

Revista PROJETO

AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 65 - SETEMBRO DE 2025

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



Entrevista **exclusiva**
com o canal de jogos
HECZINN



100 mil
inscritos





HECZINN

**TALENTO, CRIATIVIDADE
E O PODER DO
APRENDIZADO
AUTODIDATA**

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



ÍNDICE DE CONTEÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03
EDITORIAL, PÁG. 04
ESPECIAL: JOGOS ELETRÔNICOS: BENEFÍCIOS QUE VÃO ALÉM DO ENTRETENIMENTO. CONHEÇA A TRAJETÓRIA DE HECZINN, PÁG. 06
ENTREVISTA COM RONILSON LOPES, PÁG. 13
POEMA: FLORESCEM, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 19
POEMA: AS CRIANÇAS DO GRUPO ESCOLAR, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 20
DICAS PARA LEITURA, PÁG. 21
LIVRO: ADOLESCÊNCIA: UM DESAFIO POSSÍVEL, PÁG. 22
LIVRO: VOCÊ NÃO TEM QUE TER UM SONHO, PÁG. 26
LIVRO: A ESCOLHA DA CORAGEM, PÁG. 30
LIVRO: PROPÓSITO DE VIDA DA PESSOA IDOSA, PÁG. 32
SETEMBRO AMARELO, PÁG. 35
TRÊS SINAIS DE ALZHEIMER E FATORES DE RISCO PARA SE ATENTAR, PÁG. 40
A SOLIDÃO DE QUEM CUIDA: PSICÓLOGOS AUTÔNOMOS E O PESO INVISÍVEL DA GESTÃO, PÁG. 45
ORGULHO NERD SP, PÁG. 49
FILME: O SOBREVIVENTE, PÁG. 57
CINEMARK: EU SOU O SEU BALDE!, PÁG. 61
FILME: BOM MENINO, PÁG. 65
FREJAT AO VIVO, PÁG. 69
FEIRA PRETA CRIA GASTRONOMIA, PÁG. 76
VESTIBULAR SEM TRAUMA, PÁG. 79
RECEITA: PICANHA NA CERVEJA PRETA COM CEBOLAS CARMELIZADAS, PÁG. 83
RECEITA: ESFIHA TRADICIONAL DE CARNE, PÁG. 86
LEITE DE CAIXINHA: A CIÊNCIA RESPONDE, PÁG. 91
EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 104
EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 105



QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.com.br

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

revistaprojetoautoestima

projetoautoestima



EDITORA: ELENIR ALVES



COLUNISTA:
ADEMIR PASCALE



 @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

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

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

E-mail: contato@revistaprojetoautoestima.com.br

Editorial

- Olá queridos leitores! Chegamos à edição de Setembro da Revista Projeto AutoEstima com muita alegria e gratidão. Neste mês, trazemos uma entrevista especial com Heczinn, do canal de jogos no YouTube, que acaba de conquistar a marca de 100 mil inscritos e receber a placa de prata da plataforma, um marco que celebra dedicação, talento e proximidade com seu público. Também conversamos com Ronilson Lopes, autor do livro Os Olhos de Zuri, a obra conta a emocionante história de um menino cego que volta a enxergar após um transplante de córnea, também destacamos temas importantes para este mês, como Alzheimer, depressão e outras pautas que refletem cuidado com a saúde e bem-estar. Cada matéria foi pensada para inspirar e informar nossos leitores. Agradecemos aos envolvidos nesta edição que compartilharam suas histórias e experiências, tornando esta revista ainda mais rica e significativa.

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

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 www.revistaprojetoautoestima.com.br

@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

ESPECIAL

JOGOS ELETRÔNICOS: **BENEFÍCIOS** QUE VÃO ALÉM DO ENTRETENIMENTO

Com apenas 14 anos, Heczinn já mostra que dedicação e paixão pelo conhecimento podem abrir caminhos surpreendentes. Aluno exemplar e autodidata, ele conquistou medalha nas Olimpíadas de Matemática, além de se destacar como leitor assíduo e criador de conteúdo digital. Seu canal no YouTube, **@Heczinn1**, voltado a dicas e estratégias de jogabilidade de Roblox, ultrapassou a marca de 100 mil inscritos, garantindo ao jovem a tão desejada placa de prata da plataforma.

LEIA MAIS



O talento de **Heczinn** vai além dos games: ele também se aventura no universo da produção musical, mostrando que a curiosidade e a criatividade são seus maiores combustíveis. Atualmente, seu canal no YouTube está em busca de patrocinadores, o que demonstra o caráter profissional e promissor do projeto que vem construindo. Importante destacar que todo esse percurso tem sido fortalecido pelo apoio constante de seus pais, Ademir e Elenir, que incentivam e acompanham suas conquistas.



Apesar de ainda existirem preconceitos, estudos mostram que jogar videogame pode trazer inúmeros benefícios para crianças e adolescentes. Entre eles:

- **Raciocínio lógico e memória:** jogos de estratégia estimulam o cérebro e ajudam na resolução de problemas.
- **Trabalho em equipe:** muitos games online incentivam a cooperação e a comunicação.
- **Criatividade:** plataformas como Roblox permitem que os jogadores não apenas joguem, mas criem mundos inteiros.
- **Resiliência e foco:** perder, tentar de novo e superar desafios virtuais ensina disciplina e perseverança.

Quando praticados com equilíbrio e responsabilidade, os jogos deixam de ser apenas diversão e se tornam ferramentas de aprendizado.

ADOLESCENTES AUTODIDATAS: O FUTURO EM CONSTRUÇÃO

Heczinn é exemplo de uma nova geração de jovens autodidatas, que buscam por conta própria aprender, experimentar e se desenvolver. Essa característica é extremamente positiva, pois promove:

- Autonomia intelectual, ao estimular o aprendizado fora da escola.
- Capacidade de adaptação, fundamental para os desafios do século XXI.
- Autoconfiança, ao perceber que o esforço pessoal traz resultados concretos.

A história de Heczinn mostra que, com disciplina, paixão pelo conhecimento e apoio da família — especialmente de seus pais Ademir e Elenir — os adolescentes podem transformar hobbies em **grandes oportunidades de crescimento pessoal e profissional.**

A **Revista Projeto AutoEstima** acredita que histórias como a de Heczinn inspiram outros jovens a acreditarem em si mesmos, explorarem seus talentos e enxergarem o aprendizado como uma jornada prazerosa e transformadora.



ENTREVISTA COM **HECZINN** DO CANAL DE JOGOS NO YOUTUBE - PARA A REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

A Revista Projeto AutoEstima tem a honra de entrevistar o produtor do canal de jogos no Youtube, Heczinn

Revista Projeto AutoEstima: Gostaríamos de saber como nasceu a ideia de criar o canal de jogos do Heczinn e qual foi a principal motivação para iniciar esse projeto.

Heczinn: Eu sempre tive o sonho de ter um bom canal no YouTube. Eu havia tentado uma vez, mas falhou. Então comecei novamente, gravando vídeos com meus amigos, e foi nessa tentativa que tudo deu certo.

Revista Projeto AutoEstima: Como o Heczinn enxerga a evolução do seu canal desde os primeiros vídeos até hoje, tanto em termos de conteúdo quanto de público?

Heczinn: Meu canal começou a receber muitos inscritos depois de eu começar a ensiná-los a como começarem suas jornadas nos jogos. Sempre tento expandir ao máximo meu público trazendo conteúdos dinâmicos e atraentes.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os maiores desafios que o Heczinn enfrenta ao produzir conteúdos de jogos para o YouTube em um mercado tão competitivo?

Heczinn: O problema sempre é a concorrência entre os outros YouTubers. Um copia o outro, faz o mesmo conteúdo, etc. Porém, sempre tento ser único para estar um passo à frente.

Revista Projeto AutoEstima: De que forma o canal do Heczinn busca se diferenciar de outros canais de games já consolidados na plataforma?

Heczinn: Infelizmente é bem difícil conseguir se destacar entre canais que focam no mesmo conteúdo que você. Portanto, o que tento sempre fazer é dar um toque humorístico nos vídeos para dar uma característica um pouco mais única.

Revista Projeto AutoEstima: Qual foi o jogo ou série de vídeos que mais marcou o Heczinn em sua trajetória até agora?

Heczinn: Eu faço vídeos de jogos da plataforma Roblox. O jogo que mais fez história no canal foi o Blox Fruits, um jogo bem viciante que já acolheu muitos jogadores novos na Roblox.



Heczinn - Foto divulgação

ENTREVISTA COM **HECZINN** DO CANAL DE JOGOS NO YOUTUBE - PARA A REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Placa que Heczinn recebeu por ter alcançado 100 mil inscritos no Youtube

Revista Projeto AutoEstima: Como o Heczinn lida com a interação da comunidade, comentários e feedback dos inscritos?

Heczinn: Eu adoro responder minha comunidade, tanto com uma reação ou com uma resposta. Nunca deixo de ler cada comentário de meus inscritos, e sempre estou ouvindo as sugestões deles.

Revista Projeto AutoEstima: Quais metas e sonhos o Heczinn tem para o futuro do canal, seja em relação ao número de seguidores, novos projetos ou colaborações?

Heczinn: Minha grande meta é atingir 1 milhão de inscritos, mesmo que possa levar anos. Quero também sempre alcançar cada vez mais um público autêntico em meu canal.

Revista Projeto AutoEstima: Qual foi a sensação de atingir 100 mil inscritos e o momento que você recebeu a placa de comemoração por esse marco na sua trajetória no youtube.

Heczinn: Foi uma boa memória em retribuição de todo meu esforço no canal. Sempre que vejo minha placa, penso em cada inscrito meu e no início de minha trajetória.

Revista Projeto AutoEstima: Gostaríamos de saber que outros trabalhos o Heczinn desenvolve além do canal de jogos no YouTube.

Heczinn: Eu também sou produtor musical, e quando vem uma ideia eu já corro para converter em uma boa música.



Avatar do Canal @Heczinn1

ENTREVISTA COM **HECZINN** DO CANAL DE JOGOS NO YOUTUBE - PARA A REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Para finalizar, que mensagem o Heczinn gostaria de deixar para os jovens que sonham em criar um canal de games no YouTube e alcançar reconhecimento?

Heczinn: Lembrem-se que sempre existe duas ou mais chances, além de também nunca pensar em desistir de seu objetivo. Vai testando, coloca na prática que uma hora funciona.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Heczinn: Sim. Quero expandir ainda mais meu canal, trazendo vídeos longos e testando mais jogos.

Perguntas rápidas:

Um jogo: Grow a Garden (Roblox)

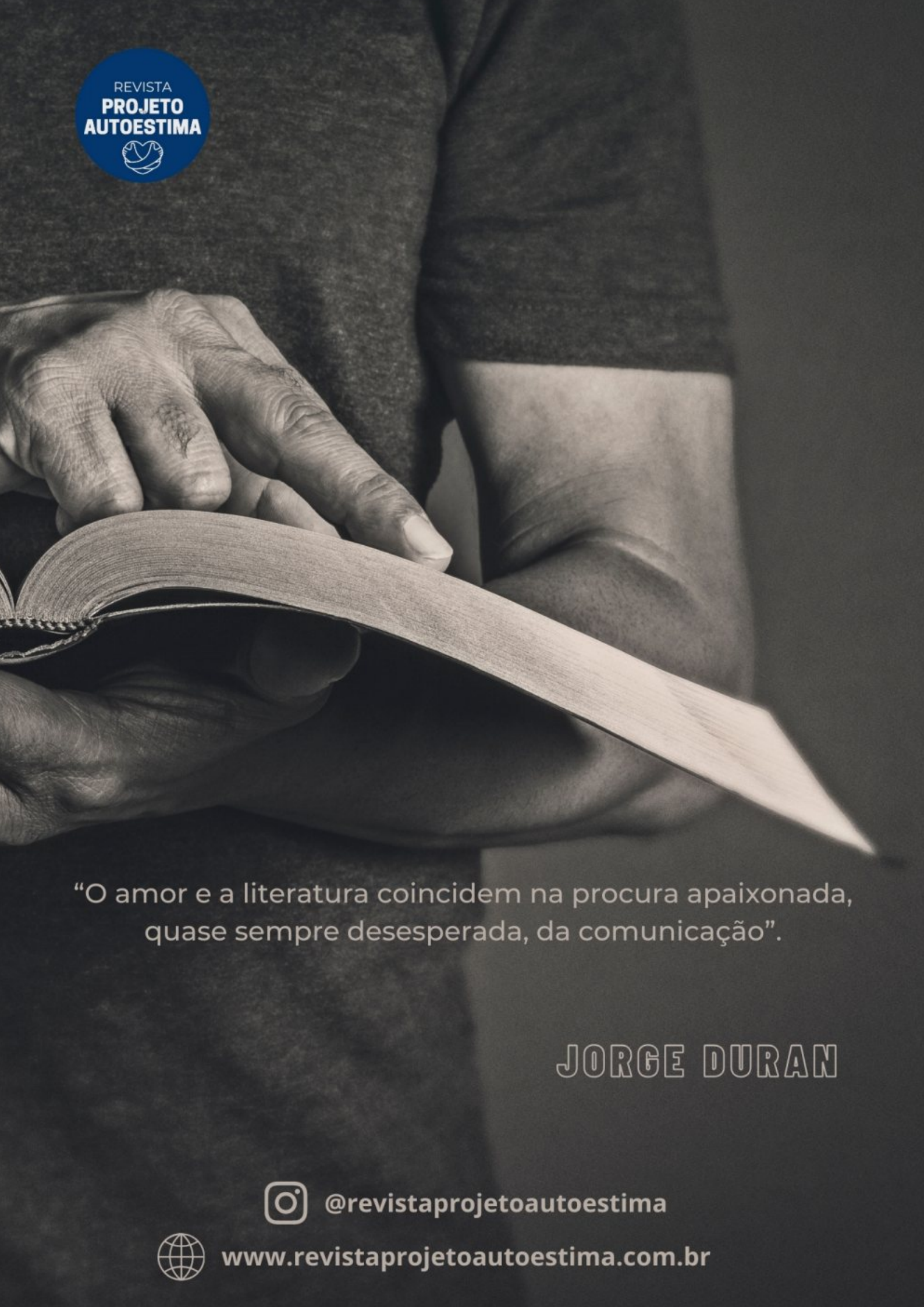
Uma série: Bloodhounds (Cães de Caça)

Um hobby: Desenhar

Uma cor favorita: Vermelho

Um dia especial: 17/07/2024, criação do meu canal.

SIGA O CANAL **@HECZINN NO YOUTUBE**



REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



“O amor e a literatura coincidem na procura apaixonada,
quase sempre desesperada, da comunicação”.

JORGE DURAN



@revistaprojetoautoestima



www.revistaprojetoautoestima.com.br

ENTREVISTA

Ronilson Lopes

ESCRITOR E PROFESSOR

Por Elenir Alves



Ronilson de Sousa Lopes nasceu em Carolina, no Maranhão, em 1980, mas passou sua infância e adolescência em Goiatins, no Tocantins. É poeta, escritor e professor de Filosofia do Instituto Federal do Amazonas. Possui Mestrado em Estudos Literários, pela Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Atualmente cursa Doutorado em Letras: Linguagem e Identidade, pela Universidade Federal do Acre (UFAC). Seu mais novo trabalho literário é o livro infanto-juvenil *Os olhos de Zuri*, publicado pela Editora InVerso.

Revista Projeto AutoEstima: O livro *Os olhos de Zuri* traz uma trama intensa, que mistura superação, perdas e descobertas. O que motivou você a escrever uma história tão marcada por emoções fortes e dilemas existenciais?

Ronilson Lopes: As discussões que eu estava vivenciado em sala de aula, no curso de Doutorado em Letras: Linguagem e Identidade, da Universidade Federal do Acre (UFAC) e as muitas leituras que estava fazendo, entre elas *Identidade*, de Zygmunt Bauman, *A terra quer a terra dá*, de Antonio Bispo dos Santos, *O Averso da pele*, de Jeferson Tenório, dentre outras.

ELENIR ALVES

Editora chefe

@revistaprojetoautoestima

Revista Projeto AutoEstima: Ao acordar da cirurgia, Zuri se depara com duas grandes revelações: a morte da mãe e a percepção de que é o único negro da família. Como foi trabalhar literariamente esse choque duplo de realidade?

Ronilson Lopes: Para Zuri, em termos simbólicos a mãe representa a herança portuguesa. É essa matriz que nos ensinou uma língua, uma religião, uma cultura. É preciso que, em certa medida, ela morra em nós, para percebermos que temos uma outra herança cultural: a africana.

