

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 47 - MARÇO DE 2024

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

CONFIRA

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

EXCLUSIVO

KAUÃ CARVALHO

*Speedo fecha
patrocínio a Kauã
Carvalho, considerado
um fenômeno da
natação nacional*



**ROBERTO
JALONETSKY**

*Diretor-geral da Speedo
Multisport: O SPEEDO
FUTURE TEAM.*

Entrevista na pág. 10

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM KAUÃ CARVALHO, ATLETA DE ALTA PERFORMANCE, PÁG. 05

ENTREVISTA COM ROBERTO JALONETSKY, DIRETOR-GERAL DA SPEEDO MULTISPORT, PÁG. 10

ENTREVISTA COM FAUNO MENDONÇA, AUTOR DO LIVRO ENCONTRE-SE, PÁG. 13

ENTREVISTA COM SUELI BENVENUTO, AUTORA DO LIVRO (RE)ESCREVENDO MINHA HISTÓRIA, PÁG. 18

ENTREVISTA COM IVONE BRAGA, FUNDADORA E PRESIDENTE DO INSTITUTO PIPOQUINHA, PÁG. 23

POMPÉIA LANÇA COLEÇÃO DE OUTONO INVERNO, PÁG. 28

RIR É UM BOM REMÉDIO, PÁG. 31

POEMA: CONSTRUIR-ME, POR ENY SOUSA, PÁG. 34

POEMA: MILAGRE DA VIDA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 37

CONTO: MÉDICO POR UM DIA, POR MIGUEL MACHADO, PÁG. 39

CONTO: TRINTA ANOS DEPOIS, POR MIGUEL MACHADO, PÁG. 42

POEMA: EU SOU..., POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 47

POEMA: FRAGMENTOS, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 48

APRENDI COM ANTÍGONA, DE SÓFOCLES, PÁG. 49

ANSIEDADE DE INÍCIO DE ANO: ATÉ QUE PONTO É "NORMAL OU PATOLÓGICA?", PÁG. 53

COMO LIDAR COM A SOLIDÃO, POR FILIPE COLOMBIN, PÁG. 56

PEDAGOGA ESCREVE LIVRO PARA AJUDAR CRIANÇAS A LIDAREM COM ANSIEDADE, PÁG. 59

LIVRO "SONHOS DE ALUGUEL, DO EMPRESÁRIO MARCELO RODRIGUES, PÁG. 62

TRATAMENTOS PARA ADULTOS AQUECEM O MERCADO DE APARELHOS ORTODÔNTICOS NO BRASIL, PÁG. 64

3 DICAS PARA FORTALECER A FÉ TODOS OS DIAS, POR BÁRBARA BENEVENUTO, PÁG. 67

A SOLUÇÃO DO ATRASO NO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS ESSENCIAIS PARA O DESENVOLVIMENTO GLOBAL DO CÉREBRO, POR GLADYS ARNEZ, MÉDICA NEUROLOGISTA INFANTIL, PÁG. 70

REFERÊNCIA NACIONAL EM PREPARAÇÃO PARA VESTIBULARES, PÁG. 74

FELICIDADE E CARREIRAS DO FUTURO, PÁG. 77

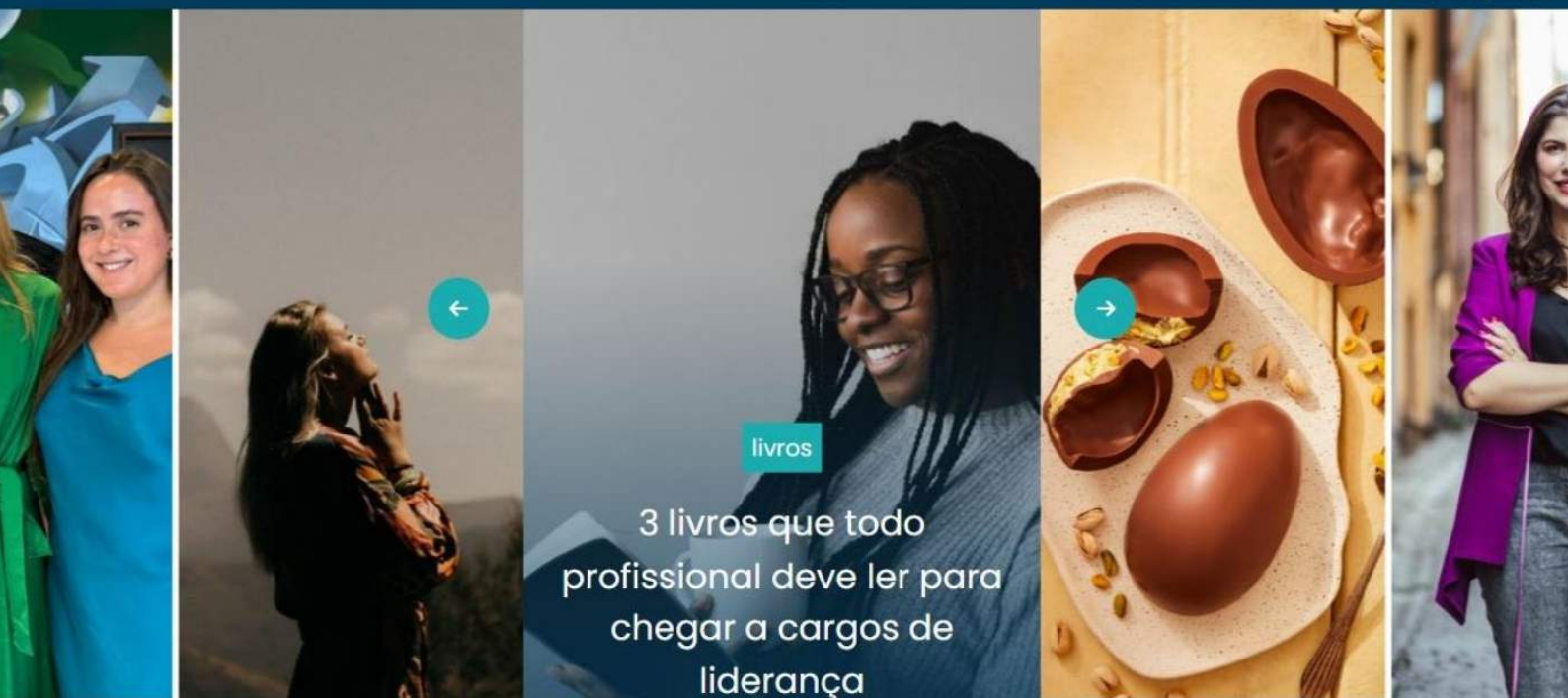
GRÁVIDA SUPERA A FALTA DE OPORTUNIDADE NO MERCADO DE TRABALHO E BRILHA COMO SOCIAL MEDIA, PÁG. 81

MARÇO LILÁS, PÁG. 85

BRASIL CACAU, PÁG. 89

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 102

EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 103



livros

3 livros que todo
profissional deve ler para
chegar a cargos de
liderança

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



projetoautoestima



Refleta sobre as suas bênçãos presentes, as quais todo homem tem bastante; e não sobre os infortúnios passados, os quais todos homens têm alguns. — Charles Dickens

Editorial

- Olá, queridos leitores! A edição de nº 47 está recheada de novos acontecimentos. Tem entrevistas, poemas, contos, dicas de livros e muito mais para vocês conferirem. Bora conferir?! Agradecemos aos envolvidos da edição e a todos que nos acompanham! Não deixem de conferir a edição também na versão on-line no site da revista.

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

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

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

🌐 www.revistaprojetoautoestima.com.br



REVISTA PROJETO AUTO ESTIMA

KAUÃ CARVALHO

Kauã Carvalho é atleta de alta performance, com apenas 15 anos, tem uma paixão inabalável pela natação desde os seus 5 anos. Seu objetivo é alcançar o sucesso na sua carreira esportiva, competir nos maiores eventos e, acima de tudo, trazer para o seu país a honra de ser um campeão olímpico.

speedo 

Revista Projeto AutoEstima:

Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: quando e como foi o seu início no atletismo?

Kauã Carvalho: Meu início no atletismo foi com 5 anos de idade, acompanhando minha vó na hidroginástica, a partir desta idade comecei a praticar natação.

Revista Projeto AutoEstima:

Aos 15 anos de idade e com 1,91m de altura e 94 kg, você vem se destacando nas piscinas, como você se sente colecionando medalhas e destruindo recordes de categoria?

Kauã Carvalho: Me sinto bem, muito feliz, tudo que foi treinado e orientado deu certo, amo fazer isso, acredito que deixarei registrado meu nome na história da natação brasileira de categoria.

Revista Projeto AutoEstima:

Em 2023, você foi revelação do Campeonato Sul-Americano Juvenil de Buenos Aires, conquistando 6 medalhas, sendo que, destas, 5 foram de ouro. Esses feitos renderam-lhe o prêmio do Troféu Best Swimming, como o melhor nadador do ano. Poderia comentar?

Kauã Carvalho: Foi um momento muito especial para minha vida. Ser campeão e recordista Sul-Americano em 2023 abriram grandes oportunidades, acredito e sei que é só o começo da construção de um sonho.

Revista Projeto AutoEstima:

Como você se sente em cada competição?

Kauã Carvalho: Me sinto bem preparado, condicionado, tendo na mente todo processo de treino, o que tenho que entregar na água. Me sinto seguro.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima:

Quem são os seus maiores incentivadores?

Kauã Carvalho: Minha família, meus pais que apoiam e auxiliam em todos os processos me ajudam bastante em tudo que preciso.

Revista Projeto AutoEstima:

Recentemente, você conseguiu apoio da Speedo Future Team, que visa apoiar atletas que são destaque nas categorias de base. Fale mais sobre a Speedo e sobre esse apoio.

Kauã Carvalho: É um apoio muito importante uma grande oportunidade em minha vida estar representando a Speedo um time de grandes atletas e profissionais, os materiais são de excelente qualidade que potencializa meu desempenho. Estou muito feliz e honrado.

Revista Projeto AutoEstima:

Em quais países você já competiu?

Kauã Carvalho: Somente na Argentina

Revista Projeto AutoEstima:

Qual foi a sua maior dificuldade durante a sua trajetória até tornar-se campeão e medalhista?

Kauã Carvalho: Minha maior dificuldade foi financeira, para comprar materiais e alimentação, foi bem complicado.

Revista Projeto AutoEstima:

Quais os próximos projetos para Kauã como atleta?

Kauã Carvalho: Tenho muitos objetivos a alcançar, e a cada degrau quero desenvolver e aprender para estar nadando e competindo com os melhores do mundo e conquistar meus sonhos.

Revista Projeto AutoEstima:

Como os nossos leitores poderão saber mais sobre você e seus feitos no atletismo?

Kauã Carvalho: Me sigam no Instagram: kaua._santos08

KAUÃ CARVALHO

Perguntas rápidas:

Um livro: Sem limites – Michael Phelps

Um hobby: Jogar Games

Um sonho: Campeão Olímpico

Um(a) atleta: Adam Peaty

Um (a) autor (a): Joel J

Um ator ou atriz: The Rock

Um filme: Até o último Homem

Uma cor favorita: Preto

Uma recordação em especial: Recorde batido de 13 anos do Matheus Louro no Chico Piscina em 2022.

speedo 

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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.

Kauã Carvalho: Primeiro Agradeço a Deus por me capacitar e me permitir fazer o que gosto e amo, a minha família pelo apoio, ao meu treinador Sabiá pelo trabalho e dedicação comigo e todo time, meus amigos de time e treino. Ao Clube Sesi pela organização e estrutura, toda parte multidisciplinar, que me condicionam e me ajudam a crescer e se desenvolver no esporte, agradeço todo apoio e carinho.

Instagram: [Kaua._santos08](#)

speedo 



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

A portrait of Roberto Jalonetsky, a man with short dark hair and a slight smile, wearing a black t-shirt with a graphic design. He has his arms crossed and is wearing a watch on his left wrist. The background is a blurred green foliage. A red lightning bolt graphic is overlaid on the left side of the image.

**ROBERTO
JALONETSKY**

ROBERTO JALONETSKY
DIRETOR-GERAL DA SPEEDO MULTISPORT



Roberto Jalonetsky, Diretor-geral da Speedo Multisport

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista.

Roberto Jalonetsky, Diretor-geral da Speedo Multisport:

Revista Projeto AutoEstima: Quantos atletas a Speedo patrocina hoje?

Roberto Jalonetsky, Diretor-geral da Speedo Multisport: O SPEEDO FUTURE TEAM, nosso time de acesso, busca no mercado de forma muito criteriosa, jovens promessas dos esportes, ou seja, os futuros campeões que deverão inspirar e motivar as novas gerações. Cabe dizer que, é essencial dentro da cultura da marca, trabalharmos em tempo integral não somente o desenvolvimento esportivo mas também o atleta como pessoa uma vez que com esta formação e trabalho mais amplo a tendência é que tenhamos resultados mais à longo prazo tanto para marca, como para o atleta .

Atualmente temos 4 atletas patrocinados dentro do SPEEDO FUTURE TEAM e no time composto por atletas profissionais, o SPEEDO ELITE TEAM, atualmente contamos com 11 atletas.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Poderiam comentar sobre o recente patrocínio ao atleta Kauã Carvalho?

Roberto Jalonetsky, Diretor-geral da Speedo Multisport: Descobrimos anos atrás a Ana Marcela Cunha, atual campeã Olímpica e diversos outros atletas medalhistas nas principais competições brasileiras e mundiais. Temos uma equipe que fica em tempo integral no mercado buscando e identificando as novas promessas e que tenham um perfil que se identifique com os ideias e cultura da marca. Uma vez dentro do time, o atleta recebe todo o apoio necessário para que ele possa concentrar 100% do tempo no seu desenvolvimento e como consequência buscar uma carreira sólida e de longo prazo.

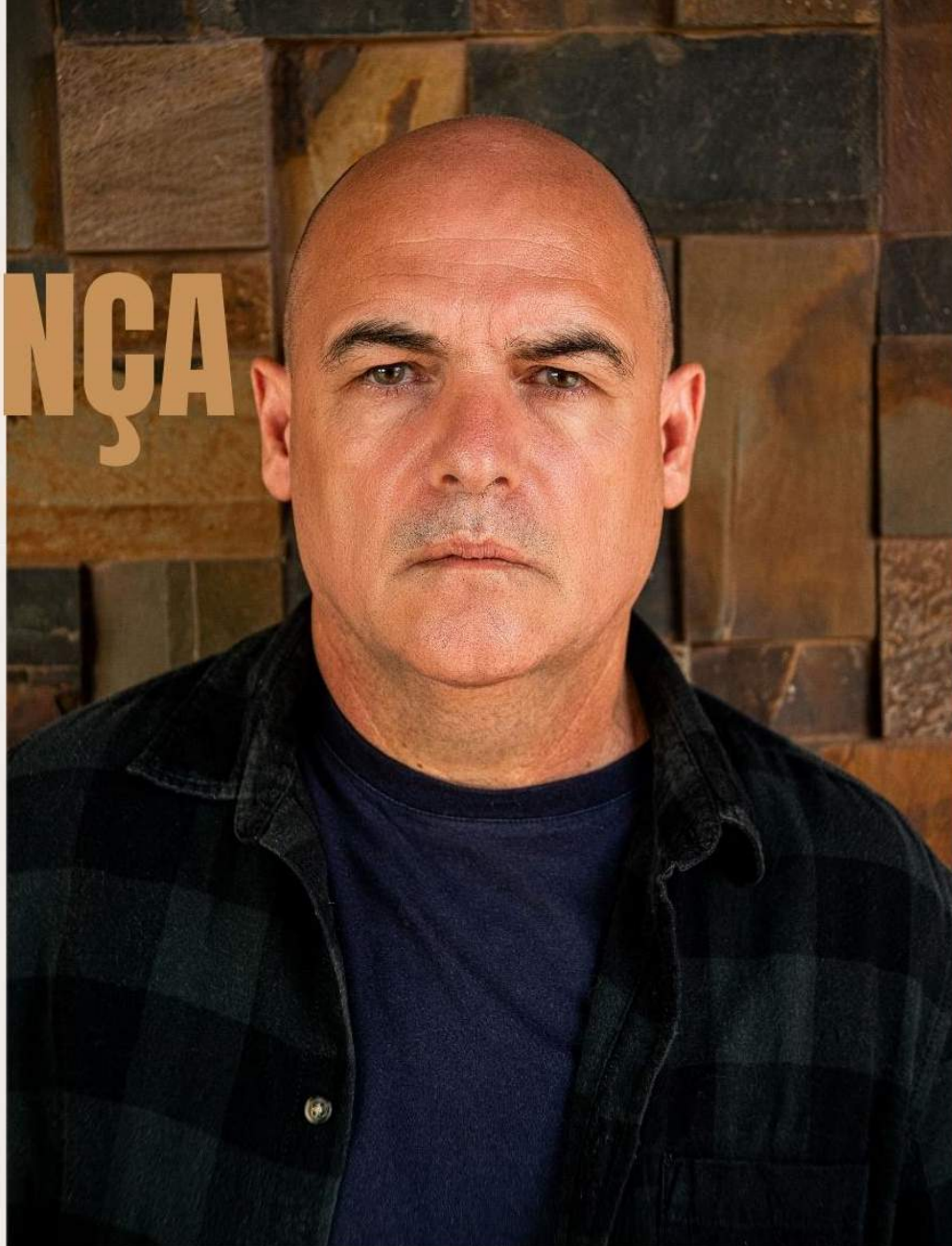
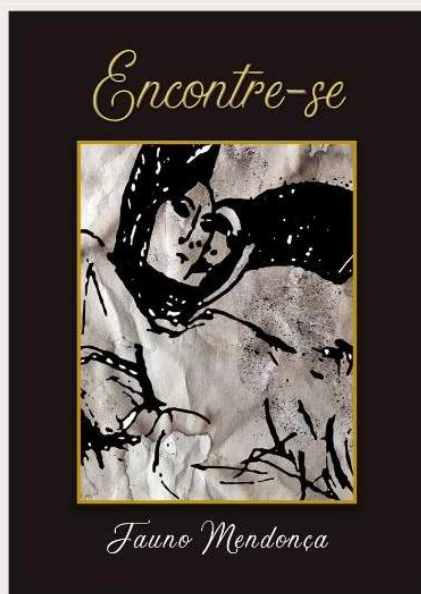
O Kauã, sem dúvida tem um enorme potencial como atleta, sem deixar de ser uma pessoa que compartilha com os princípios e ideais da nossa marca. Somente no ano passado, ele quebrou 4 recordes brasileiros na sua categoria e segue conquistando cada vez mais! Ficamos muito orgulhosos de nos sentirmos parte do desenvolvimento de um atleta como o Kauã desde o início.

