

REVISTA

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

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 64 - AGOSTO DE 2025

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

10 DE AGOSTO

## *Dia dos* PAIS

### *Pai, o Melhor Professor...*

Feliz Dia dos PAIS a todos que nos guiam  
e nos ensinam todos os dias.





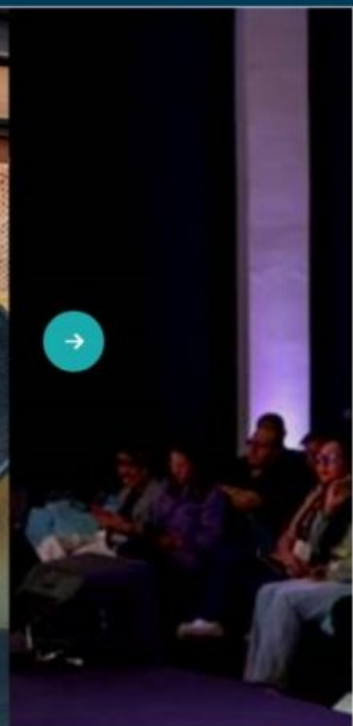
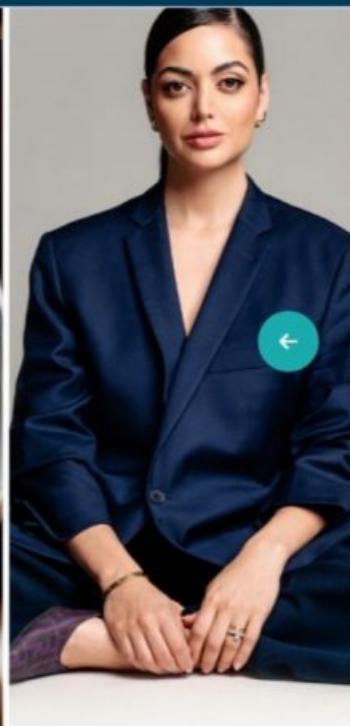
Ser pai é mais que um papel, é um chamado para amar, ensinar e guiar. É plantar valores com exemplo, proteger com coragem e inspirar com gestos simples. A todos os pais que dedicam sua vida a formar histórias de amor e superação, nossa gratidão e respeito. Vocês são inspiração diária!



# ÍNDICE DE CONTEÚDO

**EXPEDIENTE, PÁG. 03**  
**EDITORIAL, PÁG. 04**  
**ESPECIAL DIA DOS PAIS, PÁG. 06**  
**CELEBRANDO O AMOR E A FIGURA PATERNA, PÁG. 08**  
**INNOVA MULHER, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 10**  
**TRANSGRESSÕES, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 12**  
**RODA GIGANTE, POR ENY SOUZA, PÁG. 13**  
**LIVRO: BIOENERGÉTICA E BIOCÍNTese, POR LIANE ZINK, PÁG. 15**  
**LIVRO: CARREIRA EM DOIS ATOS, POR JÉSSICA DORNELES, PÁG. 18**  
**LIVRO: O ALERTA DO PRÉ-DIABETES, POR DR. DANIEL BENCHIMOL, PÁG. 21**  
**LIVRO: OS VERDADEIROS SUPERALIMENTOS, POR OCEAN ROBBINS E NICHOLE DANDREA-RUSSERT, PÁG. 23**  
**A CORUJA E SEUS MISTÉRIOS, POR ELENIR ALVES, PÁG. 28**  
**LUANNA TONIOLO É DESTAQUE DO EVENTO "CENÁRIOS DA REGENERAÇÃO" EM PORTO ALEGRE, PÁG. 36**  
**ANANTARA SPA, PÁG. 41**  
**O PODER DOS INCENSOS, POR ADEMIR PASCALE, PÁG. 46**  
**FIGA E SORTE 2025, PÁG. 49**  
**ENEM 2025: QUERO BOLSA E ESTUDO.COM, PÁG. 52**  
**PAIS E FILHOS QUE EMPREENDEM JUNTOS, PÁG. 56**  
**FESTIVAL CINE 73, PÁG. 60**  
**O BRASILEIRO BRUNO PALZATTO VENCE PRÊMIO DE MELHOR ATOR EM FILME INDEPENDENTE NA 5ª EDIÇÃO DO WORLD FILM FESTIVAL IN CANNES, PÁG. 66**  
**MED.COS 20252: CONGRESSO MÉDICO REALIZA AÇÃO SOCIAL EM SÃO PAULO, PÁG. 69**  
**AUTISMO: QUANDO NÃO É "SÓ UM ATRASO NA FALA", PÁG. 72**  
**ROTA DOS PESCADOS - ALAGOANOS, PÁG. 78**  
**A ARTE DE ABRASILEIRAR SABORES, 81**  
**VINHO DO BEM: OS BENEFÍCIOS E OS LIMITES DO CONSUMO MODERADO, PÁG. 89**  
**BECO HEXAGONAL INAUGURA EM NOVO ENDEREÇO E AMPLIA EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA, PÁG. 92**  
**PATROCINADORES, PÁG.95**  
**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 103**  
**EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 104**





## QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: [ademirpascale@gmail.com](mailto:ademirpascale@gmail.com)

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

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

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



revistaprojetoautoestima



projetoautoestima





@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

**DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA REVISTA  
PROJETO AUTOESTIMA.**

**CONSULTE NOSSO MÍDIA KIT:  
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR/MIDIA-KIT**

**E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM**

## Editorial

- Com imensa alegria, anuncio que a edição de agosto da Revista Projeto AutoEstima acaba de sair do forno! Mais uma vez, reunimos histórias, poemas e inspirações que refletem a essência do nosso trabalho: valorizar pessoas, ideias e talentos que fazem a diferença. Este mês, além das matérias especiais, novidades culturais e dicas para o seu bem-estar, dedicamos um espaço todo especial ao Dia dos Pais, celebrado em 10 de agosto. É momento de homenagear esses homens que inspiram com amor, exemplo e dedicação, e de refletir sobre o papel essencial que desempenham na construção de famílias mais fortes e afetuosas. É um convite para você se permitir desacelerar, apreciar cada página e se conectar com tudo o que preparamos com tanto carinho. Que esta edição seja, para você, um abraço em forma de revista. Gratidão a todos os envolvidos nesta edição e aos nossos leitores.

Boa leitura e até a próxima edição! ♥

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

*Elenir Alves*

## Tags

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

## Contato

✉ [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

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

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



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



*especial*  
**Pais**

***Por Elenir Alves***

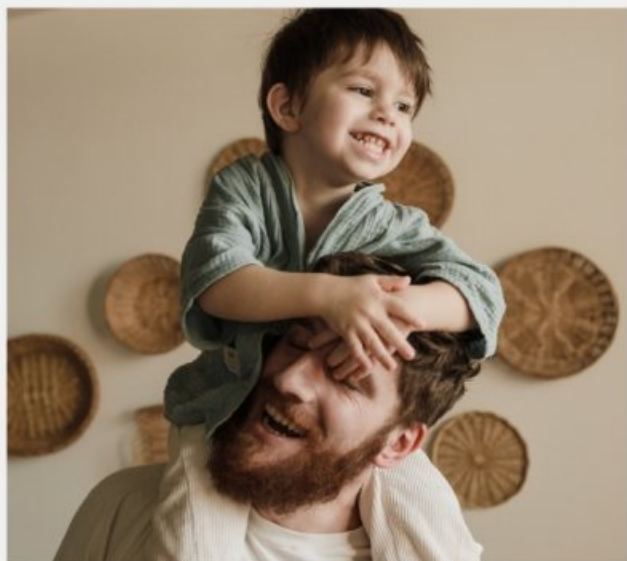
10 de agosto

Dia dos  
**pais**





Foto Gertrude Guimarães



## ***Presentes criativos para surpreender seu herói***

1

Presentear um pai de forma criativa é uma maneira especial de demonstrar carinho e gratidão. Para surpreender o seu herói, vale apostar em opções que vão além do óbvio. Um álbum personalizado com fotos e mensagens da família pode eternizar momentos e emocionar. Uma experiência inesquecível, como um passeio surpresa, um jantar em seu restaurante favorito ou até uma viagem curta, cria memórias únicas. Itens feitos à mão, como uma carta escrita com o coração ou um objeto artesanal, carregam valor sentimental. Para os pais que adoram tecnologia, um gadget inovador pode unir utilidade e diversão. Já para os que apreciam hobbies, um kit relacionado à sua paixão — seja culinária, esportes ou música — mostra atenção aos seus gostos. O segredo está em escolher algo que traduza afeto e reflita a importância desse vínculo tão especial.



Foto Gertrude Guimarães

## ***Reflexões sobre a paternidade e seus desafios.***

2

A paternidade é um caminho repleto de descobertas, responsabilidades e aprendizado contínuo. Ser pai vai muito além de prover o sustento; é estar presente, ouvir, acolher e orientar. É compreender que cada filho é único e que não existem fórmulas prontas para educar. Os desafios são muitos: equilibrar trabalho e vida familiar, lidar com as próprias inseguranças, acompanhar o crescimento e as mudanças de cada fase. Há momentos de cansaço, dúvidas e até medo de falhar, mas também há recompensas imensuráveis em cada sorriso, abraço e conquista dos filhos. Ser pai é viver a missão de inspirar pelo exemplo, transmitindo valores e fortalecendo laços que servirão de base para toda uma vida. No fim, os desafios se transformam em aprendizados, e cada obstáculo vencido reforça o amor e o compromisso de guiar e proteger.





## ***Celebrando o amor e a figura paterna***

3

Celebrar o amor e a figura paterna é reconhecer a força, a dedicação e o cuidado que moldam vidas e histórias. O pai é, muitas vezes, um porto seguro, aquele que orienta com firmeza e protege com ternura. Sua presença é um alicerce que sustenta, inspira e encoraja. Honrar essa figura é valorizar não apenas os gestos grandiosos, mas também as pequenas atitudes do dia a dia — um conselho sábio, um abraço silencioso, uma palavra de incentivo. Celebrar o pai é celebrar o amor em sua forma mais protetora e generosa, reafirmando o laço que atravessa o tempo e deixa marcas eternas no coração.



## ***Como conciliar a vida de pai e profissional***

4

Conciliar a vida de pai e profissional é um desafio que exige equilíbrio, organização e presença de espírito. Entre reuniões, prazos e compromissos, ele busca reservar tempo de qualidade para estar com os filhos, participando ativamente de cada fase de seu crescimento. Muitas vezes, é preciso fazer escolhas difíceis, reorganizar rotinas e abrir mão de momentos pessoais para atender às demandas familiares.

No entanto, ele sabe que a paternidade não se mede apenas pela quantidade de tempo, mas pela atenção e dedicação que oferece quando está presente. Encontrar harmonia entre carreira e família é uma tarefa diária, que envolve priorizar o que realmente importa, cultivar o diálogo e criar memórias que fortalecem os laços afetivos, mesmo em meio à correria da vida moderna.



REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



“Literatura é alimento: há de se estocar para os tempos de seca”.

L. S. DIAS (INCONTIDA)



@revistaprojetoautoestima



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



POR ANA BEATRIZ CARVALHO



## **INNOVA MULHER**



Um brinde à inovação!

O Innova Mulher acolhe ideias, negócios, networking e tendências.

Quantas referências! Profusão inspiradora de evidências! São saberes colhidos nos movimentos e impulsos reveladores.

A egrégora entusiasta aclama o protagonismo feminino.

Elas criam, reciclam, entregam. Impactam vidas!

Sugestões e exposições geram ideação assertiva e parcerias inusitadas.

Anúncio preclaro de um futuro promissor.

Quem circula em busca de conhecimento

Divisa oportunidades, diversidade e significativa disrupção: emoção!

Sonhar com o diferente, projetar o sucesso, imaginar o resultado.

O Innova Summit vê à frente! Ecossistema de transformação!

Eis que cintila no evento, celebrando a ocasião:

Brasil Por Elas! Líderes femininas que fortalecem o mercado e incentivam a criação e a conexão.

O empreendedorismo autêntico tem rosto: Mulheres. Brasil Por Elas.





## ANA BEATRIZ CARVALHO

**Ana Beatriz Carvalho.** Escritora brasiliense, 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. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca!. Coautora do Projeto Leitura no Bosque. Curadora do Clube do Livro MatureSer 60+ e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário, Viva a Vida! e E Tudo Importa... Poemas.



# Transgressões

Por Sônia Carolina

Inútil  
Não tentar.  
Inútil não querer.  
Aquela porta aberta  
para o tudo e para o nada...  
Aquele pássaro que voou  
rumo ao horizonte...  
Inútil  
não pensar,  
não desejar e,  
não sonhar.  
A chuva fertilizou  
a terra e  
o gramado se vestiu  
de esperança.  
O verde dos meus olhos  
vertendo orvalho,  
fecundou a alma e,  
brotou a dor  
na forma de um amor.  
AH! Aquele pássaro  
que voa  
em busca do horizonte...

---

## SOBRE A AUTORA:

Sônia Carolina Mineira de Uberaba MG é Poeta, Escritora Contista, Ensaista 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, participa de diversas Antologias, Membro Titular de diversas Academias Culturais, publicações em Livros e revistas Literárias.





# Roda gigante

Por Eny Souza

Os últimos dias foram tempestuosos no labirinto íntimo do meu Ser.

A sensação de paz esteve entre neblinas misteriosas, não houve triunfo.

Hoje, ao acordar, pensamentos tumultuaram a busca pelo equilíbrio. As janelas emolduradas pelas chuvas permanecem fechadas e sufocam minha liberdade.

Num movimento de acolhimento, fecho os olhos, respiro e sussurro para eu poder ouvir a minha voz interior a questionar-me.

“Serão as janelas?”

Silêncio entre as quatro paredes brancas com arabescos superficiais do cotidiano. Estão mudas ou indiferentes aos trovões do meu pensar?

Não há vida ainda neste amanhecer.

Com as pernas dormentes devido às dores que as maltratam, levanto com cuidado e caminho em direção a grande porta de vidro a separar-me do mundo exterior.

Lá fora há maravilhas, há vida de todas as espécies e me consolo com um horizonte azul encantador.

Ouçõ uma voz angelical a conduzir me para o acordar.

É o momento de reagir.

Quando as emoções adormecidas afloram, procuro a arte da escrita para exteriorizar a angústia.

A cada minuto, imploro aos bons amigos a conquista de forças para em versos celebrar o viver.

Entretanto, minha alma de poeta se converteu em ruínas.

“Como é possível? As palavras não ouvem meu chamamento?”

Silêncio diante do guardião dos vocábulos da minha alma.

Sinto - me navegante em alto mar e o alfabeto é consumido pelas sereias de outra.

O gigante Adamastor está a observar-me esperando o início da jornada poética.

Nada...

Vazio...

Enlouqueço...

As palavras amigas não pousaram.

Entendo, assustei -as com meu olhar inquieto e assustado de quem sabe onde estão os rasgos a serem costurados.

Minhas mãos marcadas pela idade acariciam o lápis tão amado e não há resposta.

De repente, um alerta, lá fora vibra o som do sino anunciando o passar da hora.

A hora passa... passou e eu ignorei a verdade.

Entretanto, não consigo mais enganar minha essência.

“Calma?”

Estou estática, paralisada por saber o que é melhor para mim e mesmo assim recuo.

As pessoas, robôs do materialismo, transitam ao meu redor e eu não quero percebê-las.





Estou estática, olho para as águas do riacho invisível sob meus pés cimentados no chão. Elas passam, carregam com elas os destroços acumulados por décadas. Deixo-os ir, não posso viver agarrada ao peso das angústias sugando minha seiva.

Sou a ponte em busca da serenidade entre o pretérito que habita a margem esquerda do rio e o futuro desconhecido à direita.

"Então, o presente é a localização exata da minha viagem terrena." - confirma a bússola invisível do inconsciente.

"O que fazer?"

O pretérito se foi.

Acabou. Deixou rastros, marcas profundas e venci algumas pedras venenosas.

O futuro é uma incógnita.

"Ansiedade, alto lá, não manipule meus pensamentos, não crie monstros."

Dá um tempo para eu organizar meu cotidiano e voltar a dança suave dos dias de minha infância.

O aprendizado existiu, não posso apagar da memória.

As páginas psicografadas com dedicação por almas dedicadas ao bem, foram faróis nas noites de penumbras e lágrimas.

"Eu sei. Eu aprendi.

Ferir-me para quê?

Suportar a lança afiada todos os dias a destruir o meu viver de luz?

Eu não tenho que suportar.

Eu posso escolher me amar.

Eu preciso gritar ao mundo que não quero mais calar-me frente ao estágio criado por mim."

"E agora, mulher?

Precisa estar onde está?

Sofrer?

Não.

Pode optar por sair da linha reta.

Voe e recarregue as energias.

Sim.

Imagino estar num campo florido.

Paro.

Lá está a árvore da ancestralidade a esperar por mim.

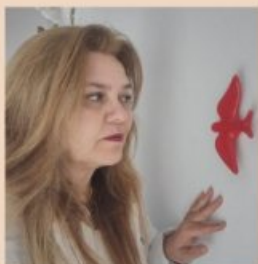
Necessito apenas de alguns passos firmes e chegarei ao local do replanejamento.

