

REVISTA

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

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 49 - MAIO DE 2024

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

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

**EXCLUSIVO**

## NATALIA BEAUTY

*é multiempreadora internacional,  
empoderadora de mulheres e influenciadora  
digital, e vem revolucionando o mercado  
global de beauty e business.*



*“O Poder do Pijama Rosa”, um dos livros mais esperados nos segmentos de empreendedorismo feminino, autoajuda e superação, tem o prefácio escrito pela extraordinária Luiza Helena Trajano.*

**EXPEDIENTE, PÁG. 03**

**EDITORIAL, PÁG. 04**

**ENTREVISTA COM NATALIA BEAUTY, PÁG. 05**

**MORANA CELEBRA DIA DAS MÃES EM CAMPANHA ESTRELADA POR MARI MARIA, PÁG. 12**

**AFYA LANÇA CAMPANHA DE DIA DAS MÃES, PÁG. 16**

**ENTREVISTA COM ANTONIO DI BIANCO, PÁG. 19**

**ENTREVISTA COM RONILSON LOPES, PÁG. 23**

**ENTREVISTA COM TANIA PADOVEZE, PÁG. 28**

**PROJETO LEITURA NO BOSQUE, POR ANA BEATRIZ CARVALHO E HENRIQUE BEHR, PÁG. 35**

**URGÊNCIA HUMANITÁRIA PARA ANIMAIS, PÁG. 46**

**CARTUNISTAS, PÁG. 49**

**POEMA: O MILAGRE VIVIFICA A FÉ, POR TATI FLOR DE MAIO, PÁG. 52**

**POEMA: ANA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 54**

**POEMA: NADA, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 56**

**EMBAIXADA BRASILEIRA NOS EUA RECEBE ENCONTRO PELA CURA DO CÂNCER INFANTIL, PÁG. 58**

**ESTILISTA BRASILEIRO QUE VIVE EM NOVA YORK CONQUISTOU O PÚBLICO DURANTE O IFA BUSINESS NEW YORK/BRASIL, PÁG. 61**

**GRAMMYGO, PÁG. 64**

**POPÓ LANÇA DESAFIO A ATOR JEAN-CLAUDE VAN DAMME, PÁG. 67**

**MAIO ROXO, PÁG. 69**

**CRISE DA MEIA IDADE OU DEPRESSÃO?!, PÁG. 74**

**POEMA: POESIA E A CRIANÇA, POR ENY CRISTINA DA SILVA SOUZA, PÁG. 78**

**A MENINA DIGITAL!, PÁG. 81**

**AROMAS DO BEM, PÁG. 83**

**BELA VISTA CULTURAL LANÇA LIVRO, PÁG. 90**

**SOBRE COLEÇÃO "CAFÉ COM FREUD E LACAN", PÁG. 94**

**CAFÉ: 5 DICAS DE PRESENTES PARA AS MÃES, PÁG. 97**

**RECEITA: APRENDA A FAZER ESPAGUETE AO MOLHO DE BRÓCOLIS E ATUM, PÁG. 101**

**RECEITA: BACALHOADA COM TOQUE DE SHOYU, PÁG. 103**

**CHURRASCO COM VINHO?, PÁG. 106**

**CELEBRE O DIA DAS MÃES, PÁG. 110**

**32ª SÃO PAULO RESTAURANT WEEK BENEFICIA O PROJETO CHEF APRENDIZ, PÁG. 113**

**DIA 13 DE MAIO É O DIA NACIONAL DO CHEF DE COZINHA, PÁG. 117**

**SUG RECEITA - ROBALO ASSADO COM CROSTA DE CASTANHA, PÁG. 121**

**CONHEÇA O MEL CRU (OU FILTRADO) E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE, PÁG. 123**

**4 TRUQUES PARA DEIXAR O CÔMODO BRILHANDO, PÁG. 127**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 136**

**EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 137**



## QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

Ademir Pascale - Colunista: [ademirpascale@gmail.com](mailto: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](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

CONTATO: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

12 DE MAIO

# mãe

amor,  
cuidado,  
inspiração.

Feliz dia das

Mães

## Editorial

- Olá leitor, trazemos para você uma edição com importantíssimas notícias para mantê-lo sempre informado, desde entrevistas, notícias sobre saúde, gastronomia (receitas doces e salgadas para o seu dia a dia), poemas, eventos, bem-estar, dicas para leitura e muito mais. Confira nas próximas páginas. Agradecemos a todos que fazem parte desta revista e que nos segue.

Gratidão, tenham uma ótima 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](mailto:elenir@cranik.com)

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

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

🌐 [www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

MAIO

NATALIA  
BEAUTY

Que a jornada de cada mulher seja marcada pela liberdade de escolher seus próprios caminhos e pela coragem de quebrar barreiras, sempre apoiando umas às outras. Continuem desafiando os limites, explorando suas paixões e transformando cada obstáculo em oportunidade de crescimento. Vocês são poderosas!

Natalia Beauty

FASHION  
AUTOESTIMA



**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Poderia contar para os nossos leitores um pouco sobre a sua história?

Natalia Beauty: Claro, ficarei feliz em compartilhar um pouco da minha trajetória!

Minha jornada começou em um contexto bem diferente do mundo da beleza. Trabalhei por muitos anos em um restaurante da família, onde vivenciei desde cedo o ritmo intenso e as exigências do atendimento ao cliente.

Natalia nasceu Martins, mas adotou o Beauty como seu propósito de vida. Com apenas 35 anos, é empreendedora internacional, empoderadora de mulheres e influenciadora digital, e vem revolucionando o mercado global de beauty e business com seus procedimentos visionários, produtos inovadores e pela forma única de empreender de forma disruptiva. Atualmente é uma das mulheres mais influentes do Brasil e em ascensão acelerada no exterior.

Apesar de toda a experiência adquirida, eu sabia que aquilo não era o que eu queria para a minha vida. Sentia um chamado para algo mais, algo que realmente me permitisse expressar minha criatividade e paixão.

A virada veio de forma inesperada quando me deparei com um desafio no trabalho em uma clínica de estética: uma profissional de sobrancelhas havia saído, deixando muitas clientes sem atendimento. Decidi que resolveria o problema. Sem nenhuma experiência prévia com sobrancelhas, me inscrevi em um curso intensivo. Foi um salto no escuro, mas com dedicação, rapidamente peguei o jeito da coisa. A satisfação dos clientes e a realização pessoal que senti ao transformar olhares foi algo que jamais havia experimentado.

Inspirada por essa experiência, fundei o Natalia Beauty Group, focada inicialmente em técnicas de sobrancelhas. Com o tempo, desenvolvi a técnica "Flow Brows", que busca realçar a beleza natural das sobrancelhas em movimento e ondulações que parecem reais. O sucesso dessa técnica me permitiu expandir os negócios, educar outros profissionais e, o mais gratificante, empoderar outras mulheres.



Hoje, minha marca não é apenas sobre beleza, é sobre quebrar padrões, promover a liberdade e a autoaceitação. A beleza, para mim, é uma forma de expressão pessoal que deve ser tão única quanto cada pessoa que atendo. Compartilho essa filosofia em cada curso, cada tratamento e cada produto que desenvolvemos, sempre com a missão de fortalecer a confiança de nossos clientes e alunos.

Assim, minha história é uma constante evolução de aprendizados e superações, onde cada dificuldade me ensinou algo valioso sobre resistência, inovação e, acima de tudo, sobre o poder de acreditar em si mesmo.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você é multiempreendedora, fundadora do Natalia Beauty Group – uma empresa com reconhecimento internacional, com clínicas e alunas em mais de 130 países e influenciadora digital. Poderia comentar como foi o início de todas essas conquistas e qual foi a maior dificuldade que enfrentou para chegar aonde está hoje?

Natalia Beauty: Minha jornada até aqui foi desafiadora e repleta de aprendizados. O início de tudo se deu a partir de um momento de crise e quando vi uma oportunidade em meio a uma dificuldade: a ausência de uma profissional de sobrancelhas em uma clínica onde trabalhava. Sem experiência na área, mas com muita vontade de resolver o problema, decidi fazer um curso de design de sobrancelhas. Esse foi o primeiro passo que me colocou no caminho do empreendedorismo na beleza.



Fundar o Natalia Beauty Group foi um processo natural após eu perceber o impacto que meu trabalho tinha na autoestima das minhas clientes. A transição para uma marca com alcance internacional veio com o reconhecimento da qualidade do meu trabalho e da técnica "Flow Brows", que desenvolvi. A técnica se destacou por respeitar a naturalidade e individualidade de cada rosto, o que chamou atenção não apenas no Brasil, mas globalmente.

A expansão para ensinar em outros países e a transformação da marca em uma referência em educação na área da beleza e também de negócio, marketing, gestão e branding, foram passos que demandaram não só habilidades técnicas, mas também uma visão de negócios muito aguçada. Como influenciadora digital, meu objetivo sempre foi o de compartilhar conhecimento e inspirar pessoas, o que também ajudou a ampliar a visibilidade da minha empresa.

A maior dificuldade enfrentada, sem dúvida, foi superar o estigma associado a começar em uma área técnica sem um diploma formal de ensino superior. O preconceito de que a beleza não é uma carreira válida para uma empreendedora séria foi um desafio constante. Além disso, tive que aprender tudo sobre gestão de negócios na prática, desde a administração financeira até estratégias de marketing e gestão de equipes.

Cada etapa dessa jornada exigiu de mim uma grande capacidade de adaptação e aprendizado contínuo. Lidar com as incertezas e as pressões inerentes ao crescimento de uma empresa em escala global também foram desafiadores, mas extremamente gratificantes. Cada obstáculo superado foi uma vitória e uma prova de que com determinação e foco é possível alcançar qualquer objetivo.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você escreveu o livro intitulado "O Poder Do Pijama Rosa", pela Editora Gente, recentemente, com lançamento marcado para o dia 24 de maio na Livraria da Travessa no Shopping Iguatemi, São Paulo. Poderia comentar sobre o livro e como foi a escolha do título?

Natalia Beauty: "O Poder Do Pijama Rosa" é uma obra muito especial para mim, pois reúne não apenas minha jornada profissional, mas também as lições de vida que aprendi ao longo do caminho.

O livro é uma extensão da filosofia que tento imprimir em cada aspecto do meu trabalho: a importância de ser verdadeiro consigo mesmo e de encontrar conforto na própria pele, assim como no pijama que escolhemos para relaxar em casa.



A escolha do título vem de uma história particularmente transformadora na minha carreira. Durante um curso intensivo que ministrei, decidi, em um gesto simbólico de conforto e autenticidade, usar um pijama rosa. Esse ato não foi apenas sobre escolher uma roupa confortável, mas uma declaração de que podemos ser produtivos e inspiradores, sem nos conformarmos com as normas tradicionais de aparência profissional. O pijama rosa se tornou um símbolo de liberdade e autenticidade, e ressoou profundamente com muitos dos meus alunos e seguidores.

O livro aborda temas como a importância da autenticidade no mundo dos negócios, a superação de adversidades e como pequenas decisões podem ter grandes impactos em nossas vidas. Ele é destinado a todos que buscam inspiração para viver de acordo com seus próprios termos e encontrar sucesso sem sacrificar quem realmente são.

O lançamento na Livraria da Travessa é uma oportunidade para conectar pessoalmente com leitores e compartilhar um pouco mais sobre como pequenas mudanças de perspectiva podem levar a uma vida mais plena e satisfatória. Espero que o livro inspire os leitores a vestir seu próprio "pijama rosa", seja ele literal ou metafórico, e a encarar a vida com coragem e autenticidade.

**Revista Projeto AutoEstima:** Para quem você indica a leitura do seu livro?

Natalia Beauty: "O Poder do Pijama Rosa" é uma leitura indicada para uma variedade de pessoas, abrangendo desde empreendedores que estão começando ou já estabeleceram seus negócios, até profissionais da beleza que podem encontrar valor nas técnicas e estratégias de negócios específicas para este setor. Além disso, mulheres que buscam empoderamento encontrarão inspiração para fortalecer sua voz tanto no ambiente profissional quanto pessoal. O livro também se destina àqueles interessados em desenvolvimento pessoal, oferecendo lições valiosas sobre coragem e integridade pessoal.

Para os amantes de histórias inspiradoras, a trajetória apresentada no livro é uma fonte rica de motivação, mostrando como os desafios podem ser superados com determinação e criatividade. Em resumo, "O Poder do Pijama Rosa" é perfeito para qualquer pessoa que deseja encontrar o equilíbrio entre sucesso e autenticidade, reforçando a crença de que é possível prosperar ao permanecer fiel a si mesmo.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como foi o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Natalia Beauty: Escrever "O Poder do Pijama Rosa" foi uma jornada de autoexploração e aprendizado, marcada por intensa reflexão sobre os momentos mais significativos da minha vida. Desde o início, tive o compromisso de apresentar um relato autêntico, que não apenas celebrasse as vitórias, mas também revelasse as adversidades e os aprendizados fundamentais que moldaram minha trajetória pessoal e profissional. Queria que o livro servisse como uma fonte de inspiração para outros perseguirem seus sonhos com a mesma coragem e originalidade que busquei em minha própria vida.

O processo de criação começou com uma profunda reflexão pessoal, onde selecionei cuidadosamente eventos e decisões que foram fundamentais para o meu desenvolvimento. Após identificar esses momentos-chave, organizei tudo em uma narrativa que fluísse naturalmente para os leitores, guiando cada um deles pelas diversas fases de minha vida e carreira. Durante a escrita, foquei em expressar minhas experiências de maneira clara e emocionante, passando por várias revisões para aprimorar a linguagem e garantir a eficácia da mensagem.

Minhas inspirações vieram de várias fontes, principalmente das minhas próprias experiências de vida, que sempre enfatizaram a transformação de desafios em oportunidades. Além disso, as pessoas que conheci ao longo do caminho, incluindo clientes, alunos, mentores e colegas, desempenharam um papel importante em minha história. Cada interação e aprendizado com esses indivíduos enriqueceu minha perspectiva e encontrou um lugar nas páginas do livro.

**Revista Projeto AutoEstima:** Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para as nossas leitoras?

Natalia Beauty: Claro, adoraria compartilhar um trecho que considero particularmente inspirador e que repercute profundamente com muitas das mulheres que têm buscado encontrar sua própria voz e caminho no mundo. Esse trecho fala sobre a importância da autenticidade e da coragem de ser verdadeiro consigo mesmo, especialmente em um mundo que muitas vezes tenta nos moldar de acordo com padrões predefinidos:

"No momento em que decidi vestir o pijama rosa para liderar meu curso, algo dentro de mim se libertou. Era mais do que apenas uma escolha de vestuário: era uma declaração de independência, um gesto de rebeldia contra as expectativas convencionais de como uma profissional deveria se apresentar. Naquele dia, eu não apenas ensinei técnicas de beleza, eu preguei sobre a beleza da autenticidade.

A verdadeira beleza, aprendi, não vem da perfeição estética imposta por outros, mas da coragem de ser quem somos, imperfeições e tudo. Cada mulher tem sua própria história, suas próprias lutas e triunfos, e é essa singularidade que nos torna genuinamente belas.

Encorajar outras a abraçar essa verdade não apenas transformou a maneira como elas se viam, mas também como eu via a mim mesma. Assim, peço a cada uma de vocês, minhas leitoras, que encontrem o seu 'pijama rosa'. Não tenham medo de mostrar ao mundo quem você realmente é. Abrace sua verdadeira essência e permita que ela brilhe, pois é na sua autenticidade que reside seu maior poder."

**Revista Projeto AutoEstima:** Como as leitoras interessadas devem proceder para adquirir o seu livro e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho?

**Natalia Beauty:** Para as leitoras interessadas em adquirir "O Poder do Pijama Rosa" e aprender mais sobre minha jornada e trabalho, há várias maneiras de se conectar e obter informações:

Compra do livro: ele já está disponível na pré-venda no site da Editora Gente e a partir de 10/5 estará disponível para compra nas principais livrarias físicas e online. Recomendo verificar na Livraria da Travessa, especialmente se estiver em São Paulo, ou em plataformas online como Amazon, onde o livro pode ser adquirido tanto em formato físico quanto digital.



Redes sociais: permaneço bastante ativa nas redes sociais, onde compartilho atualizações regulares sobre meu trabalho, dicas de beleza, e reflexões pessoais. Vocês podem me seguir no Instagram, TikTok ou YouTube para conteúdos diários e interações.



**24 DE MAIO**

**VEM AÍ:**

**LIVRO**

**“O Poder do Pijama Rosa”**

Livraria da Travessa  
no Shopping Iguatemi, São Paulo.

**AGUARDE**

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos em pauta?

**Natalia Beauty:** Sim, estou sempre em busca de novos desafios e maneiras de expandir meu impacto no mundo da beleza e do empreendedorismo. Alguns dos projetos que estão atualmente em pauta incluem:

**Expansão internacional:** estou trabalhando para levar minha técnica de "Flow Brows" e outros cursos de beleza para ainda mais países. O objetivo é não apenas expandir a presença do Natalia Beauty Group internacionalmente, mas também adaptar nossos cursos para atender às necessidades e estilos de beleza de diferentes culturas ao redor do mundo.

**Desenvolvimento de produtos:** após o sucesso de nossa linha atual de produtos de beleza, estamos em fase de pesquisa e desenvolvimento de novos produtos que complementem e expandam nossa oferta.

Isso inclui uma nova linha de skincare que combina ingredientes naturais com tecnologia de ponta para atender às necessidades específicas de diferentes tipos de pele.

**Plataforma Online:** para tornar o acesso à educação em beleza mais acessível, estou desenvolvendo uma plataforma on-line onde profissionais de todo o mundo podem aprender e obter certificação em diversas técnicas de beleza. Esta plataforma incluirá videoaulas, tutoriais interativos e fóruns de discussão.

**Iniciativas sociais:** estou expandindo minhas iniciativas sociais para oferecer cursos de formação profissional gratuitos para mulheres em situações de vulnerabilidade social. O objetivo é empoderar essas mulheres, proporcionando-lhes habilidades que podem transformar suas vidas e as de suas famílias.

**Publicações futuras:** depois do sucesso de "O Poder do Pijama Rosa", planejo escrever mais livros que explorem diferentes aspectos do empreendedorismo, da beleza e do desenvolvimento pessoal. Cada livro abordará temas específicos que são importantes para aqueles que buscam sucesso tanto em suas carreiras quanto em suas vidas pessoais. O próximo já está no forno: O Flow da Intuição.

#### **Perguntas rápidas:**

**Um livro:** A Mágica de Pensar Grande

**Um ator ou atriz:** Julia Roberts

**Um filme:** A Fantástica Fábrica de Chocolate

**Um hobby:** Ficar com a mente vazia

**Uma cor favorita:** Azul

**Um dia especial:** Todos os dias

**Revista Projeto AutoEstima:** Deseja encerrar com mais algum comentário?

**Natalia Beauty:** Para todas as mulheres, eu diria: sejam fiéis àquilo que são e ao que sonham ser. Não deixem que os padrões externos definam sua beleza ou seu valor. A verdadeira força reside na autenticidade e na coragem de ser quem você é, apesar das expectativas. Lembrem-se de que cada uma de vocês é única, com uma luz própria capaz de brilhar intensamente e inspirar mudanças. Que a jornada de cada mulher seja marcada pela liberdade de escolher seus próprios caminhos e pela coragem de quebrar barreiras, sempre apoiando umas às outras.

Continuem desafiando os limites, explorando suas paixões e transformando cada obstáculo em oportunidade de crescimento. Vocês são poderosas!



# MORANA

MORANA CELEBRA  
DIA DAS MÃES EM  
CAMPANHA  
ESTRELADA  
POR MARI MARIA

A marca de  
acessórios também  
apostou na parceria  
com o duo Mar  
Aberto para  
interpretar a música  
Promete, trilha da  
campanha





**A** Morana, marca que é autoridade em acessórios, lança a sua campanha de Dia das Mães estrelada pela influenciadora e empresária Mari Maria, ao lado de seus filhos, Davi e Noah. Com uma dose extra de emoção, a grife reuniu também um squad especial para as fotos.

“O Dia das Mães é uma data que já é carregada de emoções e de afeto. A nossa campanha tem como objetivo transmitir valores e histórias que ressoem em nossos clientes.

Queremos gerar conexão por meio de uma campanha mais emocional e criar laços significativos, proporcionando uma experiência que vai além do simples ato de comprar.

Ao adotar essa abordagem, buscamos tocar o coração do nosso público-alvo, despertando empatia, nostalgia, gratidão ou amor", explica Nara Dutra, head de marketing, e-commerce e CRM da marca. Ela também reforça: “uma data tão especial merece histórias reais. Por isso, trouxemos muitas histórias sobre maternidade”.

“Além de ser uma marca que eu amo e admiro, o convite da Morana foi bastante especial porque me permitiu celebrar o Dia das Mães de uma forma diferente com meus filhos”, comenta Mari Maria.

“A coleção possui peças modernas, ao mesmo tempo sofisticadas e atemporais, o presente que qualquer mãe adoraria receber nessa data especial – eu com certeza adoraria”, completa a empresária.

Para embalar todas estas histórias, a Morana contou com a participação do duo Mar Aberto, formada pelos cantores Gabriela e Thiago, interpretando Promete, de autoria de Ana Vilela e copyright Sony.

“A música tem o poder de gerar conexões. Precisávamos de uma trilha que fosse tão especial quanto tudo o que queríamos retratar. Não teve como ser diferente”, finaliza Nara.

O time de produtos da Morana apostou em algumas tendências do mundo fashion para esta campanha, considerando o que tem identidade com a marca.

As flores continuam tendência nessa e nas próximas estações, por isso ganharam destaque especial na coleção de Dia das Mães de uma maneira lúdica, conectando-se com a simbologia do buquê de flores, bastante usado como presente em datas especiais.

As pérolas arrematam os detalhes de alguns dos acessórios desta coleção. Também a correntaria, que já vem sendo destaque em algumas temporadas, estará presente. "Apostamos na mistura dos elos para apresentar uma coleção mais atrativa para o nosso cliente.