Revista Projeto AutoEstima: Como nossos leitores poderão saber mais sobre os atletas patrocinados e sobre a Speedo?

Roberto Jalonetsky, Diretor-geral da Speedo Multisport: Além de todo o apoio esportivo, envolvendo uma grande estrutura e muito além do que somente o financeiro, procuramos dar visibilidade para todos os atletas Speedo. Nas redes sociais, no nosso blog e na imprensa, é possível acompanhar todo o desenvolvimento de cada um deles, bem como os campeonatos que participam e suas vitórias.



FAUNO MENDONÇA



Fauno Mendonça, autor do livro Encontre-se.

Nascido no Planalto Central, Goiânia, em 1968, reside atualmente em Brasília. No início do primeiro verão da década de 90, tornou-se bacharel em Direito, foi advogado e atualmente trabalha no Poder Judiciário. Aos 35 anos, escreveu o primeiro livro: "A Busca dos Loucos". Após mais de 10 anos sem produzir, escreveu "Encontre-se." Em 2017, surgiu a vontade de escrever "D. e o Procurador." No início de 2022, lançou "Ao Norte do Silêncio". No final do mesmo ano, escreveu "Bragof".

Revista Projeto AutoEstima:

Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: como foi o seu início no meio literário?

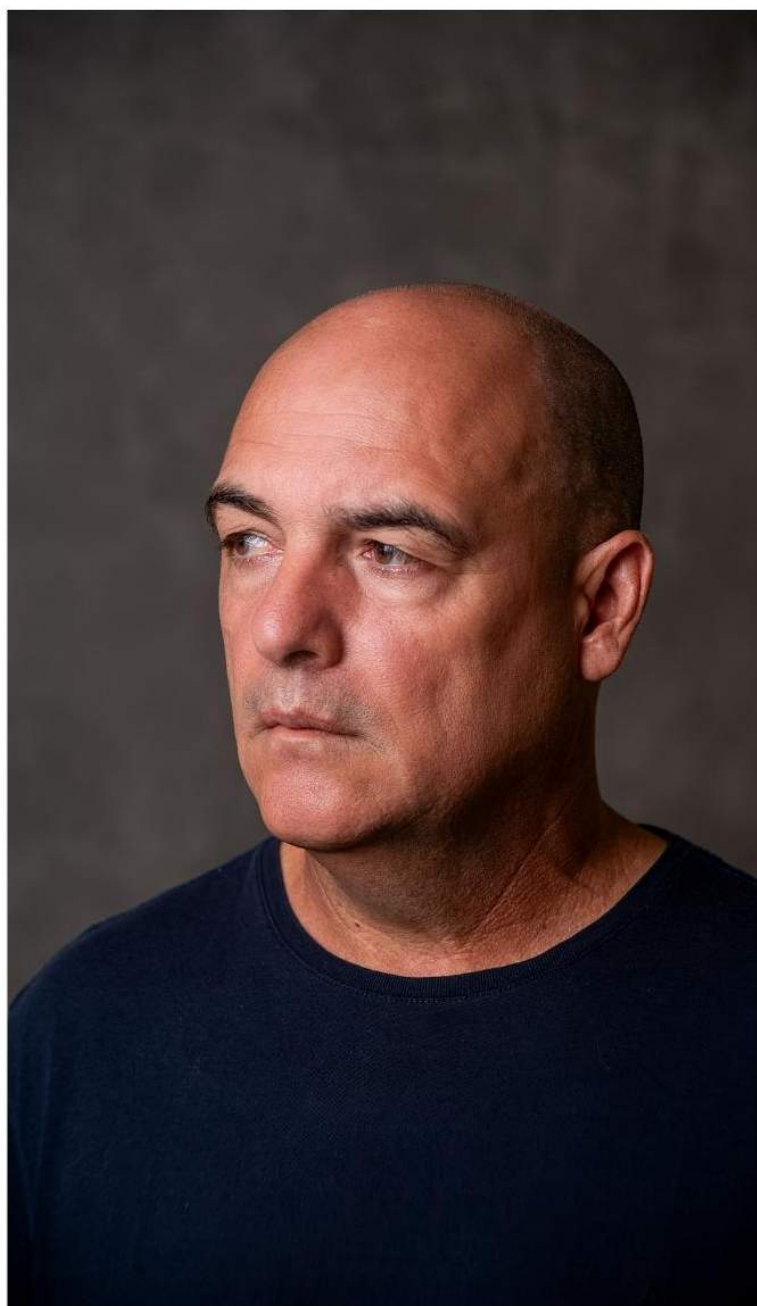
Fauno Mendonça: O início literário vai além dos livros. Inicia-se pela observação do mundo ao nosso redor, sobretudo, ao observar o próprio interior e tentar compreender o lado mais introspectivo das pessoas.

De qualquer forma, o início, talvez, tenha sido ao me deparar com leituras que me ajudavam a desvendar o mundo. Acho que esse foi início de tudo.

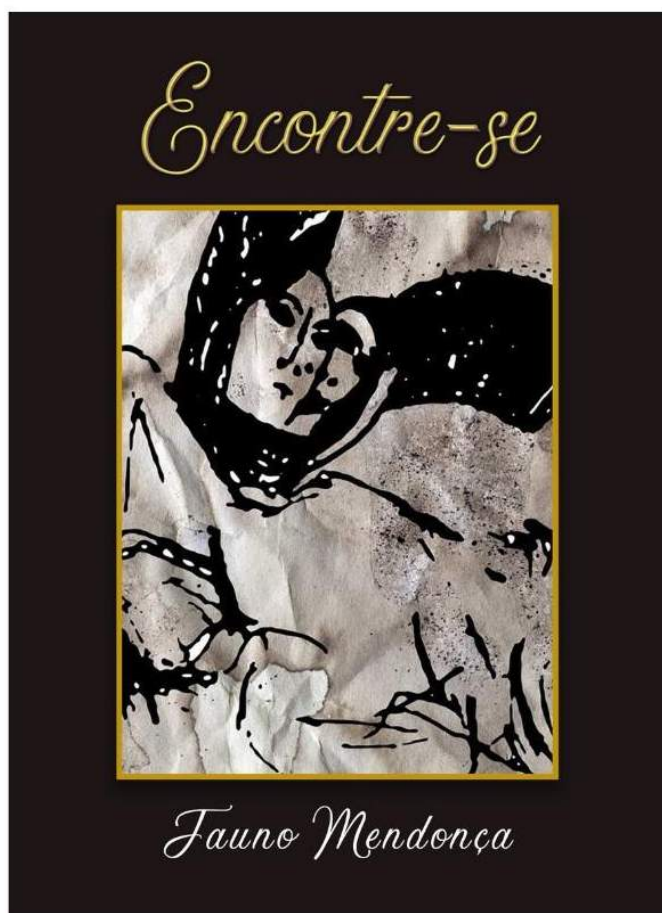
Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do livro "Encontre-se". Poderia comentar?

Fauno Mendonça: Sim. A obra "Encontre-se" trata de uma série de textos curtos que divagam sobre vários temas, os quais buscam notadamente entender a natureza humana, ao expor seus vieses. Mas é importante ressaltar que as ponderações ali colocadas servem de um ponto de partida, não se trata de verdades, pois, são somente opiniões do autor, as quais podem levar o leitor a uma reflexão sobre o tema.

FAUNO MENDONÇA



FAUNO MENDONÇA



Fauno Mendonça: "Não tenha medo das trevas. O vazio da escuridão precisa ser quebrado. Não viva na redoma do insuportável. Fuja e realize os sonhos não vividos. Não tenha medo do caos. Do caos nasce o silêncio e a harmonia. Esqueça aqueles rumos sem força no coração. Quebre o vazio. Encontre-se."

Revista Projeto AutoEstima: Além do livro *Encontre-se*, você é autor de outros livros. Quantos livros você já escreveu? Poderia comentar?

Fauno Mendonça: Sim, escrevi mais 4 livros; *A Busca dos Loucos*, *D. e o Procurador*, *Ao Norte do Silêncio* e *Bragof*.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas inspirações e leituras preferidas?

Fauno Mendonça: Gosto de leitura intimista que aprofunda na alma humana. Também gosto muito das leituras espiritualistas e filosóficas, pois seguem essa linha. Mas, gosto de tudo que traz conhecimentos. Acho que sou um grande curioso.

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

Fauno Mendonça: Nesse livro, não houve pesquisas pontuais, os temas foram fluindo sem que houvesse uma preocupação mais técnica acerca do assunto. Trata-se de um livro simples, mas voltado para coisas muito complexas que não têm respostas prontas.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro que você acha especial?

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

Fauno Mendonça: O Brasil é um país pobre de leitores, porquanto o nível de educação sempre foi muito baixo. Acho que esse quadro, lamentavelmente, irá se deteriorar bastante. O país está caminhando a passos largos para se tornar um país muito pior do que já é. Infelizmente, apenas uma pequena parcela da população lê de forma regular, o resto somente sobrevive na ignorância.

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

Fauno Mendonça: Acho que antes de começar a escrever de forma profissional, aquele que quiser seguir a carreira de escritor deve ter uma formação sólida notadamente na escrita. Escrever é difícil. Deve ainda ter competência e autoridade sobre muitos outros assuntos, pois a literatura exige que o escritor tenha um amplo conhecimento para que possa desenvolver sua narrativa de forma fidedigna, mesmo que seja apenas no plano da ficção.

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

Fauno Mendonça: Basta acessar o Google que há várias formas de comprar meus livros, principalmente na Amazon e no Clube dos Autores. Na internet também há muitas informações sobre mim. Contudo, penso que a obra do escritor suplanta sua própria pessoa. O escritor é apenas uma ferramenta da obra. A obra que fica, nós iremos embora, mais tarde ou mais cedo. Isso é inexorável.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Fauno Mendonça: Sim, mas ainda estou amadurecendo um projeto de um novo livro. Talvez no próximo ano comece a escrevê-lo.

Perguntas rápidas:

Um livro: Memórias Póstumas de Brás Cubas – Machado de Assis.

Um hobby: Ler e escrever.

Um (a) autor (a): Machado de Assis

Um ator ou atriz: Anthony Hopkins

Um filme: Drácula de Bram Stoker – Francis Copola

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: Meus pais.

Para saber mais sobre o autor, acesse o google , Amazon e Clube de autores:

<https://www.amazon.com.br/Encontre-se-Fauno-Mendon%C3%A7a-ebook/dp/B07VGJG3RK>

<https://clubedeautores.com.br/books/search?where=books&what=Encontre-se>

“Não tenha medo das trevas. O vazio da escuridão precisa ser quebrado. Não viva na redoma do insuportável. Fuja e realize os sonhos não vividos. Não tenha medo do caos. Do caos nasce o silêncio e a harmonia. Esqueça aqueles rumos sem força no coração. Quebre o vazio. Encontre-se”.
Fauno Mendonça



FAUNO MENDONÇA



SUELI BENVENUTO

*Autora do livro (RE) ESCREVENDO
MINHA HISTÓRIA*



SUELI BENVENUTO

Eleita embaixadora do International Business Institute (IBI), Sueli acumula passagem pela gigante Hewlett Packard Brasil e mais de 28 anos de experiência nos setores administrativo e de confecção, ocupando cargos Executivos e de Liderança, e assumindo uma trajetória empreendedora a partir de 2011, data que fundou a AlphaÔmega Traduções, premiada pelo The Winner Awards nos anos de 2017, 2018, 2019, 2020, e 2021 nas categorias de “reputação empresarial” e “prêmio internacional de excelência no atendimento”. Em 2018 lançou a Bio Beachwear (moda praia) e, em 2020, no auge da covid-19, nasceu o Ateliê da Su, pioneiro em máscaras de tecido no Brasil.



SUELI BENVENUTO

"A fé é o alicerce que nos mantém firmes em meio às tempestades".
Do livro (RE) ESCRREVENDO MINHA HISTÓRIA - Sueli Benvenuto



SUELI BENVENUTO

Revista Projeto AutoEstima:

Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: como foi o seu início no meio literário?

Sueli Benvenuto: O prazer é todo meu. Meu início no meio literário foi bastante informal. Desde criança, sempre tive uma paixão pela escrita e leitura, mas foi somente ao longo dos anos, durante minha jornada empreendedora na área de tradução, que percebi a importância de compartilhar minha história e minhas experiências por meio da escrita.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "(Re) escrevendo minha história". Como foi para você escrever a sua biografia relatando o início de sua trajetória em uma família numerosa e de classe social baixa, até o seu atual sucesso profissional, marcado por resiliência e coragem? Poderia comentar?

Sueli Benvenuto: Escrever minha biografia foi uma jornada emocionante e desafiadora. Relatar minha trajetória desde os humildes começos até o sucesso atual me permitiu refletir sobre os altos e baixos, os desafios superados e as lições aprendidas ao longo do caminho. Foi uma oportunidade de compartilhar não apenas minha história, mas também inspirar outros a perseguirem seus sonhos com determinação e coragem.

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

Sueli Benvenuto: As pesquisas para o livro envolveram tanto a minha própria história quanto o contexto social no qual estive inserida. Levei aproximadamente cinco meses para concluir o livro, entre pesquisa, reflexão e escrita.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro que você acha especial?

Sueli Benvenuto: "A fé é o alicerce que nos mantém firmes em meio às tempestades"

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas inspirações e leituras preferidas?

Sueli Benvenuto: Minhas inspirações vêm da palavra de Deus, a Bíblia.

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

Sueli Benvenuto: A questão da leitura no país é desafiadora, mas vejo um crescente interesse e iniciativas positivas para promover a leitura, especialmente entre os mais jovens. Acredito que é fundamental investir em educação e acesso a livros para construir uma sociedade mais instruída e crítica.

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

Sueli Benvenuto: Minha principal dica seria persistência. Escrever e publicar um livro é uma jornada longa e muitas vezes árdua, mas é importante continuar perseverando e acreditando no seu trabalho. Além disso, busque feedbacks construtivos e esteja sempre aberto ao aprendizado e aprimoramento.

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

Sueli Benvenuto: Meu livro está disponível em diversas livrarias físicas e online. Os interessados também podem acessar meu site oficial e minhas redes sociais para obter mais informações sobre mim e meu trabalho literário.

Site: <https://suelibenvenuto.com.br/>

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/sueli-benvenuto-aa966420/>

Instagram: @subenvenuto

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Sueli Benvenuto: Sim, estou sempre buscando novos desafios e projetos. No momento, estou explorando novas ideias para futuros livros e me dedicando a desenvolver ainda mais minhas 3 empresas, quem sabe no futuro fundar mais uma empresa.

Perguntas rápidas:

Um livro: A Bíblia

Um hobby: Costura Criativa

Um (a) autor (a): O autor da vida, Jesus

Um filme: "A espera de um milagre"

Uma cor favorita: Rosa

Uma recordação em especial: Na minha infância me lembro de brincar no balanço atrás do quintal e fazer piquenique com minhas irmãs.

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.

Sueli Benvenuto: Gostaria de agradecer a oportunidade de detalhar minha biografia durante nesta entrevista. Agradeço imensamente pela consideração e pelo interesse em conhecer minha história e os eventos que moldaram minha jornada até o momento presente.



Dia internacional
da mulher

8 de março



FELIZ
mulher
DIA DA

Orgulhe-se da sua história, das
suas lutas e das suas vitórias!
Você é Incrível!

IVONE BRAGA

Fundadora
e Presidente
do Instituto
Pipoquinha



CS Digitalizado com CamScanner

IVONE BRAGA

Ivone Braga, Brasiliense, esposa e mãe. Tem uma filha linda por dentro e por fora, adora viajar. Vem de uma família simples, sua mãe solteira foi uma mulher guerreira. Sempre lhe apoiou.



INSTITUTO PIPOQUINHA



INSTITUTO PIPOQUINHA

IVONE BRAGA

Revista Projeto Autoestima:

Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: sobre o Instituto Pipoquinha. Quando a instituição foi fundada e qual a sua missão?

Ivone Braga: O Instituto de Desenvolvimento ações sociais, ou Instituto Pipoquinha fundado em 2011, é uma instituição social que desenvolve ações contínuas de qualificação, práticas de saúde integrativas, creche-recreativo, apoio e assistência às famílias em situação de vulnerabilidade social. Desde o primeiro ano de funcionamento, como creche e Instituto tem assistido continuamente famílias, crianças, idosos e mulheres chefes de família. Até 2023, na entrega deste documento, a organização já beneficiou cerca de 300 idosos com os atendimentos e mais de 100 crianças somente no primeiro semestre de 2023 em ações e projetos. Também auxiliou mais de 1000 famílias com atendimentos médicos e aproximadamente 800 mulheres, em sua maioria chefes de família, em orientação de mercado de trabalho - as quais buscam complemento para o sustento familiar e àquelas que se veem sem perspectivas para entrar no mercado laboral, que buscam o fortalecimento da autoestima e consequente autocuidado, com vistas a contribuir para seu bem estar emocional e sua autonomia.



II INSTITUTO PIPOQUINHA

Missão: oferecer à comunidade um centro de apoio à família, prestando serviços especializados a crianças, jovens, adultos e idosos, por meio de ações integradas, nas áreas de educação, alimentação, profissional e saúde.

Revista Projeto Auto Estima: Você é Presidente do "Instituto Pipoquinha". Poderia comentar como iniciou a sua história na instituição?

Ilvone Braga: Sou Ivone Braga, fundadora Presidente do Instituto Pipoquinha.

O meu propósito de vida sempre foi ajudar a quem precisa. Finalmente em 2011, iniciou a realização do meu sonho, criando o Instituto Pipoquinha de apoio às famílias.

Brasiliense, esposa e mãe. Venho de uma família simples, minha mãe solteira foi uma mulher guerreira. Sempre me apoiou. Comecei a trabalhar muito cedo, com 14 anos como babá e depois na Sociedade Pestalozzi de Brasília, onde vi crianças, jovens e adultos com paralisia, muitos em estado vegetativo. Presenciar sofrimento das famílias, muitas em condições vulneráveis, me despertou um sentimento que deveria fazer algo para ajudá-los. Sempre me sensibilizei com a situação das pessoas menos favorecidas. Desde cedo, ajudava as pessoas de forma independente, preocupada com a situação das famílias da região.

