

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 55 - NOVEMBRO DE 2024

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

EXCLUSIVO

Geovani Vieira

CRIADOR DE CONTEÚDO DIGITAL, MAIS CONHECIDO
COMO "O PROFESSOR DAS EMOÇÕES"

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM GEOVANI VIEIRA, PÁG. 05

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 11

ENTREVISTA COM HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 12

12ª MOSTRA 3M DE ARTE, PÁG. 22

CINEMARK APRESENTA COMBO OFICIAL DE "GLADIADOR II" NO BRASIL COM BALDE COLECIONÁVEL DO COLISEU, PÁG. 26

ANA BEATRIZ CARVALHO, AUTORA DE LIVROS DE POEMAS E CONTOS, PÁG. 29

POEMA: DIVIRTA-SE, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 31

LANÇAMENTO DO LIVRO "E TUDO IMPORTA...", DE ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 32

TEM POETIZAR O MUNDO COMIGO?, POR ENY SOUZA, PÁG. 47

A ARTE DA ESCRITA, POR ENY SOUZA, PÁG. 49

POEMA: SEDUÇÃO, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 50

LIVRO "PRIME INCISION", POR DR. SILVIO BROMBERG, PÁG. 52

ESCRITORA ANGLO-NIGERIANA BERNARDINE EVARISTO ENCERRA SEG. EIXO DE ATIVIDADES DA 7ª EDIÇÃO DO PROGRAMA EXPERIÊNCIAS NEGRAS, PÁG. 55

LIVRO: FLORES DO MANDACARU - AS MULHERES NO FORRÓ, PÁG. 58

LIVRO: QUAL O SENTIDO DA VIDA?, PÁG. 63

LIVRO: O RITO DE PASSAGEM DO LÍDER, DE MARCELO CAETANO, PÁG. 65

LIVRO: A LETRA "A" TEM MEU NOME, POR TIAGO RAMOS E MATTOS, PÁG. 68

LITERATURA INFANTIL, PÁG. 72

A HIPNOTERAPIA COMO ALIADA DOS ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE, PÁG. 75

EQUILÍBRIO EMOCIONAL E AMBIENTE SAUDÁVEL REFLETEM EM MAIOR PRODUTIVIDADE, PÁG. 79

PREVENÇÃO: DOENÇA RENAL CRÔNICA, PÁG. 82

JEJUM INTERMITENTE NA MENOPAUSA, PÁG. 86

SABORES DA ITÁLIA NA SUA CASA, COM ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 90

FRUTOS DO MAR E VINHO: A COMBINAÇÃO PERFEITA, PÁG. 98

04 ÓTIMAS RECEITAS FEITAS À MÃO, PÁG. 101

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 112

EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 113



QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do site da revista
<https://revistaprojetoautoestima.com.br/expediente>

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.com.br

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



**NÃO DEIXE
QUE O
PRECONCEITO
CUSTE A SUA
SAÚDE. FAÇA
EXAME DE
PRÓSTATA E
PREVINA-SE!**

Novembro Azul 

Editorial

- Olá, queridos leitores! É uma alegria e satisfação poder apresentar para vocês a edição de Novembro. Trazemos uma entrevista exclusiva com o professor Geovani Vieira, mais conhecido como "O Profº das emoções". Vale a pena conferir um pouquinho da sua história de superação e dedicação ao seu lindo trabalho de professor. E nas seguintes páginas outra entrevista com o querido Henrique Medeiros Sérgio que fala um pouco do seu trabalho de apresentador do programa "Exame Minucioso", e tem muito mais matérias valiosas para a sua apreciação, é só conferir logo adiante. Ficamos por aqui, mas muito agradecidos com todos os colaboradores da edição e todos os nossos seguidores. Desejamos uma excelente leitura a todos e até a próxima!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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



www.revistaprojetoautoestima.com.br



Geovani Vieira

Geovani Vieira é natural de FRUTAL-MG. Filho de Elina Rufino e Aparecido Vieira. Teve uma infância muito pobre, morava na zona rural de frutal, aos 12 anos perdeu o pai em um acidente de moto, aos 14 anos saiu de casa e mudou-se para zona urbana de Frutal. Passou por muitas dificuldades, trabalhou como vendedor em casas veterinárias e lojas. Decidiu cursar pedagogia, pois na infância o refúgio era a escola. Graduou-se em pedagogia e fez pós em educação especial, é uma pessoa que ama fazer as crianças felizes, ama uma boa música, um dia de chuva e acredita que a educação muda o mundo!



GEOVANI VIEIRA

“O professor das emoções”

Revista Projeto AutoEstima: O que o levou a escolher essa profissão?

Geovani Vieira: A vontade de mudança em sociedade, a educação mudou a minha vida, então sei os benefícios que ela traz para a vida de uma pessoa e o que a falta dela faz em sociedade.

Revista Projeto AutoEstima: Como você administra o seu tempo entre o trabalho escolar e a vida pessoal?

Geovani Vieira: Eles andam lado a lado, pois sempre busco estar em dia com o conteúdo curricular, mas sempre deixo um tempo para a qualidade de vida, como assistir um filme, ir na academia, ter tempo para ficar ao lado de pessoas que amo.

Revista Projeto AutoEstima: Você tem um apelido carinhoso em sala de aula intitulado "professor das emoções". Quem escolheu esse apelido por quê? Como é a sua relação com os seus alunos?

Geovani Vieira: Os meus seguidores comentaram muito em meus vídeos desde o início, “o professor das emoções”, na rua as pessoas que me encontravam comentavam sobre isso e então foi criado este apelido. Com meus alunos tenho uma relação de amizade, amor, somos comprometidos e contém muita afetividade.

Revista Projeto AutoEstima: Com quantas crianças você trabalha hoje em sala de aula?

Geovani Vieira: 27 crianças.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima:

Primeiramente queremos agradecer a oportunidade de nos conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história. Há quanto tempo você leciona?

Geovani Vieira: Tive uma infância muito pobre, morava na zona rural de frutal, aos 12 anos perdi o meu pai em um acidente de moto, aos 14 anos saí de casa e mudei para zona urbana de Frutal. Passei por muitas dificuldades, trabalhei como vendedor em casas veterinárias e lojas. Decidi cursar pedagogia, pois na infância o refúgio era a escola. Graduei em pedagogia e fiz pós em educação especial. Amo fazer as crianças felizes, amo uma boa música, um dia de chuva e acredito que a educação muda o mundo!

Leciono faz 4 anos.





Foto - Arquivo pessoal/Prof. Geovani Vieira

Revista Projeto AutoEstima: Como são ministradas as aulas e quais os temas abordados em sala?

Geovani Vieira: O ensino da escola é integral, das 7h às 15h, na parte da manhã são trabalhadas as disciplinas polivalentes como português, matemática, geografia, etc. Após o almoço trabalhamos a parte diversificada, que são educação financeira, saúde qualidade de vida, linguagem artística, onde entra o projeto de convivência que trabalhamos a empatia, a autoestima, saber ouvir, resolver conflitos, um modo de prepará-los desde cedo para viverem em sociedade.

Revista Projeto AutoEstima: Qual o seu sentimento ao acordar todos os dias e saber que vai ser recebido por alunos tão queridos?

Geovani Vieira: Eu costumo dizer que após eu lecionar senti que tive propósito nesta vida, antes eu acordava e pensava "Por quê? Qual o propósito?" Hoje já acordo e penso, hoje é um belo dia para mudar o futuro de uma criança.

Revista Projeto AutoEstima: Quais as idades dos seus alunos e o grau de escolaridade que você ministra?

Geovani Vieira: Eles têm entre 9 e 10 anos. Ministro aula para o 4º ano do fundamental.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Como é o Geovani na vida pessoal e como é o Geovani na vida profissional?

Geovani Vieira: Andam lado a lado, claro que na vida profissional temos que ter uma certa disciplina, maior, mas isto sempre esteve em mim, sou uma pessoa que gosta de fazer as pessoas felizes onde quer que eu esteja e o desejo de ajudar o próximo está em mim desde a infância.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas expectativas para o futuro?

Geovani Vieira: Pretendo adquirir mais conhecimentos, ajudar mais crianças, pois vejo que muitos necessitam desse cuidado especial e quem sabe futuramente ingressar em uma carreira política para tentar ajudar mais pessoas.

Revista Projeto AutoEstima: Houve algum momento desafiador para você lecionar? Algum momento pensou em desistir?

Geovani Vieira: O começo era muito difícil conseguir lecionar, muitas vezes pensei em desistir, pois da cidade onde eu vim só entrava quem tivesse uma amizade com os gestores da cidade, a falta de oportunidade fazia desanimar, foi onde estudava de madrugada para passar em um concurso e foi exatamente assim que entrei na educação, através do concurso público.

Revista Projeto AutoEstima: Que mensagem, um conselho de professor, você gostaria de compartilhar aqui?

Geovani Vieira: Que todos acreditem em seus sonhos, nossas vidas são movidas por sonhos, acredite no seu potencial, pois se você persistir irá conseguir o objetivo alcançado. Dificuldades no caminho sempre teremos, mas se apegue a quem você ama, a quem está do seu lado para conseguir vencer. Você é capaz!

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

Geovani Vieira: instagram:
prof.geovanii_vieira
tik tok: geovanivieira6

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Geovani Vieira: Ingressar na política.

Perguntas rápidas:

Um livro: Zézinho, o dono da porquinha preta

Um escritor favorito: Colleen Hoover

Um ator ou atriz: Anne Hathaway

Um filme: Interestelar

Um hobby: Viajar

Uma cor favorita: Azul

Um dia especial: Uma chuva de verão em uma noite em Cartagena das Índias



Foto - Arquivo pessoal/Prof. Geovani Vieira



Foto - Arquivo pessoal/Prof. Geovani Vieira

**PARA SABER MAIS SOBRE O TRABALHO DO
PROF. GEOVANI VIEIRA, ACESSE:**

INSTAGRAM: PROF.GEOVANII_VIEIRA

TIK TOK: GEOVANIVIEIRA6

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



“Uma boa leitura é terapia para a alma e conhecimento para mente”

LIVRO CONHECIMENTO MENTE ALMA

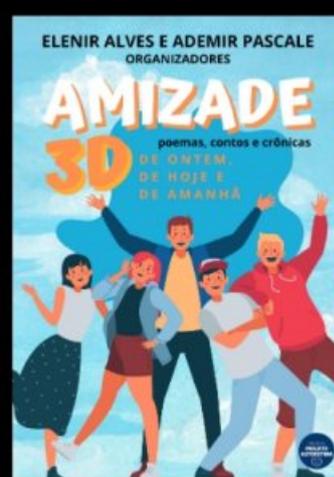


revistaprojetoautoestima

www.revistaprojetoautoestima.com.br



DICAS PARA LEITURA



CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS

ENTREVISTA

**HENRIQUE MEDEIROS
SÉRGIO, APRESENTADOR
DO "PROGRAMA EXAME
MINUCIOSO" E AUTOR DE
VÁRIOS LIVROS**



Henrique Medeiros Sérgio - Foto divulgação



Henrique Medeiros
Apresentador

Gravação do Programa em uma cafeteria no Rio de Janeiro

Henrique Medeiros Sérgio - Escritor, Designer, Ilustrador. Palestrante: Relações Intrapessoais, Interpessoais e Pessoais. Autor/Pesquisador de Violências: Mulher e LGBTQIAPN+

Entrevista:



Programa Exame Minucioso, Henrique Medeiros Sérgio e André Luiz estiveram presentes na 22ª Flip - Festa Literária Internacional de Paraty, realizada de 9 a 13 de outubro em Paraty, Rio de Janeiro. Durante o evento, foram agraciados com os prêmios **“100 Melhores Poetas da Língua Portuguesa”** e **“Prêmio Carioca de Excelência Artística 2024,”** promovidos pela Editora Mágico de Oz (Brasil-Portugal).

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer a oportunidade de nos conceder essa entrevista. Você apresenta o "Programa Exame Minucioso" - que traz um olhar humanizado sobre questões sociais relevantes. Poderia comentar?

Henrique Medeiros Sérgio: A proposta é informar e provocar reflexões profundas, humanizando dados e oferecendo narrativas envolventes. Eu traduzi toda a proposta do Programa, na trilha de abertura do Programa: “No Exame Minucioso eu vou mergulhar. Oferecer visão humana é o nosso traço. Mais que números eu vou te entregar. Histórias por trás das frias linhas. Cada tema aqui ganha nova vida. Na minúcia que a análise ensina.”. Nosso objetivo é que cada episódio continue servindo como um instrumento para novos debates e pesquisas.

Revista Projeto AutoEstima: Há quanto tempo existe o programa e quantas entrevistas você já realizou?



Gravação do Programa em uma cafeteria no Rio de Janeiro

Henrique Medeiros Sérgio: Desde sua criação em janeiro de 2017, o programa de Henrique Medeiros Sérgio realizou mais de 150 entrevistas, abrangendo especialistas em diversas áreas, pessoas afetadas por violência e participantes do Concurso de Miss Estado do Rio de Janeiro. Entre os destaques dessa fase inicial (2017/2024), estão as entrevistas com mulheres vítimas de violência doméstica, que deram origem ao livro "**Relações Conflituosas e suas Narrativas da Violência Doméstica**" (2019), um relato poderoso que se transformou em uma obra-reportagem. Em 2020, foi lançada outra obra significativa, "**Pleníssimas, deixamos a tristeza para lá**", que explora a experiência de ser Miss e discute temas como discriminação e autoestima, trazendo à tona questões sensíveis sobre imagem e identidade.

Revista Projeto AutoEstima: Quais os temas abordados no programa?

Henrique Medeiros Sérgio: Os temas abordados no programa incluem uma ampla gama de questões sociais e emocionais. Entre eles estão:

- **Violências contra Mulher e LGBTQIAPN+:** Exploração dos diversos tipos de violência enfrentados por mulheres e pessoas LGBTQIAPN+, abordando questões legais, sociais e de apoio.
- **Bullying e Cyberbullying:** Discussão sobre o impacto psicológico e social das práticas de bullying e cyberbullying, bem como estratégias para prevenção e enfrentamento.

- **Discriminação:** Enfoque nas várias formas de discriminação, seja por etnia, fatores físicos ou sexualidade, destacando os desafios enfrentados e as possíveis formas de enfrentamento.
- **Fobias sociais e Retração social:** Análise dos medos relacionados ao convívio social, suas consequências para a vida pessoal e profissional, e abordagens para superá-los.
- **Depressão, Tristeza e Solidão:** Reflexão sobre as experiências de tristeza e solidão e seus impactos na saúde mental e emocional, além de maneiras de lidar e buscar apoio.
- **Doenças estigmatizadas:** Questões relacionadas ao preconceito em torno de doenças e condições de saúde que são mal compreendidas ou socialmente marginalizadas.
- **Relações Interpessoais e Pessoais:** Discussão sobre a importância das relações humanas saudáveis, abordando desafios e formas de melhorar conexões com os outros e consigo mesmo.

Revista Projeto AutoEstima: Você já passou por um momento inusitado no programa? Como foi?

Henrique Medeiros Sérgio: Nossas entrevistas são sempre bem tranquilas. Todos os programas gravados foram realizados em cafeterias, o que acaba criando um ambiente agradável tanto para o entrevistador quanto para o entrevistado. Durante o período da pandemia, tivemos que realizar as entrevistas pela internet. Um momento engraçado aconteceu quando o gato de uma entrevistada entrou em cena durante a entrevista. O bichano acabou ficando em destaque por alguns minutos.

Revista Projeto AutoEstima: Você já entrevistou algumas mulheres vítimas de violência doméstica. Para você qual foi o caso mais assustador que a sua entrevista relatou? Poderia comentar?

Henrique Medeiros Sérgio: Todos, esses relatos são poderosos e mostram a realidade brutal de muitas mulheres que enfrentam diferentes tipos de violência em relacionamentos abusivos. A forma como cada depoimento evidencia um tipo específico de abuso (físico, psicológico, sexual, patrimonial e moral) destaca a complexidade das experiências, e a luta constante dessas mulheres para saírem dessas situações.

Esses relatos são fundamentais para dar voz às mulheres que passaram por essas situações, ressaltando a urgência de promover apoio e segurança, além de educação sobre relacionamentos saudáveis e os recursos disponíveis para vítimas.

- Qualquer relacionamento deve ser muitíssimo analisado. Muitas das vezes deixamos nos envolver, pelo impulso. E depois nos deparamos com o erro. Ai tarde d+ !! E qndo não se tem uma base familiar + difícil a superação. Nada melhor de uma boa amizade para nos ajudar. (Transcrição do depoimento escrito de J.P.)