A correntaria é uma expertise da Morana e, por isso, trouxemos produtos modernos em uma releitura da corrente em design diferenciado associada à mistura de materiais", destaca Liana Rondon, gerente de produtos da Morana.

## **Ficha Técnica**

**Anunciante:** Morana

**Coordenação de Criação:** Nara Dutra

**Produção Geral:** Karine Costa

**Foto:** Thiago Dias

**Filmes:** Lowelab

**Beauty Mari Maria:** Mari Maria

**Beauty Squad:** Tainá Talzi

**Promete**

**Autora:** Ana Vilela

**Copyright:** Sony

**Intérprete:** Mar Aberto

**Assista ao vídeo:**

<https://youtu.be/qcbiYS0aRBE>

## **Sobre a Morana**

Fundada em 2002, a Morana é a maior rede de acessórios femininos da América Latina. A marca pertence ao Grupo Ornatus, referência em gestão de redes de franquias, que além da Morana, tem sob seu guarda-chuva a marca Balonè Fashion Bijoux. Para mais informações, consulte o site.

**Site:** <https://www.morana.com.br/>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/moranaoficial/>

**Blog:** <https://www.moranablog.com.br/>



Afya

# Afya lança campanha de Dia das Mães

Com o tema de "Viva o melhor da medicina. E da maternidade", campanha traz histórias reais de mães e profissionais que precisam conciliar os dois mundos

**São Paulo, Brasil, maio de 2024** – Dados divulgados pela Afya, maior hub de educação e soluções para prática médica do Brasil, mostram que 72% das mães médicas se sentem sobrecarregadas com a jornada dupla de trabalho e 27% delas afirmam ter dificuldades em equilibrar a vida profissional com o papel de mãe.

Para dar luz ao tema, a **Afya** lança a campanha de Dia das Mães "**Viva o melhor da medicina. E da maternidade**", com histórias reais de mães que precisam conciliar a prática médica com o dia a dia da maternidade.

"O mundo está cada vez mais dinâmico e reconhecemos os desafios que as mulheres enfrentam para sustentarem a jornada dupla de ser mãe e médica.

É por isso que pensamos esta campanha como uma forma de dizer a elas que não estão sozinhas, que elas têm onde encontrar uma rede de apoio", aponta Stella Brant, VP de Marketing e Sustentabilidade da Afya.



A campanha contará com um filme, que foi produzido pela Lápis Raro, com depoimentos reais de mães médicas. Elas trazem depoimentos honestos a respeito dos desafios da rotina do dia a dia, de conciliar os atendimentos com os cuidados com os filhos, bem como as dificuldades que enfrentam em cada cenário.

O vídeo será lançado oficialmente amanhã, dia 9 de maio, durante o MãeSummit 2024, evento realizado pela B2Mamy, a maior comunidade brasileira de mães, e amplamente trabalhado em uma estratégia digital de mídia (em especial, nas redes sociais), com pílulas das histórias e *call to action*.

**Assista ao vídeo aqui.**

([https://www.youtube.com/watch?v=bDu4M\\_YPZmA](https://www.youtube.com/watch?v=bDu4M_YPZmA))

## **Ficha Técnica**

**Agência:** Lápis Raro

**Anunciante:** Afya

**Direção de criação Executiva:** Carla Madeira

**Direção de Criação:** Cris Cortez e Márcia Lima

**Head de Criação:** Flávia Rennó

**Criação:** Flávia Rennó, Hauck Araujo e Rodrigo Viana de Castro Vieira

**Direção Executiva:** Grasiela Scalioni

**Gerente de Marca:** Renata Crepaldi

**Atendimento:** Rafaela Galvani

**Gerente de Planejamento:** Juliana Sampaio

**Planejamento:** Vitor Coelho

**Gerente de integração de Conteúdos, Canais e Performance:** Carolina Zanco

**Head de Produção Eletrônica:** Suzana Latini

**Produtora de Áudio:** Oitava

**Produtora de vídeo:** Coletivo Imaginário

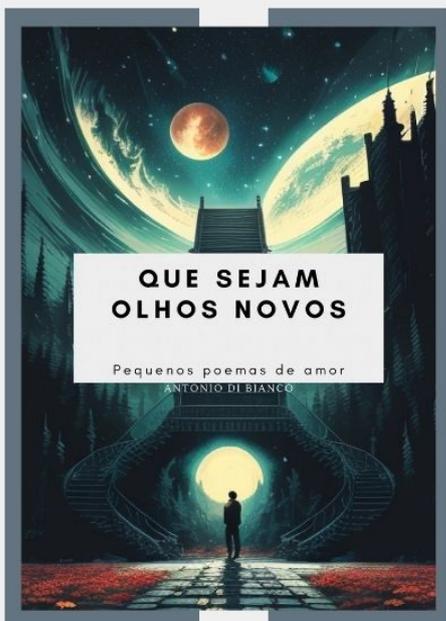
**Direção de cena:** Pedro Furtado

**Revisão:** Iago Passos Souza e Adair Fernandes

## **Sobre a Afya**

A Afya, líder em educação e soluções para a prática médica no Brasil, reúne 32 Instituições de Ensino Superior em todas as regiões do país, sendo 30 com cursos de medicina e 16 unidades promovendo pós-graduação e educação continuada em áreas médicas e de saúde. São 3.203 vagas de medicina autorizadas pelo Ministério da Educação (MEC) com mais de 20 mil alunos formados. Com 25 anos de atuação em cidades de pequeno e médio porte, a Afya é pioneira em práticas digitais para aprendizagem contínua e suporte ao exercício da medicina. 1 a cada 3 médicos e estudantes de medicina no país utiliza ao menos uma solução digital do portfólio, como Afya Whitebook, Afya iClinic e Afya Papers. Primeira empresa de educação médica a abrir capital na Nasdaq em 2019, a Afya recebeu prêmios do jornal Valor Econômico, incluindo "Valor Inovação" (2023) como a mais inovadora do Brasil, e "Valor 1000" (2023) como a melhor empresa de educação. Virgílio Gibbon, CEO da Afya, foi reconhecido como o melhor CEO na área de Educação pelo prêmio "Executivo de Valor" (2023). Em 2024, a empresa passou a integrar o programa "Liderança com ImPacto", do pacto Global da ONU (Organização das Nações Unidas) como porta-voz da ODS (Objetivos De Desenvolvimento Sustentável) 3 - Saúde e Bem-Estar.

# ANTONIO DI BIANCO



Antonio Di Bianco, nascido em 1993, italiano, psicólogo clínico com um mestrado em recursos humanos, atualmente vive em Malta e trabalha em uma escola privada. Fala 4 idiomas e escreve desde os 17 anos. Sua estreia foi em 2011 com o poema "Tristezza", publicado em uma importante revista italiana. Desde então, experimentou diversos gêneros literários, até começar a publicar também no exterior em 2019, começando pela Venezuela. Até hoje, alcançou 13 países e traduziu seus textos para 5 idiomas.

"Que Sejam Olhos Novos", publicado este ano, é seu primeiro livro, uma coleção de poesias, um projeto experimental e independente.

# A

ntonio Di Bianco,  
autor do livro  
"Que sejam  
olhos novos".



# QUE SEJAM OLHOS NOVOS

Pequenos poemas de amor

ANTONIO DI BIANCO

## Entrevista

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

Antonio Di Bianco: Tive a necessidade de um pouco de tempo para entender que a escrita seria parte de mim para sempre. Aos 15 anos, copiava as letras das músicas nos cadernos e nos diários da escola, e foi aí que comecei a adquirir um vocabulário diferente. Depois, percebi que havia algo mais dentro de mim que precisava ser expresso. Minha adolescência não foi fácil, entre o bullying, os problemas e o isolamento que eu enfrentava. A escrita foi um meio e uma ferramenta para me proteger da dor, mas também para fazer valer minha voz e mostrar ao mundo que havia algo profundo e maravilhoso entre as críticas ferozes que eu enfrentava. Depois de desenvolver uma linguagem musical e escrever letras de músicas, aos 17 anos, a transição para a poesia foi natural.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você é autor do livro "Que sejam olhos novos". Poderia comentar?

Antonio Di Bianco: Sim, este livro é uma viagem maravilhosa, atravessando as emoções que nos tornam humanos e vivos. Uso o amor como um fio condutor para me conectar a quantos mais sentimentos e situações possíveis. Falo de amor, de amizade, mas também de solidão, liberdade, viagens e esperança. É uma coleção de poesias que reúne todos os trabalhos publicados ao redor do mundo e além, de 2011 a 2023.

**Revista Projeto AutoEstima:** Para quem você indica a leitura do seu livro?

Antonio Di Bianco: Meu livro é para um público amplo, excelente para leitura em viagem, para se reencontrar, para buscar o amor, para se amar mais, para se aceitar.

É um belo presente e pode ser lido de uma só vez. Se você quer fazer introspecção ou simplesmente mergulhar no profundo mundo das emoções humanas, "Que Sejam Olhos Novos" é o livro para você.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Antonio Di Bianco: Tomo inspiração de todas as formas de expressão artística (pinturas, música, livros, filmes, etc.), da minha experiência pessoal e das pessoas ao meu redor. Reelaboro tudo ao longo do tempo e de acordo com a minha visão das coisas para então criar algo novo que fale sobre mim, mas que ao mesmo tempo ofereça espaço para os outros.

**Revista Projeto AutoEstima:** Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?

Antonio Di Bianco: Sim!

Te Busquei

Te busquei, quanto te busquei,  
nas noites vivas de Sevilla,  
na magia de São Francisco,  
nas cores de Amsterdam,  
nas ruas de Londres.  
Te busquei voltando à casa,  
e te busquei partindo.  
Mudei de forma e de idioma,  
para te encontrar onde não acreditava que estivesse  
Rezei para te encontrar,  
me perdi pelas coisas do mundo,  
para que você pudesse cruzar comigo.  
Mas você não estava.  
Estava agradecido por tua ausência e parti.  
Cada dia,  
cada noite,

cada amanhecer,  
cada pensamento é para ti,  
estou pronto  
para amar-te.

**Revista Projeto AutoEstima:** Em seu ponto de vista, o que poderia ser feito para estimular o interesse dos leitores para adquirir livros e ter como hábito diário a leitura?

Antonio Di Bianco: Deveríamos criar colunas diárias que falem das últimas novidades ou dos clássicos da literatura, mostrar os livros de diversas perspectivas, oferecer descontos na compra de livros e revistas e dar espaço para os autores emergentes. Os livros são alimento para a mente.

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

Antonio Di Bianco: Para comprar meu livro, basta buscar o título (ou meu nome e sobrenome) na Amazon, e aparecerá 'Que Sejam Olhos Novos', disponível em formato e-book ou papel (pessoalmente, prefiro o formato em papel). Gostaria de destacar que mantive os preços mais baixos para permitir que todos desfrutem da leitura e que, de 10 a 14 de maio de 2024, será ativada uma promoção especial, um presente para todos, que permitirá aos usuários baixar o livro gratuitamente em formato e-book.

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos em pauta?

Antonio Di Bianco: Sim, estou escrevendo um livro chamado: 'As coisas que nunca contei', que falará das histórias da minha vida, da minha luta contra o bullying,

bulimia e depressão, e que finalmente me libertará para falar com a minha própria voz, nas minhas próprias condições.



## Perguntas rápidas:

**Um livro:** Prefiro sugerir uma música desta vez: Stevie Wonder - I Just Called to Say I Love You.

**Um ator ou atriz:** Adam Sandler.

**Um filme:** Last Holiday (2005).

**Um poeta:** Shakespeare.

**Um hobby:** Coletar pedras preciosas e minerais e depois aprender o nome de todos em cada língua.

**Uma cor favorita:** O azul, desde sempre.

**Um dia especial:** 5 de agosto, a publicação do meu primeiro livro e também o aniversário do meu querido avô.

**Revista Projeto AutoEstima:** Deseja encerrar com mais algum comentário?

Antonio Di Bianco: Agradeço ao Projeto AutoEstima pelo espaço concedido e aos leitores desta entrevista pelo presente de seu precioso tempo. Agradeço também àqueles que comprarão ou baixarão meu livro, espero poder falar mais sobre minha obra em seu maravilhoso país.

**Para adquirir o livro do autor, acesse a página da Amazon:**

<https://www.amazon.com.br/Que-sejam-olhos-novos-Pequenos-ebook/dp/B0CW8JKDW>





# Ronilson Lopes

**R**

ONILSON LOPES,  
AUTOR DO LIVRO  
“ONÇA PARA SEMPRE  
ONÇA”.

Ronilson de Sousa Lopes é natural de Carolina, no Estado do Maranhão, mas reside em Lábrea, no Amazonas, onde atua como professor de Filosofia no Instituto Federal do Amazonas-IFAM. Nos tempos vagos, gosta de escrever contos e poesias. Atualmente é doutorando do curso de Letras: Linguagem e Identidade, da Universidade Federal do Acre (UFAC).



## Entrevista



**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Ronilson Lopes: Eu comecei a escrever poesias desde minha adolescência, na década de 90, após a morte de minha mãe; no entanto, só publiquei meu primeiro livro, intitulado Contos do meu sertão, em 2010. Para mim, escrever foi sempre uma necessidade, uma forma de me comunicar com o mundo.

**Revista Projeto AutoEstima:** Fale-nos sobre o seu novo livro.

Ronilson Lopes: Meu último livro se chama Onça para sempre onça. Eu já até falei sobre ele aqui na revista Projeto Autoestima. Esse livro, a princípio, foi publicado na Amazon, pelo Coletivo Editorial Literabooks (CELB) e, de forma física (Onça para sempre), pela Editora Círculo Soturnos. Ainda, quando o contrato com a Soturnos finalizou, eu resolvi publicá-lo novamente, pela Editora Scienza. O livro fala das relações conflituosas entre seres humanos e seres não humanos, com o intuito de refletir sobre o direito dos animais, uma perspectiva que costumamos chamar de Ecocrítica.

**Revista Projeto AutoEstima:** O que te inspirou para escrevê-lo?

Ronilson Lopes: O livro foi escrito entre os anos 2019 a 2021, quando eu estava cursando o Mestrado em Estudos Literários, na Universidade Federal de Rondônia (UNIR).

Minha orientadora, Dra. Heloísa Helena Siqueira Correia, me recomendou a leitura de diversos livros de literatura amazônica, entre eles Um velho que lia romances de amor, do chileno Luis Sepúlveda, e Meia Pata, de Ricardo Dantas; ambos falam a respeito do conflito entre o animal humano e o não humano – a onça. Esses livros me inspiraram na escrita da novela Onça para sempre onça.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como foi seu processo de criação do livro Onça para sempre onça?

Ronilson Lopes: Lembro-me de que eu não tinha muito tempo para escrever... Eu estava lendo muito, por causa da pesquisa do Mestrado; todavia queria participar de uma Antologia e, então, escrevi um texto sobre um caçador. Gostei tanto do texto que resolvi não o enviar para a Antologia; ao invés disso, decidi transformá-lo em um livro mais extenso... Daí nasceu uma novela. Por causa da influência das obras Um velho que lia romances de amor e Meia Pata, o livro também tem como personagem não humano uma onça, que é um animal símbolo do Brasil e o maior felino das américas; porém, diferentemente das duas narrativas citadas, meu livro traz a perspectiva sobrenatural, por causa da influência do perspectivismo ameríndio e da literatura de cordel, como, por exemplo, o romance João Soldado, de João Teodoro dos Santos.

**Revista Projeto AutoEstima:** Qual a relevância da literatura Amazônica para sua escrita?

Ronilson Lopes: Primeiro, cabe destacar que ler literatura, no geral, é muito importante.

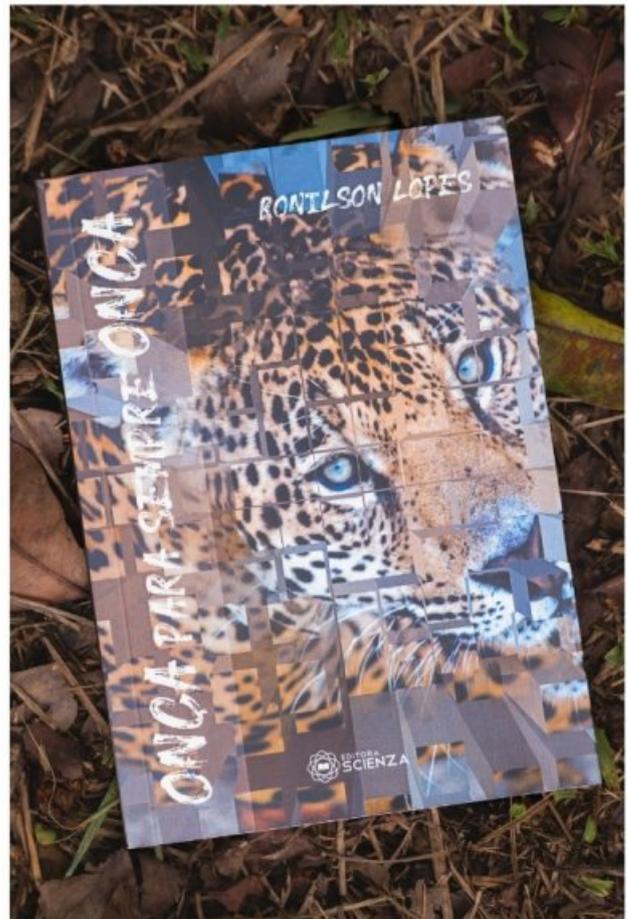
Segundo, penso que é necessário dizer que compreendo literatura Amazônica aquela escrita nesse contexto ou não, mas que tem a floresta Amazônica e sua biodiversidade como objeto, revelando seus aspectos culturais, étnicos e linguísticos. Sua importância está no fato de tentar dar voz a toda essa diversidade, inclusive a tentativa (embora sempre nos escape) de trazer o ponto de vista do não humano. Todos esses elementos influenciam de forma positiva na minha escrita.

**Revista Projeto AutoEstima:** A novela que escreveste fala sobre as relações entre humanos e outros-que-humanos. Qual a importância desse assunto na atualidade?

Ronilson Lopes: Nossa cultura antropocêntrica nos formou para pensar como seres especiais, em detrimento dos seres não humanos. O tipo de literatura que estou desenvolvendo, inspirado em romancistas como Luis Sepúlveda e Ricardo Dantas, tem por objetivo questionar esse ponto de vista tão terrível para os não humanos, para que, um dia, quem sabe, possamos respeitar os não humanos, permitir sua existência.

**Revista Projeto AutoEstima:** O que você espera com a republicação desse livro?

Ronilson Lopes: Eu espero que este livro possa - além de contribuir com a reflexão a respeito das relações entre humanos e os outros-que-humanos e propiciar discussões profícuas - nos ajudar a pensar sobre o nosso modo de ser no mundo e o direito dos não humanos coabitarem neste planeta, que não é só nosso, mas de todos, humanos e não humanos, e que possa também oportunizar o acesso a essa leitura, uma vez que as pessoas podem comprá-lo através do site da Editora.



**Revista Projeto AutoEstima:** Como o leitor interessado deve proceder para saber mais sobre você e o seu livro?

Ronilson Lopes: O livro está na Amazon e pode ser adquirido através do link: <https://www.amazon.com.br/On%C3%A7a-Sempre-Ronilson-Sousa-Lopes-ebook/dp/B0BJ12DQDY> e no site da Editora Scienza:

<https://loja.editorascienza.com.br/pd-95e113-onca-para-sempre-onca.html>. Caso queiram alguma informação sobre o autor, podem seguir através do instagram @ronilsonsousalopes ou mesmo através do e-mail [lopespav@yahoo.com.br](mailto:lopespav@yahoo.com.br).

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos em pauta?

Ronilson Lopes: Estou escrevendo um novo livro, em breve ele também será publicado.

**Perguntas rápidas:**

**Um livro:** Meia Pata, de Ricardo Dantas.

**Um ator ou atriz:** Taís Araújo.

**Um filme:** Romance, com Wagner Moura e Letícia Sabatella.

**Um hobby:** Escrever.

**Um dia especial:** Hoje.

**Revista Projeto AutoEstima:** Deseja encerrar com mais algum comentário?

Ronilson Lopes: Há algumas publicações importantes sobre o livro *Onça para sempre onça*; entre elas. Cito uma resenha da aluna de Direito da Universidade Estadual do Amazonas (UEA), Antonia Paula Vasconcelos Leite, publicada na Revista *Leterabooks: Música e literatura*, no link: <https://bit.ly/revistaliterabooksED4>, e também a dissertação de Aldenor da Silva Pimentel, que fala sobre a inspiração que o meu livro recebeu de *Meia Pata*, de Ricardo Dantas, no link:

[https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id\\_trabalho=14703931](https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=14703931), além de várias matérias e vídeos disponíveis na internet.



**“ONÇA PARA SEMPRE ONÇA”**

**ADQUIRA JÁ**

O livro está na Amazon e pode ser adquirido através do link: <https://www.amazon.com.br/On%C3%A7a-Sempre-Ronilson-Sousa-Lopes-ebook/dp/B0BJ12DQDY> e no site da Editora Scienza: <https://loja.editorascienza.com.br/pd-95e113-onca-para-sempre-onca.html>

# DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA



## Revista Projeto AutoEstima

### Entrevista: R\$ 150,00

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

### Texto: R\$ 60,00

Poema até 2 páginas, R\$ 60,00

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



Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

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

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

**Contato: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) C/ ELENIR ALVES**

# TANIA PADOVEZE



Tania Maria D'Onofrio Padoveze, nascida na cidade de São Paulo, onde viveu até a conclusão do curso de Engenharia Química, Universidade Mackenzie, tendo também se graduado em Licenciatura em Química. Vivendo uma experiência nova e muito rica, morou por 5 anos em Rondônia. Desde 1985 vive em Rio Claro - SP, atuando como Terapeuta Holística, integrando Aromaterapia, Terapia Ortomolecular, Fitoterapia e demais abordagens terapêuticas. Extensão universitária em terapia ortomolecular pela Universidade Anhembí Morumbi e atualização em Ortodinâmica pela Faculdade Hélio Alonso. Curso de Aromaterapia, professor Adão Roberto da Silva. Cursos e estudos: Reiki, Cura Quântica, Cromoterapia, Auriculoterapia, Linguagem Corporal, Anatomia e muitos outros . Terapeuta responsável pela BENDITA NATUREZA.