Revista Projeto AutoEstima: A busca de Zuri por suas origens o leva até um quilombo no Maranhão. Qual a importância desse cenário na construção da identidade do personagem e na mensagem da obra?

Ronilson Lopes: O personagem Zuri faz essa caminhada até um quilombo no Maranhão, numa tentativa de inventar uma nova identidade, pois até aquele momento só havia alguns indícios, anteriormente não visualizados: a cor da pele, umas cartas, uma fotografia... Agora, que ele enxerga e vai descobrindo esses e outros vestígios de sua história, poderá forjar esse novo caminho. Assim como Zuri, nós também somos convidados a descobrir nosso caminho identitário.

Revista Projeto AutoEstima: Você aborda não apenas a questão da cegueira e do transplante, mas também temas como adoção, identidade étnica e pertencimento. Como equilibrar esses elementos na narrativa sem perder a sensibilidade?

Ronilson Lopes: Esse livro é fruto de uma inspiração inicial, mas também de bastante estudo, de escrita e reescrita. Quando escrevo, eu busco a leveza e o equilíbrio, porém, eu não sei se consigo. Na verdade, só o leitor saberá... Espero ter o retorno dessa percepção, pois é muito importante.

Revista Projeto AutoEstima: Você aborda não apenas a questão da cegueira e do transplante, mas também temas como adoção, identidade étnica e pertencimento. Como equilibrar esses elementos na narrativa sem perder a sensibilidade?

Ronilson Lopes: Esse livro é fruto de uma inspiração inicial, mas também de bastante estudo, de escrita e reescrita. Quando escrevo, eu busco a leveza e o equilíbrio, porém, eu não sei se consigo. Na verdade, só o leitor saberá... Espero ter o retorno dessa percepção, pois é muito importante.

Revista Projeto AutoEstima: O título Os olhos de Zuri sugere mais do que a visão física. Ele também simboliza novos olhares para a vida, para a verdade e para as origens. Essa foi uma escolha intencional desde o início da escrita?

Ronilson Lopes: Sim, foi intencional. Eu costumo pensar e planejar bem cada elemento da narrativa quando escrevo. O enxergar é uma metáfora para esse processo de tomada de consciência de que a nossa vida, enquanto pessoas negras, está marcada, em certa medida, pela cor da pele.

Revista Projeto AutoEstima: O livro retrata sentimentos contrastantes, como raiva, gratidão e amor. Na sua visão, esses conflitos internos fazem de Zuri um espelho para muitos leitores?

Ronilson Lopes: Eu penso que muitos irão se identificar com os conflitos de Zuri, talvez não exatamente dessa forma, pois, de alguma maneira, enquanto afrodescendentes, em certa medida fomos influenciados pela cultura do colonizador, sua língua, sua religião e modos de pensar as coisas, às vezes acreditando que tudo o que se refere ao colonizador é bom e, por outro lado, tudo o que é da cultura africana é ruim, mau, demoníaco, até começarmos a perceber que fomos manípulos na nossa maneira de ver, pois a nossa herança africana é extremamente rica e positiva.

Revista Projeto AutoEstima: A história mostra a herança dividida entre a família adotiva e as raízes desconhecidas. Qual mensagem você espera passar sobre reconciliação, identidade e aceitação?



Ronilson Lopes: A história é aberta para diversas interpretações. Zuri é um menino criado por uma mãe branca e, de repente, descobre ter outra família, uma família negra. Eu penso que mais que encontrar-se, para usar um conceito caro aos estudos culturais, de Silviano Santiago e Homi Bhabha, é reconhecer o entre lugar... A princípio, é reconhecer um sentimento de não pertencer nem aqui e nem lá... Daí a necessidade de inventar uma nova identidade, ainda que utilizando elementos dos quais já se dispõe.

Revista Projeto AutoEstima: O transplante de córnea em Os olhos de Zuri é descrito como a maior dádiva e, ao mesmo tempo, o maior sacrifício. Como você enxerga essa dualidade e que reflexões gostaria de despertar no público?

Ronilson Lopes: Os olhos são uma metáfora para dizer que, em certa medida, enxergamos a partir dos valores que nos formaram, nos moldaram; no entanto, o olhar é aberto... De repente, podemos nos permitir ver outras coisas, perceber o mundo, os fatos narrados a partir de outro ponto de vista.

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deve proceder para saber um pouco mais sobre o seu livro?

Ronilson Lopes: Meu livro encontra-se disponível para venda no site da Editora InVerso <https://editorainverso.com.br/produtos/os-olhos-de-zuri/>.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os próximos passos da sua carreira literária?

Ronilson Lopes: O livro Os olhos de Zuri acabou de ser publicado e teve seu primeiro lançamento no V Congresso Brasileiro de Pesquisadores/as negros/as da Região Norte, (COPENE NORTE); então, no momento, o que tem marcado na agenda, em termos literários, é divulgá-lo.



Foto divulgação/Arquivo pessoal

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Ronilson Lopes: Quero dizer que o livro foi muito bem elaborado, a Editora InVerso tem um trabalho de excelência, além das ilustrações

de Hellen Fanucchi, que é uma Design Gráfica, formada pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Por fim, a todos que queiram ler Os olhos de Zuri, uma boa leitura!



Foto divulgação/Arquivo pessoal

PARA ADQUIRIR O LIVRO, ACESSE O SITE DA EDITORA INVERSO
[HTTPS://EDITORAINVERSO.COM.BR/PRODUTOS/OS-OLHOS-DE-ZURI](https://editorainverso.com.br/produtos/os-olhos-de-zuri)



FLORESCER

Por Ana Beatriz Carvalho

Como flores, enfeitamos a vida.
Somos mulheres!
Reluzentes, balsâmicas, transformamos a dor
Com sintonia e frequência elevada que exala amor.

Chá, encontro, festa, antídoto a qualquer ameaça.
Sementes brotam e despertam a consciência.
Conosco os ambientes emanam doçura e graça.
Unidas para enaltecermos a convivência!

Nossa verdade? Cumprir a Felicidade.
Tudo florescer em todas as estações.
Harmonizar e bendizer a humanidade,
Renovando o encanto e a dádiva nos corações!

Semear paz e esperança.
Sorrir para o Universo.
Cuidar do semelhante.
Florir serenidade e colher em aliança.



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!. Co-autora 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.



Por Sônia Carolina

As crianças do Grupo escolar

Posso vê-las da minha janela.
E contemplando-as
parece-me ver o mundo inteiro
naquele reboiço,
num corre-corre constante, alegria
hino em louvor à vida, essa mesma vida
que foge, aos poucos dos meus olhos,
faróis incansáveis.
Eu os julguei assim.
É como se visse
a própria primavera
a debruçar flores
por sobre o caminho.
Onde deixei repousar a minha?
É como se fosse
a explosão da alegria
embalando ninhos
numa festa expressiva
de vida plena.
Ainda não viram,
nem sentiram,
a extensão do nosso mundo.
Ainda não sentiram
O passar dos anos
Nem conheceram a tristeza,
Essa velha amiga
sempre à espreita
pelos corredores da vida.
Viver, um grito de cor,
de luz e esperança.
Deus as conserve assim
pelos caminhos
que um dia vão trilhar.
Que o brilho dos olhos
nunca desfaleça
ante as tramas do destino.
Amanhã, serão outras crianças
que virão correr, gritar de alegria
a embalar de sonho
quem as contemplar
da mesma janela
em que vejo a vida passar.

Revista Projeto AutoEstima



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

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



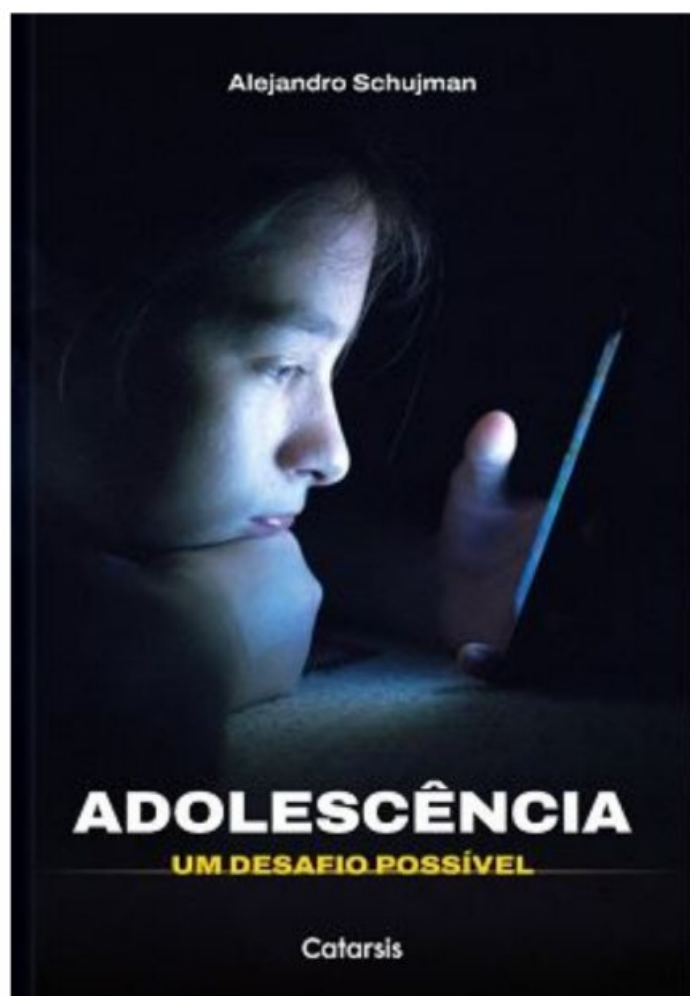
DICAS PARA LEITURA



CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS

Entre a “adultização precoce” e a solidão dos adolescentes: novo livro oferece um caminho possível

“Adolescência: um desafio possível”



Nas discussões em torno da denúncia do influenciador Felca sobre adultização precoce, o livro “Adolescência: um desafio possível”, do psicólogo argentino Alejandro Schujman, traz uma reflexão urgente e humana

Vivemos um momento em que os adolescentes parecem incentivados a crescer antes da hora. Uma recente denúncia sobre a “adultização precoce”, que é a exposição infantil a responsabilidades típicas de adultos, reacende o debate sobre o que falha no equilíbrio entre infância e maturidade e os efeitos psicológicos dessa tendência.

Nessa esteira surge “Adolescência: um desafio possível”, obra do psicólogo e escritor Alejandro Schujman, que chega ao Brasil em 15 de setembro. A obra é o primeiro título do selo Catarsis da Catapulta Editores. A pré-venda está disponível nas livrarias e e-commerce

A proposta do livro dialoga com a série “Adolescência” (sucesso no streaming), a partir da ideia de que o que mudou não foi a adolescência, mas a forma como os adultos a percebem.

Alejandro Schujman alerta sobre os perigos da negligência emocional. “Estamos deixando os adolescentes sozinhos. A nova tragédia coletiva da nossa era é a solidão das crianças e a perda do bom senso dos pais.” Essa solidão, ele afirma, abre caminho para lacunas entre gerações que só se estreitam com diálogo, empatia e limites claros.

O autor ressalta, ainda, a urgência de um basta. “Todas essas barreiras só nos levaram a normalizar uma série de absurdos nas últimas décadas, que só pioram ano após ano. Já chega.”

O livro oferece ferramentas práticas para pais e educadores: impor limites com empatia, educar sem medo, melhorar a comunicação com adolescentes e fortalecer redes familiares colaborativas. É um convite para olhar a adolescência com profundidade e generosidade, propondo que o que parece um desafio é, na verdade, uma oportunidade.

Sobre o autor

Alejandro Schujman é psicólogo, escritor e pai em processo contínuo de aprendizado. Autor de ensaios e colunas no jornal argentino Clarín, dedica-se ao estudo dos conflitos contemporâneos na infância e adolescência, com foco na construção de vínculos emocionais saudáveis entre gerações. Graduado com mérito pela Universidade de Buenos Aires (UBA), lidera uma equipe de trabalho chamada Rede Assistencial PSI, que atua nos âmbitos assistencial e comunitário. Seu trabalho concentra-se principalmente em palestras, cursos, oficinas e peças teatrais na Argentina e em outros países de língua espanhola. É autor de vários livros, entre eles: “Generación Ni Ni, Es no porque yo lo digo”, “Herramientas para padres”, “No huyo, solo vuelo: El arte de soltar a los hijos” e “Gretta y el arte de complicarse la vida”.

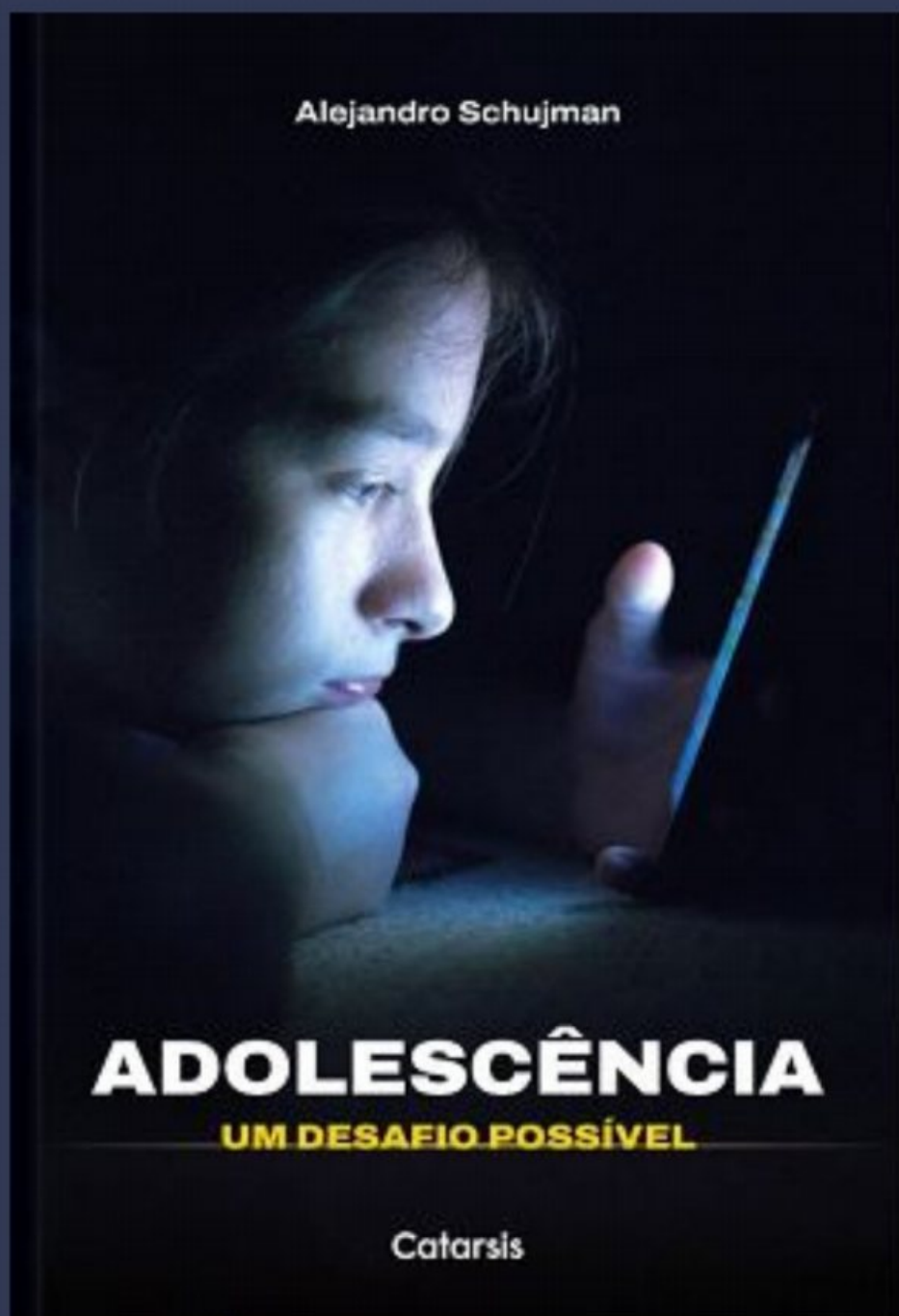
Onde comprar:

Livraria Leitura, Livraria Da Vila, Travessa, Livrarias Curitiba, WMF Martins Fontes, Livraria Santos, Vanguarda, Vitrola, A Página.

E também nos principais portais de e-commerce.

