada pessoa.

De acordo com as diretrizes de ingestão de nutrientes adotadas em países como Estados Unidos, Canadá e Brasil, a ingestão diária recomendada de cálcio para mulheres e homens adultos até os 50 anos é de 1000 mg por dia.

A partir dos 51 anos a recomendação passa a ser de 1200 mg diários. Justamente pelo risco aumentado de desenvolvimento de doenças como a osteoporose.

A vitamina D é um componente que estimula o intestino a absorver o cálcio ingerido contribuindo para aumentar a fixação dele nos ossos.

Fontes de vitamina D incluem alimentos como o óleo de fígado de peixe, fígado de boi, manteiga e gema de ovo, além da exposição adequada à luz solar.

Suplementos de vitamina D também podem ser benéficos, especialmente para aqueles com pouca exposição à luz do dia ou com deficiência comprovada desta vitamina. O consumo de alimentos ricos em vitamina K também são importantes.

Entre eles, podemos citar as folhas verdes escuras, especialmente brócolis, couve-de-Bruxelas, repolho roxo e verde, salsa, espinafre, agrião e couve.

Os probióticos, encontrados em alimentos fermentados ou em suplementos, também são recomendados, visto que um intestino saudável é fundamental para a absorção adequada de minerais, incluindo o cálcio.

“É vital estar atento ao consumo de alimentos que auxiliam na absorção de cálcio e considerar suplementos quando necessário, mas também é fundamental moderar o consumo de substâncias que podem interferir nesse processo”, adverte Alessandra Feltre.

Alimentos como café, chocolate e refrigerantes, assim como o excesso de proteínas, ferro, gorduras e sal, podem prejudicar a absorção de cálcio e devem ser consumidos com moderação.

Os ácidos graxos ômega 3, encontrados em peixes gordurosos, sementes de chia e linhaça, também contribuem para a saúde óssea, e o consumo de ácido alfa-lipóico e colágeno pode ter efeitos benéficos na prevenção da perda óssea.

Suplementos de cálcio, por sua vez, podem ser úteis, principalmente para pessoas com deficiência na dieta, mas devem ser consumidos sob orientação de um profissional de saúde para evitar excessos e desequilíbrios minerais.

Sobre a Puravida:

A Puravida é uma empresa brasileira de produtos naturais, que nasceu com o propósito de facilitar um estilo de vida saudável e a prática do cuidado da saúde como um projeto de longo prazo. O portfólio da Puravida é composto por mais de 200 produtos obtidos de maneira sustentável, entre alimentos naturais, suplementos concentrados e nutrientes fundamentais para que qualquer pessoa, mesmo a mais ocupada, possa introduzir qualidade em sua nutrição, rituais diários e cuidados pessoais.

- *Salão de beleza - Esteticistas
- *Produtos de beleza
- *Curso de maquiagem etc

PROFISSIONAIS *de beleza*

DIVULGUE NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entre em contato: elenir@cranik.com



Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no blog da revista/fanpage/instagram, storyes e muitos grupos no facebook. São + de 200 compartilhamentos.

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Escaneie o QR code e saiba mais acessando o link do **MÍDIA KIT**

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Nºs de nossas redes sociais:

Fanpage: 27.900 mil

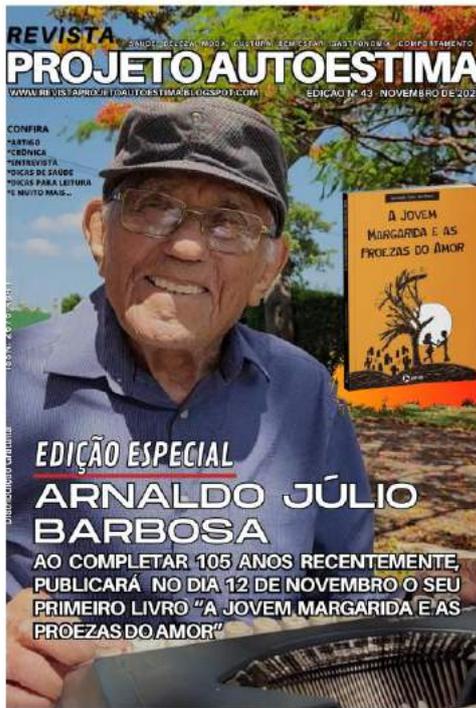
Instagram: 10.000 mil

www.revistaprojetautoestima.blogspot.com

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS

Quem oferta "Flores"
Deixa aromas de alegrias nas
mãos de quem as recebem.
E sobram perfumes nas mãos de
quem doou. — Lourdes Sousa

Participe da edição nº 45 - JANEIRO/2024

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

ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 @projetoautoestima  @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/01**

**Acesse a nossa página:
www.revistaprojetoautoestima.com.br**