## **ENTREVISTA:**

**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história e como surgiu a ideia de criar a Bendita Natureza e a quanto tempo ela está no mercado?



Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Agradeço a oportunidade e parabênizo este projeto.

Durante o curso de Engenharia Química, nasceu interesse especial e um certo fascínio pela bioquímica (a química da vida). As aulas de química orgânica faziam crescer o desejo de saber mais sobre as interações em nossa química interna.

Tendo concluído engenharia química, casei-me e fomos morar em Porto Velho, capital do então Território Federal de Rondônia. Em um ambiente antagônico ao que conhecia, tendo nascido e vivido em São Paulo-SP, muitos desafios me levaram a reconhecer talentos até então não revelados.

Combinando a falta de oportunidade para atuar na minha profissão com a energia natural de uma jovem recém formada, iniciei minha trajetória de empreendedorismo!

Atuei em diversas áreas, múltiplos projetos, sempre buscando as respostas dentro de mim, através da prática de meditação.

Durante os 5 anos que lá vivi, me tornei mãe! Mais revelações sobre mim, novos talentos despertados. Em 1985 mudamos para Rio Claro-SP.

No início da década de 90, atuava na área comercial de uma perfumaria, desenvolvendo projeto de expansão da empresa no interior. Os estudos sobre aromas e cores, a relação entre eles, despertaram amor e interesse, mexeram com meu sentido íntimo de mergulhar no profundo da conexão dos efeitos dos aromas e cores na nossa bioquímica!

Aí nasceu a terapeuta, migrei para a área da saúde!

Tempos não tão fáceis, pois a disponibilidade de estudos era pequena, praticamente através de livros, eventualmente uma palestra. Quando conheci o engenheiro químico e professor Adão Roberto da Silva, que voltava de um curso sobre os óleos essenciais na Alemanha. Então, minhas buscas estavam começando a encontrar caminhos!

Abracei a aromaterapia, estudando e aplicando nos cuidados com meus filhos (que privilégio poder tratá-los com óleos essenciais!), parentes, amigos, amigos dos amigos.

Sempre buscando mais conhecimento nas diversas abordagens terapêuticas, participando de congressos, palestras, leituras, ampliando a forma de atuar, já com consultório, tratando de clientes, senti a necessidade de formular sinergias de óleos essenciais.

Todas as formulações foram anotadas e, acompanhando os resultados nos clientes, pude comprová-las.

Em 1997 concluí meu primeiro curso sobre Terapia Ortomolecular, o que trouxe alegria e sentido na minha paixão pela conexão dos elementos da natureza com a nossa natureza.

Agreguei então aromaterapia, o poder dos óleos essenciais, com a terapia ortomolecular, a ação dos oligoelementos (minerais).

Estudando, aplicando e fortalecida pelos resultados, cada vez mais grata por poder efetivamente ajudar pessoas a reencontrarem equilíbrio, harmonia, saúde, confiança e autoconhecimento.

Em 2019 fui estimulada por meu filho e minha nora a divulgar esse potencial de ajuda, ampliando o alcance de pessoas através da internet. Fizemos a parceria e nasceu a BENDITA NATUREZA.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você é Aromaterapeuta, Terapeuta Holística, Engenheira Química, empreendedora e responsável pela Bendita Natureza. Fale um pouco sobre Terapias Integrativas.

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Toda abordagem terapêutica tem caráter holístico, tratando a pessoa em seus diversos aspectos, entendendo que um desequilíbrio funcional, por exemplo, certamente vai interferir nas emoções. O mesmo vale para uma desarmonia emocional que, se não identificada e tratada, pode chegar ao corpo físico com diversidade de manifestação.

Vamos pensar que a pessoa tenha uma queixa de dor. Importa cessar a dor, mas principalmente investigar a causa da dor, considerando aspectos físicos, emocionais, comportamentais e relações com o ambiente.

Para abranger todos esses aspectos, usamos diversas abordagens terapêuticas que se integram, estimulando o organismo para que volte à eficiência.

O objetivo é que a pessoa se conheça mais, aprenda a reconhecer as manifestações do seu corpo e possa, assim, assumir novos comportamentos, tomar decisões, fazer escolhas, promovendo saúde, equilíbrio e harmonia!

**Revista Projeto AutoEstima:** Fale um pouco sobre os sprays terapêuticos e os perfumes terapêuticos da Bendita Natureza.

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Vou iniciar falando um pouco sobre os óleos essenciais, que são os princípios ativos de todos os produtos da BENDITA NATUREZA.

Os óleos essenciais são produzidos pelas plantas (nem todas as plantas) de forma a garantirem sua adaptação e sobrevivência. Um óleo essencial é constituído por vários componentes químicos naturais (dezenas e até centenas).

Daí fica fácil compreender a razão de um único óleo essencial ser indicado, por exemplo, para a saúde da pele e também para combater ansiedade e melhora do sono. É o caso do óleo essencial de lavanda (*lavandula angustifolia*).

Na elaboração dos sprays e perfumes da BENDITA NATUREZA, utilizamos mais de um óleo essencial trabalhando em sinergia, potencializando a ação do produto.

Todos são 100% naturais!

Usar os sprays da BENDITA NATUREZA no ambiente, é criar atmosfera adequada à sua necessidade, mais ainda, é tratar seus estados emocionais e comportamentais, também funcionais.

Por exemplo, spray CONCENTRAÇÃO nos ambientes de trabalho e estudo. Os óleos essenciais estimulam a circulação no cérebro, despertam estados de atenção e clareza.

Spray RESPIRATÓRIO usado no ambiente atua nas situações de gripes, rinite, sinusite e outras dificuldades respiratórias, estimulando as respostas desse sistema.

Procuramos dar nomes aos sprays que facilitem o entendimento na hora da escolha através do site (fica aqui registrada nossa disponibilidade de ajuda, acesse nosso consultor terapêutico).

Assim, além dos já citados, contamos com a ação terapêutica dos sprays BOM SONO, HARMONIA, CRIANÇA, CONFIANÇA, REVIGORANTE.

Os perfumes são basicamente uma versão mais concentrada e prática de tratamento, pois podem ser levados na bolsa ou no bolso. Perfumam enquanto tratam.

**Revista Projeto AutoEstima:** Para quem você indica os produtos da Bendita Natureza?

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Para todos que desejam caminhar na busca de equilíbrio e harmonia, estimulando as respostas dos sistemas internos.

O ambiente em que vivemos, as situações específicas, as exigências do momento, podem alterar nossa bioquímica. Os óleos essenciais oferecem estímulos para as funções.

Temos a linha CRIANÇA, spray e perfume, pois devemos cuidá-las de maneira especial.

**Revista Projeto AutoEstima:** Qual o produto mais consumido da Bendita Natureza? Comente.

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Quando iniciamos, rapidamente o spray BOM SONO despontou como o mais procurado. Fácil entender, pois esta é uma queixa bastante frequente. Para ter um sono reparador, é necessário poder relaxar corpo e mente. Como relaxar a mente se o dia foi agitado e pleno de exigências, o que gera ansiedade e tensão? São tantos estímulos, em alta velocidade!

Hoje podemos apontar também como expoente de procura, spray CRIANÇA. Para dormir bem, sem agitação, trazer à tona a alegria e espontaneidade própria da criança.

Perfume CONCENTRAÇÃO, especialmente para queixas sobre memória.

Spray e perfume REVIGORANTE, combatendo cansaço e despertando ânimo e vigor para o trabalho (gosto de dizer que é a “carta na manga”).

Os nossos produtos da linha de cuidados corporais foram lançados ano passado e estão mostrando resultados.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quais os produtos da linha de cuidados corporais? Comente.

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Quero lembrar que também os produtos para cuidados corporais são 100% naturais e os princípios ativos são os componentes dos óleos essenciais contidos em cada um deles.

LUMINA - hidratante e regenerador facial, com ação antioxidante, previne manchas e inflamações, estimula a síntese do colágeno, traz brilho e vigor para à pele.

CONFORTO - refresca e relaxa os pés, hidrata e regenera . Previne fungos e bactérias.

MAGIA - gel para cabelo. Restaura o fio, fechando as cutículas, elimina pontas duplas, fortalece, hidrata, traz brilho e maciez.

Importante entender que estes produtos contam com a estimulação dos sistemas internos através dos óleos essenciais, portanto, é necessário um tempo mais prolongado de uso para realizar a mudança.

ALENTO - sinergia de óleos essenciais no combate às dores. Recomendo a todos que tenham em casa e levem nas viagens. Promove relaxamento da musculatura, ação antiinflamatória. Para dores crônicas e também pontuais. Embora lançado no site ano passado, esta sinergia foi criada há mais de 30 anos e utilizada por inúmeras pessoas, com resultado.

REPELENTE - recém lançado, já provando eficiência! Tem em sua composição óleos essenciais que contém substâncias repelentes e óleo vegetal de copaíba, conhecido por sua ação antiinflamatória na pele.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como o leitor interessado deve proceder para adquirir os produtos da Bendita Natureza e sobre você?

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Temos nossa loja virtual,

[www.benditanatureza.com.br](http://www.benditanatureza.com.br)

Se sentir necessidade de orientação, acesse nosso consultor terapêutico.



## Conforto

CUIDADO COM OS PÉS



## Lumina

HIDRATANTE FACIAL



## Magia

GEL PARA CABELO



## Alento

ALÍVIO DAS DORES



## Sprays Terapêutico

Tania  
Padoveze

Aromaterapeuta



## Perfumes Naturais

Instagram: [instagram.com/bendita.natureza.terapias](https://www.instagram.com/bendita.natureza.terapias)

Facebook: [facebook.com/benditanaturezaterapias](https://www.facebook.com/benditanaturezaterapias)

- Site: [www.benditanatureza.com.br](http://www.benditanatureza.com.br)

Acompanhamento terapêutico, presencial no consultório, também on-line com agendamento. Por favor, envie mensagem.

WhatsApp: (19) 99643-0070

Estou disponível para ajudar na sua necessidade.

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos em pauta?

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Sim, lançaremos em breve

Creme para mãos

Hidratante corporal

Produtos personalizados e exclusivos em desenvolvimento para empresas. Interessante associar um aroma à sua marca!

Um parênteses, apenas para esclarecer que sinergias pessoais personalizadas são elaboradas apenas nos tratamentos com acompanhamento.

**Perguntas rápidas:**

**Um aroma:** atualmente, óleo essencial de vetiver

**Um livro:** Consciência é a resposta, Robert Happé

**Um ator ou atriz:** Meryl Streep

**Um filme:** Mamma Mia

**Um hobby:** cuidar do jardim, integração com a natureza

**Um dia especial:** cada dia é especial pois apresenta oportunidades. Devemos praticar o sentido da observação e nos encantaremos!

**Revista Projeto AutoEstima:** Deseja encerrar com mais algum comentário?

Tania Padoveze - Bendita Natureza:

Que possamos estar sempre dispostos a aprender, a trazer à tona nossos talentos e colocá-los disponíveis! Somos natureza, nos reintegramos, conquistando harmonia!



# PROJETO LEITURA NO BOSQUE

*Por Ana Beatriz Carvalho  
e Henrique Behr*





Comunidade, escritoras, contadoras de história e organizadores

O Dia Mundial do Livro foi celebrado pela comunidade do Sudoeste, Bairro de Brasília, Distrito Federal, com muita alegria e poesia no dia 20 de abril, no Parque Urbano Bosque do Sudoeste. Troca de prosa, afeto e livros. Literatura, arte e cultura às alturas.



Escritoras convidadas e declmadoras de haicais e poemas



## Gerente cultural, Mala do Livro e Escritores Locais



Com o Projeto Leitura no Bosque, em sua primeira edição, que visa promover a cultura literária e incentivar o hábito da leitura entre crianças e adultos, a data comemorativa uniu gerações. O evento comunitário organizado pelo Gerente de Cultura da RA-SUDO Henrique Behr e pela Escritora Ana Beatriz Carvalho, com o apoio da Administração Regional do Sudoeste, Octogonal e SIG, da Mala do Livro da Biblioteca Nacional de Brasília e da equipe do Parque Urbano Bosque do Sudoeste, e com parceria da Livraria Leitura, apresentou atividades variadas.



Foto com fundadoras da Biblioteca Comunitária do Parque





Uma festa empolgante!

O acolhimento amoroso atraiu vários frequentadores do parque e muitos internautas que souberam da proposta pelas redes sociais.

Interessados compareceram para participar do encontro literário e para conhecer a Biblioteca do Parque do Bosque, espaço comunitário fundado em 2014 pelo grupo Lian Yong do Sudoeste. A visita guiada proposta será realizada em futura oportunidade, onde todos poderão conhecer o acervo e a história da biblioteca.

A programação contou com muitos momentos culturais divertidos: troca de livros, contação de histórias, sorteios de livros, declamação de poesia e interação da comunidade com autores locais.

Interação escritores





## Emílias



Momentos mágicos! Emílias do Sitio do Pica Pau Amarelo enfeitaram a festa, despertando recordações e ativando emoções em todos os presentes.



Troca de livros pela comunidade



A comunidade participou levando livros para troca com outros leitores.



Troca de livros



## Contadora de história



## Gerações\_crianças



Duas contadoras de história tornaram a atividade literária o ápice da festa! As narradoras convidadas, Adriana e Regina, envolveram todos os presentes com a maestria de transportar leitores para o mundo da imaginação.



## Contaçon de Histórias



Criança lendo livro



Crianças pediram para ler livros para o público do evento.  
Emocionante!



Declamação de poesia

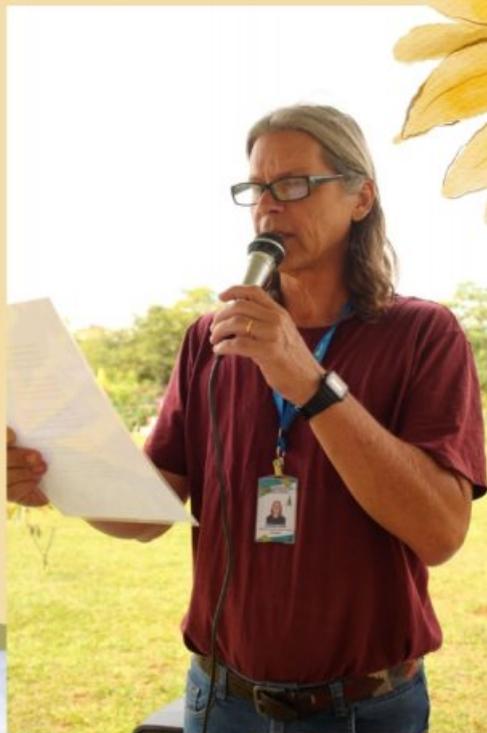


A recitação de poesias contou com palco aberto para leitura de poesias (e dizeres) por poetas e escritores, crianças e adultos da comunidade.  
Momento fantástico!



A escritora Ana Beatriz Carvalho ofereceu o poema Festa no Bosque, criado para celebrar o Dia Mundial do Livro e o Projeto Leitura no Bosque, o qual foi declamado pelo Gerente de Cultura Henrique Behr.

Declamação do poema Festa no Bosque



A presença de autores literários da região aproximou os participantes dessa categoria de artistas e viabilizou a integração entre pares e o público presente.



Interação escritores locais



Doação mala do livro

A contribuição da Mala do Livro da Biblioteca Nacional de Brasília ao evento foi especial: títulos plurais foram apresentados à comunidade. Houve inclusive distribuição de revistas de HQs da Turma da Mônica.



mala do livro



Contação de história e platéia

O encontro literário incentivou o hábito da leitura com criação de ambiente propício para que crianças e adultos descobrissem o prazer da leitura e o poder das palavras.

A promoção da Educação Literária, oferecendo oportunidades para que o público interagisse com diferentes gêneros literários e autores, ampliando seu repertório cultural, foi uma das experiências contagiantes da proposta.

Percebeu-se o fortalecimento da comunidade local, pois o estímulo à participação da comunidade e o senso de pertencimento por meio da valorização da cultura e da literatura regional confirmou a importância de ações coletivas.

O apoio a autores e artistas locais dando visibilidade aos talentos da região, criando um espaço para o compartilhamento de obras e experiências, também qualificou o encontro como uma vivência necessária e indispensável à comunidade da região.

Aplausos para o visível fomento a Economia Criativa, com o incentivo da circulação de livros e a criação de redes de colaboração entre leitores, escritores e comerciantes locais.

Realizar o evento no Parque Urbano Bosque do Sudoeste, um local de grande circulação e significado para a comunidade, reforça o compromisso com a acessibilidade e a integração social. A parceria com a Livraria Leitura do Terraço Shopping e a presença de autores literários e da comunidade da região foram fundamentais para garantir a qualidade e a diversidade do evento.





Material de contação de história

Portanto, esse encontro literário – Projeto Leitura no Bosque – é mais do que um evento, é uma declaração de que a cultura e a educação são prioridades para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa e informada. É uma celebração da vida, da arte, da cultura e do conhecimento, aberta a todos que desejam se aventurar pelo universo da literatura. O evento validou-se como uma oportunidade para fortalecer a comunidade literária e incentivar o amor pelos livros, além de fomentar relações sociais fraternas.

Créditos das fotos: @carolrossiph





# **URGÊNCIA HUMANITÁRIA: QUANTO MAIS O TEMPO PASSA, MAIS FOME E SEDE OS ANIMAIS TÊM.**

"Estão morrendo aos poucos sem ajuda", diz veterinária.

**Para doações,  
voluntariado ou mais  
informações, por favor  
entre em contato com**

**(51)98488-9574**

Por: Dra. Mariana Barcelos



Em meio ao caos e à devastação causados pelas recentes enchentes no Rio Grande do Sul, um grupo de moradores locais, que perdeu tudo com a enchente, e médicos

veterinários voluntários, liderados pela Dra. Mariana Barcelos, tem trabalhado incansavelmente para resgatar e cuidar de animais em situações extremas de vulnerabilidade. **Até o momento, mais de 500 animais foram resgatados por este grupo, mas muitos ainda enfrentam a morte por falta de recursos básicos como água e comida.**

"Estamos fazendo tudo que podemos com os recursos que temos, mas isso não é suficiente. **Os animais estão morrendo de fome e sede, e precisamos desesperadamente de mais ajuda,"** disse a Dra. Mariana Barcelos. **"É impossível expressar a dor de ver esses animais sofrendo tanto e saber que poderíamos fazer mais com o apoio adequado."**

A comunidade precisa urgentemente do seguinte:

**Barcos com motor: Para continuar as operações de resgate nos locais mais afetados.**

- **Voluntários para transporte noturno: Essencial para mover os animais resgatados para locais seguros após receberem os primeiros socorros.**
- **Lares temporários: Os abrigos atuais estão sobrecarregados. Apelamos à comunidade para abrir seus lares e corações para estes animais necessitados.**
- **Comprometimento do setor público: É vital que a Prefeitura de Porto Alegre e o Governo do Estado do Rio Grande do Sul assumam um papel mais ativo no apoio aos esforços de resgate e cuidado dos animais.**

Fazemos um apelo direto ao Governador Eduardo Leite e ao Prefeito Sebastião Melo: olhem por esses animais e ajam agora para evitar mais sofrimento. Instituições como a UFRGS podem ajudar, mas precisam de suporte. **"Nós, que estamos nas águas, vemos a urgência e o desespero. Por compaixão, pedimos a todos que nos ajudem a ajudar. Não podemos deixar que mais animais morram abandonados,"** implora a Dra. Barcelos.

Para doações, voluntariado ou mais informações, por favor entre em contato com 51. 98488-9574

### **Sobre a Dra. Mariana Barcelos:**

Dra. Mariana Barcelos é uma médica veterinária que tem dedicado sua vida ao cuidado de animais. Desde o primeiro dia que ocorreu a enchente ela está na linha de frente se dedicando ao resgate de animais juntamente com outros médicos veterinários e moradores locais que perderam tudo.

O Serviço Social da Indústria (SESI-SP) convida para a exposição

# CARTUNISTAS

## Paulo Vitale



CURADORIA  
EDER CHIODETTO

ESPAÇO  
GALERIA

### VISITAÇÃO

26 de abril a  
29 de setembro de 2024

Quarta a sexta, das 14h às 19h  
Sábado e domingo, das 10h às 19h

Agendamentos  
cacsorocaba@sesisp.org.br

Foyer do teatro   
Entrada gratuita

Alvará 0455/2023, válido até 20/12/2024 | AVCB 667430, válido até 10/10/2026

**SESI SOROCABA**  
CENTRO DE ATIVIDADES  
SENADOR JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES

Rua Duque de Caxias, 494  
Mangal | Sorocaba/SP  
15 3388-0444

sorocaba.sesisp.org.br

#SesiSP  
#paulovitale

Realização

**SESI**

## Foyer do Centro Cultural Sesi Sorocaba recebe a exposição fotográfica inédita 'Cartunistas' de Paulo Vitale

*Temporada da exposição vai de 26 de abril a 29 de setembro de 2024, com visitação gratuita. Dentre os retratados estão Mauricio de Sousa, Ziraldo, Paulo Caruso, Jaguar, Angeli, Laerte, entre outros*



O Foyer do Sesi Sorocaba exibirá a mostra fotográfica ‘*Cartunistas*’ de 26 de abril a 29 de setembro de 2024, de quarta a sexta-feira, das 14h às 19h; sábado e domingo, das 10h às 19h.

A exposição é um projeto inédito composta por retratos de 120 desenhistas da área do humor gráfico, retratados pelo fotógrafo Paulo Vitale em que cada foto pode ser considerada um cartum, refletindo características e estilo dos retratados.

Só assim para traduzir em retratos o humor que esses desenhistas produzem no cérebro das pessoas com temas políticos, sociais e sobre a própria existência humana. Dentre os retratados, estão Mauricio de Sousa; Ziraldo; Paulo Caruso; Jaguar; Angeli; Laerte; entre outros.

