

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 45 - JANEIRO DE 2024

CONFIRA

- *ARTIGOS
- *CRÔNICAS
- *ENTREVISTAS
- *DICAS DE SAÚDE
- *DICAS PARA LEITURA
- *E MUITO MAIS...

FELIZ

2024

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

FILMES NACIONAIS, PÁG. 05

CINEMA AQUARIUS, PÁG. 07

CONCURSO COMpositoras LATINO AMERICANAS, PÁG. 11

ESTRIAS TIRAM STEFANY BRITO DAS PRAIS, PÁG. 16

ENTREVISTA COM A EMPREENDEDORA ANA MARTINS, PÁG. 20

POEMAS DE ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 25

POEMA: MINHAS BELLATRIX'S TERRENAS, POR MARLEY ANTISTE, PÁG. 29

POEMA: LIBERTAÇÃO, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 31

POEMAS DE ENY SOUZA, PÁG. 33

GRATIDÃO, POR GABI FRANTZ, PÁG. 37

PRECONCEITO E DESCONHECIMENTO, POR JAIR SOARES, PÁG. 40

**LIVRO DE RUY TEIXEIRA E JAYME VARGAS SOBRE DESIGN MODERNO
BRASILEIRO, PÁG. 43**

LIVRO "O GALILEU", DE MARCELO SIMONATO, PÁG. 45

RECICLUS, PÁG. 48

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 52

**A IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE FERRO E ÁCIDO FÓLICO NA
GESTAÇÃO, POR TACIANE OLIVEIRA, PÁG. 54**

SAÚDE DA CRIANÇA, PÁG. 57

DIVERSÃO NO PLAYCENTER FAMILY, PÁG. 60

HOMENAGEM IPIRANGA AOS FRENTISTAS, PÁG. 63

SESC BELENZINHO E A BANDA PAU E CORDA, PÁG. 68

**ARQUITETURA E DESIGN: O SEGREDO POR TRÁS DA RELEVÂNCIA
DURADOURA, PÁG. 71**

NOTÍCIAS CACAU SHOW, PÁG. 73

HORÓSCOPO GASTRONÔMICO NA DOCERIA ZUCKER, PÁG. 80

UTENSÍLIOS PARA SERVIR NOS MESES DE FÉRIAS, PÁG. 88

**8 SINAIS DE QUE VOCÊ PRECISA MELHORAR A SUA RELAÇÃO COM VOCÊ,
PÁG. 92**

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 101

PARA ANUNCIAR NA REVISTA, PÁG. 102

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Feliz Ano Novo!

Novo ano e com ele infinitos motivos para ser feliz. Que venha rico em amor verdadeiro, que transforme todo sonho em realidade e encha seu coração de fé. Venham novos dias, novas chances, esperança renovada e novos caminhos. Seja próspero tudo que chegar!

- Laís Carvalho - Diário Meu Oficial

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 site da revista
<https://revistaprojetoautoestima.com.br/expediente>

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.com.br>

Para baixar nossas edições, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.com.br/edicoes>

visite: www.revistaprojetoautoestima.com.br

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

O futuro se faz agora. E cada erro é uma vitória.
Pois a derrota não existe. Não há conquista sem labuta. A vida é uma
infinita luta. Onde só perde quem desiste. — Calvin Coolidge

Editorial

- Olá, queridos leitores, aprecie a 45ª edição que fizemos com muita alegria e dedicação para vocês. Encerra-se um ciclo e inicia-se outro com muita fé e esperança de novas conquistas em 2024! Leiam nas próximas páginas uma entrevista que fizemos com a empreendedora Ana Martins, ou seja "Ana Decora Eventos Afetivos", dicas para leitura, belos poemas e uma variedade de excelentes textos de grandes profissionais. Agradecemos a todos por ter nos acompanhado durante o ano de 2023 e esperamos vocês novamente conosco em 2024!

Gratidão, tenham uma 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
📷 [@revistaprojetautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetautoestima)

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

🌐 www.revistaprojetautoestima.com.br



Filmes nacionais

LEVARAM QUASE 800 MIL
PESSOAS AOS CINEMAS EM
UMA SEMANA





Dados levantados pela ABRAPLEX mostram que os longas "Mamonas Assassinas" e "Minha irmã e eu" arrecadaram, juntos, mais R\$ 8 milhões na semana de estreia

A última semana de 2023 foi marcada por duas grandes estreias do cinema nacional. Os longas “Minha irmã e eu” e “Mamonas Assassinas” registraram números bastante altos e ocuparam 62% das salas de cinema do país. De acordo com dados levantados pela ABRAPLEX (Associação Brasileira das Empresas Exibidoras Cinematográficas Operadoras de Multiplex), a cinebiografia da banda mais carismática do país arrecadou até o dia 03 de janeiro um total de R\$ 5.902.171 - com um público de mais de 315 mil espectadores -, enquanto a comédia com Tatá Werneck e Ingrid Guimarães faturou R\$ 8.771.170 - com mais de 460 mil espectadores. Ambos os filmes estrearam em 28 de dezembro e “Minha irmã e eu” contou com três dias de sessões especiais de pré-estreia.

“Mamonas Assassinas” e “Minha irmã e eu” trazem duas grandes receitas de sucesso: o primeiro é uma cinebiografia, gênero que tem sido bem aceito pelo público brasileiro, o segundo é uma comédia. O fim de ano, historicamente, é um momento de grandes comédias nacionais, como a série “Minha Mãe é uma Peça”.

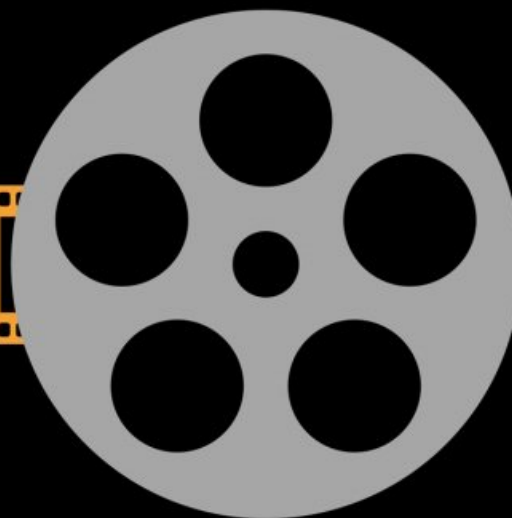
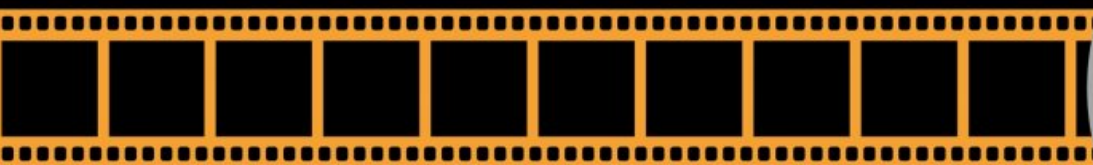
De acordo com Marcos Barros, presidente da ABRAPLEX, o bom desempenho dos títulos, sem cota de tela em vigor, é uma demonstração de que é possível elevar o share do cinema nacional, que fechou 2023 em apenas 2%. “Se os três pilares da indústria - distribuidores, produtores e exibidores - forem envolvidos em discussões técnicas e se os filmes em cartaz forem de interesse do grande público, podemos, sim, alavancar a produção nacional e chegar a patamares nunca antes vistos”, finaliza.

CINEMA

AQUARIUS ANUNCIA OS LANÇAMENTOS DE JANEIRO



Catálogo da plataforma lança os longas **Brasil Surf**, **Os psicodélicos podem curar?** e **Em Defesa da Comida**



Primera plataforma de streaming brasileira dedicada exclusivamente a conteúdo audiovisual sobre temas como saúde, bem-estar, meio ambiente, arte, ciência, tecnologia, psicologia e sociedade, a **aquarius** (www.vivaemaquarius.com.br) lança no dia 05 de janeiro o documentário “Brasil Surf”, filme criado a partir da primeira revista especializada em surfe no Brasil. O diretor Olívio Petit reúne jornalistas como Alberto Pecegüeiro, um dos fundadores da publicação, e surfistas da época para contar a história desse esporte. Um dos entrevistados é Ricardo Bocão, primeiro brasileiro a ser convidado três vezes para surfar o mais tradicional campeonato de ondas grandes: Quiksilver in Memory of Eddie Aikau.

Em 12 de janeiro, chega a plataforma “Os Psicodélicos podem curar?”, abordando como os psicodélicos geram impactos clínicos positivos, ajudando pacientes que lutam com uma série de aflições, desde dependência até depressão e estresses pós-traumáticos. O projeto tem como entrevistado Jon Kostakopoulos, um dos primeiros inscritos no primeiro ensaio clínico do tipo com psicodélicos.



A partir de 19 de janeiro, está disponível o documentário “Em Defesa da Comida”, baseado no livro do premiado jornalista Michael Pollan. Autor por mais de 30 anos, tem oito livros publicados e seis foram best-seller do New York Times. Desde 1987 é colaborador da revista do prestigiado jornal norte-americano e foi considerado em 2009 um dos 10 principais “novos líderes de pensamento” da revista Newsweek. Em 2010, ele foi escolhido pela Time Magazine como uma das 100 pessoas mais influentes do mundo. O filme explora como a dieta moderna tem nos adoecido e o que podemos fazer para mudar isso.

Confira mais detalhes sobre os lançamentos do mês:

“Brasil Surf”

A partir de 05/01

Na década de 70 foi criada a primeira revista especializada em surfe no Brasil. Na época, foi de extrema importância porque ajudou a difundir a cultura do surfe em um momento que o esporte ainda ocupava um espaço muito restrito no país. A partir de depoimentos de profissionais que trabalhavam na revista e de surfistas, foi possível recuperar diversas imagens dos campeonatos importantes.

Direção: Olívio Petit

Produção: Massangana Filmes

Elenco: Ricardo Bocão, Otavio Pacheco, Pepê Lopes, Evandro Mesquita (Narrador), Alberto Pecegheiro, Flavio Dias

2012 (Brasil)

“Os Psicodélicos Podem Curar?”

A partir de 12/01

As drogas alucinógenas – popularmente chamadas de psicodélicos – têm sido usadas pelos humanos há milhares de anos. Neste documentário os cientistas dão uma segunda olhada em muitas dessas substâncias que alteram a mente, tanto naturais quanto sintéticas e descobrem que elas podem ter impactos clínicos profundamente positivos, ajudando pacientes que lutam com uma série de aflições, desde dependência até depressão e TEPT.

Direção: Larkin McPhee

Produção: WGBH

Elenco: Mercer Boffey, Jon Kostakopoulos

2022 (EUA)

“Em Defesa da Comida”

A partir de 19/01

Em Defesa da Comida aborda uma pergunta que cada vez mais pessoas ao redor do mundo têm feito: O que devo comer para ser saudável? Baseado no livro mais vendido

do premiado jornalista Michael Pollan, o filme explora como a dieta moderna tem nos adoecido e o que podemos fazer para mudar isso.

Direção: Michael Schwarz

Produção: Kikim Media

Elenco: Michael Pollan, Healthy Emmie, Stephen Ritz

2015 (EUA)

SOBRE AQUARIUS

A **aquarius** é uma plataforma de streaming dedicada exclusivamente a filmes, séries, documentários, palestras e entrevistas sobre saúde, bem-estar, yoga, meditação, espiritualidade, literatura, sustentabilidade, meio-ambiente, cultura, arte, ciência, tecnologia, psicologia e sociedade. Idealizado pelo renomado executivo de cinema Bruno Wainer, fundador da Downtown Filmes – responsável por distribuir e coproduzir 177 filmes brasileiros com 166 milhões de ingressos vendidos e faturamento superior a R\$ 1.9 bi apenas nos cinemas –, o projeto chegou ao mercado com 100 títulos iniciais e diversos lançamentos mensais programados, entre produções nacionais e internacionais. A qualidade operacional e a excelência de conteúdo são prioridades da plataforma, que traz Gabriel Wainer no cargo de diretor-executivo e conta com um minucioso trabalho de curadoria assinado pelo jornalista, pesquisador e dramaturgo Luiz Felipe Reis.