É o momento de dedicar-me a libertação dos espinhos encravados em mim.

Aceito o convite divino.

É possível sair do poço das mágoas e recriar a paisagem matinal.

"Mulher! Não se esconda mais. Não seja prisioneira da estrada alheia nem marionete dos que a cercam."



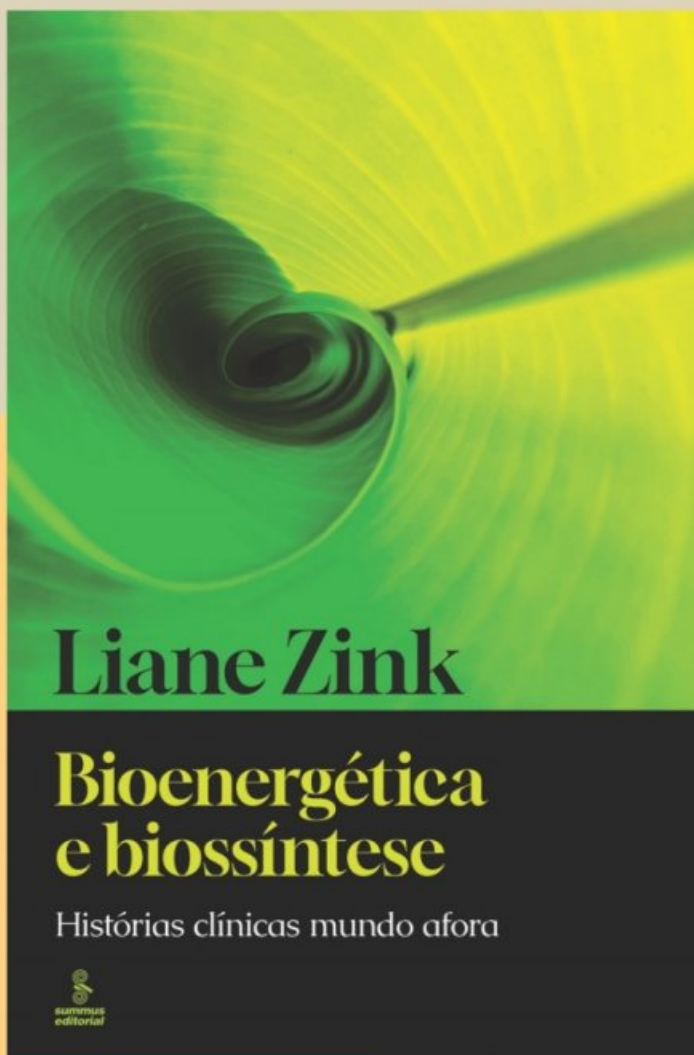
**Eny Souza**  
**Professora, Pesquisadora e Escritora.**  
**Contato: enycristinas@gmail.com**





# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Bioenergética e  
biossíntese -  
Histórias clínicas  
mundo afora



Por Liane Zink |



*Reconhecida como uma das personagens mais respeitadas na área, Liane Zink é formadora de gerações de terapeutas corporais — dos pioneiros aos atuais. Com uma trajetória enraizada na psicologia e na psicoterapia corporal, ela inspira com seu vasto conhecimento nas abordagens da bioenergética, terapia somática, biossíntese e biodinâmica. Seu trabalho bebeu diretamente da fonte de Alexander Lowen e David Boadella, refletindo a essência da relação corpo-mente e o cuidado profundo com os processos humanos.*



Na obra, Liane Zink compartilha uma rica trajetória profissional e pessoal, entrelaçada com o desenvolvimento da psicoterapia corporal no Brasil e no mundo. Com base em sua experiência como terapeuta, formadora e viajante incansável, a autora nos convida a percorrer não apenas diferentes abordagens teórico-práticas — como a bioenergética, a biossíntese e a biodinâmica —, mas também geografias, culturas e contextos sociais que moldaram sua visão sobre o corpo, os afetos e a energia. O livro **Bioenergética e biossíntese — Histórias clínicas mundo afora** (Summus Editorial, 288 p., R\$ 89,90) é fruto de décadas de atuação clínica, docência e pesquisa, marcadas por encontros transformadores com mestres como Alexander Lowen e David Boadella. Liane revela como contribuiu para a expansão das terapias corporais no Brasil, dos tempos pioneiros dos anos 1970 à fundação do

Ágora — Centro de Estudos Reichianos e à criação dos encontros 3Bios, espaços de diálogo entre as três grandes escolas de psicoterapia corporal.

Ao relatar treinamentos realizados em países como Japão, Rússia, Portugal e Argentina, é uma obra de referência para profissionais e estudantes da área, repleto de reflexões sobre a leitura corporal, a prática clínica, a transferência, a utilização de sonhos e música na terapia, além de propostas vivenciais que resgatam a dimensão somática do ser humano. Trata-se de um mergulho no corpo como território de cura, memória e transformação.

Cuidadosamente diagramado e ilustrado, o livro tem prefácio de Rubens Kignel, posfácio de Regina Favre, além de ricos depoimentos reunidos no capítulo ‘Meus companheiros de



viagem’, conta com um glossário, e é leitura indispensável para estudantes e profissionais de psicologia, bioenergética, bioessíntese e bioenergética, terapeutas corporais em geral.

### A autora

**Liane Zink** é licenciada em Pedagogia pela Universidade Federal do Paraná, com especialização em Psicanálise e Psicodrama. Psicoterapeuta corporal, formou-se em Análise Bioenergética pelo International Institute for Bionergetics Analysis com Alexander Lowen e pelo Institute for Bosynthesis de Zurique com David Boadella. Trainer internacional e diretora do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo e do Instituto de Bioessíntese do Brasil, trabalha com grupos em diversos países. Fundou e dirigiu o Ágora — Centro de Estudos Neorreichianos no Brasil. Atualmente, é diretora do Ágora Alemanha e tem artigos em diversas publicações científicas no Brasil e no mundo.

**Título:** *Bioenergética e bioessíntese — Histórias clínicas mundo afora*

**Autora:** Liane Zink

**Selo:** Summus Editorial

**Preço:** R\$ 89,90 (e-book – R\$ 62,90)

**Páginas:** 288 (14 x 21 cm)

**ISBN:** 978-65-5549-170-8

**Atendimento ao consumidor:** (11) 3865-9890

**Site:** [www.gruposummus.com.br](http://www.gruposummus.com.br)





# LIVRO "CARREIRA EM DOIS ATOS"

de Jéssica Dorneles ensina a conciliar  
paixão artística e estabilidade profissional



*Jéssica Dorneles*



*A atriz usa seus conhecimentos em administração para dar dicas de como gerenciar uma carreira no mundo artístico*

Você precisa mesmo escolher entre a paixão e a estabilidade? A atriz e agora escritora **Jéssica Dorneles** que vive atualmente em Los Angeles, garante que não — e é



justamente essa provocação que move **"Carreira em Dois Atos"**, lançado pela editora **Tilítus** seu novo livro lançado no Rio de Janeiro para todo o Brasil. A publicação chega para inspirar profissionais que desejam viver de forma autêntica e multifacetada, unindo vocação artística e carreira tradicional sem abrir mão de quem realmente são.

Muito mais do que uma autobiografia, **"Carreira em Dois Atos"** é um convite a repensar o modelo único de sucesso. Com linguagem acessível, motivadora e repleta de metáforas e estudos de caso, o livro apresenta um método de 12 passos desenvolvido a partir da própria vivência da autora e de depoimentos de quem trilha o mesmo caminho de forma híbrida.

Dividida em três atos — o despertar do chamado, a superação dos conflitos e a celebração da integração criativa — a obra mostra que é possível encontrar realização nos dois lados da ponte: o da

arte e o da estabilidade. Ao longo das páginas, Jéssica compartilha reflexões, aprendizados, erros e acertos de quem se recusou a viver presa ao dilema entre amor e segurança.

*"Este livro é para quem se recusa a viver preso ao dilema entre o amor e a estabilidade. É possível fazer escolhas híbridas e ter sucesso nos dois lados da ponte", afirma a autora, que também acaba de se tornar membro da Academia Brasileira de Cinema, com direito a voto no Prêmio Otelo.*

Com dicas práticas de posicionamento profissional e estratégias para manter a motivação, **"Carreira em Dois Atos"** também oferece ferramentas para a construção de uma trajetória sólida e verdadeira. A obra marca um novo capítulo na jornada de uma artista que tem rompido fronteiras — geográficas e simbólicas — e que agora compartilha, com generosidade e método, tudo o que aprendeu ao viver uma vida em dois atos.



**SINOPSE:**

Você já sentiu que precisava escolher entre o que ama e o que traz estabilidade? E se não fosse preciso escolher? Este livro é para quem se recusa a viver preso a esse dilema. "Carreira em Dois Atos" mostra que é possível conciliar um caminho artístico com uma profissão tradicional, e mais do que isso, encontrar realização em ambos. Com histórias reais, reflexões e estratégias práticas, Jéssica Dorneles te ajuda a encontrar equilíbrio entre dois mundos e mostra que não é preciso abrir mão de um para ter sucesso no outro. O Livro já pode ser adquirido nas livrarias ou pelo link aqui

**Instagram:** @jessicaadorneles

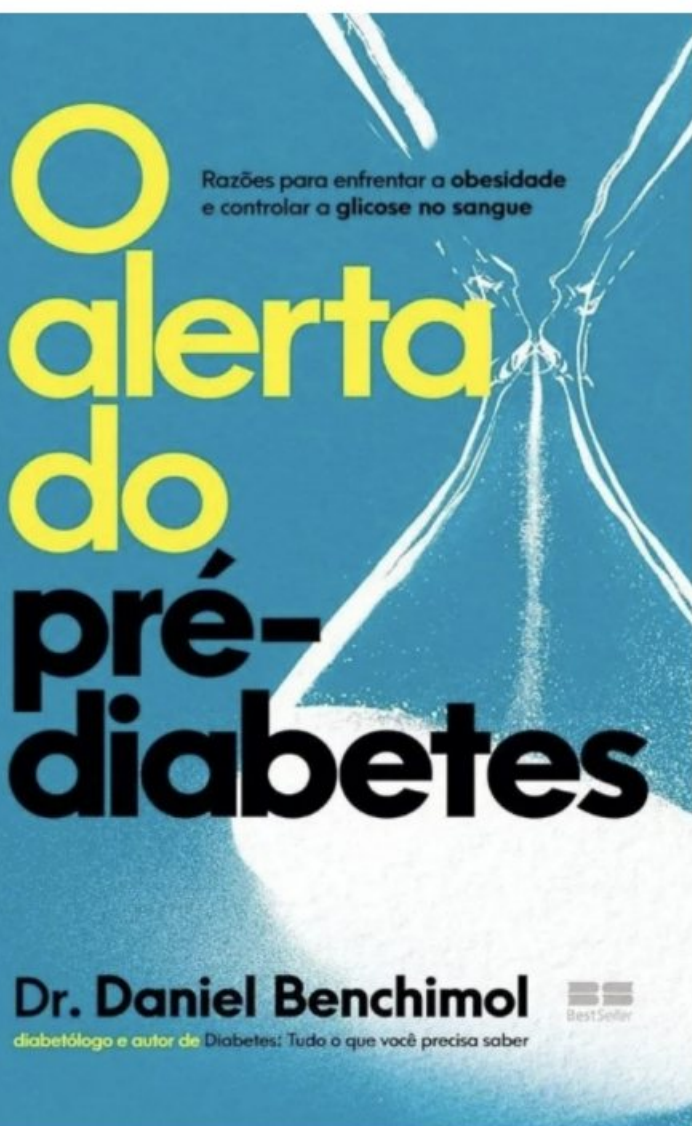
**Sobre Jéssica Dorneles**

Jéssica Dorneles é atriz, administradora e autora. Mineira de nascimento e carioca de formação, construiu uma trajetória marcada pela união entre arte e estratégia. Graduada em Administração pela UFRJ e com formação em artes cênicas pelo Tablado, Escola de Atores Wolf Maya e pela Chubbuck Technique, transita com fluidez entre os palcos e as salas de reunião. Com prêmios no currículo — como o de Melhor Atriz pela websérie *58 Segundos* — e obras reconhecidas em festivais, como o longa *Amores Artificiais*, Jéssica também assina curtas autorais e projetos de impacto. Atualmente, vive em Nova York, onde cursa mestrado em Business pela St. Francis College. Membro da Academia Brasileira de Cinema e autora do livro *Carreira em Dois Atos*, ela compartilha reflexões e estratégias para quem deseja conciliar paixões e estabilidade, defendendo uma vida híbrida, plena e com significado.



# MÉDICO DANIEL BENCHIMOL LANÇA NOVO LIVRO SOBRE OS RISCOS DO PRÉ-DIABETES

Pioneiro no controle intensivo de diabetes tipo 1, detalha em 288 páginas estudos atuais, os mecanismos que cercam a enfermidade, fala dos tratamentos mais populares e eficazes, além de abordar sobre as peculiaridades das canetas emagrecedoras que ganharam visibilidade nos últimos anos



Daniel Benchimol cria um guia completo sobre o tema em sua obra, que foi idealizado para ser uma leitura acessível para todos. Baseado em estudos atuais, o autor explica os mecanismos que cercam a enfermidade, fala sobre os tratamentos mais populares e eficazes, além de abordar as peculiaridades das canetas emagrecedoras que ganharam visibilidade nos últimos anos.

Em meio a rotinas exaustivas, alimentação ultraprocessada e outros males dos tempos modernos, o corpo decide comunicar os seus limites. O pré-diabetes surge não apenas como o prenúncio de um mal maior, mas como um problema concreto. É para trazer luz sobre o assunto que Daniel Benchimol lança O alerta do pré-diabetes.



Com empatia e responsabilidade, o autor conscientiza o leitor quanto aos riscos da obesidade e esclarece por que é tão difícil vencê-la, apresenta os sinais do pré-diabetes e mostra como levar a vida bem após o diagnóstico. Benchimol também explica como a diabetes afeta o organismo; como ela interage com outras doenças, como a covid-19 e a demência; e qual é a eficácia de tratamentos que se popularizaram nos últimos anos, como as canetas emagrecedoras e a cirurgia bariátrica.

”Nossa alimentação perdeu qualidade, e o sedentarismo tomou conta do nosso dia a dia. O estresse, tão comum nas grandes cidades, acaba produzindo compulsões por comida, cigarro, bebidas alcoólicas e tantos outros hábitos nocivos à saúde. Até mesmo a longevidade que conquistamos pode se tornar um gatilho para problemas [...]. Quanto mais vivemos, mais precisamos de medicamentos, e uma boa parte deles pode induzir o ganho de peso. A maioria dos remédios psiquiátricos, a cortisona, os anticonvulsivantes têm esse efeito”, detalha Daniel.

## Sobre Dr. Daniel Benchimol:

Graduado em Medicina pela Unirio em 1977, Dr. Daniel Benchimol foi pioneiro no controle intensivo do diabetes tipo I no Brasil, com projeto de pesquisa realizado no Instituto de Diabetes e Endocrinologia do Rio de Janeiro, além de precursor no estudo das interações entre endocrinologia e câncer. Também foi professor na pós-graduação em endocrinologia da PUC-Rio, pesquisador-chefe do CNPq, consultor de pesquisa da Finep e criador do primeiro centro especializado em diabetes no Brasil. Trabalhou ainda no Serviço de Endocrinologia da UFRJ, quando integrou o Conselho de Ética Médica da UFRJ. Recebeu em 2013 a Medalha Tiradentes pelo serviços prestados à comunidade.







livro traz  
informações inéditas  
dos chamados  
superalimentos



**Ocean Robbins**

Cofundador e CEO da Food Revolution Network

**Nichole Dandrea-Russert**

Mestre em Nutrição

# OS VERDADEIROS SUPERALIMENTOS



SAÚDE E LONGEVIDADE COM  
INGREDIENTES DO DIA A DIA  
PARA MELHORAR SUA VIDA

Inclui mais de 60 receitas  
com ingredientes  
fáceis de encontrar e  
simples de preparar

Cultrix



Autores da obra propõem uma revolução no conceito de superalimentos, incluem receitas simples de preparar com ingredientes acessíveis e poderosos, em um guia indispensável para transformar sua alimentação e sua vida

Quando as pessoas pensam em **superalimentos**, imaginam produtos exóticos e caros com habilidades mágicas de cura. Mas até que ponto um alimento que só alguns podem pagar deve ser chamado de “super”? Os verdadeiros superalimentos são aqueles que trazem grandes benefícios para a maioria das pessoas. Eles são ricos em nutrientes, fáceis de encontrar, baratos e simples de preparar. Quando você aprende como utilizá-los, podem ter um sabor incrível e fazê-lo se sentir bem.

Em **“Os Verdadeiros Superalimentos”** (320 págs., R\$ 119,90), que chega ao Brasil pela Editora Cultrix, **Ocean Robbins**, cofundador e CEO da Food Revolution Network, e Nichole Dandrea-Russert, mestre em nutrição, mostram que os melhores superalimentos sempre estiveram bem debaixo do nosso nariz. Você vai apreciar as receitas simples com verduras, cogumelos, legumes, frutas cítricas, alho e cebola, especiarias, batata-doce, oleaginosas, sementes, café e chá de uma forma totalmente nova.