Ao olhar o ensaio como um todo, a curadoria de Eder Chiodetto adotou o caminho de equacionar o espaço expositivo proposto para que ele pudesse receber a totalidade dos retratos realizados pelo fotógrafo.

Como a grande maioria dos(as) cartunistas olhavam diretamente para a lente do fotógrafo, agora na exposição o fotógrafo desaparece e cada retratado estará olhando nos olhos de cada espectador, criando uma conexão mais enfática entre público e cartunistas.

Paulo Vitale é fotógrafo, diretor de cena e autor. Coursou História, na Universidade de São Paulo (USP) e fotografia no International Center of Photography, de Nova York.

Percorreu mais de 50 países fazendo trabalhos editoriais, publicitários e autorais. Tem mais de 100 capas publicadas nas principais revistas brasileiras.

Foi fotógrafo e editor de fotografia do Jornal O Estado de S. Paulo. Editor de fotografia das revistas VEJA e ÉPOCA, e correspondente da Agência Estado, em Nova York.

Paulo, já retratou grandes personalidades, como Nelson Mandela, Oscar Niemeyer, Caetano Veloso, Mark Zuckerberg e Pelé.

Eder Chiodetto é curador de fotografia independente, autor, publisher da editora de fotolivros Fotô Editorial e diretor do centro de estudos Ateliê Fotô.

Foi curador de fotografia do MAM-SP, entre 2005 e 2021, e mentor do programa Arte na Fotografia, no canal Arte1. Como curador já realizou mais de 120 exposições no Brasil, Europa, EUA e Japão.

A exposição '*Cartunistas*' faz parte do projeto Espaço Galeria SESI-SP, no qual o foyer do teatro se transforma em plataforma expositiva, recebendo exposições de diferentes técnicas e formatos.

Criada em 2013, a iniciativa oferece exposições de artes visuais especialmente desenvolvidas para os centros de atividades do SESI-SP, propiciando a circulação de obras originais com embasamento curatorial e expografias específicas.

### **Serviço da exposição:**

Temporada: 26 de abril a 29 de setembro de 2024

Horários: de quarta a sexta-feira, das 14h às 19h; sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Foyer Centro Cultural Sesi Sorocaba - Rua Gustavo Teixeira, 369, Vila  
Independência

Para agendamento de escolas e grupos deve-se enviar e-mail  
para: [cacsorocaba@sesisp.org.br](mailto:cacsorocaba@sesisp.org.br)

### **Horário visitaçãõ direta:**

Horários: de quarta a sexta-feira, das 14h às 19h; sábado e domingo, das 10h às 19h



## TATI FLOR DE MAIO

Tati Flor de Maio, nasceu em Brasília, a nossa capital. Formada em Direito, servidora do MPDFT. Lançou seu primeiro livro de poemas em 2019 e desde então participa de antologias poéticas. Sensível aos sopros e toques do Universo. Poesia em tudo que se vê.



## O MILAGRE VIVIFICA A FÉ

Por: Tati Flor de Maio

Do firme fundamento  
Que se firma mais  
E se firmando  
Sacoleja  
Toma um sacolejo bom  
Como um abraço  
Um alívio  
Um afago  
A certeza de que foi Deus  
É Deus  
Sempre foi  
No meio da tua falta  
Quando você não vê saída  
Quando não há solução  
Quando você não tem nada  
Fim de linha  
Acabou-se  
Já se foram  
Todos os meios, mãos humanas e possibilidades  
Aí clame a Ele  
Ele é tudo que você tem  
Ele ouve  
Ele é vivo  
O milagre?  
Ahhh o milagre,  
Ele vivifica a nossa fé  
Estás cansado, sobrecarregado  
Muito peso nos teus ombros  
Olhos ardem, marejados  
Ele do Teu lado  
Te mandará auxílio  
Provisão  
Fará o milagre  
No meio do teu nada  
Porque Ele é tudo  
Misericordioso,  
Bondoso,  
Justo  
Bom o tempo inteiro  
Oh Deus verdadeiro  
Direi isso ao mundo inteiro  
Ele é por mim.  
Ele esteve aqui  
Ele mora em mim.

**ANA BEATRIZ CARVALHO**

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora.. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, Projeto Mulher Feliz, Mulheres que apoiam Mulheres e co-autora do Projeto Leitura no Bosque. Premiada na categoria Melhor Biografia - I Prêmio Sapiens de Literatura Brasileira pela Editora Holandas. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário e Viva a Vida!

# ANA

Quantas Anas!

Tantas Anas!

Anna, Ana Luisa, Ana Carolina, Ana Maria, Ana Paula, Ana Laura,  
Ana Beatriz, Ana Martins, Ana Magalhães, Ana Lúcia, Ana Célia, Ana  
Cristina, Ana Karina, Ana Cláudia, Ana Terra. Ana!

Muitas Anas!

Anas no plural!

Ana, mulher do povo, mulher do tempo, mulher do momento. Ana!

Ana que canta, que dança, que encena, que encanta. Ana!

Ana da escrita, da leitura, da arte, da cultura. Ana!

Ana mãe, Ana avó, Ana tia, Ana prima, Ana irmã, Ana família. Ana!

Ana da Bíblia, Ana da novela, Ana do filme, Ana da janela. Ana!

Ana que brinca.

Ana que aprende.

Ana que ensina.

Ana que trabalha.

Ana!

Ana que ama, que sorri, que reza, que desperta. Ana!

Ana que nasce, que vive, que adormece... Ana!

Ana, mulher do povo.

Por: Ana Beatriz Carvalho



## SÔNIA CAROLINA

Mineira de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977, é Poeta, Escritora, Artista Plástica e Psicanalista. Publicou seu primeiro livro de poemas "Falando de Amor" em 1990, o qual recebe em âmbito Nacional, o Prêmio Master de Literatura como melhor livro de Poesias publicado de 1982 a 1992. Recentemente premiada pela Academia de Ciências e Letras Ciências e Artes da Amazônia Brasileira, ALCAAB. Sônia Carolina 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.



# Nada

Sonho pelas escuras  
alamedas do desejo.  
O imprevisível  
marca sua passagem  
sobre os seres que palpitam  
num estupor cálido de cansaço.  
Nada mais.  
Encolho-me inquieta  
no pensamento que sofre.  
O compasso monótono  
da vida  
marca o apelo do meu ser,  
ordenado,  
ritmado,  
sem resposta.  
Insensível.  
Prossigo.  
Vácuo,  
lentidão,  
silêncio.  
Lua? Sol?  
Pedra? Flor?  
Nada.  
Pela frente, saudade.  
Flor murcha  
sem perfume,  
retrato apagado  
de tudo que não volta.

Por: Sônia Carolina



*Embaixada Brasileira*

**NOS EUA RECEBE  
ENCONTRO PELA CURA DO  
CÂNCER INFANTIL**



*Evento da Medulloblastoma Initiative, liderada pelo empresário Fernando Goldsztein, atrai cientistas renomados e personalidades da imprensa norte-americana*



Evento da MBI na embaixada brasileira em Washington - Divulgação

Cientistas, acadêmicos, pesquisadores, empresários e personalidades da mídia estiveram reunidos na quarta-feira (10/04) na embaixada brasileira em Washington com um objetivo em comum: fortalecer a luta pela cura do câncer infantil. A missão é capitaneada pelo filantropo gaúcho Fernando Goldsztein, que vem se tornando uma das maiores referências do planeta na batalha contra o meduloblastoma, o mais frequente câncer cerebral entre crianças. Considerado um marco histórico para a causa, o encontro ganhou destaque na imprensa norte-americana.

A reunião na embaixada teve foco na Medulloblastoma Initiative (MBI), projeto criado pelo empresário em 2021 para levantar fundos para financiar pesquisas em prol de tratamentos inovadores para a doença. O sonho de Goldsztein começou quando o filho Frederico foi diagnosticado com o tumor cerebral.

Hoje, a MBI mantém 13 laboratórios instalados nos Estados Unidos, Canadá e Alemanha que contam com um *dream team* formado por alguns dos mais renomados cientistas e oncologistas do mundo, como Eugene Hwang (Children's National Hospital), Robert Wechsler (Columbia University), Duane Mitchell (University of Florida), Michael Taylor (Texas Children's Hospital), Vijay Ramaswamy (SickKids), Sheila Singh (McMaster

University), Tobey MacDonald (Emory University School of Medicine) e Lena M. Kutscher (Heidelberg University).

O evento da quarta-feira (10/04) teve como referência o jornalista Bret Baier, da Fox News. Baier, mediador do painel de debate, é âncora e editor executivo do "Relatório Especial", considerado um dos cinco principais programas de notícias dos Estados Unidos e líder absoluto de audiência em seu horário.

Estiveram presentes ainda na embaixada brasileira representantes do Children's National Hospital, um dos centros pediátricos mais conceituados do mundo e parceiro da MBI no projeto pela cura do meduloblastoma. Um dos nomes era Roger J. Packer, um dos principais especialistas em tumores cerebrais pediátricos em todo o mundo.

Packer está à frente do Consórcio Cure Group 4, criado para centralizar o desenvolvimento da pesquisa e os ensaios clínicos de novas terapias e acelerar a busca pela cura. A CEO Michelle Riley-Brown também participou do painel, acompanhada por DeAnn Aston Marshall, presidente da Children's National Hospital Foundation e Kathie Williams, integrante do conselho executivo.

A Medulloblastoma Initiative recebeu o convite para o encontro diretamente da embaixadora brasileira nos Estados Unidos, Maria Luiza Ribeiro Viotti. Goldsztein falou do orgulho em conduzir a MBI – desenhada pelo arquiteto John Russell Pope, o mesmo responsável por outros cartões postais de Washington, como a Galeria Nacional de Arte e o Memorial de Theodore Roosevelt. “Testemunhar essa conquista inspira meu trabalho para promover a saúde das crianças”, diz o filantropo. “Olhando para trás, mal posso acreditar no progresso que conseguimos fazer em três anos”, completa.

Para o filantropo, ações como a realizada na embaixada são fundamentais para a MBI nos objetivos de dar visibilidade para a causa, difundindo informações sobre o meduloblastoma e outras doenças raras diante de personalidades influentes. “Estamos confiantes em função dos resultados fantásticos obtidos em tão pouco tempo, mas ainda temos um longo caminho pela frente”, pondera Goldsztein. “Continuamos contando com doações, apoio e reconhecimento de todos que se sensibilizam com nossa batalha pela cura das doenças raras”, completa.

O empresário lembrou que já havia tido a oportunidade de contar a história da MBI em outros eventos importantes, como em uma sessão do Conselho Permanente da Organização dos Estados Americanos (OEA), em Washington, e o maior Congresso de Neuro-Oncologia da América Latina, o SNOLA 2024, em São Paulo.

Para fazer parte da Medulloblastoma Initiative acesse o site para conhecer mais sobre a causa e fazer sua doação: <https://mbinitiative.org/pt/>

# Estilista brasileiro que vive em Nova York conquistou o público durante o IFA Business New York/Brasil em Ribeirão Preto



Estilista Júlio César durante o workshop no IFA Business New York Brasil  
Débora Pitanguy

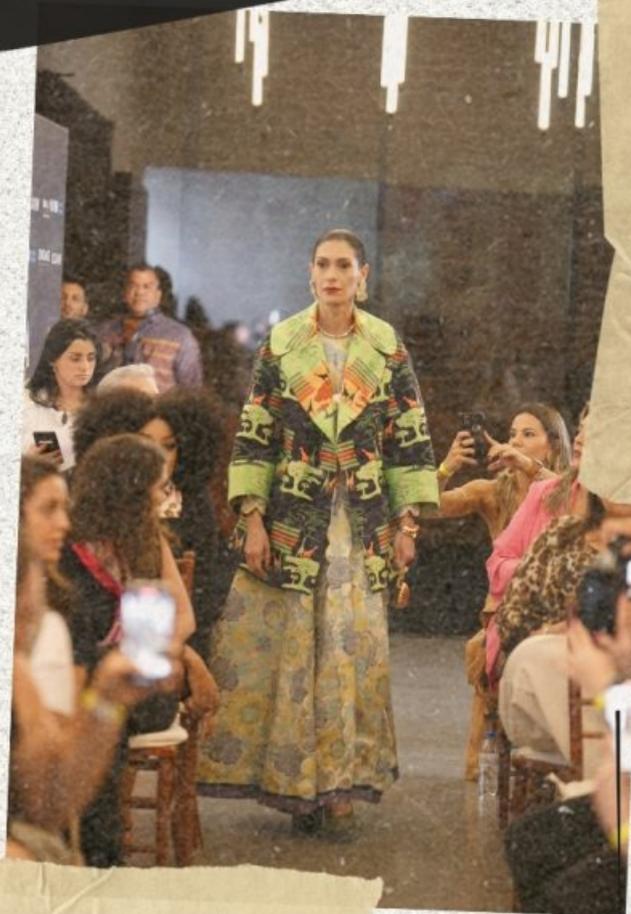


Modelo com look de Júlio César no workshop  
Débora Pitanguy



Evento teve transmissão ao vivo pelo canal do YouTube; na foto o estilista e influenciador Maycon Oliveira em entrevista para o produtor de moda Robes Britto  
Débora Pitanguy

Circuito fashion com o 1º workshop de moda internacional do interior de SP.



Apresentação de peças de Júlio César no workshop  
Débora Pitanguy



Público pode conferir algumas peças autorais de Júlio César  
Débora Pitanguy



Juliana Rangel, idealizadora do evento, estilista Júlio César e Danilo Vilarim da Juliana Rangel Comunicação  
Débora Pitanguy

*A cidade voltou para o circuito fashion com o 1º workshop de moda internacional do interior de SP, com Júlio César direto dos Estados Unidos*

Ribeirão Preto voltou para o circuito fashion na quarta-feira, dia 17 de Abril, com o IFA Business New York/Brasil, promovido no Shopping Iguatemi. O 1º workshop de moda internacional do interior de São Paulo teve palestra com o estilista brasileiro Júlio César, radicado nos Estados Unidos, onde tem um ateliê há 30 anos na cidade de Nova York. O evento reuniu profissionais do mercado da moda de toda a região.

Durante o workshop, que teve abertura com Matheus Consoli, co-fundador da EdexLab FGV (Fundação Getúlio Vargas) sobre empreendedorismo, o estilista internacional apresentou sua história inspiradora – desde quando saiu do Rio Grande do Norte até chegar a Nova York. Além de falar da abertura de mercado e técnicas que utiliza na confecção de suas peças, ele também apresentou alguns *trabalhos com um mini desfile no final da sua palestra*.

*“Amei a cidade, quero voltar, foi incrível tudo”,* comentou Júlio César, que destacou como entrou no mercado da moda. *“Meu primeiro contato com a moda foi em Londres, quando eu tinha uma festa a fantasia para ir e não tinha o que vestir e fiz a minha própria roupa”,* lembrou o estilista.

Júlio César também contou em detalhes como desenvolve figurinos para atores. *“Uma das minhas técnicas é a bespoke tailoring, que é onde toda a estrutura da peça é feita à mão. E foi essa técnica que utilizei na criação dos figurinos do ator Darren Goldenstein, para a nova série da HBO, que será lançada ainda esse ano. Passei um mês inteiro estudando como fazer essa técnica”*, contou durante o workshop.

Para Matheus Consoli, da EdexLab FGV, que abriu o IFA Business New York/Brasil, o empreendedorismo anda muito próximo com inovação. *“Seja um negócio que já existe, mas com formas diferentes e é um pouco disso que falamos aqui hoje”*, destacou o palestrante internacional especializado em Estratégias e Negócios.

O IFA Business New York/Brasil foi organizado pela agência Juliana Rangel Comunicação, que atua há oito anos no mercado. O evento teve o patrocínio da EdexLab FGV (Fundação Getúlio Vargas), Constance Calçados, Guapa Brand, Dzarm e Design Bijoux, e o apoio de Outback, Extreme Coquetelaria, Vinícola Garibaldi, Débora Pitanguy Fotografia, Jotta&Co e To Be.

### **Transmissão do evento**

O IFA Business New York/Brasil foi um evento mais intimista e teve convites esgotados. Para que outras pessoas tivessem acesso aos bastidores (como um tapete vermelho do Oscar) e ao conteúdo do workshop, foi preparada uma transmissão de alta tecnologia para os canais do YouTube IFA Moda e Juliana Rangel News.

*“O IFA foi pensado para ser um evento mais exclusivo, até por conta do número limitado de pessoas no workshop e no sofisticado coquetel que preparamos na sequência. Mas não poderíamos deixar de compartilhar com o mundo esse conteúdo riquíssimo e formato de evento único no interior de São Paulo”*, explicou Juliana Rangel, idealizadora do evento. A transmissão completa pode ser acessada pelo **link**.

As entrevistas foram conduzidas pelo produtor de moda Robes Britto e por Juliana Rangel, que além de empresária, é jornalista e atua na área há 29 anos. *“Foi demais mostrar todos os bastidores, os looks dos participantes, as entrevistas desse evento histórico no interior de São Paulo”*, comemorou Robes Britto.

### **Quem é Júlio César**

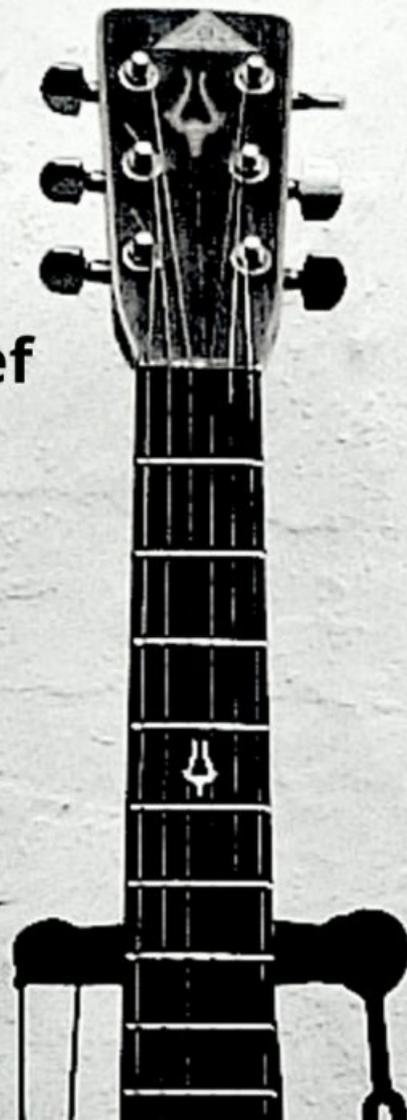
Natural de Mossoró, no Rio Grande do Norte, Júlio César se divide, hoje, entre os seus ateliês de Natal e Nova York. Além de ser o único estilista brasileiro a fazer parte da Vogue Patterns, conceituado catálogo presente no mundo todo com moldes exclusivos

de estilistas convidados, ele também já trabalhou no departamento de pesquisa da Folha de São Paulo e para o fã clube “Ovelha Negra”, da Rita Lee.



*GRAMMY GO™ faz  
parceria com a Coursera  
para educar e inspirar  
artistas em escala  
mundial*

**Por Marni Baker Stein, Chief  
Content Officer, Coursera**





*Por Marni Baker Stein, Chief Content Officer, Coursera*

O GRAMMY GO™, iniciativa on-line da Recording Academy®, fechou parceria com a Coursera para oferecer programas de aprendizagem musical a aspirantes a artistas de todo o mundo. A primeira especialização do GRAMMY GO, “Construindo Seu Público para Profissionais da Música”, já está disponível e, no segundo semestre, o GRAMMY GO expandirá seu catálogo com uma nova “Especialização em Produção Musical”, já disponível para pré-inscrição.

Esta parceria foi projetada para aproveitar a energia do aprendizado de criador para criador e desenvolver uma comunidade musical vibrante, diversificada e global. O GRAMMY GO torna acessível a experiência dos vencedores e indicados ao GRAMMY®, dos membros da Recording Academy e dos profissionais da indústria, em cursos e conteúdos práticos e atualizados, projetados para criativos e profissionais da indústria que buscam construir um futuro na música.