Mais informações sobre a plataforma:

Site: www.vivaemaquarius.com.br

Instagram: <https://www.instagram.com/p/CsltIgSrfML/>

Blog: <https://vivaemaquarius.com.br/blog/5-motivos-para-voce-assinar-a-aquarius/>

Tiktok: <https://www.tiktok.com/@vivaemaquarius>

Facebook: <https://acesse.one/8efcv>

LinkedIn: https://www.linkedin.com/posts/vivaemaquarius_o-que-%C3%A9-a-aquarius-activity-7066786725162795010-du-8?utm_source=share&utm_medium=member_desktop

Concurso Compositoras LATINO- AMERICANAS



TEMPORADA 2024
OSESP 70 ANOS



Denise Hortência Lopes Garcia é compositora residente em São Paulo (Brasil) e Professora Livre Docente do Instituto de Artes da Unicamp.



Eva García Fernández, Compositora, Saxofonista, Professora, Pesquisadora e Performer de Buenos Aires (Argentina).



Stephanie Macchi (Argentina) começou seus estudos musicais no Conservatório Julián Aguirre de Buenos Aires.

Como parte das comemorações dos 70 anos da **Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo – Osesp**, a **Fundação Osesp** realizou entre agosto e novembro de 2023 as inscrições para o **Concurso Compositoras Latino-Americanas**. No total, foram recebidas 26 obras de nove países diferentes (Argentina, Brasil, Colômbia, Cuba, Equador, México, Paraguai, Venezuela e Uruguai).

Após 15 dias de análise, a banca avaliadora -- composta por Ligia Amadio, Sílvia Berg e Aylton Escobar -- escolheu as três finalistas que terão seus trabalhos executados pela Osesp em um concerto aberto ao público, na **Sala São Paulo**, no próximo dia 23 de fevereiro. São elas:



Denise Hortência Lopes Garcia (Brasil) | “C.A.C.O.S. (Celebração da Arte e Cultura Ocidental Sinfônica)”

Garcia é compositora residente em São Paulo (Brasil) e Professora Livre Docente do Instituto de Artes da Unicamp. Sua formação acadêmica inclui bacharelado em Música pela USP, mestrado em Artes pela Unicamp, doutorado em Comunicação e Semiótica pela PUC-SP e pós-doutorado pela Escola de Música da UFRJ, além de ter estudado composição na Musikakademie Detmold e na Musikhochschule de Munique. Ela tem dois álbuns com composições autorais já lançados e obras presentes em coletâneas.



Eva García Fernández (Argentina) | “Imagen-tiempo”

Compositora, saxofonista, professora, pesquisadora e performer de Buenos Aires (Argentina), Fernández é bacharel em Música pela Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF). Estudou composição com nomes como Gabriel Valverde, Marcos Franciosi, Antonio Zimmerman, Diego Taranto e Juan Carlos Tolosa.



Stephanie Macchi (Argentina) | “Pampeana”

Macchi começou seus estudos musicais no Conservatório Julián Aguirre de Buenos Aires, onde estudou piano com a professora Ana Stampalia e começou a explorar o universo da composição. Atualmente, vive em Barcelona e cursa licenciatura em composição na Escola Superior de Música da Catalunha, com orientação do professor Bernat Vivancos.

Após a finalização do *Concurso*, uma das três obras será gravada pela Osesp em um álbum comemorativo, que contará também com trabalhos dos compositores Andrew Norman, Clarice Assad, Esteban Benzecry, Felipe Lara, Heinz Holliger e Unsuk Chin.

Sobre o Concurso Compositoras Latino-Americanas

Em 2024, a Osesp celebra sete décadas de história e, como parte desse ano especial, a Fundação Osesp realiza a primeira edição do *Concurso Compositoras Latino-Americanas*.

Foram aceitas apenas obras sinfônicas inéditas, entre 7 e 10 minutos, com os temas "70 anos da Osesp", "Celebração Cultural", "Celebração da Arte e Cultura das Américas". As participantes tinham que ser natas ou naturalizadas de países da América-Latina, critério que engloba vinte nações: Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Costa Rica, Cuba,

Equador, El Salvador, Guatemala, Haiti, Honduras, México, Nicarágua, Panamá, Paraguai, Peru, República Dominicana, Uruguai e Venezuela.

As três peças finalistas do *Concurso* serão executadas pela Osesp em um concerto aberto ao público, na Sala São Paulo, no dia 23 de fevereiro de 2024, sob regência do Diretor Musical e Regente Titular da Orquestra, **Thierry Fischer**. Logo após a finalização do *Concurso*, será realizada a gravação de execução, pela Osesp, da obra vencedora dentre as três.

O fonograma resultante dessa gravação comporá um álbum em celebração aos 70 anos da Orquestra, que também reunirá trabalhos dos compositores Andrew Norman, Clarice Assad, Esteban Benzecry, Felipe Lara, Heinz Holliger e Unsuk Chin (sete nomes, um para cada década de história).

Além da oportunidade de ter sua obra gravada e inserida em um álbum da Osesp, a vencedora receberá o prêmio de USD 5.000,00 (brutos).

As inscrições para o *Concurso* foram encerradas no dia 25 de novembro de 2023.

Sobre a Fundação Osesp

A Fundação Osesp é uma instituição sem fins lucrativos que busca apoiar, incentivar, desenvolver e promover a cultura, a educação e a assistência social, com ênfase nas músicas de concerto, instrumental e vocal. Qualificada como Organização Social da Cultura, mantém contrato de gestão com a Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo para a manutenção e o desenvolvimento da Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo – Osesp, a Sala São Paulo, o Coro da Osesp, os Coros Infantil e Juvenil, a Academia de Música, a Editora da Osesp, o Centro de Documentação Musical e o Festival de Verão e Inverno de Campos do Jordão. Realiza ações de educação musical para crianças, jovens e adultos; promoção, capacitação e treinamento de profissionais das áreas da música e da educação; e desenvolvimento de plateias. Cumpre também com a missão de fomentar e desenvolver a música brasileira ao promover pesquisa, documentação, publicação, execução, gravação e divulgação do repertório nacional, sinfônico e de câmara. A Fundação Osesp foi instituída em 22 de junho de 2005 e, em 1º de novembro do mesmo ano, foi firmado o contrato de gestão com o Governo do Estado de São Paulo.

Sobre a Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo – Osesp

Fundada em 1954, desde 2005 é administrada pela Fundação Osesp. Thierry Fischer tornou-se Diretor Musical e Regente Titular em 2020, tendo sido precedido, de 2012 a 2019, por Marin Alsop, que agora é Regente de Honra. Seus antecessores foram Yan Pascal Tortelier, John Neschling, Eleazar de Carvalho, Bruno Roccella e Souza Lima. Em

2016, a Orquestra esteve nos principais festivais da Europa e, em 2019, realizou turnê na China. Em 2018, a gravação das Sinfonias de Villa-Lobos, regidas por Isaac Karabtchevsky, recebeu o Grande Prêmio da Revista Concerto e o Prêmio da Música Brasileira. Em outubro de 2022, a Osesp — Orquestra e Coro — estreou no Carnegie Hall, em Nova York, realizando dois programas — o primeiro como convidada da série oficial de assinaturas da casa, o segundo com o elogiado projeto “Floresta Villa-Lobos”. Na Temporada 2024, a orquestra celebrará 70 anos de história com programação especial e a realização de uma turnê internacional.



DENISE HORTÊNCIA LOPES GARCIA
(BRASIL)



EVA GARCÍA FERNÁNDEZ
(ARGENTINA)



STEPHANIE MACCHI (ARGENTINA)

www.revistaprojetoautoestima.com.br

ESTRIAS TIRAM STHEFANY BRITO DAS PRAIAS

Atriz conta que tinha vergonha do corpo; aceitação é fundamental, mas tratamentos certos asseguram bons resultados

A atriz Sthefany Brito compartilhou em suas redes sociais a experiência de ter deixado de frequentar a praia devido à vergonha de suas estrias no passado. Ao longo dos anos, ela enfrentou essa insegurança, passando por diversos procedimentos estéticos sem sucesso, ressaltando a importância da aceitação do próprio corpo.



Barbara Aguiar - Foto divulgação



Sthefany Brito - Foto divulgação
credito-Instagram-sthefanybrito

A preocupação com as estrias é comum entre muitas pessoas, levando a fisioterapeuta e empresária Barbara Aguiar a desenvolver, em 2013, um método eficaz para tratar essas marcas, permitindo que todos vivam com confiança em sua própria pele. Um exemplo é a influencer Viih Tube que desenvolveu estrias durante a gestação e atualmente passa pelo processo de tratamento desenvolvido por Barbara.



Estrias são como escamas de sereia

O método de cuidado com as estrias de Barbara Aguiar é personalizado, tratando cada estria individualmente, garantindo uma cicatrização organizada, harmoniosa e duradoura, resultando em uma textura mais uniforme.

"Desenvolvi um sistema que permite o cuidado personalizado e minucioso das estrias. Utilizo agulhas para restauração tecidual, cosméticos e suplementos alimentares de acordo com a necessidade de cada paciente.

As estrias são abordadas individualmente, preservando a integridade da pele e de forma indolor, com resultados que variam de 70% a 100%, e o procedimento é definitivo na área tratada, ou seja, as estrias não retornam", explica Barbara Aguiar.

O método foi desenvolvido para atender mulheres e homens de todas as idades, independentemente de idade ou peso.

No entanto, não é recomendado para pessoas que fazem uso contínuo de corticoides, possuem diabetes não controlada, utilizam anticoagulantes ou têm algumas doenças autoimunes.

“A minha mensagem principal é que cada pessoa deve respeitar sua relação individual com o corpo e tomar as medidas necessárias para se sentir bem consigo mesma”, conclui Barbara.



*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



Entrevista

Empreendedora

Ana Martins

Ana é uma pessoa extremamente ativa, multitarefas, que se realiza dando cor e vida às lembranças das pessoas. Que gosta de testar a criatividade a todo instante, ama a Deus e à família acima de tudo e está sempre disposta a ajudar em qualquer situação.



Ana Martins - Foto divulgação

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente, queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: como surgiu a empresa Ana Decora Eventos Afetivos?

Ana Martins: Surgiu de 2 fatos! O primeiro, do imenso prazer em realizar festas desde sempre, já sendo procurada pela família e amigos para ajudar nessas situações e, do fato de que eu precisava aumentar a renda familiar. Uni os dois e decidi encarar o desafio profissionalmente.



Revista Projeto AutoEstima: À quanto tempo existe no mercado a empresa Ana Decora Eventos Afetivos e quantos funcionários possui?

Ana Martins: Estamos há 6 anos no mercado de Brasília e possuo uma funcionária fixa. Para os eventos, trabalhamos com freelancers na quantidade a depender do tamanho do evento.

Revista Projeto AutoEstima: Você é quem faz toda a decoração dos eventos? Comente?

Ana Martins: Faço pessoalmente todos os projetos nos mínimos detalhes e também faço o contato com todos os fornecedores envolvidos com o projeto. Na montagem, entra a equipe necessária.

Revista Projeto AutoEstima: Você trabalha com qualquer tema? Quem são os clientes da Ana Decora Eventos Afetivos?

Ana Martins: Trabalhamos com qualquer tema, pois desenvolvemos projetos exclusivos, "do zero". Nossos clientes são, principalmente, mães que gostam de decorações mais intimistas, com características dos filhos, e possuem uma identidade visual única.

Revista Projeto AutoEstima: Você sabe dizer quantos temas e eventos você já fez até hoje?

Ana Martins: Nossa! Não! (Rs) Muitos mesmo!

Revista Projeto AutoEstima: Ana Decora Eventos Afetivos, disponibiliza a locação das peças de decoração para eventos?

Ana Martins: Sim! Nosso acervo está disponível para locação avulsa e pode ser conferido em nosso site: www.anadecora.com.br

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

Ana Martins: Nosso principal projeto agora é abrir a loja física da parte de locação, que também servirá de base e escritório da Ana Decora Projetos! Estamos muito animados para 2024!

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão saber mais sobre a empresa Ana Decora Eventos Afetivos?

Ana Martins: Nos acompanhando pelas redes sociais, principalmente, nosso Instagram @anadecora.festas e nosso site www.anadecora.com.br

Perguntas rápidas:

Um livro: O Caçador de Pipas

Um hobby: Dançar

Um (a) autor (a): J. R. Tolkien

Um ator ou atriz: Wagner Moura

Um filme: Trilogia Senhor dos Anéis

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: o nascimento dos meus filhos

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.

Ana Martins: obrigada à Revista Projeto AutoEstima pela oportunidade de falar sobre a minha empresa, algo tão especial e importante pra mim! Escrevendo para vocês, também repassei várias riquezas da nossa história!

Aqui deixamos Sua festa linda!