Em vez de recorrer a produtos exóticos e caros, Ocean e Nichole afirmam que os verdadeiros superalimentos estão à nossa disposição, e incluem fundamentos nutricionais, onde cada alimento é apresentado com seu perfil de vitaminas, antioxidantes, fibras e compostos que ajudam a prevenir doenças. O livro conta também com dicas do dia a dia e formas práticas de incluir esses alimentos na rotina, sem complexidade, com receitas criativas e pratos saborosos, do café da manhã ao jantar, feitos para apreciar e nutrir com equilíbrio.

Com mais de **60 receitas exclusivas**, fotos coloridas e um olhar científico acessível aos leitores em geral, o livro apresenta ingredientes do nosso cotidiano, transformados em poderosas ferramentas de bem-estar, ideais para quem busca saúde de verdade.

### **Trecho do livro:**

*“Não vamos dourar a pílula: a dieta atual é um desastre nutricional e ambiental. Em termos nutricionais, consumimos muitas calorias e poucos nutrientes em uma overdose diária de alimentos nocivos e inflamatórios. Estar obeso ou acima do peso é um dos principais indicadores dessa situação, aparecendo muito antes que a maioria das pessoas desenvolva uma ou mais das doenças crônicas que também são causadas pela típica dieta atual. [...] Portanto, a missão deste livro é apresentá-lo a superalimentos que podem melhorar sua saúde e vitalidade. Eles estão ao seu alcance, sendo alimentos facilmente adquiridos nos supermercados. E quando sabemos o que fazer com eles, são também extremamente gostosos! Provavelmente você já está familiarizado com todos eles, mas ainda não tem consciência de como são – ou poderiam ser – deliciosos com a ajuda de uma boa receita. Espero que este livro de receitas sirva como guia; um compêndio de alimentos acessíveis, repletos de nutrientes, que você pode manter no cardápio das suas refeições para otimizar ou melhorar a sua saúde.” – Ocean Robbins*



## Elogios ao livro:

“Boa notícia! Os superalimentos mais saudáveis podem ser os mais deliciosos e acessíveis. E o que é bom para você também é bom para o nosso planeta. Neste livro extraordinário, Ocean e Nichole nos mostram como e por que os superalimentos são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Altamente recomendado!” – **Dean Ornish, doutor em medicina, autor best-seller na lista do New York Times e fundador do Instituto de Pesquisa em Medicina Preventiva**

“Um livro de pura genialidade culinária – criativo, inovador e repleto de sacadas precisas e maravilhosas.” – **Brenda Davis, nutricionista, autora de *Becoming Vegan* e pioneira na alimentação à base de plantas**

“Ocean Robbins e Nichole Dandrea-Russert desmistificam de maneira brilhante a alimentação nutritiva em *Os Verdadeiros Superalimentos*. Leitura obrigatória para quem está procurando melhorar a saúde através de ingredientes do dia a dia à base de plantas.” – **Dr. Will Bulsiewicz, autor de *The Fiber Fueled Cookbook*, best-seller do New York Times**

## Sobre os autores:



**OCEAN ROBBINS** é cofundador e CEO da Food Revolution Network, que tem mais de 750 mil membros, e autor do *best-seller 31-Day Food Revolution*. Fundou, aos 16 anos de idade, a YES! (Youth for Environmental Sanity), organização sem fins lucrativos, que dirigiu durante vinte anos. Já organizou e deu palestras em eventos que alcançaram mais de 2 milhões de pessoas de 65 nações. Atuou como professor adjunto da Universidade Chapman, e recebeu o Prêmio Jefferson de Serviço Público de Destaque, de alcance nacional, o Prêmio Freedom's Flame, o Prêmio Harmon

Wilkinson e muitas outras honrarias.





**NICHOLE DANDREA-RUSSERT** é mestre em Nutrição e a principal nutricionista e desenvolvedora de receitas da Food Revolution Network. Seu foco é a alimentação à base de plantas para o corpo e a mente, e para a saúde do planeta. Especialista em saúde da mulher, doenças cardíacas e diabetes, é autora de *The Fiber Effect* e de *The Vegan Athlete's Nutrition Handbook*.

### **Sobre o Grupo Editorial Pensamento:**

*Mais que livros, inspiração!*

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Em busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por três selos: Pensamento, Cultrix e

Jangada, e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano. Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.

### **Serviço:**

**Livro:** Os Verdadeiros Superalimentos

**Autor:** Ocean Robbins ([foodrevolution.org](http://foodrevolution.org)) (@[foodrevolutionnetwork](https://twitter.com/foodrevolutionnetwork))

**Editora:** Cultrix

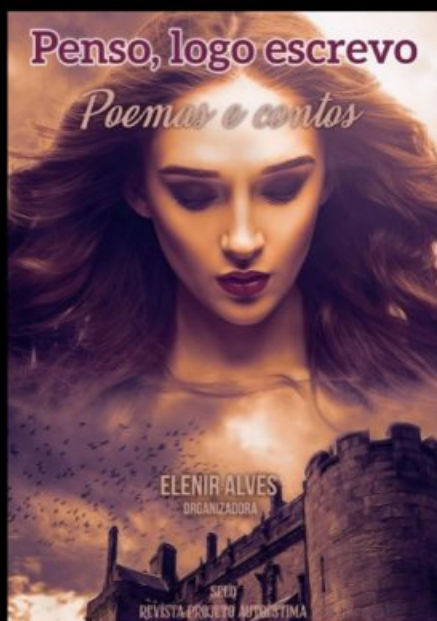
**Páginas:** 320

**Preço:** R\$ 119,90

REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



# DICAS PARA LEITURA



## CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS



***POR ELENIR ALVES***



*A Coruja e Seus  
Mistérios – Um Olhar  
Encantado sobre Sua  
História e Simbolismo*





*Desde muito jovem, sempre fui fascinada por símbolos, arquétipos e tudo aquilo que carrega significados profundos. E entre todos, a coruja sempre ocupou um espaço especial na minha imaginação. Com seus grandes olhos penetrantes, seu voo silencioso e sua presença quase mística, ela parece nos observar não apenas com os olhos, mas com a alma.*



*A história da coruja atravessa séculos e culturas. Na Grécia Antiga, por exemplo, ela era o símbolo da deusa Atena, a deusa da sabedoria e da estratégia. Não por acaso, até hoje associamos a coruja ao conhecimento, à inteligência e à reflexão. Atena era frequentemente representada com uma coruja pousada ao seu lado, como uma extensão de sua visão aguda e sagacidade.*



*Mas o simbolismo da coruja vai além da sabedoria. Em muitas culturas indígenas das Américas, por exemplo, a coruja está ligada ao mundo espiritual. Algumas tribos a viam como mensageira entre o mundo dos vivos e dos mortos, guardiã dos mistérios e conselheira nos momentos de transição. Já em outras tradições, sua aparição poderia ser um presságio, um aviso vindo do invisível.*



*Curiosamente, há culturas em que a coruja é temida. Em algumas regiões da África e do Oriente Médio, ela é associada à escuridão, à morte ou ao oculto. Isso mostra como o simbolismo é múltiplo e moldado pelas experiências e crenças de cada povo.*



*No entanto, mesmo nesses contextos, a coruja não é apenas um presságio sombrio, mas uma criatura que alerta, que desperta, que faz com que olhemos com mais atenção para o que está à nossa volta.*





No Japão, a coruja é considerada um amuleto de sorte e proteção. Há inclusive palavras japonesas onde a pronúncia de "coruja" (fukurou) remete a "sem dificuldades" ou "proteção contra o sofrimento". Um contraste bonito com outras visões mais sombrias.



Na minha trajetória, a imagem da coruja sempre surgiu nos momentos em que precisei parar, refletir e enxergar além do óbvio. Como se sua figura me dissesse: "Veja com mais profundidade. Nem tudo está claro à primeira vista." Talvez por isso, gosto de pensar que ela é uma guardiã da intuição, da escuta e do silêncio – qualidades tão escassas nos dias de hoje.

Ela nos ensina que o conhecimento não grita, não se impõe – ele observa, analisa e fala no tempo certo. A coruja também representa o feminino profundo, a noite, o inconsciente, o mergulho interno. Em tempos de tanta superficialidade, esse símbolo nos convida a acessar outras camadas da realidade.



*Hoje, vejo a coruja como símbolo de despertar. Não um despertar apressado ou barulhento, mas aquele que nasce da escuta interior, do olhar atento, da sabedoria silenciosa.*



*Por isso, sempre que vejo uma coruja – seja real, em arte ou em sonho – sinto que estou sendo lembrada de quem eu sou e de onde vem a minha força: do silêncio, da escuta e do saber que mora além das palavras.*



*A coruja não apenas vê no escuro. Ela nos ensina a ver também. E por isso, para mim, ela sempre será mais que um símbolo. Será uma aliada na jornada da consciência e do autoconhecimento.*







*Elenir Alves é formada em Publicidade e Marketing. Casada com o escritor, ativista cultural, Ademir Pascale e mãe de dois meninos. Ama colecionar todos os tipos de corujas. Trabalhou por mais de 12 anos em RH na área da gastronomia. Editora-chefe da Revista Projeto AutoEstima: <https://revistaprojetoautoestima.com.br> e Assessora de Imprensa da Revista Conexão Literatura: <https://revistaconexaoliteratura.com.br>. Foi coeditora, juntamente de Ademir Pascale, do extinto fanzine TerrorZine – Minicontos de Terror. Foi coautora de diversos livros, entre eles “Draculea – o Livro Secreto dos Vampiros”, “Metamorfose – A Fúria dos Lobisomens” e “Zumbis – Quem disse que eles estão mortos?”. Nas horas vagas adora escrever poemas e frases inspiradoras.*

*Elenir Alves*







Luanna Toniolo é  
destaque do  
evento "Cenários  
da Regeneração"  
em Porto Alegre

LUANNA  
TONIOLO



# LUANNA TONIOLO

Encontro promovido pela PGB Inteligência discute inovação e sustentabilidade como oportunidades econômicas; especialista em moda circular está entre os principais nomes confirmados

Porto Alegre será sede, no dia 16 de agosto, sábado, do evento "Cenários da Regeneração: abertura de um novo mercado", promovido pela PGB Inteligência. A programação, que acontece na Fábrica do Futuro, reunirá cerca de 150 convidados em torno de um tema cada vez mais presente nas agendas de inovação: o design regenerativo como vetor de transformação estética, econômica e social.

Entre os principais destaques do evento está a participação de Luanna Toniolo, fundadora da TROC e uma das vozes mais relevantes do Brasil em consumo consciente, moda circular e empreendedorismo feminino. Após liderar a TROC em uma trajetória que alcançou R\$ 200 milhões em faturamento e impacto ambiental mensurável — como a economia de mais de 2 bilhões de litros de água — Luanna tornou-se referência no setor e figura entre as 500 pessoas mais influentes da América Latina, segundo a Bloomberg Línea.



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

"Estar no 'Cenários da Regeneração' é uma chance de ampliar o diálogo sobre o impacto real que a moda pode — e deve — gerar. Regenerar é muito mais do que ser sustentável, é repensar tudo desde o início, com propósito. Fico feliz em contribuir com uma conversa tão necessária sobre futuro, inovação e novos caminhos para empreender com consciência", afirma Luanna Toniolo.

A presença de Toniolo é destacada pela organização do evento como um símbolo da nova geração de lideranças criativas. Para Paula Bragagnolo, fundadora e diretora criativa da PGB Inteligência, o nome de Luanna reforça o propósito do encontro: promover a regeneração como uma abordagem estratégica e economicamente viável para negócios e marcas.

"O design regenerativo não é apenas uma demanda ética ou uma tendência estética — ele já é um mercado emergente. Ter a Luanna com a gente amplia essa conversa com exemplos concretos de inovação com impacto. Ela é uma inspiração não só pelo que construiu na TROC, mas por seguir abrindo caminhos para outras mulheres no ecossistema criativo", afirma Paula.



Paula Bragagnolo – Foto divulgação



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

A programação contará com palestras, painéis temáticos e uma dinâmica de conexão chamada "Quebra da Bolha", pensada para fomentar trocas entre profissionais de diferentes áreas do setor criativo.

Na passarela, desfiles autorais de Wendyel, Somos Cos e Luiza Shommer apresentarão coleções que dialogam com a estética regenerativa e o uso consciente de recursos. Já no espaço de ativações, o público poderá conhecer de perto a atuação da DFL Moda Circular, entre outras iniciativas alinhadas ao propósito do encontro.

A infraestrutura do evento conta ainda com o suporte de marcas que compartilham a visão de uma economia mais regenerativa e criativa. A Galvanotek, fabricante de embalagens plásticas com sede em Carlos Barbosa (RS), participa como patrocinadora master.

"A regeneração será uma das principais lentes pelas quais enxergaremos produtos, espaços e marcas nos próximos anos. Não é mais sobre adaptar o que existe, mas sobre redesenhar com propósito desde o início. O evento marca uma virada de chave", complementa Paula Bragagnolo.

## **Serviço:**

**Evento: Cenários da Regeneração | PGB Inteligência**

**Data: 16 de agosto (sábado)**

**Local: Fábrica do Futuro – Rua Câncio Gomes, 609, Floresta,  
Porto Alegre**

**Ingressos: R\$ 260 (com meia-entrada e certificado de  
participação)**

**Inscrições e programação completa:**

[pgbinteligencia.com.br/cenarios-da-regeneracao](http://pgbinteligencia.com.br/cenarios-da-regeneracao)



**DIVULGUE SEUS PRODUTOS  
DE BELEZA**

nas edições da  
**REVISTA PROJETO  
AUTOESTIMA**

**ENTRE EM CONTATO:  
ELENIR@CRANIK.COM  
C/ ELENIR ALVES**

**Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT**

**<https://revistaprojetautoestima.com.br/midia-kit>**



**Escaneie  
o QR code**



# Anantara Spa cria experiência exclusiva para pais e filhos na semana do Dia dos Pais

De 10 a 17 de agosto  
50% de desconto na  
massagem do seu pai





# Anantara Spa



**De 10 a 17 de agosto, o Anantara Spa do Tivoli Mofarrej São Paulo propõe momentos de cuidado compartilhado com 50% de desconto na massagem do seu pai**

**Entre os dias 10 e 17 de agosto, o Anantara Spa propõe um presente que vai além do gesto material: tempo de qualidade e bem-estar compartilhado. Durante essa semana, ao agendar um tratamento acima de 60 minutos para você e seu pai, ele leva 50% de desconto na massagem escolhida. A iniciativa do Anantara Spa reforça a proposta de experiências significativas: mais do que escolher um presente, trata-se de escolher estar junto – com tempo, cuidado e presença real.**

**Em um cenário que prioriza a tranquilidade absoluta, no coração de São Paulo, o Anantara Spa carrega a filosofia tailandesa em sua essência, onde o bem-estar é visto como um fluxo contínuo entre corpo, mente e espírito. Inspirado na palavra sânscrita que significa “infinito”, o spa propõe jornadas sensoriais.**

**Instalado no Tivoli Mofarrej São Paulo, o Anantara Spa combina o legado milenar das terapias orientais com elementos brasileiros em um santuário de silêncio, aromas e toques precisos. Tudo no ambiente é pensado para desacelerar: da arquitetura que convida à introspecção à escolha de ingredientes naturais, cada detalhe se transforma em um elo entre culturas e sentidos.**



# Anantara Spa

No menu de terapias, destaca-se a Anantara Signature, com movimentos que percorrem as linhas meridianas do corpo para restaurar energia e promover um relaxamento profundo, e a Deep Tissue, voltada para dissolver tensões crônicas em áreas como lombar, ombros e pescoço com técnicas de pressão intensa. Para quem busca uma abordagem mais integral, a tradicional Massagem Balinesa combina alongamentos suaves e pressões de palma para realinhar corpo e mente.

**Informações a Oferta de Dia dos Pais:**  
**O que:** 50% de desconto na massagem do pai ao agendar uma massagem para você  
**Quando:** de 10 a 17 de agosto de 2025  
**Tratamentos válidos:** todas as massagens acima de 60 minutos

No menu de terapias, destaca-se a Anantara Signature, com movimentos que percorrem as linhas meridianas do corpo para restaurar energia e promover um relaxamento profundo, e a Deep Tissue, voltada para dissolver tensões crônicas em áreas como lombar, ombros e pescoço com técnicas de pressão intensa. Para quem busca uma abordagem mais integral, a tradicional Massagem Balinesa combina alongamentos suaves e pressões de palma para realinhar corpo e mente.