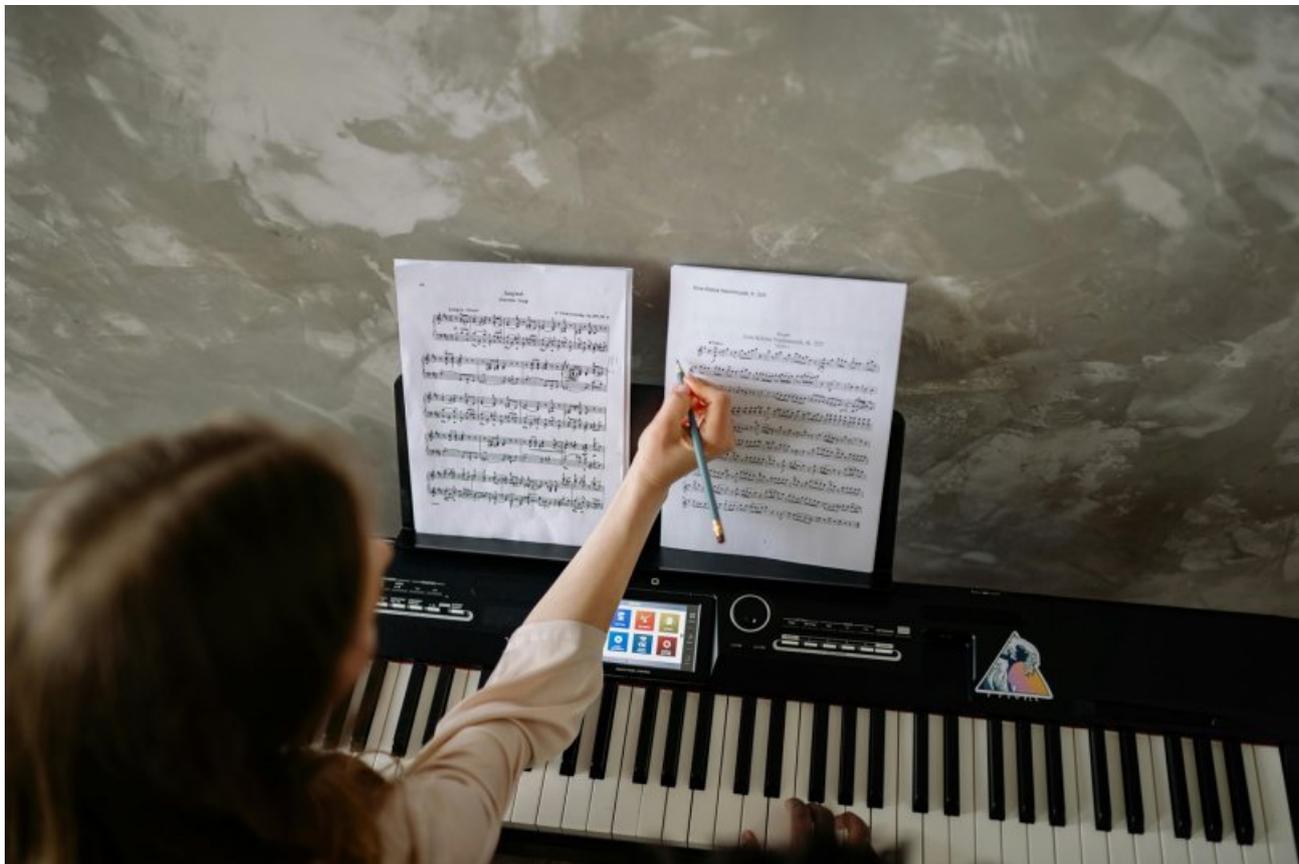
“Seja por meio do programa GRAMMY Museum®, GRAMMY Camp® ou GRAMMY U®, a organização GRAMMY está comprometida em ajudar os criadores musicais a florescer, e a Recording Academy tem o orgulho de apresentar nossa mais nova plataforma de aprendizagem GRAMMY GO em parceria com a Coursera,” conta Panos A. Panay, presidente da Recording Academy. “O caminho de crescimento de um criador é contínuo e esses cursos foram elaborados para fornecer aos alunos as ferramentas essenciais para crescerem em suas jornadas profissionais e criativas.”

O conteúdo do GRAMMY GO na Coursera apresenta conselhos reais dos principais artistas e produtores. Em “Construindo Seu Público para Profissionais da Música”, os indicados e vencedores do GRAMMY Jimmy Jam, Janelle Monáe e Victoria Monét compartilham conselhos sobre como desenvolver uma presença de marca forte e cultivar um público dedicado. Por meio de estudos de caso e atividades práticas, os alunos entenderão como criar uma identidade de marca exclusiva, conectar-se com os ouvintes e fazer sua promoção de maneira eficaz para se destacarem.

Em “Especialização em Produção Musical”, músicos, vocalistas, compositores, produtores e engenheiros de áudio aclamados, incluindo Harvey Mason Jr., Stevie Mackey, Judith Sherman, Cirkut e Hit-Boy, compartilham ideias sobre a colaboração com lendas musicais como Elton John, JAY-Z, Jennifer Lopez e Britney Spears. Eles ensinarão os alunos a compor e produzir músicas no topo das paradas, abrangendo desde os fundamentos da teoria do som até o aperfeiçoamento de vocais e o refinamento de faixas em projetos práticos.

Estamos honrados em fazer parceria com o GRAMMY GO e a Recording Academy para ajudar a capacitar a próxima geração da indústria musical.

**Saiba mais:** <https://www.youtube.com/watch?v=58S35Iq7pn0>



A close-up, low-angle shot of Jean-Claude Van Damme in a boxing stance. He is wearing a black boxing glove on his right hand, which is raised towards his face. He has a serious, intense expression, looking directly at the camera. The background is slightly out of focus, showing a yellow and black pattern, possibly a boxing ring or a gym setting. The lighting is dramatic, highlighting his facial features and the texture of his skin.

**POPÓ LANÇA DESAFIO  
A ATOR JEAN-CLAUDE  
VAN DAMME**

## *Lutador brasileiro desafia astro internacional em post publicado em seu Instagram*



O lutador brasileiro Acélino “Popó” Freitas publicou um vídeo inusitado em seu perfil no Instagram na tarde de hoje, 3 de maio. Em post que pode ser conferido aqui, Popó desafia o astro internacional do cinema e das artes marciais Jean-Claude Van Damme.

O vídeo mostra o lutador brasileiro em um treinamento com um sparring em um ringue de boxe, enquanto convida um oponente mais “casca grossa” e de renome internacional para seu próximo duelo.

Segundo Popó, seu último combate “nem deu para o cheiro” – vale lembrar que, em fevereiro deste ano, o pugilista nocauteou o fisiculturista Kleber Bambam em um combate que durou 36 segundos.





## **Maio Roxo:**

celebridades que  
convivem com o  
diagnóstico de DIs,  
sintomas e causas

**D**entro e fora do Brasil algumas celebridades que foram acometidas pela doença têm sido bastante francas sobre suas experiências, ajudando a aumentar a conscientização sobre a condição.

Estima-se que cerca de 5 milhões de pessoas em todo o mundo sejam afetadas pelas DIIs, principalmente indivíduos entre 20 e 40 anos, embora possam ocorrer em todas as faixas etárias.

Segundo a Sociedade Brasileira de Coloproctologia (SBCP), a prevalência da doença está em ascensão no país, atingindo 100 pessoas a cada 100 mil habitantes.

Para conscientizar sobre essa condição, destacamos quatro personalidades que vivem com a Doença de Crohn, oferecendo apoio e inspiração para aqueles que enfrentam desafios semelhantes:

**Pete Davidson:** é um comediante e ator americano que convive com a doença desde os 17 anos. Durante uma entrevista no The Howard Stern Show em 2018, ele mencionou que o uso de maconha medicinal tem sido útil para lidar com os sintomas da doença de Crohn. Mesmo não mantendo perfis em redes sociais, Pete é conhecido por falar abertamente sobre sua condição, visando alertar outras pessoas que enfrentam a doença.



Foto/Reprodução: Janet Mayer - Splash News

**Tyler James Williams:** ator conhecido por seu papel em "Todo Mundo Odeia o Chris", descobriu a doença em 2017. Em entrevista à edição americana da Men's Health ele conta que chegou a pesar apenas 47 kg, tendo passado por uma cirurgia para reduzir o tamanho de seu órgão digestivo devido à condição.

Atualmente, o ator conseguiu recuperar seu peso e está focado em cuidar da saúde. Em uma postagem recente no Instagram, ele compartilhou: "Precisamos aprender a ouvir nossos corpos e cuidar deles melhor".



Foto/Reprodução | Instagram @willtylerjames

**Evaristo Costa:** o jornalista que é diagnosticado com a doença há quatro anos compartilha diariamente sua jornada no Instagram. Em janeiro deste ano, foi internado na UTI devido a complicações. Mesmo diante das adversidades, Evaristo mantém um otimismo visível, destacando seu compromisso em aprender a conviver e controlar a Doença de Crohn.



Foto/Reprodução | Instagram @evaristocostaoficial

**Lorena Eltz:** influenciadora de 22 anos que tem sintomas da doença desde o nascimento. Aos cinco anos, a família descobriu o motivo de seu mal-estar. Com mais de 600 mil seguidores no Instagram, Lorena compartilha sua jornada com a Doença de Crohn e criou o movimento *#felizcomcrohn* para se fortalecer e inspirar outras pessoas.



*Foto/Reprodução | Instagram: @lorenaeltz*

Segundo o Dr. Alexandre Carlos, gastroenterologista e um dos principais especialistas do Brasil em Doenças Inflamatórias Intestinais, a falta de compreensão sobre essa doença específica ainda é um desafio, tanto para pacientes quanto para médicos.

“Quem estiver desconfiando da doença precisa buscar especialistas e realizar exames apropriados para um diagnóstico preciso”, enfatiza o Dr. Alexandre.

As causas mais comuns para a doença incluem fatores como poluição, radiação, alimentação e também predisposição genética. O tratamento adequado é fundamental, pois a doença não possui cura e requer cuidados contínuos ao longo da vida.

“Os sintomas de alarme incluem diarreia persistente, dor abdominal prolongada, sangramento ou muco nas fezes, perda de peso inexplicada e outros sinais que variam de pessoa para pessoa.

O tratamento não adequado pode levar a complicações como inflamação intestinal, fibrose, formação de fístulas e até mesmo infertilidade em alguns casos”, completa o médico.

Ter essa conscientização é essencial para aprimorar o diagnóstico precoce e, conseqüentemente, poder usufruir de um tratamento mais eficaz.

### **Alerta para diagnósticos imprecisos**

Em 2023, durante sua primeira participação no PodPah, o youtuber Felipe Neto surpreendeu ao revelar que na verdade não possui a Doença de Crohn.

Ele explicou que havia sido diagnosticado erroneamente e descobriu recentemente que não sofre desse problema.

"Eu tinha sido diagnosticado com doença de Crohn, mas esse ano descobri que não tenho. Fui mal diagnosticado", compartilhou o empresário, que passou três anos acreditando ter a doença.

"Erros de diagnóstico podem ocorrer em diversas situações, especialmente em doenças com sintomas variados e que podem se sobrepor a outras condições.

Por isso, é fundamental que os profissionais de saúde realizem uma avaliação minuciosa, levando em consideração não apenas os sintomas, mas também exames clínicos e resultados de testes laboratoriais para garantir um diagnóstico preciso”, finaliza.

### **Sobre o Dr. Alexandre Carlos**

O Dr. Alexandre Carlos é um médico gastroenterologista especializado em questões relacionadas ao sistema digestivo. Atualmente, atua como médico assistente no Hospital das Clínicas, mantendo um papel de destaque na pesquisa, ensino e assistência na área gastroenterológica.

Alexandre também faz parte do corpo clínico de renomados centros de excelência no Brasil, como o Hospital Sírio Libanês, Hospital Albert Einstein, Hospital São Camilo Pompéia e Hospital da Beneficência Portuguesa de SP.



**Crise de meia idade ou depressão?!  
Entenda as mudanças psicológicas e  
emocionais que mulheres enfrentam na  
menopausa**

Estudo realizado entre americanos e britânicos em 80 países indica que os maiores índices de depressão é observado entre mulheres 40+

Na menopausa, que se inicia, em média, por volta dos 45 anos, muitas mulheres experimentam uma série de mudanças hormonais que podem afetar não apenas seu corpo, mas também sua saúde mental.

Por volta dos 40 anos, os indivíduos, principalmente do sexo feminino, apresentam maiores dificuldade para dormir, grande sobrecarga na vida pessoal e muitas das vezes cansados de sua rotina profissional.

Uma das questões mais comuns nessa fase da vida, é a relação entre a menopausa e depressão, que também pode ser “apenas” uma crise de meia idade, o que é muito comum entre mulheres depois dos 40 anos de idade.

Durante essa fase da vida da mulher, os níveis hormonais, como estrogênio e progesterona podem oscilar significativamente e acabam afetando o equilíbrio químico do cérebro, contribuindo para um possível quadro de depressão.

Além dos sintomas físicos da menopausa, como ondas de calor e insônia, muitas mulheres também enfrentam sintomas emocionais, como ansiedade, irritabilidade e tristeza, fatores que também podem desencadear ou agravar a depressão.

Acompanhamento médico e apoio social e familiar são fatores primordiais para que a mulher enfrente a menopausa da melhor maneira possível. Muitas consequências psicológicas negativas podem ser evitadas com cuidado e atenção.

Para Dra. Beatriz Tupinambá, (@drabeatriztupinamba) médica Ginecologista especialista em Menopausa, com conhecimento e assistência profissional adequada, a menopausa pode sim ser a melhor fase da mulher vida da mulher. Em suas publicações, cursos e lives nas redes sociais que somam mais de 400 mil seguidores, cita vantagens como o fim dos



ciclos menstruais, TPM, preocupação com período fértil, maior tempo de autocuidado, maturidade e homônios administrados como algumas das vantagens.

“A gente precisa trabalhar também o psicológico. Olhar a menopausa por outro ângulo e perceber que sim, a menopausa pode ser a melhor fase que podemos viver.

A gente entra na menopausa na metade da nossa vida, e não precisamos nos manter na segunda metade dela indispostas, com calores, ressecamentos, queda de libido, entre outros, porque simplesmente deixamos de alimentar nossas células de hormônios por 50 anos.” Explica a Ginecologista.



Mesmo com alternativas que possibilitem enfrentar essa fase da maneira mais saudável possível, é necessário ter a sensibilidade que a menopausa e seus sintomas não são estáticos e evoluem ao longo do tempo e de acordo com os estímulos.

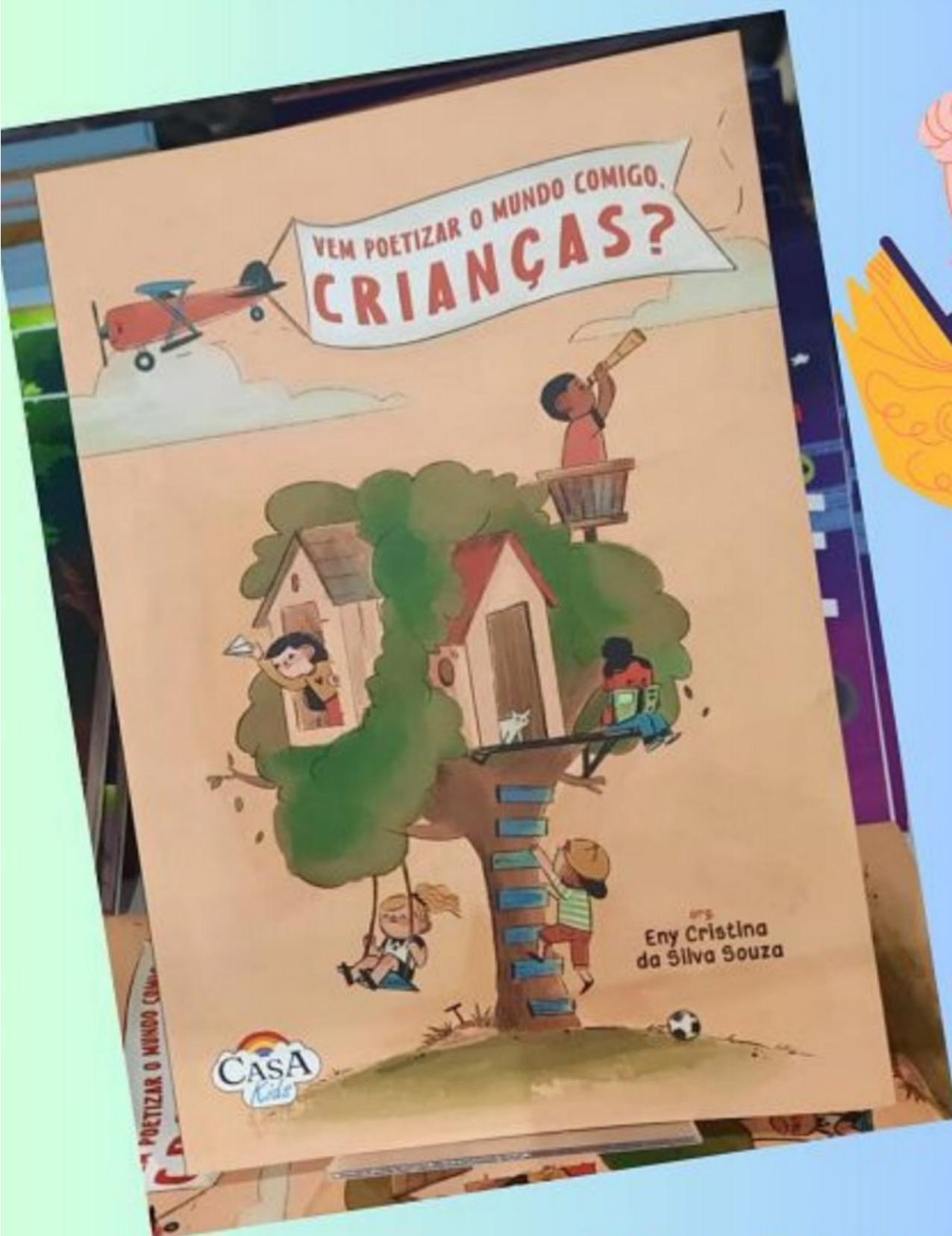
À medida que as mulheres ajustam suas rotinas e métodos pra viver a menopausa os resultados mudam positiva ou negativamente.

“Além de acompanhamento médico e psicológico especializado, é importante a prática de exercícios físicos, alimentação saudável, atividades de relaxamento, apoio social e familiar para que essa fase seja vivida da forma mais confortável possível.

Em muitos casos, por conta de toda a mudança a que são submetidas, muitas mulheres recorrem ao consumo excessivo de álcool, nicotina e adotam o isolamento social, provocando assim, maiores e mais evidentes consequências psicológicas negativas durante esse período.” Finaliza Beatriz

# RIQUEZAS EM VERSOS

"VAMOS FAZER UMA CRIANÇA  
POETIZAR O MUNDO."



@VEMPOETIZAROMUNDOCOMIGO

## POESIA E A CRIANÇA

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

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

**Nesse reino da poesia, o olhar da criança torna-se curioso. Não é mais jogar bola, é voar com ela.**

**É estar num trem sob o oceano.**

**Correr com cavalos alados.**

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

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

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

**Ela pode unir a família numa noite estrelada.**

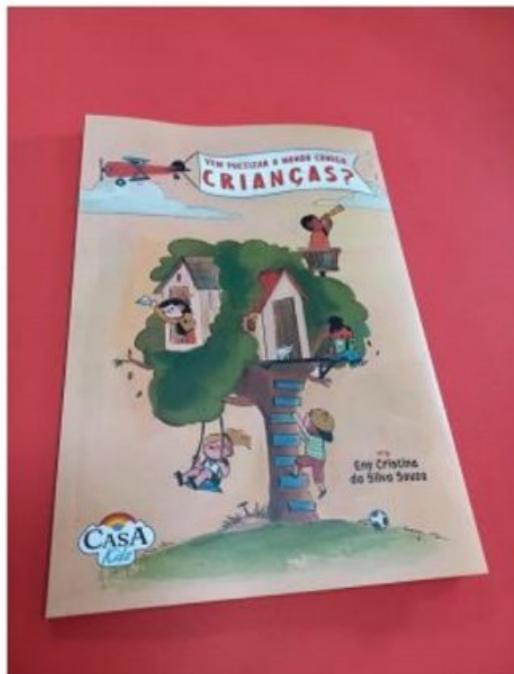
**Pode fazer um elefante verde cantar.**

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

**Poetize o lar!**

**Por: Eny Cristina da Silva Souza**





## CONHEÇA A OBRA POÉTICA QUE ESTÁ CONTAGIANDO CRIANÇAS.

**Eu carrego no coração a vontade de contagiar as crianças com versos e rimas. Com essa obra, eu solto a voz aos quatro cantos, e chamo poetas para escreverem poemas como se estivessem num parque de diversões com os leitores infantis. Nesse reino da poesia, crianças jogam bola, saltam no rio, escondem-se dos amigos, pulam corda, cada uma com seus sonhos e alegrias.**

**Cada página, um sabor.**

**Cada página, um mundo encantado.**

**A cada página, chamo os adultos para resgatarem a essência poética lendo a obra Vem poetizar o mundo comigo, crianças?**

**ENY CRISTINA DA SILVA SOUZA**

**Faça parte do mundo encantado das palavras que dançam ao ritmo da musicalidade poética.**

**A obra encontra-se no site 📌**

<https://editorialcasa.com.br/produto/vem-poetizar-o-mundo-comigo-criancas/>



**Qual é a sua história: Eny Souza?**

**A menina solitária olhava pela janela em busca de respostas.**

**Ao redor da criança, um mundo com livros e muitas brincadeiras.**

**A família alimentou os sonhos da menina que se tornou professora e escritora.**

**Sua jornada é repleta de personagens que a cada dia acrescentam uma cor à sua colcha de retalhos.**

**Vive em um mundo de sonhos.**

**Vence barreiras com o ritmo das suas obras.**

**Encontros e desencontros a tornam forte.**

**Para as crianças idealizou mais de 3 obras poéticas infantis, contos e a obra “O pincel mágico e o labirinto das almas.”**

**E todos os dias reforça seu ideal:**

**“Sempre buscarei tornar o mundo melhor fazendo a literatura vibrar paz em cada leitor.”**

**Eny Souza**



A Menina Digit@l"  
contribui para  
distribuição de livros em  
escolas públicas



*A venda na Amazon e nas lojas Google e Apple por R\$ 5,18, obra que conta o encontro de duas meninas, uma do mundo real e outra do mundo digital, possui responsabilidade socioeconômica além de educacional*



No mês em que se comemora o Dia Internacional do Livro Infantil, “A Menina Digit@l” é muito mais que uma sugestão de leitura para crianças, mas também possui responsabilidade socioeconômica: além de ser vendido por somente R\$ 5,18, suas vendas contribuem para distribuição de livros em escolas públicas atendidas pelo Instituto CADES.

A história relata o encontro de duas meninas, uma do mundo real e outra do mundo digital, que através de um contato mágico, descobrem a importância e o prazer da atividade física, do brincar e das relações que o esporte proporciona. Tudo isso com a ajuda de uma professora super-heroína.

Disponível apenas no formato digital e podendo ser adquirido na Amazon e nas lojas Google e Apple, “A Menina Digit@l” possui 28 páginas e oferece entretenimento e aprendizado de uma forma leve, podendo ser não só uma fonte para crianças e adolescentes, como também para pais, professores e responsáveis.