- Mantinha um caso homoafetivo e ela resolveu me proibir de tudo, me trancou em casa, me deixando sem celular. Depois de dias nesta situação, tive a ideia de pegar o chip do celular, para usar em um outro aparelho velho. Desta maneira, quando ela saiu, consegui ser resgatada pela polícia. Ela não foi presa, apenas cumpre medidas cautelares. (Depoimento de J.M)
- Ele me obrigava a assistir vídeos pornô todos os dias. Sempre que eu chegava do trabalho estava ele, lá trancado no quarto com sua coleção de revistas com mulheres peladas. Cada dia ele ficava mais violento. (Transcrição do depoimento S.S)
- Ele começou a usar droga e fazer coisas erradas para manter o vício. Manteve-me em cárcere privado com meus dois filhos e nossa subsistência estava completamente comprometida, faltava tudo em casa. Consegui fugir e voltar para minha Cidade M.S. 2017 (Transcrição do depoimento M.S)

Sobre o primeiro relato: O depoimento de J.P. reflete a importância de construir relacionamentos de forma cuidadosa e consciente. A falta de apoio familiar pode agravar o sentimento de isolamento, tornando essencial a presença de amigos para apoio emocional.

O segundo depoimento de J.M. é um exemplo de abuso em relacionamentos homoafetivos, frequentemente invisibilizados. A situação de cárcere privado e privação de comunicação ilustra a dinâmica de controle e dominação. A intervenção policial foi crucial, mas a narrativa também chama a atenção para a necessidade de medidas mais rigorosas contra os agressores.

No terceiro depoimento, S.S. relata a violência psicológica e sexual ao ser forçada a assistir pornografia repetidamente. O comportamento do parceiro revela uma dinâmica de coação e controle que frequentemente evolui para violência física.

No último relato, M.S. compartilha o desespero de viver em cárcere privado com filhos pequenos, com um parceiro cujo vício agravava a situação de vulnerabilidade financeira e emocional. Sua fuga e retorno à cidade de origem representa um momento de libertação, mas também de luta por recomeço.

A legislação brasileira reconhece diferentes tipos de violência contra a mulher, conforme definido na Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006)

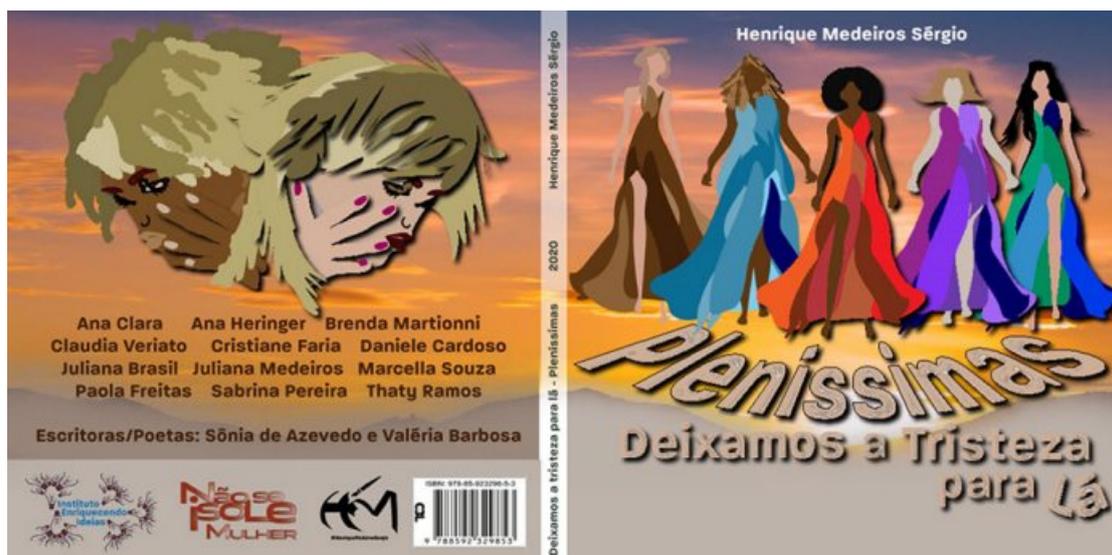
Revista Projeto AutoEstima: Além de entrevistador você é autor de vários livros, incluindo o livro "Relações Conflituosas e suas Narrativas da Violência Doméstica" (2019), e a obra-reportagem "Pleníssimas, deixamos a tristeza para lá" (2020), que aborda a experiência de ser Miss e discute temas como discriminação e autoestima. Comente.

Henrique Medeiros Sérgio: Os dois livros, trazem depoimentos realizados pelo Programa Exame Minucioso.



Capa do Livro (2019) com 140 páginas. Ilustração Henrique Medeiros Sérgio

A formação biopsicossocial é desenvolvida e estimulada desde os primeiros anos de vida da mulher. Neste período, inicia-se compulsoriamente pelos responsáveis as obrigações sociais estratificadas com relação as diferenças de gênero. No aspecto deste desenvolvimento é subsumida ao machismo, sexismo, ditame patriarcal e as diversas desigualdades sociais impregnadas na sociedade. Envolvendo diversos atores e esferas sociais, a violência interpessoal entre parceiros íntimos no ambiente doméstico, as violências domésticas causam danos irreparáveis e se apresentam análogas em condutas criminosas perpetradas em inúmeros narrativas desta investigação. Como resultado deste exame minucioso somado a aplicação dos conceitos e conhecimentos em design gráfico digital, o estudo disponibiliza um material para o fortalecimento da mulher, contribuindo para a conscientização, a ruptura do silêncio e o ciclo vicioso da violência, permitindo uma reflexão crítica e o reconhecimento do ato criminoso através da orientação de como sair viva da relação conflituosa e abusiva e da dinâmica evolutiva da violência doméstica.



Capa do Livro (2021) com 390 páginas. Ilustração Henrique Medeiros Sérgio

As entrevistadas responderam as seguintes perguntas:

- 1) **Discriminação** – Qual foi o episódio que mais irritou você? Houve reação de sua parte? Como esse fato pode servir de exemplo?
- 2) **Diferenças** – O que te faz diferente?
- 3) **Amando seu Corpo** - Como você contribui para que outras mulheres igualmente “amem seu próprio corpo” e que tenha essa força?
- 4) **Julgamento** – Como lidar com seu corpo?
- 5) **Autoestima Negligenciada** – Como você contribui verdadeiramente para que outras pessoas possam aprender e inspira-se em você?
- 6) **Isolamento-Depressão** – O que é importante para vencer a depressão e manter uma saúde mental mais saudável?
- 7) **Violência contra as Mulheres** - Qual é o seu papel de mulher na sociedade e como você contribui para a valorização das mulheres?
- 8) **Desengula ou Morra!** – O que você teve que engolir na vida que hoje está podendo desengolir?
- 9) **Varinha Mágica** – Se você pudesse voltar no tempo em toda trajetória da sua vida, para quando você voltaria e o que você alteraria?
- 10) **Desafios e indecisões** – Qual foi seu maior desafio ao tomar uma decisão em sua vida? Como ela pode servir de exemplo positivo ou negativo para outras pessoas?

- 11) **Desejo de participar** – Como surgiu o desejo de participar de um concurso de beleza, um “Concurso de Miss”?
- 12) **Importância Social** - Qual é a sua ação em benefício de uma causa? Onde você deseja chegar?
- 13) **Será que mudei?** - O que você acredita que mudou depois de participar do concurso? O que você faria de diferente?
- 14) **Próximo voo?** – O que você planeja para sua vida profissional?
- 15) **Narrativas das Entrevistadas** – Nossa conversa continua. Agora com as perguntas sugeridas pelas entrevistadas

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

Henrique Medeiros Sérgio: Trago essa minha ilustração sobre violência sexual: **“Nunca se esqueça dos perigos também do mundo real. Ambientes que muitas vezes parecem seguros podem esconder ameaças. Não adie, não abafe o caso e não proteja qualquer tipo de vilão, seja ele quem for.”** (Aquiescência – Consentir ou Não Consentir 2024)



(Ilustração publicada em diversas obras do autor)

Revista Projeto AutoEstima: É verdade que você pretende transformar o "Programa Exame Minucioso" em um podcast? Por quê? Comente.

Henrique Medeiros Sérgio: Estamos gravando novos episódios com o objetivo de disponibilizá-los em 2025. A proposta é informar e provocar reflexões profundas, humanizando dados e oferecendo narrativas envolventes. A partir de 2025, o programa se transformará em um podcast, ampliando seu alcance e aprofundando as discussões. Acreditamos que esse novo formato é mais dinâmico e permite uma produção mais ágil em comparação aos programas gravados em vídeo. Essa evolução trará maior flexibilidade e, possivelmente, uma interação mais próxima com o público.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas expectativas para o futuro?

Henrique Medeiros Sérgio: Continuar sempre levando boas pesquisas e bons textos para meus leitores.

Revista Projeto AutoEstima: Como tem sido a receptividade do seu público com o "Programa Exame Minucioso"?

Henrique Medeiros Sérgio: Na primeira fase do programa em formato de vídeo, todos os episódios foram utilizados como material de apoio para livros ou Trabalhos de Conclusão de Curso. Acredito que nossa contribuição tem sido bastante positiva

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deve proceder para saber mais sobre você e o seu trabalho, participar do programa com uma entrevista e adquirir os seus livros?

Henrique Medeiros Sérgio: Instagram @HenriqueMedeirosSergio ou através da página www.henriquemedeiros.com.br

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Henrique Medeiros Sérgio: Esses são alguns dos meus projetos que refletem minha diversidade criativa! O lançamento das músicas, o livro sobre consentimento e as relações pessoais, além do livro ilustrado sobre relacionamentos, mostram uma abordagem profunda e multifacetada sobre temas contemporâneos.

Em 2025, lançarei seis músicas que gravei em 2024, nas quais componho e canto. Elas estarão disponíveis nas plataformas de música.

Em dezembro de 2024, lançarei em Portugal e em janeiro no Rio de Janeiro o livro "**Aquiéscência – Consentir ou não consentir?**", pela editora Mágico de Oz. Neste livro, trato das relações pessoais e interpessoais, explorando os limites da capacidade ou possibilidade de ser codelinquente. Até onde podemos ser "codelinquentes" com as coisas que acontecem em nossas vidas?

Além disso, em 2025, publicarei o livro ilustrado "**Sexo, chuva e chocolate e outras coisinhas**", pela Editora Conejo, que explorará o universo das relações casuais, abertas, fechadas e dos relacionamentos compartilhados.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Henrique Medeiros Sérgio: Obrigado! É sempre um grande prazer compartilhar um pouco dos meus projetos com seus leitores e ser entrevistado pela revista, que tem sido um importante instrumento de apoio para profissionais que desejam falar sobre suas atividades. Mais uma vez, parabéns pela seriedade do seu trabalho.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

NÃO HÁ DESCULPA PARA O ABUSO.

DIGA NÃO A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Levante a voz contra a violência
e ajude a fazer a diferença.

EM CASO DE EMERGÊNCIA,
LIGUE PARA 180

www.revistaprojetoautoestima.com.br

12^a MOSTRA

3M DE ARTE

DATA: 9 DE NOVEMBRO A 8 DE DEZEMBRO



ARTISTAS:

ERNESTO NETO

KAROLA BRAGA

LUANA VITRA

MÔNICA VENTURA

OLINDA TUPINAMBÁ

ZIEL KARAPOTÓ E O

MAHKU



Instalação de Coletivo Coletores, para 12ª Mostra 3M de Arte / Créditos: Divulgação

Exposição gratuita terá obras de Ernesto Neto, Karola Braga, Luana Vitra, Mônica Ventura, Olinda Tupinambá, Ziel Karapotó e o MAHKU; Público poderá visitar a Mostra até dia 8 de dezembro

O **Parque Augusta**, localizado no centro da cidade, receberá a partir deste sábado, (9) de novembro, a **13ª Mostra 3M de Arte**, com o tema **Interespécies: Cruzando Mundos**. A exposição, gratuita, é formada por obras de sete artistas, entre eles cinco indígenas, e estará aberta para visitação até o dia 8 de dezembro. A curadoria desta edição é de **Aline Ambrósio** com realização e idealização da Elo3.

Ernesto Neto, escultor e artista plástico premiado internacionalmente, expõe dois mundos entrelaçados entre as culturas afro e indígena. A escultura de contemplação imersiva *Teia do bicho tempo, quark!* apresenta uma trama entre algodão, crochê, bambu, terras e plantas, remetendo à ancestralidade brasileira e a ideais religiosos.

Karola Braga, uma dos artistas selecionados pelo edital da 13ª Mostra 3M de Arte, criou a instalação sensorial *Iapoti'kaba*, uma espiral de aromas que captura o ciclo vital da jabuticabeira. A obra reflete a conexão entre vida e morte e traz memórias de infância da artista, quando a jabuticabeira era uma descoberta e um refúgio.

Luana Vitra, artista plástica e *performer*, retrata na escultura ***Ferramenta para o Fim da Fome*** a relação entre povos e espécies, usando minerais, ferro e bronze. A obra investiga a conexão emocional com paisagens de parques. A artista expôs na última Bienal de São Paulo.

Mônica Ventura, também vencedora do edital da 13ª Mostra 3M de Arte, apresenta ***Raia***, uma instalação em escala feita de bambu e terra. A obra convida o visitante a refletir sobre as inter-relações, os espaços ocupados e suas funcionalidades, explorando possibilidades de construção de novos lugares.

Olinda Tupinambá, artista indígena da Bahia, exibirá o ***Projeto Kaapora***, seis esculturas feitas com materiais do reflorestamento de sua região natal, como enxadas e martelos. As obras propõem reflorestar o imaginário e refletir sobre o desmatamento. Uma das peças envolve a colaboração dos povos indígenas Guarani Mbya da Aldeia Kalipety (Terra Indígena Tenonde Porã).

Ziel Karapotó, artista indígena, participará da abertura da Mostra 3M de Arte, destacando-se na cosmologia ao ativar as obras de Olinda Tupinambá em um ritual místico. A apresentação estabelecerá conexões entre as culturas indígenas e as diásporas africanas.

MAHKU (Movimento dos Artistas Huni Kuin), criou no Parque Augusta a ***Casa Kaxinawá Huni Kuin***, cujo acervo inclui cerâmica, pinturas de Manku e a escultura da Cobra-Grande. A instalação, com quatro metros de diâmetro, promove a desaceleração do tempo e a conexão com outros cosmos. Os visitantes podem contemplar e imergir imersos na temporalidade indígena para momentos de repouso e reflexão.

Serviço em São Paulo

Mostra 3M de Arte - São Paulo

Local: Parque Augusta - Rua Augusta, 200 - Consolação, São Paulo - SP,

CEP 01303-050

Data: 9 de novembro a 8 de dezembro

Entrada: Gratuita

Site: Link (<https://www.mostra3mdearte.com.br/>)

Sobre a 3M

A 3M acredita que a Ciência ajuda a criar um mundo melhor para todos. Ao estimular o poder das pessoas, das ideias e da ciência para inovar de forma sustentável, nossos

colaboradores em todo o mundo abordam de uma forma única as oportunidades e desafios de nossos clientes, das comunidades e do planeta. No Brasil, onde conta com cerca de 3,3 mil funcionários, a companhia mantém três fábricas localizadas no Estado de São Paulo, que compõem a 3M do Brasil, além da empresa 3M Manaus, instalada no Amazonas. Saiba mais sobre nosso trabalho para melhorar vidas e nossa atuação em www.3M.com.br.

Sobre a Elo3

Há 20 anos a Elo3 tem sido líder na transformação social, democratizando o acesso à arte e à cultura em 179 cidades brasileiras. Com projetos inovadores em exposições, fotografia, literatura e educação, a organização alcançou mais de 6 milhões de pessoas e distribuiu 138 mil livros.

Destacam-se eventos como a exposição **Santos — Dumont Designer** e a **Mostra 3M de Arte**, juntamente com iniciativas educativas como **Retratos da Terra** e a **Jornada Sabiá de Leitura**.

A Elo3 oferece à sociedade projetos questionadores, inovadores e transformadores, como a Mostra 3M de Arte. Conheça mais sobre a Elo3 no nosso perfil no Instagram ou no site.

