

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR EDIÇÃO Nº 66 - OUTUBRO DE 2025

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

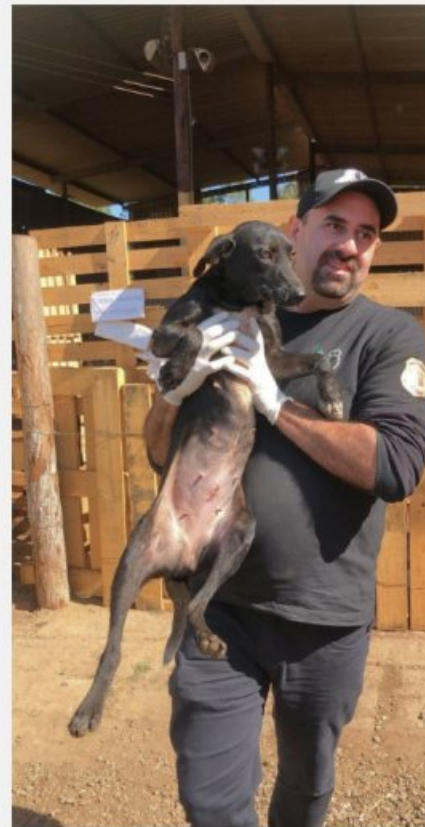
EXCLUSIVO

RAFAEL MIRANDA

Presidente da ONG **CÃO SEM DONO**, retira cães das ruas, oferece tratamento digno e integra-os a famílias amorosas.

Rafael Miranda

PRESIDENTE



ONG CÃO SEM DONO

Fundada em 2005 e formalizada em 2008, a ONG Cão Sem Dono nasceu de um sonho de seu presidente, Rafael Miranda: retirar cães das ruas, oferecer tratamento digno e integrá-los a famílias amorosas. Quase duas décadas depois, a instituição mantém mais de 400 animais sob cuidados constantes, com acompanhamento veterinário, alimentação de qualidade e a atenção de voluntários engajados. Além das feiras de adoção, que aproximam os animais de novos lares, a ONG também promove ações sociais, bazares e campanhas de arrecadação para manter suas atividades. Conversamos com Rafael Miranda sobre os desafios, conquistas e formas de colaborar com essa causa que salva vidas todos os dias.



ÍNDICE DE CONTEÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM RAFAEL MIRANDA, DA ONG. CÃO SEM DONO, PÁG. 06

ENTREVISTA COM O ESCRITOR E CANTOR, HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 15

POEMA: SEDUÇÃO POR AMOR, DE SÔNIA CAROLINA, PÁG. 22

HOJE, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 23

AINDA TENHO ORGULHO DE SER GAÚCHA, POR PROF. DRA. ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 25

EU E AS FORMIGUINHAS, POR RITA GALO, PÁG. 30

HERANÇA NUTRITIVA, POR ENY SOUZA, PÁG. 33

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 36

PEDIATRA DRA. LILIAN ZABOTO, LANÇA LIVRO, PÁG. 37

LIVRO REVELA OS SEGREDOS DOS LOOKS DO ÍCONE POP CHEGA AO BRASIL, PÁG. 40

ANDRÉ CARVALHAL LANÇA "A ALEGRIA EM FICAR DE FORA", PÁG. 42

MARA MOURÃO ADAPTARÁ "ADEUS SAPIENS" PARA O CINEMA, PÁG. 44

LEITURA MELHORA EQUILÍBRIO EMOCIONAL EM TEMPOS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL, PÁG. 46

HPV É COISA SÉRIA, SAIBA MAIS..., PÁG. 49

12 DE OUTUBRO, DIA DAS CRIANÇAS, PÁG. 52

PET NÃO É BRINQUEDO, PÁG. 54

DIA DAS CRIANÇAS: RECEITAS PARA ADOÇAR E CELEBRAR A DATA, PÁG. 58

HARRY POTTER: BRUXOS DA CONFEITARIA, PÁG. 61

"QUASE DESERTO", DIVULGA TRAILER E DATA DE ESTREIA, PÁG. 64

PEDRO ANDRADE, CRIADOR E DIRETOR CRIATIVO DAS MARCAS PIET E P.ANDRADE, NOMEADO PARA A BOF 500 CLASS OF 2025, PÁG. 69

LANÇAMENTO MARY KAY, PÁG. 70

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG.82

EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 83



QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: contato@revistaprojetoautoestima.com.br

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: contato@revistaprojetoautoestima.com.br - c/ Elenir Alves - Editora



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! A Revista Projeto AutoEstima chega à sua 66ª edição, referente ao mês de outubro, repleta de conteúdo e histórias que despertam para o bem social. Em destaque na capa, o presidente da ONG Cão Sem dono, Rafael Miranda, concede uma entrevista exclusiva sobre seu trabalho e dedicação à causa animal. Trazemos também uma conversa especial com o escritor e cantor Henrique Medeiros Sérgio, que compartilha sua trajetória artística e literária. Além das entrevistas, esta edição apresenta dicas de leitura, poemas, textos emocionantes e matérias de grande relevância. A equipe da revista expressa profunda gratidão a todos os colaboradores, parceiros e seguidores, que tornam possível mais um capítulo dessa bela jornada de valorização da autoestima e do conhecimento.

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**.

Tags

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

Contato

 elenir@cranik.com

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima



www.revistaprojetoautoestima.com.br

Elenir Alves

Do sonho à realidade de
uma grande rede de amor
pelos cães

Rafael Miranda

WWW.CAOSEMDONO.COM.BR





Rafael Miranda com a milka na estrada - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Rafael, como surgiu a ideia de criar a ONG Cão Sem Dono e quais foram os maiores desafios no início da caminhada?

Rafael Miranda: Desde muito pequeno já via animais perdidos nas ruas e isso me incomodava bastante. Alguns pegava e levava para minha casa, depois saía de porta em porta oferecendo se alguém gostaria de adotar. Muitas vezes tinha sucesso nessa empreitada. Minha família, que também gosta de bicho, sempre apoiou isso.

Depois, a coisa foi crescendo. Acabei pegando mais animais que minha casa comportava e aluguei uma casa só para eles, que logo ficou pequena também, e foi quando surgiu a ideia de criar uma ONG específica. Me reuni com amigos que apoiaram a iniciativa e me ajudaram, e foi quando surgiu a Cão Sem Dono, que hoje ocupa um sítio em Itapeacerica da Serra, SP, com 20 mil metros quadrados.

Claro que chegar até o que nos tornamos foi um desafio enorme, principalmente com a falta de recursos, esse o grande desafio para quem atua no terceiro setor.

Revista Projeto AutoEstima: Hoje a ONG cuida de mais de 400 cães. Como é a rotina diária para manter todos esses animais bem alimentados, saudáveis e acolhidos?

Rafael Miranda: Na verdade é uma loucura. Cada dia um problema diferente, sempre somado à falta de recursos financeiros. Felizmente tenho uma equipe empenhada em buscar o que é melhor para cada animalzinho resgatado. Há um pessoal que cuida de procurar bons lares para eles, outros que atuam nos cuidados veterinários e os que atuam nos bastidores buscando alimento e captando recursos.

Mas, importante dizer que todos os dias o principal é buscar lares para nossos resgatados.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as principais fontes de recursos para manter a ONG em funcionamento e quais as maiores dificuldades financeiras que enfrentam atualmente?

Rafael Miranda: Captar recursos para a ONG é uma luta diária. Realizamos bazares permanentes, rifas e temos uma equipe que busca padrinhos e madrinhas para nossos resgatados, onde as pessoas adotam virtualmente os animais com valores diversos mensais.

Também passamos mensagens para os amigos quando a coisa aperta demais.

Revista Projeto AutoEstima: As feiras de adoção são uma das grandes iniciativas da ONG. Como é a preparação desses eventos e quais resultados mais emocionantes vocês já vivenciaram?

Rafael Miranda: Sempre realizamos eventos de adoção, desde o começo de nosso trabalho. Atualmente realizamos eventos todas as semanas em Pet Shops, Shoppings e grandes lojas, como as Casas Bahia da Marginal, a maior loja de departamento deles.

Todo evento é emocionante quando você doa um cãozinho. Um que me marcou demais e a toda minha equipe foi realizado há três anos em frente ao Shopping Plaza Sul em São Paulo. Doamos nesse dia mais de 20 cães. Um sucesso inesquecível.