**Informações a Oferta de Dia dos Pais:**  
**O que:** 50% de desconto na massagem do pai ao agendar uma massagem para você  
**Quando:** de 10 a 17 de agosto de 2025  
**Tratamentos válidos:** todas as massagens acima de 60 minutos



# Anantara Spa

## Serviço Anantara Spa

### Reservas:

Tel.: (11) 3146 6420 / 3146 6421

Horário de Atendimento: De

Segunda a Sábado: das 10h às 21h

Domingos e Feriados: das 10h às 19h

E-mail: [spa.tspm@tivolihotels.com](mailto:spa.tspm@tivolihotels.com)

Site: [Link](#)

Endereço Anantara Spa/Tivoli

Mofarrej São Paulo: Alameda Santos,

1437 – 4º andar, São Paulo, Brasil

Sobre a Tivoli Hotels & Resorts

A Tivoli Hotels & Resorts faz parte da Minor Hotels e opera atualmente 16 propriedades em Portugal, Brasil, Qatar, China e Holanda. Com 90 anos de experiência, a Tivoli Hotels & Resorts diferencia-se através de um leque de experiências únicas e autênticas oferecidas aos hóspedes, aliadas a um serviço inovador e diferenciador. Em Portugal, a Tivoli tem propriedades nos principais destinos turísticos desde a cosmopolita cidade de Lisboa à romântica vila medieval de Sintra e às praias e campos de golfe do Algarve. No Brasil, os hotéis Tivoli possuem propriedades na vibrante São Paulo e no litoral da Bahia. No Catar, o portfólio da marca inclui três hotéis, dois no centro histórico de Doha e um na costa de Al Wakra.

A Tivoli é membro da Global Hotel Alliance (GHA), a maior aliança mundial de marcas de hotéis independentes.



# Anantara Spa



## Sobre a Minor Hotels

Minor Hotels é um grupo global de hospitalidade que opera mais de 560 hotéis, resorts e residências em 58 países, buscando sua visão de criar um mundo mais apaixonado e interconectado. Como proprietário, operador e investidor de hotéis, a Minor Hotels atende às necessidades e desejos dos viajantes globais por meio de seu portfólio diversificado de oito marcas hoteleiras – Anantara, Avani, Elewana Collection, NH, NH Collection, nhow, Oaks e Tivoli – e uma coleção de negócios relacionados. A Minor Hotels está acelerando rapidamente suas ambições de crescimento global, com o objetivo de adicionar mais de 280 hotéis até o final de 2027.

A Minor Hotels é um membro da Global Hotel Alliance (GHA), a maior aliança mundial de marcas hoteleiras independentes, e participa do programa de fidelidade GHA DISCOVERY. Para obter mais informações, visite [minorhotels.com](https://minorhotels.com) e conecte-se com a Minor Hotels no [Facebook](#) ou [LinkedIn](#).

Para mais informações sobre Tivoli Hotels & Resorts, visite [www.tivolihotels.com/en](https://www.tivolihotels.com/en) Siga-nos no Facebook e Instagram @TivoliHotels





Por Ademir Pascale

# Silêncio Perfumado O Poder dos Incensos





Sempre fui atraído por aromas. Eles despertam lembranças, sensações e, por vezes, parecem nos conectar com algo invisível, quase sagrado. Entre os elementos aromáticos mais antigos da humanidade, o incenso ocupa um lugar especial. Ao longo dos anos, fui estudando, experimentando e sentindo na pele — ou melhor, na alma — os efeitos que um simples bastão perfumado pode causar.



A história dos incensos é milenar. Povos do Egito antigo já os utilizavam em rituais religiosos e funerários. Na Índia e na China, eles eram — e ainda são — parte essencial de cerimônias espirituais, meditações e purificações. O Ocidente também adotou o incenso com fervor, especialmente em cultos cristãos, onde o aroma do olibano sobe aos céus como prece perfumada.

Mas hoje, mesmo fora de rituais religiosos, o incenso tem ganhado cada vez mais espaço no cotidiano de quem busca equilíbrio e bem-estar. Em casa, no ambiente de trabalho, durante a leitura ou a escrita (confesso que sempre acendo um quando estou escrevendo), ele é mais que um aroma: é um convite ao silêncio interior.

Existem diversos tipos de incensos — os em bastão, cones, resinas, pós e até os sprays naturais —, mas o que mais me encanta são os incensos artesanais e naturais, sem carvão, sem substâncias químicas, feitos com resinas puras, flores secas, raízes e óleos essenciais. Eles possuem um aroma mais suave e verdadeiro, que respeita não só o nosso corpo, mas também o meio ambiente.

O uso do incenso pode nos ajudar de várias formas. Algumas fragrâncias promovem relaxamento, como o sândalo, o jasmim e a lavanda. Outras nos dão energia e foco, como o alecrim, o eucalipto e o cravo. Também existem incensos com propriedades antibacterianas, como o palo santo e a mirra. Mas além de tudo isso, há algo mais sutil e poderoso: o incenso nos ajuda a desacelerar.

No mundo acelerado em que vivemos, parar por alguns minutos, acender um incenso e respirar fundo é um ato de autocuidado. Ele pode elevar nossa autoestima ao criar um momento de pausa e conexão. É como se disséssemos a nós mesmos: “você merece esse instante de paz.”

Pessoalmente, considero o incenso um aliado. Quando escrevo sobre mundos imaginários, terrores ocultos ou amores profundos, gosto de deixar que os aromas guiem parte da minha inspiração. Eles criam um clima, uma atmosfera, quase como se abrissem um portal entre o real e o simbólico.

Não se trata de misticismo puro, embora o sagrado possa estar presente. Trata-se de consciência: de que os aromas mexem com nossas emoções, nossas memórias, nossa energia.





Usar incensos é, de certa forma, um ritual moderno. Não precisa de cerimônia elaborada, só de presença. Ao acender um incenso, não estou apenas perfumando o ambiente — estou preparando um espaço interno para que eu mesmo floresça, em silêncio, aroma e introspecção.

Por isso, recomendo: escolha um incenso que fale com sua alma, que toque sua essência. Use-o com intenção. Deixe que ele te conduza para dentro, onde mora a verdadeira transformação.



### **SOBRE ADEMIR PASCALE**

Paulista, escritor e ativista cultural, casado com a publicitária Elenir Alves e pai de dois meninos. Criador e Editor da Revista Conexão Literatura (<https://www.revistaconexaoliteratura.com.br>) e colunista da Revista Projeto AutoEstima (<http://www.revistaprojetoautoestima.com.br>). Chanceler na Academia Brasileira de Escritores (Abresc). Associado da CBL (Câmara Brasileira do Livro). Já foi Educador Social e também trabalhou por 18 anos no setor de Inclusão Digital na Cidade de S. Paulo, numa rede de solidariedade que desenvolve ações de promoção da vida em várias partes do país e do mundo, um trabalho desenvolvido para pessoas em situação de vulnerabilidade e exclusão social. Participou em mais de 100 livros, tendo contos publicados no Brasil, México, China, Portugal e França. Contato: [ademirpascale@gmail.com](mailto:ademirpascale@gmail.com)





# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

## FIGA & SORTE 2025

Ingressos para a edição  
especial do festival, que  
acontece de 15 a 17 de agosto,  
nos jardins do Espaço 356, já  
estão à venda.

n



Chef Lucas Corazza



Chef Bruna Rezende



Chef Elia Schram



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Chef Max Catolino



Chef Juliana Watel

EDIÇÃO Nº64

Já começaram as vendas de ingressos para o Figa & Sorte – Edição Especial, que será realizado entre os dias 15 e 17 de agosto em local inédito – os Jardins do Espaço 356, em Belo Horizonte.

Com curadoria do chef Jorge Ferreira e patrocínio master de Localiza Meoo, solução de assinatura de carros da Localiza&Co. O evento reúne gastronomia, música e arte em um ambiente ao ar livre e apresenta uma turma de chefs de altíssimo nível, com diferentes origens e propostas.

## **Chefs convidados:**

- Lucas Corazza (SP)
- Elia Schramm (RJ)
- Bruna Rezende (BH)
- Max Catolino (Buenos Aires) e Alethéa Ruckert (BH)
- Silvana Watel (BH)



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Chef Alethea Ruckert



Outro ponto de destaque do FIGA é a programação musical. Nesta sexta edição do projeto, o som fica por conta de Rodrigo Borges (Tributo ao Clube da Esquina), Banda Cash e DJ Nezt (sexta-feira); Gustavo Andrade Blues Band, No Label e DJ Nezt (sábado) e Baile do Maguá, Lurex (Queen Tribute) e DJ Nezt (domingo).

Os ingressos, à venda pelo [www.Ingresse.com/Figa-2025](http://www.Ingresse.com/Figa-2025), custam R\$ 55 (acesso até 15h) e R\$ 80 (acesso livre) na sexta e no sábado; e R\$ 45 e R\$ 70 no domingo. O passaporte que dá direito aos três dias de evento sai a R\$ 150 por pessoa.

## Serviço:

### Figa & Sorte – Edição Especial

Data: 15 a 17 de agosto de 2025

Local: Jardins do Espaço 356 (Rua Adriano Chaves e Matos, 100 – Olhos D'Água)

Horários: Sexta e sábado (13h às 23h), domingo (11h às 21h)

Ingressos:

- Sexta e sábado: R\$ 55 (entrada até 15h) / R\$ 80 (acesso livre)
- Domingo: R\$ 45 (entrada até 15h) / R\$ 70 (acesso livre)
- Passaporte 3 dias: R\$ 150 (entrada a qualquer horário)

Link de vendas: [www.Ingresse.com/Figa-2025](http://www.Ingresse.com/Figa-2025)

Curadoria: Chef Jorge Ferreira

Patrocínio master: Localiza Meoo

Informações pelo instagram: @figaesorte





**QUERO BOLSA E ESTUDA.COM**

# **LANÇAM "PREPARADÃO ENEM 2025", PREPARATÓRIO 100% GRATUITO PARA O EXAME NACIONAL**

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**PROGRAMAÇÃO INCLUI  
VIDEOAULAS E SIMULADO  
OFICIAL COM QUESTÕES  
INÉDITAS NOS DIAS 10 E 17 DE  
AGOSTO**





**PROGRAMAÇÃO INCLUI  
VIDEOAULAS E SIMULADO  
OFICIAL COM QUESTÕES  
INÉDITAS NOS DIAS 10 E 17 DE  
AGOSTO**

**A QUERO BOLSA, PLATAFORMA DE EDUCAÇÃO QUE CONECTA PESSOAS À BOLSA DE ESTUDO IDEAL, ALÉM DE COMUNIDADES E FERRAMENTAS VOLTADAS PARA CARREIRA E EMPREGABILIDADE, ACABA DE LANÇAR, EM PARCERIA COM A ESTUDA.COM, PLATAFORMA DE ESTUDOS QUE AJUDA ESTUDANTES A CONQUISTAREM A APROVAÇÃO NO ENEM E VESTIBULARES, O PREPARADÃO ENEM 2025. A INICIATIVA, 100% GRATUITA, QUE ACONTECE ENTRE AGOSTO E OUTUBRO, BUSCA DEMOCRATIZAR O INGRESSO À EDUCAÇÃO DE QUALIDADE, OFERECENDO VIDEOAULAS DE MATÉRIAS ESTRATÉGICAS PARA O EXAME, COM APOIO DE PROFESSORES ALUNOS DO ITA (INSTITUTO TECNOLÓGICO DE AERONÁUTICA) QUE ATUAM DE FORMA VOLUNTÁRIA NO CASD (CURSINHO POPULAR ALBERTO SANTOS DUMONT).**

**UM DOS PONTOS ALTOS DO PREPARADÃO É O SIMULADO OFICIAL, QUE SERÁ REALIZADO PELA ESTUDA.COM NOS DIAS 10 E 17 DE AGOSTO, COM QUESTÕES INÉDITAS E CORREÇÃO BASEADA NA TEORIA DE RESPOSTA AO ITEM (TRI) E DIVISÃO DE MATÉRIAS EM DOIS DOMINGOS DE PROVA - MESMO MÉTODO USADO NO ENEM (EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO) E APLICADO PELO INEP (INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA).**





**OS PARTICIPANTES TERÃO ACESSO AO GABARITO DAS DUAS PROVAS E UM DIAGNÓSTICO INDIVIDUAL DE DESEMPENHO. ALÉM DISSO, PARTE DOS SIMULADOS SERÃO CORRIGIDOS APÓS A PROVA COM APOIO DE PROFESSORES, COM DICAS SOBRE COMO INTERPRETAR OS TEXTOS DAS QUESTÕES, PALAVRAS-CHAVES DOS ENUNCIADOS E COMO ELIMINAR ALTERNATIVAS ERRADAS.**

**"ACREDITAMOS QUE EDUCAÇÃO DE QUALIDADE NÃO PODE SER PRIVILÉGIO DE POUCOS. POR ISSO, OFERECEMOS ACESSO GRATUITO A UM CONTEÚDO ROBUSTO E ATUALIZADO PARA O EXAME NACIONAL. O GRANDE DIFERENCIAL DO PREPARADÃO ENEM ESTÁ NA COMBINAÇÃO ENTRE ENSINO, MÉTODO E INSPIRAÇÃO, PROMOVENDO A AUTOCONFIANÇA DOS ALUNOS POR MEIO DA UNIÃO DE ESFORÇOS DE DIVERSOS PARCEIROS. MAIS DO QUE INFORMAR, QUEREMOS EMPODERAR E ABRIR CAMINHOS PARA A FACULDADE", AFIRMA BRUNO PASSARELLI, CEO DA QUERO EDUCAÇÃO.**

**TODO O CONTEÚDO PODERÁ SER ACESSADO DIRETAMENTE PELA COMUNIDADE DOS PREPARADOS NO WHATSAPP, ONDE OS ALUNOS RECEBERÃO MATERIAIS DE APOIO AOS ESTUDOS, ORIENTAÇÕES E DEPOIMENTOS REAIS PARA SE PREPARAR E SE INSPIRAR PARA O EXAME COM UMA LINGUAGEM ACESSÍVEL E FORMATOS INTERATIVOS, INICIATIVA QUE ROMPE BARREIRAS E LEVA OPORTUNIDADES DE FORMA DEMOCRÁTICA A QUEM MAIS PRECISA.**





**CARLOS PIROVANI, CEO DA ESTUDA.COM, COMPLEMENTA QUE A INICIATIVA BUSCA ALIAR CONTEÚDO À PERFORMANCE DO ESTUDANTE. "NA RETA FINAL, A MELHOR MANEIRA DE EVOLUIR NÃO É APENAS ESTUDAR MAIS, MAS ESTUDAR DE MANEIRA INTELIGENTE, ENTENDER EXATAMENTE QUAIS DISCIPLINAS E CONTEÚDOS FOCAR PARA MELHORAR A NOTA. NOSSO SIMULADO FOI DESENVOLVIDO JUSTAMENTE PARA AJUDAR OS ALUNOS COM ISSO, POIS ELE UNE A PRÁTICA DE UMA PROVA QUE SIMULA A PROVA DO ENEM, COM QUESTÕES INÉDITAS, CORREÇÃO TRI E COM A INTELIGÊNCIA DE DADOS DA ESTUDA.COM", COMENTA O CEO.**

**AO FINALIZAR A PROVA, O ESTUDANTE RECEBERÁ UM DIAGNÓSTICO REAL DE DESEMPENHO, PERMITINDO IDENTIFICAR OS PONTOS FORTES E FRACOS E DIRECIONAR OS ESTUDOS PARA O QUE REALMENTE FARÁ A DIFERENÇA NA APROVAÇÃO.**

**O EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO, PREVISTO PARA OS DIAS 9 E 16 DE NOVEMBRO, É HOJE A PRINCIPAL VIA DE ENTRADA AO ENSINO SUPERIOR NO BRASIL, SENDO UTILIZADO PARA INGRESSO EM UNIVERSIDADES PRIVADAS E PÚBLICAS, ALÉM DE PROGRAMAS COMO SISU, PROUNI E FIES.**

**AS INSCRIÇÕES PARA O PREPARADÃO ENEM 2025 ESTÃO ABERTAS NO SITE OFICIAL ([HTTPS://PREPARADAOENEM.COM.BR](https://preparadaoenem.com.br)). A JORNADA SEGUE ATÉ JANEIRO DE 2026, ACOMPANHANDO OS ESTUDANTES ATÉ O RESULTADO FINAL DO EXAME.**



# PAIS E FILHOS QUE EMPREENDEM JUNTOS: CONHEÇA 6 HISTÓRIAS DE COMO O FRANCHISING FAZ UM ELO ENTRE GERAÇÕES

Neste Dia dos Pais (10/8), franqueados mostram como o empreendedorismo brasileiro fortalece os laços familiares e constrói legados





O Dia dos Pais é uma data que celebra o vínculo, o exemplo e a inspiração que os pais representam na vida dos filhos. No universo do empreendedorismo, essa conexão ganha ainda mais força quando se transforma em parceria de negócios. Pais que compartilham com os filhos não só valores, mas também responsabilidades e sonhos, criam relações sólidas que se refletem no crescimento conjunto.

Dados apontam que cerca de 90% das empresas brasileiras têm perfil familiar, sendo que, 98% dos pequenos negócios comandados por famílias, segundo o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE).

No setor de franquias, o empreendedorismo segue em alta. Por ser um modelo testado mais seguro, com respaldo das franqueadoras, o setor faturou R\$ 65,967 bilhões no 1º trimestre de 2025, um crescimento de 8,9% em relação ao mesmo período de 2024. No acumulado de 12 meses, superou os R\$ 278 bilhões, segundo dados da Associação Brasileira de Franchising (ABF).