Instagram: <https://www.instagram.com/elo3cultura/>

Site: <https://elo3.com.br/>



Cinemark apresenta combo oficial de 'Gladiador II' no Brasil com balde colecionável do Coliseu

ITEM EXCLUSIVO DA REDE, QUE TRAZ EXPERIÊNCIA COM REALIDADE AUMENTADA, PODE SER ADQUIRIDO JUNTO AO COMBO A PARTIR DE 14/11 NO SITE, APP E SNACK BAR DA CINEMARK





A **Cinemark** trará para o Brasil o balde oficial de ‘Gladiator II’, um dos principais lançamentos do ano. Modelo que se tornou popular internacionalmente pela sua estética premium, o balde colecionável do Coliseu poderá ser garantido com desconto por meio do combo da Rede, que inclui ainda 1 balde de pipoca com 2 bebidas grandes. A novidade estará à venda **a partir de 14/11** no site, app e Snack Bar da Cinemark.

Além de oferecer a premiada pipoca da Rede, o novo balde colecionável possui um QR Code em seu fundo que pode ser escaneado pelo cliente com um celular para conferir uma simulação de batalha em realidade aumentada. Confira um exemplo neste link. O combo de ‘Gladiator II’ custa **a partir de R\$ 87**. O preço pode variar de acordo com o complexo e a composição do combo. O cliente pode ter mais informações, consultando a unidade de sua preferência no site da Cinemark.

Dirigido por Ridley Scott, ‘Gladiator II’ continua a saga épica de poder, intriga e vingança ambientada na Roma Antiga. Anos depois de testemunhar a morte do venerado herói Maximus nas mãos de seu tio, Lucius (Paul Mescal) é forçado a entrar no Coliseu depois que seu lar é conquistado pelos imperadores tirânicos que agora comandam Roma com mão de ferro. Com a raiva em seu coração e o futuro do Império em jogo, Lucius deve olhar para o seu passado para encontrar força e honra para devolver a glória de Roma ao seu povo. ‘Gladiator II’ pode ser assistido nas salas da Cinemark de todo o país a partir de 14/11 e a pré-venda de ingressos já está disponível no site e app.

Serviço Combo Gladiador II

Composição: 1 balde colecionável do Coliseu, 1 balde de pipoca e 2 bebidas grandes.

Onde: Em todos os complexos da Cinemark no Brasil.

Preço: A partir de R\$ 87. Para mais informações, o cliente pode consultar a unidade de sua preferência, o site ou app da Cinemark.

Vendas: A partir de 14/11 até durarem os estoques.

Rede Cinemark no Brasil

Líder mundial em venda de ingressos, a Rede Cinemark representa cerca de 30% do mercado brasileiro de cinema, com 627 salas de cinema em 85 complexos distribuídos por 47 cidades, em 15 estados e no Distrito Federal.

Também trouxe ao Brasil a tecnologia Extreme Digital Cinema - XD, com telas maiores que as convencionais e uma sonorização ainda mais potente, reunindo o que há de mais moderno em tecnologia 2D e 3D. A Rede ainda apresentou a primeira sala com conceito VIP do país, com cardápio exclusivo e atendimento diferenciado desde a bilheteria até o serviço de snack bar. As salas Bradesco Prime oferecem mais conforto, com poltronas que seguem o conceito da classe executiva dos voos internacionais.

A Cinemark ainda oferece o serviço de compra de ingressos e combos através do aplicativo exclusivo da Rede. Pelo APP, é possível conferir a programação dos complexos, realizar compras da bilheteria e bomboniere sem filas, acessar cupons de descontos exclusivos e mais.



ANA BEATRIZ CARVALHO

autora dos livros: E tudo importa, Contos de uma mulher feliz e Viva a vida!



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. Recebeu o Prêmio Destaque Literário e Autora Revelação 2022 pela Ler Editorial e obteve o 2º lugar no X Prêmio Literário Escritor Marcelo de Oliveira Souza. Indicada para o Prêmio Ler é Legal 2023/MPDFT. Participante como autora no evento Livros em Pauta e indicada para a 2ª fase do Prêmio Strix de Literatura 2024. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, Projeto Mulher Feliz, Projeto Mulheres que apoiam Mulheres, coautora do Projeto Leitura no Bosque e do Projeto Leitura que Toca! 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!



Para saber mais sobre a autora e adquirir os seus livros, acesse:

https://www.amazon.com.br/Contos-uma-mulher-feliz-necess%C3%A1rio-ebook/dp/B09H58CBHD/ref=sr_1_16?

Instagram: @anabepaz31

E tudo importa Ana Beatriz Carvalho

E tudo importa é a mais nova obra da doce e premiada autora Ana Beatriz Carvalho. Escrita na linguagem do coração, é poesia, alegria, inspiração..

Os versos nos chegam ilustrados e coloridos com alegres matizes pelas artistas Lou Carvalho e Linda Luz Um duplo presente, alimento para a alma, que acolhe, inspira e renova a esperança de que é possível encontrar a felicidade nas pequenas coisas da vida.

Afinal, a felicidade e alegria de viver se percebe, quando passamos a considerar que tudo, absolutamente tudo importa.

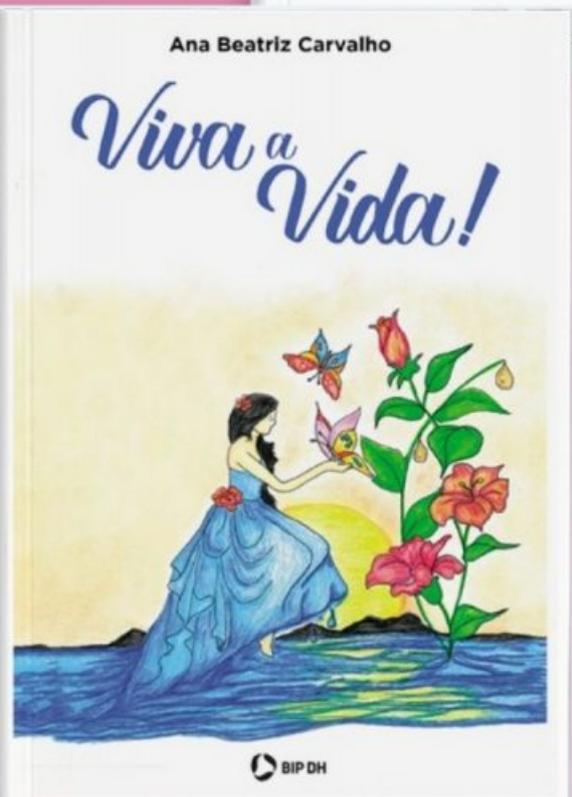
Contos de uma mulher Feliz Ana Beatriz Carvalho

O livro Contos de uma mulher feliz de Ana Beatriz é um bem necessário à evolução da humanidade. Conheci muitas pessoas na vida, mas nunca um ser humano que expresse tanto amor por todos aqueles que a rodeiam.

Com Ana Beatriz aprendi que é possível agradecer pela vida de alguém que, a princípio, parece nos prejudicar. Com Ana aprendi que aqueles que erram não precisam de condenação, mas de orientação e ainda mais amor. Com ela conheci o Deus amoroso que nos permite escolher e deixei para trás o Deus vingativo que castiga e a possibilidade do inferno, que muitos ainda temem. Aprendi pelo exemplo de Ana a viver no céu que eu escolho criar todos os dias. Aprendi por suas atitudes diárias, no convívio profissional que se estendeu por anos, que “se queremos existir, devemos acolher os desafios, pois são eles a garantia de nossa expansão como seres em evolução”.

Viva a vida Ana Beatriz Carvalho

Viva a vida! é uma obra que toca o coração. A autora, com os olhos da alma e presença plena observa e se permite ser afetada pelos fatos cotidianos. Enxerga o melhor em cada pessoa. Percebe a nobre missão que cada personagem cumpre silenciosamente, na simplicidade das pequenas atitudes ao longo da vida que escolheu viver. Um corre, outras nadam. E, enquanto uma caminha entregando palavras de amor, outra cozinha, entregando os sabores mais preciosos e outros cuidam de gatos ou de um anel resgatado. Entre tantas histórias, o olhar da observadora amorosa, ensina ao leitor a enxergar o mundo com alegria, vendo em cada ser de luz o melhor que tem e honra a parcela de contribuição que cada um entrega para fazer do mundo um lugar melhor. Um lugar para ser viver e celebrar a vida!



ANA BEATRIZ CARVALHO

Divirta-se!

Divirta-se!

Divirta-se com o teu silêncio.

Divirta-se com a tua paz interior.

Divirta-se com as tuas boas intenções.

Divirta-se com o valor de tuas emoções.

Divirta-se!

A vida convida a imergir na essência

Para lidar com tuas experiências.

Todas válidas, todas necessárias, todas importantes.

O equilíbrio e a serenidade são parques de diversão.

A meditação, praça para reflexão.

Brincar com o autocuidado faz bem ao coração.

Divirta-se!



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

LANÇAMENTO DO LIVRO E TUDO IMPORTA... POEMAS

Por Ana Beatriz Carvalho



Ana Beatriz Carvalho - Divulgação

E tudo importa é a mais nova obra literária da escritora Ana Beatriz Carvalho. O lançamento teve como palco a Pátio Galeria de Artes, localizada no Shopping Pátio Brasil, espaço belíssimo onde a arte cumprimenta os visitantes, convidando todos a ativarem a sensibilidade e desfrutarem, com deleite, da produção de artistas, principalmente brasilienses. Maria Stella Mauricio Lopes, curadora da galeria, comandou o espetáculo cultural!

Naquela data, ao lado do escritor Affonso Celso Leal de Melo, que lançou o livro *Histórias sob um novo olhar*, a Escritora brasiliense entregou aos leitores o seu primeiro livro de poemas. Versos escritos com a linguagem do coração anunciam a alegria de partilhar a vida com dedicação e amor.



Curadora Stella Lopes
e o escritor Affonso Celso Leal de Melo - Divulgação

E tudo importa é um livro ilustrado e colorido pelas artistas Linda Luz e Lou Carvalho, com capa e diagramação de Rodrigo Bendelack, revisão crítica de Isaque de Carvalho, prefácio de Tânia Baptista Carvalho e coordenação, revisão e coaching editorial de Lili Vieira. A harmonia das ações dos colaboradores gerou uma bela obra.

O livro é pura poesia!

Uma festa onde talentos brilharam, encantaram os presentes e contagiaram os leitores que foram prestigiar o evento.

O Coral Paz e Amor trouxe alegria e animação, elevando as boas energias às alturas.



Ilustradoras do livro "E tudo importa". Lou Carvalho e Linda Luz e a escritora Ana Beatriz Carvalho.



Coral Paz e Amor - Divulgação



Coral Paz e Amor - Divulgação

A declamação de poemas por Sofia, influencer digital, linda menina de 12 anos, pela Escritora e poetisa Tati Flor de Maio e pelo Escritor repentista Arnaldo Júlio Barbosa entregou linda melodia da linguagem poética.

Ricos momentos de cultivo de emoções.

Para embalar as emoções despertadas, a violinista Beatriz e o saxofonista Israel tocaram repertório ímpar de músicas.

A arte literária fluiu com velocidade e intensidade, alcançando corações e almas. Tudo fotografado pelo olhar sensível de Caio Marins.



*Declamação de poemas por Sofia, influencer digital
- Divulgação*



*Declamação de poemas por Sofia, influencer digital
- Divulgação*



Escritora Ana Beatriz Carvalho e a escritora e poetisa, Tati Flor de Maio - Divulgação



Escritor Arnaldo Júlio Barbosa e a escritora Ana Beatriz Carvalho - Divulgação



Violinista Beatriz - Divulgação



Saxofonista Israel - Divulgação



Foto- Divulgação



Foto - Divulgação



*Curadora Stella Lopes e a escritora Ana Beatriz
Carvalho - Divulgação*



Foto - Divulgação



Foto - Divulgação



Empreendedora da moda Rosane Diniz e a escritora Ana Beatriz Carvalho - Divulgação



Escritor Affonso Celso com a sua esposa e a escritora Ana Beatriz Carvalho - Divulgação



Pátio Galeria de Artes - Foto divulgação



Foto - Divulgação



Curadora Stella Lopes e a escritora Ana Beatriz Carvalho



Presidente da ACL André Coelho e a sua esposa membro da ACL e a escritora Ana Beatriz Carvalho

Os poemas do livro E tudo importa sugerem que a vida apresenta caminhos, cenários e oportunidades para celebrarmos a existência valorizando todas as experiências e encontros. Absolutamente tudo é bom, belo e necessário. Viva a vida!



Escritora Ana Beatriz Carvalho Divulgação

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. Recebeu o Prêmio Destaque Literário e Autora Revelação 2022 pela Ler Editorial e obteve o 2º lugar no X Prêmio Literário Escritor Marcelo de Oliveira Souza. Indicada para o Prêmio Ler é Legal 2023/MPDFT. Participante como autora no evento Livros em Pauta e indicada para a 2ª fase do Prêmio Strix de Literatura 2024. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, Projeto Mulher Feliz, Projeto Mulheres que apoiam Mulheres, coautora do Projeto Leitura no Bosque e do Projeto Leitura que Toca! 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!

DIVULGUE O SEU
LIVRO OU TEXTO NA



Revista Projeto AutoEstima

Entrevista: R\$ 180,00

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

Texto: R\$ 70,00

Poema até 2 páginas, R\$ 70,00

Conto ou crônica até 4 páginas, R\$ 70,00

Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

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

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

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

Contato: elenir@cranik.com C/ ELENIR ALVES

DEM POETIZAR O MUNDO COMIGO?

DECRETO
POR ENY SOUZA

A POESIA É O EXPRESSAR DA MENTE.
A POESIA É A LINGUAGEM UNIVERSAL DAS EMOÇÕES.
É AR QUE NOS MANTÉM VIVOS.
É SILÊNCIO PERANTE O TUMULTO.
É O VAZIO DENTRO DO SER.
É O (COM) PASSO DO TRANSEUNTE.
É O CANTAR DO SONHADOR.
É PÉTALA SUAVE.
É O VOAR DA AVE.
É ESPINHO PROTETOR.
É CURA PARA A ALMA.
É FOLHA CAÍDA NO DESERTO.
É NUVEM A PERCORRER O CÉU AZUL.
É O OLHAR DE DOR.
É AMOR.
É PALAVRA EM LIBERDADE.
É O CALOR HUMANO.
É PODER SOFRER.
É O ANOITECER.
É O DESPERTAR.
É CAMINHO PARA DENTRO DO SER.
É ENERGIA A NOS FORTALECER.
A POESIA É ARTE.
A POESIA É A PRÓPRIA VIDA.



ENY SOUZA

PROFESSORA, PESQUISADORA E ESCRITORA.
CONTATO: ENYCRISTINAS@GMAIL.COM



A ARTE DA ESCRITA

Você quer **ampliar a escrita** e ainda trocar experiências?

Idealizadora Professora e escritora
Eny Cristina da Silva Souza

Espaço online dedicado à literatura, leitura, escrita, assessoria, oficinas e palestras.

- **Experiência** em grupo
- **Aulas ao vivo** via meet
- **Material incluso** em pdf
- **Material extra** em vídeo

Para mais informações sobre o curso:

enycristinas@gmail.com (e-mail)

+55 41 99707 2434 (whatsapp)

Sedução

Por Sônia Carolina

Quero desnudar a madrugada e,
naquele silêncio que precede a alvorada,
deixar verter
meu riso e meu pranto
na magia da chuva
que dança pelos arvoredos,
pelas alamedas dos campos.
Ser garoa de sonhos
acariciando lírios e jasmims,
como se fossem as mãos do amado amante
escorregando os dedos
por entre os seios
túmidos da amada,
ébrios de prazer.
Ser o cheiro da terra molhada
em noite de estio,
ser sol e flor,
prazer e luz!
E, quando fendendo o horizonte
brilhar o sol
no encantamento da manhã,
acolher o teu cansaço
no abrigo dos meus braços,
te dar o mel que mora
no céu da minha boca
na tua boca ansiosa,
te fazer esquecer o mundo,
a vida, a sombra
para que nunca, nunca te afastes de mim.

Extraído do Livro Falando de Amor, Prêmio Master de Literatura.