Decoração temática e
organização. Com a
Ana Decora Eventos
Afetivos



Ana Martins - Foto divulgação

Ana Decora Eventos Afetivos



Revista Projeto AutoEstima



Nos acompanhe pelas redes sociais, no nosso instagram
[@anadecora.festas](https://www.instagram.com/anadecora.festas) e nosso site
www.anadecora.com.br



À MESA

Revista Projeto AutoEstima



Foto divulgação

POR ANA BEATRIZ CARVALHO

***O encontro é marcado pela alegria da troca.
Diálogo, conversa, prosa.
À mesa, a palavra transborda em movimento.
Comunhão certa para celebrar o momento.***

***Elas, eles, família e amigos.
Todos reunidos! Todos envolvidos!
Palco de sorrisos, lágrimas, relato de histórias e súplicas de
socorro.
Como esquecer o afago precioso?***

***Brincar com as montagens à mesa,
para o café da manhã, almoço e jantar.
A qualquer hora, dia e noite, é tempo para comemorar.
A partilha da vida é o motivo. A refeição, a grande atração.***

***Pratos, copos, taças, talheres, guardanapos.
Pires, xícaras, toalhas, jogos americanos e sousplats.
O ambiente torna-se agradável e bonito,
cenário perfeito para a visita se encantar.***

***A rotina merece banquete.
Reunir amigos, familiares e parceiros à mesa
solidifica a comunicação e a interação.
Sabor para momentos especiais, degustados com a linguagem do
coração.***



ANA BEATRIZ CARVALHO

***Escritora brasileira. Educadora 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!***

Carta - Queridas Crianças

Por Ana Beatriz Carvalho

Brasília, 28 de maio de 2023

Queridas Crianças,

Desejo encontrá-las felizes, cultivando a imaginação e a criatividade que fazem de vocês seres únicos e inspiradores, lembrando-nos da criança pulsante que há em nossa alma.

Venho de Brasília, lugar bonito do Brasil, para lhes fazer um convite especial. Peço que abram o coração para receberem essa opção.

Vamos andar de mãos dadas com a leitura e a escrita?

A leitura é uma companheira incrível, capaz de renovar o fôlego e o ânimo, e a escrita é a bendita parceira do nosso sonho e da nossa criação.

Podemos também brincar de roda com essas amigas, passear nos caminhos das letras, visitar textos, realizar piqueniques com as palavras, conhecer personagens da literatura e ainda nos divertir com a sensação de que o mundo está dentro de nós.

Vamos participar dessa aventura fantástica?

Vocês podem optar: ser poeta, cronista, contista. Ser escritor!

Ou ainda decidirem por ser um invencível leitor!

Ao escolherem, podem contar com a ajuda dos pais, dos professores, das livrarias, das editoras e dos autores. Muito bom pedir auxílio e melhor ainda receber apoio.

E que tal escrever cartas? Seus sentimentos e pensamentos vão circular por vários cantos, levando emoção e satisfação, trazendo para perto quem está longe.

Todos nós temos dons e essas parceiras - leitura e escrita- despertam o melhor em nós.

O segredo dessa amizade é a dedicação e a conexão de verdade. Precisamos estar inteiros e com atenção plena na arte de ler e escrever.

Querem entusiasmo e transformação? Leiam e escrevam com devoção! Nessa brincadeira prazerosa de ler e escrever, nunca estarão sós!

Haverá palcos dinâmicos onde vocês poderão ser protagonistas e entenderem o ritmo e as verdades da vida.

Que sensação agradável colherão ao experimentarem a convivência com estimados colaboradores da existência: os livros.

Permita-me agradecer por contemplar em vocês, crianças queridas, manancial de amor para inundar a literatura com alegria e esplendor.

Sinceramente,
Ana Beatriz



Ana Beatriz Carvalho - Foto divulgação

Escritora brasileira. Educadora 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

MINHAS BELLATRIX'S TERRENAS

(BELLATRIX: ESTRELA MAIS BRILHANTE DA
CONSTELAÇÃO DE ORION, EM LATIM QUER DIZER
"GUERREIRA")



Marley e os netos - Foto divulgação

Minhas Bellatrix's Terrenas

(**Bellatrix: estrela** mais brilhante da constelação de Orion, em latim quer dizer "guerreira")

Que nome dar a tanto amor? Que nome dar?

Chamo de minhas "riquezas" e meus "guerreiros", mas, não há riqueza e força para comparar.

Que nome dar?

Busquei por muito tempo, um nome pra dar.

Um nome, que tudo preenche aqui e acolá, que nome dar?

Algo especial, que nome dar?

Fui presenteada por DEUS, com três estrelas, PEDRO, ENZO e

SARAH, é amor infinito, indescritível, que nome dar?

Receber estrelas aqui na terra é muito mais que amar!

Um dia consegui nomear... **Bellatrix's**.

Minhas **Bellatrix's** aqui neste mundo, brilhem sempre e

infinitamente, sejam unidos e bons guerreiros.

Vocês preenchem-me por completo, aqui e acolá.

A Bellatrix estará sempre lá...

Marley Antiste
Setembro/2022

Libertação

Por Sônia Carolina

Eis-me, de repente
pássaro no céu azul
sobrevoadando meus ninhos.

Sem amarras,
sem correntes,
sem recados,
sem amanhã.

A ansiedade
traz o cheiro da terra úmida.
Afinal, é setembro
e os flamboyants
explodem novamente em flor...

Eis-me pássaro
sem querer voltar
n'outros verões,
sem ouvir
o pulsar das horas na magia do tempo.

Eis-me, de repente
pássaro...
Enfim, posso voar.





Sônia Carolina - Foto divulgação

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.



VEM POETIZAR O
MUNDO COMIGO
EM 2024



ENY SOUZA

AUTORA DO LIVRO "O PINCEL
MÁGICO E O LABIRINTO DAS
ALMAS"

Eny Souza e os netos, os
personagens do livro "O
PINCEL MÁGICO E O LABIRINTO
DAS ALMAS"

Eny Souza é mulher que iniciou o florescer em Registro/SP. Professora, mãe e avó... uma alma a se descobrir a cada dia.

Os pais pouco estudaram, entretanto entregaram a ela o mundo das Letras. Esteve tímida e insegura durante muito tempo até iniciar o processo de desconstrução de Si.

Com o tempo, afirmou-se como educadora feliz e segura dos Projetos a desenvolver, muitas vezes sem apoio.

Pensar em parar nunca foi uma opção, pois mesmo aposentada os livros estão ao seu redor. Além disso, utiliza os recursos tecnológicos para continuar a interagir com as pessoas envolvidas com a leitura e escrita: paixões antigas.



2024

A POESIA NA INFÂNCIA

Por Eny Souza



Invade o meu coração a vontade de contagiar as crianças com versos e rimas. Revelar que na poesia existe um mundo repleto de maravilhas a serem descobertas.

Soltar a voz e contar o segredo dos poetas ao escreverem os poemas. É como estar num parque de diversão, poder criar brinquedos com a imaginação.

Nesse reino da poesia, o olhar da criança torna-se curioso.

Não é mais jogar bola, é voar com ela.

É estar num trem sob o oceano.

Correr com cavalos alados.

É colecionar novas palavras e dar vida a sonhos e fantasias.

Com versos, estrofes e rimas podemos ver o céu colorido, a terra gigante e o mar florido.

Com a poesia a criança aprende a perceber tudo o que está ao seu redor e libertar a criatividade.

Ela pode unir a família numa noite estrelada.

Pode fazer um elefante verde cantar.

Cada texto poético é um convite para os adultos e crianças resgatarem a essência do cotidiano... da vida.

Poetize o lar!



2024

INFÂNCIA FELIZ

Por Eny Souza

Lá vai o menino
como aprendiz.
O sol está a pino
feliz.

Zezé pega o pião,
atira ao chão,
o brinquedo rodopia
e tudo é alegria.

O irmão volta da escola,
agora é a hora.
O menino é só sorriso
e canta no improviso.

Juntos correm a festejar,
É o momento de brincar.
Esconde-esconde,
mas onde?

Atravessam a ponte,
e olham o belo horizonte.
Ouvem o chamado
do príncipe Escamado.

O rio como serpente
hipnotiza a gente.
Como é bom viver a infância,
aqui na nossa estância.



2024

ONDE ESTÁ MINHA INFÂNCIA?

Por Eny Souza



Escutem, escutem com atenção!

Vou contar em verso

como é meu universo.

Acreditem, no interior,

infância é emoção.

Criança brinca toda hora

cai, chora e levanta.

Pula corda com a meninada

e tudo é gargalhada.

Depois da escola,

pega a bola

e joga queimada.

Quando cansa,

rola na grama viçosa.

O entardecer é repleto de cor.

O sol ilumina o botão em flor.

As árvores bailam

ao som dos pardais.

Vejam só quanta festança,

Bom é ser criança!



**ENTREGUE UM LIVRO COM POEMAS A QUEM
VOCÊ AMA!**

Gratidão

Por Gabi Frantz

**Dia da Gratidão: Saiba a importância
da gratidão para ter um 2024 com
muitas conquistas**

Gabi Frantz, especialista em meditação, relata que a gratidão estimula determinadas regiões cerebrais vinculadas à felicidade, trazendo bem-estar e atraindo mais realizações

A gratidão vai além de simplesmente reconhecer as coisas boas que nos acontecem. É um estado de espírito, uma atitude que molda a maneira como enfrentamos os altos e baixos da vida. Quando cultivamos a gratidão, abrimos as portas para uma série de benefícios que permeiam todas as áreas de nossas vidas. Posto isto, o dia 6 de janeiro foi constituído como o Dia Nacional da Gratidão para ressaltar a importância dessa prática.

Conforme relata Gabriela Frantz, especialista em meditação com mais de 30 cursos voltados à área, quando cultivamos a intenção de agradecer, mesmo frente às adversidades, naturalmente nos conectamos com as coisas boas que a vida proporciona. Ao acionar esta perspectiva mais positiva, torna-se mais fácil enxergar todo o aprendizado que as situações difíceis trazem.

“A intencionalidade no agradecer nos conecta com coisas positivas, uma vez que passamos da esfera da reclamação para a de gratidão. Este ciclo vicioso, em que somente enxergamos o lado ruim das coisas, pode trazer sentimentos de não merecimento ou de comiseração. A partir do momento que rompemos com este hábito e praticamos a gratidão, aumentamos a nossa autoestima e nos ligamos a vibrações mais elevadas”, relata Frantz. Para exemplificar os impactos da gratidão no nosso organismo, a especialista cita a Escala de Hawkins, um estudo que avalia as vibrações energéticas do paciente a partir de um teste muscular, visando estabelecer a conexão da mente com o corpo. Dessa maneira, é possível avaliar os desequilíbrios físicos e emocionais dos pacientes. Segundo Gabi, a gratidão é a vibração mais elevada, resultando na expansão da consciência.

“A gratidão estimula determinadas regiões cerebrais vinculadas à felicidade que, juntamente com pensamentos elevados e vibrações positivas, gera uma sensação de bem-estar”, explica a especialista. “Ou seja, psicologicamente uma modificação acontece, porque através da mudança de todas as dimensões do meu ser, ocorre uma transformação na percepção da realidade, tornando-a mais positiva”. Segundo Frantz, geralmente quando pensamos em gratidão, pensamos em agradecer à vida, a Deus e às pessoas que estão ao nosso redor. “No entanto, também devemos agradecer a nós mesmos, pois é uma forma de reconhecermos e valorizar o nosso ser”, ressalta Gabi Frantz.

Construindo bases sólidas para um Ano Novo de realizações e crescimento pessoal

No contexto do início de ano, a prática da gratidão ganha ainda mais relevância. Para Gabriela, ter um sentimento grato faz parte de uma construção de um Ano Novo cheio de conquistas e de realizações de um crescimento pessoal. Pensando nisso, a especialista elencou algumas práticas para se tornar mais grato em 2024:

1. Reserve alguns minutos todos os dias para anotar pelo menos três coisas pelas quais você é grato;
2. Reflita sobre experiências positivas, conquistas, relacionamentos ou até mesmo pequenos momentos que trouxeram alegria;
3. Desenvolva a capacidade de notar e apreciar as pequenas alegrias da vida cotidiana, como um belo pôr do sol, uma refeição saborosa ou um sorriso sincero;
4. Não deixe de expressar sua gratidão às pessoas que têm um papel significativo em sua vida;
5. Seja grato por você;
6. Encare os desafios como oportunidades de crescimento e aprendizado;
7. Reflita sobre as lições aprendidas em situações difíceis e agradeça pelas experiências que contribuíram para o seu desenvolvimento pessoal.