O Instituto de Desenvolvimento Social Pipoquinha, ou Instituto Pipoquinha, fundado em 2011, é uma instituição social que desenvolve ações contínuas de qualificação, práticas de saúde integrativas, apoio e assistência às famílias em situação de vulnerabilidade social; iniciou com o projeto Creche para todos e com decorre dos anos em 2014 com as mudanças da Sedes-te com secretaria de Educação, o Instituto se transformou uma creche Escola foi pré alfabetizada, mas de 120 crianças.

No Início de 2020, quando tudo parou, momento de Pandemia, para não fechar o projeto, mudei o foco do trabalho, e transformei em centro de apoio as famílias.



INSTITUTO PIPOQUINHA

Desde o primeiro ano de funcionamento, do Instituto Pipoquinha, temos assistido continuamente famílias, crianças, idosos e mulheres chefes de família. Desde de 2020 a 2023, na entrega deste documento, a organização já beneficiou cerca de 300 idosos com os atendimentos e mais de 100 crianças somente no primeiro semestre de 2023 em ações e projetos. Também auxiliou mais de 1000 famílias com atendimentos médicos e aproximadamente 800 mulheres, em sua maioria chefes de família, em orientação de mercado de trabalho - as quais buscam complemento para o sustento familiar e àquelas que se veem sem perspectivas para entrar no mercado laboral.

Revista Projeto Auto Estima: Quantos projetos tem no Instituto Pipoquinha e quais são eles?

Ivone Braga: 02 – Fome zero e agricultura sustentável: acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável;

03 – Saúde e bem-estar: assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;

15 – Vida terrestre: proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da Terra e deter a perda da biodiversidade. Projetos

Revista Projeto Auto Estima: Quantos projetos tem no Instituto Pipoquinha e quais são eles?

Ivone Braga: Objetivo Público Alvo Beneficiados (2023) Recursos do Projeto Proporcionar apoio à saúde da comunidade local. Comunidade do Gama e entorno mensalmente atendemos mais de 3000 pessoas (crianças, jovens, adultos e idosos) com atendimento psicológico, médico, nutricional etc. Material de apoio aos profissionais especializados, manutenção da sede, profissionais voluntários para os atendimentos etc.

Revista Projeto AutoEstima: Comente um pouco sobre o projeto "Ponto a Ponto Social".

Ivone Braga: Objetivo Público Alvo Beneficiados (2023) Recursos do Projeto Promover bem-estar a partir da capacitação e comercialização de produtos de crochê e tear Mães chefes de família e idosas da comunidade do Gama. + 300 mulheres Fio de crochê, fio de malha, agulhas, profissionais para oficinas, etc.

Revista Projeto AutoEstima: Como funciona o projeto "Melhor idade"?

Ivone Braga: Objetivo Público Alvo Beneficiados (2023) Recursos do Projeto Proporcionar saúde e bem-estar para os idosos da comunidade do Gama. Idosos da comunidade do Gama Diretamente 3.000 idosos que circulam frequentemente pelo Instituto. Oficinas que promovam bem-estar, cursos, apoio à saúde e segurança. Tudo à partir de doações e voluntariado.

Revista Projeto AutoEstima: Comente sobre o projeto "Alimentando essa ideia"

Ivone Braga: Objetivo Público Alvo Beneficiados (2023) Recursos do Projeto + 3.000 famílias Comunidade atendida no Instituto e demais pessoas que buscam por ajuda. Parcerias para doação de cestas básicas e cestas verdes. ALIMENTANDO ESSA IDEIA Captar e entregar alimentos para a comunidade local em situação de vulnerabilidade social. Moradores do Gama.

Revista Projeto AutoEstima: Comente sobre o projeto "Biovida"

Ivone Braga: Objetivo Público Alvo Beneficiados (2023) Recursos do Projeto Promover saberes, conhecimentos e práticas relacionados a hábitos alimentares saudáveis, sustentáveis, práticos e de fácil cultivo por meio da hortoterapia Crianças, jovens, adultos e idosos atendidos pelo Instituto. + 30 famílias da comunidade.

Recursos do Projeto

Mudas, terra, vasos, profissionais especializados para oficinas etc. Biovida SAÚDE E BEMESTAR Objetivo Público Alvo Beneficiados (2023)

Revista Projeto AutoEstima: Quais ações são oferecidas pelo instituto?

Ivone Braga: Ações Sociais, palestras, atendimentos da área da saúde, rodas terapêutica, arte terapia com os cursos, distribuição de cesta básica e outros atendimentos.

Revista Projeto AutoEstima: Quem são os parceiros do Instituto Pipoquinha? Está no Portifólio.

Ivone Braga: Tem os amigos solidários e Ana Beatriz é um deles.

Revista Projeto Auto Estima: Como os interessados deverão proceder para saber mais sobre o seu trabalho e contribuir com a instituição?

Ivone Braga: Seja um amigo voluntário do Instituto Pipoquinha, seja um voluntário da área da saúde, para os atendimentos a comunidade: 61986176270 ou @instituto_pipoquinha



INSTITUTO PIPOQUINHA

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Ivone Braga: Visão para todos.

Perguntas rápidas:

Um livro inesquecível: Conto de Mulher Feliz

Um hobby: Viajar, acampar

Um (a) autor (a): Ana Beatriz Carvalho

Um ator ou atriz: Richid quir.

Um filme: De volta as Raízes

Uma cor favorita: Laranja

Uma recordação especial: Nascimento da Minha Filha

Um desejo para o futuro: Saúde da minha filha e da minha família, minha filha formada e com saúde e Sede para o Instituto.



INSTITUTO PIPOQUINHA

POMPÉIA LANÇA
COLEÇÃO DE

OUTONO
INVERNO

Alinhada com o calendário internacional dos desfiles de moda, a Pompéia lançou nesse domingo, dia 10 de março, seu Outono/Inverno 24, com as principais apostas para a próxima estação. O desfile, que foi transmitido nas redes sociais da marca, teve a curadoria do fashion stylist Leonardo Borniger e produção da Equipe de Moda Pompéia.



Um encontro com a moda e com a essência de tudo o que nos faz ser o que verdadeiramente somos. Com esse mote, a Pompéia traz uma coleção sofisticada e versátil, composta por produtos com muita informação de moda e elegantes, que mescla o design clássico com doses de modernidade.

Na moda feminina, destaque para o Quiet Luxury, com uma alfaiataria minimalista e atemporal. A risca de giz volta à cena da moda, em conjuntos sociais, trazendo a elegância que a estação sempre requer. Looks monocromáticos seguem em alta, assim como os listrados tradicionais.

Em contraponto as produções neutras e clássicas, a coleção também traz a vivacidade, com peças em tons

terrosos e alaranjados, que trazem vida aos looks. Os tricôs, sempre presentes nos dias frios, nos levam ao conceito handmade e chegam com texturas, seja de escamas ou trançados. As produções sofisticadas, ressaltando a feminilidade, apresenta vestidos esvoaçantes e peças alinhadas, com o vermelho se sobressaindo junto com o brilho do prata nos acessórios.

Na moda masculina, o folk-road mostra a inspiração das florestas e acampamentos, com os camuflados abstratos, os itens utilitários e os bolsos com detalhes. Claro que os tons giram em torno do pinhão, do verde e do militar. Para aqueles que não abrem mão de um estilo mais social, a versatilidade é a palavra-chave, com estampas tradicionais modernizados, o jacquard monocromático, a alfaiataria mais versátil e os tecidos com secagem rápida.

Do outro lado, a tecnologia também está presente, em elementos streetwear, estampas gráficas, detalhes emborrachados ou reflexivos e lettering estourados, em cores que trazem o azul, o royal, o preto e o níquel. E para todos os momentos, o high-school nos

contempla com os blusões pólo ou com ribana listradas, com as jaquetas varsity com lettering college, as golias com botão de pressão e a listra localizada.

Já a moda infantil, é uma verdadeira alegria, com opções divertidas e que remetem ao mundo tecnológico. Com combinações que vão da brincadeira ao passeio, sempre com muito conforto e praticidade. Para elas, o universo da fantasia, com saias e vestidos fluídos e os tons neutros desfilam em harmonia com o estilo grunge romântico com tradicional preto e branco como destaque. Para eles, o charme do college com modelagens amplas e confortáveis, que andam lado a lado com um ar despojado, presente em calças cargos. Créditos das fotos: *Renan Constantin* - Coleção Outono/Inverno 24 Pompéia.



A photograph of a man with dark hair and glasses, smiling broadly as he hugs an older man with white hair from behind. The older man is wearing a light-colored jacket. The background is a soft-focus outdoor setting with trees.

Por Maryana com Y
especialista em
neurociência e
palestrante de
bom humor

RRR

É UM BOM REMÉDIO: ENTENDA
COMO O BOM HUMOR AJUDA A
PRESERVAR A SAÚDE MENTAL



humor-no-trabalho

Especialista em neurociência explica os benefícios e como colocar isso em prática diante dos desafios cotidianos

O bom humor pode ser uma das principais ferramentas para quem deseja ter saúde física e mental. Segundo uma das pesquisas mais longas sobre o tema realizada pela Escola de Saúde Pública T. Chan, em Harvard, nos Estados Unidos, a atitude positiva diante da vida diminui os riscos de morte por câncer, AVCs, infecções, doenças respiratórias e até cardíacas. O estudo durou oito anos e foi feito com 70 mil mulheres que foram divididas em dois grupos. Na comparação com o grupo mais pessimista, o dos otimistas apresentou chance 30% menor de morrer. Mas, o que é bom humor e como colocar em prática?

De acordo com a *humorologista* e especialista em neurociência Maryana com Y, o bom humor é uma forma mais leve de ver e lidar com os desafios da vida. "Ser bem-humorada (o) é ter leveza, rir, brincar em alguns momentos, ser gentil e cordial consigo e com os outros até mesmo na hora de dizer um não ou se posicionar. Isso no cotidiano conta muito. Imagina todo dia você chegar no trabalho mal-humorado e ignorar completamente suas necessidades e a dos outros? Não tenha relação que resista ao longo do tempo até mesmo no âmbito pessoal. Aliás, quem é mal-humorado tende a ficar mais isolado ao longo do tempo, o que não é bom já que somos seres sociais".

Na prática, a palestrante e também co-autora do livro *SoftSkills e Balanced Skills*, ambos publicados pela Literare Books International no ano passado, indica que o primeiro exercício de bom humor pode ser rir de si mesmo. "Bom humor é treino e começar a olhar para os acontecimentos que envolvem diretamente você é um ótimo exercício. Temos que lembrar que quase nada está sob nosso controle e, muitas vezes, a frustração do dia vem justamente por sermos lembrados disso. O que você vai fazer? Rir e fazer uma piada para si mesmo sobre aquilo que você está vivendo é um bom passo. O cérebro vai ficando mais criativo quando a pessoa começa a refletir com leveza sobre os acontecimentos, tentando criar uma maneira mais tranquila de lidar com aquilo", explica ela.

Outra dica importante da Maryana com Y é procurar pessoas que treinam ou já são bem-humoradas. "A convivência é um dos fatores determinantes. Se você está com pessoas que veem a vida mais leve, a tendência é que isso também seja estimulado na sua vida. Do contrário, é impossível treinar isso no meio de tanta gente que só reclama. Não esqueça que o ambiente influencia e muito na nossa personalidade, outro ponto que a neurociência já estuda", reforça ela.

Segundo pesquisas mais recentes, só o simples ato de você sorrir, mesmo que forçadamente, faz o cérebro produzir serotonina e endorfina, substâncias que trazem a sensação de bem-estar e prazer ao corpo. "O bom-humor ajuda a diminuir o risco de doenças psicossomáticas, como a depressão, ansiedade e estresse. Sorrir diminui as tensões musculares e também promove a saúde em outras partes do corpo" enfatiza Maryana com Y.

Assim como outros hábitos, o bom-humor pode ser adquirido ao longo do tempo, mas é preciso dedicação para encontrar esse olhar mais leve. Ao exercitar, o resultado fica visível de várias formas, vai além da saúde e promove um ambiente interno e externo acolhedor. Por isso, rir é um bom remédio.



Sobre Maryana com Y: Humorologista (especialista em bom humor), pós-graduada em neurociência pela PUC-RS. É autora do bestseller *SoftSkills*, livro publicado pela Literare Books International, e também do *Destrave sua Vida*, lançado em 2023. Mary é palestrante, cerimonialista e também realiza treinamentos com foco em bom-humor. É uma das vozes importantes da Saúde Mental no Brasil, além de ser reconhecida por entidades importantes como a

ABRH Brasil (Associação Brasileira de Recursos Humanos).



Construir - me

Por Eny Sousa

A arte é minha identidade.
O lápis é arma pura,
Traz vitórias por mares distantes.
Sou poeta errante.
Enfrento gigantes adormecidos,
Não esmoreço.
A egoica criatura
Tenta poluir minha alma,
Estou ciente da pequenez
Em mim existente.
Há pedras e espinhos na expedição,
O córrego divino assiste minha mente.

Há dor em cada passo,
Porém não desisto.
Edifico o espírito criador
Por planícies e montes.
Em versos, espalho pelo mundo
O engenhoso ofício da escrita.
É silencioso o processo
De tecer cada estrofe,
Por isso não estou sozinho.

Há um oceano oculto em mim.
Entre navegações internas,
Grafo glórias poéticas.
Sou poeta navegante.
Florescem epopeias
Após espreitar o cotidiano.
Semeio o Bem
Ao poetizar o invisível.
Agora, vou tecendo o amanhã.



Busco durante a caminhada,
A essência do mínimo.
Sou poeta viajante.
Levo na bagagem os mestres:
Camões, Florbela e Pessoa.
Celebro o nascer criativo
Com melodias que o alaúde ressoa.
Metáforas expressam o viver intenso.
O brilho das estrelas:
Bússola nas noites turbulentas.
O canto da brisa matinal: acolhimento.

Assim sigo em frente.
Ontem uma paragem inóspita,
Hoje o abraço carinhoso.
Sou poeta iniciante.
A cada metro percorrido,
Não há tempo perdido.
No futuro,
Enviarei ao admirador das palavras
O lirismo da minha estética.



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.

milagre da vida

Por Ana Beatriz Carvalho

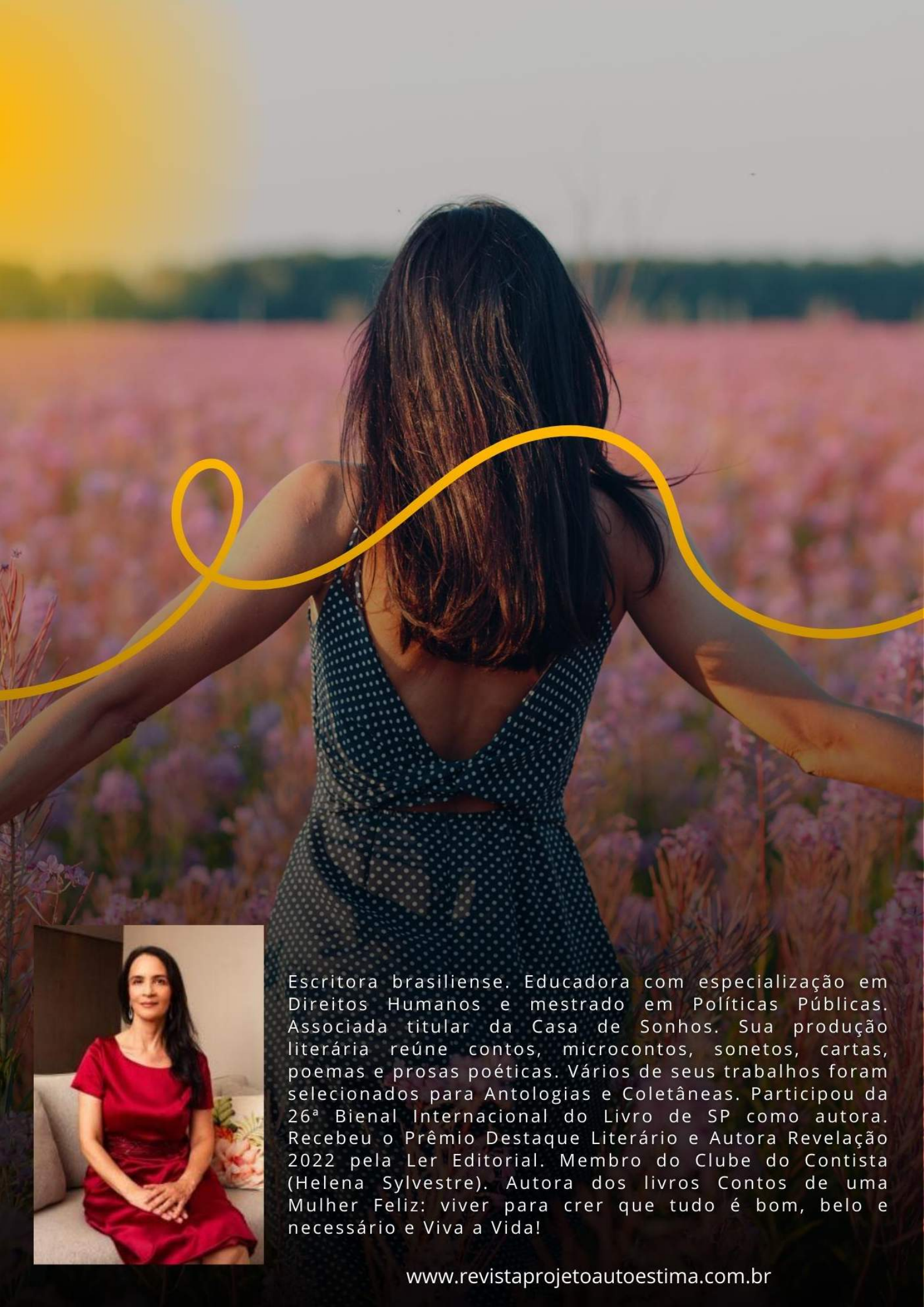
A vida é repleta de milagres.
A mulher é um deles.
Fonte de cura e renovação
Transmuta e participa da criação.

Nela, o sopro da existência.
Nela, a semente do ser.
Irradia delicadeza e ternura
Por seu corpo e alma se faz florescer.

Conectada com a sua voz interior
Abre portais que inauguram a senda do amor.
Aspira à iluminação:
Cuidado, gentileza e dedicação.

Harmonia necessária ao cotidiano.
Intuição congruente com o sutil em cada acontecer.
Bem-aventurada reverencia o silêncio, o afeto e a compaixão,
Consagrando-se à Luz, à Perfeição.

Menina, moça, mulher.
Manifestações distintas da mesma essência.
Com força espiritual dotada de paciência,
Declara-se Mulher Feliz na pluralidade da sua vivência.