Sônia Carolina

Sônia Carolina Mineira de Uberaba MG é Poeta, Escritora Contista, Ensaísta Psicanalista e Pintora, formada em Música pelo Instituto Musical de Uberaba MG, em Órgão Eletrônico pela Escola de Música Claude Debussy, Brasília DF, Prêmio Master de Literatura, com Falando de Amor Poesias, publicou Metamorfose Poesias e, Confidências no Espelho, Contos e Crônicas. Prêmio Medalha de Ouro, Destaque e menção honrosa pela Revista Brasília, Certificado de Mérito Literário pela Academia de Letras, Ciências e Artes da Amazônia Brasileira em parceria com o Selo Editorial Antologias Brasil, ALCAAB, participa de diversas Antologias, Membro Titular de diversas Academias Culturais, e publicações em Livros e revistas Culturais.

LIVRO

"PRIME INCISION":

Dr. Silvio Bromberg lança livro que propõe novas abordagens para o câncer de mama

A obra discute a evolução dos tratamentos oncológicos e busca atender às necessidades das pacientes no mês de conscientização sobre câncer de mama



Dr. Silvio Bromberg



O livro “**Prime Incision – uma abordagem minimamente invasiva para o tratamento do câncer de mama**”, (Editora dos Editores) do **Dr. Silvio Bromberg**, especialista em Mastologia, reflete a evolução das técnicas cirúrgicas no tratamento do câncer de mama e propõe uma abordagem que prioriza a recuperação rápida das pacientes. O profissional ressalta que o lançamento dessa produção é resultado de sua experiência e do *feedback* positivo conquistado com a obra anterior, “**Abrindo o jogo: uma conversa direta sobre câncer de mama**”, lançado em 2020.

Em seu novo livro, o Dr. Silvio Bromberg compartilha detalhes de sua técnica pessoal, **Prime Incision**, desenvolvida ao longo de anos de prática e aprimoramento. Essa tática propõe a remoção do tumor por meio da axila através de uma única incisão mínima, o que promete eficácia no tratamento oncológico e uma significativa redução nas cicatrizes pós-operatórias. As cicatrizes, além de suas implicações estéticas, carregam um peso emocional para muitas mulheres, ao afetar a autoestima e a percepção corporal. O autor compreende essa questão e, por isso, a técnica foi criada para minimizar marcas e permitir uma recuperação mais suave.

A obra traz também uma breve história da cirurgia da mama, além de detalhes importantes sobre anatomia e material cirúrgico. A técnica é detalhada ao longo dos

capítulos, oferece uma visão prática para profissionais que desejam adotar essa metodologia. O livro inclui ilustrações que facilitam a compreensão do procedimento e servem como uma referência para cirurgiões de mama, residentes e outros profissionais envolvidos no tratamento do câncer de mama.

Os resultados mostram que, após o procedimento, a mama mantém praticamente o mesmo aspecto que tinha antes. O Dr. Bromberg já tratou mais de 100 pacientes com essa técnica, com grande sucesso, e sua pesquisa foi publicada na revista **Plos One**. A técnica foi apresentada em congressos internacionais, destacando sua eficácia superior em comparação com métodos tradicionais.

Serviço:

Livro Prime Incision – uma abordagem minimamente invasiva para o tratamento do câncer de mama

Autor: Silvio

Bromberg

Editora: Editora dos Editores

88 páginas / Capa dura - brilho

Preço: R\$ 250,00

Link para compra: https://www.editoradoseditores.com.br/checkout/cart?session_id=lvqkqmqe3kmcs6kuvbg7k5msm1&store_id=1054775

Sobre Dr. Silvio Bromberg

Aperfeiçoamento em Mastologia no I.N.Tumori, em Milano, na Itália, possui doutorado em Cirurgia, pela USP, pós-doutorado em Mastologia, pela UNIFESP. É co-coordenador do programa de pós graduação em Oncologia Mamária do Hospital Albert Einstein, onde é cirurgião mastologista titular do Centro de Oncologia.

Também é cirurgião mastologista titular do Departamento de Mastologia do Hospital Beneficência Portuguesa (BP Mirante), membro da Sociedade Brasileira de Mastologia e member of the American Society of Breast Surgeons.

É autor do livro “Abrindo o Jogo: uma conversa direta sobre câncer de mama” - 1ª edição: 2020 – Ed. Paulinas, além de criador e host do podcast “Breast Breaking News”, uma atualização disruptiva para profissionais da área.

Entre seus estudos de destaque estão novas abordagens cirúrgicas como radioterapia intraoperatória, crioblacão e cirurgia minimamente invasiva para o tratamento do câncer de mama inicial, entre outras. Sua dedicação à educação e à prática clínica destaca sua participação ativa em congressos, além da formação e aprimoramento de novos profissionais na área.

Sob o tema palavra, o programa traz mesas, contações de histórias, oficinas e formações específicas para professores.

ESCRITORA ANGLO-NIGERIANA BERNARDINE EVARISTO ENCERRA SEGUNDO EIXO DE ATIVIDADES DA 7ª EDIÇÃO DO PROGRAMA EXPERIÊNCIAS NEGRAS

A programação ocorre entre os dias 06 e 11 de novembro de 2024.

Instituto Tomie Ohtake



Bernardine Evaristo – Foto ©Jennie Scott TR

O programa Experiências Negras, criado em 2018 pelo Instituto Tomie Ohtake para apresentar debates protagonizados por especialistas negras e negros que atuam em instituições de arte e cultura, realiza em novembro o segundo eixo de sua sétima edição. Se no primeiro semestre as atenções do programa se voltaram para o *Letramento Racial para Formadores das Primeiras Infâncias*, desta vez a programação se debruça sobre a ‘palavra’ como matéria de enunciação dos saberes afro-diaspóricos e de fomentação de uma agenda antirracista, de modo a propor diálogos entre profissionais da arte, cultura e educação.

A programação ocorre entre os dias 06 e 11 de novembro de 2024, mediante inscrição prévia no site do Instituto Tomie Ohtake, e contará com mesas, contações de histórias, oficinas e formações específicas para professores(as), educadores(as), agentes escolares, principalmente das escolas da rede pública e para o público interessado.

No dia 06, quarta-feira, entre 19h e 21h, ocorre a mesa de abertura Arte em diálogo, com o artista João França (M.I.A.) e a educadora Wanessa Yano. A mediação será do artista visual e arte-educador Guilherme Fernandes. Enquanto Negro M.I.A apresentará sua pesquisa artística sobre pixação, arte urbana e suas reverberações no circuito artístico, a educadora e pesquisadora Wanessa Yano compartilhará sua trajetória até a criação da editora Ananse e na veiculação de bibliografias afrorreferenciadas.

No dia 07, quinta-feira, das 11h às 13h, acontece a formação para professores “Dicionário Biográfico: Histórias Entrelaçadas de Mulheres Afro-Diaspóricas, ministrada por Thais Marinho e Rosinalda Simoni, que visa fortalecer o ensino da história e cultura afro-brasileira nas escolas, em alinhamento com as Leis 10.639/2003 e 11.645/2008. A atividade explora trajetórias de resistência e superação de mulheres negras, oferecendo às professoras uma perspectiva prática de suas contribuições culturais, sociais e econômicas. Ainda no dia 07, às 15h, acontece a contação de histórias “Ubuntu–A essência primeira”, com a arte-educadora Inaia Araújo, atividade direcionada para escolas por meio de agendamento de grupo.

No dia 08, sexta-feira, às 10h, ocorre a vivência Zombaria: experimentações do corpo e da imaginação radical. O encontro proporciona uma experimentação do conceito de “zombaria” desenvolvido pela artista Vanessa Soares, pelo qual ela discute o processo de ensino e aprendizagem. Por meio da ficção e de experimentos corporais, a artista propõe novas maneiras de elaboração do corpo no mundo e possibilidades de reconfigurar fundamentos educacionais. Também no dia 08, às 15h, o projeto de educação afrocentrada Xirê de Quintal apresenta a vivência brincadeiras africanas. Gana, Tanzânia e Moçambique são alguns dos países de origem das brincadeiras tradicionais trazidas nesta vivência.

No sábado, dia 09, às 15h, acontece a mesa de conversa Palavra Semente, que discute o papel da palavra como ferramenta educadora, analisando como ela tem sido usada em processos pedagógicos que abordam as questões de identidade racial. Participam do encontro o professor Tiganá Santana e a educadora social e ativista Bel Santos Mayer, com mediação da jornalista e pesquisadora Maitê Freitas. No mesmo dia, às 17h,

uma grande roda de contação de histórias protagonizada por contadoras negras que trazem à tona a tradição oral de histórias ancestrais de África, da diáspora africana e do Brasil afrodescendente encerra a programação no Instituto. Participam: Lisbeth Ananse, Marina Costa, Inaia Araújo e Ivy Lima.

Já no dia 11, segunda-feira, às 19h, no Teatro Cultura Artística, a autora anglo-nigeriana Bernardine Evaristo participa de um encontro com mediação da jornalista Isabela Noronha. Parte integrante da 7ª edição do Experiências Negras, a conversa tem produção da Companhia das Letras em parceria com a Livraria Megafauna e o Instituto Tomie Ohtake. Evaristo é a primeira mulher negra a ganhar o Booker Prize e tem seus livros traduzidos para mais de 40 idiomas. O evento será gratuito com retirada de senha 1h antes, na livraria Megafauna.

Sobre o Programa Experiências Negras

Desde 2018, o Instituto Tomie Ohtake tem sido o espaço privilegiado para um projeto de impacto transformador: Experiências Negras. Esta iniciativa criada pelas ex-educadoras Jordana Braz e Luciara Ribeiro, dedicada-se à promoção da diversidade e à luta contra o racismo, tem como objetivo central discutir a presença e o fazer das pessoas negras dentro das instituições de arte, com um compromisso inequívoco com a educação antirracista.

As atividades desenvolvidas pelo Experiências Negras iniciaram-se no ambiente virtual, com lives, palestras e publicações, abrangendo uma variedade de temas, como a presença de educadores negros, arte contemporânea e programas educativos, ao longo das últimas seis edições. Cada iniciativa é cuidadosamente planejada para estimular reflexões profundas, incentivar a expressão criativa e promover ações concretas em prol da equidade e justiça racial.

A missão do programa é construir pontes entre as comunidades negras e as instituições culturais, ampliando os espaços de representação e protagonismo, e promovendo uma mudança significativa nas estruturas e práticas institucionais. Acreditamos que somente através do reconhecimento e valorização da diversidade é possível construir um futuro mais justo e inclusivo para todos.

Instituto Tomie Ohtake

Av. Faria Lima 201 (Entrada pela Rua Coropé, 88) – Pinheiros SP

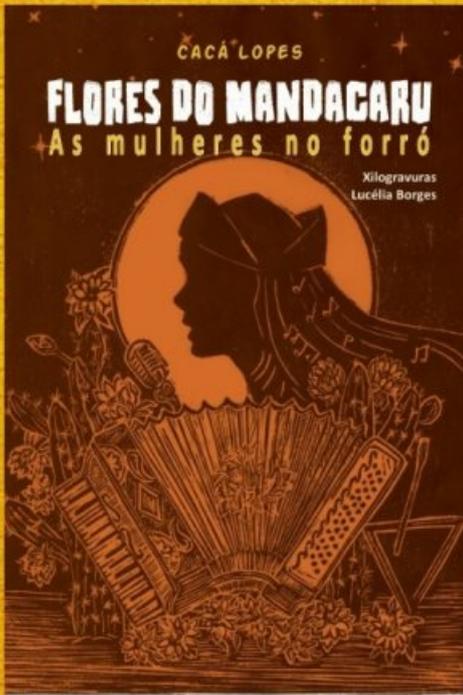
Metrô mais próximo – Estação Faria Lima/Linha 4 – amarela

Fone: 11 2245 1900



FLORES DO MANDACARU - AS MULHERES NO FORRÓ

CACÁ LOPES LANÇA LIVRO EM CORDEL QUE CELEBRA A
PRESENÇA FEMININA NO UNIVERSO E NA ESTÉTICA DO
FORRÓ.





O artista pernambucano, radicado em São Paulo, Cacá Lopes lança o livro *Flores do Mandacaru - As Mulheres no Forró*, pela editora independente Areia Dourada, que celebra o papel essencial das mulheres nesse cenário. Ilustrada com xilogravuras de Lucélia Borges, a obra foi escrita na poética do cordel. No dia 9 de novembro, sábado, às 18h, acontece uma sessão de autógrafos com o autor durante o tradicional Sarau Bodega do Brasil, na FESPSP - Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo.

Outros dois eventos de lançamento - bate-papo com pocket show - estão programados com a presença do autor Cacá Lopes, do mediador Antonio Carlos da Fonseca Barbosa e do sanfoneiro Cicinho Silva. No CEU Jambuí, no dia 25 de novembro, segunda, às 19h30, o encontro tem ainda Nanda Guedes, Iris de Franco e Juliana Lima como artistas convidadas; e no Centro Cultural Chico Science o evento será abrilhantado por Bernadete França, Isabel Santos e Fatel Barbosa, no dia 8 de dezembro, domingo, às 14h.

Em forma de homenagem, *Flores do Mandacaru - As Mulheres no Forró* faz um mapeamento histórico e contemporâneo das mulheres que desbravaram e continuam a atuar nesse universo, desde as pioneiras às novas gerações de forrozeiras. O poeta e músico Cacá Lopes buscou elucidar as várias estéticas que se entrelaçam no terreno forrozeiro, desde a tradição aos desdobramentos contemporâneos. A literatura de cordel é o artifício narrativo para contar a história do forró pelo viés feminino e apresentar cantoras, compositoras e instrumentistas - que transitam pelo forró, xaxado e baião -

dançarinas, ativistas e profissionais diversas que têm sua trajetória imersa no mundo do forró.



A obra parte de três mulheres que são referências incontestes na tradição: **Anastácia** (1940), a “rainha do forró”, **Marinês** (1935-2007), a “rainha do xaxado”, e **Carmélia Alves** (1923-2012), a “rainha na dinastia do baião”. Cerca de 80 personagens femininas são “cantadas” em seu cordel. São mulheres como: **Maria Fulô**, cantora e sanfoneira que trabalha levando o forró para as crianças; a sanfoneira e multi-instrumentista **Nanda Guedes**; **Iris De Franco**, dançarina e pesquisadora do forró urbano que busca a transformação social por meio do forró; a forrozeira e ativista **Dona Joana**, grande responsável pelo forró ter sido reconhecido como Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil, pelo Iphan, e, agora, na luta para ser também reconhecido mundialmente pela Unesco; a cantora **Fatel Barbosa**, que comanda o programa Pintando o

Sete ao lado de Luiz Wilson, na Rádio Imprensa; a dançarina **Isabel Santos**, coordenadora do Fórum do Forró de Raiz de São Paulo; a cantora e multi-instrumentista **Neide Nazaré**. E tantas outras não menos importantes como a artista plástica e xilogravurista **Lucélia Borges**, que assina as ilustrações do livro.

Fruto da paixão autor pelo forró e pelo cordel, e inspirado pela força feminina nessa arte que rompeu paradigmas na difusão do forró em um terreno bastante masculino, o projeto é também um esforço para salvaguardar as duas expressões culturais. A ideia nasceu quando Cacá Lopes teve contato com o livro *Flores do Mandacaru* (escrito em prosa com artigos e entrevistas), do jornalista Antonio Carlos da Fonseca Barbosa, que mapeia as forrozeiras do Brasil, o qual também lhe serviu como fonte de pesquisa.

A obra, embalada pela poesia de Cacá Lopes, capta a essência das forrozeiras que abriram caminhos para as novas gerações, responsáveis por manter a tradição. A estrutura em

septilhas, associada às xilogravuras, confere um caráter autêntico ao projeto, que busca fortalecer a relação entre tradição e contemporaneidade, perpetuando a memória e ecoando o legado dessas mulheres para além das páginas, como um tributo à cultura popular brasileira.

Com coordenação geral de Daniela Bontempi e produção executiva de Elielma Carvalho, o projeto *Flores do Mandacaru - As Mulheres no Forró* foi contemplado pela 4ª Edição do Fomento ao Forró, da Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo. Além da impressão de mil exemplares do livro, prevê eventos de lançamento com tradução em Libras e oficinas de cordel gratuitas.