Para mais informações sobre os projetos realizados pelo Instituto CADES acesse <https://www.institutocades.org.br/projetos>

## **Sobre o Instituto CADES**

Instituto Cidadania Através do Esporte, Educação e Cultura, ou simplesmente Instituto CADES, nasceu do ideal de democratizar o acesso ao esporte, promover os valores do esporte educacional e transformar vidas através do ESPORTE. Tem como missão promover cidadania e inclusão social levando educação, qualidade de vida, fortalecimento da família e prevenção. Desde a sua fundação em 2007, o Instituto desenvolve diversos projetos em comunidades de alta vulnerabilidade social, envolvendo parceiros do setor público e privado. A gestão profissional e qualificada do Cades proporcionou à instituição prêmios e certificações relevantes ao terceiro setor, tais como: Selo Municipal de Direitos Humanos e Diversidade, Selo Amigo do Esporte na categoria Organização Amiga da Lei de Incentivo ao Esporte, Selo de Gestão e Confiança Ambev VOA e Selo Doar Gestão. Mais informações em <https://www.institutocades.org.br/>

## [AROMAS DO BEM] Guia definitivo da Aromaterapia traça caminho para o autocuidado

*Livro da aromaterapeuta Daiana Petry traz, do básico ao avançado, ensinamentos valiosos sobre os óleos essenciais*



Terapia baseada na fitoterapia – uso de plantas e derivados vegetais –, a **aromaterapia**, técnica que usa óleos essenciais – geralmente por inalação ou massagem – traz inúmeros benefícios ao nosso corpo, mente e espírito. Natural, cada dia mais procurado e utilizado, esse recurso agora ganha uma literatura rica e específica, capaz de apresentar o tema aos curiosos e enriquecer o conhecimento dos já adeptos dessa técnica centenária. **“Psicoaromaterapia: Um caminho para o autocuidado”**, escrito pela aromaterapeuta Daiana Petry, fundadora da Harmonie Aromaterapia, um dos maiores espaços dedicados ao tema do país.

O termo ‘Aromaterapia’ foi criado na década de 1920, por René-Maurice Gattefossé, permitiu que o estudo sobre os óleos essenciais se tornasse uma disciplina e que a sua aplicação terapêutica se tornasse uma terapia. O tratamento com Aromaterapia envolve uma consulta, na qual se realiza uma análise para identificar o histórico médico e o estilo

de vida do paciente e, então, se prepara uma formulação personalizada de óleos para o tratamento.



*“Existem poucos materiais profundos sobre o tema e, na maioria, tratam-se de guias práticos de como usar, mas não ensinam como escolher o óleo essencial. O objetivo é incentivar a autonomia, para que cada pessoa consiga identificar o óleo essencial compreendendo profundamente para qual função ele é indicado.” – **Daiana Petry, aromaterapeuta***

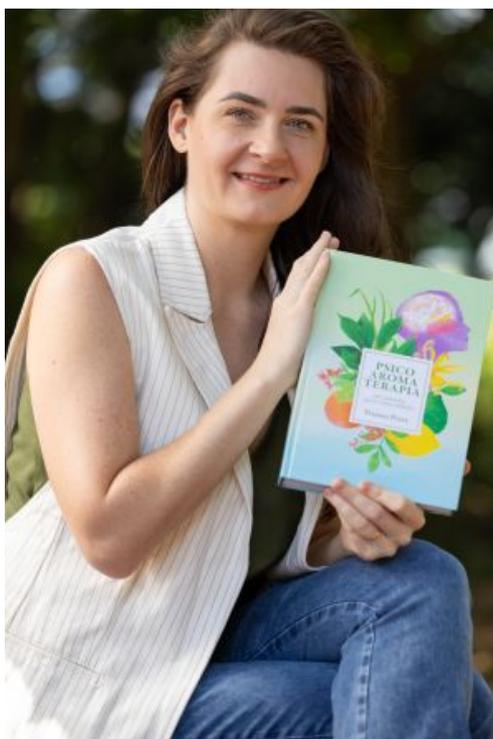
Já a **psicoaromaterapia** se concentra na compreensão dos efeitos que os óleos essenciais podem ter na mente por meio do sistema olfativo. Em **“Psicoaromaterapia: Um caminho para o autocuidado”** o diferencial é a abordagem através de estudos neurocientíficos associado à prática clínica.

O leitor encontrará uma gama gigantesca de referências da literatura científica, mas também aproveitará de uma linguagem fluida, fácil e íntima.

Isso faz deste livro ideal tanto para quem está apenas iniciando a jornada como aromaterapeuta, como para aromaterapeutas profissionais, ou também para quem simplesmente busca um direcionamento de autocuidado de forma natural e segura.

*“Sentia falta de um livro que apresentasse experiência clínica e estudos científicos de mãos dadas. Meu objetivo é contribuir com o crescimento da aromaterapia aplicada de forma profissional e acredito que o objetivo foi mais que atingido” – Daiana Petry*

**“Psicoaromaterapia: Um caminho para o autocuidado”** ensina a gerenciarmos a ansiedade, depressão e o estresse de forma natural. Descobrir suas vantagens e usá-los em benefício próprio é garantia de mais qualidade de vida e harmonia.



### **Sobre a autora:**

Daiana Petry é aromaterapeuta, perfumista botânica, naturóloga e especialista em neurociência. Fundadora da Harmonie Aromaterapia. Professora e coordenadora do Instituto de Aromaterapia Integrativa Daiana Petry.

### **Serviço:**

**Livro:** Psicoaromaterapia: Um caminho para o autocuidado

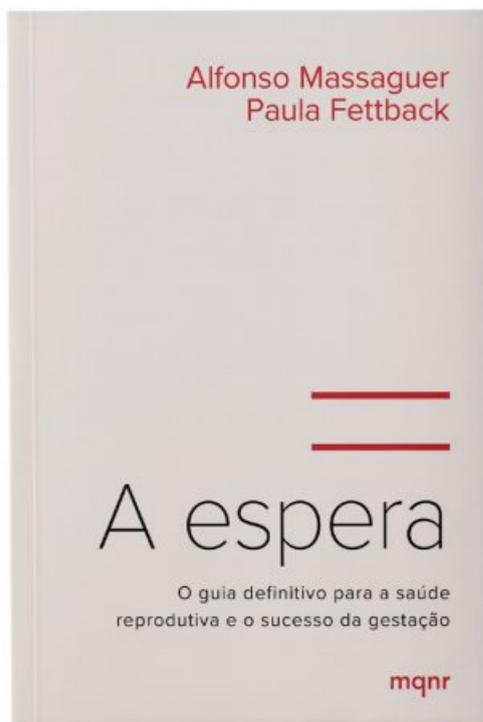
**Autora:** Daiana Petry (@harmoniearomaterapia)

**Páginas:** 496

**Disponível para compra em:** <https://harmoniearomaterapia.com.br/inicio/672-livro-psicoaromaterapia.html>

## Livro A Espera, explica e conforta a jornada da fertilidade

*A obra nasce da intenção de dois médicos especialistas em reprodução humana. Um guia para saúde reprodutiva e sucesso da gestação que busca normalizar o aprendizado sobre infertilidade e planejamento familiar com informações técnicas ilustradas por casos reais*



Mergulhados nos estudos da reprodução humana e, no dia a dia, dedicados a pacientes com as mais diversas necessidades nesse sentido, a Dra. Paula Beatriz Fettback, Ginecologista especialista em Reprodução Humana pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) e o Dr. Alfonso Massaguer, Ginecologista Especialista em Reprodução Humana pela Febrasho, Diretor Clínico da MAE (Medicina de Atendimento Especializado), decidiram expor na obra literária *A Espera* um conteúdo acessível a qualquer pessoa interessada em aprofundar o entendimento sobre reprodução humana, planejamento familiar e infertilidade.

"Ele é perfeito para todas as pessoas que, de alguma forma buscam, planejam, sonham ou 'esperam' um dia viver a maternidade e a paternidade", resume a Dra Paula, garantindo que se trata de um material com linguagem acessível, inclusiva, repleto de informações sérias e de qualidade. "Queremos trazer uma visão clara e empática do dia a dia em uma clínica de reprodução humana", complementa o Dr Alfonso.

Os recursos para isso contemplam histórias reais de pacientes, informações essenciais sobre fertilidade, e uma dedicação a gerar maior empatia da sociedade quanto ao assunto reprodução, com vistas a diminuir o sofrimento e a angústia frequentemente associados a esse tema.

Os autores estão comprometidos em desmistificar o assunto, que ainda tem status de tabu para muita gente. "A ideia é esclarecer informações equivocadas e oferecer esperança àqueles que enfrentam desafios com a fertilidade. E, acima de tudo, contar para as pessoas que elas não estão sozinhas em sua jornada", assegura o Dr. Alfonso.

### Para quem é o livro?

Os médicos garantem que as pessoas que se interessam por saúde reprodutiva, preservação da fertilidade e planejamento familiar vão se beneficiar da obra. Acima de tudo, aquelas que buscam uma gestação saudável, que enfrentam dificuldades reprodutivas ou que pensam em congelar óvulos.

Os autores veem a obra como a materialização de respostas ainda faltantes no dia a dia da sociedade geral. "Percebemos uma lacuna de conhecimento significativa em relação à reprodução humana e às questões de fertilidade", revela o Dr. Alfonso. "Queremos garantir que ninguém se sinta isolado em sua jornada", compromete-se o coautor, a partir de sua própria história com sua esposa, em que viveram juntos desafios ligados ao tema.

Para Dra. Paula, a expectativa é de que o livro ajude cada vez mais mulheres e famílias a se conscientizarem sobre a importância de exames e acompanhamento médico sério e especializado quando se trata da saúde reprodutiva e do bem-estar futuro da gestação e planejamento familiar. "Nosso desejo é tornar o assunto mais natural e inclusivo possível a todos", diz a médica.

### Serviço

**Data de lançamento (lojas online):** 06/05/24

**Noite de autógrafos (São Paulo/SP):** 23/05/24 | 19h30 - 21h30 | Travessa Iguatemi

**Noite de autógrafos (Londrina/PR):** 20/06/24 | 19h30 - 21h30 | Livraria da Vila (Shopping Aurora)

**Pré-venda da Amazon:** [Link](#)

**Mais informações:** [Link](#)



**Dr. Alfonso Massaguer CRM 97.335**  
**Ginecologista especialista em Reprodução Humana**  
**alfonsomassaguer**

- Médico pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP)
- Ginecologista e Obstetra pelo Hospital das Clínicas
- Atua em Reprodução Humana há 20 anos
- Diretor clínico da MAE (Medicina de Atendimento Especializado) especializada em reprodução assistida
- Foi professor responsável pelo curso de reprodução humana da FMU por 6 anos

- Membro da Federação Brasileira da Associação de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO)
- Membro das Sociedades Catalãs de Ginecologia e Obstetrícia e Americana de Reprodução Assistida (ASRM)
- Diretor técnico da Clínica Engravida
- Autor de vários capítulos de ginecologia, obstetrícia e reprodução humana em livros de medicina, com passagens em centros na Espanha e Canadá.



**Dra. Paula Fettback @paulafettback**  
**CRM 117477 SP**  
**CRM 33084 PR**

- Possui graduação em Medicina pela Universidade Estadual de Londrina - UEL (2004).
  - Residência médica em Ginecologia e Obstetrícia no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP- 2007)
  - Atua em Ginecologia e Obstetrícia com ênfase em Reprodução Humana.
  - Estágio em Reprodução Humana na Universidade de Michigan - USA. Médica colaboradora do Centro de Reprodução Humana Mário Covas do HC-FMUSP (2016).
- 
- Doutora em Ciências Médicas pela Disciplina de Obstetrícia e Ginecologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).
  - Membro da Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva (ASRM - 2016)
  - Médica da Clínica MAE São Paulo - SP
  - Título de Especialista em Reprodução Assistida Certificada pela Febrasgo (2020)

# 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/>

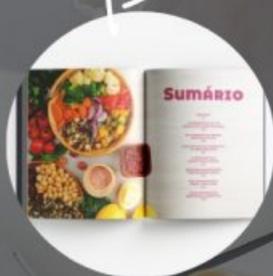
BELA VISTA CULTURAL

# LANÇA LIVRO

QUE DESTACA A RELAÇÃO  
ENTRE BOA ALIMENTAÇÃO,  
SAÚDE E LONGEVIDADE



*Bela Vista Cultural*



A PUBLICAÇÃO FAZ PARTE DO NOVO PROJETO CULTURAL E EDUCACIONAL DA EDITORA E PRODUTORA PAULISTANA, QUE COM PATROCÍNIO DA SIEMENS POR MEIO DA FUNDAÇÃO SIEMENS, DISPONIBILIZARÁ NÃO APENAS A OBRA, MAS TAMBÉM UMA SÉRIE DE MATERIAIS PARA PROFESSORES E ESTUDANTES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO

**A** Bela Vista Cultural – editora e produtora paulistana voltada ao lançamento de ações de impacto social – apresenta a sua mais nova publicação: o livro **“Saúde, Alimento & Cultura”**, que é o carro-chefe de uma ampla iniciativa cultural e educacional, com o mesmo nome, que aborda os aspectos práticos e teóricos da alimentação saudável e balanceada, demonstrando como esta atitude impacta a nossa saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Destinado a todos os que desejam aprimorar seus conhecimentos sobre o tema, o livro aborda uma série de aspectos relacionados à maneira como comemos, trazendo informações que mostram a história dos principais alimentos presentes na mesa do brasileiro, além de apresentar como os nossos hábitos culinários foram influenciados por diferentes povos e regionalismos presentes no país.

“A nutrição é um fator essencial para a manutenção da saúde. A boa alimentação mantém o organismo em estado de plena saúde: ossos fortes, o peso e a estatura corporal compatíveis com o biotipo de cada pessoa, resistência imunológica, disposição para trabalhar, socializar, praticar atividades físicas e para as horas de lazer. Combinados, esses fatores conduzem a um estado emocional harmônico e a obra enfatiza justamente esses aspectos”, comenta Renan Cyrillo, sócio presidente da Bela Vista Cultural.

Formada por capítulos que destrincham a relação entre alimentação e saúde, a obra também enfatiza a importância da água para o funcionamento do organismo e aponta, por exemplo, quais alimentos fortalecem o sistema imunológico, retardam o envelhecimento e combatem a insônia, com o objetivo de orientar as pessoas que gostariam de ter uma rotina alimentar mais equilibrada, possibilitando a melhora da qualidade de vida.

Com prefácio de Giselle Duarte, nutricionista conhecida nas redes sociais pelo canal @maternutri, o livro é caracterizado por uma escrita simples e fluída, que busca desmistificar o assunto.

A maior parte da tiragem será doada para estudantes e professores da rede pública de ensino em diferentes estados do Brasil, mas uma pequena parcela também estará à venda, no *e-commerce* da editora, a partir de 29 de abril, pelo valor de R\$ 50,00.

A publicação conta com patrocínio da Siemens, por meio da Fundação Siemens, e do Grupo GEA, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura (Lei Rouanet), e é acompanhada de uma cartilha pedagógica, com sugestões de atividades complementares a serem utilizadas por professores dos ensinos Fundamental e Médio, que assim poderão trabalhar o assunto de diferentes maneiras com os alunos em sala de aula, após passarem por atividades formativas com a equipe da editora.

Para Janaína Conceição, da Fundação Siemens, “o apoio a este projeto reflete o compromisso da Fundação Siemens com a promoção de informações sérias e relevantes sobre temas que contribuem diretamente no processo de aprendizagem de crianças e adultos. Temos como objetivo estimular a melhoria do cenário educacional brasileiro por meio da realização e do apoio a projetos como esse, que enriquece o trabalho dos docentes e oportuniza um aprendizado amplo”, finaliza.

O projeto ainda prevê a realização de palestras para os estudantes e o lançamento de uma exposição fotográfica digital, bem como de materiais acessíveis gratuitos disponíveis no site da editora, que englobam um audiolivro e uma apresentação com libras e audiodescrição, visando o acesso do público com deficiências visual e auditiva.

## **Ficha Técnica**

*Saúde, Alimento & Cultura*

### **Livro | “Saúde, Alimento & Cultura”**

Tiragem: 2.000 exemplares

Formato: 21 cm x 25 cm fechado; 42 cm x 25 cm aberto

Número de páginas: 144

Miolo: em papel couché, impresso a 4x4 cores

Capa: dura, impressa a 4 x 0 cores

Valor: R\$ 50,00

### **Cartilhas Pedagógicas e Materiais Acessíveis**

Disponibilizados virtualmente, a partir do dia 29 de abril

Acesso via: [belavistacultural.com.br/saudealimentoocultura](http://belavistacultural.com.br/saudealimentoocultura)

### **Exposição Fotográfica Digital | “Saúde, Alimento & Cultura”**

Abertura: 29 de abril, on-line

Período expositivo: vitalício

Acesso via: [belavistacultural.com.br/saudealimentoeocultura](http://belavistacultural.com.br/saudealimentoeocultura)

## Sobre a Bela Vista Cultural

Fundada em 2016, a Bela Vista Cultural é uma editora, produtora cultural e consultoria especializada no desenvolvimento de projetos de forte impacto social. Desenvolve iniciativas culturais, educacionais e de responsabilidade social, voltadas à divulgação de temas urgentes e contemporâneos, em áreas como cultura, educação, meio ambiente, artes plásticas e patrimônio.

A empresa idealiza e desenvolve livros, cartilhas pedagógicas, exposições, filmes, palestras e cursos, a depender da temática e do formato de cada um de seus projetos culturais, sendo que todos possuem uma característica em comum: parte da distribuição desses materiais e o acesso às atividades complementares têm cunho gratuito aos professores e alunos da rede pública de ensino no Brasil, estimulando o diálogo e a continuidade das iniciativas abordadas nesses projetos. A Bela Vista Cultural acredita que a educação é o pilar fundamental para a transformação da sociedade, uma vez que impacta diretamente no desenvolvimento econômico e social.

A Bela Vista Cultural possui uma série de projetos culturais realizados sob as mais diferentes temáticas, desde 2016. Livros: *Projeto de Vida e Cidadania* (2024); *A Cultura dos Alimentos* (2023); *China-Brasil: invenções que mudaram o mundo* (2023); *Educação Financeira para Jovens & Estudantes* (2023); *Caminhos do Brasil - terra, água e céus* (2023); *Flores, Cores e Sabores dos Alimentos* (2022); *Cultura e Saúde: Personagens e Histórias do Saneamento no Brasil* (2022); *Cultura e Natureza: RPPNs do Espírito Santo* (2022); *Caminhos da Riqueza no Brasil: o guia da Educação Financeira* (2022); *China Impressões: Cultura e Natureza* (2022); *Suíça-Brasil: 200 anos de Imigração* (2021); *Associação Comercial de Pernambuco - Rumo aos 200 anos* (2023); *Personagens e Histórias da Medicina no Brasil* (2023); *Art Déco São Paulo* (2019) e; *ABCZ: 100 anos de história e histórias* (2019). Exposição de arte: *Paixão: caminhando no amor, na união e na justiça* (2017). Documentário: *Belém 400 anos: a influência francesa na capital paraense* (2016).

**Renan Cyrillo:** empreendedor social, produtor cultural, editor, escritor e palestrante. Cyrillo é graduado em *Produção Editorial em Múltiplos Meios* (Universidade Anhembí Morumbi), pós-graduado em *Gestão Cultural - Cultura, Desenvolvimento & Mercado* (SENAC) e possui MBA em *ESG - Environmental, Social & Governance* (IBMEC/Exame). Atua na área cultural desde 2010, transitando por diferentes editoras, até fundar, em 2016, a Bela Vista Cultural. Também realiza palestras em instituições culturais e educacionais, em diversos estados do Brasil.

[www.belavistacultural.com.br](http://www.belavistacultural.com.br)

@belavistacultural

COLEÇÃO



# "CAFÉ COM FREUD E LACAN"

GANHA 2º VOLUME SOBRE SAÚDE MENTAL E TRABALHO

Fabiana Ratti

vol. 2

## Café com Freud e Lacan

LIBERDADE NO EMPREGO, AUTONOMIA NO  
TRABALHO E EMPREENDEDORISMO

• TÁTICAS E ESTRATÉGIAS PSICANALÍTICAS •



Fabiana Ratti

## Café com Freud e Lacan

LIBERDADE NO EMPREGO, AUTONOMIA NO  
TRABALHO E EMPREENDEDORISMO

• TÁTICAS E ESTRATÉGIAS PSICANALÍTICAS •



*Segundo livro da coleção traz à tona como a saúde mental se relaciona com os dilemas do empreendedorismo*

Fabiana Ratti, psicóloga e autora de “Café com Freud e Lacan: Liderança e laços afetivos e políticos no cotidiano e no mercado de trabalho”, está lançando um segundo volume com foco em saúde mental e empreendedorismo, intitulado “Café com Freud e Lacan: Liberdade no emprego, autonomia no trabalho e empreendedorismo”.

Com o lançamento do livro, a psicóloga e psicanalista com sua equipe da clínica de Psicanálise UNBEWUSSTE, em parceria com o Club Rotary Anhanguera, dá continuidade ao Movimento pela Saúde Mental Café com Freud e Lacan que começou em setembro de 2023, mês em que o primeiro volume foi lançado.

No segundo livro da coleção, Fabiana Ratti traz à tona como a saúde mental se relaciona com os dilemas do empreendedorismo, em um momento em que o mercado de trabalho transmite a sensação de que todos são substituíveis. Com a evolução da inteligência artificial, por exemplo, essa sensação aumenta ainda mais. O livro está disponível no site da autora e pelo preço de R\$55, clicando aqui.

Um estudo publicado em 2024 pelo Fundo Monetário Internacional (FMI), apontou que cerca de 60% dos postos de trabalho ao redor do mundo podem ser afetados pela inteligência artificial no futuro. A saída possível que a psicanalista aponta e que converge com o que a Psicanálise sempre enfatiza é olhar para a singularidade dentro de cada indivíduo.

“Existe o sujeito único, aprofundar-se em seus próprios talentos, habilidades e avançar em capacidades fazem o sujeito único destacar-se e ganhar seu lugar ao sol, porém, os recursos para isso, estão na saúde emocional, no raciocínio e na lógica que incluem o inconsciente”, conta a autora Fabiana Ratti.