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!

An illustration of an elderly man with a mustache, wearing a wide-brimmed straw hat and a white lab coat over a green shirt. He is looking down at a large, shallow, woven basket held by two hands. A pair of glasses hangs from his lab coat. The background shows a rural landscape with hills and a cloudy sky.

**CONTO “MÉDICO POR UM DIA”
POR MIGUEL MACHADO**

Entre muitas histórias pitorescas que se contam dos modos e costumes do povo mineiro, selecionamos mais esta para relatar. O que tentaremos fazer do modo mais fiel possível. Este fato, segundo nos foi transmitido, ocorreu lá pela década de mil novecentos e cinquenta.

Naquela época Barbacena já era uma cidade típica do interior de Minas Gerais, relativamente desenvolvida; com data oficial de sua fundação, estabelecida em 14 de agosto de 1.791, ocupando o antigo sítio da aldeia dos índios Puris, na antiga região denominada Campo das Vertentes. A cidade está fincada na cabeceira do Rio das Mortes, às latitudes sul de 21°13'33" e longitude oeste de 43°46'25", retirada da capital do estado, aproximadamente cento e setenta quilômetros.

A microregião que abriga a cidade é de clima temperado, predominando o frio, o que confere um de seus epítetos; o de nome da *Cidade dos Loucos*, pois se acredita que a temperatura amena, facilita o tratamento da grande quantidade de deficientes mentais, tratados nos diversos hospitais da cidade. Esse nome, nada tem de depreciativo, apenas é motivado por essas circunstâncias.

Outro nome que a cidade ostenta é o da *Cidade das Rosas*, bem mais simpático e justo, isto por que o município, além de grande produtor de frutas de origem européia, é um dos principais produtores e exportadores dessa espécie de flores; produtos esses, que são exportados para o resto do país e, também para o exterior e com muito sucesso, gerando boas divisas econômicas.

Pois bem, conta-se que naqueles idos tempos, com o promissor progresso da cidade, ali foi se estabelecer um médico de renome, originário da capital do país. Sufocado com o borburrinho da grande cidade, resolveu procurar ambiente mais ameno e com menos concorrentes. Assim, é que o doutor Marcos Bomtempo foi fixar residência em Barbacena. Naquela ocasião, na praça da pequena cidade, os habitantes só dispunham dos serviços do Dr. Bomtempo e do atendimento do dono da única Botica do lugar: o senhor José Pereira, conhecido pela população como Zé da Campina; homem simples que, além de vender seus produtos farmacológicos, desempenhava, de vez em quando, o papel de médico; como prático de farmácia, também receitava e ministrava suas drogas.

Com a chegada do doutor, as coisas mudaram um pouco; mesmo assim, muitos dos pacientes, ainda procuravam o seu Zé, seja por lealdade comercial, ou mesmo por uma confiança arraigada pelo decorrer do tempo.

O consultório do médico ficava na esquina próxima à botica do seu Zé da Campina; com o tempo, o doutor, além de se tornar amigo do farmacêutico, aprendeu também, a depositar certa confiança no trabalho do modesto homem, reconhecendo nele, uma habilidade em diagnosticar e receitar corretamente, os problemas mais simples da saúde de seus fregueses; a prática e o empirismo, acabam gerando algum tipo de conhecimento.

Depois de anos dessa convivência, entre o esculápio e o boticário, o doutor Marcos precisou de se ausentar da cidade por um dia, para tratar de uns assuntos na

capital do estado; procurou o seu Zé, e solicitou sua ajuda; deixou o homem encarregado de atender eventuais clientes de seu consultório. Zé da Campina, solícito aceitou a incumbência; e lá se foi o médico cuidar de seus interesses.

Quando o doutor Marcos retornou no dia seguinte, procurou seu Zé para saber das possíveis ocorrências.

— Então seu Zé, como foi o dia de ontem? Apareceu algum cliente em meu consultório?

— Sim doutor, apareceu alguns, e eu atendi a todos.

— Quem foi seu Zé, que o senhor atendeu?

— O Primeiro foi o Seu Chico Bento com difluxo (defluxo).

— E o que foi que você ministrou a ele, Zé.

— Dei uns comprimidos de miolhar (melhoral) e xarope de limão brabo, uai.

— Quem mais Zé.

— O seu Antonho com dor de estamo (estômago)

— Então, pro seu Antônio, que foi que receitou?

— Pra ele, dei omeprazor (Omeprazol)

— Agiu muito bem Zé, mais alguém?

— Sim atendi mais uma muié (mulher), essa chegou afobada, levei pro consultório, ela entrou e foi logo tirando a roupa e dizendo: seu Dotô tem cinco anos que não vejo um home (homem) na minha frente, espero que o senhor resolva o meu probelma.

— E aí Zé o que você fez?

— Uai dotô, taquei colir (colírio) no zóio dela e mandei comprar um par de ócros.

O doutor Marcos soltou uma sonora gargalhada, agradeceu os serviços de Zé da Campina e assumiu seu posto no trabalho.

Brasília, junho de 2017.



Sobre **Miguel Machado**: ele é mineiro de Patos de Minas, tem oitenta e cinco anos, Filho de Belarmino Machado Umbelino e Leozina Maria de Jesus (ambos falecidos); é aposentado como Servidor Público; reside em Brasília, desde final de 1957; tem como esposa Luciene Francisca de Freitas; tem sete filhos e um enteado; tem publicados os seguintes textos: Saudades, Sonhos e devaneios(prosa e versos); A saga de Um Caipira Mineiro - Autobiografia: Recontando Casos e Histórias - Contos; e, Fagulhas Maçônicas. além de vários artigos em Coletânea.

**CONTO "TRINTA ANOS DEPOIS"
POR MIGUEL MACHADO**

Eu viajava a setenta quilômetros por hora, quando surgiu à margem da estrada, a figura de um homem. Mudei para luz baixa e, em seguida, voltei para luz alta. Sua sombra dançou grotescamente, longa e disforme, como se estivesse pendurada nos galhos das árvores.

Com minha aproximação, seu vulto cresceu, na medida em que a sombra diminuía. Senti arrepios. Tive vontade de ir-me embora. Negar aquela carona. Mas a voz da consciência e solidariedade rugiu dentro de minha alma e, ao mesmo tempo, rangeram os freios do carro.

Parei. O homem se aproximou. Seu aspecto pareceu-me ainda mais medonho do que sua sombra. Usava chapéu, trajava roupas de algodão, e suja. Conduzia uma mala de fibra de formato retangular, tipo comum, e uma pequena mochila.

Outra vez tive vontade de ir-me em frente. O calafrio que senti, eriçou-me os cabelos. No entanto, já me encontrava parado e o indivíduo chegava à janela, do lado passageiro.

Ameaçava grande tormenta. O céu era riscado constantemente, por relâmpagos, despejando suas descargas elétricas com enorme fúria, ecoando nos boqueirões.

No momento exato em que caía uma faísca, o matuto falou. Tinha a voz meio cansada e fanhosa, o que a tornava meio cavernosa, como o ribombar do trovão.

- Moço, o sinhô pode me dá uma carona? Vem aí a tempestade. Aqui num tem abrigo.

Falava devagar.

Mesmo com repulsa, mandei que ele entrasse, depressa, pois a brisa – se é que podemos chamar de brisa, um noroeste que soprava como um furacão – estava úmida, e sua intensidade fazia os galhos chiarem como se estivessem chorando de medo.

Meu pretenso passageiro entrou pela porta traseira. Sussurrou um agradecimento. Nesse momento desabou o temporal, o vento varria tudo, as galhadas das árvores pareciam tentáculos enlouquecidos.

Não falamos mais, enquanto prossegui viagem.

Eram aproximadamente vinte e duas horas, quando avistei uma casa à beira da estrada. Diminui a velocidade e entrei no desvio que conduzia ao resto de curral de moirões. Fui procurar um abrigo para fugir do temporal.

No lugar da cancela só existia o vão. O antigo pátio estava coberto de mato. A vassourinha invadia tudo. Exceto uma estreita faixa, calçada com pedras e que comunicava com a entrada principal da tapera. Essa tinha as bases construídas sobre um alicerce de pedras recobertas de limo, as paredes de adobe sem reboco; tudo isso, deixava

claro que aquela construção já havia percorrido longo caminho, através do tempo, e estava, a muito, abandonada.

O temporal continuava rugindo. Olhei para o interior do carro, a procura do companheiro. Ia convidá-lo a saltar. Constatei que estava só. Liguei a luz interna, e nada do *carona*. Desliguei tudo e saí correndo em direção ao casebre. Entrei no alpendre meio desmantelado. Escorria pelo meu rosto, fustigado pelo vento, grossas gotas.

Bati à porta, com força.

Enquanto aguardava quem me atendesse, fiquei a pensar no passageiro fantasma. Parecia ver sua silhueta, a cada relâmpago. A chuva caía, grossa e maciça. Comecei a meditar: Por que e como aquele homem desaparecera? Eu sentia indizível inquietação. Era como se estivesse fora da realidade...

Afinal, a porta abriu-se. Apareceu em seu vão, um ancião de aparência octogenária, de longas e brancas barbas, totalmente calvo, esquelético, altura superior à média, encurvado sob o peso dos anos, provavelmente. Suas mãos, segurando um lampião a querosene, pareciam frágeis garras tentando estrangular o aparelho pelo pescoço, na tentativa de extinguir sua fraca luz. Trazia aos ombros, uma manta rota, que quando nova deveria ter sido preta, longa até aos pés; dentes, já não os possuíam.

Falou com voz débil, quase sussurrando, entre amigo, antes que o vento apague a lamparina. Afastou-se para me dar passagem através da porta.

Entreí. A sala era uma grande peça retangular, sem forro, aparecendo as grandes traves de madeira, cobertas de picumã. Na cumeeira, apareciam pendurados, a balançar ao sabor do vento, vários ninhos de colibris. O ambiente recendia a mofo, a coisa velha e abandonada; as paredes estavam descascadas e denotavam restos de uma antiga pintura, provavelmente, branca. Tudo ali representava velhice e abandono. A mesa, que se encontrava no centro, estava cercada por cadeiras de encosto simples, tudo sem verniz e carcomido pela ação do tempo, esse artista silencioso, incansável e sem pressa.

Depois de fechar a porta, o velho aproximou-se de mim arrastando os chinelos, e pousou o lampião sobre a mesa, como se esse gesto o aliviasse de enorme peso. Falei-lhe:

— Meu nome é Gino, venho de Brasília. Pretendo ir ao norte do estado. O senhor pode me oferecer abrigo por esta noite? O temporal parece que não acabará tão cedo, e é muito arriscado dirigir com tanta água, e à noite; ainda mais, que não conheço a estrada. É a primeira vez que viajo por aqui.

— Meu filho, você já está abrigado. Disse o velhinho. Não passará uma noite muito confortável, porém, em segurança. Há, no quarto ali, e mostrou-me uma porta de madeira preta à esquerda, um catre, venha.

O quarto era grande. A um canto, havia uma velha mesa de tampo rachado; sobre ela, uma botija e um caneco. O velho acendeu uma vela, retirada da gaveta da mesa, colando-a com um pingo de sua parafina derretida, na tábua nua da velha mesa.

As paredes do quarto estavam totalmente descascadas. A fome do tempo devorara tudo. A janela pequena e muito alta, estava trancada com uma peça de madeira. Ali, o mau cheiro e a sujeira eram bem mais acentuados do que na sala. Isso tornava seu aspecto quase macabro.

Passar a noite ali, não seria nada agradável, mais não tinha outro jeito, não havia outra opção.

O catre era de madeira preta, corroída pelos cupins; seu estrado, um gradeado de tiras de couro, forrado com um velho colchão, recheado com palhas de milhos rasgadas. Havia cobertas dobradas e travesseiro sobre a cabeceira da cama.

Fora, o vento uivava. Parecia que todos os espíritos malfeitores, festejavam a perdição das almas do universo, numa sinfonia macabra, de chiados e rangidos, onde o maestro seria o próprio Lúcifer.

Depois de deixar-me à vontade, despediu-se o dono da casa, com leve inclinação, desejando-me boa noite. Bateu a porta e saiu.

O quarto ficou iluminado com a vela, apenas.

Sentado na cama, consultei o relógio: vinte e duas horas e trinta minutos. Nesse momento, um morcego sobrevoou a peça, fazendo *fru fru* com as asas. Fez várias evoluções, soltando guinchos; pendurou-se no caibro, e lá ficou a balançar por alguns instantes; alçou voo novamente, e se foi.

Deitei-me e fiquei a olhar para o teto. O vento roncava com a mesma fúria. Misturado ao som da ventania, ouvi o canto de um galo, ao longe. O guardião da noite emitindo o seu alerta.

Não estava disposto a apagar a luz. Sentia-me cansado e confuso.

Puxei a coberta até o pescoço e me encolhi por baixo.

Enfim, apaguei a vela.

Vagarosamente, dormi...

Se sonhei, não me lembro. Sei apenas, que, na manhã seguinte, acordei com o corpo dolorido, dado o desconforto da cama. O quarto estava meio lusco-fusco. Consultei o relógio: estavam faltando dez minutos para as sete horas.

Com esforço retirei a tranca da janela, que se abriu, deixando que a luz do dia inundasse o ambiente, e o ar puro penetrando, enchesse meus pulmões. O céu estava límpido, e o sol, alto no horizonte.

Lembrei-me novamente do passageiro da véspera. O pensamento impacientou-me. Resolvi sair e procurar o dono da casa para contar-lhe, o sucedido na noite anterior.

Saí do quarto. Procurei por todas as dependências do casarão, e nem sinal de vida. Estava tudo deserto. O abandono era de muito tempo, naquele resto de casa; cheio de teias de aranha, o ser humano, há tempos bem remotos, ali deixou de frequentar. Parei na sala. Notei na parede, entre um velho cabide de madeira e a porta, um velho retrato. Aliás, um resto de retrato a óleo, a bem dizer. Estava roto e manchado. Aproximei-me e, entre surpreso e assustado, reconheci nele, a figura do meu anfitrião, o velho magro da noite. Olhei com maior atenção, e descobri na tela, a seguinte inscrição: 'João Chaves, assassinado em 23/05/1947'.

Instintivamente, consultei o calendário do relógio. Estávamos, exatamente, a vinte e três de maio de mil, novecentos e setenta e sete...trinta anos depois.

(Conto, cujo texto acaba de sofrer algumas alterações. Escrito para concorrer ao concurso de “Arte e Cultura”, realizado pela AEUDF, em 1974, como aluno daquela instituição de ensino superior). O original foi publicado no livro “Saudades, Sonhos e Devaneio”. Edição de 2018.



Sobre **Miguel Machado**: ele é mineiro de Patos de Minas, tem oitenta e cinco anos, Filho de Belarmino Machado Umbelino e Leozina Maria de Jesus (ambos falecidos); é aposentado como Servidor Público; reside em Brasília, desde final de 1957; tem como esposa Luciene Francisca de Freitas; tem sete filhos e um enteado; tem publicados os seguintes textos: Saudades, Sonhos e devaneios(prosa e versos); A saga de Um Caipira Mineiro - Autobiografia: Recontando Casos e Histórias - Contos; e, Fagulhas Maçônicas. além de vários artigos em Coletânea.

Eu sou...

Por Sônia Carolina

Eu ainda sou aquela
mulher que corre pelos
trigais floridos, dançando em voluptuosa teia
envolta em véus em transparentes brumas,
pelas campinas incendiadas de
aromas de flores que,
espalhadas pelo vento,
embriagam de amor
o cantar dos pássaros
nas manhãs ensolaradas e,
buliçosas
da primavera da alma.
Eu ainda sou aquela mulher que crê
no amor, na vida,
na vida que renasce
envaidecida e bela
nas manhãs estonteantes de alegria
pelo farfalhar do vento
reverberando aromas,
pelo brilho das estrelas
a indicar caminhos...
Eu ainda sou aquela mulher
doce ninfa,
aquela que canta,
sonha e,
espera pelo amor
abrigando a esperança
a confiança
em tempos vindouros
de vida, de paz,
de amor e de Luz!



Sônia Carolina é 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.

Fragmentos

Por Sônia Carolina

Na carícia velada
de um sonho proibido,
me deixo esquecer, silente,
me deixo envolver, cativa...
E serena, macia
deixo resvalar meu corpo
entre os lençóis e,
sonho sem barreiras,
sem limites
o meu sonho livre.
O meu sonho,
tem asas transparentes,
como mariposas noturnas e,
na dimensão do tempo e do espaço
voa, te procura
sem saber onde te buscar...
Te sinto
na tela singular do pensamento...
Te toco e,
chego a sentir
o gosto do teu beijo,
a suavidade dos teus lábios
procurando os meus...
Encerro a vida num canto
para que nada espie o meu sonho
livre,
assim liberto,
sem espectadores
na sua plenitude e ousadia.
Atrevido, maroto
numa emoção nova...
Deliciosamente proibido
e impossível.



Sônia Carolina é 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.

**Por Prof. Dra. Elaine dos Santos
Aprendi com Antígona,
de Sófocles**

Segundo a tradição, a maioria das narrativas da antiguidade grega tem um fundo popular, elas seriam histórias colhidas entre o povo e que remeteriam a um passado mítico, glorioso. O caso mais exemplar diz respeito às duas epopeias – *Ilíada* e *Odisseia* – atribuídas a Homero, não se tendo certeza de que Homero tenha, de fato, existido ou se as duas histórias não teriam sido compiladas por outros poetas a quem se deu o nome de Homero.

De um modo geral, as epopeias são narrativas grandiosas que exaltam a história de um povo, uma nação, podendo-se citar, a título de exemplo, *Os Lusíadas*, de Camões, que tratam das grandes navegações portuguesas e a conquista das Índias. São textos para serem recitados, possuem tom grandioso, grandiloquente; caracterizam-se pela representação de ações elevadas, protagonizadas por heróis, seres diferenciados, com caráter exemplar.

Conforme Aristóteles (2003), as epopeias situam-se no que o estagirita denominou gênero épico, enquanto, por sua vez, as tragédias conformam-se como versos compostos para serem representados em cena. De início, havia apenas o coro, posteriormente, incorporou-se um personagem que dialoga com o coro, daí como um gênero dialogado, que traz à cena o mundo dos grandes gestos, dos grandes heróis, expressando uma vida heroica ativa, causando admiração na plateia. Tem-se, neste sentido, a purgação / catarse, quando o bem vence o mal e a sociedade sente-se redimida diante das adversidades – um exemplo clássico dessa dualidade, aliás, pode ser encontrado no melodrama, que surgiu na França, logo depois da Grande Revolução, e que procurava animar a população, independente da classe social para um futuro grandioso que deveria recobrar o país (TOMASSEAU, 2005).