Cacá Lopes - Foto Rafaela Lopes

O autor

Natural de Araripina, PE, Cacá Lopes celebra 40 anos de carreira em 2024. É cantor, compositor e poeta cordelista. O artista desenvolve, há mais de duas décadas, o projeto cultural Cordel nas Escolas, que permite a inclusão do gênero literário como ferramenta pedagógica em instituições de ensino. Como cordelista, é autor de três dezenas de cordéis, entre eles: Hino Nacional Brasileiro em Cordel, A Invasão do Estrangeirismo, Cordel do Trava Língua, Provérbios Engraçados, O Semeador de Livros, O Que é o Forró? e cordéis sobre os bairros de São Paulo. Também possui três livros publicados:

Cinderela em Cordel (Ed. Claridade); Araripina em Cordel (Educon); Vida e Obra de Gonzagão (Ensino / Imeph). Flores do Mandacaru - As Mulheres no Forró (Areia Dourada) é sua quarta obra. Cacá é um dos fundadores do SP Cordel e do Coletivo SP Forró e integra o Fórum Estadual do Forró. Atua como curador do Festival Estética das Periferias pelo Território de Guaianases (SP) e coordena, desde 2009, o Sarau Bodega do Brasil. No dia 14 de outubro de 2024, foi contemplado com a Salva de Prata (uma das maiores honrarias do Legislativo Paulista) pelo primeiro lugar, na categoria Música, na terceira edição do Prêmio Anastácia do Forró.

Serviço:

Livro: *Flores do Mandacaru - As Mulheres no Forró*

Autor: **Cacá Lopes**

Editora: Areia Dourada. Nº de páginas: 40. Ano: 2024.

Custo: R\$ 30,00.

Contatos/autor: Instagram - @poeta.cacalopes | www.cacalopes.com.br

Eventos de lançamento

9 de novembro. Sábado, às 18h

Sessão de autógrafos - **Sarau Bodega do Brasil**

Local: **FESPSP - Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo**

Rua General Jardim, 522 - Vila Buarque. São Paulo/ SP.

Entrada **gratuita**.

25 de novembro. Segunda, às 19h30

Bate-papo com o autor e pocket show

Mediação: Antonio Carlos da Fonseca Barbosa. Acordeon: Cichinho Silva. Artistas convidadas: Nanda Guedes, Iris de Franco e Juliana Lima

Local: **CEU Jambeiro**

Av. José Pinheiro Borges, 60 - Guaianases. SP/SP.

Entrada **gratuita**. Evento com intérprete de **Libras**.

8 de dezembro. Domingo, às 14h

Bate-papo com o autor e pocket show

Mediação: Antonio Carlos da Fonseca Barbosa. Acordeon: Cichinho Silva. Artistas convidadas: Bernadete França, Isabel Santos e Fatel Barbosa

Local: **Centro Cultural Chico Science**

Rua Abagiba, 20 - Moinho Velho, Ipiranga. SP/SP.

Entrada **gratuita**. Evento com intérprete de **Libras**.

Evento restrito ao espaço - 4 de novembro. Segunda, a partir das 10h

Oficinas (duas): **Oficina de Cordel** - Ministrante: Cacá Lopes

Local: **Centro Cultural Chico Science**

Rua Abagiba, 20 - Moinho Velho, Ipiranga. São Paulo/SP.

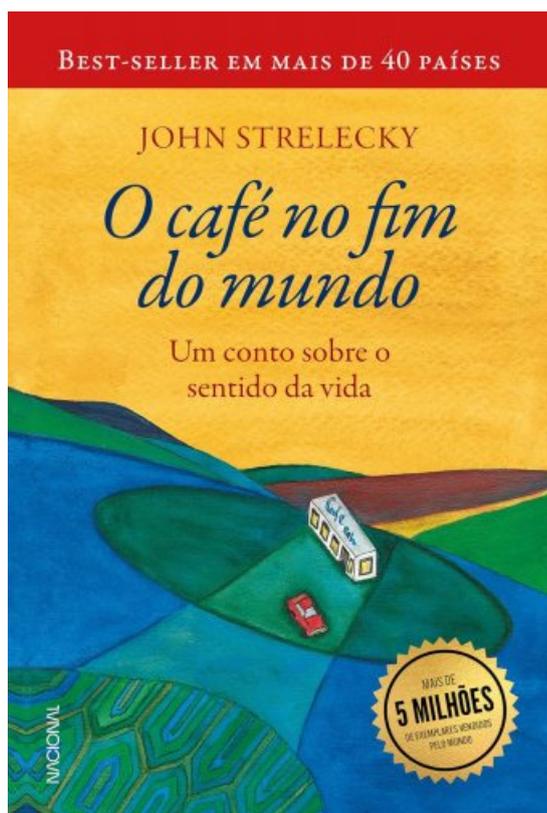
Evento fechado, com intérprete de **Libras**.

LIVRO

QUAL O SENTIDO DA VIDA?

Obra de John Strelecky
aborda questões existenciais
e narra uma jornada de
autoconhecimento

*O café no fim do mundo
acaba de ser publicado no
Brasil pela Editora Nacional*



"Por que você está aqui?", "Você tem medo da morte?" e "Você se sente satisfeito?" Perguntas como essas estão no livro *"O café no fim do mundo - um conto sobre o sentido da vida"*, escrito pelo autor John Strelecky. O best-seller, que já foi publicado em mais de 40 países, acaba de ser lançado aqui no Brasil pela Editora Nacional.

O livro conta a história de John durante as tão aguardadas férias. Um engarrafamento desvia da rota e o leva até um café perdido no meio do nada. Ali, ele se depara com questões existenciais escritas no topo do cardápio do Café das Interrogações.

A obra é uma jornada de autoconhecimento que começa durante essa parada, trazendo uma espécie de confronto interno pela ausência de um propósito para a vida de John. Um simples café se torna então um momento de reflexões profundas

e transformadoras e a viagem ganha um duplo sentido.

A leitura é um convite para o leitor repensar junto ao personagem principal algumas questões existenciais.

O café no fim do mundo já está disponível no site da [Amazon](https://www.amazon.com.br). A versão impressa está no valor de R\$ 59,90 e no Kindle por R\$ 35,90.

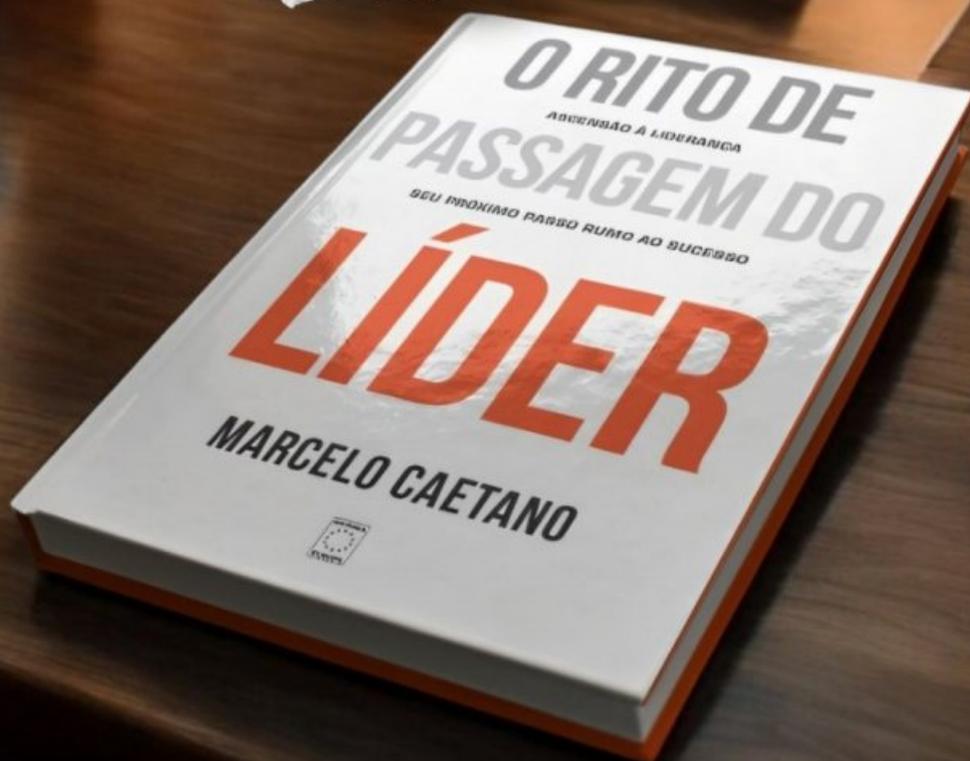
Sobre o autor: John Strelecky é o autor do best-seller *O café no fim do mundo* e da série de livros *Big Five for Life*. Seus livros inspiradores estão no topo das listas dos mais vendidos nas categorias de desenvolvimento pessoal e autoajuda em todo o mundo. Até o momento, seus títulos venderam mais de 10 milhões de cópias e foram traduzidos para 44 idiomas.

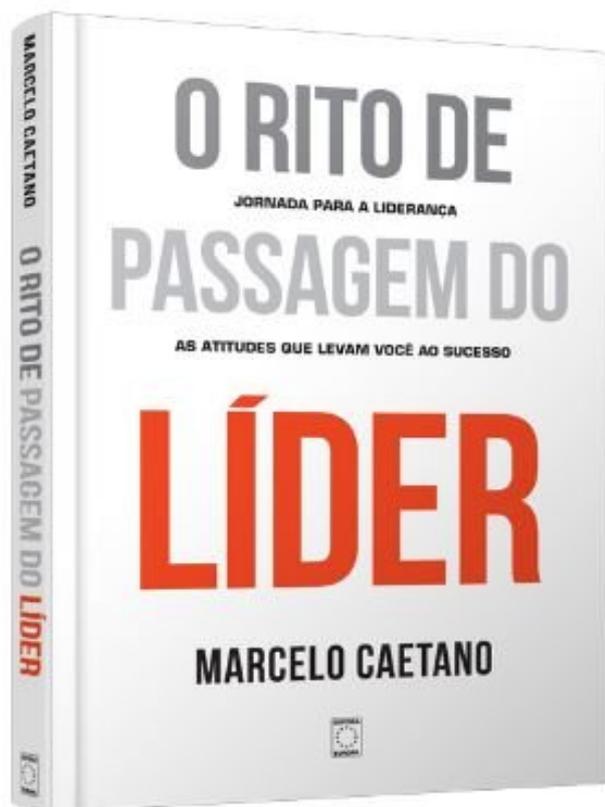
Sobre a Editora: A Companhia Editora Nacional foi fundada em 1925 por Monteiro Lobato e Octalles Marcondes. O criador do icônico “Sítio do Pica Pau Amarelo”, além de autor, também foi editor e tradutor, além de responsável por diversas inovações na indústria do livro – desde a importação de novas tecnologias de impressão até uma revolução nas dinâmicas de distribuição. Depois de 50 anos de um grande trabalho, a Companhia Editora Nacional foi adquirida pelo Grupo IBEP, que se transformou em uma das maiores companhias brasileiras do mercado do livro. 2020 foi o ano que marcou uma grande mudança na editora, que compreende uma reflexão sobre a nossa marca e a redefinição das nossas propostas de valor.

LIVRO

LIDERANÇA E O IMPACTO NAS RELAÇÕES HUMANAS NO MUNDO CORPORATIVO É O TEMA DO NOVO LIVRO DE MARCELO CAETANO

Rito de Passagem do Líder, publicado pela Europa, o escritor propõe aos leitores que é possível estimular o pensamento ao exercer a compreensão dos diversos desafios da liderança





Marcelo Caetano, empresário, palestrante e escritor, anuncia seu novo livro "Rito de Passagem do Líder". Na obra publicada pela Editora Europa, o Marcelo Caetano, profissional com mais de 30 anos de experiência convivendo com centenas de líderes, oferece aos leitores uma visão sobre o verdadeiro significado de liderança. Guiada pela sabedoria de quem já percorreu este caminho, "Rito de Passagem do Líder" mostra como superar o medo e as incertezas. As páginas do escritor também mostram as oportunidades de novos conhecimentos, desenvolvimento profissional e pessoal como ferramentas para uma transformação.

O autor enfatiza que o livro é um convite à reflexão sobre as relações humanas e os desafios do mundo corporativo, dedicado

aos líderes e aos candidatos à liderança, como uma referência nas mais diversas situações empresariais, um estímulo e um auxílio no dia a dia.

Segundo estudo conduzido pela Pandapé, empresa especializada em software de RH da América Latina, em parceria com a Impulso, empresa especializada em aumento de produtividade por meio de tecnologia, os maiores gargalos enfrentados pelas empresas em 2024 estão ligados a cultura organizacional e ao desenvolvimento de lideranças, e aponta ainda que o desafio em formar líderes impacta em 13% das empresas, pois em tempos de transformações rápidas a liderança eficaz se torna essencial para alinhar e motivar os colaboradores.

"Os grandes líderes estão sempre abertos a aprender, mesmo que seja a partir de um simples artigo. É comum e perigoso perdermos nossa humildade nesse momento e agirmos como se já soubéssemos tudo que está por vir. Portanto meu caro amigo Michel, a humildade é a primeira convidada a sentar-se com você em sua cadeira de liderança. Ela é fundamental para a sabedoria. Quando estamos na operação, precisamos ser inteligentes, e isso basta. Quando somos líderes de verdade, precisamos ser sábios. Ser sábio é diferente de ser inteligente. Seja humilde e esteja aberto ao aprendizado", trecho de **O Rito de Passagem do Líder**, p.56.

O escritor também propõe entender como a compreensão frente às armadilhas ajuda a ter gatilhos para resoluções que um líder deve tomar. Marcelo Caetano explora o lado humano, corajoso e persistente, que auxilia em caminhadas para a descoberta de transformações pessoais no mundo desafiador da liderança

Sinopse:

O livro *O Rito de Passagem do Líder* vai além de uma obra sobre o mundo do trabalho; é um convite para uma reflexão profunda sobre as relações humanas, o poder do exemplo e o impacto da liderança no desenvolvimento profissional, tanto na carreira do próprio líder quanto na de seus colaboradores. São 300 páginas de uma leitura indispensável para todos que desejam repensar o verdadeiro significado da liderança, guiados pela sabedoria de quem já percorreu esse caminho. *O Rito de Passagem do Líder* apresenta a envolvente trajetória de Michel, um colaborador exemplar e sempre prestativo, admirado por seus colegas. Sua vida tranquila e previsível sofre uma reviravolta quando é convocado para uma reunião inesperada com Júlio, um líder experiente e enigmático. Júlio lança um desafio a Michel: passar pelo "Rito de Passagem do Líder". A partir daí, Michel é guiado por uma série de ensinamentos profundos sobre o verdadeiro significado da liderança. Ele enfrenta dilemas como o impacto de suas decisões sobre a equipe, a avaliação de até que ponto vale a pena investir em uma pessoa e quando é necessário tomar a difícil decisão de desistir. Michel também precisa aprender a equilibrar vida pessoal e profissional, além de reconhecer as armadilhas comuns tanto para líderes novos quanto experientes, como tomar decisões sob pressão e lidar com a resistência à mudança dentro de sua equipe.

Marcelo Caetano mostra, de forma contundente, que a liderança não é apenas uma promoção — é uma verdadeira transformação pessoal. *O Rito de Passagem do Líder* proporciona a todo aquele que quer evoluir na carreira, as ferramentas necessárias para enfrentar esse desafio e alcançar o sucesso.

Escrito por Marcelo Caetano, mentor e palestrante, sócio do Grupo VendaMais, o livro reflete sua vasta experiência de mais de 30 anos trabalhando ao lado de grandes lideranças e empresas em toda a América Latina.

Sobre

o

autor:

Marcelo Caetano, palestrante, escritor, empresário da área de vendas é sócio do grupo VendaMais. Com mais de 30 anos de experiência no mercado, Marcelo atua como mentor de gestores e conselheiro de grupos empresariais. Seu compromisso com a excelência reflete-se em um impressionante histórico de mais de 300 projetos de consultoria e o treinamento de mais de 100 mil profissionais. Caetano é especialista em transformação digital e sua busca incessante por conhecimento e inovação o posiciona como uma figura proeminente no cenário empresarial, contribuindo para o avanço contínuo das práticas de vendas e gestão comercial no Brasil e na América do Sul.