Neste cenário, destacamos a trajetória de 6 franquias que transformaram a relação entre pais e filhos em histórias reais de sucesso e legado nos negócios de restaurante, piscinas, escola de idiomas, lavanderia a clínica odontológica:

**Água Doce Sabores do Brasil** - Franqueado da Água Doce Sabores do Brasil há mais de 30 anos, Roberto Nakanishi conheceu a marca por meio de seus familiares. Após um longo período no Japão junto com sua esposa, Roseli Nakanishi, Roberto voltou ao Brasil para fixar moradia e para iniciar sua jornada no empreendedorismo. Foi dessa forma que o casal foi apresentado ao fundador da rede de franquias, Delfino Golfeto, e investiu em uma operação da marca em Maringá, no Paraná. Com objetivo de expandir, o filho do casal, Vinicius Nakanishi, formado em administração de empresas, foi inserido ao negócio para assumir, aos poucos, a administração do restaurante. "Desde quando era estudante, o Vinicius já estava passando por um treinamento focado na parte administrativa, controles, gestão de custos e DRE. Após concluir o curso, ele está mais à frente de algumas demandas operacionais, como a parte financeira, e acompanhando as inovações do nosso segmento. Com a nossa parceria, já estamos ampliando os nossos negócios, com uma operação da Água Doce voltada para o delivery. Tenho certeza de que com minha esposa e meu filho ao lado, teremos sucesso neste novo empreendimento", revela.

**Divino Fogão** - Com os dois filhos, o arquiteto Matheus Alves Caires e administrador de empresas Leonardo Alves Caires, Eduardo Caires, franqueado do Divino Fogão desde 2002, nunca cogitou trazer os filhos para trabalhar nos restaurantes da rede. Tudo mudou em um almoço de família, quando tiveram a ideia de trabalhar todos juntos. O empreendedor confessa que, no início, surgiram algumas inseguranças, mas logo aceitou a ideia e estabeleceu algumas regras para reduzir os conflitos do cotidiano. "Estou apegado ao negócio há mais de 20 anos e confesso que tenho dificuldade em aceitar novas ideias de gestão. Por parte deles, sinto um certo receio perante tantas responsabilidades, mas



empreender em família tem o lado gratificante de superar obstáculos emocionais e operacionais com elo de união, aproveitando o apoio mútuo e as vantagens intergeracionais. Para que tudo caminhe bem, é importante ter uma comunicação aberta, respeito e um equilíbrio entre trabalho e os laços familiares. Também é importante enfrentar os desafios e celebrar as conquistas em conjunto. Juntos tornamos a responsabilidade mais leve e os objetivos mais palpáveis e com um alcance mais eficiente", comenta Eduardo.

**LavPop** - Franqueado da LavPop by 5àsec do município de Paulista, no litoral norte de Pernambuco, Ismael Gonçalo da Silva, de 48 anos, atua como empresário farmacêutico há 20 anos e buscava uma oportunidade de diversificar os investimentos, quando encontrou a LavPop por meio de uma pesquisa. "Procurava por um modelo de negócio que proporcionasse qualidade, um serviço moderno e diferenciado, aliado a uma proposta que atendesse tanto o público jovem como de outras idades. Com o apoio do meu filho, Ihago Mathaus, em pesquisas, nos deparamos com a LavPop. A operação foi aberta no primeiro semestre de 2025 e ele me auxilia na manutenção da operação, dando suporte em todas as áreas do negócio", revela Ismael, que também conta que o filho estuda Engenharia e é seu braço direito no ponto de venda, trilhando juntos o caminho do sucesso da franquia.

**Rede iGUi** - Em 2015, Claudio Cipriano assumiu uma loja da iGUi, maior fabricante e comercializadora global de piscinas pré-fabricadas, na cidade de Suzano (SP) e alcançou bons resultados durante sua gestão, o que gerou em seus filhos o desejo de empreender. Diante do sucesso alcançado, em 2019, Claudio comprou uma nova loja da franquia no município de São José dos Campos (SP), onde atua como Gerente Administrativo junto de sua filha Isabela Fernandes. Sendo assim, passou o comando da operação de Suzano para seu filho Felipe que, por sua vez, deixou sua unidade de Resende, no Rio de Janeiro com outro sócio. A filha mais velha da família Cipriano, Letícia, seguiu os mesmos caminhos do pai e irmãos. Com experiência de loja própria da Splash (outra marca da Rede iGUi), agora está à frente da unidade da iGUi em Alphaville, na cidade de Barueri (SP), que será inaugurada dia 13 de agosto. "Confio muito nos meus filhos, temos muito respeito uns pelos outros e eu considero essa parceria excelente, com ótimos resultados e conquistas. Acredito que o principal fator do sucesso é o nosso companheirismo familiar e divisão de tarefas", afirma Claudio.

**Rockfeller Language** - Aos 60 anos, o arquiteto Edson encontrou na própria família a inspiração e a parceria ideal para iniciar um novo capítulo profissional. Após se aposentar de uma carreira de 25 anos na educação superior, decidiu empreender ao lado dos filhos Iago e Victória, que já atuavam no segmento de idiomas. A experiência de ambos com o inglês, somada ao desejo do pai de continuar contribuindo com a educação, deu origem à unidade da Rockfeller Language em Ponta Grossa (PR). A esposa, Regina, também integra o dia a dia da operação, na área financeira. A escolha pela Rockfeller veio após uma análise criteriosa de redes de ensino, Edson identificou na metodologia e nos valores da marca o alinhamento perfeito com sua visão educacional. "Mais do que um negócio, a



escola representa a união da família em torno de um propósito comum e o desejo de crescer e construir juntos", comenta Edson.

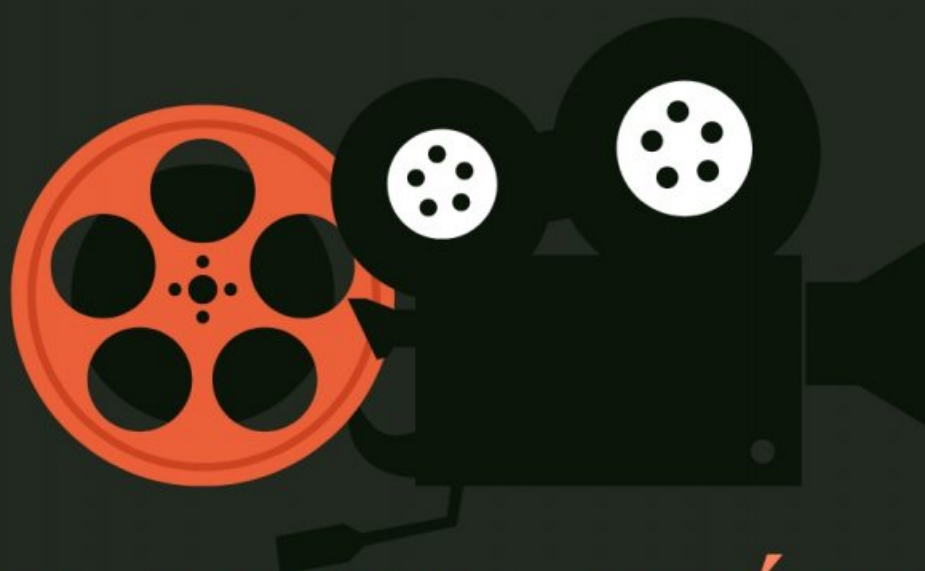
**Oral Sin** - Renata Cunha Costa, dentista de 38 anos, é franqueada da Oral Sin ao lado do irmão, Paulo Víctor, médico cirurgião plástico, e do pai, Wagner Alver, administrador com ampla experiência na área financeira. A decisão de empreender em família surgiu após uma conversa com um amigo de Paulo, que já era sócio da rede e os incentivou a abrir uma unidade em Goianésia (GO). Com a formação em odontologia de Renata, o perfil empreendedor de Paulo e a bagagem administrativa de Wagner, uniram forças para começar o próprio negócio. A parceria entre pai e filhos tem se mostrado um diferencial, tanto na gestão quanto no clima organizacional. "É muito bom podermos conviver, nos apoiar e crescer juntos", comenta Renata.





CINE73  
FESTIVAL

# FESTIVAL CINE73



LEVA CINEMA INDÍGENA,  
NEGRO E REGIONAL À  
VILA DE CARAÍVA

CINE 73 FESTIVAL



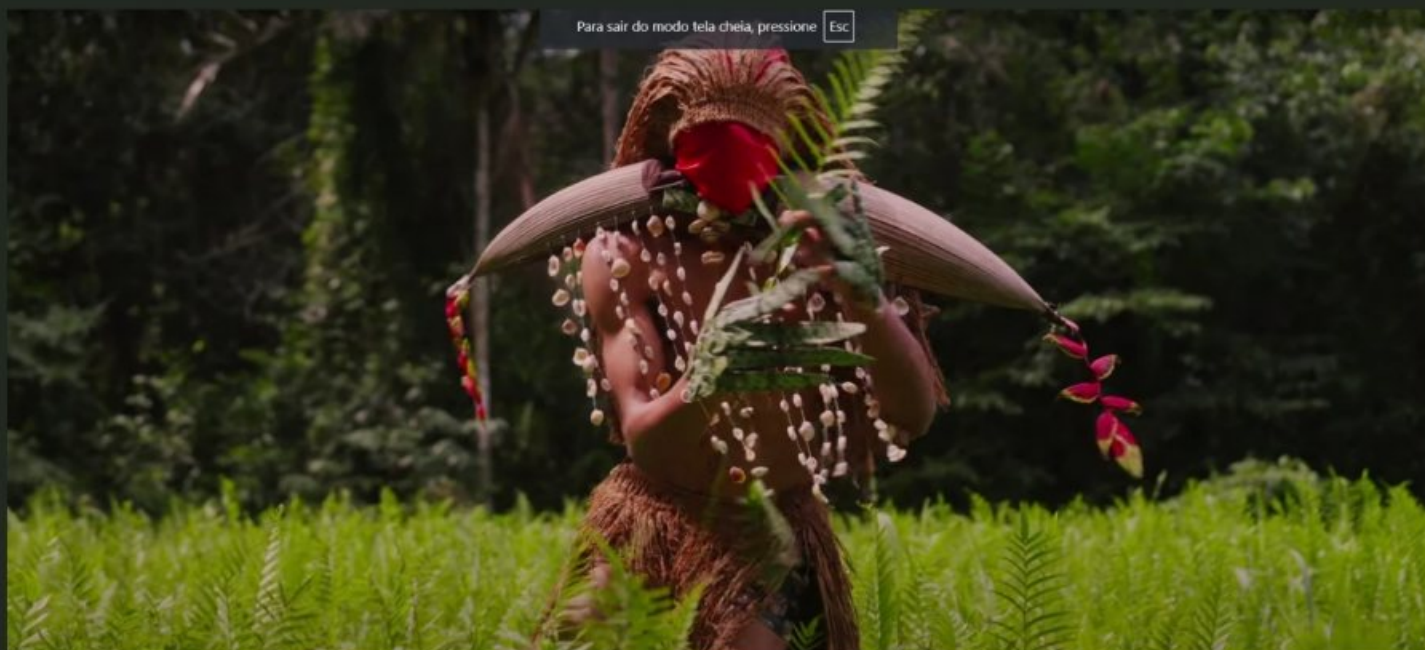


A VILA DE CARÁIVA, EM PORTO SEGURO (BA), RECEBE ENTRE OS DIAS 18 E 20 DE SETEMBRO A TERCEIRA EDIÇÃO DO FESTIVAL CINE73, EVENTO QUE VEM SE CONSOLIDANDO COMO UMA DAS PRINCIPAIS PLATAFORMAS DE EXIBIÇÃO E FORMAÇÃO DA PRODUÇÃO AUDIOVISUAL DO SUL E EXTREMO SUL DA BAHIA. COM O LEMA “MOSTRE SUA VISÃO. COMPARTILHE SUA HISTÓRIA”, O FESTIVAL BATEU RECORDE DE INSCRIÇÕES: FORAM 196 CURTAS-METRAGENS ENVIADOS DE 24 ESTADOS BRASILEIROS, REVELANDO A FORÇA DA PRODUÇÃO INDEPENDENTE NACIONAL.

A PROGRAMAÇÃO INCLUI EXIBIÇÕES GRATUITAS, OFICINA DE FORMAÇÃO, RODAS DE CONVERSA COM CINEASTAS E EDUCADORES, ALÉM DE ATIVIDADES COM ESCOLAS LOCAIS. AS SESSÕES PRINCIPAIS ACONTECEM SEMPRE A PARTIR DAS 17H, NA PRAÇA DA IGREJA DE CARÁIVA, SEGUIDAS DE DEBATES ABERTOS AO PÚBLICO.

### TRÊS MOSTRAS, MÚLTIPLAS VOZES

DIVIDIDO EM TRÊS MOSTRAS TEMÁTICAS — POVOS INDÍGENAS, IDENTIDADE NEGRA E CINEMA REGIONAL 073 — O FESTIVAL DESTACA NARRATIVAS QUE EXPLORAM TERRITÓRIOS, MEMÓRIAS E IDENTIDADES.



*Divulgação - Selecionado para a Mostra Cinema Regional 073 do Festival Cine73, Candonga – O Filme (BA) nos leva a uma jornada afrofuturista onde passado, presente e futuro se entrelaçam.*



- **MOSTRA POVOS INDÍGENAS (CURADORIA DE RAMON RAFAELLO):**
- TUKUM (BA), PATAXÓ TXIHI APONÃHI (BA), VÍPUXOVUKO – ALDEIA (MS), FUA, O SONHO (RS), MARIA PIAUÍ (CE) E BAKA KARIRI-XOCÓ (AL).
- **MOSTRA IDENTIDADE NEGRA (CURADORIA DE JV SANTOS):**
- A MENINA QUE QUERIA VOAR (BA), FAMÍLIA NASCIMENTO (SP), VÃO DAS ALMAS (DF/GO), DEIXA (RJ), CALUIM (BA) E NA VOLTA EU TE ENCONTRO (BA).
- MOSTRA CINEMA REGIONAL 073 (CURADORIA DE ANDRÉ CASTRO NETO):
- JEGUE ELÉTRICO – 33 ANOS, UMA BALA, SANKOFA, BUSCA, MASCULINIDADES PLÁSTICAS, CANDINGA – O FILME E SAUDADE É REZA — TODOS DO SUL E EXTREMO SUL DA BAHIA.

### FILMES CONVIDADOS AMPLIAM O DIÁLOGO

ALÉM DOS CURTAS SELECIONADOS, O FESTIVAL CONTARÁ COM EXIBIÇÕES DE FILMES CONVIDADOS. O CINEASTA CARIOCA CLEMENTINO JUNIOR, FUNDADOR DO CINECLUBE ATLÂNTICO NEGRO, APRESENTA TRÊS OBRAS: PUNHAL (2025), CURAI-VOS (2020) E TIÃO (2016). A CINEASTA PATAXÓ VIH TANAWARA, DO TERRITÓRIO INDÍGENA BARRA VELHA (BA), EXIBE A ANIMAÇÃO NOSSA SENHORA, A MARAMASSÁ E O SIRI (2020). OUTRO DESTAQUE É A ESTREIA DE TEIAS DA TERRA (2025), DE NAYARA DOMINGOS, DEDICADO ÀS MULHERES PATAXÓ E SEUS SABERES. O LONGA QUEM CUIDARÁ DE MIM, DIRIGIDO POR DERMIVAL PIRES, REPRESENTA A PRODUÇÃO REGIONAL DE TEIXEIRA DE FREITAS (BA).

ALÉM DOS CURTAS SELECIONADOS, O FESTIVAL CONTARÁ COM EXIBIÇÕES DE FILMES CONVIDADOS. O CINEASTA CARIOCA CLEMENTINO JUNIOR, FUNDADOR DO CINECLUBE ATLÂNTICO NEGRO, APRESENTA TRÊS OBRAS: PUNHAL (2025), CURAI-VOS (2020) E TIÃO (2016). A CINEASTA PATAXÓ VIH TANAWARA, DO TERRITÓRIO INDÍGENA BARRA VELHA (BA), EXIBE A ANIMAÇÃO NOSSA SENHORA, A MARAMASSÁ E O SIRI (2020). OUTRO DESTAQUE É A ESTREIA DE TEIAS DA TERRA (2025), DE NAYARA DOMINGOS, DEDICADO ÀS MULHERES PATAXÓ E SEUS SABERES. O LONGA QUEM CUIDARÁ DE MIM, DIRIGIDO POR DERMIVAL PIRES, REPRESENTA A PRODUÇÃO REGIONAL DE TEIXEIRA DE FREITAS (BA).