O teatro grego teria a sua origem nas festas da colheita e da fertilidade, consagradas ao Deus Dionísio, quando, no século de Ouro ou Século de Péricles, passou-se a realizar festivais competitivos com a participação de diferentes tragediógrafos, sendo que os mais conhecidos e premiados foram Ésquilo, Sófocles e Eurípedes.

Inúmeras peças foram encenadas naquele período, algumas foram totalmente perdidas; alguns fragmentos restaram de outras tantas peças. De acordo com registros existentes, Sófocles teria sucedido Ésquilo e antecedido Eurípedes no domínio dos festivais que se realizavam na cidade-estado de Atenas, tendo escrito cerca de 120 peças e sendo o mais celebrado dramaturgo por quase 50 anos.

Das peças de Sófocles, porém, restaram apenas sete: “Ajax”, “Antígona”, “As Traquínias”, “Édipo Rei”, “Electra”, “Filoctetes” e “Édipo em Colono”.

Certamente, a peça mais conhecida é “Édipo Rei”, cuja trilogia se completa com “Édipo em Colono” e “Antígona”. Em “Édipo Rei” tem-se a história de um bebê que, segundo a profecia, mataria o pai e desposaria a mãe. Para evitar o cumprimento da profecia, o pai manda que um escravo mate a criança, mas ele amarra-a em uma árvore (Édipo – dos pés inchados), onde é encontrado, levado para Corinto.

Édipo, quando jovem, toma conhecimento da profecia e, acreditando que os soberanos de Corinto sejam os seus pais legítimos, foge. No meio do caminho, encontra uma caravana, há uma forte discussão e Édipo, encolerizado mata o homem que comandava o grupo, assim como quase toda a comitiva. Cumpria-se a primeira parte da profecia, Édipo havia matado o seu pai, Laio, rei de Tebas.

Em suas andanças, Édipo chega a Tebas e é desafiado pela esfinge a decifrar um enigma: quem o decifrasse teria a honra de casar-se com a rainha. Édipo decifra o enigma e casa-se com a mãe, Jocasta.

Passam-se quinze anos e eis que uma peste atinge Tebas, o cego Tíresias avisa que o mal somente será vencido se for descoberto o assassinato de Laio e comunica que ele está muito próximo. A revelação finalmente ocorre. A rainha suicida-se e Édipo vaza os próprios olhos para não ver o mal que havia perpetrado. Ainda em Tebas, acompanha a disputa entre Etéocles e Polinices pelo trono então vago – embora a cidade fique sob o comando de Creonte. Édipo segue, cego, em suas andanças, mas é acompanhado pela filha Antígona. Édipo morre em Colono e Antígona volta a Tebas.

A peça “Antígona” inicia com a morte de Etéocles e Polinices e a ascensão definitiva de Creonte, parente da linhagem de Jocasta.

Após a partida de Édipo para o exílio, Etéocles e Polinices haviam feito um acerto que se revezariam no poder. Etéocles foi o primeiro a governar e, findo o seu tempo, negou-se a entregar o lugar de poder ao irmão. Polinices, então, enfrentou o irmão e ambos acabaram mortos.

Creonte determinou que Etéocles receberia todas as honras devidas aos reis e aos heróis, mas que Polinices, por ter lutado contra a pátria, seria deixado a esmo para que cães e aves de rapina dilacerassem o seu corpo, sob a alegação que se tratava de uma atitude exemplar para que ninguém atentasse contra o trono de Tebas.

Antígona ao saber da decisão de Creonte não a aceitou e demonstrou, de imediato, a insubmissão ao cobrir o corpo do irmão com pó. Neste ponto, o coro intervém questionando se não seria uma intervenção dos deuses, o que causa maior exasperação em Creonte. Cientes que a ação houvera sido perpetrada por Antígona, ela é levada perante a Creonte e se trava um dos mais belos diálogos sobre ideias e ideais. De um lado, a fé e a devoção de Antígona, que defende o cumprimento das leis dos deuses, que são mais antigas e, segundo ela, superiores às leis terrenas, enquanto, do outro lado, o inquisidor procura evidenciar que ela agiu errado, contra a lei imposta pelo soberano. Antígona busca demonstrar que, por tradição, eram importantes as honras fúnebres para que as almas não ficassem vagando. Creonte manda chamar Ismênia, irmã de Antígona, que não concordara com o ato da irmã, mas confessou o crime que não cometera. Ambas são condenadas à morte.

Eis o trecho mais consagrado nos cursos de Letras e Direito – as leis e as tradições consagradas postas em cheque pelos ditadores, pelos poderosos que desejam submeter o povo ao seu domínio e temor.

Antígona ensinou-me que eu posso aceitar toda e qualquer modernidade em respeito à individualidade do outro, mas que há elementos, situações, momentos em que a justiça precisa ser feita, respeitada, cumprida. Não são os poderosos de plantão, os mandatários de ocasião que devem determinar o destino de um indivíduo, de uma comunidade, de um povo.

Na sequência da peça, Hêmon, filho de Creonte e futuro marido de Antígona, procura defender a mulher amada, num gesto de honradez, levando argumentos concretos ao pai e destacando que a sua decisão estava sendo contestada pela população.

Mas a vaidade e o poder já haviam tomado conta de Creonte, que afirma não admitir que o povo decida o que ele deve fazer.



Tirésias, o cego/adivinho, adverte Creonte, que as penas impostas contra Antígona e suas ações no caso de Etéocles e Polínicos revoltaram os deuses, determinando que uma tragédia se abaterá sob sua família. Suicidam-se Antígona, Hêmon e a esposa de Creonte, Eurídice.

Neste sentido, “Antígona”, a peça de Sófocles, ensinou-me que

posições extremistas também não representam solução para conflitos, o diálogo pode ensejar resoluções menos drásticas e a força da democracia – ao contrário das autocracias gregas – ainda é a melhor forma de reger-se um povo.

Olhando, porém, para a sociedade contemporânea, em que os preconceitos crescem e causam tão graves dissensões sociais e a corrupção tira toda a confiança na política e nos políticos, eu busco força nos valores morais e éticos que a minha família ensinou – eles podem não ser os melhores, nem perfeitos, mas me sustentaram até aqui.

ELAINE DOS SANTOS:

Natural de Restinga Seca/RS. Filha de Mario Cardoso dos Santos e Vilda Kilian dos Santos (*in memoriam*). Doutora em Estudos Literários pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Tem formação em espanhol pela Universidad de La Republica, Montevideu. Professora aposentada, atuou no ensino médio, graduação e pós-graduação.

É autora do livro *Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe*. É revisora de textos acadêmicos. É cronista e antologista. Participa de diversas academias.

Instagram @profe.elainerevisoradetextos

Currículo Lattes <http://lattes.cnpq.br/9417981169683930>



Ansiedade de início de ano: até que ponto é "normal" ou patológica?

.....

Por Ariel Lipman, médico psiquiatra e diretor da SIG - Residência Terapêutica

Após o Carnaval, o ano começa "de verdade" e muitos querem colocar em prática as resoluções de final de ano, o que pode desencadear ou piorar quadros ansiosos; psiquiatra da SIG explica o que pode caracterizar um quadro preocupante



A frase “depois do Carnaval eu resolvo a minha vida” é famosa no Brasil, e muitas pessoas realmente procrastinam e deixam para colocar os planos do Ano Novo em ação somente depois da data, seguindo à risca essa mentalidade. O problema é que o início de ano é uma época típica em que a ansiedade pode surgir, ou aumentar em quem já convive com esse problema.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), 9,3% da população brasileira sofre de ansiedade, deixando o país em 1º lugar no ranking dos mais ansiosos. “Estamos falando de um transtorno mental, ou seja, de uma doença, que afeta grande parte da população e diminui consideravelmente a qualidade de vida dessas pessoas”, comenta o . **Dr. Ariel Lipman**, médico psiquiatra e diretor da **SIG - Residência Terapêutica**

O transtorno mental pode ser grave se não acompanhado e tratado, no entanto, existe um outro lado da ansiedade, em que ela é considerada “transitória”, e não uma doença. “Todo mundo passa por situações em que desencadeiam uma ansiedade, é normal, por exemplo, a pessoa não conseguir dormir antes de uma prova importante”, comenta o especialista.

Afinal, até que ponto a ansiedade é normal?

A “ansiedade normal”, ou melhor, ansiedade não patológica, faz parte da vida de qualquer pessoa, causando sintomas, segundo o Dr. Lipman, como dilatação da pupila, aumento de frequência cardíaca e respiratória e até mesmo insônia.

“Os sintomas podem ser parecidos com os da ansiedade patológica, o que muda é a intensidade e a frequência. Nosso corpo tem um limite e se os sintomas negativos começam a se apresentar corriqueiramente, é necessário procurar ajuda”, explica.

Ou seja, quando essas alterações passam a fazer parte da vida da pessoa com muita frequência, de forma intensa e duradoura, atrapalhando sua qualidade de vida, ela pode significar um transtorno mental.

Causas e sintomas



São diversas as causas da ansiedade, podendo ocorrer por problemas familiares, desequilíbrios cerebrais, traumas, entre outros. Os sintomas também variam e podem ser tanto físicos quanto psíquicos. “Esses pacientes podem ter tensão muscular, taquicardia ou palpitações, dor no peito, transpiração em excesso, dor de cabeça, tontura, além de sensação de desrealização, quando o ambiente parece todo diferente, ou sensação de despersonalização, quando a pessoa parece não se reconhecer mais”, resume o médico psiquiatra.

Ele alerta que é fundamental ficar sempre atento a esses indícios e, caso necessário, procurar ajuda especializada o quanto antes for possível.

Sobre a Sig - Fundada em 2011, no Rio de Janeiro, a Sig Residência Terapêutica, surgiu com o propósito de trazer um novo olhar em transtornos de saúde mental, com um tratamento humanizado, inclusivo e visando a ressocialização do paciente. Conta com 3 unidades, sendo duas na cidade do Rio de Janeiro e uma em São Paulo. Atualmente é gerida pelos sócios Dr. Ariel Lipman, Dra. Flávia Schueler, Dra. Anna Simões, Elmar Martins e Roberto Szterenzejer.



Como lidar com a solidão?

Por Filipe Colombin, psicólogo,
fundador e CEO da Equipe ATi

A solidão é um sentimento universal, que pode afetar desde crianças até idosos em algum momento da vida e decorre de uma resposta emocional ao isolamento, quando a rede de relações sociais de uma pessoa é deficitária, ausente ou negligente.

Em geral, as pessoas que sofrem com a solidão costumam nutrir pensamentos ansiosos sobre a falta de conexão ou comunicação com outros indivíduos e convivem com uma avalanche de pensamentos desagradáveis e negativos. “Apesar de frequentemente associada ao isolamento e à falta de companhias, a solidão também pode surgir quando a pessoa, apesar de cercada de familiares e amigos, não consegue estabelecer relações significativas”, diz Filipe Colombini, psicólogo e CEO da Equipe AT.

O sentimento, que causa forte angústia e dor, também pode levar ao surgimento de transtornos de ansiedade, humor e até mesmo à depressão. Acima de tudo, conforme explica o especialista, somos seres sociais e o aprendizado, a soma de conhecimento e a evolução de cada um vêm a partir das interações com outras pessoas. Isso fica muito claro quando, por exemplo, pensamos que as interações sociais têm início logo na infância, época na qual pais e cuidadores são cruciais para toda aprendizagem, desde hábitos de higiene e alimentares até o gosto pela leitura, por esportes, etc. “É exatamente por isso que é tão importante ter uma sólida rede de apoio, com quem se importa e demonstra afeto, essa troca traz consigo os sentimentos de fortalecimento de autoestima e segurança”, diz o especialista.

A solidão tem tratamento?

Sim. É importante que a pessoa busque ajuda com profissionais da área da saúde mental, como psicólogos e psiquiatras e o tratamento envolve o uso de medicações (quando necessárias) e o suporte psicológico. Inclusive, os psicólogos conhecidos como Acompanhantes Terapêuticos (ATs) são muito procurados nestes casos. “O AT atua diretamente no ambiente do paciente, identificando gatilhos e situações que causam o problema, podendo, dessa forma, propor estratégias importantes para a pessoa sair da situação”, explica Colombini. “Ajudamos o paciente a resgatar sua autonomia, organizar sua rotina, com foco sobretudo na sua ressocialização”, completa.

Boas estratégias para acabar com a solidão
Segundo Colombini, quando a pessoa está sofrendo com a solidão, o mais importante é buscar ajuda especializada. Mas algumas atitudes simples do dia a dia também podem contribuir para a melhora do quadro. Veja a seguir:

1) Abra espaço para novas experiências. Que tal iniciar um curso de idiomas, frequentar uma academia ou fazer parte de um clube em sua comunidade? Isso faz com que você amplie seu círculo social e se sinta menos sozinho... novas e ótimas conexões podem surgir de situações como essas.

2) Faça exercícios físicos. Correr, nadar, pedalar, caminhar em meio a natureza...todas essas atividades liberam hormônios como a dopamina, elevando sua sensação de bem-estar e fazendo com que você fique mais relaxado.

3) Adote um animal de estimação. Um estudo da Universidade de Sydney, na Austrália, comprovou que ter um animal de estimação — como um cachorro — ajuda a reduzir a sensação de solidão de seu dono. Isso porque o animal facilita e aumenta as interações sociais com os vizinhos e outras pessoas, o que acaba por reduzir o isolamento social. E também estimulam atividades como a caminhada ao ar livre, muito benéfica para o humor.

4) Pratique o autocuidado. Fazer uma boa leitura, preparar um banho relaxante, passar uma tarde na livraria. Estas são algumas práticas que promovem relaxamento e bem-estar e cuidar de si com paciência e compaixão ajuda você a fortalecer o vínculo com você mesmo, o que, conseqüentemente, ameniza os sentimentos de solidão.

Mais sobre Filipe Colombini: psicólogo, fundador e CEO da Equipe AT, empresa com foco em Acompanhamento Terapêutico (AT) e atendimento fora do consultório, que atua em São Paulo (SP) desde 2012. Especialista em orientação parental e atendimento de crianças, jovens e adultos. Especialista em Clínica Analítico-Comportamental. Mestre em Psicologia da Educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP). Professor do Curso de Acompanhamento Terapêutico do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas – Instituto de Psiquiatria Hospital das Clínicas (GRECIA-IPq-HCFMUSP). Professor e Coordenador acadêmico do Aprimoramento em AT da Equipe AT. Formação em Psicoterapia Baseada em Evidências, Acompanhamento Terapêutico, Terapia Infantil, Desenvolvimento Atípico e Abuso de Substâncias.



「LANÇAMENTO」

A bailarina e a flor

Quinta-Feira, 14 de Março

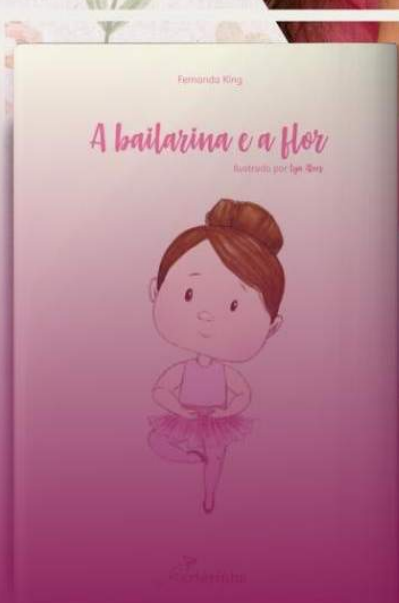
ÀS 19 HORAS

Livraria da Vila- Lorena

Alameda Lorena, 1501 - Jardim Paulista

São Paulo - SP, 01424-005

Estacionamento conveniado com 50% de desconto -
Multipark - Rua Augusta, 2515



PEDAGOGA

ESCREVE LIVRO PARA AJUDAR
CRIANÇAS A LIDAREM COM
ANSIEDADE

Lançamento de 'A bailarina e a flor', de Fernanda King (fundadora da Escola Petit Kids), acontece em 14 de março na Livraria da Vila (SP), às 19h



Ajudar as crianças e suas famílias a lidarem com a ansiedade infantil é o tema do livro “A bailarina e a flor (Appris Editora, 2024)”, da pedagoga **Fernanda King**, fundadora da Escola Infantil **Petit Kids**. O lançamento do livro acontece em **14 de março** (quinta-feira) na **Livraria da Vila** (unidade Lorena), às **19h**.

Com desenhos da ilustradora Lya Alves, o livro de 36 páginas conta a história de uma menina que não consegue parar de pensar no dia em que fará a sua apresentação de balé. Mesmo tendo ensaiado muito, a menina chega ao dia do espetáculo com várias

preocupações e, então, uma coisa inesperada acontece. Diante da situação imprevista, a pequena bailarina enfrenta o desafio de se superar e fazer a apresentação.

A ideia do livro surgiu da observação de situações de ansiedade entre as crianças, disse Fernanda. “É normal a criança sentir ‘frio na barriga’ quando vai subir ao palco para participar de uma peça ou apresentar um trabalho na sala. Crianças pequenas já sentem ansiedade e o livro aborda essas e outras questões importantes, como a participação ativa da família na vida dos filhos.”

Serviço

Lançamento do livro *A bailarina e a flor*

Local: Livraria da Vila – Lorena

Data e horário: 14/03, às 19h

Endereço: Alameda Lorena, 1501 – Jardim Paulista (São Paulo - SP)

Livro: *A bailarina e a flor*

Autora: Fernanda King

Ilustração: Lya Alves

Editora: Appris, 2024



Sobre Fernanda King

Pedagoga com pós-graduação em Desenvolvimento Infantil, tendo formação especializada em educação infantil na Itália (metodologia Reggio Emilia) e Argentina, é diretora e fundadora da Escola Infantil Petit Kids. Apesar de ter começado sua carreira como publicitária, profissão que trouxe essa carioca para São Paulo, a maternidade a fez mudar de profissão. Abriu sua própria escola em fevereiro de 2015 com o propósito de educar sua filha de forma mais humanizada. Daí passou a estudar a nova área, se tornando além de mantenedora escolar, uma diretora engajada na busca de uma forma de educar afetiva e acolhedora.

Conheça o livro

'Sonhos de Aluguel'

do empresário Marcelo
Rodrigues



Obra traz mensagem de superação e inspira os leitores a alcançar seus sonhos

Marcelo Rodrigues, sócio diretor da reconhecida loja de roupas de aluguel para festa Lu Rodrigues lançou o livro 'Sonhos de Aluguel', uma obra que mergulha em sua história de superação, com relatos de como se tornou um empresário de sucesso, inspirando todos que desejam viver um sonho, a sonhar e realizar.