Evento de doação (ONG **Cão Sem dono**) - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: De que forma o trabalho dos voluntários impacta diretamente no dia a dia da ONG e como as pessoas interessadas podem se engajar?

Rafael Miranda: Voluntariado é algo que toda ONG precisa sempre, pois além de ajudarem com trabalho em geral – principalmente nas feiras de adoção – ajudam a divulgar o nosso trabalho e também nossos animais para adoção. Para quem quiser ser voluntário, basta acessar nosso **site**: www.caosemdono.com.br

Evento de doação (ONG **Cão Sem dono**) - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Além da adoção, que outras maneiras as pessoas têm para ajudar a ONG, mesmo que não tenham disponibilidade de tempo para o voluntariado?

Rafael Miranda: Sempre pedimos para ajudarem a divulgar nosso trabalho e nossos animais. Isso é importante para eles, os cães que resgatamos. Doações de ração, remédios, coisas para o nosso bazar e dinheiro são bem-vindos sempre também.



ONG **Cão Sem dono** - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: A ONG possui uma clínica veterinária popular no Jabaquara. Qual é a importância desse projeto e como ele contribui para a causa animal?

Rafael Miranda: Há muitos anos trabalhamos com a ideia de que todo animal precisa de um bom atendimento veterinário, por isso criamos a clínica. Lá, quem pode pagar, ajuda quem não pode custear o tratamento de um animalzinho, seja ele resgatado ou de pessoas em condições de vulnerabilidade social.



Mutirão de atendimento veterinário - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Quais histórias marcantes de resgate e adoção você poderia compartilhar conosco, que simbolizem o impacto da ONG na vida dos animais e das famílias?

Rafael Miranda: Várias são as histórias que nos impactam, principalmente quando você lida com vidas. Uma das mais marcantes foi o do cãozinho Marvin, que resgatamos na rodovia Régis Bittencourt em São Paulo. Gastamos na época mais de 20 mil reais com ele, que tinha sido atropelado. Acabou perdendo as duas patinhas anteriores que precisaram ser amputadas.

Depois de um tempo, recebemos uma mensagem de uma pessoa lá de Mossoró, RN, querendo adotá-lo. A pessoa disse que Deus disse em sonho para ele ficar com o Marvin.

Depois de entrevistas e troca de mensagens, a pessoa viajou veio de lá para São Paulo e levou o Marvin, que fez muito sucesso nas redes sociais. Hoje, infelizmente, Marvin não está mais entre nós, mas viveu alguns bons anos recebendo muito amor e carinho. Nas redes sociais é o @marvin_superacao.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os próximos sonhos e projetos da Cão Sem Dono e o que você espera para o futuro da ONG nos próximos anos?

Rafael Miranda: Além de resgatar animais e encontrar bons lares para eles, realizamos mutirões de atendimento veterinário gratuito para a população de baixa renda. Também estamos intensificando palestras em escolas e para 2026 vamos aumentar esse calendário.

Claro que temos muitos outros sonhos e desejos, como trocar nossa frota de veículos, melhorar nossa clínica com outros equipamentos, entre outros, mas isso é algo que vamos aos poucos batalhando.



Aline e resgatado - Foto divulgação



Cãozinho adotado - Foto divulgação



Garoto, 11 anos esperando um lar.
Ele tem 13. - Foto divulgação

Redes sociais da ONG Cão Sem Dono:

Site: www.caosemdono.com.br

Facebook: www.facebook.com/caosemdono

Instagram: www.instagram.com/caosemdono.oficial

E-mail: faleconosco@caosemdono.com.br

Adote um pet



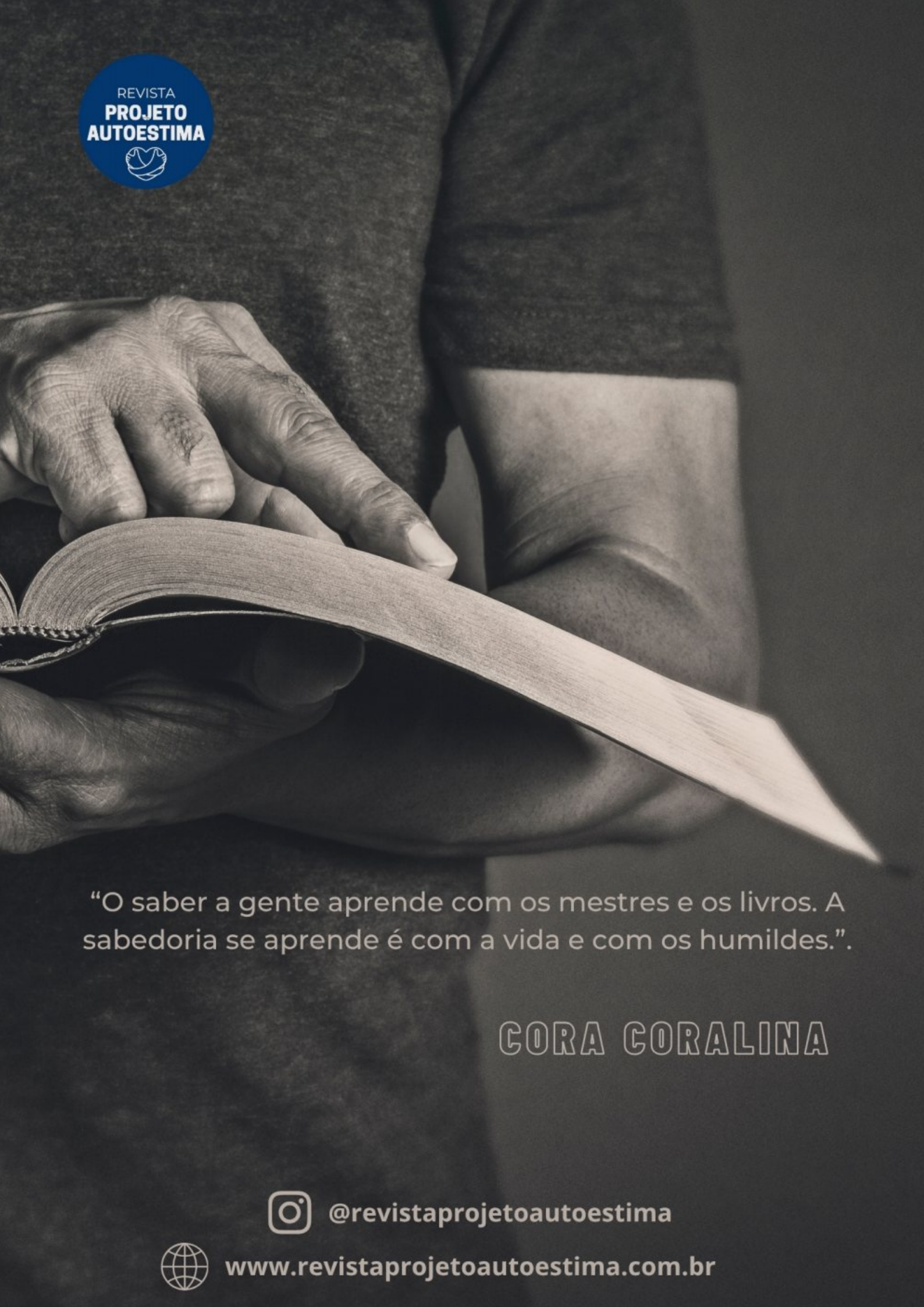
ONG Cão Sem Dono

Informações:

Entre em contato: Site: www.caosemdono.com.br

Instagram: www.instagram.com/caosemdono.official

E-mail: faleconosco@caosemdono.com.br



REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



“O saber a gente aprende com os mestres e os livros. A sabedoria se aprende é com a vida e com os humildes.”.