## • PROGRAMAÇÃO DIÁRIA

### • QUINTA-FEIRA, 18/09

- 17H: ABERTURA DA SALA
- 17H30: INÍCIO DA MOSTRA POVOS INDÍGENAS
- 19H30: EXIBIÇÃO DA ANIMAÇÃO NOSSA SENHORA, A MARAMASSÁ E O SIRI, DE VIH TANAWARA E ESTREIA DE TEIAS DA TERRA, DE NAYARA DOMINGOS
- 20H: RODA DE CONVERSA COM VIH TANAWARA, RAMON RAFFAELLO E NAYARA DOMINGOS

### SEXTA-FEIRA, 19/09

- 10H: RODA DE CONVERSA COM ESTUDANTES DA ESCOLA INDÍGENA PATAXÓ XANDÓ SOBRE EXPERIÊNCIAS DE PRODUÇÃO AUDIOVISUAL NO TERRITÓRIO PATAXÓ
- 14H30: RODA DE CONVERSA COM ESTUDANTES DA ESCOLA MUNICIPAL DE CARÁIVA SOBRE FORMAÇÃO UNIVERSITÁRIA E COMUNICAÇÃO COMUNITÁRIA
- 17H: ABERTURA DA SALA
- 17H30: INÍCIO DA MOSTRA IDENTIDADE NEGRA
- 19H30: EXIBIÇÃO DE TIÃO, CURAI-VOS E PUNHAL, DE CLEMENTINO JUNIOR
- 20H: RODA DE CONVERSA COM CLEMENTINO JUNIOR E JV SANTOS

### SÁBADO, 20/09

- 14H30: ENCONTRO PROFISSIONAL COM CLEMENTINO JUNIOR: "PRODUÇÃO AUDIOVISUAL: CAMINHOS E CONSTRUÇÃO DE NARRATIVAS"
- 16H ÀS 17H: CAFÉ COM PROSA
- 17H: INÍCIO DA MOSTRA REGIONAL 073
- 18H30: EXIBIÇÃO DO LONGA QUEM CUIDARÁ DE MIM, DE DERMIVAL PIRES
- 19H30: RODA DE CONVERSA COM CRIS LIMA, ANDRÉ CASTRO NETO, ANDRÉ SIMIÃO E DERMIVAL PIRES



- A PROGRAMAÇÃO DIÁRIA INCLUI RODAS DE CONVERSA COM ESTUDANTES DA ESCOLA INDÍGENA PATAXÓ XANDÓ E DA ESCOLA MUNICIPAL DE CARAÍVA, ALÉM DE UM ENCONTRO PROFISSIONAL COM CLEMENTINO JUNIOR SOBRE CAMINHOS DA PRODUÇÃO AUDIOVISUAL. NO SÁBADO, O FESTIVAL PROMOVE O “CAFÉ COM PROSA”, MOMENTO DE CONVIVÊNCIA ENTRE REALIZADORES E PÚBLICO.
- REALIZADO PELO CARAÍVA CINECLUBE E PELA PRODUTORA SARUÊ CULTURAL, O CINE73 CONTA COM APOIO DE INSTITUIÇÕES LOCAIS COMO A ASSOCIAÇÃO DOS NATIVOS DE CARAÍVA, O CONSELHO COMUNITÁRIO E AMBIENTAL, O CENTRO CULTURAL TOCA DO GABIRU E SAVÁ CULTURAL, ALÉM DE POUSADAS, COMÉRCIOS E MORADORES DA VILA.
- MAIS DO QUE UM EVENTO DE CINEMA, O FESTIVAL CINE73 SE AFIRMA COMO ESPAÇO DE ESCUTA, TROCA E CELEBRAÇÃO DA DIVERSIDADE. CARAÍVA, COM SUA ATMOSFERA COMUNITÁRIA E ACOLHEDORA, TORNA-SE CENÁRIO DE ENCONTROS ENTRE CULTURAS E SABERES.
- A PROGRAMAÇÃO COMPLETA E INFORMAÇÕES GERAIS ESTÃO DISPONÍVEIS NO PERFIL OFICIAL DO FESTIVAL NO INSTAGRAM: [@FESTIVALCINE73](https://www.instagram.com/festivalcine73).



*Divulgação - Selecionado para a Mostra Povos Indígenas do Festival Cine73, o filme "Maria Piauí" (CE) é um retrato potente da memória viva que pulsa no corpo e no território*



*Divulgação - Selecionado para a Mostra Identidade Negra do Festival Cine73, Família Nascimento (SP) revela memórias de uma família que lutou contra a paralisia cerebral.*



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

SEJA UM PATROCINADOR DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

BUSCAMOS PATROCÍNIO DE:  
EDITORAS, LIVRARIAS, AUTORES, LOJAS, E-COMMERCE,  
ETC., SAIBAM COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA E  
TER A SUA MARCA (SITE, PRODUTO) DIVULGADO NAS  
EDIÇÕES MENSAIS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA.

CONTATO: ELENIR@CRANIK.COM C/ ELENIR ALVES



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

REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**





Brasileiro vence prêmio de  
Melhor Ator em Filme  
Independente na 5ª edição do  
World Film Festival in Cannes

O brasileiro Bruno Palzatto foi  
premiado na categoria de Melhor  
Ator em Filme Independente





## Sobre o filme Drama

O curta-metragem Drama acompanha o percurso de um escritor que enfrenta os fantasmas do passado e os conflitos familiares enquanto busca se reconectar com sua sensibilidade criativa. Além de Bruno Palzatto, o elenco conta com Caio Prata, Cleber Gonçalves e Uli Kleine.

O filme tem fotografia de Alex Jones e edição de Bernard Olszowski. A produção é do Grupo Smart Cine, centro de pesquisa audiovisual sediado em São Paulo (SP), em parceria com a Ooppah.

Sobre Bruno Palzatto

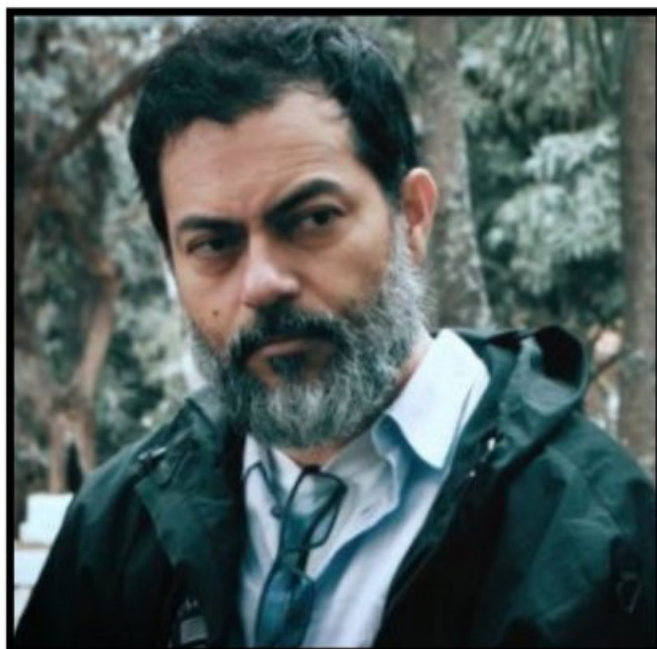


Foto divulgação

**Bruno Palzatto** é ator, escritor, diretor e produtor, com uma trajetória de mais de 30 anos nas artes cênicas. Natural de Brasília, iniciou sua carreira no teatro em 1993 e cursou Artes Cênicas na Faculdade Dulcina de Moraes. Também possui formação em Publicidade e Direito, com especialização em Comunicação com o Mercado pela ESPM.







Bruno Palzatto - Foto divulgação

Sua preparação artística inclui cursos na Oficina da Globo, na Escola Wolf Maya, mentorias com Andrea Avancini e imersões em cinema com Fátima Toledo e Eduardo Milewicz.

No teatro, integrou montagens de clássicos como O Mágico de Oz, Prometeu Acorrentado, Os Filhos de Kennedy e Vestido de Noiva, entre outros.

Atuou também no Teatro Caleidoscópio, projeto que este ano celebra 30 anos.

Em 2014, lançou o livro infantojuvenil Como pode? Um conto de fadas da vida real, ilustrado por Toninho Euzébio. Em 2025, foi premiado como Melhor Ator em Filme Independente no World Film Festival in Cannes, pela atuação no curta-metragem Drama.

Bruno Palzatto ainda é membro da Academia Brasileira de Cinema e segue em plena atividade artística, com dedicação à atuação, à escrita e à produção cultural.





# **MED.COS 2025**

## **CONGRESSO MÉDICO QUE UNE COSMIATRIA, CIÊNCIA E SOLIDARIEDADE.**

15 E 16 DE AGOSTO | CONGRESSO | SHERATON WTC HOTEL  
17 DE AGOSTO | WORKSHOP PRÁTICO PÓS-CONGRESSO | ANAC.COS



**MED.COS**  
*Cosmiatria para o Bem.*

APOIADOR:

INSTITUTO  
**BOGGIO**  
*Medicina, Ensino e Pesquisa*

## **CONGRESSO MÉDICO REALIZA AÇÃO SOCIAL EM SÃO PAULO**

Evento reúne médicos para tratamento e diagnóstico de câncer de pele na comunidade Paraisópolis





Para muitas pessoas, cuidar da pele ainda é um privilégio distante da realidade. Em regiões mais vulneráveis, o acesso a dermatologistas e tratamentos preventivos é limitado — e, muitas vezes, inexistente. A negligência com a saúde da pele pode ter consequências graves: mais da metade das mortes por câncer no Brasil (55%) ocorre entre pessoas com baixa escolaridade e renda, segundo estudo do Observatório de Atenção Primária da Umane, com base nos dados do Ministério da Saúde. Entre os tipos mais frequentes, o câncer de pele não melanoma corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país.

Diante desse cenário, a ciência ganha um papel fundamental: não apenas contribuir na assistência, mas garantir saúde, dignidade e autoestima para a população. É essa a proposta do Med.Cos, imersão científica que será realizada nos dias 15 e 16 de agosto de 2025, em São Paulo/SP.

Mais do que reunir profissionais para uma programação técnico-científica de alto nível, o Med.Cos promove ações diretas de impacto social. Na semana do evento, médicos participarão da iniciativa Med.Cos na Comunidade, oferecendo exames dermatológicos gratuitos aos moradores da comunidade de Paraisópolis, uma das maiores da capital paulista. A ação visa o diagnóstico precoce de câncer de pele, condição que afeta profundamente a qualidade de vida, mas que muitas vezes passa despercebida pela falta de acesso à saúde especializada. “É um ato de saúde pública e de atenção ao outro. Democratizar o acesso aos cuidados é uma das missões do nosso congresso”, afirma Dr. Ricardo Boggio, médico e idealizador do evento, sobre a ação na comunidade paulistana.



Além da ação comunitária, o congresso terá toda a sua renda revertida para projetos sociais, fortalecendo seu compromisso com a responsabilidade social. A programação científica abordará temas como procedimentos médicos não cirúrgicos, uso de tecnologias avançadas, práticas baseadas em evidência e ciência.

A proposta do MED.COS nasceu justamente da necessidade de formar mais profissionais capacitados e conscientes, em um cenário onde a procura por procedimentos cresceu, mas a qualificação técnica nem sempre acompanhou o ritmo. “Queremos estimular uma saúde ética, acessível e com base científica. O mercado está pronto, mas a sociedade precisa de médicos preparados e sensíveis às realidades diversas do Brasil”, complementa Boggio.

---

### **Sobre o MED.COS**

O Med.Cos é um congresso nacional focado em ciência e solidariedade. Realizado em São Paulo/SP, o evento reúne profissionais médicos com experiência em diversas áreas para dois dias de imersão científica, prática e social. Além da programação técnico-científica, o congresso se destaca pelo compromisso com a democratização da ciência e pela realização de ações sociais em comunidades. Mais informações, o telefone de contato é (11) 3368-2135 e (11) 99432-0235. O contato de e-mail é [adm@cosrep.com.br](mailto:adm@cosrep.com.br).

### **Sobre o Instituto Boggio**

O Instituto Boggio é uma instituição de referência em educação médica continuada e desenvolvimento profissional voltada exclusivamente para médicos. Com uma trajetória marcada pela excelência no ensino e pela valorização da ética médica, o Instituto atua na formação de profissionais por meio de cursos, eventos científicos e atividades sociais.

O Instituto Boggio é apoiador do Med.Cos. Idealizou o congresso como parte de sua missão de promover conhecimento, inovação e responsabilidade social. Ao unir ciência, mercado e comunidade, o Instituto reforça seu compromisso com uma medicina mais humana, acessível e baseada em evidências.

### **Sobre a COS.Rep**

A Associação Brasileira de Cosmiatria Reparadora (COS.Rep) é uma entidade sem fins lucrativos dedicada à integração entre cosmiatria e medicina reparadora. Criada com o propósito de oferecer acolhimento e cuidado nos tratamentos e procedimentos dedicados à aparência e funcionalidade de pacientes em recuperação de cirurgias reconstrutivas, a COS.Rep também promove ações sociais e projetos de educação médica.

**Med.Cos** : <https://medcos.com.br/>



# QUANDO NÃO É "SÓ UM ATRASO NA FALA": O QUE É A SÍNDROME DO X FRÁGIL E QUAL SUA RELAÇÃO COM O **AUTISMO?**

*Estima-se que 1 em cada 5.000 a 7.000 meninos e 1 em cada 4.000 a 6.000 meninas tenham a condição genética, que é a principal causa hereditária de deficiência intelectual e autismo*

# AUTISMO



**VOCÊ JÁ OUVIU FALAR NA SÍNDROME DO X FRÁGIL (SXF)? É FUNDAMENTAL DESTACAR A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE E PRECISO DE UMA CONDIÇÃO QUE FREQUENTEMENTE PASSA DESPERCEBIDA.**

"MEU FILHO PARECIA TER SÓ UM ATRASO NA FALA". ESSA FRASE ECOA EM CONSULTÓRIOS MÉDICOS E SALAS DE TERAPIA POR TODO O BRASIL, E O QUE MUITAS VEZES É INTERPRETADO COMO UMA QUESTÃO TÍPICA DE DESENVOLVIMENTO PODE REVELAR-SE COMO SÍNDROME DO X FRÁGIL (SXF), A PRINCIPAL CAUSA HEREDITÁRIA DE DEFICIÊNCIA INTELECTUAL E TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.

DADOS DA PUBMED CENTRAL E ESTUDOS INDICAM QUE A SXF AFETA APROXIMADAMENTE 1 EM CADA 5.000 A 7.000 MENINOS E 1 EM CADA 4.000 A 6.000 MENINAS. CARACTERIZADA POR UMA MUTAÇÃO NO GENE FMR1, LOCALIZADO NO CROMOSSOMO X, ELA SE MANIFESTA ATRAVÉS DE UM ESPECTRO AMPLO DE SINTOMAS QUE FREQUENTEMENTE SE CONFUNDEM COM OUTRAS CONDIÇÕES DO NEURODESENVOLVIMENTO.

### **ALÉM DO ATRASO DA FALA: A BASE GENÉTICA POR TRÁS DA CONDIÇÃO**

A SÍNDROME DO X FRÁGIL É CAUSADA POR UMA MUTAÇÃO NO GENE FMR1, QUE RESULTA NA PRODUÇÃO INADEQUADA DA PROTEÍNA FMRP. ESTA PROTEÍNA É ESSENCIAL PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CONEXÕES ENTRE CÉLULAS NERVOSAS E SINAPSES CEREBRAIS. QUANDO HÁ UMA FALHA NA PRODUÇÃO DESSA PROTEÍNA, AS CONEXÕES CEREBRAIS SE DESESTABILIZAM, GERANDO DIFICULDADES INTELECTUAIS, ATRASO NO DESENVOLVIMENTO E PROBLEMAS EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS.

# AUTISMO



“POR ESTAR LOCALIZADA NO CROMOSSOMO X, A CONDIÇÃO AFETA MENINOS DE FORMA MAIS SEVERA, JÁ QUE ELES POSSUEM APENAS UM CROMOSSOMO X (HERDADO DA MÃE), ENQUANTO MENINAS TÊM DOIS CROMOSSOMOS X, O QUE PODE COMPENSAR PARCIALMENTE A MUTAÇÃO”, EXPLICA A VICE PRESIDENTE

### A CORRELAÇÃO COM O AUTISMO

ESTUDOS APONTAM QUE ENTRE 40% E 60% DOS MENINOS COM SXF ATENDEM AOS CRITÉRIOS PARA TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA), COM TAXAS DE APROXIMADAMENTE 20% EM MENINAS. UMA META-ANÁLISE REVELOU QUE APROXIMADAMENTE 60% DAS CRIANÇAS DO SEXO MASCULINO E 14% DAS DO SEXO FEMININO COM SXF APRESENTAM DIAGNÓSTICO DE TEA. ALÉM DISSO, MAIS DE 90% DOS MENINOS COM A SÍNDROME APRESENTAM CARACTERÍSTICAS AUTISTAS MESMO SEM O DIAGNÓSTICO FORMAL.

MUITAS FAMÍLIAS RELATAM EXPERIÊNCIAS SIMILARES: CRIANÇAS CARINHOSAS QUE EVITAM CONTATO VISUAL, TÊM DIFICULDADES PARA SE COMUNICAR E, APÓS PASSAREM POR DIVERSOS PROFISSIONAIS, RECEBEM FINALMENTE O DIAGNÓSTICO CORRETO.

SEGUNDO THALITA ESSA CONFUSÃO DIAGNÓSTICA É MAIS COMUM DO QUE SE IMAGINA. "A SÍNDROME DO X FRÁGIL COMPARTILHA VÁRIAS CARACTERÍSTICAS COM O AUTISMO: DIFICULDADES NA COMUNICAÇÃO, COMPORTAMENTOS REPETITIVOS, HIPERSENSIBILIDADE SENSORIAL E DESAFIOS NA INTERAÇÃO SOCIAL. POR ISSO, É FUNDAMENTAL QUE OS PROFISSIONAIS ESTEJAM PREPARADOS PARA IDENTIFICAR OS SINAIS DISTINTIVOS."