Nessa esteira surge “Adolescência: um desafio possível”, obra do psicólogo e escritor Alejandro Schujman, que chega ao Brasil em 15 de setembro. A obra é o primeiro título do selo Catarsis da Catapulta Editores. A pré-venda está disponível nas livrarias e e-commerce

EDIÇÃO/SETEMBRO-2025



FICHA TÉCNICA:

Autor: Alejandro Schujman

ISBN: 9786555512045

Título: Adolescência: Um Desafio Possível

Selo: Catarsis

Catapulta Editores

Ano de Edição: 2025

Idioma: Português

Número de Páginas: 148

País de Origem: Brasil

Acabamento: Brochura

Altura: 23

Largura: 15,5

Profundidade: 1,5

Peso: 240

SITE | <https://catapulta.net/pt/home>

IG | @catapultalivros



Famoso músico e comediante
australiano lança livro para quem
está cansado do "motivacional
vazio"

***"Você não tem que ter
um sonho"***



***"Você não tem que ter um sonho" mistura humor
ácido e conselhos práticos para quem quer viver
uma vida com real significado***

Chega ao Brasil, lançado pela Editora Cultrix, “Você Não Tem Que Ter Um Sonho – e Outras Lições para Quem Ousa Viver de Forma Autêntica”, (128 págs, R\$ R\$ 39,90), de Tim Minchin, compositor australiano, cantor, pianista, comediante e ator de renome internacional. Além de suas turnês de música e comédia, sempre com ingressos esgotados, ele é escritor de três livros de ficção.

Em sua nova empreitada pela não ficção, por meio de um texto bem-humorado e inspirador, Tim brinda seus leitores com uma obra divertida e espirituosa, que une humor radical, empatia e reflexões sobre a passagem do tempo, o papel da arte e a busca por uma vida autêntica. Com um texto perspicaz e de grande sensibilidade – com as delicadas ilustrações de Andrew Rae –, o autor oferece não apenas conselhos, mas pilares para qualquer pessoa que queira sobreviver – e prosperar – no caos do cotidiano.

Lançado no ano passado na Austrália, em abril deste ano nos Estados Unidos, e com os direitos vendidos em cinco territórios, o livro foi inspirado em três de seus discursos mais marcantes, entre eles, o célebre “Nove Lições de Vida”, no qual Minchin transforma reflexões aparentemente simples em conselhos profundos. Ele nos lembra de que não é preciso seguir um roteiro épico para ter uma vida enriquecedora: basta viver com paixão, questionar com coragem, amar com intensidade – e nunca perder o senso de humor.

Distanciando-se do discurso fácil e artificial de livros motivacionais comuns, ele apresenta uma tapeçaria de ensinamentos que flertam com o existencialismo sarcástico de Kurt Vonnegut, mas com calor humano e esperança, centrado em pequenas vitórias que constroem significado verdadeiro, como: “Defina-se pelo que você ama”, “seja autêntico consigo mesmo”, “seja firme em suas opiniões!”, entre outras afirmações práticas e poéticas.

“Você Não Tem Que Ter um Sonho” é um tributo ilustrado à arte de viver – um passeio sensível e irreverente pelos altos e baixos da existência, em que o amor, a resiliência, a gentileza e o riso são faróis em meio à escuridão, um abraço bem-humorado a todos que já se sentiram perdidos, pressionados ou desconectados. Um lembrete de que, mesmo em um universo sem garantias, ainda podemos escolher o amor, o aprendizado e a autenticidade.

Trecho do livro:

“Norte-americanos em programas de talentos sempre falam sobre seus sonhos. Tudo bem. Se tiver algo com que sempre sonhou, tipo, do fundo do coração, vá atrás disso! Afinal, é algo para fazer com o seu tempo... correr atrás de um sonho. E, se ele for grande o suficiente, você vai levar a maior parte da vida para alcançá-lo.

Então, quando chegar lá e estiver olhando para o abismo sem significado da sua conquista, estará quase à beira da morte, mas não fará diferença. Na verdade, nunca tive um desses grandes sonhos. Defendo o empenho apaixonado à busca de objetivos de curto prazo. Ser microambicioso. Abaixar a cabeça e executar com orgulho qualquer tarefa que surgir à sua frente... Nunca se sabe onde ela vai dar. Apenas se mantenha atento, pois a próxima busca digna provavelmente aparecerá em sua visão periférica. É por isso que você deve ser cuidadoso com sonhos de longo prazo. Se se concentrar em algo muito à frente, não verá aquela coisa brilhante com o canto do olho.” –TIM MINCHIN



Tim Minchin - Divulgação

SOBRE O AUTOR:

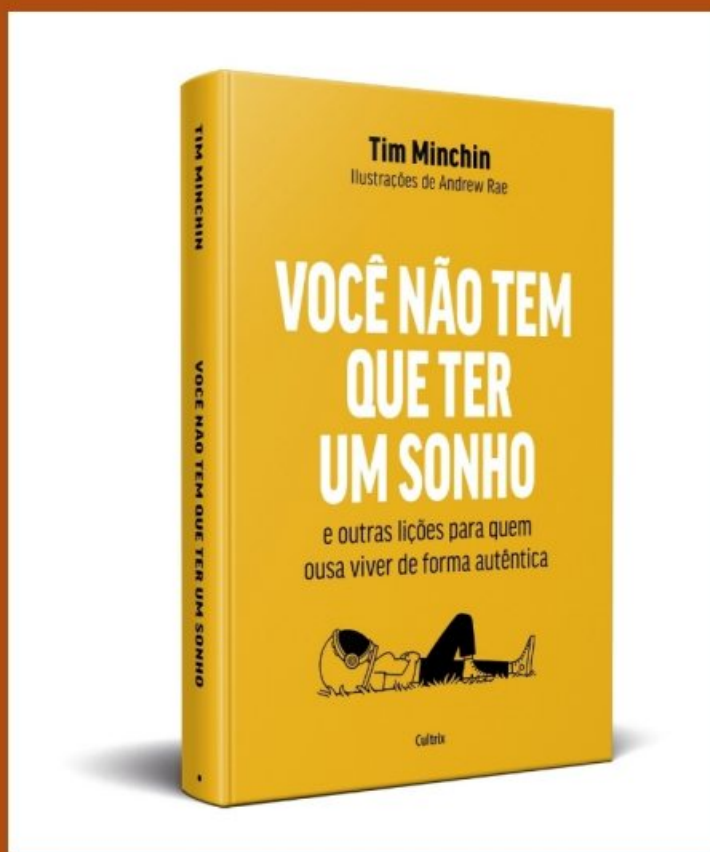
Tim Minchin é compositor, cantor, pianista, comediante, ator e escritor aclamado internacionalmente. Além de suas turnês de música e comédia, sempre com ingressos esgotados, ele é o compositor da música e das letras de Matilda, o Musical e de Groundhog Day (baseado na clássica comédia romântica Feitiço do Tempo, de 1993), ambos vencedores do Olivier Award de Melhor Novo Musical.

É também cocriador da premiada comédia de TV chamada Upright e autor de três títulos anteriores a este: Storm, When I Grow Up e Sometimes You Have to Be a Little Naughty. Ele mora com a família em Sydney, Austrália. Saiba mais sobre o autor em: <https://www.timminchin.com/>

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: *Você Não Tem Que Ter Um Sonho*

Autor: Tim Minchin (<https://www.timminchin.com/>)

Editora: Cultrix

Páginas: 128

Preço: R\$ 39,90

Flora, jovem mãe e executiva, compartilha sua experiência de enfrentamento ao câncer, narrando desde o choque do diagnóstico até a cura

"A escolha da coragem"



Lançamento em 10 de setembro de 2025, às 19h, na Livraria da Travessa do Shopping Villa Lobos (SP), o livro A Escolha da Coragem (Editora Reflexão).

*Receber a notícia de uma doença grave é um dos maiores desafios da vida. Como administrar o impacto, lidar com exames e tratamentos e ainda encontrar forças para seguir em frente? Essas perguntas norteiam o relato inspirador da publicitária e executiva Flora Singer, que lança em 10 de setembro de 2025, às 19h, na Livraria da Travessa do Shopping Villa Lobos (SP), o livro *A Escolha da Coragem* (Editora Reflexão).*

Na obra, Flora, jovem mãe e executiva, compartilha sua experiência de enfrentamento ao câncer, narrando desde o choque do diagnóstico até a cura. O relato expõe medos, fragilidades e também a resiliência que a ajudou a transformar a dor em aprendizado.

Formada em Publicidade pela FAAP e com pós-graduação pelo Insper, Flora tem trajetória marcada por liderança e inovação em empresas como Glambox e Cless, e hoje é sócia e cofundadora da Trinu.



Setembro Amarelo: livro destaca importância do propósito de vida para a saúde mental da pessoa idosa

"Propósito de vida da pessoa idosa"



Premiado na segunda edição do Prêmio Jabuti Acadêmico, o livro se consolida como referência inédita no Brasil sobre envelhecimento e reforça a importância de colocar a saúde mental da pessoa idosa no centro das discussões.





Cristina Cristovão Ribeiro - Foto divulgação

No mês dedicado à prevenção ao suicídio, a obra *Propósito de vida da pessoa idosa – Conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas* (Summus Editorial) surge como contribuição essencial para o debate sobre a importância da saúde mental e envelhecimento. Organizado pela doutora em Gerontologia, Cristina Cristovão Ribeiro, o livro reúne especialistas de diferentes áreas e apresenta intervenções práticas que mostram como a construção de um propósito de vida pode fortalecer a saúde emocional, física e cognitiva das pessoas com mais de 60 anos.

Premiado na segunda edição do Prêmio Jabuti Acadêmico, o livro se consolida como referência inédita no Brasil sobre envelhecimento e reforça a importância de colocar a saúde mental da pessoa idosa no centro das discussões.

O tema ganha ainda mais relevância diante do cenário atual. Segundo o Censo 2022 do IBGE, o Brasil já tem mais de 32,1 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, o que representa 15,8% da população. Até 2050, serão mais de 2 bilhões de idosos no mundo, número que ultrapassará o de crianças já em 2047. Nesse contexto, discutir o propósito de vida se torna essencial para prevenir adoecimentos emocionais, reduzir o risco de depressão e ampliar a qualidade de vida na velhice.

“O propósito de vida pode ser melhorado por meio do envolvimento em atividades de lazer, educacionais, filantrópicas, sociais, culturais ou familiares. Mesmo pequenas mudanças comportamentais podem contribuir para um maior senso de intencionalidade, utilidade e relevância. Intervenções focadas na melhoria do PV de idosos podem contribuir para fortalecer as reservas neurológicas e cognitivas, o senso de controle e o senso de competência. Podem ser de grande valia para atenuar, postergar e diminuir o ritmo do declínio cognitivo e do desenvolvimento da morbidade e da incapacidade na idade avançada”, afirma Cristina Cristovão Ribeiro.

O livro está organizado em quatro partes. Cada capítulo traz um panorama dos estudos sobre o tema e também relatos de casos, que ilustram como a perspectiva do propósito de vida pode contribuir para a saúde física e mental dos pacientes idosos. Além dos textos da Dra. Cristina Ribeiro, organizadora do livro, colaboraram: Daniel Vicentini de Oliveira (Atuação da educação física); Andressa Chodur e Tiago R. da Silva (Atuação da terapia ocupacional); Simone Fiebrantz Pinto (Atuação da nutrição); Claudimara Zanchetta (Atuação da musicoterapia); Jéssica Ketelin Marques da Silva e Rubens Guimarães Mendonça (Comunidades e instituições de longa permanência para idosos (ILPIs)); Hércules Lázaro Moraes Campos (Contexto rural); Mirian Nunes Moreira

(Cuidados paliativos); Wellington Lourenço Oliveira e Mônica Sanches Yassuda (Propósito de vida: desempenho cognitivo e prevenção de demências); Ana Lúcia Fiebrantz Pinto (Aposentadoria e propósito de vida) e Lilian Liang (Aprendendo com os idosos das Blue Zones).

Complementando a obra estão sugestões de documentários, séries, dramas, romances, comédias e aventuras envolvendo a temática das pessoas idosas, selecionadas para inspirar uma nova postura diante dos conceitos do Propósito de Vida. Cristina Ribeiro também adaptou para a realidade brasileira uma escala para avaliar o propósito de vida e estudar seu impacto em várias dimensões da saúde e do bem-estar de pessoas idosas.



Foto divulgação

Setembro Amarelo

'dopamina digital'
reforça solidão e reduz
sentido da vida, alerta
especialista



Uso excessivo e errado das redes sociais aumenta dependência de prazer imediato e amplia sentimento de vazio; veja 5 dicas para proteger sua saúde mental nos ambientes virtuais e fora deles

Conectados o tempo todo, mas cada vez mais sozinhos. O Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio, traz uma reflexão sobre a busca frenética por dopamina rápida nas redes sociais, o que alimenta a solidão e enfraquece o sentido da vida, alerta a especialista na ciência da felicidade, Renata Rivetti.

"A dopamina rápida das redes sociais, o que podemos chamar de 'dopamina digital', oferece um alívio momentâneo, mas alimenta uma dependência que nos afasta de vínculos reais e que retira de nós o que dá sentido à vida", afirma Renata, que é fundadora da Reconnect.

Um estudo feito por psicólogos da Universidade Brigham Young (EUA) mostra que a solidão aumenta o risco de morte prematura em cerca de 26% a 29%, o equivalente ao impacto de fumar 15 cigarros por dia, o que reforça a dimensão grave do isolamento social no bem-estar físico e mental



Especialista na ciência da felicidade, Renata Rivetti é fundadora da Reconnect, diretora do 4 Days Week no Brasil, palestrante e consultora de bem-estar corporativo.

Além disso, estudos da área de psiquiatria já provaram que o uso intensivo de redes sociais ativa os circuitos de recompensa do cérebro, elevando os níveis de dopamina de forma similar ao que ocorre com substâncias como álcool ou drogas. Esse padrão de estímulo rápido pode prejudicar a capacidade de encontrar prazer em atividades mais profundas e enriquecedoras.

"Nosso cérebro passa a esperar sempre a próxima notificação, o próximo like, e vai ficando cada vez mais difícil sentir prazer em coisas simples, como uma caminhada, uma boa conversa ou até mesmo uma refeição em família. É uma armadilha silenciosa que fragiliza nossa saúde mental", reforça a especialista.

Como se proteger?

A especialista oferece 5 dicas para dar mais sentido à vida, dentro e fora das redes sociais, sem depender da "dopamina digital":

1. Defina limites claros para o uso das redes

Reserve horários específicos para checar mensagens e redes sociais. Essa simples disciplina ajuda a reduzir a sensação de urgência constante e abre espaço para atividades mais significativas.

2. Cultive vínculos presenciais

Encontros cara a cara, mesmo que breves, fortalecem conexões reais e combatem o isolamento. Relações de qualidade são um dos fatores mais protetores para a saúde mental.

3. Invista em atividades com propósito

Praticar voluntariado, aprender algo novo ou dedicar tempo a um projeto pessoal amplia a sensação de sentido. Diferente da dopamina rápida, essas experiências geram satisfação duradoura.