O livro, sua primeira experiência no mercado editorial, retrata o caminho percorrido pelo autor até o sucesso no mundo dos negócios, em uma narrativa que revela sua jornada de autodescoberta, e momentos onde enfrentou desafios ao longo de sua vida simples em Guapimirim, interior do Rio de Janeiro, onde nasceu, mostrando sua perseverança e força de vontade, sem desistir dos seus ideais, conquistando uma vida próspera, com trabalho e persistência.

Através de uma narrativa envolvente, Marcelo Rodrigues consegue capturar os dilemas universais enfrentados pelos jovens de hoje, oferecendo insights perspicazes sobre questões como identidade, sonhos e o significado da vida. Ao longo da história, os leitores são levados a refletir sobre suas próprias aspirações, se conectando com uma maneira profundamente emocional que os levará a manter os sonhos vivos, além de lutar pelo ideal desejado.



Marcelo Rodrigues é um autor brasileiro reconhecido por sua habilidade em criar histórias cativantes no mundo empresarial e ensinar métodos estratégicos nos negócios. Com "Sonhos de Aluguel", ele mais uma vez demonstra sua capacidade de envolver os leitores em uma viagem emocionante e inspiradora.

O livro "Sonhos de Aluguel" já está disponível para compra na plataforma online Mercado Livre e no site da Lu Rodrigues. Para mais

informações sobre o autor e seus outros trabalhos, visite o Instagram oficial de Marcelo Rodrigues.

Onde encontrar:

https://www.mercadolivre.com.br/sonhos-de-aluguel-uma-historia-para-voc-que-deseja-viver-seus-sonhos-de-marcelo-rodrigues-editora-literare-books-international-ltda-capamole-em-portugus-2022/p/MLB19458641?pdp_filters=item_id:MLB3460220835

Tratamentos para adultos
AQUECEM O MERCADO DE

aparelhos ortodônticos no Brasil



Segundo levantamento da OrthoDontic, busca por tratamentos cresceu 8,32% de 2022 para 2023

O cuidado com o sorriso, a saúde bucal e claro, a parte estética, tem ficado cada vez mais em evidência nos últimos anos. Se antes a maioria dos pacientes eram adolescentes nos consultórios odontológicos, esse perfil começou a mudar. Somente em 2022, foram 84.221 tratamentos ortodônticos fechados na OrthoDontic, maior rede de franquias de ortodontia do Brasil, para pacientes acima dos 30 anos. Já em 2023, esse número subiu para 91.226, representando uma alta de 8,32% no período de janeiro a dezembro.

Agora é o público 30+ que está em busca de dentes alinhados e um sorriso mais harmônico. Segundo Claudia Consalter, cirurgiã dentista e diretora executiva da marca, que tem mais de 350 unidades espalhadas por todo o país, a tendência é que esses adultos busquem cada vez mais por esses tratamentos em 2024:

“Estima-se que de cada 10 pessoas, 9 possuem a indicação para uso de aparelhos ortodônticos e a tendência é que a procura pelo tratamento aumente gradativamente a cada ano.

O público majoritário é o adolescente, mas o número de adultos interessados em fazer um alinhamento dos dentes também cresceu na rede nos últimos anos e a previsão é que avance cada vez mais, juntos com as novas tecnologias que vão surgindo no segmento”, afirma Claudia Consalter.

Com a crescente demanda deste público nos consultórios em busca de fazer alinhamento, ou seja, colocar um aparelho ortodôntico, a OrthoDontic, junto com o Grupo OdontoCompany, investiu em uma parceria com a Align Technology, empresa líder global em dispositivos médicos e fabricante do sistema Invisalign®, para que esse público tenha um acesso aos alinhadores transparente, oferecendo discrição e o que há de mais moderno no tratamento aos pacientes.

Sobre a OrthoDontic

A OrthoDontic é a maior rede de franquias de ortodontia do Brasil, com mais de 350 unidades espalhadas por todo o país e somam mais de sete milhões de pessoas atendidas. A rede foi fundada em 2002 por cinco amigos recém-formados no curso de odontologia da Universidade Estadual de Londrina, que buscavam ir além de seus consultórios particulares para tornar o tratamento ortodôntico acessível a todos. Em 2004, encontrou no sistema de Franchising a melhor alternativa para expandir a marca por todo o Brasil. Desde então, a marca coleciona prêmios e reconhecimentos que atestam seu sucesso. Conquistou por onze vezes consecutivas o selo de Excelência em Franchising, pela ABF (2022 – 2012) e se tornou a primeira marca de odontologia do mundo a ser case de sucesso do Facebook, do grupo Meta. Há um ano, a OrthoDontic se juntou ao grupo OdontoCompany.

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/>



3 dicas para
fortalecer a fé
todos os dias

GLORIFY

**Por Bárbara
Benevenuto**

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Com os dias cada vez mais corridos, muitas pessoas deixam de se conectar com Deus pela falta de tempo. Só no Brasil, cerca de 46% dos brasileiros sentem que não conseguem nem mesmo praticar suas atividades favoritas como sair com os amigos e cuidar da saúde, segundo um estudo realizado pela Eisenbahn e Datafolha no ano passado. Existem muitas formas de fortalecer a conexão com Deus. Desde a leitura de



livros e principalmente da Bíblia a uma roda de conversa entre amigos. “Muitas pessoas acreditam que é necessário passar muitas horas para aumentar a conexão com Deus. No entanto, fazer uma pausa rápida durante o trabalho, ou até mesmo antes de ir trabalhar ou para a escola já são suficientes”, explica Bárbara Benevenuto,

Gerente de Marketing Brasil do Glorify.

Bárbara indica 3 dicas importantes para fortalecer a conexão com Deus.

1. Fazer orações

Seja de pequena ou longa duração, a oração faz parte da vida das pessoas que desejam se aproximar de Deus. Não existe um tempo, jeito ou palavra certa, o que vale é o propósito. Portanto, converse, fale o que tem no coração, os medos, desejos e angústias, não esquecendo também de exaltar a gratidão por tudo que Ele tem feito e já fez.

2. Criar uma rotina para devocionais diários

Os devocionais diários também são uma excelente alternativa para se conectar com Deus. É necessário separar um tempo que pode ser antes do trabalho ou da escola, no almoço ou até mesmo na hora de acordar ou dormir. Se possível, escolha um lugar aconchegante e calmo. Hoje, existem devocionais diários que ajudam as pessoas a desenvolverem rotinas espirituais, como o aplicativo Glorify, que permite realizar seu devocional diário em menos de 10 minutos, ler capítulos da Bíblia, ouvir músicas e acesso a estudos e conteúdos exclusivos.

3. Ouvir louvores

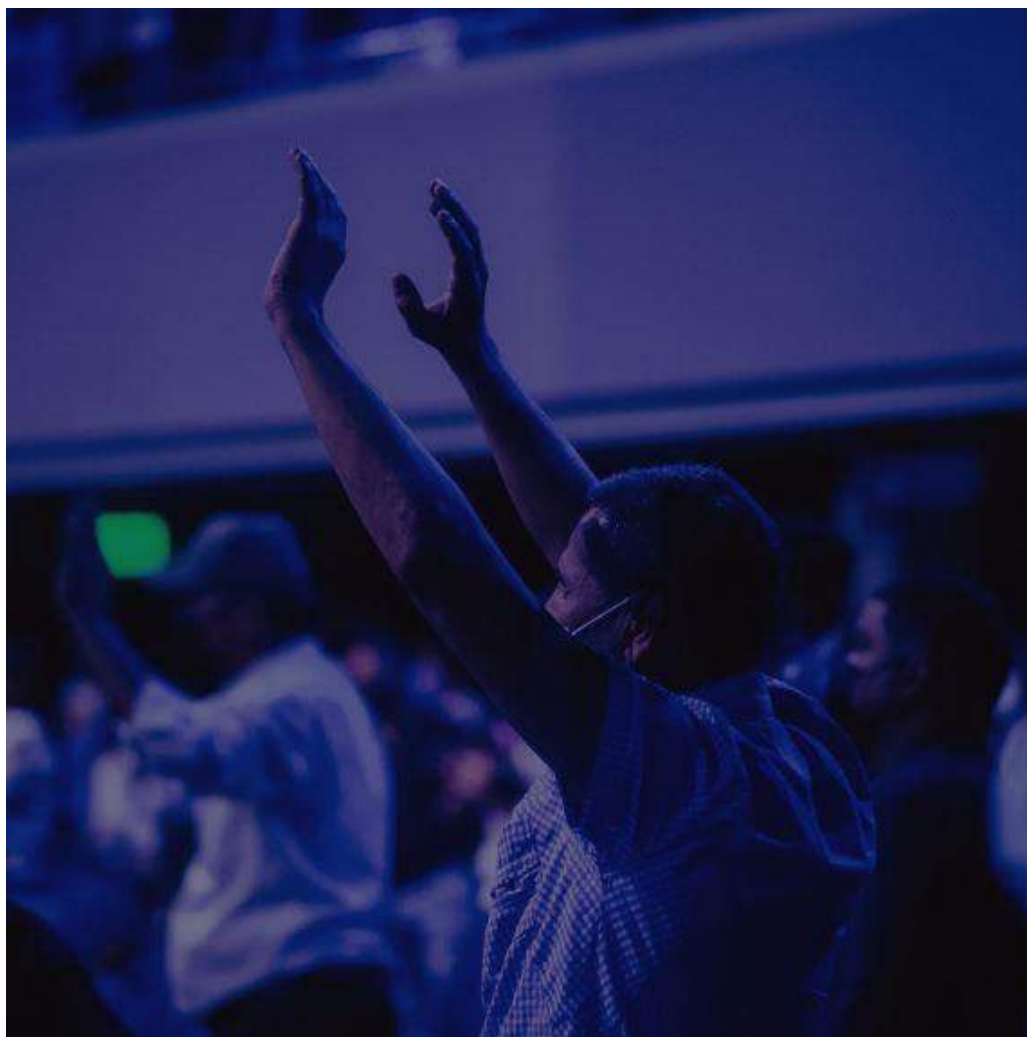
A música traz diversos benefícios como aumento da criatividade, da plasticidade neural responsável pela diminuição das dificuldades de aprendizado, e a melhora da habilidade

do sistema nervoso de integrar informações de múltiplos sentidos. “A música certamente nos ajuda a crescer na fé. Imagine você em um dia em que as coisas não estão indo muito bem, então você escuta um louvor que alegra sua alma e te dá forças para enfrentar os problemas vividos, não parece ótimo?! Além disso, aos poucos, vamos educando nossa mente e reforçando nosso espírito para enfrentar as dificuldades diárias”, reforça Barbara.

Sobre o Glorify

Fundado em 2019 pelos empreendedores britânicos Henry Costa e Ed Beccle, o Glorify é um aplicativo cristão de devocional diário que cria espaço e estrutura para que todas as pessoas se conectem com Deus todos os dias.

Projetado para ajudar a adquirir bons hábitos de adoração com conteúdo de qualidade, o Glorify oferece leituras diárias da Bíblia sobre temas relevantes, meditação guiada, música de adoração e espaço para reflexão e oração. Cristãos em todo o mundo são guiados por pequenas rotinas de adoração para fortalecer seu relacionamento com Deus e reabastecer seu espírito todos os dias.



Acesse: <https://glorify-app.com/pt-br/>

A Solução do Atraso no Desenvolvimento das Habilidades Motoras Essenciais Para o Desenvolvimento Global do Cérebro

GLADYS ARNEZ, MÉDICA
NEUROLOGISTA INFANTIL



Conheça a DMI Therapy- Uma Abordagem Holística e Personalizada, que Visa Estimular o Potencial Motor de Cada Criança, Permitindo Que Elas Alcancem Marcos Importantes Em Seu Desenvolvimento



A **DMI Therapy**, ou **Intervenção por Movimentos Dinâmicos**, é uma abordagem terapêutica inovadora que ajuda crianças com atraso no desenvolvimento motor e atraso no desenvolvimento global, a alcançar todo o seu potencial, bem como **habilidades motoras essenciais** para criar uma base sólida para o desenvolvimento global do cérebro.

Segundo a **Dra. Gladys Arnez**, Médica Neurologista Infantil, Especialista em doenças do Neurodesenvolvimento, incluindo TEA e Pioneira na abordagem da Paralisia Cerebral, diz que “a **DMI Therapy** é uma abordagem holística e personalizada, que visa estimular o potencial motor de cada criança, permitindo que elas alcancem marcos importantes em seu desenvolvimento”. A Terapia se baseia na neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e mudar em resposta a novas experiências.

COMO FUNCIONA A DMI THERAPY?

A DMI Therapy utiliza uma série de exercícios específicos que desafiam o sistema de controle motor da criança. Esses exercícios são realizados em um ambiente seguro e acolhedor, e são sempre adaptados às necessidades individuais de cada criança.

Os Exercícios da DMI Therapy são divididos em 3 categorias principais, explica a Dra. Gladys:



Estímulos sensoriais: São os exercícios visam estimular os sentidos da criança, como o tato, a propriocepção (a percepção da posição do corpo no espaço) e o vestibular (o sentido do equilíbrio).
Movimentos reflexos: São exercícios visam estimular os reflexos primitivos da criança, que são os movimentos automáticos que ela realiza desde o nascimento.

Movimentos coordenados: São os exercícios visam estimular a criança a realizar

movimentos mais complexos, como engatinhar, andar e correr.

BENEFÍCIOS DA DMI THERAPY

Os Benefícios da **DMI Therapy** são notáveis e impactantes. Além da melhora do controle de tronco, função motora grossa, coordenação, equilíbrio, força muscular, flexibilidade, qualidade de vida e autoestima da criança, essa terapia também pode prevenir ou reduzir complicações secundárias da paralisia cerebral, como deformidades, contraturas, espasticidade, dor e infecções.



A **DMI Therapy** pode proporcionar diversos benefícios para crianças com atraso no desenvolvimento motor, tais como :

- Melhora do tônus muscular
 - Melhora da coordenação motora
 - Melhora do equilíbrio
 - Melhora da postura
 - Melhora da comunicação
 - Melhora da socialização
- Aumento da autoestima

QUEM PODE SE BENEFICIAR DA DMI THERAPY?



A **DMI Therapy** pode ser indicada para crianças com diversos tipos de atraso no desenvolvimento motor, como:

- Paralisia cerebral
- Síndrome de Down
- Transtorno do Espectro Autista (TEA)
- Atraso no desenvolvimento global
- Dificuldades de aprendizagem



COMO A DMI THERAPY É APLICADA?

A **DMI Therapy** é desenvolvida nos pacientes, geralmente em clínicas especializadas e é ministrada por fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais treinados nesse método, garantindo um acompanhamento de qualidade e eficácia no tratamento.

A **Dra. Gladys** explica que durante as sessões

intensivas de fisioterapia, com duração de **3 a 4 horas por dia, durante 3 semanas**, as crianças realizam exercícios específicos para estimular seu potencial motor.

É fundamental estar atento aos sinais que indicam a necessidade da **DMI Therapy - Diz a Especialista**. *“Se você observar atraso no desenvolvimento motor, dificuldade para realizar movimentos básicos como rolar, sentar, engatinhar, ficar em pé ou andar, alterações de tônus muscular, postura anormal, assimetria corporal, falta de equilíbrio, entre outros, é recomendável procurar um médico para avaliar a necessidade de **DMI Therapy** ou outra intervenção adequada”*- ressalta a **Dra. Gladys Arnez**

A **DMI Therapy** está transformando vidas e oferecendo esperança para crianças e suas famílias. Se você busca uma Abordagem Inovadora e eficaz para auxiliar seu filho a superar desafios motores e alcançar seu pleno potencial, a **DMI Therapy** pode ser a resposta que você procura!



CRÉDITOS:

Dra. Gladys Arnez, Médica Neurologista infantil, Especialista em doenças do Neurodesenvolvimento, incluindo TEA e em Toxina Botulínica para Tratamentos Neurológicos. Pioneira na abordagem integrada da Paralisia Cerebral. Fundadora da **Clínica Neurocenterkids**, um centro de excelência, hoje com duas unidades em São Paulo.

Descubra mais em:

<https://clinicaneurocenterkids.com.br>

INSTAGRAM: @clinica_neurocenterkids

OBS: *Dra. Gladys Arnez está a disposição dos senhores, como a especialista a ser consultada quando o assunto é Paralisia Cerebral e Toxina Botulínica, bem como para qualquer refinamento ou esclarecimentos de*

quaisquer assuntos ligados à neurologia e/ ou desenvolver novos conteúdos que possam ser necessários.

Como a Salinha

**se tornou referência nacional em
preparação para vestibulares**



Por Dayane Alemar

A professora Dayane Alemar revela sua trajetória desde o início modesto, seus sonhos, desafios e conquistas na área da educação

Em meio a uma realidade financeira complexa, Dayane Alemar, natural de Patos de Minas, escreveu uma história notável de superação e conquistas. Sua jornada, marcada por desafios desde a infância, culminou na fundação da Salinha, um curso pré-vestibular que transcende os métodos convencionais e se tornou uma referência na preparação de alunos.

Sonhos e a busca por uma educação de qualidade

O desejo por uma educação de qualidade levou Dayane a desafiar o *status quo* desde o ensino fundamental. “Ao tentar ingressar na melhor escola da cidade, enfrentei a resistência de quem preferia o comodismo de estudar próximo de casa. Essa determinação me levou a conquistar não apenas a vaga, mas a excelência, sendo aprovada em primeiro lugar”, revela.

Desde cedo, Dayane alimentava o sonho de ser professora, uma aspiração que não era incentivada por muitos ao seu redor, inclusive seus familiares e professores. “A pressão para buscar carreiras consideradas mais elevadas era constante. Entretanto, mantive minha visão e, com sucesso, conquistei vagas concorridas, como Medicina na UFMG, Engenharia Química na Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e Engenharia de Alimentos na Universidade Federal de Viçosa (UFV)”, comemora.

Maternidade e os primeiros passos da Salinha

A chegada da maternidade não foi um obstáculo intransponível para Dayane. Mesmo diante das dificuldades de conciliar estudos, trabalho e a criação da primeira filha, ela persistiu. “Concluí a faculdade de Química, ingressei na pós-graduação e conquistei uma vaga de mestrado. A oportunidade de uma bolsa em Harvard surgiu, mas foi interrompida pela gravidez. De qualquer maneira, continuei trilhando meu caminho acadêmico com firmeza e determinação”, pontua.