# AUTISMO



## OS SINAIS QUE NÃO DEVEM SER IGNORADOS

DIFERENTEMENTE DO AUTISMO, A SÍNDROME DO X FRÁGIL APRESENTA ALGUMAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E COMPORTAMENTAIS ESPECÍFICAS QUE PODEM SERVIR COMO PISTAS IMPORTANTES PARA O DIAGNÓSTICO:

### CARACTERÍSTICAS FÍSICAS:

- FACE ALONGADA E ORELHAS PROEMINENTES
- HIPERMOBILIDADE ARTICULAR
- MACROORQUIDISMO (AUMENTO DO VOLUME TESTICULAR) EM MENINOS
- PÉS PLANOS
- PALATO ALTO E ARQUEADO

### CARACTERÍSTICAS COMPORTAMENTAIS:

- ANSIEDADE SOCIAL INTENSA
- COMPORTAMENTOS REPETITIVOS ESPECÍFICOS (BATER AS MÃOS REPETIDAMENTE (HAND FLAPPING), MORDER AS MÃOS)
- HIPERSENSIBILIDADE A SONS, TEXTURAS E LUZES
- DIFICULDADE EXTREMA COM MUDANÇAS NA ROTINA
- CONTATO VISUAL FUGAZ MAS PRESENTE
- TENDÊNCIA A IMITAR PESSOAS
- ENGASGAR COM FACILIDADE

"A DIFERENÇA ESTÁ NOS DETALHES. ENQUANTO UMA CRIANÇA COM AUTISMO PODE TER INTERESSES MUITO ESPECÍFICOS E INTENSOS, CRIANÇAS COM X FRÁGIL TENDEM A MOSTRAR MAIS ANSIEDADE SOCIAL E COMPORTAMENTOS DE ESQUIVA. É UMA SUTILEZA QUE REQUER OLHAR ESPECÍFICO", DESTACA THALITA.

### DIAGNÓSTICO: ALÉM DA AVALIAÇÃO CLÍNICA

# AUTISMO



AO CONTRÁRIO DO AUTISMO, O QUAL É DIAGNOSTICADO CLINICAMENTE POR MEIO DE OBSERVAÇÃO COMPORTAMENTAL E HISTÓRICO FAMILIAR, A SXF PODE SER CONFIRMADA VIA TESTES GENÉTICOS ESPECÍFICOS. O DIAGNÓSTICO DEFINITIVO É REALIZADO POR MEIO DE ANÁLISE DE DNA COM AMOSTRA DE SANGUE, INCLUINDO EXAMES COMO CITOGENÉTICO (CARIÓTIPO), PCR (REAÇÃO EM CADEIA DE POLIMERASE) E SOUTHERN BLOT, QUE MEDE A REPETIÇÃO CGG NO GENE FMRI.

“ESTA POSSIBILIDADE DE DIAGNÓSTICO LABORATORIAL REPRESENTA UMA VANTAGEM SIGNIFICATIVA, PERMITINDO NÃO APENAS A CONFIRMAÇÃO DA CONDIÇÃO, MAS TAMBÉM O ACONSELHAMENTO GENÉTICO PARA A FAMÍLIA SOBRE RISCOS EM FUTURAS GESTAÇÕES”, ESCLARECE A VICE PRESIDENTE CLÍNICA DA GENIAL CARE.

### **INICIATIVAS QUE FAZEM A DIFERENÇA**

"UM EXEMPLO INSPIRADOR É O PROGRAMA "EU DIGO X", INICIATIVA DA SABRINA MUGGIATI, MÃE DE JORGE, UM MENINO DIAGNOSTICADO COM AUTISMO E SÍNDROME DO X FRÁGIL. O PROGRAMA OFERECE APOIO ÀS FAMÍLIAS COM DIAGNÓSTICO PRECOCE, ORIENTAÇÃO E MAPEAMENTO DOS SINTOMAS, DEMONSTRANDO COMO A CONSCIENTIZAÇÃO PODE TRANSFORMAR JORNADAS FAMILIARES.

“ASSIM COMO NO AUTISMO, O TRATAMENTO DA SXF NÃO POSSUI CURA, MAS SIM O DESENVOLVIMENTO DE POTENCIALIDADES ATRAVÉS DE EQUIPE MULTIDISCIPLINAR COM PROFISSIONAIS DE PSIQUIATRIA, FONOAUDIOLOGIA, TERAPIA OCUPACIONAL E PEDIATRAS, FOCADOS NO DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA CRIANÇA”, COMPLETA THALITA POSSMOSER.

# AUTISMO



## A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO

AS DESCOBERTAS SOBRE A SÍNDROME DO X FRÁGIL SÃO RELATIVAMENTE RECENTES, COM CERCA DE 30 ANOS DE PESQUISA, O QUE EXPLICA POR QUE MUITAS FAMÍLIAS E PROFISSIONAIS AINDA NÃO ESTÃO FAMILIARIZADOS COM A CONDIÇÃO. DEBATER O TEMA REPRESENTA UMA OPORTUNIDADE PARA AMPLIAR O CONHECIMENTO SOBRE A SXF E GARANTIR QUE MAIS FAMÍLIAS TENHAM ACESSO AO DIAGNÓSTICO CORRETO E AO SUPORTE ADEQUADO.

“INFORMAÇÕES PRECISAS E ACESSÍVEIS SOBRE A SÍNDROME DO X FRÁGIL PODEM FAZER TODA A DIFERENÇA NA VIDA DE MILHARES DE FAMÍLIAS BRASILEIRAS, PROPORCIONANDO NÃO APENAS DIAGNÓSTICOS MAIS PRECOCES, MAS TAMBÉM A COMPREENSÃO NECESSÁRIA PARA OFERECER O MELHOR SUPORTE POSSÍVEL A ESSAS CRIANÇAS E SUAS FAMÍLIAS”, FINALIZA THALITA POSSMOSER.

### GENIAL CARE

GENIAL CARE É UMA REDE DE CUIDADO DE SAÚDE ATÍPICA ESPECIALIZADA EM CRIANÇAS AUTISTAS E SUAS FAMÍLIAS. COM VÁRIAS CLÍNICAS EM TODAS AS REGIÕES DE SÃO PAULO, A EMPRESA COMBINA MODELOS TERAPÊUTICOS PRÓPRIOS, SUPORTE EDUCACIONAL E TECNOLOGIA AVANÇADA PARA PROMOVER BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DE INTERVENÇÃO. COM UMA EQUIPE DEDICADA DE MAIS DE 250 PROFISSIONAIS, A GENIAL CARE TEM COMO PROPÓSITO GARANTIR QUE CADA CRIANÇA ALCANCE SEU MÁXIMO POTENCIAL.

**SAIBA MAIS: [SITE](#) / [YOUTUBE](#) / [INSTAGRAM](#) / [FACEBOOK](#) / [LINKEDIN](#)**

# AUTISMO



# Rota Dos Pescados – Alagoanos

Evento - Pesca Artesanal | 26 a 30 de Agosto



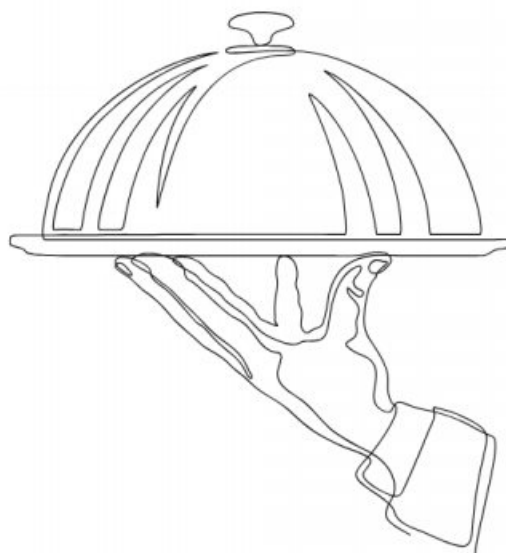


**De Milagres a Piranhas, passando por Maceió o evento acontece nos dias 26 a 30 de agosto. O menu que une o frescor da pesca artesanal com a criatividade de grandes nomes da gastronomia**



O restaurante Tahafa, em São Miguel dos Milagres, será o primeiro palco (26/08) de mais uma experiência gastronômica promovida por diversos parceiros de eventos na Rota Ecológica dos Milagres.

As noites serão dedicadas à “Rota dos Pescados”, iniciativa que valoriza os ingredientes e tradições do litoral alagoano, com pratos especiais assinados por vários chefs renomados, como o chef Roger Lima, Lucas Nogueira (No Quintal Milagres) e o convidado da vez, o talentoso Kaywa Hilton, chef franco-brasileiro, apaixonado pela Bahia que comanda o recém inaugurado restaurante Boia, na Praia do Forte.





“Esse evento nasceu da amizade, construída à beira-mar, entre pescarias e a descoberta de novos sabores.”, conta Lima. A proposta do evento é exaltar os sabores locais com criatividade, técnica e respeito ao insumo regional.

O jantar contará com couvert, entrada, prato principal e sobremesa, todos elaborados a partir de ingredientes frescos e receitas autorais que traduzem a riqueza gastronômica de Alagoas.

Os pratos desenvolvidos para a noite passarão a integrar o cardápio fixo do restaurante, promovendo a continuidade do projeto de valorização da gastronomia local.

Os eventos prometem reunir amantes da boa mesa, produtores, imprensa especializada e personagens da cena gastronômica regional, reforçando São Miguel dos Milagres como um destino único e imperdível.

Os links para reservas de cada jantar estão disponíveis na bio Instagram @tahafamilagres

Garanta seu lugar nessa rota. #rotadospescados #gastronomia #alagoas #pesca #piranhas #riosaofrancisco #maceio #milagres

26 de agosto

Tahafa, Milagres

Chef Roger Lima recebe Kaywa Hilton (BA) – Participação especial  
chef Lucas Nogueira (No Quintal, Milagres)

27 de agosto

Akuaba, Maceió

Chef Jonatas Moreira recebe Gustavo Rinkevich (RJ)

28 de agosto

Mahr Gastronomia, Maceió

Chef Rafael Benamor recebe Monique Gabiatti (RJ)

30 de agosto

Nalva Cozinha Autoral, Piranhas

Chef Antônio Mendes recebe Fabrício Lemos e Lisiane Arouca (BA)

SERVIÇO

RESTAURANTE TAHAFÁ

AL 101, 125 POVOADO DO RIACHO, São Miguel dos Milagres – AL,  
57940-000

RESERVAS (82) 98164 5022





# A ARTE DE ABRASILEIRAR SABORES: QUANDO O BRASIL REINVENTA RECEITAS DO MUNDO

XXXX



Conhecidos pelo gosto de incrementar pratos clássicos, os brasileiros apostam em versões autorais e brinca com o improviso





Que a população brasileira é extremamente criativa, todo mundo já sabe. Seja na música, nas artes, ou até mesmo na gastronomia. Isso se dá também pela influência de diferentes origens, já que o Brasil é o país mais miscigenado do mundo, segundo estudo de pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (USP) publicado em maio de 2025 pela Revista Science. Entre descendentes de japoneses, italianos e portugueses, são estimados 47 milhões de pessoas, além de europeus de outros países. Já a ascendência africana está presente em 55% da população. Toda essa união de culturas, aliada à riqueza do cultivo animal e agrícola, resultou na capacidade singular e no bom humor para incrementar receitas de outros lugares do mundo. Seja com frango na pizza, cream cheese no sushi ou pimenta no hambúrguer, o brasileiro domina o talento de nacionalizar qualquer prato.

Confira abaixo uma seleção de sabores que atingiram o auge na versão brasileira:



## GORGONZOLA E GELEIA NO HAMBÚRGUER

Se tem uma combinação que o brasileiro utiliza bem é o agridoce. No Vassoura Quebrada, rede de restaurantes pioneira na temática de magia e bruxaria, os ingredientes se misturam para receitas enfeitiçadas a todos os gostos. Para quem busca o sanduíche tradicional no estilo americano, ele está lá. Mas o charme da brasilidade fica por conta do Volcanur, que explora o paladar do salgado e do doce com carne de 150g, maionese cremosa acompanhada de queijo gorgonzola e uma exótica geleia de damasco com pimenta. No valor de R\$ 47,00, esta delícia se encontra em todas as unidades da rede.



Crédito da imagem: Vassoura Quebrada -Volcanur  
Viviane Boscaro







Crédito da imagem: Johnny-Rockets  
Contrafilé - Divulgação



## BARBECUE À BRASILEIRA

No Johnny Rockets, rede californiana de hamburguerias ambientadas na década de 50, o tradicional churrasco americano ganhou uma versão tipicamente brasileira, com o contrafilé. O prato colorido acompanha arroz com ovos e bacon, fritas, alface, tomate e salada de maionese, e está disponível no menu do almoço a partir de R\$ 69,90.





## CROISSANT RECHEADO

Um dos maiores clássicos da gastronomia francesa nasceu, na verdade, um pouco mais a leste, na Áustria, sob o nome original de Kipfel. Criado no século 17, chegou a Paris pela nobre austríaca Marie Antoinette ao casar-se com o rei Luís XIV, levando consigo a massa, que ganhou novo nome, em alusão à fase crescente da lua. Apesar desta história centenária, o pão francês não tinha recheio até chegar ao Brasil. Por aqui, ganhou versões com frango, calabresa, queijo e presunto, além da opção doce, com chocolate, que pode ser encontrada a partir de R\$ 13,90 na Boulangerie Carioca, pâtisserie inspirada no estilo francês.



Crédito da imagem:  
Boulangerie Carioca – Croissant Doce  
Divulgação







## GELATO AO ESTILO LATINO

Outro produto totalmente abrazeirado é o gelato. De receita original italiana, por aqui ganhou toques tropicais como manga, coco, invenções globalizadas como cheesecake de frutas vermelhas e o sul-americano doce de leite. Na Cuor di Crema, gelateria artesanal de método italiano, o toque brasileiro inclui também os sabores de caipirinha, feito com cachaça, ou até os especiais de Festa Junina, com paçoca e milho-verde. Disponíveis a partir de R\$ 18,95 na casquinha ou no copo em tamanhos P, M e G, os gelatos podem ser consumidos no local ou transportados para casa em embalagens térmicas de 250 ml, 490 ml

Crédito da imagem:  
Gelatos Verão 2025 Cuor di Crema  
- RJ Castilho

## MARMITA SAUDÁVEL E BRASILEIRA

Há quem acredite que a tradicional marmita é 100% produto nacional, entretanto a palavra tem origem francesa, que significa "panela com tampa". No Brasil, as marmitas ganharam popularidade no século XX, principalmente nos centros urbanos, em que os trabalhadores tinham o costume de levar suas refeições para se alimentarem entre os turnos de trabalho. Hoje, com foco neste mesmo consumidor, mas com hábitos diferentes, a Mr. Fit, rede pioneira de fast-food de alimentação saudável no Brasil, reinventa o jeito de comer com produtos que fazem parte do cotidiano alimentar. Além das marmitas ultracongeladas feitas com ingredientes saudáveis, a rede oferece refeições, sanduíches e outras iguarias saudáveis, como estrogonofe de biomassa de banana-verde e sucos funcionais, além de um cardápio low carb, disponíveis nas unidades e aplicativos de delivery.

Crédito da imagem:  
Mr. Fit Home Office - Divulgação - 4







## IOGURTE COM PISTACHE

Tradicional na confeitaria do Oriente Médio, o pistache é um ingrediente nobre, conhecido por seu sabor levemente adocicado e coloração esverdeada. Combinado ao iogurte, comum em receitas gregas e árabes, costuma resultar em sobremesas delicadas e aromáticas. Na Casa de Bolos, maior rede de franquias de bolos do Brasil e pioneira no segmento, essa combinação ganhou um toque caseiro e afetuoso à brasileira: massa fofinha com iogurte natural, coberta com uma generosa camada de creme de pistache e finalizada com pedaços do fruto seco. Uma receita que prova como esse encontro de sabores fica ainda mais gostoso. Disponível a partir de R\$ 40,00.



Crédito da imagem:  
Bolo Iogurte com Pistache  
Tabata Barbosa



## HARUMAKI DOCE

Originário da Ásia, o Harumaki percorreu um caminho singular até se consolidar no Brasil. O prato chegou com os imigrantes japoneses em 1908, mas só se popularizou a partir das décadas de 1980 e 1990, quando ganhou espaço em restaurantes, rodízios e deliverys. Com o tempo, o paladar brasileiro adaptou a receita tradicional, incorporando ingredientes inusitados para a cultura oriental. Entre os destaques das criações brasileiras que se tornaram presença constante nos cardápios nacionais, estão ingredientes como chocolate, geleia, frutas e até goiabada. No Harô Sushi, eleito Melhor Restaurante de Delivery de Comida Asiática do Brasil pelo iFood, é possível encontrar harumakis de brigadeiro com ovomaltine, doce de leite, goiabada com queijo e banana com queijo e açúcar, a partir de R\$ 11,89, reunindo sabor e inovação em uma proposta tropicalizada.