CORA CORALINA



@revistaprojetoautoestima



www.revistaprojetoautoestima.com.br

ENTREVISTA

HENRIQUE
MEDEIROS
SÉRGIO

(ESCRITOR E CANTOR)



Henrique Medeiros Sérgio - Foto divulgação

Henrique Medeiros Sérgio não apenas escreve ou canta. **Ele denuncia, provoca e transforma.** Sua obra cruza a literatura, a música e a pesquisa social para dar voz a quem sofre com relações abusivas, exclusões e preconceitos. Estes três EPs com 17 músicas, não são apenas coleções de canções:

são **gritos**
necessários,
trilhas sonoras
de resistência e
espelhos das
nossas
contradições
coletivas. 17
canções como
mosaico: cada

UM ARTISTA QUE
ATRAVESSA FRONTEIRAS
Henrique Medeiros Sérgio,
une livros e canções para
expor feridas, provocar
reflexões e inspirar
resistências.

obra é uma peça
que se completa
na outra,
resultando em
um mapa das
relações humanas
sociais e
emocionais.
Do coletivo ao
íntimo: começa

denunciando os horrores sociais (Tenho Horror Dessa Gente), passa pela preservação da memória e do trauma (Fragmentos Gritantes), e chega ao espaço interno das emoções e vícios ("Dopaminas" Emocionais). **Da violência externa à química interna:** a narrativa vai da agressão visível (machismo, homofobia, preconceito), passa pela permanência dos efeitos

(fragmentos de dor), e desemboca na forma como cada corpo e mente processam esses impactos (dopamina e emoções).

Tenho Horror dessa Gente!

Henrique Medeiros Sérgio



Tenho Horror dessa Gente!

Uma pentalogia musical de Henrique Medeiros Sérgio que desnuda as violências disfarçadas de afeto e os limites das relações.

1) Dessa Gente Tenho Horror!	3:03
2) Emoções Insípidas.	2:35
3) Amor e a Paz, Garoas, Tempestades e Furações.	2:30
4) Amor, Campo Minado, Não é Afeto, é Tortura!	3:18
5) Do Desdém ao Feminicídio, Amor também Mata!	3:08



© 2025, Sérgio Henrique R. Medeiros e André Luiz dos S. Silva

EP 1 — Tenho Horror Dessa Gente!

Um grito musical visceral contra a misoginia, o racismo, a homofobia, a violência doméstica e a toxicidade social. Cada faixa é um manifesto contra tudo que corrói a convivência e disfarça abusos sob o nome de afeto. É choque, denúncia e enfrentamento.

Lançamento: 12 de setembro 2025

Fragmentos Gritantes!

Henrique Medeiros Sérgio



Fragmentos Gritantes!

Um EP de Henrique Medeiros Sérgio que ecoa memórias de dor, resistências silenciadas e a força que permanece de pé, mesmo em pedaços

1) Fragmentos Gritantes, Canto, Equilíbrio e Não Caio!	2:42
2) Nem Tudo é Igual o Tempo Todo	2:36
3) Ecos de Corpos Invisíveis, barulhentos, porém Silenciosos.	3:49
4) Caixas de Coisas	2:33
5) Desengula ou Morra!	3:08
6) Deixamos a tristeza para lá.	2:16

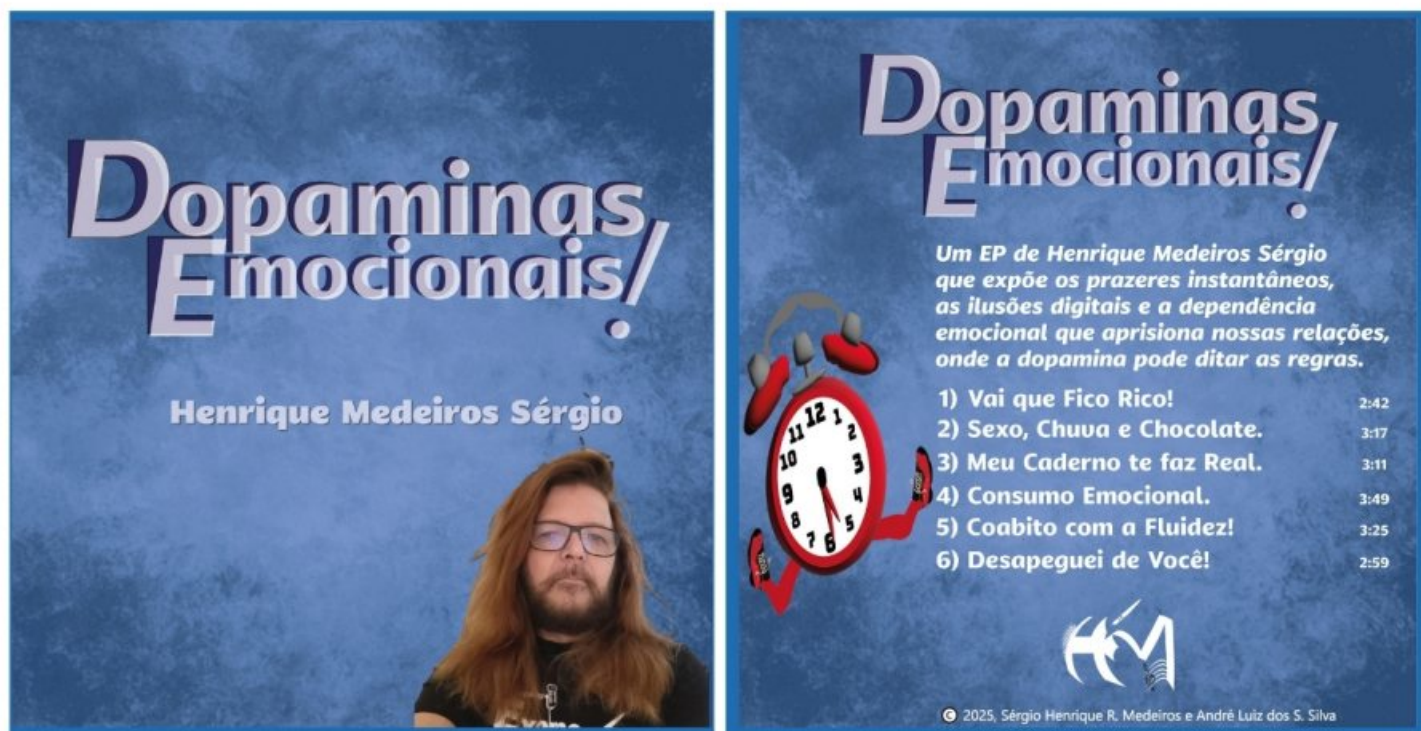


© 2025, Sérgio Henrique R. Medeiros e André Luiz dos S. Silva

(EP 2 — Fragmentos Gritantes

Canções que falam sobre dor, memória, diferenças, indiferenças, superação e permanência das vozes silenciadas. Uma celebração da força que permanece de pé, mesmo em pedaços. É a continuidade das vozes que recusam o apagamento.

Lançamento: 27 de setembro 2025

**EP 3 — Dopaminas Emocionais**

Mergulha nas contradições da busca por prazer, alívio e pertencimento em tempos líquidos. Traz músicas que oscilam entre a leveza e o peso de conviver com o vazio, os vínculos frágeis e a euforia química das emoções instantâneas.

Lançamento: 12 de outubro 2025

ENTREVISTA

Revista Projeto AutoEstima: Como nasceu a ideia de transformar sua pesquisa e literatura em música?

Henrique Medeiros Sérgio: A música sempre esteve presente no meu processo criativo, mesmo quando escrevia. A trilogia nasceu da vontade

de expandir a denúncia e a reflexão para além das páginas. A literatura provoca silêncio e introspecção; a música, ao contrário, invade, ecoa, grita. Transformar pesquisa e narrativa em som foi a forma que encontrei de amplificar essas vozes — de transformar dados e histórias em algo que o corpo sente, não apenas a mente.

Revista Projeto AutoEstima: Qual foi o maior desafio em traduzir denúncia social em música sem perder a sensibilidade artística?

Henrique Medeiros Sérgio: O desafio foi trazer para as canções a mesma intensidade e as mesmas reflexões que carrego em minhas obras literárias. Eu queria que cada música fosse não apenas um grito, mas também um espaço de emoção. A dor precisa ser sentida, mas também abrir caminhos para resistência, cura e questionamento. O equilíbrio está em transformar indignação em poesia sonora, dura, mas ainda assim capaz de tocar, não apenas ferir.

Revista Projeto AutoEstima: No EP Tenho Horror Dessa Gente você expõe de forma visceral temas como misoginia, racismo, homofobia e violências disfarçadas de afeto. O que motivou você a transformar essas dores sociais em um grito musical tão direto e sem meias-palavras?"