A semente da Salinha foi plantada quando Dayane, já uma professora experiente, percebeu o potencial de sua abordagem única. “Tudo começou atendendo a duas alunas em minha própria casa. A notícia da aprovação dessas estudantes no curso de medicina impulsionou a demanda pelo meu método de ensino e, com isso, surgiu a Salinha, nome que reflete a origem modesta das aulas”, relata.

Metodologia inovadora e resultados expressivos

A transição para um prédio de cinco andares marcou o amadurecimento da Salinha. A metodologia inovadora, baseada em técnicas de ensino eficazes, proporcionou aos alunos

uma preparação única para vestibulares. “Inspirada em métodos internacionais e com a experiência de mais de uma década na docência, criei uma abordagem que se destacou pelos resultados expressivos e pela eficiência em comparação aos métodos tradicionais”, revela.

O curso pré-vestibular passou de um projeto pessoal, para uma instituição reconhecida não apenas em Patos de Minas, mas em todo o Brasil por meio do ensino a distância, com Dayane Alemar aplicando sua metodologia também no ambiente digital.

A trajetória da professora, desde os desafios iniciais até o êxito da Salinha, é uma narrativa inspiradora de determinação, coragem e paixão pela educação. “Com uma metodologia inovadora, a Salinha continua a ser um farol de esperança para estudantes que buscam não apenas aprovação em vestibulares, mas uma preparação que vai além dos métodos convencionais, moldando futuros brilhantes e inspirando sonhos”, finaliza.

Sobre a Salinha de Dayane Alemar

A Salinha de Dayane Alemar é mais do que um simples curso pré-vestibular. Com uma trajetória de sucesso e expertise comprovada, o curso preparatório está pronto para transformar o futuro dos alunos, prepará-los para brilhar nos vestibulares e conquistar seu sonho de aprovação mais rápido do que em métodos tradicionais.

A equipe conta com professores que, além de altamente qualificados, são apaixonados pelo que fazem e estão comprometidos em ajudar os alunos a conquistarem seus objetivos, proporcionando uma educação de excelência e uma experiência de aprendizado inspiradora.

Sobre Dayane Alemar

Dayane Alemar é professora de Química e fundadora do pré-vestibular Salinha Dayane Alemar, mais que um pré-vestibular, que se destaca pelo número de aprovações e a velocidade que os alunos conseguem conquistar a tão sonhada aprovação.

A Salinha Dayane Alemar já conquistou mais de 1.200 aprovações só no curso de medicina nos últimos 6 anos, além de uma comunidade de mais 70.000 seguidores no Instagram onde compartilha a sua metodologia única. Após trabalhar durante anos em escolas e pré-vestibulares tradicionais, entendeu a importância de desenvolver uma metodologia que diminuísse o tempo para a conquista da aprovação.

Com essa metodologia inovadora e única transforma completamente não apenas a performance dos alunos mas também os seus resultados através de uma estratégia certa para cada objetivo. **Para mais informações, acesse as redes sociais em @profdaynealemar.**



Compreender a
FELICIDADE
pode ser uma
estratégia
revolucionária
para as
carreiras do
futuro?

Estudos mostram o quanto a saúde física e o bem-estar estão diretamente relacionados com os laços sociais e a felicidade. Ao mesmo tempo, no Brasil pesquisas já apontam para a necessidade de um olhar mais apurado para saúde mental, relação com o corpo e laços familiares. Será que o currículo do futuro tem espaço para essas novas "skills"?



Considerada uma das mais longas pesquisas científicas da história, o “Estudo sobre o Desenvolvimento Adulto”, conduzido por 85 anos pela Universidade de Harvard, concluiu que bons relacionamentos são a chave para uma vida mais feliz e saudável. Em seu TED com mais de 46 milhões de visualizações, Robert Waldinger, psiquiatra e um dos diretores do estudo, explica que conexões sociais com a família, amigos e comunidade são importantes, pois “fortalecem não só o bem-estar, mas a saúde física”. Com a investigação, o que se sabe é que bons relacionamentos protegem não apenas o corpo, mas também o cérebro.

É por resultados como esses que diversas pesquisas têm se empenhado em desvendar os caminhos para alcançar a felicidade e o papel da espiritualidade nesse processo. No entanto, compreender e medir a felicidade requer uma abordagem metodológica e epistemológica cuidadosa.

A felicidade no centro

Desde 1999, a Organização Mundial da Saúde (OMS) ampliou sua definição de qualidade de vida, passando a considerá-la como uma dimensão multidimensional que engloba o bem-estar físico, psicológico, social e espiritual. A professora Diana Chao Decock, do curso 4D de bacharelado em Gestão da Felicidade e Projeto de Vida da PUCPR, destaca a espiritualidade como uma ferramenta essencial nessa jornada, como uma “experiência íntima e profunda que confere significado e propósito à existência, levando em direção à plenitude e ao bem viver”.

Para a professora, “os ritos, as filosofias e os mitos que emanam da espiritualidade são instrumentos que não detêm valor intrínseco, sua importância reside na capacidade de catalisar a transformação pessoal e promover a conexão consigo mesmo. A espiritualidade nos convida a transcender o efêmero e a encontrar a autenticidade e a plenitude”.

Diana diz que raramente somos incentivados a explorar nossa própria interioridade, compreender nossos pensamentos, emoções, desejos e valores. “A espiritualidade pode ser vista como o encontro consigo mesmo, uma experiência que se torna um guia para nossas ações no mundo exterior. Ela é o caminho que nos conduz ao autoconhecimento, permitindo que nossas ações e relações com o mundo estejam alinhadas com nossa interioridade. É a jornada espiritual que nos leva a uma compreensão mais profunda de nós mesmos e do nosso lugar no universo, enriquecendo assim nossa experiência de vida”, ressalta.

E para aqueles que acham que espiritualidade se restringe às práticas religiosas, Diana explica que ela pode se manifestar em diversos momentos e situações da vida. “Às vezes, ao caminhar em contato com a natureza, em um mergulho no mar, em uma conversa com alguém ou durante o trabalho, podemos nos sentir plenos e experimentar nossa própria jornada espiritual. A espiritualidade é uma experiência pessoal e única, que vai além dos ritos religiosos ou institucionalizados. Ela está em nossa capacidade de experienciar a conexão interior e a compreensão de nós mesmos, independentemente do contexto em que isso ocorre”, destaca a professora.

Para Jelson Oliveira, coordenador do curso 4D de bacharelado em Gestão da Felicidade e Projeto de Vida da PUCPR, outro aspecto importante para compreensão da felicidade tem a ver com a ética. Isso porque a ética busca justamente construir as condições para que possamos habitar o mundo de forma pacífica e feliz, evitando tudo o que nos causa dor e sofrimento. Ele complementa: “Todos nós temos a mesma sensação: a felicidade é um estado de satisfação total, de realização plena do que somos. No fundo é isso: todos estamos em busca de nós mesmos e chamamos isso de felicidade. Ou seja, a felicidade não é um estado fora de nós, longe no tempo ou no espaço.

A felicidade reside na capacidade que temos de realizar quem nós somos e, para isso, precisamos fazer um esforço de desapegar de tudo o que não é central, de tudo o que é distração e que nos atrapalha de ser feliz”.

Uma busca sem fim

Em março de 2023, o "World Happiness Report" divulgou os resultados de seu estudo que mapeia níveis globais de felicidade em 150 países no mundo todo. E revelou que o Brasil caiu da 38ª para a 49ª posição no ranking. A partir desses dados, outro instituto de pesquisa, o Qualibest, foi atrás do que torna o brasileiro mais ou menos feliz.

Entre as pessoas que se consideram felizes, predominam fatores internos em relação ao seu estado de bem-estar. Elas afirmam experimentar um sentimento positivo consigo mesmas (76%), encaram a vida de maneira descomplicada e leve (67%), mantêm uma perspectiva otimista (67%), possuem uma autoestima elevada (66%) e exibem um bom humor constante (65%). Por outro lado, aqueles que se consideram infelizes mencionam fatores externos, como finanças, saúde e trabalho, como influências significativas para seu mal-estar, evidenciando assim a desigualdade social como uma questão subjacente. Essas pessoas lidam com instabilidade financeira (67%), enfrentam problemas de saúde física ou mental (50%), têm dificuldade em desfrutar de pequenos prazeres (46%), experimentam sentimentos de insegurança (36%) e suas carreiras não correspondem às suas aspirações (34%).

A sensação de felicidade é mais impactada pela família (94%) e pela saúde mental (90%) para as pessoas que se consideram felizes. Por outro lado, aqueles que se declaram infelizes atribuem maior efeito na melhora do bem-estar à relação com o corpo (74%) e à situação financeira (69%). Essa observação sugere um direcionamento estratégico para as marcas que têm a felicidade como foco. Três dos quatro aspectos mencionados podem ser áreas de atuação para essas empresas: saúde mental, relação com o corpo e laços familiares.

Felicidade e projeto de vida no currículo

Ao compreender todos esses elementos da vida pós-moderna, e a partir de estudos de mercado e de um processo criativo que contou com a participação de profissionais de diferentes segmentos da saúde, professores universitários e estudantes de ensino médio, a PUCPR lançou um curso novo: a Graduação 4D em Tecnologia em Gestão da Felicidade e Projeto de Vida. Em síntese, um curso superior que forma agentes de promoção de felicidade na vida profissional e pessoal.

O mercado de trabalho para profissionais especializados nessas temáticas está em crescimento, principalmente devido ao aumento do interesse das organizações em promover o bem-estar e a satisfação entre pessoas, times e comunidades. Por isso, a graduação oferece estratégias que pretendem ajudar não só a alcançar a felicidade pessoal, mas também a contribuir de maneira positiva com a sociedade, ao preparar profissionais com comunicação eficaz, sensibilidade, criatividade, organização e facilidade de agregar, aconselhar e influenciar pessoas.

Referências:

Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | TED Talk

World Happiness Report 2023. Instituto QualiBest

GRÁVIDA SUPERA A FALTA DE OPORTUNIDADE NO MERCADO DE TRABALHO E BRILHA COMO SOCIAL MEDIA

Daniele Lopes Rodrigues perdeu o emprego no início do ano e encontrou na profissão de social media uma maneira de ter estabilidade financeira sem perder a liberdade geográfica para se dedicar melhor a sua gestação



A luta pela equidade de gênero já avançou muitas casas no país. Contudo, ainda há muito o que se trabalhar, principalmente no que tange à maneira como as mulheres são tratadas no mercado de trabalho. A vida de uma profissional do sexo feminino costuma ser bem mais complicada do que a de um profissional do sexo masculino, ainda mais se ela tiver planos de engravidar e ser mãe. É o que mostra estudo realizado pela FGV-Rio com cerca de 247 mil mulheres entre 24 anos e 35 anos. Segundo o levantamento, quase metade das mulheres que tiram licença-maternidade está fora do mercado após 24 meses, um padrão que se perpetua 47 meses após a licença.

A executiva de marketing, social media e empreendedora, Daniele Lopes Rodrigues, 38, sentiu na pele as dificuldades que uma gestante enfrenta no mercado de trabalho. Grávida de seis meses, Daniele perdeu, no começo do ano, o emprego em uma empresa na área de logística e só conseguiu retomar o rumo de sua vida quando abraçou a profissão de social media, sobre a qual travou conhecimento mais a fundo a partir dos conteúdos a respeito do assunto desenvolvidos pela especialista em mídias sociais, produtora de conteúdo e fundadora da Like Marketing, Rejane Toigo.

Daniele relata que, após perder o emprego, tentou se recolocar em sua área de atuação o mais rápido possível, mas percebeu que estar grávida era um grande empecilho para os recrutadores. “Eu fiz diversas entrevistas de emprego e todas elas foram barradas no momento em que eu disse que estava grávida”, conta. Com tantos “nãos”, a executiva de marketing começou a se desesperar. “Eu me senti perdida, pois precisava ter uma renda para sustentar a vida que estou gerando, ao mesmo tempo sabia que não iria conseguir uma recolocação tão facilmente justamente por estar grávida. Eu precisava encontrar uma alternativa”, relata.



Rejane Toigo é estrategista digital e fundadora da Like Marketing

A esperança de Daniele renovou-se quando se deparou com as postagens de Rejane no Instagram sobre a profissão social media e mais tarde quando fez o curso ministrado pela especialista em mídias sociais. Como já atuava com marketing e dominava o tema, ela sentiu que era através da profissão de social media que tiraria seu sustento e do filho que está para chegar.

Daniele só precisava de um guia para começar e foi o que encontrou no conteúdo desenvolvido por Rejane. “Às vezes temos muitos insights, mas não conseguimos estruturar nossas ideias e apresentá-las aos clientes para fazer com que as coisas aconteçam. O curso dela me ajudou bastante nisso”, afirma.

Assim, Daniele ofereceu-se para fazer a gestão de redes sociais de uma startup de gestão de crises. A empresa estava iniciando suas atividades no Brasil e suas redes sociais ainda não estavam estruturadas. Era a brecha que a executiva de marketing precisava para começar a trabalhar como social media.

“Seguindo as orientações da Rejane, montei uma estratégia para entender o público da empresa e, dessa forma, produzir do modo mais certo possível o conteúdo de suas redes sociais”, conta.

Posteriormente, a executiva de marketing fechou com a startup um contrato de manutenção de seis meses e conseguiu evoluir o escopo de trabalho para a parte de SEO, conteúdo para blog e growth, áreas em que tem bastante conhecimento.

Recentemente, a agência de marketing digital recém fundada por Daniele cresceu. “Eu consegui vender mais uma estratégia de conteúdo, dessa vez para uma startup focada em e-commerce e, nesse momento, a empresa está analisando a possibilidade de uma ampliação do contrato para que eu faça a gestão de suas redes sociais e seja responsável também pelo growth”, diz a executiva de marketing, que não quer parar por aí.

Daniele pretende a curto prazo conseguir pelo menos mais dois clientes para que sua renda alcance o patamar de antes de ficar desempregada. “E quem sabe, no futuro, minha agência cresça ainda mais e consiga ter alguns colaboradores”.

Daniele Lopes Rodrigues, social media e empreendedora

No momento em que começou a tentar se recolocar no mercado de trabalho após perder o emprego no início do ano,





a outrora executiva de marketing e atual empreendedora e social media passou a buscar vagas onde pudesse trabalhar remotamente. “A pandemia trouxe bastante sofrimento, mas gerou alguns aprendizados. Um dos mais importantes foi o de que é possível produzir por meio do trabalho remoto.

Uma boa notícia para quem é ou vai ser mãe e precisa abrir mão de muita coisa para sair para trabalhar”, diz. Conforme Daniele, a profissão de social media tem como

um de seus maiores atrativos oferecer essa alternativa. “O profissional consegue uma liberdade geográfica, que permite a ele que o trabalho se adeque à sua rotina e não ao contrário”, afirma.

Além da liberdade geográfica, relata Daniele, a profissão de social media propiciou a ela uma independência que só o ato de empreender traz e também uma estabilidade financeira. “Dependemos do dinheiro para tudo. Ainda mais quando estamos grávidas.

Hoje, depois de me tornar social media, abrir minha agência e vender as estratégias de conteúdo para as startups eu me sinto bem mais tranquila. Eu estou me redescobrendo e gostando muito de tudo isso”, conclui.

marco
LILÁS

**mês da
conscientização
mundial do HPV**

**Por Loreta Canivilo
(Ginecologista)**



HPV

Ginecologista Loreta Canivilo explica tudo sobre o vírus que afeta de 9 a 10 milhões de pessoas no Brasil

O Papilomavírus Humano, mais conhecido pela sigla HPV, é um vírus que pode infectar a pele e as membranas mucosas de áreas como a região genital, boca e garganta.

Existem mais de 200 tipos de HPV, alguns dos quais podem causar verrugas genitais e outros estão associados a cânceres, incluindo câncer de colo do útero, vulva, vagina, pênis, ânus e orofaringe. Em março, comemora-se o Dia Mundial da Conscientização do HPV

O HPV pode ser transmitido principalmente por meio do contato sexual desprotegido. Em casos raros, uma mãe infectada pode passar o vírus para o bebê durante a gravidez ou no parto.

De acordo com os dados do Ministério da Saúde cerca de 9 a 10 milhões de indivíduos no Brasil estão atualmente afetados pelo HPV, enquanto **aproximadamente 700 mil novas infecções são registradas anualmente no país.**

O HPV é uma das principais causas do câncer cervical em mulheres. Além do câncer cervical, o vírus também pode causar câncer em outras áreas do corpo, incluindo a vulva, vagina, ânus, pênis, boca e garganta.

Muitas vezes a infecção por Papilomavírus Humano não demonstra sintomas, mas em alguns podem surgir pequenas manifestações. “Formação de placas com verrugas juntas, verrugas genitais, na boca, garganta, alteração no colo do útero, coceiras ou desconfortos na área genital são manifestações de um possível caso de HPV”, diz a ginecologista Loreta Canivilo.

O diagnóstico do HPV é feito da análise das lesões provocadas pelo vírus. Além disso, para as mulheres, existem exames laboratoriais disponíveis que auxiliam na detecção e prevenção precoce da infecção, tais como o exame de Papanicolau, Colposcopia e PCR. Em alguns casos é necessário a realização de uma biópsia para a confirmação do diagnóstico.

O tratamento vai de acordo com o nível e tipo de lesão causada pelo HPV. Algumas vezes o sistema imunológico do corpo é capaz de eliminar o vírus por conta própria.

As verrugas genitais podem ser tratadas por meio de diferentes procedimentos, incluindo crioterapia (congelamento das verrugas), laserterapia, aplicação de substâncias ácidas ou cirurgia para remoção.

A prevenção do Papilomavírus Humano pode ser alcançada por administração de vacinas como a quadrivalente, nonavalente e tetravalente. Geralmente, a vacinação é mais eficaz

quando realizada antes do início da atividade sexual. “Além da vacinação, o uso de preservativo e a realização de exames regulares é uma forma de se prevenir”, conclui Canivilo.

É fundamental promover a educação sobre a importância da vacinação precoce, especialmente entre os jovens, e o incentivo a práticas sexuais seguras.

Sobre Dra. Loreta Canivilo

Médica ginecologista, obstetra e ginecoendócrino Loreta Canivilo, é especialista em



reposição hormonal feminina, estética íntima feminina e tratamentos de doenças do útero e endométrio.

A profissional possui diversas pós-graduações em instituições de referência como: Reprodução, Ginecologia Endócrina no Hospital Sírio Libanês e Medicina em Estado da Arte no Hospital Albert Einstein.