4. Reaprenda a lidar com o tédio

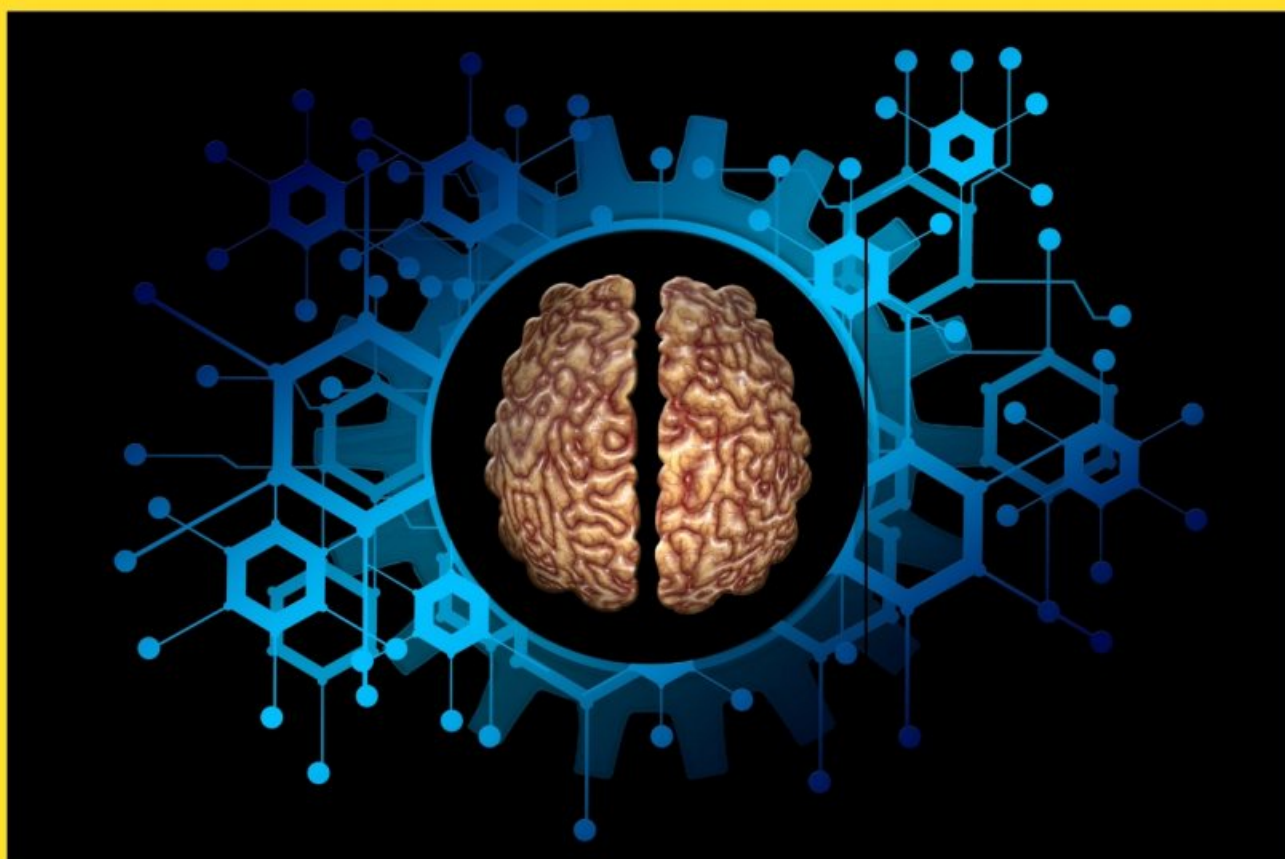
Nem todo momento precisa ser preenchido por estímulos digitais. Permitir pausas e silêncios ajuda a mente a descansar, reorganizar ideias e reduzir a ansiedade.

5. Pratique presença intencional

Desconectar-se das telas em refeições, caminhadas ou conversas é um exercício simples de atenção plena. Essa prática fortalece vínculos, aumenta a consciência emocional e gera bem-estar genuíno.

Sobre Renata Rivetti

Especialista na ciência da felicidade, Renata Rivetti é fundadora da Reconnect, diretora do 4 Days Week no Brasil, palestrante, consultora, colunista da Fast Company Brasil e autora do livro "O Poder do Bem-estar: um guia para redesenhar o futuro do trabalho". É formada em Administração pela FGV-EAESP, com pós-graduação em Psicologia Positiva na PUC-RS e especialização em Estudos da Felicidade na Happiness Studies Academy, além de possuir diversas certificações em bem-estar e saúde mental no trabalho nas universidades Harvard, da Pensilvânia e outras instituições.



21 de Setembro

Dia Mundial da Doença de

Alzheimer



Atenção e cuidado são
primordiais para manter
acesa boas lembranças!

Três sinais incomuns de
Alzheimer
e fatores de risco
para se atentar

**Por Dr. Marcelo Valadares, Neurocirurgião
e pesquisador da Unicamp**

Estudos mostram sintomas precoces da condição; especialista alerta para a manifestação individual do Alzheimer

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o Alzheimer corresponda a 60% a 70% dos diagnósticos de demência no mundo, tornando-se a forma mais prevalente da condição.¹ Embora a perda de memória progressiva seja o sintoma mais marcante, novos estudos mostram que existem manifestações menos óbvias, que podem surgir anos antes do diagnóstico clínico.

O Dr. Marcelo Valadares, neurocirurgião funcional e pesquisador da Disciplina de Neurocirurgia da Unicamp, reforça que olhar apenas para os sinais clássicos pode atrasar o reconhecimento da doença e, conseqüentemente, o início dos cuidados adequados para cada indivíduo. “Reconhecer a diversidade de formas como o Alzheimer se manifesta nos ajuda a acompanhar cada paciente de modo mais integral, favorecendo intervenções precoces que preservem a qualidade de vida”, afirma o médico.

Para aprofundar o tema, o neurocirurgião destaca três sinais incomuns da doença. Confira quais são: Confira quais são:

1 - Perda de olfato

Entre os sinais incomuns que vêm sendo associados ao Alzheimer, a perda de olfato (hiposmia) foi analisada no periódico *Alzheimer's & Dementia* (2022) e *National Institutes of Health* (2022). Segundo os estudos, a redução da capacidade olfativa pode ocorrer até cinco anos antes do comprometimento cognitivo. A explicação está no fato de que estruturas cerebrais ligadas ao processamento dos odores, como o córtex entorrinal, estão entre as primeiras regiões a sofrer impacto pela deposição de proteínas características da doença.²

2 - Constipação

Estudos publicados em *Frontiers in Neurology* (2025) e *Frontiers in Aging Neuroscience* (2023) reforçam a ligação entre o funcionamento intestinal e a saúde cerebral. Pesquisadores apontam que a constipação persistente pode refletir alterações no eixo intestino-cérebro e na microbiota intestinal, fatores hoje investigados como moduladores da inflamação sistêmica e do risco de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Ainda que esse sinal seja frequentemente interpretado como um problema isolado de saúde digestiva, a literatura médica sugere que ele pode estar conectado a processos neurológicos mais profundos.³

3 - Dificuldades financeiras

Um estudo da Johns Hopkins University (2020), publicado no JAMA Internal Medicine, identificou que pessoas com Alzheimer apresentaram dificuldades para lidar com as próprias finanças até seis anos antes do diagnóstico formal, o que revela outro aspecto do declínio cognitivo precoce. Esses indivíduos demonstravam desde atrasos recorrentes em pagamentos até decisões incomuns relacionadas ao uso de recursos pessoais. Esse tipo de comportamento sugere que a doença pode afetar funções executivas e a tomada de decisão muito antes do comprometimento da memória ser percebido, com implicações diretas para a saúde, autonomia e segurança do paciente.⁴

Os achados não anulam os sintomas clássicos, que continuam sendo os principais motivos de procura médica e de confirmação diagnóstica. “A perda de memória recente, as dificuldades de comunicação, a desorientação no tempo e no espaço, as alterações de humor e comportamento e a incapacidade de realizar tarefas cotidianas permanecem como manifestações mais comuns e perceptíveis da doença”, ressalta o Dr. Valadares.

E quais são os fatores de risco do Alzheimer, afinal?

O Alzheimer é uma doença multifatorial, resultado da interação entre predisposições genéticas, alterações fisiológicas e influências ambientais ao longo da vida. A idade avançada continua sendo o principal fator de risco conhecido, e a vulnerabilidade aumenta quando o envelhecimento se combina a outros elementos que fragilizam a saúde cerebral.

O histórico familiar de demência e a presença de doenças cardiovasculares como hipertensão, diabetes e obesidade, que comprometem a irrigação sanguínea do cérebro e aceleram o acúmulo de lesões neuronais, podem aumentar o risco de desenvolver a condição. Hábitos nocivos, como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool ao longo da vida, também tendem a acelerar processos inflamatórios e degenerativos.

Fatores cognitivos também exercem influência na predisposição ao Alzheimer. Indivíduos com baixa escolaridade e falta de estímulo intelectual ao longo da vida reduzem a chamada “reserva cerebral”, ou seja, a capacidade de o cérebro criar conexões que retardam os efeitos da degeneração. Quanto menor essa proteção, maior a chance de apresentar a condição no futuro.

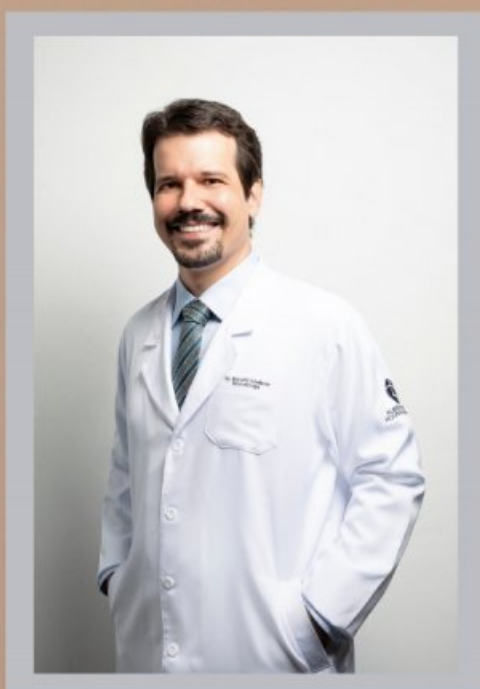
Fatores sociais e emocionais também estão associados a um maior risco de desenvolver esse tipo de demência. O isolamento prolongado e quadros depressivos recorrentes reduzem o engajamento em atividades que desafiam

as habilidades cognitivas, favorecendo o declínio progressivo que leva ao Alzheimer.

“A complexidade do Alzheimer demonstra que a prevenção precisa ser pensada de maneira ampla. Muitas vezes, é um familiar que percebe os primeiros sinais e busca ajuda médica. Cabe ao especialista constatar, além dos sintomas, a predisposição do paciente. A partir daí, elabora o diagnóstico e as abordagens para garantir ao paciente mais qualidade de vida”, explica o neurocirurgião.

Referências:

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Dementia. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia/>
2. ALZHEIMER'S & DEMENTIA. Alzheimer's & Dementia. Disponível em: <https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/alz.12932>
- PUBMED. Article. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36460474/>
3. FRONTIERS IN NEUROLOGY. Article. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/neurology/articles/10.3389/fneur.2025.1600952>
- PMC. Article. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10662989/>
4. JOHNS HOPKINS UNIVERSITY. Older adults with dementia exhibit financial symptoms up to six years before diagnosis. Disponível em: <https://publichealth.jhu.edu/2020/older-adults-with-dementia-exhibit-financial-symptoms-up-to-six-years-before-diagnosis>



Dr. Marcelo Valadares, Neurocirurgião e pesquisador da Unicamp - Divulgação

Sobre o Dr. Marcelo Valadares:

Dr. Marcelo Valadares é médico neurocirurgião e pesquisador da Disciplina de Neurocirurgia da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

A Neurocirurgia Funcional é a sua principal área de atuação. Seu enfoque de trabalho é voltado às cirurgias de neuromodulação cerebral em distúrbios do movimento, cirurgias menos invasivas de coluna (cirurgia endoscópica da coluna), além de procedimentos que envolvem dor na coluna, dor neurológica cerebral e outros tipos de dor.

O especialista também é fundador e diretor do Grupo de Tratamento de Dor de Campinas, que possui uma equipe multidisciplinar formada por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos e educadores físicos.

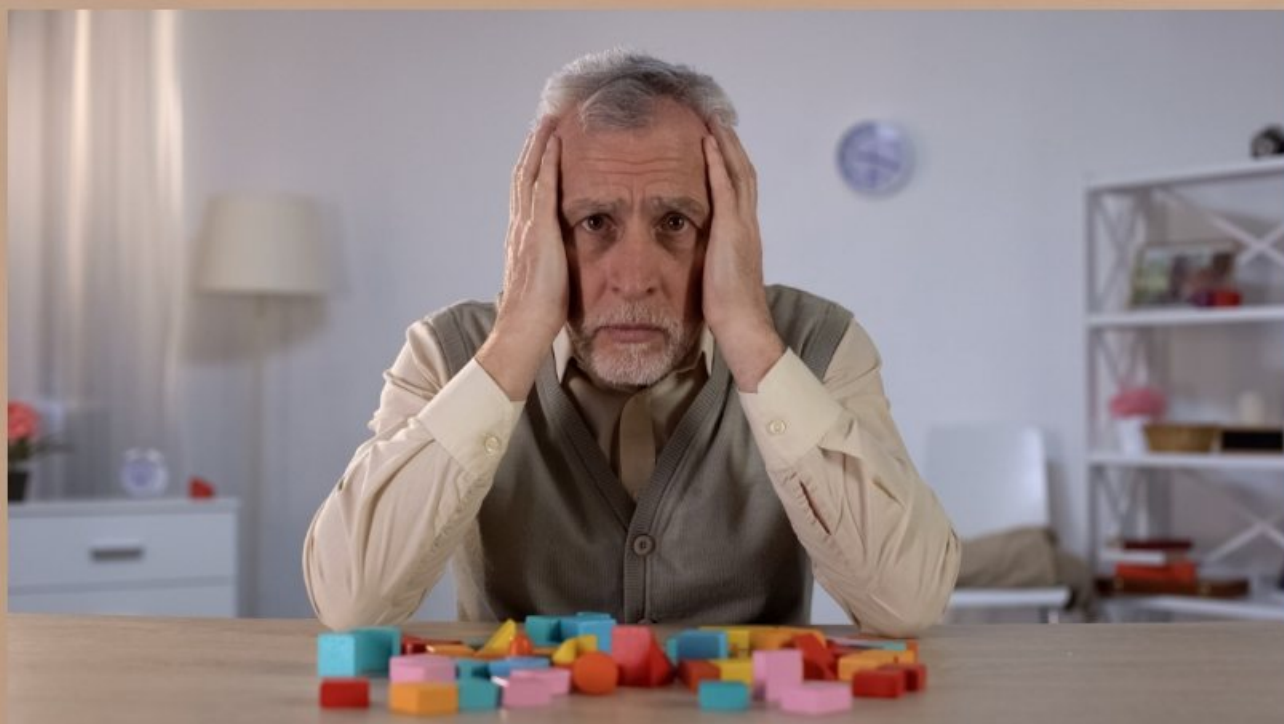
No setor público, recriou a divisão de Neurocirurgia Funcional da Unicamp, dando início à esperada cirurgia DBS (Deep Brain Stimulation – Estimulação Cerebral Profunda) naquela instituição. Estabeleceu linhas de pesquisa e abriu o Ambulatório de Atenção à Dor afiliado à Neurologia.

Mais informações:

www.marcelovaladares.com.br

Instagram: @drmarcelovaladares

Facebook: facebook.com/drmarcelovaladares



A solidão de quem cuida: psicólogos autônomos e o peso invisível da gestão



Campanha deste ano tem lema "Se precisar, peça ajuda!" - Banco de Imagem: Freepik

**Estresse fiscal e ausência de
apoio agravam os riscos
emocionais entre
empreendedores da saúde
mental**

Durante a campanha Setembro Amarelo, voltada à prevenção do suicídio, cresce a preocupação com grupos que enfrentam, de forma silenciosa, sobrecarga emocional e solidão profissional. Um desses grupos é o dos psicólogos autônomos – profissionais que acumulam o cuidado emocional de seus pacientes com a responsabilidade integral pela gestão de seus próprios consultórios.

Dados divulgados pela Endeavor em parceria com o BID Lab mostram que 94,1% dos empreendedores de alto impacto no Brasil já vivenciaram algum transtorno de saúde mental. Os principais sintomas relatados incluem ansiedade (85%), burnout (37%), ataques de pânico (22%) e depressão (21%). Segundo o estudo, 64,4% desses profissionais trabalham mais de 50 horas por semana e 56,8% consideram a rotina altamente estressante.

Ao ampliar o recorte para pequenos negócios e profissionais liberais, como psicólogos e terapeutas, os indicadores permanecem alarmantes. De acordo com levantamento do Sebrae (ago/2024), 37% dos empresários enfrentam burnout, e 60% indicam a pressão financeira como principal fator emocional de estresse.

“O que muitos desconhecem é que psicólogos, terapeutas e autônomos da saúde mental frequentemente carregam o peso de empreender sozinhos enquanto cuidam emocionalmente de seus pacientes. São profissionais altamente qualificados, mas que muitas vezes não receberam nenhuma orientação para lidar com finanças, CNPJ, gestão ou precificação. Quando conseguimos aliviar essa carga, mesmo que seja na parte contábil e burocrática, estamos ajudando na saúde emocional também”, afirma Rafael Caribé, CEO da Agilize Contabilidade.

Com experiência clínica no atendimento a mulheres, Bianca Mayumi é psicóloga e mestranda em Psicologia na UnB. Há cinco anos, ela buscou apoio contábil para lidar com a sobrecarga da gestão autônoma e compartilha sua experiência.

“Eu queria atuar de forma responsável e abrir meu CNPJ, mas algumas coisas me travavam. Como emitir uma Nota Fiscal, quais impostos pagar, etc. Na clínica, a gente fala bastante sobre rede de apoio, mas esquece disso na nossa própria prática. Nos bastidores, fora da sessão, eu achava que precisava estar à frente de tudo sozinha. Então procurei ajuda, foquei na psicologia e deixei a contabilidade com quem realmente entende. Nós, psicólogos, precisamos desse apoio. Eu demorei muito para entender que dar conta não é fazer tudo sozinha.”