Henrique Medeiros Sérgio: O que me motivou foi a urgência. A violência contra mulheres, a homofobia, o racismo — nada disso é abstrato, são dores reais que atravessam corpos todos os dias. Eu não queria escrever uma canção para ser apenas bonita, queria que fosse um grito, um choque. O nome já diz: Tenho horror dessa gente e ao que ela representa. Transformei essa indignação em música porque a arte tem poder de atravessar fronteiras, de ecoar onde o discurso acadêmico ou político muitas vezes não chega. É visceral porque a violência também é. E se não denunciarmos com força, corremos o risco de naturalizar o que mata.

Revista Projeto AutoEstima: Você enxerga Fragmentos Gritantes como um arquivo afetivo contra o apagamento?

Henrique Medeiros Sérgio: Sim, totalmente. Esse EP é uma forma de registrar o que não pode ser silenciado: as dores, os traumas e também a força de quem resiste. É um arquivo afetivo e político.

Cada fragmento é um testemunho de que, mesmo partidos, seguimos de pé. É sobre não permitir que a memória se dissolva no silêncio.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi equilibrar ironia, crítica e poesia em Dopaminas Emocionais?

Henrique Medeiros Sérgio: Foi um mergulho delicado, porque estou falando de algo muito presente: nossa busca compulsiva por prazer e validação. Usei a ironia para expor os absurdos, a crítica para provocar incômodo e a poesia para não perder a humanidade. É como dançar na beira do abismo: você ri, mas percebe o vazio logo abaixo.

Revista Projeto AutoEstima: Como você vê a integração entre obra literária e canção?

Henrique Medeiros Sérgio: A literatura e a música são duas forças que se entrelaçam. A literatura me dá a densidade da palavra, a estrutura; a música abre espaço para que essa palavra ganhe corpo, ressoe e emocione. Quando escrevo, já percebo a cadência, o ritmo oculto no texto; quando componho, penso em imagens e metáforas que poderiam estar em um livro. É como se fossem camadas de uma mesma pele: diferentes, mas inseparáveis. Juntas, constroem uma voz que não é apenas para ser lida ou ouvida, mas para ser sentida.

Revista Projeto AutoEstima: O olhar visual de ilustrador influencia sua música?

Henrique Medeiros Sérgio: Muito. Eu penso cada música como um quadro em movimento. Preciso enxergar a cena, a cor, a atmosfera, antes de compor. Esse olhar visual me ajuda a transformar ideias em metáforas palpáveis: o amor como tempestade, a violência como campo minado, o prazer como explosão química. A imagem é sempre a ponte para a canção.

Revista Projeto AutoEstima: O que a arte consegue alcançar que a pesquisa sozinha não consegue?

Henrique Medeiros Sérgio: A pesquisa explica, mas a arte transforma. Um gráfico pode mostrar que o feminicídio cresce, mas uma canção como

Amor Também Mata faz você sentir esse dado. A arte atravessa o corpo, cria empatia, gera movimento. Ela não substitui a ciência, mas potencializa sua capacidade de sensibilizar e mobilizar.

Revista Projeto AutoEstima: Qual a importância de levar a reflexão sobre o afeto como cura e opressão de forma artística?

Henrique Medeiros Sérgio: Porque todos vivemos relações, mas nem todos leem pesquisas. Quando falo de afeto como espaço de cura ou de opressão em música ou literatura, eu abro uma janela de identificação. As pessoas se reconhecem, se questionam. O amor pode salvar, mas também pode matar. Trazer isso para a arte é dar às pessoas uma forma de enxergar suas próprias histórias e talvez romper ciclos.

Revista Projeto AutoEstima: Como os prêmios e reconhecimentos impactam sua responsabilidade como artista?

Henrique Medeiros Sérgio: Os prêmios me lembram que não estou sozinho. Mostram que existe gente disposta a ouvir, refletir e se engajar com o que escrevo e canto. Isso me dá energia para continuar criando e transformando dor em arte.

Revista Projeto AutoEstima: Como imagina a evolução do seu universo criativo nos próximos anos?

Henrique Medeiros Sérgio: Imagino um caminho cada vez mais híbrido: literatura, música, artes visuais e plataformas digitais conversando entre si. Quero que minha obra seja ponte, que atravesse fronteiras, que leve denúncia e beleza a diferentes espaços. Mais do que lançar livros ou EPs, eu quero lançar sementes de reflexão. Se elas brotarem em quem me lê ou me ouve, já cumpri minha missão.

Contatos:

www.henriquemedeirossergio.social.br

WhatsApp-Telegram: (21) 98503.3000

Créditos**Entrevista:** Revista Projeto AutoEstima**Ilustrações\Capas:** @henriquemedeirossergio**Compositores:** @henriquemedeirossergio e @andreluizdeveloper**Maquiagem\Cabelo\Produção:**

@claudio.fonseca.makeup e @kadu.contato

Fotografias:

@claudio.fonseca.makeup e @andreluizdeveloper

Revisão Editorial: @andreluizdeveloper

Ouçá Agora!



Henrique Medeiros Sérgio convida você a conhecer seus 3 EPs com 17 canções, um mosaico da vida, onde cada obra se completa na outra e forma um mapa das relações humanas, sociais e emocionais



Disponíveis nas principais plataformas de streaming



SEDUÇÃO POR AMOR

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

Sônia Carolina



Mineira de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977, é Poeta, Escritora Artista Plástica e Psicanalista. Publicou seu primeiro livro de poemas "Falando de Amor" em 1990, o qual recebe em âmbito Nacional, o Prêmio Master de Literatura como melhor livro de Poesias publicado de 1982 a 1992. Recentemente premiada pela Academia de Ciências e Letras Ciências e Artes da Amazônia Brasileira, ALCAAB. Sônia Carolina inúmeras vezes premiada, participa de Antologias, Jornais e Revistas com poesias, crônicas, contos e ilustrações. Como Artista Plástica, trabalha com as mais diversas técnicas que abrangem a pesquisa do Desenho Artístico e a Pintura com suas infinitas opções, desde o Fusain e o Pastel, com a descoberta singular da Têmpera e da Aquarela, do óleo e acrílico.

HOJE

POR ANA BEATRIZ CARVALHO



Hoje, a partir de hoje (3 vezes)
Ginga, dança, vai e vem
Menina, moça, mulher aqui tem
Canta, brinca e fica bem.

Solta o corpo,
Movimenta e sente a alma levitar.
Encontra a terra, o céu, o fogo
E também encontra o mar.

Ê, Ê, Mulher-capoeira! Ê, Ê, Mulher-capoeira!

Feminina ilumina!
Ela joga! Ela gira!
Ela floreia para a vida!
Roda e poesia viva!

Hoje, a partir de hoje (3 vezes)
Ginga, dança, vai e vem.
Menina, moça, mulher aqui tem.
Canta, brinca e fica bem.

Ê, Ê, Mulher-capoeira! Ê, Ê Mulher-capoeira!

Ginga, dança, vai e vem
Menina, moça, mulher aqui tem
Canta, brinca e fica bem.

Solta o corpo
Movimenta e sente a alma levitar
Encontra a terra, o céu, o fogo
E também encontra o mar.

Ê, Ê, Mulher-capoeira! Ê, Ê, Mulher-capoeira!



**Feminina ilumina!
Ela joga! Ela gira!
Ela floreia para a vida!
Roda e poesia viva!**

**Hoje, a partir de hoje (3 vezes)
Ginga, dança, vai e vem
Menina, moça, mulher aqui tem
Canta, brinca e fica bem.**

Ê, Ê, Mulher-capoeira! Ê, Ê Mulher-capoeira!



Ana Beatriz Carvalho. Escritora brasiliense, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca! 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.





Revista Projeto AutoEstima

Ainda tenho orgulho de ser gaúcha

Prof. Dra. Elaine dos Santos



...ness is to fi
...that inspires y
...nobbly. It co
...like brushing you
...g. What ever it is,
...s you a
...s

Sou graduada em Letras; mas a minha formação em pesquisa no mestrado e no doutorado tem forte sustentação na Sociologia da Literatura. Em outros termos, as relações entre o fazer literário e a sociedade em que se produz e em que se lê uma obra literária.

É evidente que o primeiro elemento a ser considerando em uma análise é o texto propriamente dito, seja em poesia ou prosa. A sua organização - no caso de uma poesia - é preciso observar, por exemplo, a distribuição das estrofes, o esquema de rimas, ainda que, antes disso, sempre me pautei por um levantamento vocabular: o que o aluno conhece ou não dos termos usados pelo narrador/eu lírico.