É especialista em Nutrologia e

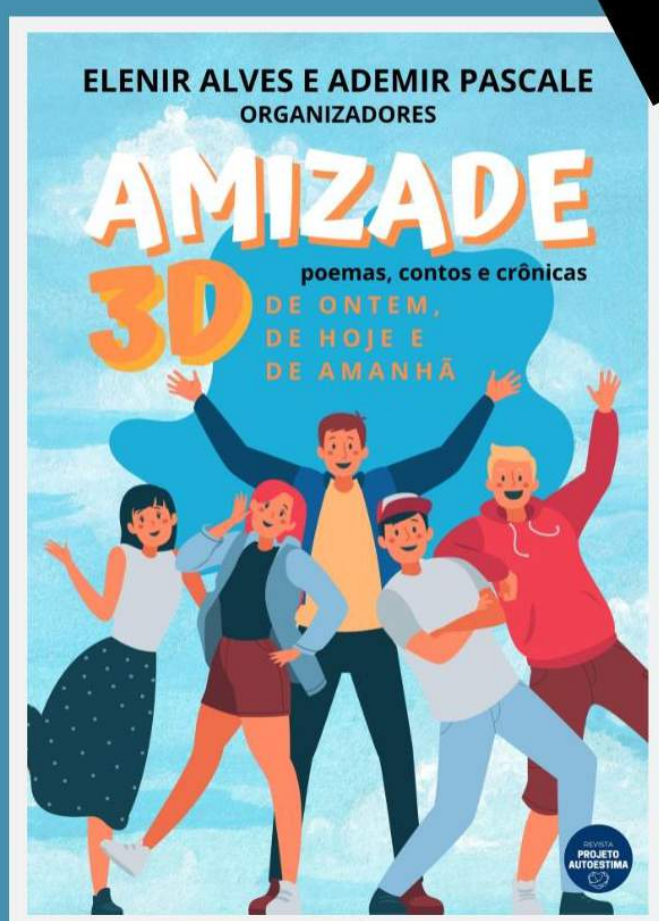
Endocrinologia pela Faculdade Primum, referência em educação em medicina.

Nas redes sociais, Loreta já possui mais de 30 mil seguidores - @draloreta, e oferece conteúdo explicativo sobre assuntos relacionados à saúde da mulher, gestação, reposição hormonal e implantes.

Loreta Canivilo também é idealizadora de projeto social, em parceria com o Instituto Primum – onde também ministra aulas -, que promove atendimento de saúde feminina gratuito a mulheres em situação de vulnerabilidade.

NO E-BOOK AMIZADE 3D, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR VÁRIAS HISTÓRIAS, CONTADAS POR ALGUNS DOS MELHORES AUTORES BRASILEIROS, ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO: [HTTP://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/AMIZADE_3D.PDF](http://www.fabricadeebooks.com.br/amizade_3d.pdf)

DICAS PARA
LEITURA



NO E-BOOK CORREIO DA POESIA, REÚNE TEXTOS DE ALGUNS DOS MELHORES AUTORES NACIONAIS. COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR ALVES E ANA BEATRIZ CARVALHO. BAIXE O SEU EXEMPLAR GRATUITAMENTE: [HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/CO RREIO_DA_POESIA.PDF](https://www.fabricadeebooks.com.br/correio_da_poesia.pdf)

BRASIL

Cacau



**DIVULGA PORTFÓLIO DE PÁSCOA COM
13 LANÇAMENTOS EXCLUSIVOS**

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Além das novidades, marca oferece opções criativas para crianças e diversidade de recheios em Ovos de Páscoa: Pistache e Romen e Julieta estão entre os destaques que já chegaram em todas as lojas do Brasil



A época mais doce do ano está chegando e a Brasil Cacau promete uma Páscoa de dar água na boca. A marca, conhecida por conquistar os paladares mais exigentes e por oferecer produtos para todos os gostos e bolsos, está trazendo treze novidades para seu portfólio sazonal, que já está disponível nas mais de 400 lojas espalhadas pelo Brasil e no ecommerce da marca

Entre os destaques do mix de produtos estão desde opções super premium – marcadas pela linha Delírios – e Ovos super recheados, até kits divertidíssimos para a criançada brincar com os personagens favoritos de Patrulha Canina e as tradicionais lembranças a partir de R\$ 9,90.

Os queridinhos dos últimos anos, o Ovo de colher no sabor Doce de Leite e o Ovo Delírios de Dinda, se juntam ao lançamento Delírios de Brigadeiro para compor a categoria que simboliza a abundância de recheio da marca.

Recheios com os sabores da brasilidade

Outros destaques do portfólio Brasil Cacau são os ovos recheados com sabores tipicamente brasileiros. A grande novidade dessa categoria é o Ovo Romeu e Julieta, que é uma releitura da clássica combinação, com duplo recheio de queijo e goiabada. O produto, ao lado dos já conhecidos Paçoca e Mousse de Maracujá, faz parte da linha denominada “Brasilidades”.



Muito recheio para todos os paladares

A Brasil Cacau é conhecida no mercado por seus produtos super recheados e, para essa Páscoa, a marca traz uma mistura entre o tradicional e o inovador nas opções de sabores. Entre os tradicionais estão o Gato Mia, o Cookies and Cream, o Meio a Meio e o 60% Cacau.

A grande aposta da marca fica com o lançamento do Ovo Pistache, que sem dúvidas é uma tendência atual muito apreciada entre os brasileiros e apresenta pedacinhos de Pistache em seu recheio. Além da novidade, a parceria com a Ovomaltine® também é sucesso garantido.

Linha “Bem Me Faz” – agora na versão trufada!

E para aqueles que têm restrições alimentares, a linha Bem Me Faz apresenta opções de ovos recheados de chocolate ao leite com zero adição de açúcares, especialmente desenvolvidos para atender às dietas com restrição de lactose. Assim, todo mundo pode aproveitar essa data especial sem preocupações.

A opção clássica está disponível por R\$39,90 e a recheada trufada por R\$89,90.

Para as crianças

Claro que as crianças não poderiam ficar de fora dessa festa! O destaque dessa categoria é o Ovo Fazendo Arte, que vem com um sachê de recheio de chocolate branco e confeitos para que elas possam soltar a imaginação e personalizar como quiser.

Para as meninas que curtem guardar seus acessórios de forma organizada, tem o Ovo Magia e Diversão que traz, além do chocolate ao leite, um porta bijoux temático de unicórnio. E para o público adolescente, a Brasil Cacau traz um Ovo que acompanha uma bolsa de ombro com estampa, perfeito para os jovens que gostam de estar na moda. É sabor e diversão na certa.

Patrulha Canina em ação

A Brasil Cacau também preparou opções temáticas da Patrulha Canina, uma licença que já faz o maior sucesso entre os pequenos. Destaque para os Ovos que acompanham um kit de massinhas de modelar temáticas, uma lancheira e uma garrafa plástica estampadas com os personagens da Patrulha Canina e até um Ovo com uma caneca de plástico estampada com os personagens favoritos da patrulha.



Lembranças com preços atrativos a partir de R\$ 9,90

Novidades também na linha de presenteáveis: os Ovos chamados de “puro recheio”, nos sabores Floresta Negra (a partir de R\$ 54,90) e Dinda (a partir de R\$ 52,90) são ideais para presentear adultos, e para as crianças, a Maleta de Ovinhos recheados Patrulha Canina e o Tesouro de Páscoa (ambos R\$39,90) são ideais para as brincadeiras ficarem ainda mais gostosas.

Uma grande novidade da marca é o Ovinho ao Leite, que está disponível por apenas R\$9,90 nas lojas. Além dos clássicos que sempre estão presentes na linha de lembranças para a Páscoa, como o Tablete Feliz Páscoa, o Coelho de Chocolate ao leite, a Cenourita e os Mini Ovinhos.

Linha Super Premium

- Ovo de colher sabor Doce de Leite 340g - De R\$79,90 a R\$88,90
- Ovo Delírios de Dinda 690g - De R\$99,90 a R\$119,90
- Ovo Delírios de Brigadeiro 590g - De R\$99,90 a R\$119,90

Ovos recheados 400g

- Ovo recheado Pistache - R\$87,90 - R\$96,90
- Ovo recheado Romeu & Julieta - R\$84,90 - R\$94,90
- Ovo recheado Ovomaltine® - R\$87,90 - R\$96,90
- Ovo recheado Bem Me Faz - R\$84,90 - R\$94,90
- Ovo recheado meio a meio - De R\$84,90 a R\$94,90
- Ovo recheado Cookies & Cream - De R\$84,90 a R\$94,90
- Ovo recheado Gato Mia - De R\$84,90 a R\$94,90
- Ovo recheado 60% cacau - De R\$84,90 a R\$94,90
- Ovo recheado mousse de maracujá - De R\$84,90 a R\$94,90
- Ovo recheado paçoca - De R\$84,90 a R\$94,90

Clássicos

- Ovo 70% cacau 300g - De R\$69,90 a R\$76,90
- Ovo Gato Mia ao leite 300g - De R\$59,90 a R\$66,90
- Ovo Gato Mia chocolate branco 300g - De R\$59,90 a R\$66,90
- Ovo de chocolate ao leite com bombons recheados 300g - De R\$56,90 a R\$62,90
- Ovo de chocolate ao leite com crocante de castanha de caju 300g - De R\$56,90 a R\$62,90
- Ovo meio a meio chocolate preto & branco 300g - De R\$56,90 a R\$62,90
- Ovo de chocolate ao leite com crocante de castanha de caju 134g - De R\$42,90 a R\$48,90
- Ovo de chocolate ao leite com bombons recheados 134g - De R\$42,90 a R\$48,90
- Ovo de chocolate Bem me Faz 134g - De R\$49,90 a R\$54,90

Infantil

- Ovo 120g + lancheira + garrafa Patrulha Canina - De R\$99,90 a R\$109,90
- Ovo 120g + massinha de modelar Patrulha Canina - De R\$84,90 a R\$94,90
- Ovo 180g + caneca Patrulha Canina - De R\$59,90 a R\$65,90
- Ovo 120g Magia & diversão com porta bijoux Unicórnio - De R\$89,90 a R\$99,90
- Ovo 120g com bolsa smile preto & branco - De R\$99,90 a R\$109,90
- Ovo Fazendo Arte 178g - infantil - De R\$74,90 a R\$82,90

Lembranças

- Ovo Chocolate ao Leite 30g - R\$9,90
- Tablete Feliz Páscoa 40g - De R\$13,90 a R\$15,90
- Coelho ao leite 85g - De R\$24,90 a R\$28,90
- Cenourita 150g - De R\$36,90 a R\$39,90
- Mini Ovinhos 308g - De R\$39,90 a R\$44,90

- Maleta Ovinhos Recheados Patrulha Canina 210g - R\$39,90 - R\$44,90
- Ovo Floresta Negra Puro Recheio 260g - De R\$ 54,90 a R\$ 59,90
- Ovo Dinda Puro Recheio 195g - De R\$ 52,90 a R\$ 58,90

Para mais informações sobre a Brasil Cacau, visite o site e as redes sociais:

Site: <http://www.brasilcacau.com.br/>

Facebook: www.facebook.com/chocolatesbrasilcacau

Instagram: @chocolatesbrasilcacau





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



 revistaprojetoautoestima



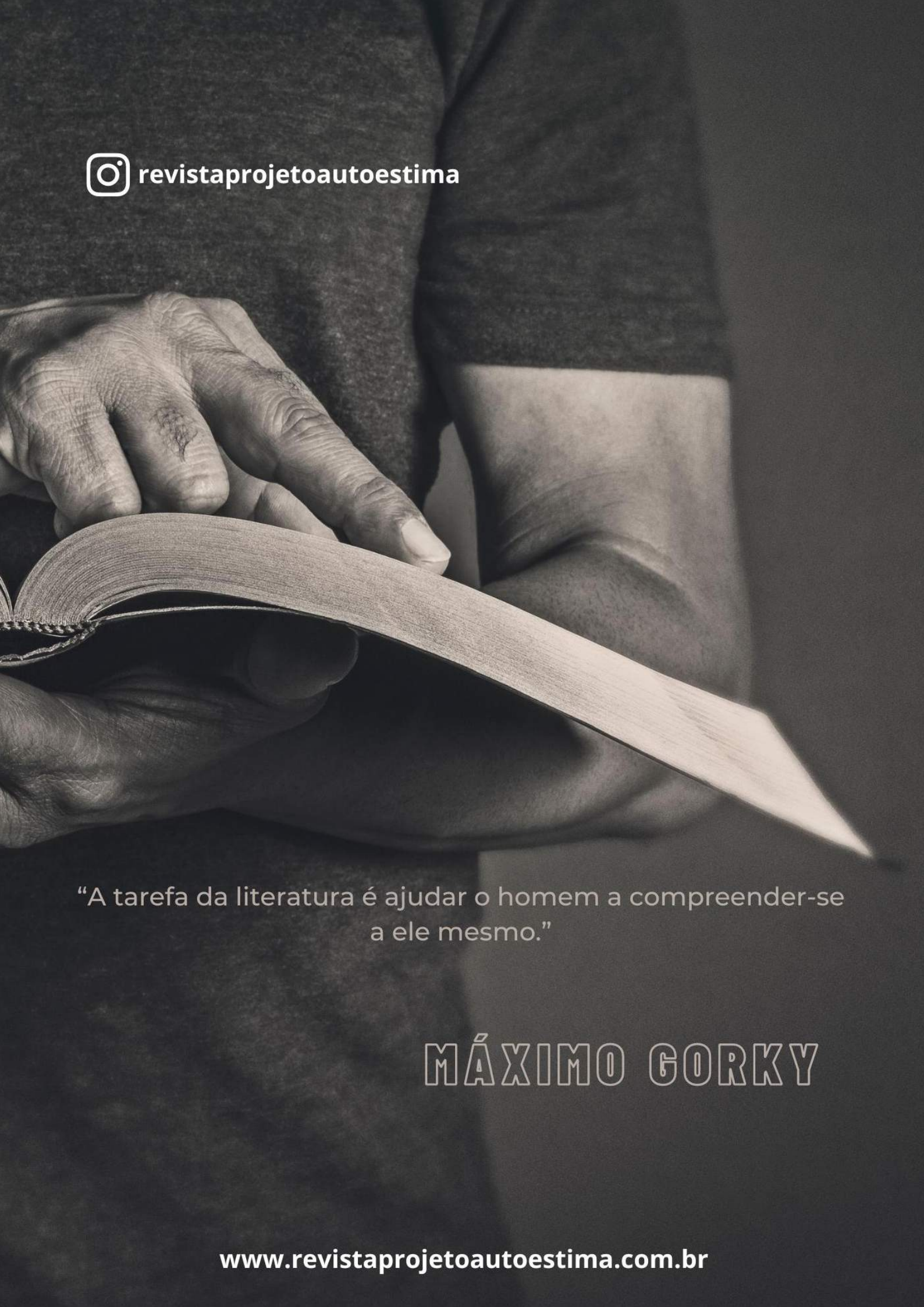
Profissionais de beleza

- Salão de beleza - esticistas
- Produtos de beleza
- Curso de maquiagem etc

DIVULGUE
NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entre em contato: elenir@cranik.com

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



 [revistaprojetoautoestima](#)

“A tarefa da literatura é ajudar o homem a compreender-se a ele mesmo.”

MÁXIMO GORKY

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

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

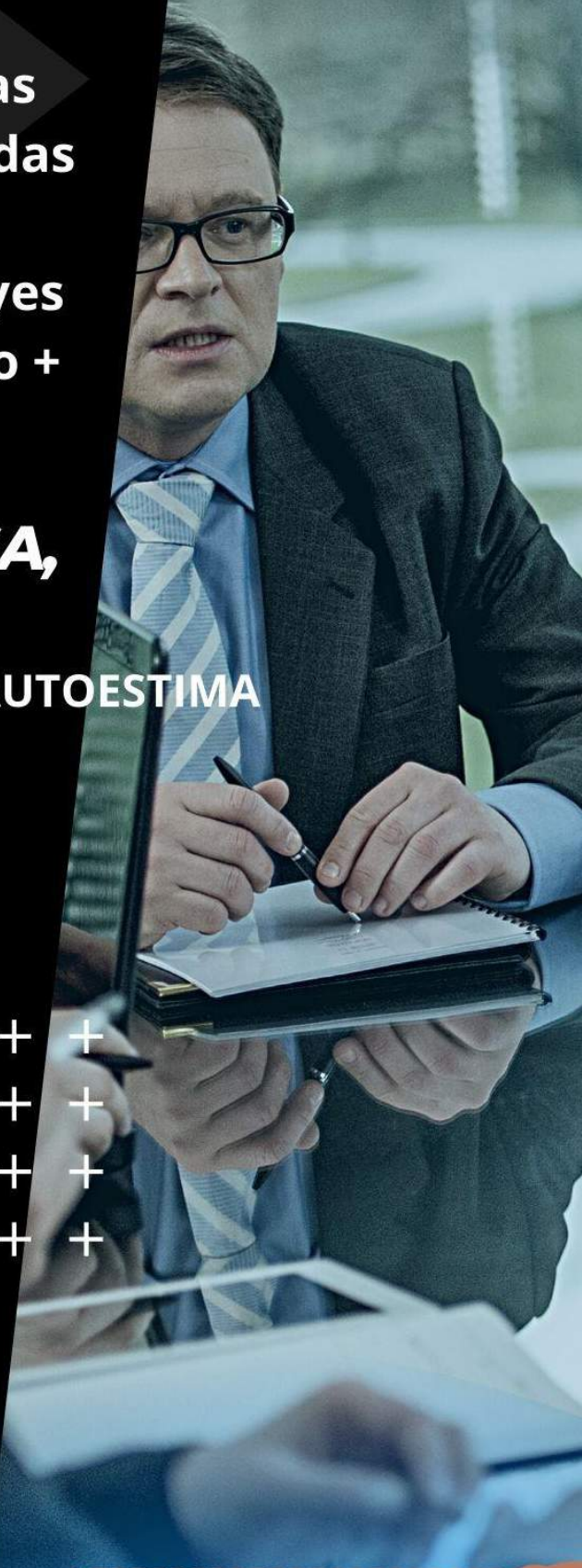
C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetautoestima.com.br

**Nºs de nossas redes
sociais:**

Fanpage: 28.200 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 MENSAIS

Ser feliz sem motivo é a mais autêntica forma de felicidade.
— Carlos Drummond de Andrade



Participe da edição nº 48 - Abril/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
10/04**

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