O Ministério da Saúde registrou 11.502 internações por tentativa de suicídio no SUS em 2023, uma média de 31 por dia, e estima que ao menos 32 brasileiros tiram a própria vida diariamente em 2025. Esses números reforçam a urgência de ampliar os olhares da campanha Setembro Amarelo para além do público tradicionalmente visado, incluindo os próprios profissionais de saúde mental.

Para a psicóloga clínica e psicanalista Karine Pithon, os efeitos do empreendedorismo sobre a saúde emocional são agravados por fatores culturais e sociais.

“Empreender já é um desafio e, nessa jornada, caminham juntos o medo e o desejo. Uma das maiores dificuldades consiste na sustentação dessa escolha, que gera instabilidade emocional. O excesso de trabalho e a busca pelo poder enfraquecem a mente humana e alimentam o ego. O empreendedor precisa de um percurso na sua terapia, tendo em vista o processo de autoconhecimento e acolhimento. Com isso, fica mais fácil estabelecer uma rotina de autocuidado, sabendo separar as demandas de trabalho dos momentos de lazer na vida pessoal.”

O modelo de trabalho autônomo no Brasil é baseado na ideia de independência profissional, mas esse formato também envolve desafios que podem impactar diretamente a saúde mental dos profissionais. Entre esses desafios estão a sobrecarga de tarefas administrativas, a instabilidade financeira e a ausência de redes de apoio estruturadas.

No caso dos psicólogos autônomos, esses fatores se somam à responsabilidade clínica, criando um cenário de vulnerabilidade emocional que nem sempre é reconhecido. Por isso, especialistas apontam que é importante ampliar o olhar das campanhas de prevenção ao suicídio para também considerar os profissionais da saúde mental que atuam de forma independente e que, muitas vezes, não contam com os recursos necessários para cuidar de si.

SETEMBRO
amarelo





ORGULHO NERD SP



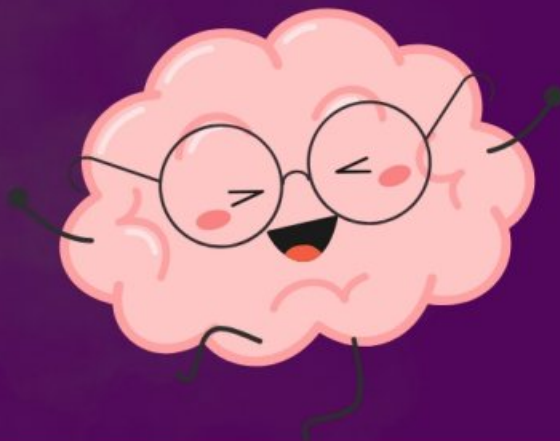
**13 E 14 DE
SETEMBRO DE 2025**

**LINK DE CREDENCIAMENTO ABAIXO
CLIQUE AQUI**

10H ÀS 20H

**PARQUE IBIRAPUERA
PAVILHÃO DAS CULTURAS BRASILEIRAS
ENTRADA GRATUITA**

**Faça o credenciamento
prévio para evitar filas**





Orgulho Nerd SP conta com passaporte geek e últimos dias para inscrições do concurso de cosplay

Com entrada gratuita, o evento acontece nos dias 13 e 14 de setembro. Faça o credenciamento prévio para evitar filas

O Governo de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas, promove o Orgulho Nerd SP 2025, que reunirá cultura pop, tecnologia, música, games e diversão para todas as idades. Com entrada gratuita, a programação acontece nos dias 13 e 14 de setembro, das 10h às 20h, no Pavilhão das Culturas Brasileiras, no Parque Ibirapuera, sob gestão e produção da Associação Paulista dos Amigos da Arte (APAA).

Evite filas, faça o credenciamento prévio

O acesso ao evento é gratuito, mas é preciso realizar o credenciamento pelo site: amigosdaarte.org.br/programas/orgulho-nerd. Recomendamos que o credenciamento seja feito de forma antecipada para evitar filas no local.

Confira a seguir a programação completa que vai agitar o final de semana:

Desfile e Concurso Cosplay: últimos dias para inscrições

O **Palco Orgulho Nerd SP**, comandado pelos cosplayers **Siul e Lu Himura**, será palco do **Desfile e Concurso Cosplay**, sábado e domingo, às 15h. Modalidades:

- **Desfile Interpretativo** -- avalia figurino e presença de palco;
- **Performance** -- avalia criatividade ou fidelidade à obra original.

A participação é gratuita e aberta a cosplayers de todo o Brasil a partir de 12 anos (com autorização para menores). Serão **100 vagas por dia** para "Desfile Interpretativo" e **30 por dia** para "Performance". As inscrições vão até **12 de setembro** (ou até o preenchimento das vagas). Entre os prêmios estão **impressoras 3D, máquina de costura e kits de ferramentas**.

As inscrições vão até o dia 12 de setembro. Confira as regras para tirar todas as dúvidas e garantir a participação. Para se inscrever acesse o link.

Viajando pelo Orgulho Nerd SP

Nesta edição, o público terá em mãos um item especial: **o Passaporte do Orgulho Nerd SP!** Mais do que um simples item, ele é um convite para os fãs viverem a programação de forma interativa, colecionável e memorável.

Cada praça e atividade do evento geek traz carimbos exclusivos, criados especialmente para o encontro. Conforme participa das atrações, o visitante vai preenchendo seu passaporte e registrando sua própria aventura pelo Orgulho Nerd SP.

Além dos carimbos, o passaporte também é espaço para guardar autógrafos de artistas, desenhos de ilustradores e mensagens de amigos feitas ao longo da programação. Ele se torna um diário vivo, onde cada página pode ser preenchida com experiências únicas.

Todos os passaportes são numerados, reforçando o caráter de item pessoal, de coleção e memória. A ideia é transformar cada visita em uma conquista registrada e eterna. Assim, ao final do evento, cada participante levará para a casa uma lembrança duradoura da energia, da diversidade e da criatividade que marcam o Orgulho Nerd SP.

O Passaporte do Orgulho Nerd SP será entregue gratuitamente na entrada do evento, para a jornada de memórias começar logo na chegada.

Durante a programação, monitores devidamente identificados estarão prontos para carimbar cada atividade, garantindo que o passaporte se torne um registro exclusivo das experiências no festival.

Pré-lançamento do filme Ne Zha 2 e painel com dubladores

O pré-lançamento do filme Ne Zha 2: O renascer da alma, antes mesmo de chegar aos cinemas brasileiros. A exibição será no segundo dia do Orgulho Nerd SP, domingo, 14 de setembro, das 17h30 às 20h, no Cine Tokyo (1º pavimento) do Pavilhão das Culturas Brasileiras (PACUBRA), no Parque Ibirapuera.

Além de assistir ao filme, os visitantes também terão a alegria de um encontro especial com o elenco de dublagem que dá vida à maior animação de todos os tempos. No palco Orgulho Nerd SP, às 14h do domingo, 14 de setembro, Bianca Alencar (voz de Ne Zha), Matheus Caliano (diretor de dublagem e voz do Cervo), Letícia Quinto (voz da Rainha

Ao Run), Gilberto Baroli (voz do Rei Ao Qin), Ana Helena de Freitas (voz da Garça) e Alexandre Maguolo (voz de Ao Guang) vão compartilhar os bastidores, os desafios e os encantos de transformar mitos em personagens inesquecíveis para o público brasileiro.

Acesse aqui para assistir o trailer.

Atrações interativas

O público poderá aproveitar experiências imersivas e atividades diversas:

- **Praça Gamer:** 20 estações de PS5, com destaque para o novo *Astro Bot*;
- **Praça Diversão Offline:** jogos de tabuleiro, RPG, card games e mais;
- **Escape Room -- O Segredo do Último Shogun:** desafio de salvar o Japão em uma aventura interativa;
- **Pokémon Stop:** espaço para troca de cards e atividades para fãs da franquia.

Cine Tokyo

No primeiro pavimento, o **Cine Tokyo** terá o irreverente *Quiz Impossível dos Personagens de Anime*, com Clayton Ferreira e Jefferson Kayo. Para encerrar, uma experiência única: exibição de filme com **sonorização ao vivo**, em que uma banda surpresa interpretará a trilha sonora no palco.

Shows e convidados especiais

Após o concurso de cosplay, o palco recebe atrações musicais:

- **Chrono** -- sábado, 17h: Matheus Augusto dá vida a personagens da cultura nerd, animes e games.
- **Filho** -- sábado, 18h: em turnê com a *ANIRAP Experience Tour*, une música e universo otaku.
- **Ricardo Cruz** -- sábado, 19h: cantor brasileiro, membro da banda japonesa **JAM Project** desde 2005.
- **ÉoDan** -- domingo, 17h: rapper brasileiro que mescla hip hop e trap com crítica social.
- **Ishida** -- domingo, 18h: pioneiro em transformar músicas de games, como *League of Legends*, em sucessos do rap geek.

Artist Alley e lojas especializadas

O **Artist Alley** é um espaço onde os leitores podem conhecer seus ilustradores e quadrinistas preferidos, dispostos a falar de suas obras, desde o processo criativo até a produção e finalização. Confira os expositores desta edição:

Anticomix

Nascida do encontro entre Victor Lopes e Arthur Pigs, a Anticomix é um selo editorial e também um movimento independente. Versátil, ela atravessa os quadrinhos e outras linguagens artísticas e culturais com uma missão clara: fortalecer os quadrinhos nacionais e construir um ecossistema fértil para quem cria na margem.

Batatinha Fantasma

A Batatinha Fantasma é um projeto de histórias em quadrinhos criado pelo casal de quadrinistas e ilustradores Carol Borges e Filipe Remedios. As tirinhas apresentam as aventuras da vida a dois, retratando situações cotidianas de forma bem humorada. Atuam no mercado editorial e publicitário, com dois livros publicados, ambos vencedores do Troféu HQmix, uma das mais tradicionais premiações dos quadrinhos brasileiros. No Orgulho Nerd SP, o casal levará livros, adesivos, imãs, prints e outros produtos relacionados com o projeto.

Coletivo escritoras asiáticas e brasileiras

Fundado em 2023, o coletivo reúne mais de 90 autoras de diversas ascendências da Ásia e já conta com mais de trinta títulos de livros, entre ficção e não ficção, além de zines, prints e adesivos para públicos variados, desde crianças até adultos. No Orgulho Nerd SP, além da venda das publicações, haverá exposição.

Editora Hipotética

Com iniciativa independente, a Editora Hipotética surgiu em 2022 para dar continuidade à trajetória da antiga galeria de mesmo nome. Sempre em busca de artistas e trabalhos criativos que traduzam ideias envolvendo o universo da música, artes, biografias, visões críticas à realidade do mundo, produções de artistas locais e antigos parceiros, além de materiais ligados à cultura pop e ao mundo das letras e artes gráficas. No Orgulho Nerd SP, a editora estará com seu catálogo de publicações, incluindo lançamentos como "Adormecida: cem anos para sempre", de Paula Mastroberti; "Diários metropolitanos", de Érico Noronha, Felipe Veeck, Gabriel Antares, Gabriel Bulbo, Sarah Escanhuella e Wender Zanon; "Mambembe", de Ariane Rauber; "O colecionador", de Djeison Hoerlle e Dieferson Trindade; e "Starman -- David Bowie: a era Ziggy Stardust", de Reinhard Kleist.

Eduardo Pupa

Formado em artes cênicas, Pupa é ilustrador e autor de quadrinhos e livros infantis. Participou do projeto Narrativas Periféricas, realizado pela editora Mino, e teve um retrato exposto na exposição "Contramemória", em comemoração aos 100 anos da Semana de 1922. Atualmente divide o tempo entre ser professor de arte na rede pública do ABC Paulista, estudar, criar e ilustrar quadrinhos e livros infantis, guardar referências literárias e visuais, assistir desenhos e animações e fazer programas com a filha de 3 anos, que também inclui comprar e ler livros, ir ao teatro, desenhar e assistir desenhos animados. Nos intervalos, ele desenha, lê, canta música alta e fica constrangido de cantar

tão mal e fazer piadas ruins. No Orgulho Nerd SP, Pupa estará com seus zines, HQs, adesivos, prints e livros infantis.

Felipe Folgosi

Com 35 anos de carreira, Felipe Folgosi é ator de cinema, teatro e televisão. Formado em cinema, lançou seu primeiro quadrinho em 2015 e, desde então, publicou uma série de HQs. Em 2018 lançou o curso "Narrativa - O Contador de Histórias", na plataforma de ensino a distância Savoá, e o longa-metragem documental sobre a cena do quadrinho brasileiro chamado "Traço Livre", pelo qual foi ganhador do Prêmio HQMix do mesmo ano. Em 2021, co-produziu a série documental "Em Cena - A Arte da Interpretação", sobre o ofício do ator. Em 2024, Felipe lançou o longa-metragem "Rodeio Rock", onde, além de ser roteirista, participou como ator e produtor associado. Neste ano, estreou no longa "Oficina do Diabo" da Brasil Paralelo.

No Orgulho Nerd SP, o artista vai expor sua coleção de quadrinhos publicados, começando com a trilogia de ficção científica, "Aurora, Chaos e Omega", o suspense com terror psicológico "Comunhão", o drama sobrenatural "Um Outro Dia", o romance com toques de dorama "Knock Me Out", a história para todas as idades do cachorrinho "Lambo" e o lançamento de 2025, "O Prédio", comemorando o aniversário de dez anos da sua editora, Yosemite.

Fran Matsumoto

Formada em biologia, a artista nipo-brasileira Fran Matsumoto trabalha como ilustradora, principalmente para livros infantis de literatura e quadrinhos. Suas publicações já receberam Selos da Cátedra UNESCO de Leitura PUC-Rio e da Revista Crescer. Seu segundo livro, "Minúscula", ficou entre os 5 finalistas do Prêmio Jabuti 2023 - categoria de ilustração, e entre os finalistas do Concurso de Ilustração da Feira de Bologna em 2024. Costuma trabalhar com materiais analógicos como lápis de cor, aquarela, pastel seco, entre outros. No Orgulho Nerd SP, Fran estará com seus livros de literatura para a infância: "Conversas com Batia", "Minúscula", "Tatá" e "Você não vai acreditar no que eu vi", além de lançar sua nova obra "Vovó, fica comigo?". Além disso, estará com seu HQ "Broto", zines, adesivos, cadernos e prints.

Isaac Santos

Quadrinista, ilustrador e designer, Isaac Santos faz quadrinhos independentes desde 2011. Suas influências vêm dos mangás, animes, arte de jogos e cultura urbana. Recebeu 4 indicações ao prêmio HQ mix pelas obras Shin, feita através do projeto Narrativas Periféricas 2019, Yasuke e seu quadrinho independente Para-Detetives. Natural de Almenara (MG), hoje ele mora na periferia de São Paulo.

Jefferson Costa

Jefferson Costa é autor, quadrinista, ilustrador e storyboarder. Autor da HQ "O manto", da recém-lançada antologia "Superman, o Mundo", pela editora Panini. Além de vencer o Jabuti, em 2019, por "Jeremias -- Pele", foi finalista do mesmo prêmio em mais três ocasiões, com "Roseira, Medalha, Engenho e outras histórias", que saiu pela editora

Pipoca & Nanquim, "Jeremias -- Alma" e "Jeremias -- Estrela". Por "Roseira", ganhou o HQ Mix de edição especial nacional, melhor desenhista e roteirista revelação. Entre muitas parcerias e tantos outros livros, destaca-se também "Quando nasce a autoestima?", livro vencedor do prêmio grampo de ouro 2025, "La Dansarina", "Amantikir" e "Braba". Também é coautor do livro ilustrado infantil "Anansi" e da série juvenil "Quebradas e Coladas".

Karipola

Karipola é Karina Pamplona. Designer editorial, ilustradora e quadrinista de Belém, no Pará, sua arte parte de questionamentos sobre a vida, o cotidiano e suas vulnerabilidades. É autora do "Quase Tudo São Flores", de 2023, indicado ao 36º Troféu HQMIX e vencedor do 2º Prêmio Mapinguari de Quadrinhos.

Kenji Lambert

Ilustrador e designer, Kenji Lambert trabalha na Warner Bros e atua há quase dez anos com design e direção de arte para marcas como Disney, Cartoon Network e Adult Swim. Em paralelo, desenvolve uma produção autoral que inclui ilustrações e miniaturas inspiradas no Japão, cultura pop e cinema. Também ministra cursos e palestras sobre ilustração, design e criatividade em universidades e eventos pelo Brasil. No Orgulho Nerd SP, Kenji apresentará uma seleção de ilustrações autorais inspiradas em universos como Akira, Estúdio Ghibli, cinema brasileiro e internacional, além de trabalhos que celebram a estética e o cotidiano japonês. Na mesa, o público encontrará prints em A3 e A4, risografias, bottons, chaveiros, adesivos e uma miniatura inédita baseada na série Severance.