Por fim, Gabi traz uma reflexão sobre a gratidão para o ano novo: “Nesta virada de ano, use a gratidão para entender e agradecer quem você foi neste ano e por tudo que superou. No entanto, é importante nos libertarmos desse eu do passado para dar espaço a quem desejamos ser, com todo o nosso potencial, força e luz”, conclui a especialista.

Sobre Gabi Frantz

Conheceu a meditação aos 15 anos, e ao notar as mudanças que a prática trazia para sua vida, decidiu se aprofundar ainda mais nesse mundo. Atualmente seu currículo conta com mais de 30 cursos voltados para a área e está finalizando seu PhD em Medicina Natural pela Quantum University.

Em 2003, criou seu primeiro grupo de meditação guiada, que hoje conta com mais de 2.500 participantes todos os dias. Mestre em meditação, possui perfil ativo no Instagram, que hoje, conta com mais de 100 mil seguidores, além disso é dona do canal no YouTube “Meditar com vc”, que tem mais de 80,5 mil inscritos, e do site meditar.com.vc, que oferece cursos gratuitos de meditação.

Acesse:

<https://meditar.com.vc/>

<https://www.instagram.com/meditar.com.vc/>

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

PRECONCEITO E DESCONHECIMENTO

*desfavorecem os cuidados
com a saúde mental. Mas
há uma luz no fim do túnel!*

Por Jair Soares



Com o passar dos anos, o reconhecimento da importância da saúde mental para as pessoas passou a ganhar importância nos diversos setores da sociedade. Por mais que não seja algo fácil de se fazer, por tempo e dinheiro que devem ser gastos, a visão acerca de seu papel já melhorou, quando comparado ao entendimento geral de antes.



No Brasil, durante o primeiro mês do ano, há uma campanha em prol da construção da saúde mental e do bem estar emocional, denominada Janeiro Branco, evidenciando que a sociedade já valoriza este aspecto. Até pouco tempo atrás, quem precisava ou pensava em ir à uma terapia, seja ela qual fosse, era taxado de 'maluco, doido ou desequilibrado'. Por outro lado, quem pensava em se tornar psicólogo era visto como “médico de doido”. Assim, era comum ver pessoas sucumbindo às doenças mentais, sem nem saber que as tinham, ou serem tratadas como seres estranhos, como as mulheres vistas e chamadas de histéricas, ao longo do tempo.

Infelizmente, esse desconhecimento e preconceito com a profissão e área em si não foi totalmente dissipado, fazendo com que o tema ainda seja visto de forma “mista”, com pessoas vendo e destacando a importância de se buscar tratamento e outras, que ainda tratam tudo como atestado de loucura, dentre outros tipos de preconceito. Entretanto, assim como precisamos cuidar da saúde do corpo, a saúde mental também deve ser alvo da nossa atenção.

Segundo o psicólogo e presidente do IBFT - Instituto Brasileiro de Formação de Terapeutas, Jair Soares, *“Essa visão ainda antiquada atrapalha a quem precisa de tratamento e vive em um ambiente mais fechado, com mais dificuldade de entender a importância de um maior cuidado com a saúde mental”*.

Outros fatores que atrapalham a visão das pessoas acerca da busca por terapias é a demora dos tratamentos mais convencionais e o sentimento de falta de resultados das mesmas. Isso culmina, na maioria das vezes, em desistência do tratamento e permanência do indivíduo numa condição emocional negativa.

Ainda de acordo com Jair Soares, *“Quanto mais tempo passa e as pessoas se sentem ainda longe da resolução de seu problema, é normal que a confiança caia e haja um crescimento da insegurança quanto aos profissionais. Por isso a necessidade de buscar, junto ao paciente, uma solução mais rápida e eficaz”*.

Nesse sentido de encontrar uma saída para os problemas que afligem os pacientes, a Terapia de Reprocessamento Generativo (TRG) aparece como uma forma eficaz de combater todas essas críticas em relação às terapias convencionais.

Com a ideia de resolver os problemas, buscar a causa dos males e fazer com que eles sejam, de fato, combatidos, a TRG tem como finalidade suprir as falhas que as outras linhas de pensamento deixam, fazendo com que o paciente sinta que está tendo seu problema realmente analisado e estudado em conjunto.



Para Jair Soares, criador dessa nova prática, *“A questão principal, para as pessoas, é poder fazer o tratamento e saber que poderá sair dele, após algum tempo, sem se preocupar com uma nova recaída, por não ter solucionado tudo quando esteve debruçado justamente sobre essa questão. Quando se sente que houve tempo, energia e dinheiro gasto em sua saúde e ela não está bem como deveria, é natural que haja desconfiança e afastamento dessa área. Assim, a existência da TRG nasceu com a ideia de mudar esse panorama e fazer com que todos voltem a se sentir seguros ao buscar um terapeuta especializado”*.

Portanto, aproveitando a importância de janeiro para a saúde mental, é necessário saber quais são seus pontos de tratamento e que a busca por um profissional não faz do indivíduo um desequilibrado que deve sofrer com o afastamento das pessoas.

Por mais que a busca aconteça para o tratamento de um problema de ordem psicológica, eles são tão naturais quanto quaisquer outros, que são físicos e não são vistos com preconceito, na maioria das vezes.

CASA
VOGUE



Foto: Ruy Teixeira



LIVRO DE RUY TEIXEIRA E JAYME VARGAS SOBRE DESIGN MODERNO BRASILEIRO É DESTAQUE EM CASA VOGUE

Em "Horizonte Ampliado", o renomado fotógrafo e o conceituado historiador percorreram galerias e casa de colecionadores para mostrar como as peças produzidas à época continuam relevantes no Brasil e no mundo



À esquerda: coleção Esther Faingold, cadeiras Sesc Pompeia, ganham a companhia de trabalhos de Julio Le Parc, Tunga e Esther Faingold. À direita, capa do livro “Horizonte Aberto _ Fotos: Ruy Teixeira

A nova edição de **Casa Vogue** celebra o mobiliário brasileiro com uma reportagem sobre o recém-lançado **“Horizonte Ampliado – Design Moderno Brasileiro”** (editora Olhares), livro assinado pelo fotógrafo **Ruy Teixeira** e pelo historiador **Jayme Vargas**.

Para compor a nova publicação, a dupla percorreu galerias e casa de colecionadores para exaltar a maestria do mobiliário moderno brasileiro e mostrar como peças produzidas à época permanecem relevantes no Brasil e no exterior.

Ao criar os ensaios para o livro, Ruy se esmerou em retratar peças emblemáticas, como as poltronas FdC1, de Flávio de Carvalho, e as cadeiras Sesc Pompeia, de Lina Bo Bardi, em diálogo com a arquitetura, os objetos e as obras de arte do entorno. “Escolho o que será mostrado, mudo coisas de lugar e faço as composições. Gosto de montar meus altares de contemplação”, afirma o fotógrafo.



Concebido em parceria com o historiador Jayme Vargas, autor dos textos, o livro adentra casas de colecionadores e procura captar a essência do mobiliário moderno em ambientes contemporâneos. “Os móveis expressam a época na qual havia um ideal de modernização do país em todos os setores da sociedade, e o design seria o modo como essa transformação positiva chegaria à vida cotidiana”, explica Jayme.

Galerias especializadas na produção que vai dos anos 1940 aos 1970 – dez brasileiras e seis estrangeiras – também ganham as páginas da obra, em uma demonstração de que extrapolaram sua função comercial para assumir um papel expositivo e de pesquisa.

Recheado de histórias que o leitor frui aos poucos, absorvido pela riqueza de informações, o livro é a continuação de “*Desenho da Utopia*” (editora Olhares), que Ruy e Jayme lançaram em 2016, anos após se conhecerem durante uma reportagem de *Casa Vogue*.

“*Horizonte Ampliado*” trata do amadurecimento das coleções particulares e da busca de novos caminhos. A edição contou com o respaldo da Associação Mobiliário e Design Moderno Brasileiro (AMDMB), presidida por Jayme, que reúne uma parte das galerias incluídas na publicação e cujo objetivo é promover e preservar o legado da época.

Confira o conteúdo completo na **Casa Vogue** de dezembro e janeiro, disponível em versão digital e nas melhores bancas do país.

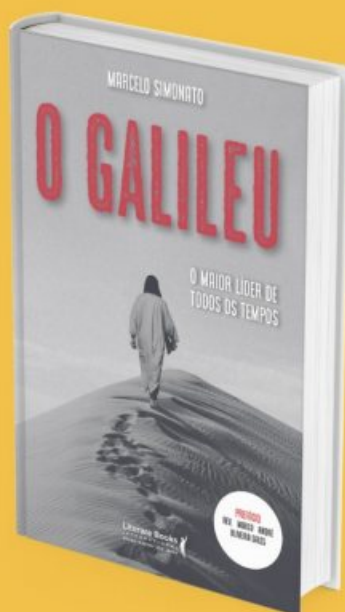
SERVIÇO

Revista Casa Vogue | Edição 457 (dezembro de 2023 e janeiro de 2024)



O GALILEU

o maior líder de todos os
tempos: uma nova
perspectiva sobre liderança
executiva colaborativa



Nova obra do executivo Marcelo Simonato propõe um modelo autêntico de liderança, guiado pela fusão construtiva de dois horizontes aparentemente opostos

Literare Books International

O autor e líder experiente, Marcelo Simonato, lança uma obra inovadora que desafia as fronteiras do conhecimento, explorando a interseção entre a religiosidade humana e a liderança executiva colaborativa. Sob o título "O Galileu: O maior líder de todos os tempos" (Literare Books International), Simonato propõe um modelo autêntico de liderança, guiado pela fusão construtiva de dois horizontes aparentemente opostos.

Ao longo das suas páginas, Simonato destaca 75 características de liderança encontradas em Jesus, conhecido aqui como o Galileu. A obra argumenta que, independentemente de religião, Jesus é um exemplo singular de liderança, especialmente no que diz respeito à humanização das relações e à redescoberta da essência que nos torna verdadeiramente humanos.

A abordagem única de Simonato não se limita à fé cristã, transcendendo fronteiras religiosas para destacar a universalidade da liderança centrada na compreensão das pessoas e no desenvolvimento do máximo potencial humano.

Com mais de 25 anos de experiência nas áreas administrativa e financeira, Simonato, além de ser um executivo em empresas nacionais e multinacionais, é um religioso cristão atuante em sua comunidade de fé. Ele contribui nesta obra para o campo executivo de liderança colaborativa com um texto criativo, didático e prático que promete fazer uma significativa diferença na vivência e habilidade de liderança com equipes e gestão de pessoas.

"Em um mundo que clama por líderes mais efetivos e humanos, há uma tendência nas empresas em se dar uma atenção mais efetiva às pessoas", enfatiza o autor. "Isso inclui autonomia, autogestão, sensação de pertencimento, voz e oportunidade de colaborar. E, com isso, a necessidade de líderes melhores, mais efetivos, atentos às pessoas, com capacidade de compreendê-las e desenvolvê-las em seu potencial máximo. Líderes mais humanos."

"O Galileu" convida os leitores a explorar as lições intemporais de Jesus, independentemente de suas crenças pessoais, em busca de inspiração para se tornarem líderes mais compassivos, atentos e verdadeiramente humanos.

Mais informações

O Galileu: o maior líder de todos os tempos

Autor: Marcelo Simonato

Editora: Literare Books International – 1ª edição – 296 páginas – 2023

Preço de capa: R\$ 64,90

Formato: 14 x 21 cm | **Categoria:** Não Ficção

ISBN do físico: 9786559227525 | **ISBN do digital:** 9786559227532

Disponibilidade: Amazon | Loja Literare Books | Livrarias Físicas | Plataformas Online

RECICLUS E SECRETARIA MUNICIPAL DAS SUBPREFEITURAS DE SP PROMOVEM INICIATIVAS DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL



Até o momento, já foram
13 mil Cartilhas do Bem
recebidas para
realização das ações





A Reciclus, entidade gestora responsável pela logística reversa de lâmpadas com mercúrio no Brasil, anuncia uma parceria estratégica com a Secretaria Municipal das Subprefeituras de São Paulo, focada em ações educativas voltadas para o meio ambiente e a sustentabilidade.