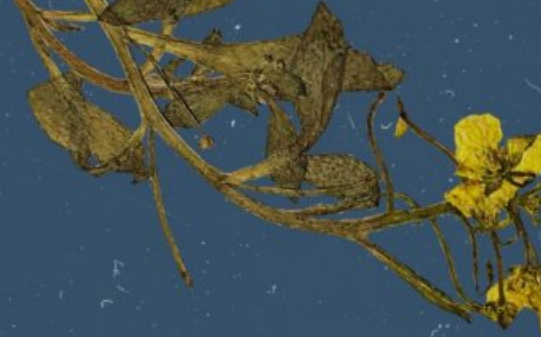
Um exercício aconselhável e muito didático, em tempos que a maioria das pessoas têm dificuldade para ler e entender um texto, costuma ser a paráfrase: reescreva o texto "com as suas palavras". A ideia é bem básica: de início, organize as orações frasais em ordem direta, com sujeito, verbo e complementos. Se não ficou compreensível, reescreva, pois "com as suas palavras".

Existe uma gama enorme de correntes de crítica literária que permite a abordagem do texto. Neste sentido, já se privilegiou, em certas épocas, a biografia do autor - onde e quando nasceu, qual a sua história familiar, que se refletiriam na obra.

Aprendi a apreciar essa ideia depois de ler Carolina Maria de Jesus, a favelada que escreveu um diário sobre as agruras da pobreza e fome; e, mais recentemente, Maria Firmina, a professora, solteira, negra, que assinava os seus textos publicados no jornal como "Uma maranhense", e legou-nos o romance "Úrsula", ainda em tempos de escravidão, tematizando três diferentes percepções sobre o cativo.

Privilegiei, desde as primeiras análises, certamente, em virtude da influência dos meus professores na graduação e, depois, na pós-graduação, esse viés que contempla o universo de inserção do autor.

Costumo contar que, aos 12 anos, eu fui presenteada com o romance "Senhora", de José de Alencar. Foi um presente concedido pelas professoras da antiga 5ª série (não lembro a motivação). Aos 12 anos, eu sonhava com príncipes encantados, não me agradava a ideia de homens que se vendessem por um dote de casamento. Odiei.



...the
...ce
...ery se
...licate.
...But now
...eyes, a
...contin
...worth a
...ecause it wa
...the air wh
...olly, your
...it becom
...arty pu
...r forge
...ght wa
...becam
...white
...otion, t
...ur hum
...e most
...and I cur
...that we r

happiness is to fi
lf that inspires y
n, or a hobby.
like brushin
g. Whatever
s you a



Aos 17 anos, reli a obra e o meu conceito de príncipe encantado era mais pragmático: “amaram-se e foram felizes para sempre”. Acredito que os primeiros sinais de fracasso do casamento de Charles e Diana não combinaram com a imagem que eu conferira ao romance, relido aos 28 anos, considerando-o detestável.

Aos 28 anos, eu já estava orientada para o fato que o casamento era um empreendimento burguês, uma sociedade estabelecida entre o pai da noiva e o noivo, de modo que a jovem, nem sempre apaixonada, era apenas um pretexto.

Por outro lado, eu já cursava Letras e sabia, entre outras questões, que o romance “Senhora” se inseria na escola literária chamada Romantismo, nascida sob forte influência burguesa e que, portanto, “apoiava” o casamento. Aprendi que o romance de Alencar tinha a Corte do Brasil, o Rio de Janeiro, como cenário e que nem todos os casamentos eram apenas “empresas” familiares.

Compreendera a ligação entre Literatura e sociedade. Na mesma linha, ciente que o Romantismo havia chegado ao Brasil pouco tempo depois da Independência política em 1822, os poetas e os prosadores românticos buscavam delinear uma “identidade brasileira”: língua, paisagem, costumes mais marcadamente de nossa terra.

Um novo encontro – nada satisfatório – com José de Alencar, dessa vez, aconteceu na leitura de “O gaúcho”. Se observamos, a introdução de “O sertanejo”, um ambiente conhecido por Alencar, é praticamente idêntica ao texto que apresenta os campos gaúchos. Verdade seja dita: Alencar nunca havia estado no Rio Grande do Sul e a sua narrativa foi produzida com base em anotações de um parente que participou da Guerra dos Farrapos (1835-1845).

Os meus estudos sobre a Literatura produzida no Rio Grande do Sul permitiram-me entender que José de Alencar, que abraçara a ideia de delinear um quadro sobre o Brasil, contemplando a natureza diversa do nosso país e os tipos regionais, além do indígena, vislumbrava o gaúcho como um tipo novo se comparado ao europeu.

Havia ali a rudeza dos campos, a coragem e a hombridade que sempre o fizeram enfrentar as investidas castelhanas. Manoel Canho, o protagonista, em sua honradez, decidido a matar o homem que tirara a vida do seu pai, encontrando-o doente, primeiro, cura-lhe para depois cumprir o seu intento.



...a ues
enture
co test
tmet
b test ti
enture
stist eze
vns yd pr
nivil uoy e

e a near-
enture. Yo
l that cra
itement. Y
it that desir
enture. You
se traits, bu
nd by any of



Delineava-se o modelo mítico do gaúcho, que seria ora melhorado, ora piorado, mas teria o seu ápice com “Contos gauchescos”, de Simões Lopes Neto, quando se iniciava o século XX.

Do homem marginalizado desde os primeiros tempos de ocupação do Rio Grande do Sul: marginal, mulherengo, ladrão de gado, contrabandista; do tipo que impunha medo aos imigrantes; o gaúcho experimentou uma fase áurea na Literatura dita culta.

Contudo, no meio rural, na dura lida campeira, as condições de sobrevivência nem sempre foram fáceis. A década de 1930 levaria ao enfrentamento do êxodo rural, do homem vivendo às margens de vilas, de cidades interioranas, sem experiência nas tarefas do meio urbano, desterritorializado, perdendo a sua própria identidade.

No mesmo período, emergiria em Porto Alegre, entre alunos do ensino secundário, o Movimento Tradicionalista Gaúcho, o MTG, que disseminou a ideia desse gaúcho que a televisão dissemina e o Brasil conhece. Esse gaúcho que honra as tradições campeiras e uma guerra em que foi derrotado.

Talvez, diferente do que o restante do país imagine, há gente mestiça, herdeiros de indígenas e negros por aqui, há descendentes de açorianos, a par da imigração europeia, somos um verdadeiro caleidoscópio de cores, procedências, costumes, vieses ideológicos. Muito próximos dos países platinos, também mantemos profícuo diálogo com a cultura hispânica.

Somos uma cultura rica, diversa, de gente que apaixonada pela labuta. Temos as nossas contradições, buscamos elucidar parte de nosso passado, como o chamado Massacre de Porongos que determinou a morte de centenas de escravos que lutaram durante a Guerra dos Farrapos em prol de sua libertação, mas teriam sido traídos pelos líderes farroupilhas.

Essa cultura com mescla castelhana, com pendores aborígenes e alguma “pitada” europeia encontra-se, desencontra-se, mas, verdade seja dita, gosta de chimarrão, de churrasco, do trote de um cavalo. E escolheu ser brasileira. Capitulou em 1845, assinou a Paz de Ponche Verde e seguiu lutando contra a Banda Oriental (uruguaios, argentinos, paraguaios) em defesa do torrão brasileiro.





Prof. Dra. Elaine dos Santos

Elaine dos Santos. Professora universitária aposentada. Professora Doutora em Letras pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Possui formação em Língua Espanhola pela Universidad de La Republica de Montevideu, Uruguai. É autora dos livros "Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe", adaptação da sua tese de doutorado, e "Coisas Minhas Outras Histórias", coletânea de crônicas. É revisora de textos acadêmicos.





EU E AS FORMIGUINHAS

Por Rita Galo

Elas adoram passear na bancada da minha cozinha... São pequeninas e pretinhas. A princípio, são umas duas ou três que, quando acham o “tesouro” obstinadamente procurado (um farelinho quase invisível de açúcar, pão, biscoito, uma gotinha de suco, ou outro qualquer alimento), correm solícitas para avisar a suas companheiras que o encontraram. E logo, uma boa quantidade delas estão passeando pela bancada, em direção ao precioso achado, fruto da abnegação das que as precederam.