Maloca Games

A Maloca Games, o primeiro estúdio brasileiro focado em Afrogames, estará com sua linha editorial e seus jogos de tabuleiro autorais, que celebram a diversidade, a inclusão e a representatividade cultural. Com temáticas que valorizam as culturas negra, indígena e periférica, os jogos da Maloca unem mecânicas modernas à narrativas ricas, oferecendo experiências divertidas e educativas para todos os públicos.

Durante a atividade, os visitantes poderão conhecer títulos como "Meu Primeiro Black Power", "Favela Venceu", "Diversity", "Axé: A energia dos Orixás" e "Galo da Madrugada", além de entender como o game design pode ser ferramenta de transformação social. Rennan Gonçalves, o CEO da Maloca Games, é professor de História e Game Designer especializado em Game Economy Design. Trabalhou com grandes editoras, como MeepleBR, Glyptodon e Dumativa, e já desenvolveu mais de 60 títulos. Sua missão é usar o entretenimento como ferramenta de valorização cultural e inclusão.

Mario César

Vencedor do Troféu HQ Mix e finalista do prêmio Jabuti, Mário César é autor e editor de histórias em quadrinhos, além de ser co-criador e organizador da Poc Con Feira LGBTQIA+ de Quadrinhos e Artes Gráficas.

Regi Braz

Regi Braz é professora de educação infantil e vem se destacando como roteirista de quadrinhos desde 2018. Lançou "Em Ti me vejo", com desenhos de Marília Marz, que ganhou o prêmio "Pretas Potências", e "Quando nasce a autoestima?", com arte de Jefferson Costa, obra vencedora do Grampo de ouro. No Orgulho Nerd SP, Regi estará com suas duas HQs sobre racismo, identidade e autoestima.

Safira

Escritora e quadrinista, Safira lançou no ano passado seu primeiro livro independente "Penso, Logo Nada Sei", que aborda, com bom humor, o hábito de pensar demais. A obra, bem recebida pela crítica, foi levada a grandes eventos gráficos como a PocCon e a CCXP. Com muitas influências do estilo Kitsch e da cultura latino-americana, Safira faz arte se utilizando da sensualidade e da comédia para ter conversas difíceis.

O público também encontrará produtos exclusivos em lojas como **Panini, Akiba Space e Pens & Dolls**, ideais para renovar a coleção geek.

Serviço:

Orgulho Nerd SP 2025

Data: 13 e 14 de setembro de 2025

Horário: 10h às 20h

Local: Pavilhão das Culturas Brasileiras, no Parque Ibirapuera | Av. Pedro Álvares Cabral, s/n - Vila Mariana, São Paulo - SP

Entrada gratuita



https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTvB0wwqt2Pz5EDWZAeuKur_cR-_O2FJo60kDEGT-1rxPkDw/viewform

A programação completa dos dois dias estará disponível no site: amigosdaarte.org.br/programas/orgulho-nerd



'O SOBREVIVENTE'

ADAPTAÇÃO DE 'THE
RUNNING MAN'

13 DE NOVEMBRO
NOS CINEMAS

**APÓS PEDIDOS DOS FÃS, 'O SOBREVIVENTE'
PASSA A SER TÍTULO OFICIAL DA
ADAPTAÇÃO DE 'THE RUNNING MAN'**

**O LONGA TAMBÉM TEVE SUA DATA DE ESTREIA
ALTERADA E DEVE CHEGAR AOS CINEMAS EM 13 DE
NOVEMBRO**



4 DE SETEMBRO DE 2025 – A PARAMOUNT PICTURES BRASIL MAIS UMA VEZ OUVIU SEUS FÃS E DECIDIU INTITULAR O LONGA “THE RUNNING MAN”, ESTRELADO POR GLEN POWELL, COMO O “O SOBREVIVENTE”, NA VERSÃO BRASILEIRA. ALÉM DA ALTERAÇÃO DO TÍTULO, O FILME TAMBÉM GANHOU UMA NOVA DATA DE LANÇAMENTO E CHEGA AOS CINEMAS EM 13 DE NOVEMBRO DE 2025.

EM UM FUTURO PRÓXIMO, “O SOBREVIVENTE” É O SHOW DE MAIOR AUDIÊNCIA NA TELEVISÃO – UMA COMPETIÇÃO MORTAL ONDE OS PARTICIPANTES PRECISAM SOBREVIVER 30 DIAS ENQUANTO SÃO CAÇADOS POR ASSASSINOS PROFISSIONAIS. CADA PASSO É TRANSMITIDO A UM PÚBLICO SEDENTO POR SANGUE E CADA DIA SOBREVIVIDO AUMENTA O PRÊMIO EM DINHEIRO PARA O VENCEDOR.

DESESPERADO PARA SALVAR SUA FILHA DOENTE, O TRABALHADOR BEN RICHARDS (GLEN POWELL) É CONVENCIDO PELO CHARMOSO MAS IMPLACÁVEL PRODUTOR DAN KILLIAN (JOSH BROLIN) A ENTRAR NO JOGO COMO ÚLTIMO RECURSO. A TEIMOSIA, OS INSTINTOS E A CORAGEM DE BEN O TRANSFORMARÃO EM UM FAVORITO DO PÚBLICO E UMA AMEAÇA A TODO O SISTEMA. A AUDIÊNCIA ESCALA, ASSIM COMO O RISCO, E BEN PRECISA SUPERAR NÃO SÓ OS CAÇADORES, MAS TODA UMA NAÇÃO OBCECADA EM VÊ-LO PERDER.

ALÉM DE POWELL E BROLIN, COLMAN DOMINGO, WILLIAM H. MACY, LEE PACE, EMILIA JONES, MICHAEL CERA, DANIEL EZRA, JAYME LAWSON ATUAM NA PRODUÇÃO. A DIREÇÃO É DE EDGAR WRIGHT, CONHECIDO POR FILMES COMO “EM RITMO DE FUGA” E “SCOTT PILGRIM CONTRA O MUNDO”. ALÉM DE DIRIGIR, WRIGHT TAMBÉM ASSINA O ROTEIRO AO LADO DE MICHAEL BACALL. A OBRA É UMA PARCERIA ENTRE A PARAMOUNT PICTURES, A DOMAIN ENTERTAINMENT, A GENRE FILMS E A COMPLETE FICTION PICTURES.



O SOBREVIVENTE - 13 DE NOVEMBRO NOS CINEMAS

@PARAMOUNTBRASIL

#OSOBREVIVENTE

**FILME COM ACESSIBILIDADE DISPONÍVEL ATRAVÉS DO APLICATIVO
GRETA: [TTPS://WWW.GRETAUNDSTARKS.DE/STARKS/GRETAESTARKS](https://www.gretaundstarks.de/starks/gretaestarks)**

Sobre a Paramount Pictures

A Paramount Pictures Corporation (PPC), uma produtora global e distribuidora de conteúdo audiovisual, é uma unidade da Paramount Global (NASDAQ: PARA, PARAA), um empresa líder global de mídia e entretenimento que cria conteúdo premium e experiências para audiências ao redor do mundo. A Paramount Pictures possui algumas das mais poderosas marcas em entretenimento audiovisual, incluindo Paramount Pictures, Paramount Animation e Paramount Players. As operações da PPC também incluem Paramount Home Entertainment, Paramount Pictures International, Paramount Licensing Inc. e a Paramount Studio Group.



"Eu sou o seu balde!":

CINEMARK™

Cinemark anuncia novo
combo premium do Darth
Vader

pode ser adquirido por
membros Cinemark Club
a partir do dia, 28/8

**Venda geral
começa em 4/9
em unidades
selecionadas**

COMBO Colecionável
exclusivo



EU SOU O SEU BALDE

**COMPRE O COMBO STAR WARS
E LEVE O BALDE COM DESCONTO.**



CINEMARK
CLUB

**MEMBROS TÊM DESCONTO
E PRÉ-VENDA EXCLUSIVA**

O vilão mais temido de todas as galáxias retorna à Cinemark com um item mais do que especial. A Rede acaba de anunciar o lançamento do balde de pipoca do Darth Vader, que está disponível para aquisição na venda exclusiva para membros Club a partir do dia, 28 de agosto. Os demais clientes poderão levar para casa este colecionável premium a partir de 4 de setembro. Consulte as unidades selecionadas, os valores e as demais informações no site e app da Cinemark.

Em uma edição limitada, o novo balde da Cinemark traz o capacete do icônico personagem com efeitos sonoros e um design premium, digno dos fãs da franquia Star Wars que atravessam gerações. O colecionável pode ser levado com desconto ao comprar o combo com pipoca e bebida. Além da pré-venda exclusiva, membros Cinemark Club possuem até 15% de desconto adicional em cima do valor base.

"Este colecionável exclusivo do Darth Vader faz parte de uma estratégia da companhia de trazer mais itens de categoria premium aos nossos cinemas em todo o país, assim como fizemos recentemente com o novo colecionável do Stitch, que é maior do que o modelo tradicional, com design texturalizado e serve como balde e copo ao mesmo tempo. É um produto inédito, limitado e que o fã só encontra na Cinemark", diz João Vitor Trevisan, Diretor de Alimentos e Bebidas da Cinemark.

Combo Star Wars Cinemark - Darth Vader

Quando: Pré-venda para membros Club a partir de 28/8. Venda geral a partir de 4/9.

Onde: Em unidades selecionadas. Consulte o site e app da Cinemark para encontrar o cinema mais próximo com o item à venda.

Valor: Os valores alternam de acordo com a unidade escolhida. Consulte o site e app da Cinemark para mais informações

Membros C

Sobre Cinemark Club

Primeiro programa de assinatura de cinema do país, e o único com este formato no mercado, o Cinemark Club possui três modalidades que podem ser adquiridas pelo cliente diretamente pelo app da Rede. Atualmente, o Cinemark Club é a melhor e mais vantajosa opção para ir e prestigiar cinema em todo o país.

Comprando um ingresso Club Fan, o cliente ganha 1 ano de até 15% de desconto em produtos selecionados no Snack Bar, além de acumular pontos a cada real gasto. É a escolha ideal para quem quer curtir o cinema por um valor mais acessível e ter vantagens o ano todo;

O plano Plus concede 2 ingressos 2D por mês, válidos por três meses (exceto salas Prime e poltronas D-BOX), até 20% de desconto no Snack Bar em produtos selecionados, além de acumular pontos a cada real gasto com compras e mensalidades. Este plano é ideal para visitantes mensais ao cinema;

O plano Black oferece 2 ingressos 2D, 3D ou XD por mês, válidos por três meses (exceto salas Prime e poltronas D-BOX, até 25% de desconto no Snack Bar em produtos selecionados, além de acumular pontos a cada real gasto com compras e mensalidades. É perfeito para os cinéfilos que não perdem uma estreia e que querem curtir os melhores benefícios.

Sobre a Rede Cinemark no Brasil

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

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

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





POR QUE SEU CACHORRO
LATE PARA A ESCURIDÃO?

"O HORROR VISTO PELOS OLHOS
DE UM CACHORRO"
- THE HOLLYWOOD REPORTER

"UMA DAS MAIORES ATUAÇÕES CANINAS
DE TODOS OS TEMPOS"
- HOULDSIEIT

"O FILME DE TERROR QUE SE TORNOU
UM FENÔMENO VIRAL"
- TIMES

PROTAGONIZADA POR INDY COMO

BOM MENINO

BREVE EXCLUSIVO NOS CINEMAS

ALTITUDE APRESENTA UMA PRODUÇÃO WHAT'S WRONG WITH YOUR DOG UM FILME DE BEN LEONBERG "GOOD BOY" SHANE JENSEN ARIELLE FRIEDMAN LARRY FESSENDEN E INDY COMO ELE MESMO
MÚSICA POR SAM BOASE-MILLER DESIGN DE PRODUÇÃO ALISON DIVINEY COPRODUZIDO POR BRIAN GOODHEART PRODUZIDO POR KARI FISCHER E BEN LEONBERG
ROTEIRO DE ALEX CANNON & BEN LEONBERG DIREÇÃO DE BEN LEONBERG





Paris Filmes divulga cartaz de "Bom Menino"

Longa tem estreia marcada para o próximo mês nos cinemas brasileiros. A Paris Filmes divulgou o cartaz nacional de "Bom Menino" (Good Boy). O filme, que será lançado no dia 30 de outubro em cinemas de todo o Brasil, é uma história de terror contada pelo ponto de vista de um cachorro. Um cão fiel se muda com Todd, seu tutor, para uma casa de campo. Lá, ele descobre forças sobrenaturais escondidas nas sombras. Quando as entidades sombrias ameaçam seu dono, o corajoso cão deve lutar para protegê-lo.

"Bom Menino" é o primeiro longa-metragem dirigido por Ben Leonberg. Shane Jensen interpreta Todd e o cão Indy faz o protagonista do filme. A distribuição nacional fica por conta da Paris Filmes.

Sobre a Paris Filmes

A Paris Filmes é a maior distribuidora brasileira independente e atua no mercado de distribuição de filmes no Brasil e na América Latina, destacando-se pela alta qualidade cinematográfica.

Além de ter distribuído grandes sucessos mundiais como as sagas “Crepúsculo” e “Jogos Vorazes”, o premiado “O Lado Bom da Vida”, que rendeu o Globo de Ouro® e o Oscar® de Melhor Atriz a Jennifer Lawrence em 2013 e “Meia-Noite em Paris”, que fez no Brasil a maior bilheteria de um filme de Woody Allen, a distribuidora também possui em sua carteira os maiores sucessos do cinema nacional, como as franquias “De Pernas Pro Ar”, “Até Que a Sorte nos Separe”, “DPA – O Filme” e “Turma da Mônica”. Nos últimos anos a empresa esteve à frente de importantes lançamentos como “John Wick”, “La La Land – Cantando Estações”, “A Cabana”, “Os Dez Mandamentos”, “Enquanto Estivermos Juntos”, “Eu Só Posso Imaginar”, “Nada a Perder”, “The Chosen – Os Escolhidos (quarta temporada)”, “Extraordinário”, “Jogos Vorazes - A Cantiga dos Pássaros e das Serpentes” e “Minha Irmã e Eu” – primeiro filme nacional a bater a marca de 2 milhões de espectadores pós-pandemia.

Acompanhe as novidades sobre esse e outros lançamentos por meio das redes sociais:

www.facebook.com/ParisFilmesBR | www.instagram.com/ParisFilmes
www.twitter.com/ParisFilmes | www.youtube.com/ParisFilmes



CONHEÇA A ONG



CÃO SEM DONO



SÃO CENTENAS DE CÃES QUE AGUARDAM POR SUA AJUDA

SAIBA MAIS:

www.caosemdono.com.br

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



[WWW.INSTAGRAM.COM/CAOSEMDONO.OFICIAL](https://www.instagram.com/caosemdono.oficial)

[WWW.CAOSEMDONO.COM.BR](http://www.caosemdono.com.br)

FRE JAT

A0 VIVO

EDIÇÃO/SETEMBRO-2025



27.SET.2025

SÃO PAULO - TOKIO MARINE HALL

VENDAS ABERTAS
INGRESSOS EM EVENTIM.COM.BR

GRAVAÇÃO DO DVD

MEDIA PA



Frejat inicia venda de ingressos para show da turnê "Ao Vivo", no Tokio Marine Hall, em São Paulo

Em uma realização da 30e, a apresentação acontece no dia 27 de setembro na capital paulista; a venda de ingressos teve início no dia 25 de agosto, pelo site da Eventim

Dono de uma trajetória que se entrelaça com a história do rock nacional, Frejat se mantém relevante e conectado com o presente. O cantor fará três apresentações com a turnê Frejat Ao Vivo no estado de São Paulo em uma realização da 30e, maior companhia brasileira de entretenimento ao vivo. Ele sobe ao palco do Tokio Marine Hall, em São Paulo, no dia 27 de setembro. Os ingressos para a apresentação na capital paulista estiveram disponíveis a partir do dia 25 de agosto, ao meio-dia, no site da Eventim acesse: <http://eventim.com.br/frejat>

O espetáculo Frejat Ao Vivo faz um passeio pela trajetória do artista, tendo como trilha sonora algumas das parcerias mais conhecidas com Cazuza como "Exagerado", "Bete Balanço", "Maior Abandonado", "Por que A Gente é Assim?" e "Pro Dia Nascer Feliz". Hits da carreira solo, como "Por você", "Amor pra Recomeçar", "Segredos", além dos clássicos da MPB "Amor Meu Grande Amor", de Angela Roro e Ana Terra; "Malandragem Dá Um Tempo", um dos 16 sambas gravados por Bezerra da Silva, de autoria de Adelzonilton Barbosa da Silva; e "Malandragem", letra de Cazuza e Frejat eternizada na voz de Cássia Eller, também fazem parte do setlist do show.