A Secretaria já recebeu 13 mil "Cartilha do Bem: Aprendendo a Cuidar do Meio Ambiente" e distribuiu mais de 8,5 mil, destinados a iniciativas educacionais ambientais. Elas foram distribuídas em eventos como a Tenda do Mutirão do Emprego da União Geral dos Trabalhadores (UGT) e na prefeitura presente de São Mateus, no início do mês de agosto de 2023.

“Colaborações estratégicas, como a estabelecida com a Secretaria Municipal das Subprefeituras, desempenham um papel fundamental no fortalecimento e ampliação das estratégias de comunicação consciente. Essa sinergia permite que a Reciclus alcance um público mais amplo, promovendo uma conscientização ambiental eficaz e contribuindo para a formação de uma sociedade mais sustentável e responsável”, destaca Camilla Horizonte, gerente de Operações e Marketing da Reciclus.

A continuidade dessa iniciativa incluiu a disponibilização das cartilhas em eventos importantes, como o Dia Mundial da Limpeza e a Virada Sustentável 2023.

Luciana Claro Artilheiro, assessora da Secretaria Executiva de Limpeza Urbana, destaca que durante os eventos, as cartilhas são distribuídas com atenção especial aos

participantes, notadamente às crianças e seus familiares. *“A iniciativa inclui também a entrega de composto orgânico proveniente dos cinco pátios de compostagem da cidade de São Paulo. Essa prática não apenas oferece uma abordagem educativa abrangente, mas também destaca a relevância da conscientização ambiental”*, completa Artilheiro.

Conheça o Programa Reciclus Educa, dedicado a disponibilizar gratuitamente materiais educativos sobre Educação Ambiental para professores e alunos de escolas públicas e privadas.

Para obter mais informações sobre as ações em prol do meio ambiente da Secretaria, acesse aqui. Informamos ainda que a parceria de Educação Ambiental é com a Secretaria Executiva de Limpeza Urbana (SELIMP).

Sobre a Reciclus

Desde 2017, a Reciclus – Associação Brasileira para a Gestão da Logística Reversa de Produtos de Iluminação – desempenha o papel de entidade gestora da logística reversa de lâmpadas com mercúrio no Brasil. A organização operacionaliza a coleta segura, o transporte e a destinação adequada em parceria com recicladoras e transportadoras homologadas. Comprometida com a construção da Educação Ambiental, concentra esforços na produção e disseminação de conhecimento, especialmente para crianças e jovens. Desde o início de suas operações, foram coletadas mais de 37,4 milhões de lâmpadas fluorescentes nos mais de 3,8 mil pontos de coleta disponibilizados pela Reciclus.

Para mais informações, acesse:

Site: <https://reciclus.org.br/>

LinkedIn - <https://www.linkedin.com/company/reciclusoficial/>

YouTube - <https://www.youtube.com/@ReciclusOficial/videos>

Instagram - <https://www.instagram.com/reciclus.oficial/>

Facebook - <https://www.facebook.com/Reciclus>

TikTok - <https://www.tiktok.com/@reciclus>

X - <https://twitter.com/Reciclus>

Threads - <https://www.threads.net/@reciclus.oficial>

ORGANIZADORAS:
**ELENIR ALVES E ANA BEATRIZ
CARVALHO**



Correio da poesia

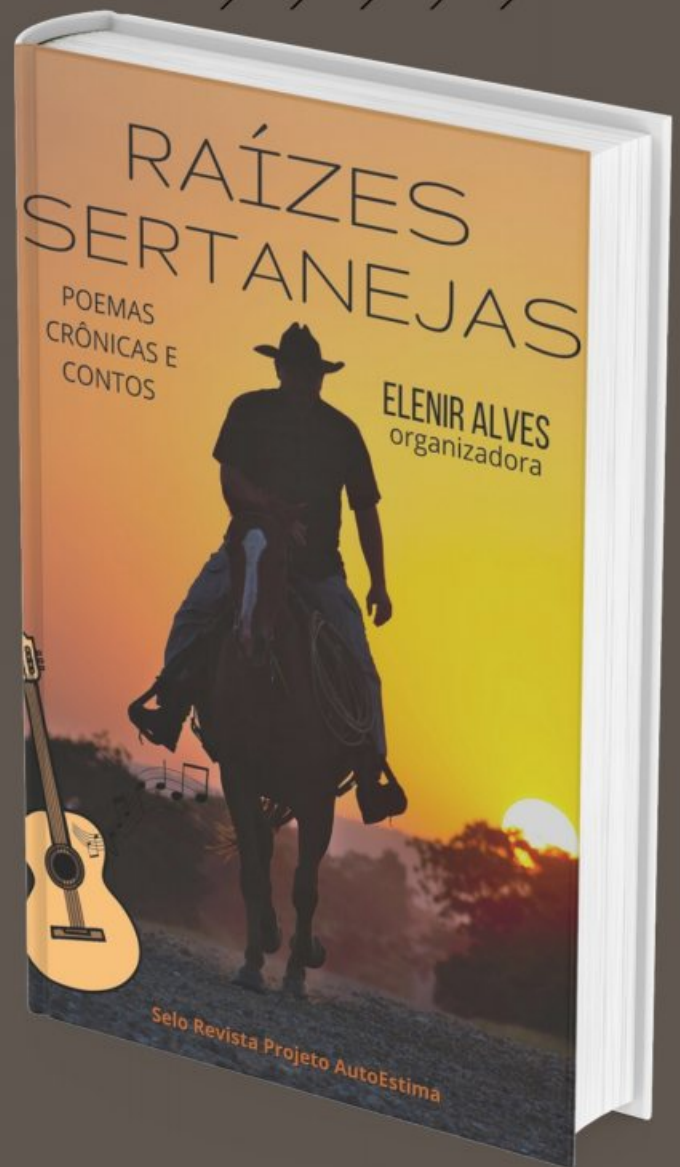
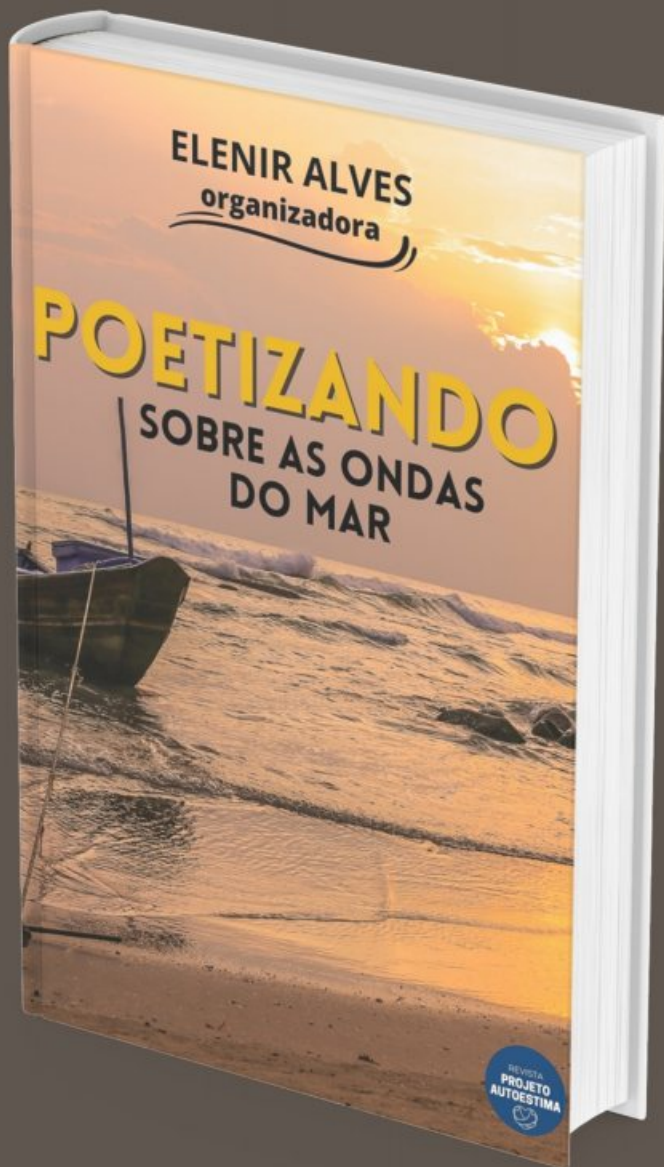


**LEIA O EDITAL PARA
PARTICIPAR. CLIQUE AQUI**

POETIZANDO SOBRE AS ONDAS DO MAR, REÚNE LINDOS POEMAS DE ALGUNS DOS MELHORES ESCRITORES BRASILEIROS, COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR ALVES. BAIXE O SEU EXEMPLAR GRATUITAMENTE:

[HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/POETIZANDO_SOBR_ AS_ONDAS_DO_MAR.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/poetizando_sobre_as_ondas_do_mar.pdf)

DICAS PARA LEITURA



NESTE E-BOOK RAÍZES SERTANEJAS, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR 10 LINDAS HISTÓRIAS CONTADAS POR ÓTIMOS ESCRITORES BRASILEIROS E QUE MERECEM TODA A SUA APRECIÇÃO. ACESSE O LINK PARA BAIXAR E BOA LEITURA! É GRATUITO: [HTTPS://WWW.FABRICADEBOOKS.COM.BR/RAIZES_SERTANEJA S.PDF](https://www.fabricadebooks.com.br/raizes_sertaneja_s.pdf)

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



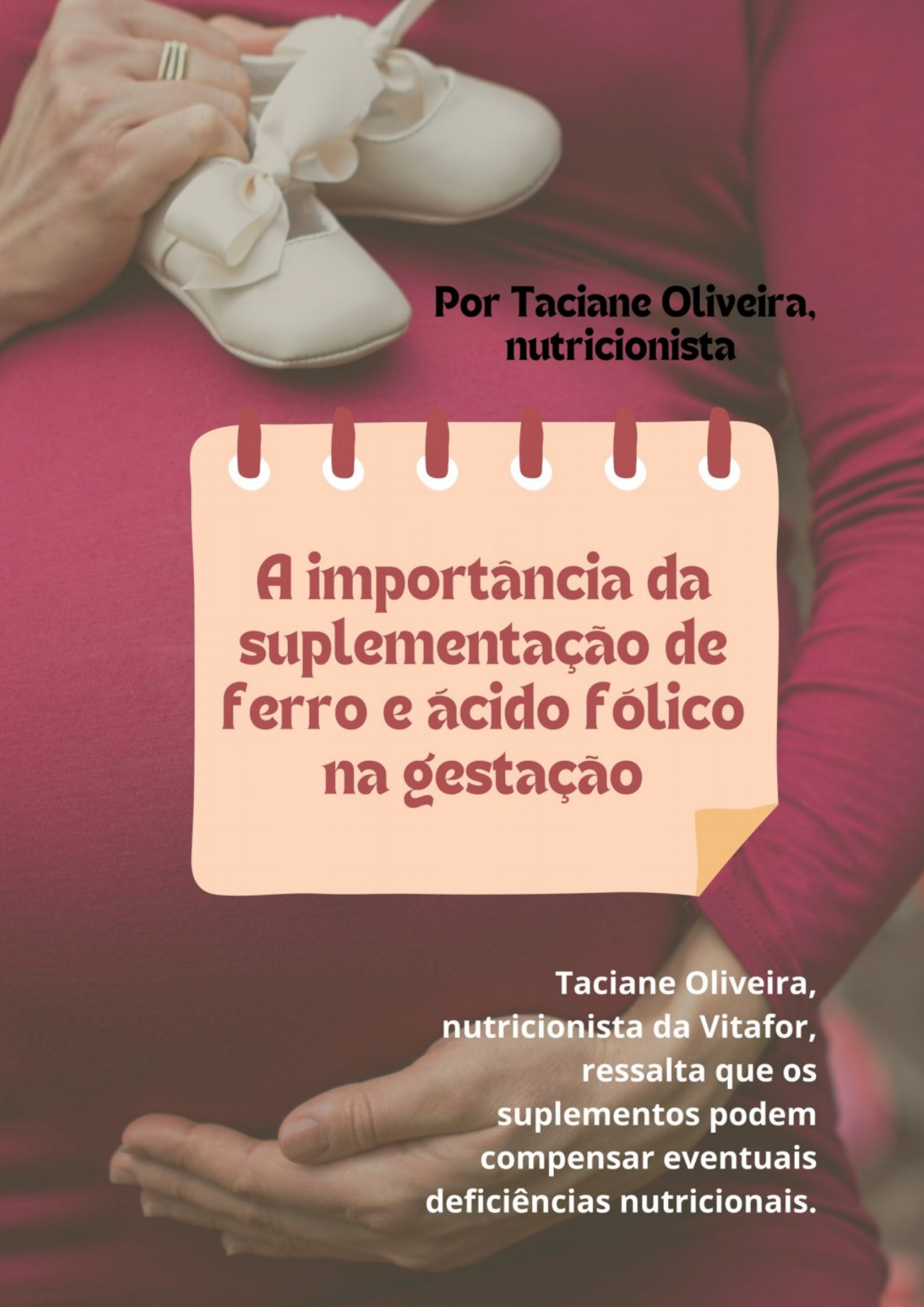
Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

<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



**Por Taciane Oliveira,
nutricionista**

**A importância da
suplementação de
ferro e ácido fólico
na gestação**

**Taciane Oliveira,
nutricionista da Vitafor,
ressalta que os
suplementos podem
compensar eventuais
deficiências nutricionais.**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, a suplementação de ferro e de ácido fólico (vitamina B) é essencial no início da fase gestacional da mulher, visando prevenir a má formação do tubo neural, além de contribuir para o desenvolvimento cerebral e a formação da medula espinhal do bebê.