Crédito da imagem:  
Rolinho de Ovomaltine - Harô Sushi - Divulgação





## PIZZA DOCE

O Brasil está entre os maiores consumidores de pizza do mundo, com pizzarias que vão do tradicional ao inusitado. A origem da pizza vem de civilizações antigas, como a egípcia e a grega, que já preparavam massas assadas com coberturas simples. Mas foi na Itália que ela ganhou a forma que conhecemos: base fina, molho de tomate, queijo e ingredientes variados. A receita chegou ao país com os imigrantes, no final do século XIX, e logo conquistou o paladar nacional. Com o tempo, o prato passou por diversas transformações e adaptações, de modo que a receita passou a incorporar combinações que só os brasileiros sabem fazer! Na Di Blasi Pizzas, rede de pizzarias referência no mercado de delivery, sabores diferentes conquistam todo o tipo de paladar. Dentre os destaques, está a Maravilha de Banana, que traz a fusão inusitada da suavidade da mozzarella, com a doçura das bananas fatiadas e do chocolate branco forneável caramelizado que forma uma camada dourada e levemente crocante. Pode ser adquirida a partir de R\$ 44,00.



Crédito da imagem:  
Maravilha de Banana  
Di Blasi Pizzas - Berg Silva



## WRAP COM GUACAMOLE E CHIPS DE BANANA

Inspirado na culinária mexicana, o guacamole, tradicionalmente feito com abacate, limão e temperos frescos, encontrou novas companhias ao aterrissar em solo brasileiro. No Guaca Wrap da Frutaria Ipiranga, rede de restaurantes de comida saudável, ganha a companhia do frango desfiado, da muçarela de búfala, do tomate-cereja e do mix de folhas. Para completar a mistura com sotaque nacional, lascas de parmesão e crocantes chips de banana entram em cena, trazendo contraste de texturas e aquele toque tropical que é a cara do Brasil. O wrap sai a partir de R\$ 49,90.



Crédito da imagem:  
Frutaria Ipiranga - Wrap - Divulgação







# "O VINHO DO BEM"

os benefícios (e os limites) do  
consumo moderado segundo  
especialistas

Com curadoria criteriosa de rótulos,  
casas como o Cabernet Butiquim e o  
Rex Bibendi defendem prazer e  
equilíbrio à mesa



# Com curadoria criteriosa de rótulos, casas como o Cabernet Butiquim e o Rex Bibendi defendem prazer e equilíbrio à mesa

O consumo moderado de vinho, especialmente o tinto, tem sido associado a possíveis benefícios para a saúde cardiovascular e metabólica, segundo especialistas e estudos científicos. Além disso, segundo um levantamento da Wine, clube de assinatura de vinhos, em parceria com a MindMiners (2022), o vinho já é a bebida alcoólica preferida de 49% dos brasileiros, consumido, em média, 5,6 vezes por mês. A popularidade da bebida reforça a importância de compreender seus efeitos potenciais quando inserida com equilíbrio em um estilo de vida saudável.



Isabela-3 - Ellos Fotografia

Uma das referências nesse campo é uma revisão publicada na revista *Nutrients* em 2023, indica claramente que o vinho difere de outras bebidas alcoólicas, e seu consumo moderado não apenas não aumenta o risco de doenças crônico-degenerativas, mas também está associado a benefícios para a saúde — reforçando a ideia de que, dentro de limites seguros e com acompanhamento profissional, o vinho pode, sim, fazer parte de uma rotina equilibrada. A bebida, rica em compostos antioxidantes como o resveratrol e os flavonoides, pode contribuir para a proteção das células, a melhora da circulação e a saúde dos vasos sanguíneos, desde que consumida de forma responsável.

## Do terroir à taça: o olhar do sommelier

Para Pablo Teixeira, sommelier e sócio do Cabernet Butiquim e do Rex Bibendi, em Belo Horizonte, é possível adotar práticas mais conscientes e criteriosas ao apreciar vinho. “A escolha do rótulo influencia muito na experiência e, claro, na saúde. Tintos de

qualidade, com boa procedência e mínima intervenção química, costumam concentrar mais elementos naturais benéficos, como taninos e polifenóis”, explica. Ele ressalta que o ideal é consumir com moderação e atenção ao teor alcoólico. “Vinhos equilibrados, com baixo uso de aditivos e interferência reduzida, têm ganhado espaço justamente por dialogarem melhor com quem busca bem-estar sem abrir mão do prazer à mesa.”

Com curadoria especializada e foco em experiências que valorizam a cultura da bebida, o Cabernet Butiquim e o Rex Bibendi se destacam por oferecerem rótulos bem selecionados, muitos com perfil que agrada quem procura prazer com consciência. “Trabalhamos com vinhos que prezam pela autenticidade, boa vinificação e respeito ao terroir. São escolhas que, quando bem aproveitadas, contribuem para uma vida com mais qualidade”, pontua Pablo.

No Cabernet Butiquim, a proposta é descomplicar o universo do vinho, unindo boa gastronomia a uma curadoria criteriosa de rótulos nacionais e internacionais. Um dos destaques da carta é o Era dos Ventos Teroldego, produzido na Serra do Sudeste, no Rio Grande do Sul.



O rótulo traduz bem essa filosofia: seu consumo moderado pode proporcionar uma experiência sensorial sofisticada, além de estar associado a possíveis benefícios à saúde quando inserido em um estilo de vida equilibrado. Fino e elegante, o vinho apresenta corpo e vigor com uma maciez marcante, revelando o caráter aveludado típico das melhores expressões da Merlot. Outro rótulo valorizado na seleção da casa é o Pizzato Reserva Nervi Tannat Tinto Seco, produzido no Vale dos Vinhedos (RS). Reconhecido entre os mais expressivos Tannat brasileiros, equilibra estrutura e elegância, mantendo a acidez pronunciada característica da casta.

**Vinícola Maria Maria:** como um hábito saudável transformou o legado de uma família

A trajetória da Vinícola Maria Maria, um outro destaque na carta do Cabernet Butiquim, representa a interseção entre tradição e saúde na viticultura brasileira. Fundada pela família Junqueira Nogueira, a transição dos cafezais de Três Pontas para a produção de vinhos foi motivada por uma recomendação médica recebida em 2006, quando o patriarca Eduardo Nogueira passou a incluir o vinho na rotina após um problema cardíaco. “O vinho, para mim, tornou-se um pilar de saúde e um novo propósito. Essa perspectiva direcionou a produção da Maria Maria, buscando aliar a qualidade do terroir mineiro com práticas que atendiam às exigências do bem-estar”, afirma.



Flights - Foto Bia Braz

O esforço foi recompensado: em 2025, o Isabela Syrah da safra 2023 conquistou medalha de ouro e 96 pontos no Decanter World Wine Awards (DWWA), a principal premiação internacional do setor. O reconhecimento marca um novo patamar para a viticultura mineira e reforça a proposta da vinícola de unir excelência técnica a um estilo de vida que valoriza o consumo consciente e os potenciais benefícios do vinho à saúde.

**A perspectiva nutricional: equilíbrio e individualidade para o bem-Estar**  
Para o nutricionista Lucas Lima, os possíveis efeitos positivos do vinho estão relacionados à presença de antioxidantes. “Principalmente o tinto contém compostos como resveratrol e flavonóides, que podem contribuir com a saúde do coração, ajudando a proteger os vasos sanguíneos, prevenir a formação de coágulos e reduzir o risco de doenças cardiovasculares”, afirma.

Ainda assim, ele destaca que o álcool nunca está isento de riscos. “Mesmo em pequenas quantidades, o consumo precisa considerar o histórico clínico, além de fatores como idade e sexo. De modo geral, recomenda-se uma taça por dia para mulheres e até duas para homens”, orienta.

Lucas lembra que o excesso pode trazer prejuízos importantes. “Altas doses podem causar doenças hepáticas, aumentar o risco de alguns tipos de câncer e afetar negativamente a saúde mental, além de provocar dependência”, alerta. Para quem tem comorbidades como hipertensão, diabetes ou problemas no fígado, os cuidados devem ser redobrados. “Nesses casos, muitas vezes é indicado evitar o álcool, pois ele pode interagir com essas condições e com medicamentos, agravando sintomas ou comprometendo tratamentos”.



Sobre a escolha, o nutricionista é direto: “O tinto seco, em geral, é a melhor opção”. Ele reforça que, dentro de uma rotina equilibrada, o vinho pode, sim, ter um papel positivo. “Quando consumido com moderação, preferencialmente junto às refeições, o impacto do álcool no organismo é atenuado. Mas é essencial não exagerar.”

A ideia de que o vinho faz bem à saúde não é, portanto, um mito — mas deve ser entendida dentro de um contexto mais amplo. A combinação entre qualidade do rótulo, frequência de ingestão e hábitos de vida é o que define se a taça será uma aliada ou uma vilã. Especialistas reforçam que é possível incluí-la em uma rotina saudável, desde que com responsabilidade, consciência e, sempre que possível, em boa companhia.



#### SERVIÇO:

Rex Bibendi

Antônio de Albuquerque, 917 - Funcionários

Funcionamento: Terça a Sexta: 18h às 23h | Sábado:

12h às 23h |

Domingo: 12h às 16h

@orexbibendi

#### CABERNET BUTIQUIM

Rua Levindo Lopes, 22 - Funcionários

Terça a sábado: 11h30 às 23h30

Domingo: 11h30 às 16h

Instagram: @cabernetbutiquim

Reservas: (31) 98447-410 – WhatsApp







# Becco Hexagonal

**inaugura em novo endereço e amplia experiência gastronômica com realidade virtual, boardgame e HQ**



Cardápio ganha novidades reforçando a união entre gastronomia e fantasia em ambiente imersivo

Crédito: Godric - Éter Mídia



O premiado restaurante temático Beco Hexagonal acaba de inaugurar sua nova unidade em Moema. Batizado de Beco Hexagonal: A Origem, o espaço amplia a proposta original da casa ao integrar novas experiências interativas e narrativas que ultrapassam os limites da gastronomia, mirando também no entretenimento.

Localizado em Moema, zona sul de São Paulo, o novo restaurante apresenta ao público três lançamentos: jogo de realidade virtual que combina elementos físicos e digitais no próprio ambiente; boardgame original com personagens e tramas do universo criado pela marca, e uma HQ Novel que inaugura a narrativa oficial do Beco em formato editorial.

Desde sua fundação em 2021, no mesmo bairro, o Beco Hexagonal se destaca por transformar a refeição em uma jornada de fantasia. Agora em novo endereço, reforça essa proposta, permitindo que os clientes interajam com o ambiente por meio de varinhas mágicas, retratos animados ativados por realidade aumentada e trilhas sonoras temáticas compostas exclusivamente para a casa – todas disponíveis nas principais plataformas de streaming.

Além dos hambúrgueres e saladas já conhecidos do cardápio, como os clássicos Comensal - pão brioche, hambúrguer, american cheese, bacon, cebola crispy e molho ranch (R\$52,90) e o Sabrina - pão brioche, american cheese, pastrami, hambúrguer e maionese de cebola tostada (59,90), a casa passa a oferecer uma nova seleção de pratos quentes, ampliando as possibilidades da experiência gastronômica.



Crédito: Pulled Pork - Éter Midia

Entre as estreias do cardápio estão: o Caliope - costela prensada defumada com aligot, acompanhado de farofa de alho e bacon, molho demi glace (R\$74,90), novos sanduíches como o Rowena - pão de forma, hamburguer, molho de cheddar, cebola chapeada, farofa de bacon e maionese da casa (R\$ 59,90), o Godric - Pão de miga, top side wagyu empanado, molho teryaki, maionese da casa (R\$ 59,90), e o Helga - pão de amêndoas, burrata frita, alface frisêe, molho pomodoro, pesto de manjericão (R\$ 67,90), além do risoto Astra - arroz arbóreo, cogumelo paris, funghi secchi, portobello, parmesão e finalizado com pimenta do reino e ciboulette (R\$ 89,90)

Criado pelos empreendedores Talita e Rodrigo de Oliveira e Silva, o Beco Hexagonal nasceu com o objetivo de oferecer uma vivência que alia entretenimento, ambientação e boa comida. Com a nova matriz em Moema, o projeto entra em uma nova fase de expansão e consolida-se como destino para quem busca experiências gastronômicas diferenciadas na cidade.



## *Sobre a Beco Hexagonal*

Fundado em 2021 pelo casal de empreendedores Talita e Rodrigo de Oliveira e Silva, o Beco Hexagonal nasceu com o propósito de transformar uma simples refeição em uma jornada de fantasia e descoberta. Juntos, os sócios idealizaram um restaurante temático onde o universo mágico se manifesta nos detalhes – do cardápio à arquitetura, das experiências tecnológicas às narrativas originais.

Desde sua inauguração, o Beco Hexagonal se consolidou como um dos destinos gastronômicos mais criativos de São Paulo. Em 2023, inaugurou uma nova unidade no ABC Paulista, e agora, com o lançamento de uma nova matriz em Moema, inicia uma nova era de expansão, conectando gastronomia, tecnologia e entretenimento em um universo autoral e envolvente. O Beco Hexagonal foi eleito o melhor restaurante temático de São Paulo pela revista GoWhere e pela rádio Jovem Pan em 2023 e 2024.



Beco Hexagonal Moema - Novo Endereço

Endereço: Avenida Pavão, 577

Telefone (11) 9.9686-8025

Serviço:

Terça a quinta-feira das 18h às 22h

Sexta-feira e sábado das 18h às 23h

Domingo das 13h às 20:30h

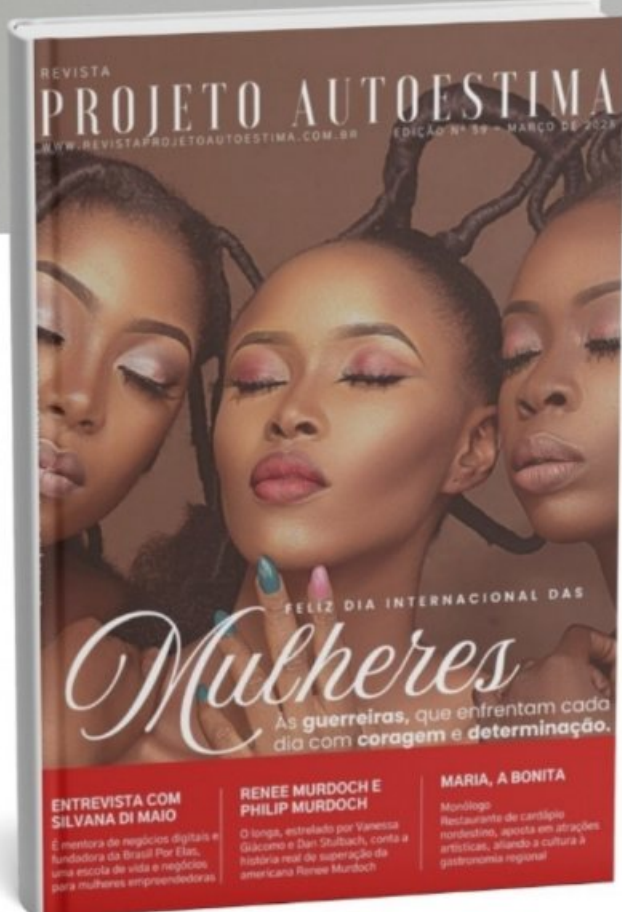
Instagram oficial [@becohexagonal](https://www.instagram.com/becohexagonal)

<https://www.instagram.com/becohexagonal>





# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



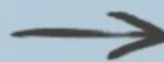
## SOBRE A REVISTA

A Revista Projeto Autoestima, idealizada e editada por Elenir Alves, é uma publicação que vai além da estética do nome. Embora nascida com forte apelo ao público feminino, a revista é voltada a todos os gêneros, promovendo o bem-estar integral, a valorização humana, o autoconhecimento e a saúde mental e emocional como pilares fundamentais para uma vida mais plena.



Em tempos de excesso de informação e cobrança social, a revista se destaca como um refúgio saudável, onde o leitor encontra acolhimento, orientação e motivação.

Baixe  
as edições  
gratuitamente



PARCEIRA E APOIADORA DA **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

**ANA BEATRIZ  
CARVALHO**

 @anabepaz31





+ + + 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.revistaprojetautoestima.com.br**





Seja a  
melhor  
versão de você  
mesma.



@revistaprojetoautoestima



# ***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](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)**



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





MAIS UMA PÁGINA DA  
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

# CONEXÃO

GRAMÁTICA

# GRAMÁTICA



ACESSE

[WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA](http://WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA)





# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



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



Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no 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: 30.732 mil**

**Instagram: 10.576 mil**

**www.revistaprojetautoestima.com.br**



# 2022

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

## EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES  
ANTERIORES DA REVISTA  
PROJETO AUTOESTIMA

[clique aqui](#)

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM:  
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR





# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

**Feliz Dia dos  
PAIS!**

**Domingo 10 de  
agosto de 2025**



## Participe da edição nº 65 - Setembro/2025

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

**PRÓXIMA  
EDIÇÃO  
10/09**

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