FREJAT_DIVULGAÇÃO

A apresentação ainda investe em um formato com duas guitarras, baixo, bateria e teclados, revelando as canções pop sofisticadas, baladas bluseiras, MPB revistada e rock do bom. "É um show cheio de sucessos pra gente cantar, dançar e se divertir muito", comenta Frejat.

No palco da turnê Ao Vivo, Frejat é acompanhado de Maurício Almeida (guitarra e vocal), Bruno Migliari (baixo e vocal), Humberto Barros (teclados e vocais) e Marcelinho da Costa (bateria e vocais).

SERVIÇO

Realização: 30e

Frejat Ao Vivo

CAMPINAS

Data: 19 de setembro (sexta-feira)

Local: Expo Dom Pedro - Avenida Guilherme Campos, 500 - Bloco II - Jardim Santa Genebra, Campinas/SP

Classificação Etária: 18 anos

Ingressos:

Pista: a partir de R\$ 70,00 (meia-entrada legal) | a partir de R\$ 140,00 (inteira)

Front Open Bar: a partir de R\$ 130,00 (inteira)

Vendas online em: <https://www.icones.com.br/evento/285405-frejat>

Bilheteria oficial: Expo Dom Pedro - Avenida Guilherme Campos, 500 - Bloco II - Jardim Santa Genebra, Campinas - SP, 13087-901

Funcionamento: Segunda a sábado - 10h às 22h / Domingo - 12h às 20h

RIBEIRÃO PRETO

Data: 20 de setembro (sábado)

Local: Multiplan Hall - Shopping Center - Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540 - Jardim Nova Aliança, Ribeirão Preto/SP

Classificação Etária: 18 anos. *Menores de 18 anos somente acompanhados dos pais ou do responsável legal

*Sujeito a alteração por Decisão Judicial.

Ingressos:

Premium: a partir de R\$100,00 (meia-entrada legal) | a partir de R\$200,00 (inteira)

Bistrô: a partir de R\$125,00 (meia-entrada legal) | a partir de R\$250,00 (inteira)

Mesa VIP B: a partir de R\$150,00 (meia-entrada legal) | a partir de R\$300,00 (inteira)

Mesa VIP A: a partir de R\$170,00 (meia-entrada legal) | a partir de R\$340,00 (inteira)

Mesa VIP Extra: a partir de R\$190,00 (meia-entrada legal) | a partir de R\$380,00 (inteira)

Mesa VIP Especial: a partir de R\$200,00 (meia-entrada legal) | a partir de R\$400,00 (inteira)

Vendas online em: www.ticketmaster.com.br/event/frejat-ribeirao-preto

Bilheteria oficial: Shopping Center - Av. Cel. Fernando Ferreira Leite, 1540 - Jardim Nova Aliança, Ribeirão Preto - SP, 14026-900.

Funcionamento: Segunda a Sábado das 14h às 22h. Domingo das 13h às 20h

SÃO PAULO

Data: 27 de setembro (sábado)

Local: Tokio Marine Hall - Rua Bragança Paulista, 1.281 - Várzea de Baixo - São Paulo/SP

Classificação Etária: Entrada e permanência de crianças/adolescentes de 05 a 15 anos de idade, acompanhados dos pais ou responsáveis, e de 16 a 17 anos, desacompanhados dos pais ou responsáveis legais.

Ingressos:

Pista: R\$132,50 (meia-entrada legal) | R\$265,00 (inteira)

Cadeira Alta: R\$132,50 (meia-entrada legal) | R\$265,00 (inteira)

Frisa: R\$162,50 (meia-entrada legal) | R\$325,00 (inteira)

Camarote: R\$ 182,50 (meia-entrada legal) | R\$ 365,00 (inteira)

Início das vendas: 25 de agosto, ao meio-dia (on-line) | 26 de agosto, às 13h na bilheteria oficial

Vendas online em: Eventim.com.br/frejat

Bilheteria oficial: Allianz Parque - Rua Palestra Itália, 200 – Portão A – Perdizes - São Paulo/SP

Funcionamento: Terça a sábado das 10h às 17h | *Não há funcionamento em feriados, emenda de feriados, dias de jogos/eventos

SOBRE A 30e:

A 30e é a maior e a mais relevante companhia brasileira de entretenimento ao vivo. Com a missão de entregar felicidade e criar memórias inesquecíveis, a empresa tem a inovação, a excelência e as pessoas no centro de tudo o que faz. E, desta forma, a 30e ganhou reconhecimento global como a nova geração do setor. A companhia construiu credibilidade junto ao mercado e ganhou a confiança dos artistas internacionais e nacionais, além dos fãs de música. Já realizou shows de Paul McCartney, System of a Down, Lana Del Rey, Twenty One Pilots, Florence and the Machine, Kendrick Lamar, Slipknot, Gorillaz, The Killers, Roger Waters e Bring Me The Horizon no país. Como uma empresa 100% brasileira, a 30e tem as credenciais necessárias para dimensionar os artistas nacionais e idealizou tours que transformaram a perspectiva do showbiz no Brasil. A turnê Titãs Encontro, a SUPERTURNÊ do Jão, a despedida do Natiruts dos palcos e, agora, a última turnê de Gilberto Gil, TEMPO REI, são exemplos disso. A companhia realiza mais de 200 eventos por ano e tem a projeção de impactar 4 milhões de pessoas em 2025 — sempre desenvolvendo o seu posicionamento de “Delivering Happiness”.



**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://revistaprojetoautoestima.com.br/midia-kit>



**Escaneie
o QR code**

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

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**





Feira Preta



CRIA GASTRONOMIA

chega a Belém (PA) para fortalecer
empreendedores negros e indígenas

As inscrições vão até



14 DE SETEMBRO

e podem ser realizadas por meio de
formulário digital. Trinta
empreendedores serão selecionados



O Instituto Feira Preta, em parceria com o Instituto Assaí, por meio da Academia Assaí, lança a edição presencial do Feira Preta Cria Gastronomia – Turma Belém (PA). A iniciativa visa o fortalecimento do empreendedorismo negro e indígena na área da culinária e receberá inscrições até dia 14 de setembro. Por meio de uma imersão gratuita profunda para desenvolver e expandir seus negócios, empreendedores negros e indígenas terão a oportunidade de fomentar um sistema econômico mais equitativo, diverso e sustentável, valorizando o autoconhecimento, a conexão ancestral e a colaboração entre redes e comunidades.

Durante o mês de setembro, 30 empreendedores da gastronomia de Belém vão participar de uma formação técnica e criativa de seis dias presenciais, complementada por atividades online, com orientação de facilitadores e especialistas em criação, produção, distribuição e comercialização de produtos. Ao final da jornada, os participantes poderão ser selecionados para expor seus produtos na Feira Preta Degusta Belém, que ocorrerá em outubro. O programa inclui conteúdos de criatividade, autoconhecimento, gestão de negócios, precificação, finanças, comunicação, marketing, prototipagem de novos produtos e estratégias de comercialização, oferecendo ferramentas práticas para fortalecer os negócios e gerar novas oportunidades de crescimento.

“Trazer o Feira Preta Cria para Belém mais uma vez é uma grande alegria. O Pará tem uma culinária única, reconhecida mundialmente, e nosso objetivo é fortalecer a Economia Preta da região impulsionando os negócios dos empreendedores negros e indígenas que trabalham no setor da gastronomia. É sobre gerar prosperidade para a comunidade, valorizando a ancestralidade e a identidade local”, afirmou Adriana Barbosa, diretora executiva do Instituto Feira Preta.

Podem se inscrever pessoas negras (pardas ou pretas) ou indígenas que já atuem com negócios ligados à gastronomia, maiores de 18 anos, residentes na região metropolitana de Belém, com disponibilidade para participar de todas as atividades presenciais e online, e que possuam acesso à internet e a um dispositivo digital.

Serviço

Feira Preta Cria Gastronomia – Turma Belém

Inscrições: até 14 de setembro de 2025

Link de inscrição: <https://forms.gle/QENERUv14EiKLjzS8>

Local dos encontros presenciais: SEBRAE Belém – Rua Municipalidade, 1461, Umarizal, Belém – PA

Sobre o Instituto Feira Preta

A Feira Preta é um ecossistema estratégico focado no fortalecimento econômico cultural da população negra na América Latina, em especial no Brasil. Somos um negócio de impacto, que dispõe de uma tecnologia social própria e que atua de forma sistêmica com diferentes programas, projetos e ações, criando um ambiente propício ao empoderamento, crescimento e prosperidade econômica de pessoas negras a partir da valorização de conhecimentos ancestrais que contribuem para a reconstrução de imaginários e a construção de novos futuros. Saiba mais através do site: <https://feirapreta.com.br/>



Vestibular Sem Trauma:

*6 Estratégias Para
Preservar O Bem-Estar E A
Saúde Mental Durante O
Período De Provas*

*Dados da Secretaria
da Educação de São
Paulo revelam que
quase 20% dos alunos
já se sentem
esgotados antes
mesmo das provas*





A contagem regressiva para provas decisivas como o Enem e a Fuvest intensifica não apenas a rotina de estudos, mas também os desafios emocionais enfrentados por milhares de jovens em todo o Brasil. Ansiedade, pressão e desgaste físico e mental se tornam parte do cotidiano dos vestibulandos — um cenário que preocupa especialistas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1 a cada 7 adolescentes entre 10 e 19 anos enfrenta algum transtorno mental, como ansiedade ou depressão. No Brasil, um levantamento da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo em parceria com o Instituto Ayrton Senna reforça esse alerta: 18,8% dos estudantes já se sentem totalmente esgotados e sob pressão e 13,6% afirmam ter perdido a confiança em si mesmos.

“Esses dados reforçam a importância de olhar para o estudante de forma integral. Preparar-se para o vestibular envolve não apenas revisar conteúdos, mas também cuidar da saúde emocional para que esse período seja vivido com equilíbrio e segurança”, pontua Ricardo Mattos, CEO da Vetor Editora, empresa do grupo Giunti Psychometrics.

Para auxiliar estudantes e famílias nesse momento, a Vetor Editora, empresa referência em saúde mental e bem-estar, reuniu 6 dicas preventivas para auxiliar os estudantes no período preparatório. Confira!

1- Monte um cronograma equilibrado

Defina horários realistas para estudo e intercale pausas de descanso. Revisar conteúdos em blocos curtos é mais eficaz do que longas maratonas, e contribui para reduzir a sobrecarga.

1- Monte um cronograma equilibrado

Defina horários realistas para estudo e intercale pausas de descanso. Revisar conteúdos em blocos curtos é mais eficaz do que longas maratonas, e contribui para reduzir a sobrecarga.

2- Pratique técnicas de relaxamento

Incluir pequenos momentos de meditação, respiração profunda ou alongamentos ao longo do dia ajuda a regular a ansiedade. Essas práticas simples podem ser feitas antes de dormir ou nos intervalos de estudo, promovendo clareza mental.

3- Cuide da rotina de sono e alimentação

Manter horários regulares de sono e uma dieta equilibrada, com alimentos leves e nutritivos, aumenta a disposição física e fortalece a memória. O descanso adequado é um aliado fundamental da aprendizagem.

4- Esteja atento aos sinais emocionais

Mudanças no humor, dificuldade de concentração ou sensação de cansaço constante merecem atenção. Reconhecer esses sinais precocemente e conversar com familiares ou profissionais pode evitar que se transformem em um obstáculo maior.

5- Valorize sua rede de apoio

Dividir expectativas e inseguranças com familiares, amigos ou professores ajuda a aliviar a pressão. Uma boa rede de apoio contribui para que o estudante se sinta acolhido e mais confiante diante do desafio.

6 – Pratique a regulação emocional

A regulação emocional é a capacidade de identificar, compreender e gerenciar as próprias emoções, de forma a responder de maneira equilibrada e adaptativa às diferentes situações da vida. Desenvolver essa habilidade ajuda o estudante a manter o foco, reduzir a ansiedade e lidar melhor com os altos e baixos que surgem durante a preparação para o vestibular.

Um olhar além da aprovação

O vestibular é uma etapa significativa, mas não deve ser vivido como um fardo. Os dados da OMS e da Secretaria de Educação mostram que muitos jovens enfrentam dificuldades emocionais, e isso reforça a importância de unir preparo acadêmico com cuidado psicológico. Mais do que buscar apenas o resultado, estudantes e famílias podem adotar pequenas estratégias para atravessar esse período de forma mais leve — em um verdadeiro movimento por um “vestibular sem trauma”.

“Queremos mostrar que o cuidado emocional deve caminhar junto com o preparo acadêmico. Acreditamos que, quando o estudante se sente acolhido e confiante, ele tem muito mais condições de alcançar seus objetivos sem abrir mão da saúde mental. Nesse sentido, ferramentas de apoio, como os testes psicológicos — a exemplo da Bolie — podem ser grandes aliados para compreender melhor o perfil emocional do estudante e oferecer estratégias personalizadas para esse período”, finaliza Ricardo.

**DIVULGUE SUA EMPRESA
NAS EDIÇÕES DA**

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTRE EM CONTATO:

CONTATO@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

C/ ELENIR ALVES

Venha conhecer o nosso trabalho. Acompanhe nossas edições mensais. Acesse aqui:

<https://revistaprojetoautoestima.com.br/edicoes/>

<https://revistaprojetoautoestima.com.br>



PICANHA NA CERVEJA PRETA COM CEBOLAS CARMELIZADAS

INGREDIENTES:

- 600 gramas de picanha (cortada em tiras ou bifos grossos)
- 1 lata de cerveja preta (350ml)
- 2 cebolas grandes cortadas em rodellas
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal grosso e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pão de alho
- Vinagrete a gosto

PARA FUGIR DO ÓBVIO NAS REFEIÇÕES,
ÁGUA DOCE SABORES DO BRASIL
ENSINA PICANHA NA CERVEJA PRETA
COM CEBOLAS CARAMELIZADAS

Modo de preparo:

Comece temperando a carne com o sal, e sele em uma frigideira bem quente até dourar. Retire a carne e na mesma frigideira, adicione a manteiga e as cebolas, mexendo até caramelizar. Volte a carne para a panela, acrescente a cerveja e deixe reduzir até engrossar o molho. Sirva acompanhado do pão de alho e do vinagrete.

Rendimento:

4 porções

Fonte:

Água Doce Sabores do Brasil

Sobre a Água Doce Sabores do Brasil



Os restaurantes da Água Doce são destino para famílias e grupos de amigos que buscam fazer de almoços, jantares, happy hours e confraternizações variadas um momento especial de entretenimento. O cardápio é extenso, repleto de delícias da culinária brasileira servidas em fartas porções e pratos. Além do extenso menu de cachaças e drinques, a casa é reconhecida pelo melhor Escondidinho do País, presente nas versões tradicional (carne de sol), camarão, frango e bacalhau, além das versões vegetarianas de palmito e Brócolis. Explorando o conceito rústico, os restaurantes proporcionam espaço aconchegante aos clientes, com música ao vivo e espaço kids, mais conhecido como Doce Cantinho. Atualmente, são mais de 80 unidades em seis estados. Além do conceito de restaurante completo, a rede possui dois modelos enxutos com investimentos menores: a Água Doce Express, que conta com um cardápio mais enxuto e foco em almoço e happy hour, além do tradicional jantar; e a Água Doce Delivery, focado nas entregas em domicílio e take away.