“O organismo da gestante sofre inúmeras mudanças fisiológicas e anatômicas para oferecer benefícios à saúde do bebê. Por essa razão, além de uma dieta adequada, é necessário considerar suplementação vitamínica, evitando deficiência nutricional. Com a suplementação na fase inicial da gravidez, é possível reduzir a incidência de pré-eclâmpsia, parto prematuro, diabetes gestacional, entre outros benefícios. Por isso, a suplementação individualizada da gestante no pré-natal é tão importante, sendo prescrita pelo obstetra e nutricionista”, afirma Taciane Oliveira, nutricionista da Vitafor.

A especialista acrescenta que o acompanhamento de um profissional de nutrição é de extrema importância, já que em hipótese alguma a suplementação é capaz de substituir a alimentação saudável. “Uma dieta variada provavelmente fornecerá muitos dos nutrientes dos quais a mamãe precisa, bem como fibras, proteínas e energias essenciais. Os suplementos ajudam a compensar eventuais deficiências nutricionais ocasionais, mas não devem ser usados como substitutos de uma alimentação bem equilibrada”, diz Taciane.

Um suplemento no pré-natal que forneça uma variedade de nutrientes pode ser útil durante os primeiros meses, principalmente se a gestante tiver enjoos frequentes. Mais tarde, alguns nutrientes como ácido fólico, ferro, vitamina D e ômega 3 com maior concentração de DHA podem ajudar a garantir o equilíbrio correto, mesmo que a dieta e apetite da gestante mudem.

A nutricionista da Vitafor explica que a real necessidade de ingestão desses suplementos deve ser entendida com o médico ou especialista nutricional. “Os principais nutrientes indicados à gestante no primeiro trimestre da gravidez, são: Vitamina D para regular o cálcio e o fósforo, essenciais para o desenvolvimento dos ossos e dentes do bebê; Ômega 3 que auxilia no desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso, além de contribuir para um coração saudável; Ferro para suportar o aumento do volume sanguíneo e reduzir o risco de anemia por deficiência do nutriente; Vitamina B12 que ajuda o corpo a processar o ácido fólico e está envolvido na liberação de energia dos alimentos e na produção de glóbulos vermelhos”.

Considerando o primeiro semestre de gestação, a Associação de Obstetrícia e Ginecologia do Estado de São Paulo (Sogesp) recomenda o consumo de vitaminas e minerais, como: A, E, K, cálcio, fósforo, zinco, cobre, sódio, magnésio, flúor e iodo. “E a suplementação pode compensar eventuais faltas de nutrientes, aliada à uma boa alimentação e à orientação médica”, enfatiza a nutricionista da Vitafor.

Os suplementos nutricionais também podem contribuir muito com a saúde e bem-estar da mulher no pós-parto, quando a mamãe precisa de nutrientes para ter uma boa recuperação no puerpério, no pós-operatório e na disposição para amamentar e cuidar do bebê.

“Nesta fase, além de em uma dieta saudável e rica em nutrientes, é possível complementar com vitaminas A, C, E, ômega 3 e, principalmente, Ferro, pois a perda sanguínea durante e pós-parto e até mesmo a transferência do nutriente para a criança com a amamentação podem levar a um quadro de anemia. Vale lembrar, ainda, sobre o colágeno e a proteína, que são os suplementos mais conhecidos para cuidados pós-operatório e estão relacionados à cicatrização”, finaliza a nutricionista Taciane, especialista da Vitafor.

Sobre a VITAFOR:

A companhia está há 16 anos no mercado, considerada a marca brasileira líder em suplementos alimentares. Possui fábrica em Araçoiaba da Serra, interior de São Paulo, com mais de 14 mil metros quadrados de área, laboratório de análises próprio, o VLabor, e um mix de produtos que ultrapassa 200 itens, divididos nas categorias: Ômega para cada fase da vida; Saúde intestinal; Beleza e saúde da mulher; Uma proteína para cada estilo de vida; Linha Energia; Longevidade; Saúde e Imunidade.

“Desde quando a marca surgiu, nós sempre buscamos trazer produtos inovadores e oferecemos produtos para além da performance, pensando na qualidade de vida como um todo”, afirma Débora Dutra, diretora de marketing.

Sem possuir investimento de capital estrangeiro, a VITAFOR é reconhecida no meio acadêmico por basear sua produção e pesquisa na ciência, com pioneirismo no Brasil. A marca mantém um portal científico, a Vitafor Science, para apoiar o profissional de saúde com informações atualizadas e confiáveis sobre os principais avanços nutricionais.

A empresa realiza mais de 10 mil visitas mensais a profissionais de saúde e atende através do seu e-commerce, redes de farmácias como Droga Raia, Drogasil, Venâncio e Drogaria Araújo, e lojas especializadas em produtos saudáveis, como Mundo Verde e Bio Mundo.

Mais informações no site: www.vitafor.com.br e SAC 0800-7713040.

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 apreendem 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.

PLAYCENTER FAMILY PROPORCIONA DIVERSÃO PARA A GAROTADA DURANTE AS FÉRIAS



**INSTAGRAM:
@PLAYCENTERFAMILYOFICIAL**

Além dos brinquedos, parque também disponibiliza dezenas de jogos de habilidade, competições e simuladores que garantem a alegria dos visitantes

Localizado no Shopping Aricanduva, em São Paulo, o Playcenter Family é o local ideal para as famílias aproveitarem momentos de muita diversão durante as férias. O parque tem uma variedade de atrações que atende a todas as idades e gostos, com opções mais radicais até alternativas que encantam as crianças.

Entre os brinquedos do empreendimento estão o Disk'o que proporciona uma experiência única, gira em 360° e desliza sobre trilhos; enquanto a Sky Tower e a árvore Lolly são opções para quem quer sentir um frio na barriga e busca momentos de pura emoção. A Barca Pirata simula uma viagem em alto mar, o que garante momentos de muita adrenalina.

Os amantes de atrações tradicionais têm à disposição os clássicos como o Carrossel, e a Auto Pista com carrinhos bate-bate. E o grande destaque para as crianças é o Kid Play, uma atração grandiosa com tudo o que elas amam, incluindo escorregador, túneis, obstáculos e piscina de bolinhas.

Além dos brinquedos, o parque também disponibiliza dezenas de jogos de habilidade, competições e simuladores que garantem a alegria dos visitantes, com a maioria liberando tickets para troca por prêmios no Ticketmania.

Para garantir a diversão, faça chuva ou faça sol, o Playcenter Family oferece um ambiente coberto e climatizado no Shopping Aricanduva, com temperatura agradável e toda a infraestrutura e segurança necessárias.

Durante o mês de janeiro, o parque funciona todos os dias. De segunda a sexta-feira, o horário de funcionamento é das 12h às 22h, e aos sábados, domingos e feriados, das 11h às 22h (com os brinquedos iniciando a operação todos os dias às 12h).

O parque disponibiliza estacionamento gratuito e um acesso democrático, onde não há cobrança de entrada, o que permite que o próprio visitante defina o valor a ser carregado no Playcard.

Os visitantes podem adquirir créditos no Playcard nos caixas físicos do parque, com o cartão Playcard disponível por R\$ 5. Além disso, o Playmania (e-commerce) oferece compras antecipadas, evitando filas e proporcionando descontos exclusivos pelo www.playcenterfamily.com.

Sobre o Playcenter Family

O parque de diversões do Grupo Playcenter, localizado no Shopping Aricanduva, em São Paulo, tem atrações pensadas especialmente para o público familiar, nas quais pais e filhos brincam juntos. O Parque ocupa uma área de 4,5 mil m² em um ambiente confortável,

coberto e climatizado, com pé direito duplo e iluminação natural, o que garantem uma atmosfera divertida e alegre, além de quatro salões para festas de aniversário, espaço com venda de cafés e guloseimas e toda a infraestrutura de serviços do maior shopping da América Latina.



Serviço – Playcenter Family

Local: Shopping Leste Aricanduva - Avenida Aricanduva, 5.555, Vila Matilde, São Paulo, SP

Funcionamento:

Em janeiro: abertura todos os dias

De segunda a sexta das 12h às 22h

Aos sábados, domingos e feriados das 11h às 22h

Site: www.playcenterfamily.com

Facebook: www.facebook.com/playcenterfamilyoficial

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



IPIRANGA

HOMENAGEIA FRENTISTAS EM NOVO FILME DE FIM DE ANO PARA A TV



PEÇA PUBLICITÁRIA TRAZ NARRATIVA
DE EMOÇÃO, HUMOR E MÚSICA -
TRADICIONAIS ELEMENTOS DA
MARCA -, E CONTA COM A
PARTICIPAÇÃO DO FRENTISCÃO
MATUÊ



A Ipiranga faz parte da jornada dos brasileiros e, como todo bom parceiro, neste final de ano celebra o que passou e reforça que está junto com seus consumidores. Aquela parceria que deixa tudo mais leve, que abastece a vida em movimento e não para, permitindo que todos possam ir mais longe, é mote para o novo filme que estreia dia 29, no intervalo do Jornal Nacional, da Rede Globo. A nova peça publicitária – que também terá forte presença nas redes sociais – homenageia os Vips (frentistas do posto).

Idealizado pela Ipiranga e realizado pela Talent, o filme “Tropa do Caramelo” foi gravado no Posto Pilar do Tietê, em São Paulo, e se passa na noite de Ano-Novo. Na história, diversas pessoas transitam pelo local para se abastecerem (com combustível, compras na AmPm etc.) e deixarem a noite mais especial.

Quando o último cliente vai embora, os Vips são surpreendidos com uma festa surpresa feita pelo frentista mais famoso das redes, o frentiscão @matueofrentista – resgatado e adotado há dois anos pelo posto Ipiranga da Rede Castelo, em Campinas –, ao lado de outros cãezinhos, na hora da virada. A comemoração tem direito à música, dança e muita diversão, tornando a noite de Réveillon especial.

“Vamos mostrar como é a festa no Posto Ipiranga, cheia de elementos cotidianos de forma divertida, com elementos de tudo o que comunicamos ao longo de 2023. Não poderíamos deixar de homenagear os nossos parceiros VIPS, que tiveram protagonismo em todas as nossas campanhas. São eles que levam a milhares de consumidores, todos os dias, a nossa marca, o nosso compromisso, e a qualidade dos nossos produtos e serviços.

‘Tropa do Caramelo’ é um filme lindo e divertido com nosso agradecimento mais do que especial. Afinal de contas, nas noites de Natal e Ano-Novo, mais de 1.000 postos da rede Ipiranga permanecem abertos. O posto Ipiranga não para, para que os brasileiros possam ir mais longe”, conta Bárbara Miranda, vice-presidente de Marketing e Desenvolvimento de Negócios.

Na noite do dia 21, alguns Vips foram surpreendidos com blitz em cinco postos do Rio de Janeiro para entrega presencial de cestas em reconhecimento ao trabalho em turnos da madrugada. Além disso, em todo o Brasil, alguns Vips dessa escala poderão receber cupons para garantir sua ceia.

O filme contou com atores caninos e a Ipiranga não ia deixar de homenageá-los também. Por isso, nada mais justo que eles ganhem um novo lar em 2024. Em janeiro, a empresa vai promover no Instagram e na matriz da companhia, no Rio de Janeiro, uma ação para adoção de bichinhos de estimação, em parceria com ONGs.