Sempre fico admirada do que podemos até chamar de fraternidade: o comportamento coletivo que elas apresentam, totalmente isentas de egoísmo e plenas de solidariedade, pois não se opõem quando mais de uma se acerca de um

mesmo alvo e até se ajudam mutuamente quando o farelo se constitui num fardo para sua minúscula estatura. Será consciência de um dever ético da espécie, imprescindível à vida da colônia em que partilham sua existência, ou será apenas o instinto de sobrevivência? Bem, mesmo alimentando estas dúvidas, acho comovente ver tais cenas, exemplares, digamos.

Quando me é possível observá-las com uma atenção mais empenhada, encontro a “porta” de onde elas saem: uma fenda estreita, entre a parede e o alisar da porta próxima à bancada, ou uma irregularidade no rejunte do azulejo que recobre a parede da cozinha.



Mas... eu não adoro vê-las em seus passinhos apressados, pra lá e pra cá, no meu espaço sagrado da cozinha, procurando o que as faça felizes, pois elas representam perigos para a nossa saúde, segundo é pregado pelas leis da Higiene, consagradas pela Ciência da Saúde Pública. Por sorte delas, eu tenho por lema o conceito de que a vida deve ser respeitada, conforme configurado no Mandamento Divino que nos diz: “Não matarás!”

E aí, o que faço? Tomei conhecimento de um método que me parece infalível: lambuzar o percurso que elas fazem na superfície por onde passam, com detergente de lavar louça! Para evitar a visita ao pote de mel, eu o coloco dentro de um recipiente com água e alguns cravos, ou o cravo em pó (que já é encontrado nos empórios) e protejo o açucareiro colocando-o sobre um pires com água. E faço uma linha de detergente em volta destes alvos preferidos por elas. Assim com estes processos, livro-me delas por um bom tempo e vejo minha bancada sem suas visitas desagradáveis.

Entretanto, sempre há algumas que não desistem, e ficam vagando como tontas pela bancada. Outras, teimosas, até desistem de encontrar a rota de sua salvação e alcançam o pires com água sob o açucareiro, ou a garrafinha de mel. E eu, quando estou com paciência e tempo, procuro pescar as que ainda não se afogaram, e

coloco-as ao alcance da porta que elas usaram para entrar. Mas, sempre há uma angustiada que não aceita (ou não compreende) o meu auxílio, e se põe a correr desordenadamente, e se afasta do que poderia ser a sua salvação.



Outro dia, senti-me como um deus, ao procurar salvá-las e conduzi-las para a segurança de sua morada. E pensei na dimensão gigantesca que nos diferencia delas. Então, me ocorreu uma reflexão: também nós humanos, quando estamos obcecados por um objetivo, de cuja obtenção quase sempre não temos ainda a ajuda divina que se nos oferece - não raro, até com a apresentação de obstáculos - e deixamos de acatar soluções ou desvios necessários, que alguém ou nossa intuição nos sugerem, que nos poderiam resolver a questão que nos angustia... como as formigas! Mas... vale concluir: não somos formigas! e... acreditamos mesmo em Deus?



Rita Galo. Nascida em Itajuípe-Ba, em 01/11/1938. Foi para Brasília há 40 anos, onde fez Letras-Português na UnB. Sempre gostou de ler e escrever. Até já imprimiu um livro de memórias, uma pequena edição só para seus irmãos, os 6 filhos, e os netos: "Histórias do seu Ontem e do seu Hoje". Também deu passos discretos na poesia. Trabalhou no Ministério da Saúde, na ANS e na Anvisa, onde completou seu tempo para a aposentadoria. Foi professora de redação para o 2º grau no Colégio Objetivo. Há uns 20 anos, aproximadamente, trabalha com revisões de textos e já exerceu esta atividade em editoras, em Brasília e em Salvador."

Por Eny Souza

HERANÇA NUTRITIVA

‘Uma receita toda especial para a família celebrar o Amor’.

Há uma cozinha encantada,
cheia de estrelinhas.
Passavam a tarde ali,
duas mãozinhas.
Uma ainda pequenina
com o mundo a descobrir.
A outra sempre a sorrir,
era a querida vovózinha.
Os segredos culinários
ensinava a netinha.
A voz da sabedoria dizia:
“Mexe tudo com alegria,
no final um toque de poesia.”
Assim faziam, todos os dias.
Entretanto...
Certa manhã, o destino apareceu
e novo caminho a jovem conheceu.
“Em cada receita eu estarei a te acompanhar,
agora necessito descansar.”
A cada bolo ou biscoito,
o amor crescia e ela o dividia.
Novas mãozinhas surgiram
e a lembrança feliz da vovó permanecia.



A RECEITA PREFERIDA DA VOVÓ ALBERTINA

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 3 xícaras de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento (rasa)
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de leite misturadinho com
- 1 xícara de água morninha

Preparo:

Antes de iniciar a tarefa, separe todos os ingredientes na medida certa e os utensílios bem limpinhos para a massa não debulhar.

- 1 - Numa tigela grande e redondinha, deposite **Esperança** e o trigo;
- 2 - Como neve a bailar, adicione o açúcar e a pitada de sal. Para o **Amor** crescer e as bolachas conseguir partilhar. Aproveite e acrescente o bom parceiro fermento;
- 3 - Para não ficarem solitárias, inclua na brincadeira as duas colheres de manteiga e o óleo;
- 4 - Na caixa, observo os dois ovos ansiosos. Então, com **Respeito**, para não mais esperarem, junte-os num prato fundo e com um mixer de mão a magia começa a acontecer;
- 5 - Depois, com **Carinho**, despeje-os com os outros ingredientes que esperam na tigela;
- 6 - Prepare as mãozinhas e comece a trabalhar. Mexe e mexe tudo diretinho para a mistura prosperar;
- 7 - Com a ajuda de outra mãozinha, peça para ela, aos poucos, o leite e a água morna despejar;
- 8 - Cantando em **Harmonia**, continue a misturar:

**“Amasse e amasse para a bela massa fofinha ficar.
Amasse e amasse para a bolacha da fraternidade ao amigo entregar.
Amasse e amasse até a mão na massa não mais grudar.”**



9 - A massa está borbulhando de emoção, está na hora das bolachas formar;

Está na hora de uma forma retangular você untar com manteiga e trigo.

10 - Sem exagero, acrescente um pouquinho de trigo em cada mão, separe a massa em bolinhas para o cordão da **Paz** enrolar;

11 - Nessa etapa, polvilhe trigo sobre a parte da mesa onde as bolachas irá criar. Com as mãos em cima da bola de massa, mexa para frente e para trás na dança da **Confiança**

até um cordão de tamanho médio obter;

12 - Com o cordão de mais ou menos 35 cm pronto, enrole até conquistar um lindo espiral;

13 - Unte a forma com manteiga e **Esperança**, coloque as bolachas em espiral a cada 2 cm de distância uma da outra;

14 - Todas bem organizadas para o calor do forno irão. Após meia hora, verifique se estão coradinhas. Atenção! Coradinhas, não queimadinhas.

15 - Se coradinhas estiverem, está na hora de saírem do forno para as nossas mãozinhas a Caridade praticarem.

Fraternidade, caridade, solidariedade e muito amor.



Eny Souza

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



CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS

DICAS PARA
LEITURA



Dra. Lilian Zaboto

PEDIATRA DOS FAMOSOS LANÇA LIVRO (GUIA) PARA DESCOMPLICAR A VIDA DOS PAPAI E MAMÃES DE PRIMEIRA VIAGEM



”Meu bebê chegou sem manual: e agora?” É o primeiro livro da Dra. Lilian Zaboto, reúne 26 anos de experiência da pediatra das celebridades e dicas práticas para pais de primeira viagem.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Edição nº66

Com prefácio de Simone Mendes e Kaká Diniz, pediatra dos filhos de vários famosos lança livro (GUIA) sobre primeiros meses do bebê

“Meu bebê chegou sem manual: e agora?” É o primeiro livro da Dra. Lilian Zaboto, reúne 26 anos de experiência da pediatra das celebridades e dicas práticas para pais de primeira viagem.