Receita de *Esfiha* *tradicional de* *Carne*



**SUGESTÃO DE LANCHE PERFEITA
PARA CELEBRAR O DIA NACIONAL
DA ESFIHA**

RENDIMENTO: 16 UNIDADES

**TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS DE PREPARO
+ CERCA DE 2 HORAS DE DESCANSO + 30 MINUTOS DE
FORNO**

NÍVEL DE DIFICULDADE:

☐ FÁCIL

☒ MÉDIO

☐ DIFÍCIL

TIPO DE RECEITA:

☐ DOCE

☒ SALGADA



**ESFIHA TRADICIONAL DE
CARNE
QUALY CREMOSA COM SAL**

INGREDIENTES:

ESPONJA:

- **½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO (75G)**
- **1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO (4G)**
- **1/3 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA (80ML)**

MASSA:

- **2½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO (360G)**
- **1 COLHER (CHÁ) DE SAL (5G)**
- **1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR (12G)**
- **2/3 XÍCARA (CHÁ) DE QUALY CREMOSA COM SAL DERRETIDA (105G)**
- **2/3 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL (160ML)**
- **QUALY CREMOSA COM SAL PARA UNTAR A ASSADEIRA**
- **FUBÁ PARA POLVILHAR NA ESFIHA ABERTA**
- **OVO BATIDO PARA PINCELAR AS ESFIHAS FECHADAS**
- **FATIAS DE LIMÃO PARA SERVIR**

RECHEIO:

- **400 GRAMAS DE CARNE MOÍDA (PATINHO)**
- **1 TOMATE SEM SEMENTES PICADO (120G)**
- **½ CEBOLA PICADA (55G)**
- **2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA (8G)**
- **SAL E PIMENTA SÍRIA A GOSTO**



MODO DE PREPARO:

ESPONJA:

- 1. COLOQUE A FARINHA DE TRIGO, O FERMENTO BIOLÓGICO SECO E A ÁGUA EM UMA TIGELA PEQUENA. COM UMA COLHER, MISTURE BEM E CUBRA COM PLÁSTICO FILME.**
- 2. DEIXE DESCANSAR POR CERCA DE 30 MINUTOS, OU ATÉ DOBRAR DE VOLUME.**

MASSA:

- 3. COLOQUE A FARINHA DE TRIGO, O SAL E O AÇÚCAR EM UMA TIGELA GRANDE, E MISTURE BEM. DEIXE UM BURACO NO MEIO E COLOQUE A ESPONJA FEITA ANTERIORMENTE, A QUALY CREMOSA COM SAL DERRETIDA E UM POUCO MAIS DA METADE DO LEITE. MISTURE COM UMA COLHER E DEPOIS USE AS MÃOS, ADICIONANDO O RESTANTE DO LEITE SE NECESSÁRIO. DEIXE A MASSA DESCANSAR POR 5 MINUTOS NA BANCADA, COBERTA COM FILME PLÁSTICO.**
- 4. SOVE A MASSA POR CERCA DE 5 A 10 MINUTOS, OU ATÉ QUE A MASSA ESTEJA LISA E UNIFORME. UNTE UMA TIGELA COM QUALY CREMOSA COM SAL E COLOQUE A MASSA. CUBRA COM FILME PLÁSTICO E DEIXE DESCANSAR POR CERCA DE 1 HORA, OU ATÉ QUE DOBRE DE TAMANHO.**
- 5. APÓS O TEMPO DE DESCANSO, DIVIDA A MASSA EM 16 PORÇÕES, E FAÇA BOLINHAS. COLOQUE AS BOLINHAS EM UMA ASSADEIRA UNTADA COM ÓLEO, CUBRA COM FILME PLÁSTICO E DEIXE DESCANSAR POR 30 MINUTOS.**



RECHEIO:

1. ENQUANTO A MASSA DESCANSA, PREPARE O RECHEIO: MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES E DIVIDA EM 16 PORÇÕES. PARA RETIRAR O EXCESSO DE LÍQUIDO DO RECHEIO, APERTE BEM COM AS MÃOS CADA PORÇÃO E COLOQUE AS BOLINHAS SOBRE UM PAPEL TOALHA PARA TERMINAR DE ESCORRER O LÍQUIDO E RESERVE.

FINALIZAÇÃO:

2. PRÉ-AQUEÇA O FORNO EM TEMPERATURA ALTA E UNTE UMA ASSADEIRA COM QUALY CREMOSA COM SAL.
3. ABRA CADA BOLINHA DE MASSA COM UM ROLO, FORMANDO UM DISCO DE 12 A 13 CM DE DIÂMETRO.
4. PARA AS ESFIHAS ABERTAS, MODELE UM POUCO COM OS DEDOS, DEIXANDO UMA BORDINHA NA MASSA. POLVILHE O FUBÁ NA BASE DE CADA ESFIHA E ACHATE O RECHEIO EM CIMA DA MASSA, DE MODO QUE FIQUE BEM DISTRIBUÍDO NO CENTRO, ATÉ AS BORDAS.
5. PARA AS ESFIHAS FECHADAS, COLOQUE O RECHEIO NO CENTRO DA MASSA, MODELANDO UM FORMATO MAIS TRIANGULAR. PASSE ÁGUA NAS BORDAS DA MASSA E JUNTE AS DUAS LATERAIS FORMANDO UM "CHAPÉU". JUNTE A BORDA DEBAIXO FORMANDO A ESFIHA, E APERTE BEM AS EMENDAS DA MASSA COM OS DEDOS.
6. LEVE PARA ASSAR POR 15 A 20 MINUTOS, OU ATÉ QUE ESTEJAM DOURADAS. SIRVA QUENTE COM UMA FATIA DE LIMÃO PARA ACOMPANHAR.



*Leite de caixinha tem conservante?
E outros aditivos? É só leite mesmo?
A ciência responde mitos e fake news
sobre o leite*



- Além de não serem necessários devido à tecnologia empregada no tratamento térmico UHT, envase asséptico e proteção das camadas do material de embalagem, a legislação brasileira proíbe a adição de conservantes e quaisquer outras substâncias utilizadas com essa finalidade.
- A fiscalização, rigorosa e constante, é realizada pelo MAPA (Ministério da Agricultura e Pecuária) e pela Anvisa.
- Leite longa vida não apresenta diferenças de propriedades nutricionais quando comparado ao leite cru, pasteurizado (refrigerado) ou leite em pó.
- Essa informação é atestada por relatório conjunto da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) e a Organização Mundial da Saúde (OMS).
- Casos de fraudes criminosas que aconteceram há mais de 10 anos são usados por influenciadores que difundem fake news na internet como sendo representativo da produção diária de leite.
- Em consenso publicado pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) e Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), especialistas em nutrição confirmam benefícios e como o leite tem papel fundamental em uma dieta equilibrada e saudável.
- Intolerância à lactose não impede o consumo de leite. Apenas alérgicos à proteína do leite (APLV) devem restringir o consumo com o suporte de médico especializado.

Alguns vídeos publicados em redes sociais afirmam que o leite longa vida tem adição de conservantes, formol e outras substâncias químicas nocivas à saúde humana. **Isso não é verdade.** O leite não tem formol, nem conservantes.

“Não podemos deixar que leigos difundam inverdades sobre um dos alimentos mais importantes da nossa dieta. Há uma série de especialistas e cientistas envolvidos tanto na análise, fiscalização, produção e, finalmente, controle de qualidade do leite que consumimos diariamente”, diz Nilson Muniz, Diretor-Executivo da Associação brasileira da Indústria de Lácteos Longa Vida (ABLV). “Mitos e fakes news deixam as pessoas inseguras para consumir alimentos que são de grande importância para uma nutrição saudável e equilibrada. O leite, um alimento acessível e com tantos benefícios, só deveria ser restrito a quem tem alergia. Até intolerantes podem se beneficiar das suas propriedades, já que, de acordo com a literatura científica, a maioria dos intolerantes costuma tolerar até 12 g de lactose por dia”, pondera Sueli Longo, Presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN).

A literatura científica indica que os benefícios associados ao seu consumo em diferentes faixas etárias são relacionados à sua alta densidade nutricional, oferta de proteínas, cálcio e componentes com propriedades funcionais. Também auxilia no crescimento e formação da estrutura óssea na infância e adolescência, diminui o risco de osteopenia e osteoporose - condições caracterizadas pela diminuição da densidade óssea, com osteopenia sendo menos severa que osteoporose - reduz o risco de doenças crônicas (como diabetes e obesidade), cardiovasculares, hipertensão e ajuda na prevenção de quadros de sarcopenia, termo usado para a perda progressiva de massa e força muscular, comum em idosos.

Conservantes

Antes da abertura da embalagem, o leite de caixinha longa vida pode ser mantido em temperatura ambiente - fora da geladeira - durante o prazo de validade de 4 a 6 meses, dispensando o uso de conservantes. O leite UHT possui as mesmas propriedades nutricionais, cor e sabor do leite pasteurizado, que tem validade de até 7 dias antes de sua abertura, sendo mantido sempre sob refrigeração.

"Muitos leigos acham isso impossível, mas a tecnologia é o que garante essas condições", introduz Dra. Carolina Pimentel, nutricionista Phd e Diretora Científica. "A combinação do tratamento térmico aplicado ao leite UHT, somado ao envase asséptico (realizado sem contato com o ambiente externo ou manipulação) e as camadas de proteção da embalagem da Tetra Pak, permite que o leite dispense o uso de conservante e de refrigeração até o momento de abertura da embalagem", explica.

Além disso, a legislação brasileira proíbe a adição de qualquer tipo de conservante ao leite, e a ocorrência de tal prática é considerada fraude no produto. As únicas substâncias permitidas são os chamados estabilizantes. Eles, que são constituintes naturais do leite, têm o objetivo de prevenir a separação de fases, garantindo um produto homogêneo, e assegurar a estabilidade das proteínas durante o processamento. O uso de estabilizantes também é verificado em diversos produtos pasteurizados – os que são refrigerados – e é regulamentado pelo MAPA (Ministério da Agricultura e Pecuária). Todos os estabilizantes permitidos por lei são seguros para o consumo.

Processamento e propriedades nutricionais

Conforme atesta relatório conjunto da FAO e a OMS, o processo de ultrapasteurização (UHT) preserva as qualidades nutritivas do leite. Comparado ao leite pasteurizado, o leite de caixinha iguala-se em valor nutritivo, cor e sabor.

“Há boatos de que o leite UHT, por ser aquecido a altas temperaturas, se torna um produto sem valor nutricional. Isso é um grande mito. A literatura científica indica que qualquer alteração que possa ocorrer em função do tratamento térmico UHT ou pasteurização não tem impacto no valor nutricional”, reforça Sueli Longo, Presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN).

Qual a diferença entre leite pasteurizado refrigerado e leite UHT de caixinha?

O leite pasteurizado passa por tratamento que utiliza o binômio 75°C por 15 segundos. Após esse tratamento térmico, o leite é refrigerado e envasado automaticamente em circuito fechado.

O leite UHT (Ultra High Temperature) é submetido, durante 2 a 4 segundos, a uma temperatura entre 130°C e 150°C, mediante um processo térmico de fluxo contínuo, imediatamente resfriado a uma temperatura ambiente e envasado sob condições assépticas em embalagens estéreis e hermeticamente fechadas.

“O tratamento térmico empregado no leite pasteurizado tem como objetivo eliminar os microrganismos patogênicos, ou seja, aqueles que fazem mal a saúde dos consumidores, enquanto o tratamento térmico empregado no UHT, a ultrapasteurização, elimina não apenas os microrganismos patogênicos como também os indesejáveis, ou seja, microrganismos que teriam condição de se desenvolver durante o período de validade do produto, o que somado à embalagem cartonada de seis camadas, confere a durabilidade de até 6 meses, dispensando o uso de conservantes ou qualquer outra substância usada para esse fim”, descreve Dra. Carolina Pimentel, nutricionista Phd e Diretora Científica.

Ao contrário dos saquinhos e garrafas plásticas, as embalagens cartonadas, conhecidas como “longa vida”, são formadas por seis camadas. De dentro para fora, duas camadas de polietileno evitam qualquer contato do leite com as demais camadas protetoras da embalagem.

Em seguida, há um revestimento de alumínio, cuja função é evitar a passagem de oxigênio e luz e micro-organismos, além de manter as características sensoriais. A quarta camada de polietileno é uma camada de aderência entre o alumínio e o papel. A quinta camada, uma cobertura de papel, confere estabilidade e resistência à estrutura da embalagem. E, por fim, uma sexta camada de polietileno dá o acabamento final. A junção das 6 camadas da embalagem somadas ao envase asséptico promove a segurança do produto, impedindo a entrada de luz, oxigênio, umidade e microrganismos, mantendo suas características nutricionais e sensoriais.”, conta.

“O método UHT é aprovado por órgãos de saúde internacionais e nacionais e regulamentado pela Portaria Nº 370 de 04 de setembro de 1997 do MAPA, por meio do RTIQ – Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade do leite UHT. “Não há motivos para ter receio de consumir leite de caixinha. Ele é seguro, tem as mesmas propriedades nutricionais que outros tipos de leite e, graças à tecnologia empregada, sem necessidade de refrigeração antes do consumo, podendo durar até 6 meses”, finaliza Dra. Carolina Pimentel, nutricionista Phd e Diretora Científica.

Anexo: Consenso

(<https://ablv.org.br/wp-content/uploads/2024/01/20-09-23-consenso-ABRAN-e-SBAN-consumo-de-leite-de-vaca.pdf>)

Movimento “A Vida Pede Leite”

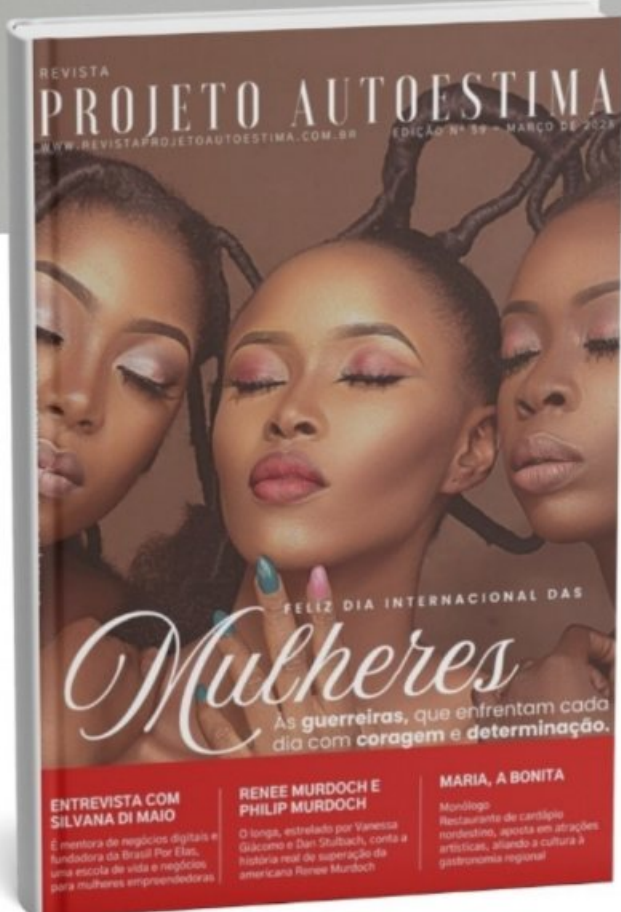
A Vida Pede Leite é um movimento que tem o objetivo de empoderar os consumidores com informação sobre o leite de vaca, seus benefícios nutricionais, composição, funcionalidades, para que todos possam fazer suas escolhas. O leite longa vida está presente em 91,5% dos lares brasileiros, sendo fonte de importantes nutrientes como a proteína de alto valor biológico e o cálcio. Ele está presente em diversos momentos de consumo, seja para acompanhar o pão do café da manhã, seja como ingrediente de uma receita de bolo para a tarde.

Porém, muitas informações que circulam sobre o leite, especialmente nas redes sociais, não são verdadeiras e deixam os consumidores confusos. Dessa forma, pensando na importância e relevância que o leite tem em nossas vidas, o movimento foi criado com o objetivo de empoderar os consumidores com informações sobre os benefícios do leite para uma alimentação balanceada, trazendo dados relevantes e confiáveis sobre esse alimento.

Recentemente o movimento idealizou o minidocumentário “Dia Mundial do Leite” e uniu a Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN) e a Associação Médica Brasileira (AMB) para juntas esclarecerem mitos e verdades sobre o leite com informações validadas pelo que há de mais atual na ciência. Este curta está disponível gratuitamente no canal do YouTube do movimento e nos sites e redes sociais das três sociedades médicas:
<https://www.youtube.com/watch?v=PmtFRZsTaeY>



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



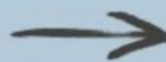
SOBRE A REVISTA

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

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

DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA



Revista Projeto AutoEstima

Entrevista: R\$ 180,00

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

Texto: R\$ 70,00

Poema até 2 páginas, R\$ 70,00

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

Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

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

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

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

Contato: elenir@cranik.com C/ ELENIR ALVES



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA



ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

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

CONTATO@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

▶ ▶ ▶ ▶ **C/ ELENIR ALVES**

www.revistaprojetoautoestima.com.br

**Nºs de nossas
redes sociais:**

**Fanpage:
30.750 mil**

**Instagram:
10.600mil**

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 MENSAS

**JUNTOS
PELA
VIDA**



#setembroamarelo

Participe da edição nº 66 - Outubro/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

 contato@revistaprojetoautoestima.com.br
C/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/10**

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