Para Camila Miyamura, diretora de Criação da Talent, o foco é trazer um diálogo mais íntimo com o consumidor de maneira inusitada. “Não é comum que uma marca da categoria se comunique dessa forma, principalmente nessa época do ano, quando muitas marcas têm mensagens mais emocionais. Mas dessa maneira conseguimos reforçar a parceria e o compromisso com a jornada do público de uma maneira inusitada”, comenta Camila. “Ipiranga é a cara do brasileiro. Por isso, leveza, irreverência e ineditismo estão sempre presentes na sua comunicação. Nesse caso, a brasilidade ficou por conta da Tropa do Caramelo”, completa Lui Lima, também diretor de Criação da agência.

Sobre a Ipiranga

A Ipiranga está presente na jornada de mobilidade de milhões de brasileiros. São mais de 86 anos em operações de excelência e qualidade de combustíveis e atendimento ao consumidor, valorizando o relacionamento com clientes e o compromisso com a inovação e o futuro da mobilidade urbana. São cerca de 6 mil postos e mais de 6 mil grandes clientes que aplicam o portfólio pioneiro de produtos e serviços da Ipiranga para atividades da indústria, transporte, logística e carga. Reconhecida por diversos rankings, a Ipiranga tem as maiores marcas de franquias próprias dos segmentos de conveniência e troca de óleo e pequenos reparos, a AmPm e o Jet Oil, além de um dos maiores programas de fidelidade do Brasil, o Km de Vantagens, com mais de 37 milhões de participantes.

Ficha técnica

Aprovação Cliente Ipiranga

CEO: Leonardo Linden

VP de Marketing e Desenvolvimento de Negócios: Bárbara Miranda

Diretora de Marketing: Rafaella Gobara

Gerente de Comunicação e Marketing: Fernanda Menezes

Equipe Técnica: Eric Key, Fernanda Nunes Giovanini, Thays Pereira, Clarissa Cogo, Ana Barbara Elias, Joana Grottera, Nicole Ferraz, Carolinne Bento e Flavia Villas Boas

TALENT

Agência: Talent

Anunciante: Ipiranga Produtos de Petróleo

Produto: Institucional

Campanha: Filme Final de Ano

Título: Tropa do Caramelo

CEO: Lica Bueno

ECDs: Ana Cavalcanti, Danilo Janjacomo e Rodrigo Lugato

Diretores de Criação: Camila Miyamura e Lui Lima

Criação: Rodrigo Casanovas, Rafael Santos

Negócios: Carol Escorel, Fernanda Faria, Alice Savioli, Wey Borges

Planejamento: Gabriela Soares, Danilo Honorato Campos, Alexandre Dória e Gisele Lacerda

Mídia: Aga Porada, Julia Martinez, Sara Alves e Rogério Vasconcelos

Diretor Executivo RTV: Victor Alloza

Produtora RTV: Erika Sartini

Estagiária de Produção: Bordô Andrade

Comunicação: Rejane Romano, Marjorie Martins e Samara Chrystine

PRODUTORA O2 FILMES

Direção: Paulo Caruso

Diretora Produção Executiva: Flavia Zanini

Produção Executiva: Gustavo Nogueira

Assistente Executiva: Fernanda Figueiredo

Diretora de Atendimento: Rejane Bicca

Atendimento: Rose Bichara, Rodrigo Ohara, Ivan Caetano

Atendimento de Pós: Nany Lucena e Breno Panfili

Direção de Fotografia: Ralph Strelow

Direção de Arte: Marcelo Escañuela

Direção de Produção: Alberto Mariotto

1ª Assistente de Produção: Kaká Gonçalves

Produtor de Elenco: Cecília Homem de Melo

Produtora de Figurino: David Parizotte

Cabeleireiro e Maquiador: Denise Borro

Pós-produção: O2 Pós

Montagem: Pedro Andreta

Coordenador de Pós-Produção: Claudio Tolentino

Supervisores de Pós-produção: Henrique Gomes, Mariana Falcão e Beatriz Mazarak

LOUD +

Direção musical: Gustavo Garbato e Fabio Smeili

Atendimento: Lu Fernandes, Priscila Miranda e Juliana Pontes

Produção: Felipe Kim, Pedro Turcão, Hugo Mariutti, Rafael Kabelo, Rodrigo Scarcello, e Yuri Chix.

Finalização: Pedro Cortez, Ricardo Bertran, Luca Fasano, Eduardo Barbosa e Rodrigo Tedesco.

Produção executiva: Maia Feres

Coordenação: Rafael Silvestrini, Izabel Sanches e Doug Freitas

**SESC BELENZINHO
RECEBE A BANDA
DE PAU E CORDA**



**Banda que mistura
xote e frevo
comemora 50 anos**





Foto: Sidarta

Em janeiro o **Sesc Belenzinho** recebe a **Banda de Pau e Corda**. O show acontece na sexta e sábado, dias 5 e 6 no Teatro, com ingressos de **R\$ 15** (Credencial Sesc) a **R\$ 50** (inteira).

De volta à capital paulista, a **Banda de Pau e Corda** traz para o Sesc Belenzinho o show *Entre a Flor e a Cruz*, com repertório do disco lançado no fim de setembro. O álbum, celebrando os 50 anos do grupo, traz canções inéditas como a que dá título ao disco, clássicos da música nordestina, a exemplo de *Carcará*, de João do Vale, com participação de Juliana Linhares, *Moer Cana*, de Chico César, com participação de Lenine, além de canções marcantes do repertório autoral da Banda, como *Esperança*, de Sérgio Andrade e Waltinho, com participação do Padre Fábio de Melo, e *Areia*, dos mesmos autores e

participação especial de Fagner. O show promete apresentar ao público um retrato fiel de um dos grupos mais importantes e mais longevos da música popular nordestina, exaltando ritmos como o baião, o xote, o frevo e a ciranda.

Criada em dezembro de 1972, a **Banda de Pau e Corda** é uma das principais representando de um movimento de renovação da música popular com raízes nordestinas e da criação de uma canção marcadamente pernambucana. Junto a artistas como Alceu Valença, Geraldo Azevedo e Quinteto Violado, criou uma estética responsável por levar a tradição da música local para todo o Brasil, compondo canções populares a partir de ritmos e gêneros vinculados ao imaginário rural pernambucano. Sua proposta estética sempre foi de valorização do diálogo entre as matrizes rurais e urbanas da cultura nordestina.

BANDA DE PAU E CORDA

Dia 5 e 6 de janeiro de 2024. Sexta e sábado, 21h

Local: Teatro (374 lugares)

Valores: R\$ 50 (inteira); R\$ 25 (Meia entrada), R\$ 15 (Credencial Sesc)

Ingressos à venda no portal sescsp.org.br e nas bilheterias das unidades Sesc

Classificação: 12 anos

Duração: 90 minutos

SESC BELENZINHO

Endereço: Rua Padre Adelino, 1000.

Belenzinho – São Paulo (SP)

Telefone: (11) 2076-9700

sescsp.org.br/Belenzinho

Estacionamento

De terça a sábado, das 9h às 21h. Domingos e feriados, das 9h às 18h.

Valores: Credenciados plenos do Sesc: R\$ 5,50 a primeira hora e R\$ 2,00 por hora adicional. Não credenciados no Sesc: R\$ 12,00 a primeira hora e R\$ 3,00 por hora adicional.

Transporte Público

Metro Belém (550m) | Estação Tatuapé (1400m)

Sesc Belenzinho nas redes

Facebook | Instagram | YouTube: @sescbelenzinho

ARQUITETURA E DESIGN



O segredo por trás da relevância duradoura

Da memória afetiva à
experiência, quatro
pilares constroem um
case de marketing de
sucesso



No cenário corporativo, a relevância de uma marca é essencial para o seu crescimento. Desde a criação de memórias afetivas até o aprimoramento da experiência do cliente, algumas marcas trilham caminhos únicos e permanecem no coração das pessoas.

A magia das memórias afetivas

No universo da arquitetura infantil, o escritório da arquiteta Hana Lerner destaca-se pela habilidade única de criar memórias afetivas duradouras. Em cada projeto, a arquiteta não apenas constrói quartos, mas tece histórias que se tornam parte integrante da vida das famílias. A constante interação e compartilhamento de projetos concluídos solidificam a presença da marca na memória afetiva, garantindo uma conexão emocional.



Pertencimento e diversidade

Mariana Ribeiro Arquitetura e Design redefine os limites da arquitetura ao abraçar a diversidade e promover um sentimento de pertencimento. O escritório não se limita apenas a criar espaços arquitetônicos, mas se destaca pelos projetos inclusivos que solidificam a posição do escritório como um defensor de ambientes acessíveis a todos.



O poder do simbolismo

Na esfera global, a Kohler personifica o poder do simbolismo. Com uma identidade visual distinta e produtos icônicos, a marca transcende a mera funcionalidade para se tornar uma expressão de estilo e sofisticação. Ao enfatizar a história e a tradição por trás de seus produtos, a Kohler não apenas vende itens para o lar, mas também oferece uma experiência rica em narrativa, elevando o valor percebido de seus produtos. “O uso

estratégico do simbolismo potencializa o impacto da Kohler, criando conexões emocionais e comunicando valores de forma visualmente poderosa, tornando-a memorável e distintiva no mercado”, revela Ana Paula Passareli, Gerente de Marketing da Kohler Latin America.



Inovação na experiência do cliente

A Labluz destaca-se por integrar inovação à experiência do cliente, além de vender produtos de iluminação de alta qualidade, a marca oferece projetos personalizados e experiências interativas. Esta abordagem não apenas satisfaz as necessidades imediatas dos clientes, mas também os capacita, consolidando a Labluz como uma autoridade no setor de iluminação.



Em um mercado saturado, a relevância contínua é a chave para o sucesso de qualquer marca. Quando falamos de Hana Lerner, Mariana Ribeiro Arquitetura e Design, Kohler e Labluz, torna-se evidente que a construção de memórias afetivas, a promoção de pertencimento, o simbolismo forte e a inovação na experiência do cliente são elementos fundamentais para trilhar o caminho da relevância duradoura. Essas estratégias não apenas fortalecem a conexão com os consumidores, mas também estabelecem marcas como referências em seus respectivos setores.



Cacau Show ANUNCIA COMPRA E TRANSFORMAÇÃO DE HOTEL EM ÁGUAS DE LINDÓIA EM UM NOVO RESORT TEMÁTICO

Empreendimento receberá o investimento de R\$100M



ALÊ COSTA, FUNDADOR E CEO DA CACAU SHOW, EM OBRA NO HOTEL VACANCE
FOTO: DIVULGAÇÃO/CACAU SHOW

CACAU SHOW



*Alê Costa, fundador e CEO da Cacau Show, em obra no Hotel Vacance
Foto: Divulgação/Cacau Show*

A Cacau Show tem o prazer de anunciar um novo marco em sua trajetória: a compra e transformação de um tradicional hotel de Águas de Lindóia (SP), em um deslumbrante resort temático de chocolate.

As obras tiveram início em agosto de 2023 e a inauguração está prevista para meados de 2024. “Temos muito claro nosso propósito, visão e missão.

Queremos cada vez mais criar e compartilhar momentos especiais dos nossos consumidores, honrar toda a potencialidade do Cacau e transformar o ordinário em extraordinário. E esse novo resort trará tudo isso!

É um novo universo cercado de muito chocolate e que trará momentos inesquecíveis.” Afirmar Alê Costa.

O segundo empreendimento da marca voltado a hotelaria é situado em uma área privilegiada, com 200 mil metros quadrados de terreno, e promete ser um destino único

para os amantes de chocolate e para quem busca uma experiência diferenciada em hospedagem.



*Novo hotel da Cacau Show, localizado em Águas de Lindóia, visto de cima
Foto: Divulgação/Cacau Show*

Estrutura do hotel:

O montante investido na aquisição e reformas gira em torno de R\$100M para trazer de volta a vida o espaço com 270 quartos, incluindo 6 suítes presidenciais e 35 quartos temáticos inspirados nas deliciosas linhas de produtos da Cacau Show: Bella's, Chocomonstros e laCreme.

Cada quarto oferecerá uma imersão completa no universo encantador do chocolate, proporcionando aos hóspedes uma estadia memorável.

Além dos quartos temáticos, o resort terá três espaços amplos dedicados a eventos.





*Quarto temático da linha de chocolate Chocomonstros da Cacau Show
Foto: Divulgação/Cacau Show*

Experiências:

O hotel será voltado ao público familiar, oferecendo uma variedade de atividades para todas as idades.