A pediatra Dra. Lilian Zaboto, conhecida por sua carreira de mais de 26 anos dedicados à saúde infantil e por atender filhos de artistas e personalidades brasileiras, lança oficialmente seu primeiro livro: “Meu bebê chegou sem manual: e agora? – Descomplicando os primeiros meses de vida”.

A “Pediatra dos Famosos”, por atender famílias como Simone Mendes, Luciele di Camargo, Leonardo, Wesley Safadão, Simaria, Mara Maravilha, Júlio Rocha, Caito Maia, e também de jogadores como Cafu, Dudu, Murilo, Éderson, Romero e Malcom, as filhas do Silvio Santos, entre muitos outros

A obra, publicada pela Editora Marquesia, nasce da experiência de Dra. Lilian ao acompanhar milhares de famílias em seus momentos mais delicados: a chegada de um recém-nascido. Entre orientações práticas e relatos emocionantes, o livro busca descomplicar a maternidade e a paternidade, trazendo informações acessíveis sobre temas como amamentação, sono, vacinação, higiene, cuidados no parto, visitas, desenvolvimento e rede de apoio.

“Não existe manual para ser pai ou mãe, mas acredito que informação e acolhimento podem transformar essa fase em uma experiência mais leve, segura e afetuosa”, afirma a autora.

Com prefácio assinado por Kaká Diniz e Simone Mendes, pais de Henry e Zaya, o livro traz também histórias reais que reforçam a importância da parceria entre médico e família.

Além de sua trajetória profissional, Dra. Lilian compartilha experiências pessoais como mãe de três filhos e avó, mostrando que a maternidade é um aprendizado contínuo. O resultado é um guia que une ciência, sensibilidade e humanidade – atributos que marcaram sua carreira e agora chegam às páginas de um livro.

“Eu sempre digo: mais do que cuidar do bebê, é preciso acolher os pais, principalmente quando é o primeiro filho. Informação de qualidade traz segurança,” afirma a Dra. Lilian Zaboto.



LILIAN ZABOTO - FOTO DIVULGAÇÃO

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Edição nº66



Lilian Zaboto - Foto divulgação

Sobre a Dra. Lilian Zaboto:

Com mais de 26 anos de carreira, a Dra. Lilian Zaboto é membro da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIM) e ex-coordenadora do Departamento de Obesidade Infantil da ABESO. Atua em seu consultório em Alphaville, é credenciada nos hospitais Albert Einstein e São Luiz, e também é Oficial Médica Tenente (R2) da Força Aérea Brasileira.

Seu trabalho é pautado pela excelência médica, atenção aos detalhes e vínculo afetivo com as famílias que confiam nela para cuidar do bem mais precioso: seus filhos.

Instagram:

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

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

TAYLOR SWIFT STYLE: LIVRO QUE REVELA OS
SEGREDOS DOS LOOKS DO ÍCONE POP
CHEGA AO BRASIL PELA EDITORA AGIR



A obra explora a relação da cantora – cuja
última turnê bateu o recorde de mais
lucrativa da história – com o mundo da
moda

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

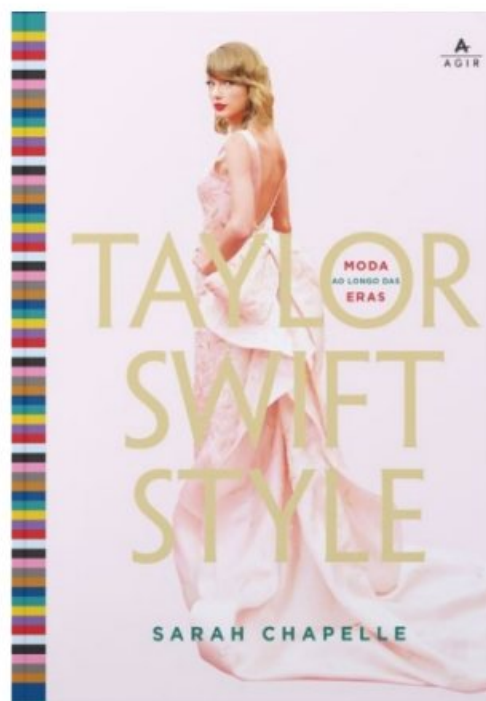
Edição nº66

O aguardado lançamento da Editora Agir, Taylor Swift Style, já tem data marcada para chegar ao público brasileiro. Escrita pela jornalista Sarah Chapelle e cuidadosamente traduzida por André Marinho, a obra que revela todos os detalhes e o processo criativo por trás do estilo de uma das maiores cantoras da música pop será lançada em novembro. Nela, os swiftiesvão poder explorar a conexão entre moda e música na trajetória de uma das artistas mais influentes de sua geração.

A autora, responsável pela famosa conta no Instagram e blog Taylor Swift Style, detalha a evolução do estilo pessoal da cantora ao longo de sua carreira. Ela traça um panorama que vai das origens country de Taylor em Nashville até alcançar o status de ícone pop global. Cada escolha de vestuário é apresentada como um reflexo das "eras" de sua vida e música. Chapelle não se limita a uma análise superficial da moda e desvenda os easter eggs e significados por trás das roupas e penteados da artista, permitindo aos leitores entender o contexto de cada peça escolhida.

"Taylor sempre entendeu o poder da interpretação, especialmente por meio da moda. Ao longo dos anos, seu estilo passou de uma ferramenta sutil de consolidação de imagem para uma forma de arte estratégica que se comunica diretamente com quem conhece o assunto. Acredito que a moda representa uma cápsula do tempo visual do nosso eu mais profundo."

Com capa dura, bordas douradas e mais de 200 fotos coloridas, que registram momentos icônicos – de looks do tapete vermelho até o streetwear –, Taylor Swift Style é um verdadeiro presente para os fãs da loirinha.



Sobre a autora:

Sarah Chapelle escreve sobre moda e é criadora do blog Taylor Swift Style e do perfil de Instagram [@taylorswiftstyle](https://www.instagram.com/taylorswiftstyle/). Sua abordagem atenciosa, meticulosa e espirituosa como comentarista de estilo foi apresentada em veículos como Wall Street Journal, Harper's Bazaar, Coveteur, People e outros. Ela mora em Vancouver, no Canadá, com o marido e seu gato.

ANDRÉ CARVALHAL LANÇA "**A ALEGRIA EM FICAR DE FORA**" E CONVIDA À REFLEXÃO SOBRE BEM-ESTAR DE VERDADE

andré
carvalho

a
alegria
em
ficar
de fora

como se desconectar do mundo digital e se reconectar com você, as pessoas e a natureza



Obra, com lançamento previsto para outubro, marca união inédita dos selos Coquetel e Agir, da Ediouro

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Edição nº66

Autor de best-sellers, finalista do Prêmio Jabuti 2019 e especialista em comportamento e sustentabilidade, André Carvalho lança *A Alegria em ficar de fora*, fruto de uma parceria inédita entre os selos Coquetel e Agir, da Ediouro, que se unem pela primeira vez em um mesmo projeto. O livro contrapõe dois conceitos que ganharam popularidade nos últimos anos: o FOMO (fear of missing out), ou medo de ficar de fora, e o JOMO (joy of missing out), prazer de se desconectar e aproveitar o presente. O autor apresenta caminhos para uma relação mais saudável com o mundo online.

Ao mesmo tempo, o livro alerta para um fenômeno pouco discutido: como as práticas associadas ao bem-estar (corrida, yoga, meditação, exercícios físicos em geral, e até a simples parada para um cafezinho) podem se tornar novas armadilhas da performance quando seguem a lógica do desempenho e da comparação impostas pelo universo digital. O descanso, o prazer, o autocuidado passam a ser medidos em produtividade e engajamento, gerando culpa, ansiedade e a sensação de que nunca é o bastante.