### **O Senso Comum na sociedade atual**

Além disso, o livro apresenta conceitos que contribuem para criar recursos, táticas e estratégias, com exemplos cotidianos e práticos para serem utilizados por meio de 10 tópicos principais, passando por temas como a liberdade, zona de conforto, satisfação, ego e como o senso comum afeta a nossa noção da realidade.

Nesse cenário, a obra ainda reflete sobre como a paixão pela ignorância e a autopercepção de si mesmo pode estagnar a evolução do indivíduo seja no meio profissional ou pessoal. Ratti ressalta que é importante buscar reflexões e não se manter preso na mesma ideia de si próprio ou do mundo.



Segundo a autora, o senso comum também pode ser um dos responsáveis pela situação atual da saúde mental relacionada ao mercado de trabalho, “se apoiar no senso comum pode acabar gerando uma pobreza de pensamento e iniciativas, que sufoca o aparelho psíquico no cenário em que vivemos, em que a inovação e reflexão são necessárias para evoluir”, finaliza Ratti.

**Serviço Lançamento**  
**“Café com Freud e Lacan: Liberdade no emprego, autonomia no trabalho e empreendedorismo”**

O livro está disponível no site da autora e custa R\$ 55,00 clicando aqui.

**Sobre a autora Fabiana Ratti**

*Graduada em psicologia pela Faculdade de Psicologia da PUC em São Paulo, Fabiana Ratti é psicanalista lacaniana e atende em consultório particular desde 1998. Fez sua formação de psicanálise pelo Instituto de Psicanálise Lacaniano e, em 2014, concluiu seu mestrado em psicologia clínica pela PUC-SP. Ao longo dos anos, em paralelo com os estudos, se dedicou à clínica, atendendo e supervisionando instituições do terceiro setor.*

*Em 2019 formou a Rede de atendimento Psicanalítico Lacaniano - UNBEWUSSTE. Essa Rede dá suporte a algumas instituições e empresas, atendendo pessoas do Brasil todo, online e presencial. Fabiana Ratti oferece aulas de Freud e de Lacan que são vendidas pela plataforma [symppla.com.br](http://symppla.com.br) e tem como diferencial a didática e a simplicidade para falar de conceitos complexos. A Clínica Psicanalítica Unbewusste está abrindo vagas para Formação de Analista com leituras, supervisões, atendimentos e discussões clínicas.*



# Café: Confira 5 dicas de presentes para as mães que amam a bebida

Com opções que vão de cafés especiais a itens de cuidados pessoais, a Kapeh oferece uma variedade de opções que prometem agradar a todos os perfis de mulheres





Com a chegada do Dia das Mães, muitos filhos estão em busca do presente perfeito para expressar o seu amor, para quem ainda não sabe o que comprar, a Kapeh Cosméticos Especiais preparou kits originais e diferenciados para quem quer sair do óbvio e surpreender nessa data tão especial. “Nós pensamos em opções para agradar todos os perfis de mulheres, então, temos opções para as que são adeptas ao skincare, com produtos à base do grão verde e trazem multibenefícios, até as que amam um café especial”, comenta Vanessa Vilela, fundadora e CEO da marca.

### Confira a seleção:



**Kit Mãe Tradicional, R\$ 240,30:** uma seleção especial para garantir um cuidado premium para as mães, com a linha completa para o banho e pós banho, oferecendo uma hidratação intensa. Contém hidratante corporal Kapeh 200ml, hidratante de mãos e pés 60g, sabonete líquido Kapeh 200ml, óleo de banho Kapeh 120ml, kit sabonete em barras com três unidades, 90g no total, todos acomodados em uma caixa presenteável.



**Kit Mãe Rainha, R\$ 443,50:** aqui o destaque está nos cuidados com a pele do rosto. Produzidos com a tecnologia desenvolvida exclusivamente pela Kapeh, a ACC Coffe Complex, a partir de Café Verde Certificado, triplicando o teor de Ácidos Clorogênicos e Cafeína presentes neste grão, com propriedade altamente antioxidante, capaz de retardar o processo de envelhecimento. Todos estes benefícios com o exclusivo Combo Facial Antissinais. Contém: mousse de limpeza facial 150ml, gel creme antissinais FPS 30, 30g), sérum antissinais 30ml, sérum área dos olhos antissinais 15ml e embalagem para presente.



**Kit Mãe Vovó, R\$ 216,40:** essa opção possui sabonete vegetal 90g Café Torrado, no formato de grão de café, que em sua fórmula traz óleo de palma 100% vegetal, extrato de café verde e manteiga de karitê, uma combinação que traz uma leve esfoliação e muita hidratação; café chocolate Kapeh, grão especial com sabor marcante, com notas de chocolate ao leite, avelã e amêndoas torradas; hidratante corporal com aroma de café, possui uma textura leve e

de rápida absorção; coador de pano com suporte dentro de uma linda caixa de madeira presenteável.



**Kit Mãe Acolhedora, R\$ 115,80:** esse o presente ideal para as que gostam de variar na hora de beber o seu café. Composto por xícara e Espumador de Leite Pressca, que permite a preparação de várias receitas, como Latte, Cappuccino, Mocha e Macchiatos.



**Kit mãe energia, R\$ 105,70:** indicado para as mães que não abrem mão de um bom café coado, esse presente vai conquistá-la, pois acompanha um café especial moído frutado, que traz notas de frutas vermelhas como a amora e cereja, seguidas por notas de abacaxi em caldas e frutas vermelhas, resultando em uma finalização longa e marcante; caneca e coador de pano.

### Sobre a Kapeh Cosméticos e Cafés Especiais

Fundada em 2007 por Vanessa Vilela, em Três Pontas, sul de Minas Gerais, a Kapeh Cosméticos e Cafés Especiais é uma rede de franquias que oferece dois modelos de negócios em um, unindo em um mesmo espaço uma cafeteria com foco em cafés especiais e uma loja de cosméticos inovadores à base de café. Possui no portfólio aproximadamente 200 itens, e um dos principais diferenciais é o espaço único que proporciona uma verdadeira imersão no universo do café, o grão mais amado do Brasil. Hoje conta com 22 operações no Brasil e pretende fechar o ano com 100 unidades.



# RECEITA



## APRENDA A FAZER ESPAGUETE AO MOLHO DE BRÓCOLIS E ATUM

Ideal para o  
almoço ou jantar, o  
prato rende até 5  
porções



Está pensando em preparar um delicioso espaguete, mas não quer servi-lo com o mesmo molho de sempre? Para te inspirar, Estrela ensina a preparar Espaguete ao Molho de Brócolis e Atum, que fica pronto em até 30 minutos. Para saber como fazer, confira o modo de preparo abaixo:

## **INGREDIENTES**

### **Para a Massa**

- 1 embalagem de Espaguete Estrela
- Sal à gosto
- Para o Molho de Brócolis
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho, picados
- 2 maços de brócolis, limpos e sem os talos
- 1 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de Margarina Puro Sabor
- 2 colheres (sopa) de Farinha de Trigo Finna Tradicional
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão, ralado
- sal, pimenta-do-reino e noz-moscada à gosto

### **Para o Recheio de Atum**

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola, picada
- 2 latas de atum sólido, sem óleo
- 100 g de azeitonas pretas, picadas
- sal e salsinha picada à gosto



## MODO DE FAZER

- 1.- Comece cozinhando os brócolis, escorra e reserve. Em uma frigideira média, aqueça o azeite, refogue o alho, acrescente os brócolis, acerte o sal e deixe refogar por mais 2 minutos. Retire do fogo e separe alguns raminhos para decorar o prato e reserve o restante.
2. - Prepare o molho branco. Em uma panela média, aqueça a manteiga ou margarina, acrescente a farinha de trigo e deixe dar uma douradinha. Junte o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Acerte o sal e tempere com a pimenta-do-reino e a noz-moscada. Retire do fogo e reserve.
3. - Bata no liquidificador o molho branco, os brócolis cozidos, o queijo parmesão e reserve.
4. - Prepare o recheio de atum. Em uma frigideira média, aqueça o azeite, refogue a cebola, acrescente o atum e as azeitonas pretas. Acerte o sal e deixe refogar por 2 minutos, junte a salsinha e reserve.
5. - Em uma panela grande ferva 5 litros de água com sal e cozinhe o espaguete. Para isso, coloque a massa e mexa de vez em quando, até que a água volte a ferver. Deixe cozinhar por 9 minutos ou até que fique "al dente", ou seja, macia, porém resistente à mordida.
6. - Escorra a massa, junte o molho de brócolis, por cima acrescente o recheio de atum, decore com os raminhos de brócolis e sirva a seguir.

**Rendimento: 5 porções**

**Tempo de preparo: 30 minutos**

## **SOBRE A ESTRELA**

A Estrela pertence ao portfólio de marcas da M. Dias Branco S.A. Indústria e Comércio de Alimentos e atua nas regiões Norte e Nordeste do País. Possui cerca de 30 produtos em massas e biscoitos que deixam as refeições muito mais saborosas, desde a hora do café da manhã até o jantar. Destaque para as linhas de massa de sêmola, com cinco tipos de corte, e que agradam a toda a família; biscoitos sortidos e salgados, como Cream Cracker, para consumir a qualquer hora e em qualquer lugar.

### **Sobre a M. Dias Branco**

Fundada em 1953, a M. Dias Branco é uma multinacional brasileira do setor de alimentos, signatária do pacto global da ONU e com ações negociadas no segmento do Novo Mercado na B3. Sua história começou na década de 40, com a Padaria Imperial, uma iniciativa de Manuel Dias Branco em Fortaleza (CE). Hoje, as suas operações geram mais de 17 mil empregos diretos em diferentes regiões, refletindo o seu compromisso com o desenvolvimento econômico e social do país. A Companhia possui 18 indústrias ou complexos industriais, sendo que sete deles possuem estruturas de moinho de trigo, além de 30 filiais comerciais, que favorecem a distribuição de seus produtos em todo o Brasil e para mais de 40 países.

Sediada em Eusébio (CE), a M. Dias Branco é líder brasileira em biscoitos e massas. A partir da aquisição da Jasmine Alimentos, concluída em agosto de 2022, assumiu a liderança também em cookies integrais, granolas e pães sem glúten. É referência em produtos orgânicos, funcionais, integrais, sem glúten, sem lactose e zero açúcar. Em outubro de 2022, anunciou sua primeira aquisição internacional, a Las Acacias, do Uruguai, focada no segmento de massas, mas que também tem no portfólio misturas para bolos e molhos.

A Companhia detém marcas líderes, como Vitarella, Piraquê, Adria, Fortaleza, Richester e Isabela, produzindo biscoitos, massas, farinhas, margarinas, snacks e torradas. Em novembro de 2021, foi feita a aquisição da marca Fit Food, a primeira iniciativa da Companhia no mercado de healthy food, com produtos como biscoitos de arroz, pasta de amendoim, chocolates e massas feitas de milho. Destacam-se ainda as marcas Frontera, de snacks, e Smart, de temperos e condimentos.

Para saber mais sobre a M. Dias Branco, acesse: [www.mdiasbranco.com.br](http://www.mdiasbranco.com.br)



# RECEITA

## BACALHOADA COM TOQUE DE SHOYU

\* Receita elaborada pela Kikkoman

**Rendimento: até 6 porções**

**Tempo de preparo: 1h30**

### Ingredientes

- 1kg de lombo de bacalhau dessalgado
- 1kg de batata em rodelas
- 3 cebolas em rodelas
- 1 pimentão verde em rodelas
- 1 pimentão vermelho em rodelas
- 1 pimentão amarelo em rodelas
- 4 ovos
- 100g de cogumelo shiitake fatiado
- 1 xícara (chá) de azeitona preta
- 2 colheres (sopa) de Sake
- 2 colheres (sopa) de Shoyu
- Azeite a gosto
- Salsa picada a gosto



### MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque 1 quilo de batata em rodelas e água e sal suficientes para cozinhar. Cozinhe até ficar al dente. Quando estiverem cozidas e macias, escorra as batatas e reserve.

Em outra panela, cozinhe os 4 ovos e reserve.

Em uma frigideira, coloque 1 fio de azeite e adicione 3 cebolas em rodelas, 1 pimentão verde em rodelas, 1 pimentão amarelo em rodelas, 1 pimentão vermelho em rodelas, cogumelo shiitake e pimenta-do-reino a gosto.

Adicione o Sake e o Shoyu e refogue levemente até ficar al dente. Forre o fundo de uma assadeira com as batatas cozidas. Em seguida, adicione metade do refogado de pimentões e acomode as postas de bacalhau.

Acrescente o restante do refogado de pimentões, 4 ovos cozidos cortados no meio, 1 xícara de azeitona preta e regue com bastante azeite. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos. Finalize com salsa picada a gosto e sirva em seguida.



# CHURRASCO COM VINHO?



**SAIBA COMO OFERECER AS  
MELHORES HARMONIZAÇÕES**

**PARA CELEBRAR O DIA DO CHURRASCO, A SOMMELIÈRE DA WINE  
COMPARTILHA DICAS DE COMO FAZER AS COMBINAÇÕES MAIS  
AGRADÁVEIS AO PALADAR**





Explorar a arte do churrasco vai além da seleção de carne e temperos. Sem dúvida, é uma paixão nacional que há um dia especial só para celebrá-la: todo dia 24 de abril é o Dia do Churrasco. Cada detalhe, desde o corte escolhido até a técnica de cozimento, influencia no resultado final.

E quando se trata de aprimorar essa experiência, a harmonização entre carnes e vinhos desempenha um papel crucial. “Ao selecionar vinhos para acompanhar cortes como picanha e costela, é fundamental considerar características como acidez e presença de taninos para equilibrar a gordura e textura das carnes”, diz Thamirys Schneider, sommelière da Wine, o maior clube de assinatura de vinhos do mundo.

Uma boa dica é considerar a experiência que se quer destacar. Segundo a especialista, o tempero pode variar de acordo com o que se quer ressaltar na carne, se é o sabor mais puro do corte, ou uma diferenciação de sabores com o uso de temperos. Os vinhos podem ser selecionados de acordo com essas particularidades. Para combinações acertadas, acompanhe as dicas da sommelière.

### **Picanha com Cabernet Sauvignon**

Com um corte suculento e muito apetitoso que conquista com seu sabor marcante e inconfundível, a picanha é a queridinha dos brasileiros. É uma peça que se destaca por trazer uma camada generosa de gordura na parte de cima e também apresenta uma

quantidade adequada de gordura entremeada na carne, conhecida como marmoreio, sinônimo de suculência, maciez e sabor. Trata-se de uma carne versátil e prática que pode ser preparada de diversas formas, mas deixá-la ao ponto e temperá-la com sal grosso já garante uma experiência saborosa.

Por ter a gordura como uma característica marcante, é importante escolher um vinho com acidez marcante, que auxilie a limpar a gordura do paladar. Outro ponto de atenção são os taninos, que precisam ser presentes e macios para quebrar a fibra da carne.

Essa união de acidez alta e boa presença tânica vai combinar perfeitamente com a suculência da carne. Exemplares elaborados com as uvas Cabernet Sauvignon, Malbec, Nebbiolo e Tannat são ótimas opções para acompanhar essa peça.

Uma boa sugestão é o chileno Kinast K Barrel Reserva D.O. Lontue Valley Cabernet Sauvignon 2022, rótulo da linha Kinast K Barrel Reserva da vinícola Kinast Family Wines, que tem oito meses de amadurecimento em barricas de carvalho francês e americano, resultando em um vinho com interessante complexidade nos aromas e sabores, que apresenta paladar aveludado, boa estrutura, taninos macios e boa acidez.

(<https://www.wine.com.br/prod30057.html>)

### **Costela com Sangiovese**

Uma boa sugestão de preparo de costela, para garantir sua suculência e sabor, é embrulhá-la no papel alumínio e colocá-la na churrasqueira com a parte do osso para baixo. Temperos como ervas finas, pimenta do reino, páprica defumada e alho dão um toque especial, deixando a carne ainda mais saborosa.

Por se tratar de uma carne bastante gordurosa e fibrosa, é importante escolher vinhos tintos mais tânicos e com boa presença de acidez para ajudar a quebrar as fibras da carne e também a limpar o paladar. Uma boa dica são vinhos elaborados com as uvas Syrah, Tannat, e vinhos italianos elaborados com a uva Sangiovese. Para esta harmonização, o italiano Il Risveglio Chianti D.O.C.G. 2020 é uma escolha interessante.

Com destaque da uva Sangiovese (80%), mundialmente conhecida por produzir vinhos exuberantes e gastronômicos, ao lado da Colorino (20%), elaborado pelo método Governo all'uso Toscano, similar ao ripasso do Vêneto, consiste numa fermentação secundária do vinho, obtida pela adição de uvas que sofreram processo de secagem.

Este é um Chianti intenso, com acidez vibrante, taninos presentes e redondos e boa expressividade capaz de encantar os paladares mais exigentes. Este exemplar recebeu 97 pontos por Luca Maroni, um famoso crítico italiano de vinhos.

(<https://www.wine.com.br/vinhos/il-risveglio-chianti-d-o-c-g--2020/prod29675.html>)

### **Contrafilé com Malbec**

O contrafilé é um corte robusto conhecido como pertencente à “família real” dos cortes bovinos, apresenta textura firme, suculência, fibrosidade, sabor acentuado e gordura intramuscular, sendo uma carne muito apreciada por quem ama churrasco.

Por ser um corte que geralmente tem mais fibra e não é tão gorduroso, é importante escolher vinhos tintos mais encorpados, com taninos mais marcados e acidez média, como os clássicos Malbec argentinos, ou até mesmo os Tempranillo de Rioja, na Espanha.

Para acompanhar esse corte no seu churrasco, a dica é o argentino Tensión La Ribera Malbec Petit Verdot 2019. Elaborado no Valle de Uco, Mendoza, Argentina, pela vinícola Familia Zuccardi, este exemplar composto 90% por Malbec e 10% pela uva Petit Verdot amadureceu 12 meses em barricas de carvalho francês de primeiro e segundo uso, o que agregou maior corpo, estrutura e complexidade a vinho. Um vinho com taninos presentes e polidos, textura aveludada e boa acidez que vai ser sucesso no seu churrasco.

(<https://www.wine.com.br/prod27299.html>)

### **Cupim com Carménère**

Uma carne para churrasco super querida pelos brasileiros, o cupim conquista os paladares com sua gordura entremeada nas fibras, sabor acentuado e maciez. Para além do preparo lento que deixa a carne macia, o toque especial são os temperos usados, como tomilho, louro e pimenta do reino, que conferem um sabor a mais à carne.

Exemplares que têm notas herbais e de especiarias, como os elaborados com as uvas Carménère, Cabernet Franc e Cabernet Sauvignon, principalmente os chilenos, são ótimas opções para harmonizar com o cupim. O chileno V9 Reserva Carménère 2022 é uma boa opção para acompanhar esta carne.

Elaborado pela Viña Ventisquero no Valle de Colchagua, Chile, 30% deste exemplar amadureceu 4 meses em barricas de carvalho francês, depois, mais 6 meses em garrafa antes de ser comercializado. Certamente é um vinho com corpo médio, notas frutadas, de especiarias e toques herbais, com taninos macios e boa acidez.

(<https://www.wine.com.br/prod28977.html>)



CELEBRE O



# Dia das Mães

com uma Experiência  
Memorável na  
Quinta do Olivardo



**RESTAURANTE TEM UNIDADES EM  
SÃO ROQUE E SÃO PAULO ONDE  
OS VISITANTES PODEM  
DESFUTAR DE UMA VARIEDADE  
DE DELÍCIAS DA CULINÁRIA  
PORTUGUESA, ACOMPANHADAS  
DE VINHOS SELECIONADOS E UM  
AMBIENTE ENCANTADOR**



O Dia das Mães está chegando, e nada melhor do que celebrar essa data especial com uma experiência gastronômica única na Quinta do Olivardo, tanto em São Roque quanto em São Paulo. Com seus restaurantes conhecidos por oferecerem uma experiência inigualável, o lugar é o destino perfeito para tornar este dia verdadeiramente memorável.



com ingredientes frescos e de alta qualidade.

Em São Roque, os visitantes podem desfrutar de um cenário encantador e de muito verde ao redor, enquanto saboreiam deliciosos pratos portugueses preparados



O restaurante oferece um menu especial com diversas opções que certamente irão agradar a todos os paladares, desde entradas tradicionais como o famoso bolinho de



bacalhau, pratos tradicionais elaborados com bacalhau, carnes e diversas opções além de sobremesas irresistíveis, como o premiado pastel de Belém que tem suas fornadas anunciadas por um sino.

Em São Paulo, a Quinta do Olivardo oferece uma experiência gastronômica igualmente encantadora e com o mesmo cardápio da filial de São Roque, ideal para celebrar o amor e a dedicação das mães.

Além da excelente comida, os restaurantes da Quinta do Olivardo também oferecem uma variedade de opções de entretenimento e são uma oportunidade única para demonstrar apreço por essas mulheres especiais e criar memórias duradouras juntos.



Não perca a oportunidade de celebrar o Dia das Mães de uma maneira verdadeiramente especial na Quinta do Olivardo.



**Para mais informações e reservas, visite o site da Quinta do Olivardo em [www.quintadoolivardo.com.br](http://www.quintadoolivardo.com.br) ou no Instagram [@quintadoolivardo](https://www.instagram.com/quintadoolivardo) e [@quintadoolivardo.sp](https://www.instagram.com/quintadoolivardo.sp)**

**Serviço:**

**Local:** Quinta do Olivardo – Estrada do Vinho, km 4 – São Roque, SP  
**Telefone:** (11) 9.7088-5401

**Local:** Quinta do Olivardo Tasca do Brooklin – São Paulo, SP  
**Endereço:** Rua Arizona, 1.485, Brooklin  
**Telefone:** (11) 9. 9110-1777



# 32ª São Paulo Restaurant Week beneficia o projeto Chef Aprendiz

O programa  
capacita jovens  
em situação de  
vulnerabilidade  
social por meio da  
gastronomia

 Chef  
APRENDIZ

Wytiny



A São Paulo Restaurant Week caminha junto com a solidariedade e atua como agente de transformação social a partir de parcerias com instituições beneficentes. Em sua 32ª edição, o festival acontece até 19 de maio em mais de 160 restaurantes renomados da capital paulista e da Grande São Paulo, com menus completos (entrada, prato principal e sobremesa) a preços fixos de R\$54,90 a R\$149,00,

A ação social acontece com o incentivo dos restaurantes aos clientes para a doação de R\$2,00 por menu consumido para a organização sem fins lucrativos Chef Aprendiz, que capacita jovens a partir dos 17 anos através da gastronomia e de práticas de desenvolvimento humano.