Entre as experiências exclusivas estão um spa relaxante, academia, sala de jogos, piscina coberta aquecida, piscina descoberta, sauna, pub, rooftop, parque indoor, quadras esportivas, uma área verde exuberante e uma deslumbrante cascata de chocolate que servirá como ponto de foto.

SOBRE A CACAU SHOW

Fundada em 1988, a Cacau Show tornou-se a maior rede de chocolates finos do mundo. Atualmente, conta com mais de 4.100 lojas nos principais shoppings, avenidas e ruas comerciais de todo o Brasil. Especialista em chocolates com diferentes intensidades de sabor, a Cacau Show está em constante inovação e oferece uma variedade de produtos para todos os gostos e momentos.

Horóscopo Gastronômico

na Doceria Zucker: Saiba qual é o doce 
 que combina com o seu signo

Cada signo possui uma conexão única com sabores e ingredientes especiais, criando uma experiência mágica e emocionalmente significativa para cada pessoa



Doceria Zucker

Se o cosmos tem um papel até mesmo nas preferências gastronômicas, a Doceria Zucker convida você a uma jornada celestial através de nossas irresistíveis sobremesas.

Cada criação da nossa doceria foi meticulosamente associada a um signo do zodíaco, proporcionando uma experiência única para cada paladar astrológico.



Áries - Banoffee

Para os arianos, sempre prontos para a aventura, a Banoffee representa a coragem e a intensidade. A mistura ousada de banana, caramelo e chantilly é uma explosão de sabores, perfeitamente alinhada com a energia vibrante e a iniciativa

característica deste signo de fogo.



Touro - Brownie Branco

Taurinos apreciam o luxo e a indulgência e nosso Brownie Branco, repleto de chocolate branco e nozes, é a mistura perfeita para satisfazer o paladar refinado desses amantes do conforto. A textura densa e a doçura equilibrada

refletem a sensualidade e a apreciação taurina pela beleza material.



Gêmeos - Torta de Limão

A versatilidade e a dualidade geminiana são representadas na nossa Torta de Limão, que equilibra a acidez cítrica com a doçura da massa. Uma combinação efervescente, ideal para os curiosos geminianos que

apreciam experiências novas e estimulantes.



Câncer - Pudim de Leite Condensado

O Pudim de Leite Condensado, suave e reconfortante, é a escolha ideal para os cancerianos, que valorizam a nostalgia e a conexão emocional através da comida. Cada colherada evoca memórias afetivas, alimentando a alma

sensível dos cancerianos.



Leão - Bolo Chocolatudo

Leões merecem o melhor, e o Bolo Chocolatudo é a resposta para seus desejos extravagantes. Uma explosão de chocolate em cada mordida, digna da realeza leonina. A apresentação majestosa e a intensidade do

chocolate refletem a natureza generosa e teatral dos leoninos.



Virgem - Torta Chocolatuda

A precisão e atenção aos detalhes dos virginianos encontram correspondência na nossa Torta Chocolatuda, onde cada camada é meticulosamente elaborada para alcançar a perfeição. A apresentação

impecável e a combinação harmônica de sabores agradam ao paladar exigente e refinado dos virginianos.



Libra - Tarte de Chocolate com Caramelo Salgado

A harmonia de sabores na Tarte de Chocolate com Caramelo Salgado reflete a busca incessante por equilíbrio e beleza que define os librianos. A doçura do chocolate se funde

elegantemente com a pitada salgada, representando a natureza equilibrada e estética dos librianos.



Escorpião - Fondue de Brownie

Para os intensos escorpianos, o Fondue de Brownie proporciona uma experiência sensorial irresistível. Mergulhe na profundidade do

chocolate e descubra o prazer oculto em cada pedaço. A indulgência e a intensidade do chocolate combinam perfeitamente com a paixão e o magnetismo escorpiano.



Sagitário - Torta de Maracujá

A exótica Torta de Maracujá é a escolha perfeita para os sagitarianos que buscam aventuras culinárias. Uma explosão tropical que satisfaz o apetite por novas experiências, refletindo a

natureza otimista e aventureira dos sagitarianos.



Capricórnio - Torta de Pistache

A elegância discreta da Torta de Pistache é a expressão perfeita do gosto refinado dos capricornianos. Uma sobremesa que combina indulgência com sofisticação, refletindo a abordagem prática e ambiciosa dos capricornianos em relação à vida.



Aquário - Quindim

O Quindim, com sua singularidade e doçura vibrante, representa a originalidade e a inovação típicas dos aquarianos. Uma escolha ousada para paladares que buscam algo diferente, refletindo a

mente progressista e a individualidade aquariana.



Peixes - Torta de Frutas Vermelhas

A Torta de Frutas Vermelhas, com sua suavidade e sabor fresco, é a escolha celestial para os piscianos, transportando-os para um mundo de sonhos e

delícias. A delicadeza e a espiritualidade dos piscianos se refletem nessa sobremesa que derrete na boca.

Doceria Zucker



Endereços:

Unidade Augusta: Rua Augusta, 2123 – Jardins/São Paulo

**Unidade Luís Góis: Rua Luís Góis, 185 - Sobreloja –
Mirandópolis/São Paulo**

**Unidade Perdizes: Rua Cardoso de Almeida, 591-
Perdizes/São Paulo**

@doceriazucker

@chefgabrielpita

DE TRAVESSAS A
CANECAS,

**CONFIRA
UTENSÍLIOS
PARA SERVIR
BEM NOS
MESES DE
FÉRIAS**



***D**e travessas a canecas, escolher com cuidado o que vai à mesa ajuda a tornar as reuniões com amigos e familiares ainda mais gostosas*

Em tempo de férias e muitos dias quentes de verão, são comuns as reuniões entre familiares e amigos. E quem vai receber pessoas queridas em casa pode usar utensílios especiais para servir melhor.

Segundo Mislene Lima, CCO da Multi Chef, empresa que conta com todos os utensílios necessários para explorar os prazeres da gastronomia, preparar uma mesa com belos acessórios é sempre sinal de dedicação e carinho. “Quem não gosta de chegar na casa de alguém e ver que tudo foi pensado com atenção e amor?”, diz.

A executiva explica que é possível servir bem escolhendo com carinho alguns acessórios. “Quando você usa uma toalha especial, pratos delicados ou guardanapos com mensagens específicas já está mostrando que houve uma preparação para receber os convidados, o que sempre agrada muito e torna o momento ainda mais especial!”, afirma.

Confira dicas de acessórios para servir melhor ao receber em casa:

1. Mini Cocotte redondo



Projetado especialmente para o preparo de pratos individuais e servir pequenas porções, ele é perfeito para ser levado direto à mesa, pois conta com uma apresentação incrível.

2. Travessa de cerâmica retangular Nero Rose



Travessa cheia de beleza que encanta os olhos de qualquer convidado. Vai ao microondas e lava-louças para facilitar a vida de quem serve.

3. Sousplat dourado de 33 cm



Nada melhor do que começar o ano com muito “ouro”, por isso esse sousplat dourado dá o toque a mais em qualquer almoço ou jantar.

4. Linha de talheres Valentina dourado



Quem quer inovar pode usar os talheres dourados Valentina. Feitos em aço inoxidável, são resistentes à ferrugem. Tem design moderno e elegante, perfeitos para encher os olhos de quem vai comer em sua casa.

5. Caneca coffee to go



Para encerrar um almoço ou jantar, nada melhor que um bom café. E que tal servi-lo em canecas com mensagens motivadoras de força, foco e fé? Qualquer convidado vai adorar.



Sobre Mislene Lima - É CCO da Multi Chef e líder de vendas de um grupo com nove empresas e mais de 100 funcionários. É contadora de formação e está no mercado desde 2008. Já atuou como auditora em uma grande multinacional no segmento, mas entrou para a área de vendas e não saiu mais. Também está à frente do marketing e das redes sociais das empresas, sendo uma delas a Multi Chef, marca com a qual se identifica bastante, pois é amante da cozinha!

Sobre a Multi Chef

Criada com o objetivo de facilitar a vida tanto dos chefs de cozinha profissionais quanto amadores, a Multi Chef conta com todos os utensílios necessários para explorar os prazeres da gastronomia. A mudança no estilo de vida das famílias, com as suas casas ou condomínios sempre com espaço gourmet, despertou em muitas pessoas o espírito de chef. Então, o grupo abriu a primeira Multi Chef, para suprir essa necessidade. A empresa tem uma infinidade de itens para culinária, entres eles: talheres, panelas, forma de silicone, eletrodomésticos, itens de confeitaria e outros. Um dos diferenciais é fornecer também embalagens descartáveis para delivery, pois o Grupo já tem 30 anos de tradição neste tipo de produto. Para mais informações, acesse o instagram ou pelo site.



8 SINAIS DE QUE VOCÊ PRECISA MELHORAR A SUA RELAÇÃO COM VOCÊ



VEJA AQUI





1. VOCÊ NUNCA INVESTE SEU DINHEIRO EM VOCÊ PORQUE É BESTEIRA OU PORQUE NÃO MERECE.

"AH, EU NÃO PRECISO DISSO"

2. VOCÊ VALORIZA MUITO MAIS O TRABALHO DE ALGUÉM DO QUE O SEU.

"AH, EU NÃO PRECISO DISSO"

3. VOCÊ COSTUMA FALAR COM VOCÊ MESMA DE FORMA QUE VOCÊ NÃO FALARIA COM OUTRA PESSOA.

"NOSSA, EU SOU MUITO BURRA"

4. VOCÊ ESTÁ O TEMPO INTEIRO INVALIDANDO OS SEUS SENTIMENTOS.

"EU NÃO DEVERIA ESTAR CHATEADA COM ISSO..."



5. SE VOCÊ COMETE UM PEQUENO ERRO, É COMO SE O SEU MUNDO FOSSE ACABAR. MAS, SE ALGUÉM FIZER A MESMA COISA, TÁ TUDO BEM.

6. VOCÊ QUASE NUNCA É PRIORIDADE NA SUA ROTINA.

7. VOCÊ ORGANIZA O SEU AMBIENTE PORQUE OUTRA PESSOA VAI VER E NÃO PRA VOCÊ MESMA.

8. VOCÊ FAZ ATIVIDADE FÍSICA PORQUE NÃO GOSTA DO SEU CORPO AO INVÉS DE CUIDAR DELE EXATAMENTE POR GOSTAR.



Revista Projeto AutoEstima

*Ler é viajar
sem sair
do lugar.*



Divulgue o seu livro na
Revista projeto AutoEstima

Saiba mais:

<https://revistaprojetoautoestima.com.br/midia-kit/>



 revistaprojetoautoestima

“A leitura abre a mente, impulsiona sonhos e alimenta a alma.”

ÉRICO TEIXEIRA

www.revistaprojetoautoestima.com.br



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



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



DIVULGUE A SUA ACADEMIA

**nas edições da REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA**

*Escaneie
o QR code*



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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM



C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.com.br



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**

www.revistaprojetoautoestima.com.br

+ + + +
+ + + +
+ + + +
+ + + +

**Nºs de nossas redes
sociais:**

Fanpage: 28.100 mil

Instagram: 10.000 mil



2024

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

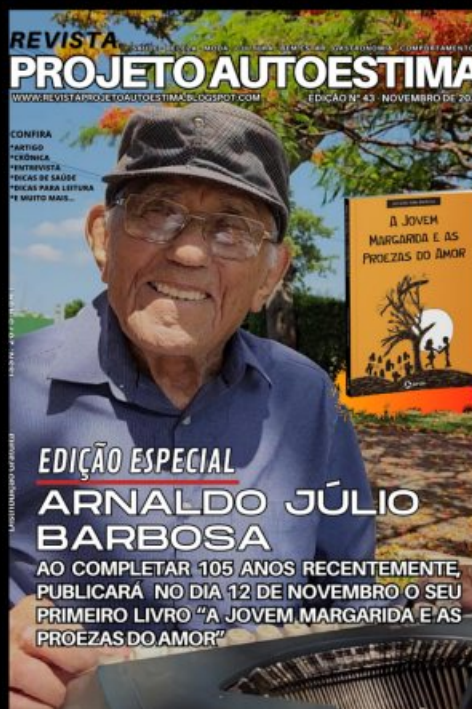
EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

clique aqui

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM:
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



"A leitura de um bom livro nos proporciona viajar e conhecer o outro lado do mundo."
— Merari Tavares

Participe da edição nº 46 - Fevereiro/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
10/02**

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