Ficha Técnica:

Título: *O Rito de Passagem do Líder*

Subtítulo: *Jornada para a Liderança*

Autor: Marcelo Caetano

Editores: Europa

Páginas: 304

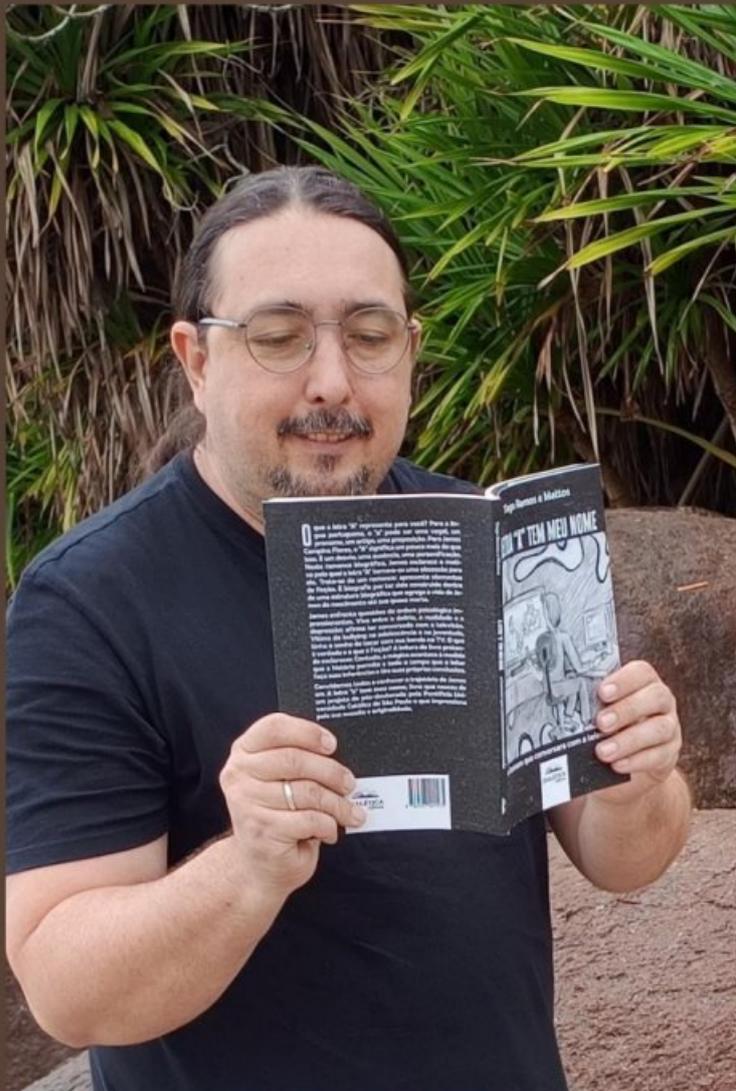
Onde encontrar: Principais livrarias do Brasil

LIVRO

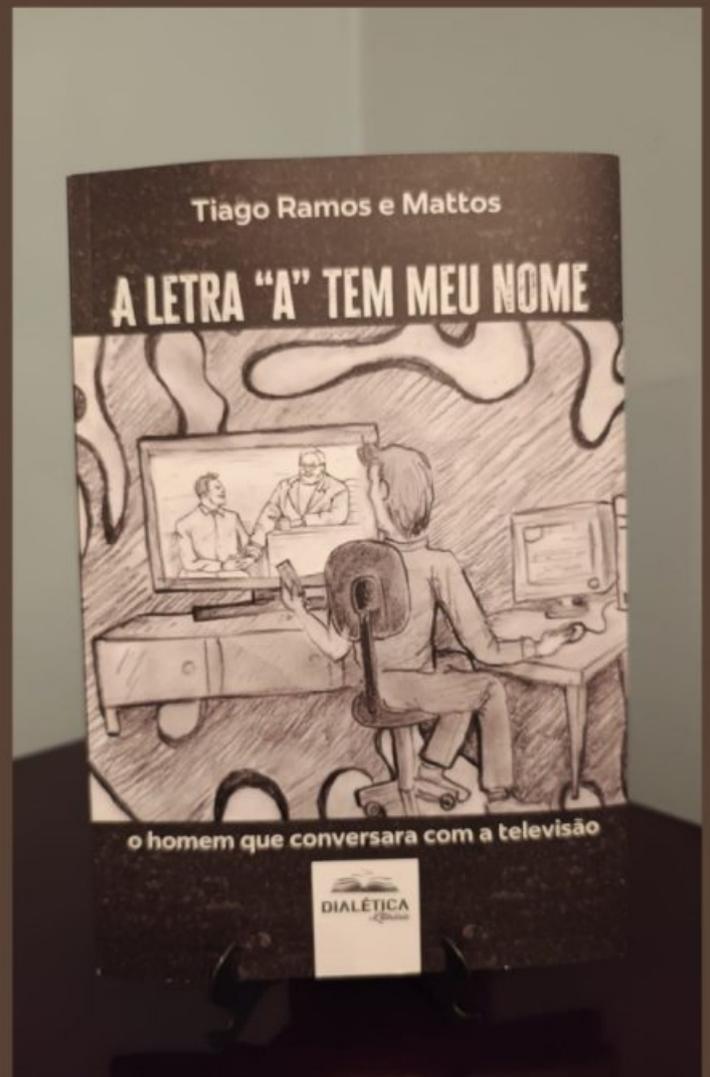
A LETRA "A" TEM MEU NOME - O HOMEM QUE CONVERSARA COM A TELEVISÃO -

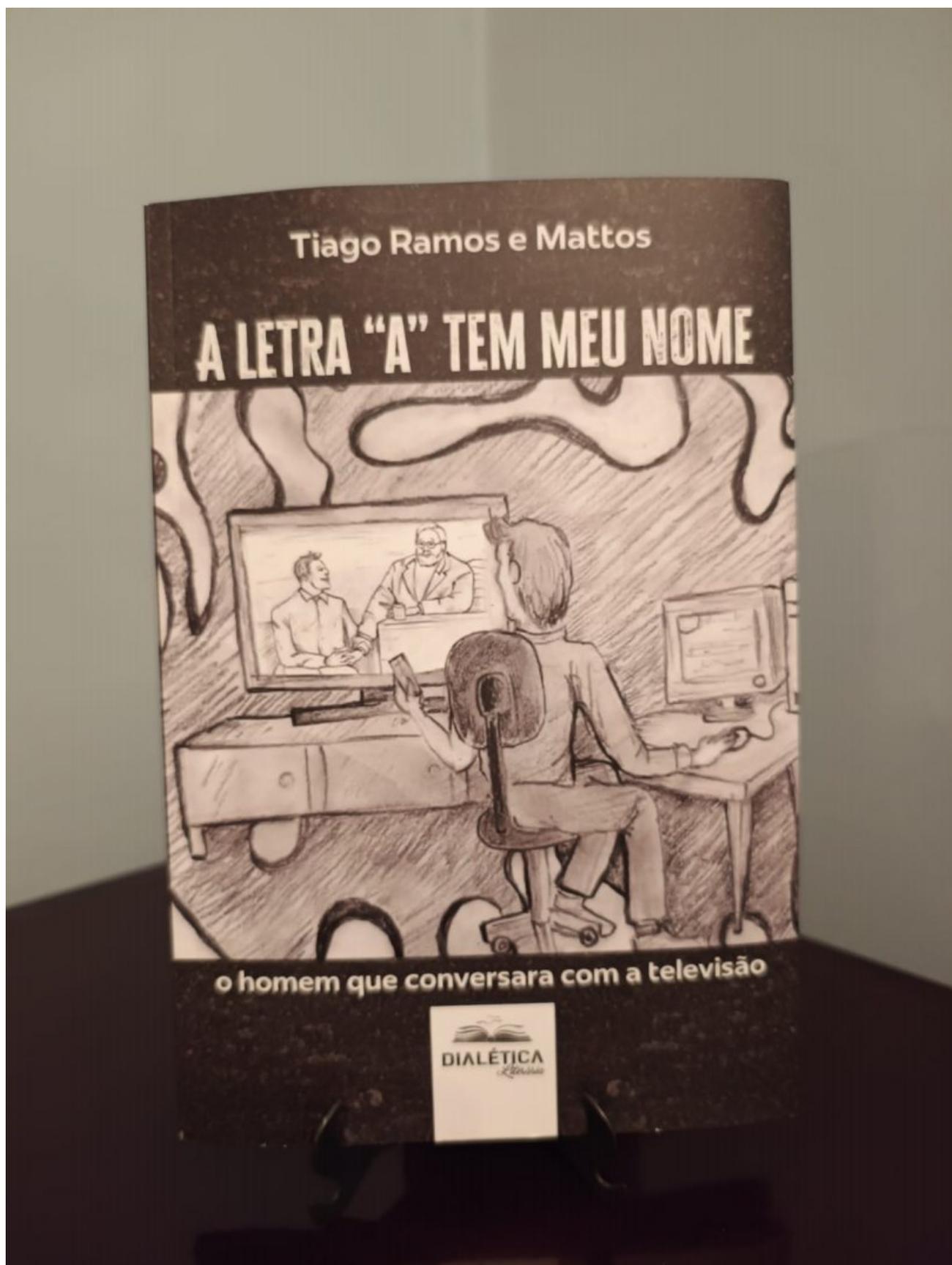


Um romance biografia foi o gênero escolhido por Tiago Ramos e Mattos para sua nova obra



Tiago Ramos e Mattos





James Campina Flores é o intrigante e multifacetado protagonista de "A letra 'A' tem meu nome - o homem que conversara com a televisão", que acaba de ser lançado pela Dialética Editora. O livro, de autoria de Tiago Ramos e Mattos, é fruto de sua paixão por

biografias e das pesquisas para seu Pós-Doc em Língua Portuguesa pela PUC-SP. Conciso, reflexivo e com pinceladas de um bom humor refinado, a obra é um romance biográfico, onde o personagem central - e fictício - compartilha sua história de vida em uma estrutura contextualizada na realidade.

A pesquisa tem seu espaço na Introdução do livro, onde o autor explica de forma mais conceitual a sustentação da trama que escolheu. Ele alicerça a obra em conceituada definição de seu gênero - romance biografia e autores renomados nesse segmento. No romance-biografia, “o herói se caracteriza por traços tanto positivos quanto negativos (ele não se experimenta, mas visa a resultados reais)” -Bakhtin, 2010, p. 215. "No caso de James, meu personagem principal, a consciência biográfica que envolve sua história é a social de costumes", esclarece Tiago Ramos e Mattos.

São 112 páginas de uma leitura leve e criativa, narrando em terceira pessoa as experiências de James. Desde seu nascimento à vida adulta, passando pelas descobertas e angústias da adolescência, em que o biografado convida o leitor a mergulhar na sua rotina de músico e sonhador, ora entusiasmado ora depressivo. O enredo se passa em São Paulo, capital e toda a história se desenvolve em cinco capítulos. Cada um deles abre com a interferência direta de James, que em todo o conteúdo interage com o biógrafo. "Eu desejava dialogar um pouco mais com a arte e o lúdico, sem me afastar das biografias. Esse é o núcleo da minha pesquisa de Pós-Doc, a biografia e eu optei por romancear a trajetória do principal personagem o James", explica Tiago Ramos e Mattos.

Em suas participações no livro, James fala em primeira pessoa e deixa transparecer suas dualidades com o autor. Isso traz dinâmica e momentos divertidos entre autor, personagem e leitor. James nasceu em São Paulo, em agosto de 1979; foi uma criança quieta e até certo ponto reservado, que enfrentou o bullying, descobre a paixão e a sexualidade na adolescência, e sonha ter uma banda, que mais tarde encontra seus integrantes e o quarteto talentoso forma a "Tenha o corpo Livre". No começo dos anos 2000, a rede Globo decide apostar na volta dos festivais e James se empolga com a ideia de ter chances de participar de alguma edição.

Entre as horas nas salas de bate papo e os programas de auditório e talk shows apresentados na TV, o protagonista encontra um caminho de interagir com seus ídolos e passa a ter uma interação com o maior deles - Jô Soares. "Esse pilar inspirou o título e a criação da capa, criada pelo artista Ricardo Oliveira", pontua o autor.

James entende estabelecer uma conversa de forma subliminar com Jô Soares e esse momento propicia um climax de rica leitura, com narrativa criativa e, ao mesmo tempo, de construção para chegada de outros elementos ao livro. Um pouco de suspense, drama e empatia.

O filho de Teodora e Youssef Arno vai puxando para sua biografia outros atores da realidade. Silvio Santos e bandas de sucesso nos anos 2000 passeiam em suas memórias e têm sua participação no livro inteligente e instigante de Tiago Ramos e Mattos.



O autor

Tiago Ramos e Mattos, doutor em língua portuguesa pela PUC-SP, pesquisador nos grupos de Estudos Retóricos e Argumentativos (ERA), e Literatura, Ensino e Discurso (LED), além de professor nas redes privada e pública de ensino, Pós-Doutorando na PUC-SP, assumiu o risco de trilhar esse caminho.

É dele também o recente sucesso, o livro "Sílvio Santos Vem Aí apresenta novo gênero - a biografia-reportagem do patrão" - lançado em novembro de 2022.

Serviço:

Livro "A letra 'A' tem meu nome - o homem que conversara com a televisão"

Dialética Editora - editoradialetica.com

ISBN - 978-65-274-0157-5

Páginas - 112

Preço sugerido - R\$ 59,90

LITERATURA INFANTIL:

UMA GRANDE
ALIADA NA
HORA DE
CONVERSAR
SOBRE O LUTO
COM AS
CRIANÇAS



POR PAULA FURTADO

*Por meio dos contos de
fadas, os pequenos
conseguem explorar seus
sentimentos em um ambiente
seguro e simbólico*



O luto na infância é um assunto delicado que merece atenção e compreensão. Abordar esse tema desde cedo é fundamental para ajudar as crianças a desenvolverem resiliência emocional, permitindo que lidem com as dificuldades da vida. Informar o membro da família sobre a morte de um ente querido ou de um bichinho de estimação requer um cuidado especial, sendo essencial que essa conversa seja conduzida com sensibilidade e respeito ao nível de entendimento do menor.

Entender o que se passa na mente infantil pode ser um desafio. A abertura de um diálogo a partir da ficção surge como uma estratégia valiosa para ajudar os responsáveis

a abordarem o tema de forma mais simbólica e acessível. Segundo a psicopedagoga e escritora Paula Furtado, as narrativas permitem que os pequenos explorem o que sentem (seja tristeza, confusão, medo ou raiva) em um ambiente seguro e simbólico, facilitando a comunicação. “Os contos de fadas, com seus desafios e reviravoltas, ensinam que, mesmo diante de grandes dificuldades, como o luto, existem caminhos possíveis a serem trilhados. Essas histórias frequentemente levam os personagens a um final feliz, o que pode facilitar que a garotada perceba que, apesar da dor, há esperança e superação.

Por exemplo: Em Branca de Neve e Cinderela, as protagonistas perdem suas mães logo no início da história, e a ausência materna é um tema central que molda suas jornadas.

No caso de O Rei Leão, o luto pela morte do pai de Simba é o ponto crucial da trama e da transformação do protagonista. Mesmo quando o luto não é explicitamente destacado, ele pode ser identificado em pequenas lacunas nas histórias”, comenta Paula.

Para a escritora, trabalhar com assuntos que mexam com as memórias afetivas dos pequenos também é uma abordagem eficaz para minimizar o sofrimento da perda, onde é possível permitir-se relembrar os bons momentos vívidos com uma pessoa ou animal que se foi e entender que, apesar da perda física, o amor e os momentos compartilhados nunca desaparecem. “Falar sobre a morte alivia o sentimento de confusão e medo, e contribui na elaboração da perda. E, muitas vezes, é o adulto que tem medo de abordar o tema, acreditando que protegerá a criança ao evitar o assunto.

No entanto, a curiosidade natural das crianças as levam a fazer perguntas sobre a morte e os lutos vividos, e é essencial responder essas indagações com honestidade”, explica a profissional.

Sobre Paula Furtado



Paula é pedagoga, formada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), com especialização em Psicopedagogia, Neuropsicopedagogia, Educação Especial, Arte de Contar Histórias e Arteterapia pelo Instituto Sedes Sapientiae e Leitura e Escrita, também pela PUC-SP. A profissional já trabalhou como professora de Educação Infantil e Ensino Fundamental na rede particular de ensino, e já atuou como assessora pedagógica em escolas públicas e particulares.

Paula Furtado atende crianças e adolescentes com dificuldades de aprendizado. Nesta área da educação, a pedagoga ministra cursos para formação de educadores nas instituições de ensino pública e particular e realiza palestras para pais sobre a importância de contar histórias.

Como autora, Paula completa seu trabalho escrevendo diversos livros infantojuvenis (100 obras até o momento) e, dentro de suas atuações de jornada literária, também foi coordenadora e supervisora psicopedagógica em diversas publicações infantis (Contos de fadas, Lendas e Folclore) com Girassol Brasil e Mauricio de Sousa. A autora conclui suas atividades escrevendo para diferentes revistas de educação sobre temas pedagógicos, além de trabalhar na criação e patente de Jogos Pedagógicos como: Desafio, Detetive de Palavras, De Olho na Ortografia, dentre outros.