“É muito importante para nós, que fomentamos o mundo da gastronomia, ajudar a criar novos chefs e impactar a vida de jovens que estão em situação de vulnerabilidade social. Ao aproximar, principalmente, as crianças e os adolescentes de boas oportunidades, preenchendo os períodos com atividades e práticas saudáveis, contribuimos para que se tornem mais autossuficientes, também melhorando as condições das famílias e das comunidades nas quais estão inseridos,” diz Fernando Reis, idealizador da Brasil Restaurant Week.

## **Parceria de Sucesso**

formados pelo projeto estão empregados, e outros tantos estão em processo de contratação ou entrevistas de trabalho.

“Desde a nossa primeira edição, realizada por meio de financiamento coletivo, vimos a força que a sociedade civil tem ao se unir em prol de uma causa. Hoje temos uma rede fortalecida que investe junto com a gente no potencial humano, diminuindo os abismos que enfrentamos em nosso dia a dia.

Ser o projeto social beneficiado pela 32ª São Paulo Restaurant Week nos dá a possibilidade de aumentar a nossa rede, tanto com restaurantes que participam conosco da capacitação de centenas de jovens, quanto com milhares de pessoas que se deliciam durante o festival gastronômico,” afirma Beatriz Mansberger, fundadora do Chef Aprendiz.

As aulas acontecem no contraturno escolar, e contam com a participação de Chef convidados e especialistas em suas respectivas áreas, que compartilham seus conhecimentos com os participantes. Uma competição final encerra o processo com chave de ouro.

Os jurados presentes, além de avaliá-los pedagogicamente, oferecem vagas de empregos para os jovens que querem iniciar uma carreira na cozinha. Saiba mais em [chefaprendiz.com.br](http://chefaprendiz.com.br) e [@chefaprendiz](https://www.instagram.com/chefaprendiz).

### Serviço:

#### **32ª São Paulo Restaurant Week**

**Data:** 19 de abril a 19 de maio

**Menus:** Tradicional: R\$54,90 no almoço e R\$69,90 no jantar.

**Plus:** R\$ 68,80 no almoço e R\$ 89,90 no jantar.

**Premium:** R\$ 89,00 no almoço e R\$109,00 no jantar.

**Diamond:** R\$ 109,00 no almoço e R\$149,00 no jantar.

**Saiba mais em:** [www.restaurantweek.com.br](http://www.restaurantweek.com.br) e [@restaurantweekbrasil](https://www.instagram.com/restaurantweekbrasil)

### Sobre a Restaurant Week:

Presente em mais de 20 cidades brasileiras, a Brasil Restaurant Week é, há 17 anos, um dos maiores e mais esperados festivais gastronômicos do mundo. Com o objetivo de criar oportunidades e acesso à boa gastronomia, o festival movimenta e aquece o mercado gastronômico em períodos de baixa sazonalidade. Assim, durante o evento, os principais restaurantes preparam um menu especial, temático, com harmonizações diferenciadas e valor fixo para levar aos clientes experiências prazerosas.

Na edição passada, por exemplo, os restaurantes que mais arrecadaram doações para o Chef Aprendiz foram Camarões, Paellas Pepe e La Piadina.

“A edição anterior da São Paulo Restaurant Week foi muito importante para o nosso restaurante e para o projeto social. Foi uma fusão de ideais e ficamos felizes em poder ajudar. O valor vai diretamente na conta do cliente e utilizamos esse momento como forma de conexão, explicando o projeto para o qual o valor de R\$2,00 por menu é destinado. E aí engajamos mais ainda a participação. E nós temos o Vinicius aqui, um aprendiz que se formou pelo projeto. Então, conseguimos encantar mais clientes com o exemplo dele”, conta Newton, do restaurante Camarões.

### Sobre o Chef Aprendiz

O projeto atua desde 2015 em São Paulo e na Grande São Paulo de modo itinerante, e, desde então, já formou 209 jovens. Ao proporcionar formação profissional, o projeto busca abrir portas para os participantes, conectando-os com oportunidades de emprego em restaurantes e outras instituições gastronômicas parceiras.



Os alunos vivenciam aulas teóricas e práticas sobre técnicas básicas de cozinha, história da gastronomia, gestão emocional, sustentabilidade, autodesenvolvimento e suporte psicológico para a vida e o mercado de trabalho. Atualmente, mais de 66% dos jovens

*Ele se inspirou na  
mãe e hoje é Chef  
de um respeitado  
restaurante no Rio*

**ANDRÉ  
GALDINO**



**Dia 13 de maio é o  
Dia Nacional do  
Chef de Cozinha**





O Dia do Chef de Cozinha, celebrado em 13 de maio, é uma ocasião para reconhecer e valorizar a profissão que está intimamente ligada à evolução da culinária e das sociedades. Desde a descoberta do fogo até os banquetes reais da idade média e a contemporaneidade, os chefs desempenharam um papel importante na transformação da gastronomia em uma forma de arte.

A profissão de chef de cozinha tem uma longa história, que se inicia nos primórdios da humanidade, quando a utilização do fogo permitiu a preparação de alimentos e deu origem aos primeiros cozinheiros da história. Com o progresso da agricultura e da pecuária, a variedade de alimentos aumentou significativamente, resultando na criação de banquetes nas sociedades antigas, nos quais os alimentos representavam status e riqueza.

Já na idade média, os chefs ganharam destaque nas cortes reais europeias, sendo responsáveis por impressionar os nobres e, ao longo dos séculos, a profissão continuou a evoluir, especialmente com a descoberta de novas especiarias e o desenvolvimento de técnicas culinárias mais refinadas.

Atualmente, o chef de cozinha é muito mais do que alguém que simplesmente prepara refeições. Ele é um artista, criando experiências gastronômicas que buscam encantar os clientes desde a escolha do menu até a última garfada. A gastronomia hoje é uma forma de expressão cultural e social, os chefs são os seus principais protagonistas, capazes de transformar ingredientes simples em verdadeiras obras de arte culinária.



“Minha história na gastronomia começou lá atrás, acompanhando minha mãe na cozinha e observando-a fazer a comida do dia-a-dia, focando nos detalhes. Com ela, me descobri”, conta André Galdino, Chef do restaurante Dom Rio, na Barra da Tijuca. “Depois dessa ‘brincadeira’ na cozinha de casa, já segui procurando emprego em restaurantes, para ter experiência. Foi quando descobri que precisava de ‘um algo mais’”, conta o Galdino.

Com esse pensamento em mente, o Chef resolveu fazer o **curso de Gastronomia no final de 2022**. “Eu precisava das técnicas, me profissionalizar por completo. A partir daí, foi só sucesso e hoje estou à frente de um grande restaurante”, completa. “Ainda faço questão de contratar pessoal formado no mesmo lugar onde me formei, pois confio nas técnicas e sei que estarei bem assistido”, finaliza Galdino.

Relatório “Reflexo da Pandemia nos Foodservices”, divulgado pela consultoria Melius no início desse ano afirma que o setor de foodservice, empregou mais 6,1 milhões de pessoas no Brasil entre janeiro e setembro de 2023, crescendo 7% em comparação ao mesmo período do ano anterior.

“Empregos nesse setor não faltam, mas há de se ter uma boa formação profissional para conquistar os melhores salários”, conta Glaucio Athayde, CEO do Instituto Gourmet, maior rede de franquias especializada em cursos na área de gastronomia do Brasil.

Ser Chef tem sim a ver com talento e dedicação, mas como em qualquer outro setor profissional, quanto melhor a formação, mais altas são as chances de crescer e faturar. A ideia do Instituto Gourmet é exatamente essa: capacitar e lapidar talentos que, como Galdino, trazem a gastronomia nas veias”, afirma Glaucio.

## **Sobre Instituto Gourmet**

Completando nove anos de mercado, o Instituto Gourmet Brasil é a maior rede nacional de franquia especializada em cursos profissionalizantes na área da gastronomia. Criado para quem deseja empreender, ingressar no mercado gastronômico, obter formação profissional da área ou aprender por hobby, o Instituto Gourmet oferece opções de cursos de curta, média e longa duração, com flexibilidade nos horários, aulas práticas e foco na interação do aluno. Criada em 2014, a rede ingressou na franchising em 2017 e já conta com mais de 135 unidades abertas em todo o país.



# Sug receita - Robalo assado com crosta de castanha

\*Receita elaborada  
pela Kikkoman

# Robalo Assado

**Rendimento:** até 6 porções

**Tempo de preparo:** 1h

Ingredientes do robalo

1 kg de robalo em postas

Suco de um limão

1 xícara (chá) de Shoyu

300 gramas(s) tomate

cereja

1 xícara (chá) de azeitona portuguesa

Ramos de alecrim

300 g de mini cebola

Cheiro-verde picado a gosto para finalizar

**Ingredientes do tempero para crosta**

200 g de castanhas-do-pará

1 dente de alho amassado

Azeite a gosto

1 colher (sopa) de Shoyu

## Modo de preparo

Em um recipiente, misture o Shoyu com o suco do limão. Coloque o robalo para marinar por 20 minutos nessa mistura. Para preparar o tempero da crosta, misture todos os ingredientes em um processador e triture até virar uma pasta. Reserve.

Para assar o robalo, coloque-o num refratário com a pele virada para baixo, aplique a pasta de castanha sobre as postas e coloque as cebolas, os tomates e as azeitonas e os ramos de alecrim ao redor do robalo. Deixe assar por 20min a 180°C ou até que a crosta esteja bem sequinha. Retire do forno, finalize com o cheiro verde e está pronto para servir.



**MEL**



**SAÚDE**



**PÓLEN**

**MEL**

**CONHEÇA O MEL CRU  
(OU FILTRADO) E SUA  
RELAÇÃO COM A SAÚDE**



A nutricionista Laise Capelasso da Viva Regenera alerta para ingestão equilibrada e atenção à procedência do mel

O mel cru, (ou mel filtrado), se diferencia dos méis tradicionais por não passar pelo processo de pasteurização, nem apresentar adição de água ou açúcar na sua composição, sendo apenas o mel filtrado para retirada de pólen, ou pedaços do favo e cera. Por essa razão, o mel cru mantém suas qualidades nutricionais originais quase que completas, sem perdas de nutrientes durante o processamento.



Naturalmente, além de ser um alimento energético por conter frutose e glicose, o mel ainda contém compostos aromáticos, vitaminas do complexo B, Vitamina C e K, minerais como sódio, cálcio, potássio, magnésio, fósforo, ferro e zinco, enzimas e fitoquímicos antioxidantes como compostos fenólicos ácidos, flavonóides, cumarina, aldeído fenólico e diterpeno.

Os nutrientes e compostos antioxidantes presentes no mel cru são amplamente estudados devido aos seus potenciais de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardíacas e doenças respiratórias e atividades antibacterianas. Atualmente, e por influência do uso tradicional do mel, o mel cru é utilizado para tratamento de sintomas de resfriados.

Tradicionalmente os méis crus são conhecidos pelas suas propriedades curativas. Os povos originários usam este alimento como componente tópico para tratamento de feridas, por exemplo. É possível que as enzimas e os outros fitonutrientes presentes no mel cru podem ser os responsáveis pela bioatividade do mel.

O mel cru também é valorizado em tratamentos de beleza e cuidados com a pele, graças às suas propriedades hidratantes e antibacterianas. É comum seu uso em máscaras faciais naturais, tratamentos para acne e hidratação de cabelo, destacando sua versatilidade e eficácia em tratamentos cosméticos.

“Rico em nutrientes, o mel cru pode ser um complemento alimentar natural com múltiplos benefícios para a saúde. Sua inclusão na dieta, de forma equilibrada, pode contribuir para o aumento da qualidade de vida e prevenção de doenças. Mas é importante ressaltar a necessidade de escolher o produto proveniente de fontes confiáveis para garantir que ele esteja livre de contaminação por pesticida.



A moderação no consumo também é crucial, dada a alta concentração de açúcares naturais no mel, que pode afetar indivíduos com sensibilidade à glicose ou condições metabólicas específicas”, pontua a nutricionista da Viva Regenera.

### **Onde encontrar ?**

O Viva Floresta é um e-commerce pioneiro no Brasil de marcas comprometidas com a saúde e bem estar do indivíduo, assim como com a conservação de florestas, a captura de carbono, agroflorestas e o comércio justo. No site é possível encontrar as seguintes marcas:

#### **Heborá Mel**

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

#### **Produtos:**

- Spray de extrato de própolis verde e mel de jataí 30ml
- Extrato de própolis verde 30ml
- Mel de abelhas sem ferrão jataí 130g

#### **Casa Roncador**

Site: <https://www.casaroncador.com.br/>

#### **Produtos:**

- Mel cremoso 240g vidro
- Mel florada acácia 280g
- Imunovital 240g Vidro

#### **Sobre a Regenera Ventures:**

A Regenera Ventures administra, investe, acelera e conduz projetos e negócios em early stage que apresentam grande potencial de transformar as pessoas, beneficiar comunidades, restaurar ecossistemas e cuidar do planeta. O propósito é contribuir para promover o bem-estar das pessoas, gerar prosperidade coletiva e harmonia entre todos os seres e destes com o planeta. Os negócios que fazem parte de nossa família regenerativa são: Viva Regenera, Viva Plantopia, Viva Floresta, Cookoa Chocolates, Regenera Global, Selva & Paz e Agroforestry Carbon.



→ Banheiro dos sonhos: ←

# 4 truques para deixar o cômodo brilhando

Especialista lista dicas para ter o ambiente mais limpo e agradável



*Divulgação - Maria Brasileira*

Manter a limpeza correta dos banheiros vai além de manter o espaço agradável. É essencial para garantir a saúde e o bem-estar de todos os moradores da casa. Banheiros sujos podem se tornar um ambiente propício para a proliferação de germes, bactérias e mofos. Esse é um cômodo que as pessoas costumam passar bastante tempo e que, quanto mais limpo, melhor fica.

Por isso, é essencial que seja um ambiente agradável, funcional e, claro, sempre limpo e brilhante. Para garantir uma higienização perfeita, Valéria Fernandes Cunha, franqueada da Maria Brasileira, maior rede de limpeza residencial e empresarial do país, listou 4 dicas de ouro:

### **Mantenha a limpeza regular**

Nada faz um banheiro perder seu brilho mais rapidamente do que a sujeira acumulada. Estabeleça uma rotina de limpeza regular, incluindo a limpeza do vaso sanitário, da pia, do chuveiro e do piso. “Use produtos de limpeza adequados para cada superfície e não se esqueça de limpar os espelhos e os metais também.

Uma limpeza regular ajudará a prevenir o acúmulo de sujeira e manterá seu banheiro sempre brilhante. A periodicidade recomendada seria todos os dias ou dia sim e dia não,

mas caso não haja possibilidade deve ser feita pelo menos uma vez por semana. Se não limpar nesta periodicidade começa a dar cheiro ruim e o ambiente torna-se impróprio para uso”, ressalta.

### **Produtos certos fazem muita diferença**

Detergente neutro, água sanitária e desinfetante são os mais recomendados. “O segredo é não misturar os produtos, pois acaba anulando a eficiência principal de cada um. Os três produtos devem ser usados de maneira separada. Misturas caseiras, principalmente para desinfecção, não contêm todas as propriedades necessárias para o procedimento além de poder manchar os objetos. Misturas não são 100% seguras, pois limpeza e desinfecção são coisas diferentes e a mistura de produtos pode deixar aparentemente limpo, mas desinfetado não”, afirma Valéria.

### **Limpeza profissional**

Para uma higienização profunda e de qualidade, a ajuda profissional é uma ótima opção. Dessa forma toda a limpeza geral é feita de forma especializada e fica para os moradores somente a manutenção e organização. Esse tipo de serviço é recomendado para qualquer ambiente”, reforça a franqueada.

### **Box brilhando**

Queridinho e vilão ao mesmo tempo, o box é geralmente a parte mais chamativa do banheiro. Por isso, todo cuidado é necessário para obter sucesso ao limpá-lo. “O processo precisa ser dividido em três etapas: comece limpando todo o box com água, detergente neutro incolor e uma esponja que não risque. Lava e enxágua, sem secar depois. A segunda etapa é colocar em uma caneca 25ml de água sanitária e 1l de água.

Mexe e faz um novo processo de lavagem com esponja. Essa etapa é muito importante, pois é a água sanitária que vai desinfetar o local. Por ser um ambiente com grande carga de matéria viva, é necessário fazer essa desinfecção. É importante lembrar que, depois de enxaguar, não é necessário secar. Por fim, escolha um desinfetante, de preferência puro, coloque em um pano e passe por todo o box, finalizando o processo com um perfume agradável”, completa.

### **Sobre a Maria Brasileira**

Criada em 2012, a Maria Brasileira é a maior rede de franquias de limpeza residencial e empresarial do país. Com mais de 90 mil atendimentos por mês, está presente em todos os estados do Brasil com mais de 490 unidades, oferecendo serviços de limpeza residencial, limpeza empresarial, passadeira, limpeza pós-obra e sanitização.

# ***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](mailto:elenir@cranik.com)

[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR)



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

“A leitura engrandece a alma.”

VOLTAIRE

[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://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](http://WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA)



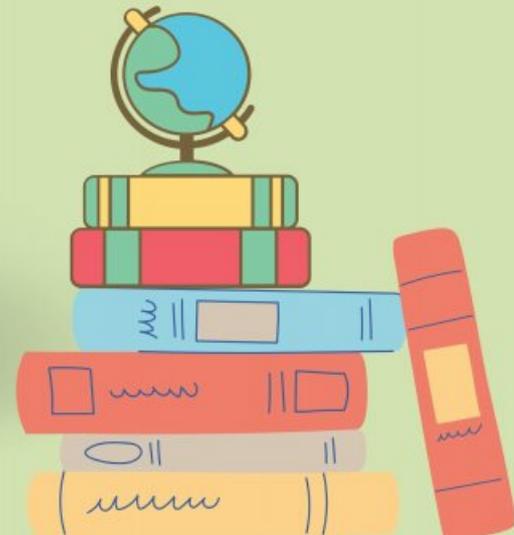
# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

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](http://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**

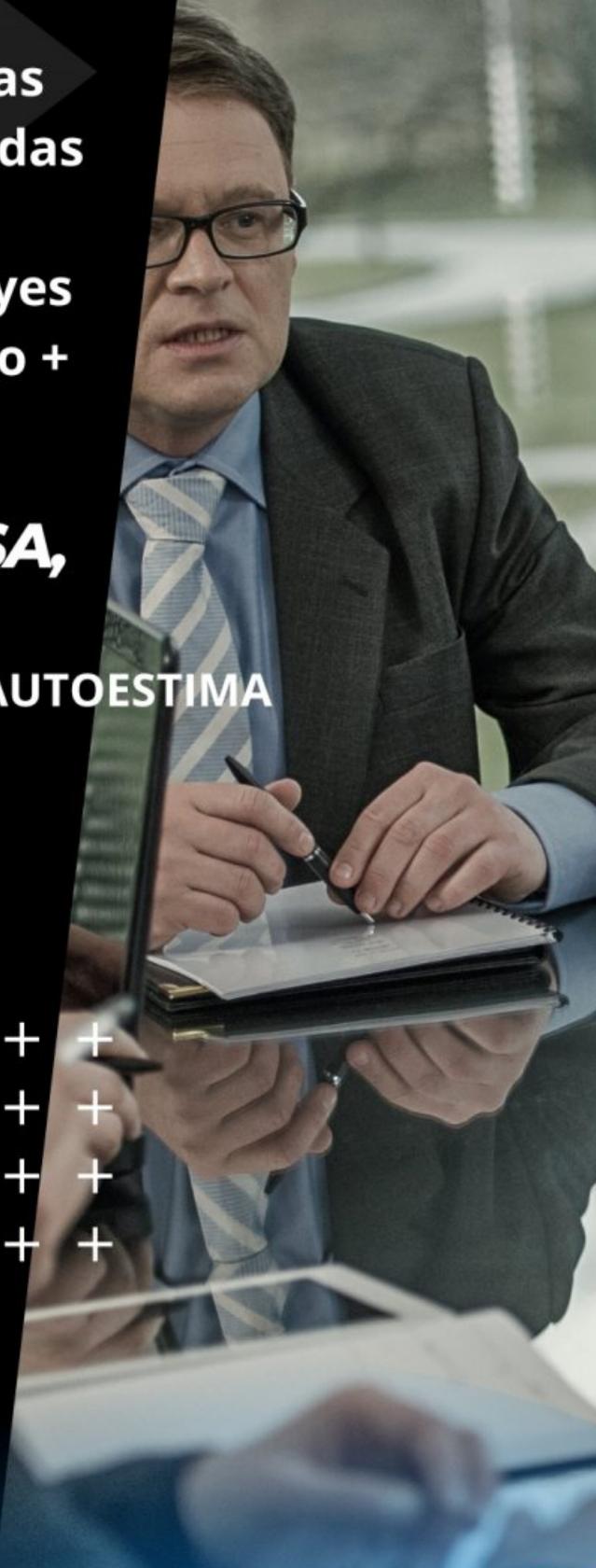
**C/ ELENIR ALVES**

**Nºs de nossas redes sociais:**

**Fanpage: 28.570 mil**

**Instagram: 10.000 mil**

**www.revistaprojetautoestima.com.br**



# 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

Prevenir é nossa  
responsabilidade.



UNIDOS  
CONTRA A DENGUE

## Participe da edição nº 50 - Junho/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  
10/06**

Acesse a nossa página:  
[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)