@paulafurtadopf



A hipnoterapia como aliada dos atletas de alta performance

Como a hipnose clínica melhora
foco, confiança e rendimento
esportivo

Por Renê Skaraboto

Visite o site:

<https://www.clinicahipnoseparatodos.com.br/>





A busca pela excelência nos esportes de alta performance vai além do preparo físico e técnico. Atletas de elite estão constantemente em busca de novas estratégias para aprimorar seu desempenho, e uma dessas estratégias que tem ganhado destaque é a hipnoterapia. Cada vez mais utilizada no esporte, a hipnose clínica surge como uma poderosa ferramenta para melhorar foco, confiança e equilíbrio emocional, oferecendo um diferencial significativo em competições acirradas.

No Dia do Atleta, vale ressaltar a importância da hipnoterapia no contexto esportivo. Segundo Renê Skaraboto, hipnoterapeuta especializado no acompanhamento de esportistas, essa técnica atua diretamente na mente do atleta, ajudando a superar barreiras emocionais, como ansiedade e medo, que muitas vezes comprometem o desempenho em momentos cruciais.

“A hipnose clínica potencializa o que o atleta já tem de melhor, tornando-o mentalmente mais forte e preparado para os desafios”, explica Skaraboto. Em um cenário onde segundos e milímetros são decisivos, ter uma mente bem treinada pode ser o diferencial entre a vitória e a derrota.

Além de fortalecer a confiança e a concentração, a hipnoterapia trabalha na ressignificação de traumas e na criação de gatilhos mentais positivos, como âncoras emocionais — gestos, palavras ou músicas que desencadeiam respostas automáticas de confiança e energia. Skaraboto destaca que “essas âncoras conectam mente e corpo, permitindo que o atleta acesse um estado emocional favorável no momento decisivo”.

Esse alinhamento é fundamental para a alta performance, ajudando o atleta a manter o controle emocional mesmo sob pressão.



O uso da hipnoterapia no esporte não é uma novidade; nomes icônicos como Michael Phelps e Tiger Woods já utilizaram essa técnica para melhorar o foco e controlar a ansiedade. Skaraboto ressalta que, embora muitos atletas possuam um excelente condicionamento físico, os desafios emocionais podem ser decisivos. “A hipnose ajuda a alinhar corpo e mente, possibilitando que o atleta atinja seu potencial máximo”, afirma o especialista.

O equilíbrio entre a preparação física e mental é, portanto, o verdadeiro segredo dos campeões. “O atleta precisa aprender a canalizar suas emoções para o desempenho, não contra ele. Quando mente e corpo trabalham em harmonia, os resultados aparecem”, conclui Skaraboto. A hipnoterapia se consolida, assim, como uma aliada fundamental para quem busca o

máximo rendimento nos esportes, provando que a mente é, de fato, a chave para a vitória.

Serviço:

Hipnose para todos

Renê Skaraboto

Hipnoterapeuta

(41) 99692-9774

@hipnose_para_todos

<https://www.clinicahipnoseparatodos.com.br/>

Ed. Batel Executive Center - Travessa João Turin, nº37 Sala 601 - 6ª andar - Água Verde, Curitiba - PR

Divulgue o seu Livro na **Revista Projeto AutoEstima**

CLIQUE AQUI

Contato:
elenir@cranik.com
C/ Elenir Alves

NOSSA IMAGINAÇÃO
TEM ASAS, MAS SÃO
OS LIVROS QUE NOS
ENSINAM A VOAR.

www.revistaprojetoautoestima.com.br



Equilíbrio emocional e ambiente saudável refletem em maior produtividade

Por Bia Nóbrega

Trabalhadores brasileiros possuem altas taxas de afastamento por transtornos mentais e o autocuidado priorizado pode mudar o cenário



Considerando as pressões do mercado de trabalho, manter o equilíbrio emocional tornou-se uma habilidade essencial para profissionais de todos os setores. Essa competência, muitas vezes negligenciada, tem impacto direto na saúde mental e no desempenho profissional. O autoconhecimento e o autocontrole ajudam o colaborador a lidar com exigências e prazos apertados, mas também promovem um ambiente mais harmonioso e produtivo.

Estudos recentes demonstram que a inteligência emocional pode ser um fator determinante para evitar o estresse crônico e o esgotamento mental, conhecidos como Síndrome de Burnout, condição que já afeta milhões de trabalhadores globalmente. Ao mesmo tempo, promover um ambiente corporativo saudável é fundamental.

Segundo dados da Previdência Social, cerca de 30% dos afastamentos do trabalho no Brasil são causados por transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Profissionais que desenvolvem habilidades para gerir suas emoções, em geral, conseguem evitar doenças e construir relações saudáveis. Se o ambiente não é tóxico, ao dominar técnicas de controle emocional, o profissional se torna mais resiliente, menos propenso a reações impulsivas e mais focado em soluções.

De acordo com Bia Nóbrega, especialista em Desenvolvimento Humano e Organizacional com quase 30 anos de experiência e embaixadora da orienteme, plataforma que oferece soluções integradas para promover a saúde, bem-estar e produtividade, a inteligência emocional é a habilidade de entender as próprias emoções e trabalhá-las de forma a construir relações mais harmônicas. “Essa prática é fundamental para enfrentar o estresse diário e alcançar um sucesso genuíno, que respeita nossos limites e nos aproxima de uma vida equilibrada,” comenta.

Práticas que auxiliam a saúde mental

Além da inteligência emocional, práticas que promovem o autoconhecimento são extremamente eficazes no desenvolvimento do equilíbrio emocional. Nesse sentido, terapias e atividades de mindfulness (atenção plena) são ferramentas amplamente utilizadas para melhorar a gestão das emoções. As práticas auxiliam o indivíduo a focar

no momento presente, evitando que pensamentos negativos e estressores externos interfiram na produtividade. “A prática de mindfulness, por exemplo, ajuda os profissionais a observarem suas próprias emoções e reações, desenvolvendo a capacidade de agir de forma mais controlada e menos reativa”, pontua.

Outro ponto importante para alcançar o equilíbrio emocional é incentivar a empatia no ambiente de trabalho. Ela envolve a capacidade de se colocar no lugar do outro considerando seu contexto e compreender as reais necessidades e dificuldades a partir de outro ponto de vista, sem julgamentos. Profissionais empáticos tendem a lidar melhor com conflitos e a construir relações mais saudáveis e colaborativas.

“Em um ambiente empático, tanto gestores quanto equipes se sentem mais à vontade para compartilhar suas preocupações e desafios, contribuindo para um clima organizacional positivo”, completa a especialista. O autocuidado também é um aspecto indispensável do equilíbrio emocional. Manter uma rotina de cuidados físicos, como prática regular de exercícios e uma alimentação balanceada, pode refletir diretamente no bem-estar, já que essas práticas liberam substâncias como endorfina e serotonina, promovendo relaxamento.

As empresas têm, também, um papel essencial na promoção da saúde mental e dos seus colaboradores. Investir em programas, oferecer treinamentos em inteligência emocional e proporcionar pausas e ambientes de desconpressão são algumas das iniciativas que promovem uma cultura de cuidado e respeito às necessidades emocionais dos funcionários. Empresas que valorizam a saúde mental de suas equipes conseguem observar, na prática, uma série de benefícios, como a redução do turnover, a diminuição do absenteísmo e o aumento da produtividade.

Sobre Bia Nóbrega:

Bia Nóbrega, com mais de 25 anos de experiência como Executiva de Gente & Cultura e reconhecida como LinkedIn Top Leadership Voice, é uma especialista dedicada ao Desenvolvimento Humano e Organizacional. Sua trajetória profissional é marcada por liderar equipes em variados setores e empresas de diferentes tamanhos, além de conduzir projetos internacionais e enfrentar desafios complexos. A partir de 2019, Bia expandiu seu campo de atuação para incluir Experiência do Cliente, Excelência e Governança, utilizando Metodologias Ágeis para promover um crescimento sustentável. Atuando também como palestrante, mentora, conselheira, embaixadora de soluções inovadoras, escritora e professora, Bia tem impactado inúmeras empresas e indivíduos, fornecendo orientações valiosas em temas como Liderança, Governança e Desenvolvimento Pessoal, sempre enfatizando o potencial ilimitado do ser humano.

Para mais informações, acesse: <https://www.linkedin.com/in/beatrizcaranobrega> ou pelo site www.bianobrega.com.br

Doença renal crônica:

uma ameaça silenciosa que exige prevenção desde cedo



Entenda a importância de hábitos saudáveis e o papel da FENAPAR no combate à progressão silenciosa da Doença Renal Crônica.

Que os rins são órgão com função vital no corpo humano não é nenhuma novidade! Eles são responsáveis por filtrar o sangue e eliminar toxinas, garantindo o equilíbrio de líquidos e eletrólitos no organismo. Dessa forma, é importante tomar cuidados com alguns hábitos que podem impactar em uma enfermidade no futuro.

A Doença Renal Crônica (DRC) é uma condição progressiva que compromete a função dos rins de forma gradual e prolongada, impactando a capacidade desses órgãos de filtrar substâncias e nutrientes essenciais para o corpo.

Reconhecida como um grave problema de saúde pública, a DRC pode ser desencadeada por diversas causas, incluindo hipertensão arterial, diabetes, glomerulonefrite crônica, nefropatia túbulo-intersticial crônica, amiloidose, lúpus eritematosos disseminado e doenças hereditárias.

A deterioração contínua da função renal muitas vezes resulta em complicações significativas, afetando a qualidade de vida dos pacientes.

Caracterizada por uma evolução silenciosa e, muitas vezes, assintomática, a DRC costuma ser diagnosticada em estágios avançados, quando as opções de tratamento já são limitadas e complexas, como a hemodiálise. Dessa forma, a prevenção é a única maneira de evitar a doença, que está diretamente relacionada às escolhas de estilo de vida e controle de condições de saúde.

Algumas medidas preventivas incluem:

- Controlar a pressão arterial e o diabetes;
- Praticar atividade física regularmente;
- Alimentar-se de forma equilibrada;
- Hidratar-se com frequência;
- Evitar o tabagismo;
- Evitar a automedicação;
- Realizar consultas médicas regulares.

Além disso, é importante estar atento aos principais fatores de risco para o desenvolvimento da RDC, que incluem diabetes, hipertensão, idade avançada, obesidade, histórico de doenças cardiovasculares, antecedentes familiares de doenças renais e o uso de medicamentos que afetam a função renal.

Outro ponto crítico em relação à doença é o seu tratamento, que comumente é feito por meio da hemodiálise, tratamento que embora seja essencial para pacientes com Doença

Renal Crônica em estágios avançados, pode trazer uma série de desafios e prejuízos para a qualidade de vida do paciente.

Isso porque o processo é extremamente invasivo e envolve a circulação do sangue por uma máquina para ser filtrado, o que muitas vezes causa grande desgaste físico e cansaço ao paciente após cada sessão.

Além disso, a hemodiálise exige que o paciente compareça regularmente a uma clínica, geralmente três vezes por semana, o que limita sua mobilidade e interfere em sua rotina pessoal e profissional. Esse regime rígido pode gerar um impacto emocional e social significativo, levando ao isolamento e ao comprometimento da qualidade de vida.

O papel da FENAPAR na prevenção e tratamento da DRC

A FENAPAR (Federação Nacional das Associações de Pacientes Renais e Transplantados do Brasil) tem atuado de forma ativa na educação e prevenção da DRC. Recentemente, a associação lançou a campanha nacional “Direito à Diálise Peritoneal Domiciliar”. O objetivo principal é conscientizar a população sobre a diálise peritoneal domiciliar, uma alternativa eficaz à hemodiálise tradicional, que oferece mais qualidade de vida aos pacientes renais.

Por meio dessa campanha, a FENAPAR busca garantir que todas as pessoas da RDC tenham acesso às melhores opções de tratamento, promovendo maior autonomia e conforto para os pacientes e suas famílias. Além de informar sobre os benefícios desse tipo de tratamento, a campanha também visa alertar sobre a importância de diagnósticos precoces e cuidados preventivos para evitar o agravamento da RDC.

Com iniciativas como essa, a FENAPAR reafirma seu compromisso em promover a saúde renal e oferecer suporte contínuo aos pacientes que enfrentam os desafios da Doença Renal Crônica.

Novembro de 2024

Sobre a FENAPAR

A FENAPAR nasceu em 2013, a partir do sentimento de um grupo de pacientes e familiares decididos em fazer mais pela saúde das pessoas com doença renal crônica. Com a missão de acolher e representar todos os pacientes renais do país, a FENAPAR trabalha para potencializar as entidades que lutam por esta causa em todos os Estados. Formada por 14 associações filiadas em todo o país, a Federação é uma união de esforços com planejamento claro e objetivo, e interação junto à comunidade científica em prol de melhores políticas para o tratamento renal no Brasil.

DIVULGUE O SEU SALÃO

**nas edições da REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**

livre leve e solta

**Escaneie
o QR code**



ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Por Isa Latuf, nutricionista.

Jejum Intermitente na Menopausa:

Isa Latuf explica como a prática pode aliviar sintomas e melhorar a saúde



Nutricionista apresenta os benefícios do jejum intermitente na menopausa e como ele pode transformar o corpo e bem-estar das mulheres nessa fase



Para muitas mulheres, a menopausa traz desafios significativos à saúde, incluindo alterações no metabolismo, ganho de peso e uma série de sintomas que afetam a qualidade de vida.

Isa Latuf, nutricionista com mais de uma década de experiência e criadora de programas de emagrecimento voltados para mulheres, explica que o jejum intermitente pode ser uma estratégia eficiente para aliviar esses sintomas, promovendo uma saúde equilibrada e reduzindo o desconforto comum dessa fase.



“O jejum intermitente ajuda o corpo a se desinflamar e a lidar melhor com as mudanças hormonais.

Durante a menopausa, o corpo passa por alterações que frequentemente aumentam a resistência à insulina, levando a sintomas como hipertensão, aumento do colesterol e acúmulo de gordura abdominal. Esse processo pode ser combatido de forma natural com o jejum, que regula o metabolismo e oferece uma série de benefícios”, explica Isa.

Estudos comprovam: Menos peso e menos inflamação

Um estudo da Universidade de Illinois, publicado na revista *Obesity*, analisou os efeitos do jejum intermitente em mulheres

na menopausa e revelou que, ao adotar essa prática, elas perderam entre 3% e 4% do peso inicial e tiveram uma diminuição significativa nos índices de resistência à insulina e no estresse oxidativo.

Para Isa, esses dados reforçam os benefícios do jejum intermitente como um caminho saudável e eficaz de controle de peso e melhora de diversos sintomas metabólicos.

Como o Jejum Intermitente atua no alívio dos sintomas da Menopausa

Isa Latuf explica que, além da perda de peso, o jejum intermitente age no organismo de várias formas que são particularmente benéficas na menopausa:

- **Desinflamação do corpo** – A prática permite que o corpo entre em um estado de descanso metabólico, ajudando a reduzir a inflamação, que é responsável por muitos dos sintomas desconfortáveis, como inchaço, cansaço excessivo e dores nas articulações.
- **Equilíbrio metabólico** – Ao regular o metabolismo, o jejum ajuda a controlar os picos de açúcar no sangue, diminuindo o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 e outras condições associadas à resistência à insulina.
- **Melhora dos marcadores de saúde** – O jejum intermitente reduz o colesterol LDL e a pressão arterial, fatores frequentemente desregulados na menopausa, o que contribui para um coração mais saudável e uma melhor qualidade de vida.

Isa Latuf, que já ajudou milhares de mulheres com suas práticas integrativas, ressalta que o jejum intermitente é uma prática segura e eficaz para mulheres em busca de uma vida saudável e equilibrada.

Ela defende que essa fase natural da vida pode ser enfrentada com leveza e propósito, garantindo que as mulheres vivenciem o poder de seu próprio corpo de forma equilibrada e consciente.

"O jejum intermitente, quando bem orientado, pode ser um aliado poderoso. Ele não só cuida do corpo, mas também traz uma sensação de renovação e bem-estar", conclui Isa.

Contatos

Instagram: @isalatufjardim



Sabores do Sul DA ITÁLIA

na sua casa

**POR ANTONIO DI BIANCO
E CRISTIANA CACCAMO**



DESCUBRA CONOSCO OS SABORES GENUÍDOS E AUTÊNTICOS DA NOSSA TERRA, UMA DAS REGIÕES DO SUL DA ITÁLIA, A PONTA DA BOTA: A CALÁBRIA, ONDE A TERRA E O MAR SE FUNDEM E DÃO VIDA A UMA TRADIÇÃO CULINÁRIA HISTÓRICA. NESTA SEÇÃO, VAMOS APRESENTAR OS SABORES INTENSOS QUE NOS ACOMPANHAM DESDE SEMPRE E QUE AMAMOS. VAMOS EMBARCAR EM UMA VIAGEM CULINÁRIA PARA DESCOBRIR AS MARAVILHAS GASTRONÔMICAS QUE ESTA TERRA FASCINANTE TEM A OFERECER.

PASTA À BAGNAROTA DO NOSSO JEITO

A pasta à bagnarota tem origens antigas e é um prato típico de Bagnara Calabra, uma cidade costeira situada na costa tirrênic da Calábria, famosa por sua longa tradição marítima e culinária.

O prato reflete perfeitamente o encontro entre os produtos do mar e da terra que caracterizam esta região. A combinação de peixe-espada e berinjela é um casal simbólico da cozinha calabresa: o peixe-espada, abundante no Estreito de Messina, sempre foi um elemento central da dieta local, enquanto a berinjela, introduzida na Itália pelos árabes, é um legume amado e amplamente utilizado nas receitas tradicionais.



Peixe-espada 250g

Vinho branco q.b.

Ingredientes para 4 pessoas

Fusilli ou o formato de massa de sua preferência 400g

Berinjelas 300g

Pinhões uma mão cheia

Ricota salgada q.b.

Tomatinhos 250g

Alho 1 dente

Sal q.b.

Pimenta q.b.

Manjeriço q.b.

Hortelã q.b.

Azeite extravirgem q.b.

Procedimento:



Corte as berinjelas em cubos e enfarinhe-as.



Frite-as numa frigideira com azeite extravirgem e, quando estiverem bem douradas, coloque-as para escorrer em papel absorvente.



Na mesma frigideira, refogue um dente de alho e os pinhões.



Adicione o peixe-espada cortado em cubos e deixe dourar bem.



Despeje um pouco de vinho branco, deixe o álcool evaporar e retire o alho.



Adicione os tomatinhos e deixe murchar por alguns minutos.



Adicione também o manjericão, as berinjelas, sal e pimenta, e deixe cozinhar tudo em fogo médio por 2/3 minutos.



Quando a massa estiver al dente, escorra-a no molho e misture tudo com folhas de manjericão e ricota salgada ralada.



Sirva e aqui está a nossa maravilhosa massa!

Mini Coluna “Curiosidades sobre os ingredientes”

A pesca do peixe-espada e as propriedades do produto

A pesca do peixe-espada em Bagnara Calabra tem origens antiquíssimas, datando de mais de 2000 anos, com práticas já conhecidas pelos gregos e romanos. Esta tradição está ligada às águas do Estreito de Messina, onde o peixe-espada, símbolo da cultura local, é pescado usando métodos transmitidos por gerações.

A pesca ocorre com o uso de felucas, barcos característicos equipados com uma torre alta, a “passarela”, de onde o observador localiza os peixes na superfície. Uma vez avistado o peixe, ele é arpado com uma lança, numa técnica altamente seletiva e respeitosa do ambiente. O melhor período para a pesca é entre maio e julho, quando o peixe-espada se aproxima da costa para a reprodução. Apesar da introdução de modernas técnicas de pesca, o uso das felucas continua a sobreviver, mantendo viva uma tradição milenar e uma abordagem sustentável à pesca.

Esta atividade permanece um símbolo da identidade marítima de Bagnara e um exemplo de como o homem pode viver em harmonia com o mar e seus recursos.

Além disso, o peixe-espada contém boas quantidades de vitaminas e sais minerais: vitamina B3, vitamina A, vitamina B12, magnésio, fósforo, potássio, selênio e cálcio. No entanto, a carne desse peixe pode conter metilmercúrio, por isso é aconselhável consumi-la no máximo uma vez por semana.



Quem Somos

Primos, cresceram juntos, companheiros de aventuras e com uma paixão pela vida e pela cozinha.

Antonio Di Bianco: 1993, psicólogo clínico com mestrado em recursos humanos. Fala quatro idiomas: italiano, inglês, espanhol e português. Já visitou vários países, criando conexões e encontrando inspiração para escrever o livro “Que Sejam Olhos Novos”. Uma coleção de poesias corajosas publicada também no Brasil há alguns meses. É apaixonado por culturas, viagens, astronomia, canto e arte.

Cristiana Caccamo: 1995, estudou inglês e espanhol, mas sua devoção pela cozinha e pela comida a levou a trabalhar em cozinhas de alto nível, em vários restaurantes estrelados no guia Michelin. Começando pelos pratos principais e entradas, especializou-se em confeitaria, tornando-se chef de confeitaria.

Adora viajar, descobrir culturas e curiosidades sobre as cozinhas do mundo, além de desenho, cerâmica e crochê.



Frutos do mar e vinho: a combinação perfeita para o verão

Com a aproximação da época mais quente do ano, os peixes e frutos do mar ganham mais espaços no cardápio dos restaurantes e hotéis, a exemplo do Villa d'Ozio, localizado na sofisticada Praia Brava de Itajaí, litoral norte catarinense. Prato sucesso entre os hóspedes e o público que frequenta o restaurante é o Camarão La Busara, receita com referências da culinária italiana, assinado pelo chef Duba, que proporciona uma experiência sensorial, de sabores e texturas, aliado a um dos rótulos mais elegantes da casa, o vinho Albino Armani.





O camarão, com seu sabor delicado, se adapta a uma ampla variedade de receitas, desde pratos quentes e frios. Versátil e saboroso, esse fruto do mar está presente na culinária de diversos lugares ao redor do mundo. Aliás, quando se trata de harmonização de sabores, a escolha do vinho adequado é fundamental para destacar as características do prato. E com a chegada do calor e a proximidade do verão, pratos com frutos do mar frescos começam a ganhar espaço nos restaurantes e hotéis.

Um dos exemplos é o prato Camarão La Busara, do hotel Villa d’Ozio, localizado na Praia Brava de Itajaí, uma entrada sofisticada e que harmoniza suavemente com diversos vinhos brancos da carta do hotel, entre eles o Albino Armani. Com foco na gastronomia com referências italiana mediterrânea, o restaurante do hotel, aberto ao público, conta com pratos assinados pelo renomado chef Duba, referência no cenário catarinense.

Tradicionalmente preparado com camarões temperados e grelhados, o Camarão La Busara é realçado por um molho rico em aromas. Feito à base de alho confitado, cebola caramelizada e uma pitada de pimenta dedo-de-moça, o molho é equilibrado pelo creme de leite e um leve caldo de camarão, que proporciona uma experiência gastronômica refinada, com os toques especiais do chef da casa.

“O camarão é um ingrediente de grande versatilidade e, por conta disso, buscamos destacar o máximo este fruto do mar aliado aos temperos e molho para oferecer aos clientes uma experiência gastronômica diferenciada”, afirma o chef Duba, responsável pela cozinha do Villa d’Ozio.



Já o vinho Albino Armani, com sua acidez moderada e aromas cítricos, é a combinação ideal para o prato, pois o frescor do vinho, produzido com uva Pinot Grigio, originária da região do Vêneto, na Itália, realça a delicadeza do camarão e complementa a intensidade do molho, criando uma experiência harmoniosa. “A suavidade do molho, com o toque picante e adocicado da cebola, é equilibrada pelos tons do vinho, que resulta em uma combinação que desperta todos os sentidos”, afirma o chef. “O segredo é quando ambos se complementam, ou seja, o vinho realça os sabores do prato e a comida intensifica as nuances do vinho, uma combinação perfeita”, finaliza Duba.

Sobre o Villa d’Ozio

Com localização privilegiada, frente ao mar na badalada Praia Brava, em Santa Catarina, o Villa d’Ozio atende aos padrões da hotelaria internacional. Inaugurado em 2021, o hotel ao estilo boutique traz o aconchego de uma elegante “casa de praia”. Privativo, ideal para descanso, momentos a dois e contato com a natureza, é dedicado apenas para adultos. São 25 apartamentos, alguns com hidromassagem e outros com vista para a praia e jardins. Destaca a identidade catarinense e a colonização europeia por meio do aconchegante e sofisticado projeto arquitetônico e design de interiores de renomados escritórios e artistas brasileiros. Também oferece periodicamente eventos intimistas e experiências gastronômicas 100% artesanais, feitas no próprio restaurante, abertas ao público.

Mais informações: <https://www.instagram.com/villadozio/>



04

ótimas
receitas
feitas à mão



Palha Italiana de café com biscoitos Tostines



Ingredientes

1 Leite MOÇA® (lata ou caixinha) 395 g

1 colher (sopa) de NESCAFÉ® Tradição

200 g de Cobertura de Chocolate Meio Amargo NESTLÉ® DOIS FRADES®

2 colheres (sopa) de manteiga

1 pacote de Biscoito TOSTINES® Maizena triturado grosseiramente

Modo de Preparo

1.Em uma panela misture o Leite MOÇA, o NESCAFÉ Tradição, a Cobertura de Chocolate Meio Amargo NESTLÉ DOIS FRADES e a manteiga.

2.Leve ao fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 8 minutos, ou até desgrudar do fundo da panela.

3.Retire do fogo e adicione o Biscoito TOSTINES Maizena triturado, misture bem.

4. Transfira para um recipiente untado com manteiga, cubra com plástico-filme e leve para a geladeira por cerca de 30 minutos. Retire, corte em pedaços e sirva.

Bombom Fofinho



Ingredientes

1 caixa de GAROTO® Chocolate em Pó 50% (200 g)

1 lata de NINHO® Forti+ Instantâneo (400 g)

1 Leite MOÇA® (lata ou caixinha) 395g

meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral

500 g de Chocolate ao Leite GAROTO®

Modo de Preparo

1. Em um recipiente misture muito bem o GAROTO Chocolate em Pó 50%, o NINHO Forti+ Instantâneo, o Leite MOÇA e o leite até formar uma pasta homogênea.
2. Coloque porções da massa entre dois pedaços de filme plástico para uso culinário e, com a ajuda do rolo de macarrão, abra-as com cerca de 2 cm de espessura.
3. Com um cortador ou faca, recorte a massa no formato desejado e vá colocando sobre um tabuleiro forrado com papel de alumínio. Leve à geladeira.
4. Enquanto isso, derreta Chocolate ao Leite Garoto, conforme instruções da embalagem.
5. Retire os bombons modelados da geladeira e banhe um a um no chocolate derretido, com o auxílio de um garfo.
6. Escorra o excesso de chocolate batendo o garfo levemente na borda da tigela e coloque-os sobre uma grade para secar.

Mini bolinho de chuva



Ingredientes

1 xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral

2 ovos

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 maçã sem casca, picada

meia xícara (chá) de açúcar

1 colher (chá) de canela em pó

óleo para fritar

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture o Leite NINHO e os ovos ligeiramente batidos.
2. Adicione a farinha de trigo, o fermento em pó e a maçã.
3. Misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Em uma panela pequena, aqueça o óleo.
5. Com o auxílio de duas colheres, pegue pequenas quantidades de massa (cerca de 1 colher de chá) e despeje-as no óleo quente.
6. Deixe fritar até que os bolinhos estejam ligeiramente dourados e subam à superfície.
7. Escorra-os em papel absorvente, passe pela mistura de açúcar e canela e sirva.

Brigadeiro de paçoca



Ingredientes

1 Leite MOÇA® (lata ou caixinha) 395g

meia caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite

1 xícara (chá) de paçoca de amendoim triturada

1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque o Leite MOÇA, o NESTLÉ Creme de Leite, meia xícara (chá) de paçoca triturada e a manteiga e misture bem.

2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 8 minutos, ou até desgrudar do fundo da panela.

3. Coloque em um prato untado com manteiga e deixe esfriar.

4. Com as mãos untadas, enrole em forma de brigadeiros, passe na paçoca triturada restante e sirva.

A **Nestlé** tem mais de 100 anos de atuação no Brasil e segue renovando seu compromisso com a sociedade, como força mobilizadora que contribui para levar nutrição e bem-estar para bilhões de pessoas, criar um ambiente de inclusão e oportunidade para milhares de brasileiros e ser o produtor de alimentos mais sustentável do país. A empresa emprega mais de 30 mil pessoas no Brasil e tem 16 unidades industriais em operação localizadas nos estados de São Paulo, Minas Gerais, Bahia, Pernambuco, Goiás, Rio Grande do Sul e Espírito Santo, além de 12 centros de distribuição e mais de 70 brokers (responsáveis por vendas, promoções, merchandising, armazenamento e distribuição).

Comprometida com boas práticas que vão do campo à mesa do consumidor, a companhia conta com milhares de produtores fornecedores participando de programas de qualidade nas cadeias de cacau, café e leite, que garantem uma produção sustentável e que trazem modernidade ao campo. Além disso, mantém iniciativas nas fábricas como minimizar a utilização de água e energia e reduzir as emissões, ações de reflorestamento e inovações contínuas em embalagens cada vez mais sustentáveis. A Nestlé Brasil está presente em 99% dos lares brasileiros.

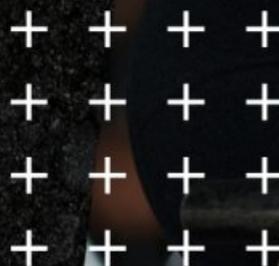


+ + + Todo dia 10 de cada mês as nossas
+ + + edições são publicadas e divulgadas no
+ + + site da revista/fanpage/instagram,
+ + + storyes e muitos grupos no facebook.
São + de 200 compartilhamentos.

DIVULGUE A SUA ACADEMIA

nas edições da **REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**

*Escaneie
o QR code*



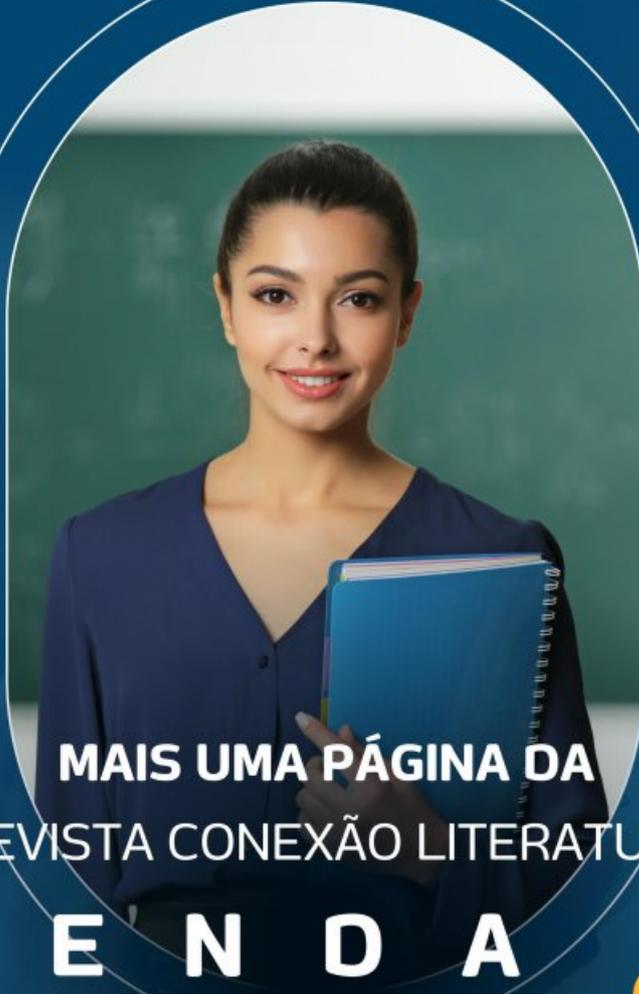
**Escaneie o QR code saiba mais acessando
o link do MÍDIA KIT**

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.com.br



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA



ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no site e 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: 30.450 mil

Instagram: 10.000 mil

www.revistaprojetoautoestima.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 MENSAS

NOVEMBRO AZUL

MÊS DE PREVENÇÃO
AO CÂNCER DE PRÓSTATA



Dor ao
urinar



Jato de urina
fraco



Sangue
na urina



Urinar muito
a noite



Dor óssea



Sensação de
queimação

**CUIDAR DA SAÚDE
TAMBÉM É COISA
DE HOMEM!**



Participe da edição nº 56 - Dezembro/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
10/12**

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