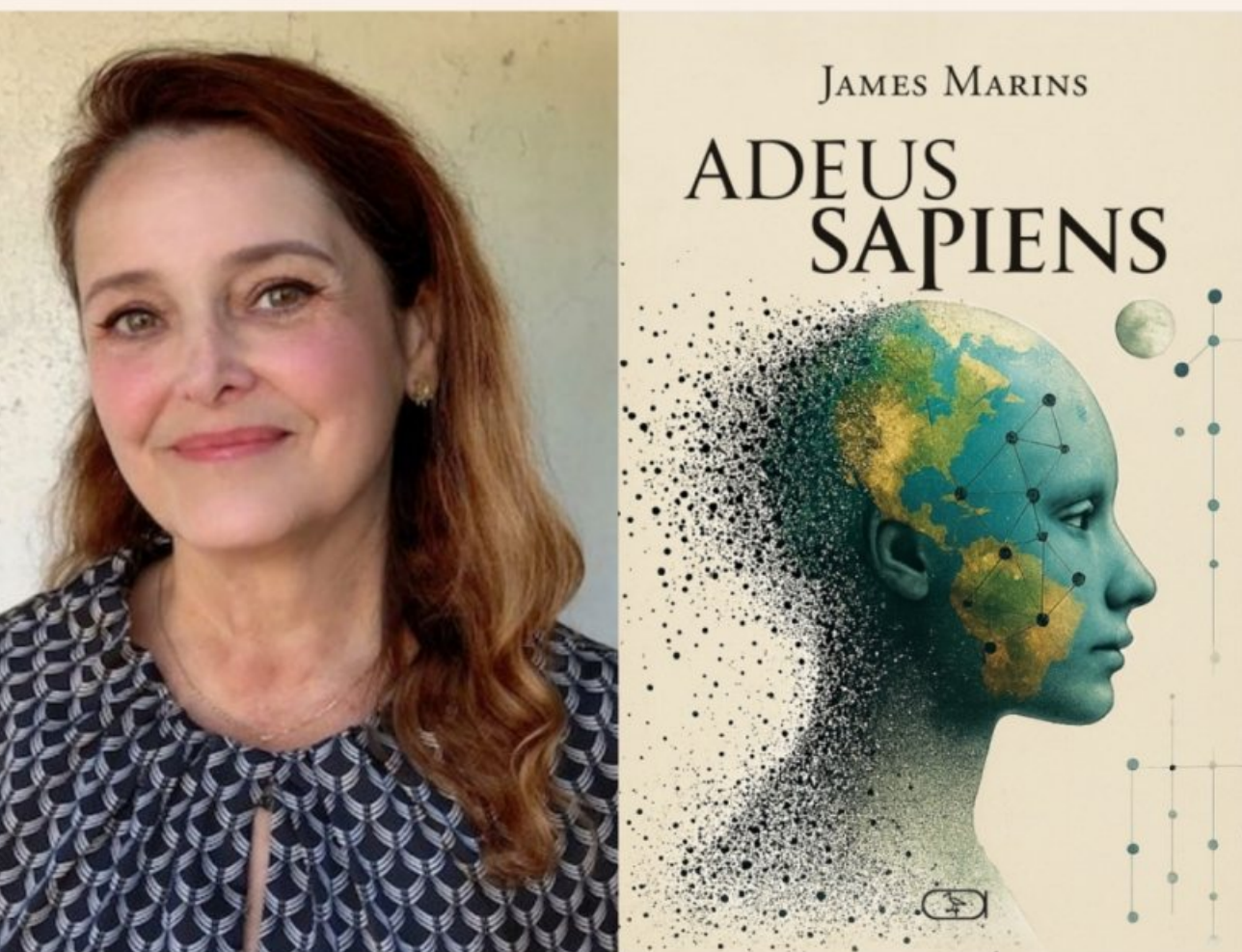
Combinando vivências pessoais, referências bibliográficas e práticas profissionais, Carvalho transforma a leitura de seu livro em uma experiência interativa: ao final de cada capítulo, o leitor encontra palavras cruzadas, ilustrações para colorir feitas por Rafael Figueiredo – artista indicado aos prêmios Frapa, HQMIX e Ângelo Agostini –, além de listas de filmes, séries e livros, pequenas pausas que estimulam momentos de desaceleração e reflexão.

Reconhecido por títulos que marcaram o debate sobre consumo consciente, o escritor amplia a discussão sobre o impacto da tecnologia e da inteligência artificial no cotidiano, mostrando como elas têm influenciado as formas de viver, consumir e estabelecer relações interpessoais. Para o autor, que ainda apresenta o Nat Geo Podcast e participa de projetos de ativismo social e ambiental, o livro funciona como um convite: repensar o tempo, a presença e a qualidade das conexões, tanto no mundo virtual quanto no real.

Sobre o autor:

André Carvalho é escritor e diretor criativo, especialista em comportamento, branding e design para sustentabilidade. Duas vezes palestrante do TEDx. Professor, com passagem pelas principais instituições do Brasil: FGV, IED e ESPM. Já colaborou com diversos veículos, como Vogue, MIT Technology Review, Revista Ela d'O Globo e Veja. Autor best-seller de seis livros, entre eles *Como salvar o futuro*, *Moda com propósito* e do finalista do prêmio Jabuti 2019: *Viva o fim: almanaque de um novo mundo*.

MARA MOURÃO ADAPTARÁ "ADEUS SAPIENS"
PARA O CINEMA



Obra futurista do brasileiro James Marins,
que será lançada no mês de outubro,
expõe o impacto do Homo economicus na
destruição do planeta

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Edição nº66

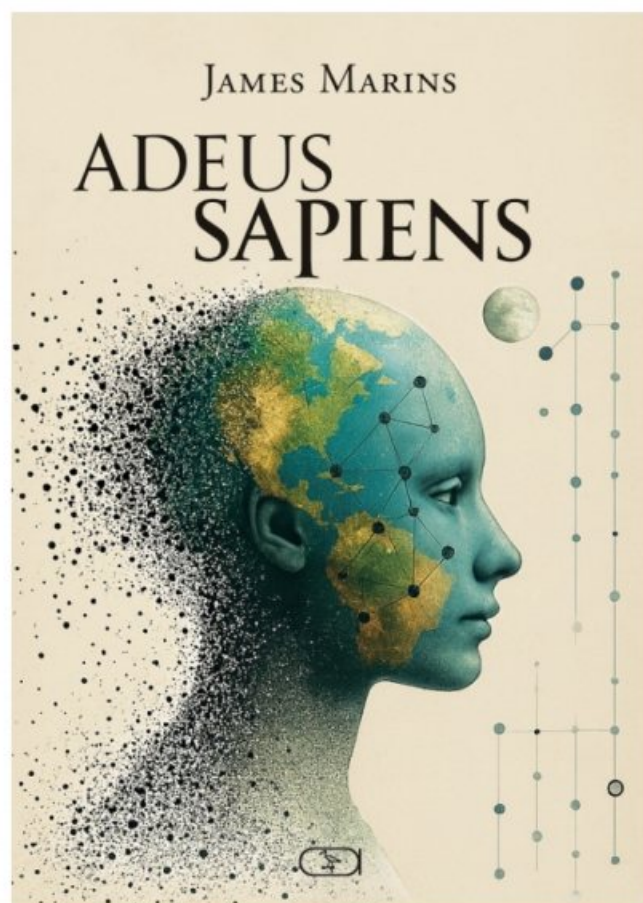
A cineasta Mara Mourão, vencedora de dois Kikitos e indicada ao Emmy Awards pelo documentário *Doutores da Alegria*, adaptará para as telas a obra *Adeus Sapiens*, livro do autor brasileiro James Marins, que será lançado no mês de outubro.

A obra, que mergulha na crise socioclimática enfrentada pela humanidade, faz um questionamento direto ao *Homo economicus*, o "filho ganancioso" do *Homo sapiens*, responsável por colocar o planeta em rota de uma crise climática sem precedentes. Longe de ser uma distopia, o trabalho propõe um plano de transformação e se apresenta como uma "eutopia" – uma visão positiva de futuro, baseada em valores realistas e alcançáveis. No livro, Marins demonstra coragem ao conceber alternativas para o fim de um "sistema obscuro de alta concentração de renda", que alimenta o abismo da desigualdade social.

"O livro tem um formato de memórias fragmentadas, que são amarradas pela personagem Mariá, uma figura que funciona como confidente, testemunha e consciência externa", explica Mara Mourão. "Esse recurso é muito inteligente, porque permite que a narrativa salte no tempo e no espaço sem perder o fio condutor.

É um formato que apresenta um desafio para a adaptação cinematográfica, porque os ritmos, flashbacks e flashforwards precisam criar um roteiro coeso, com estrutura de roteiro, climax e pontos de virada. Imagetivamente, o livro apresenta imagens avassaladoras", finaliza a cineasta.

Lançamento dia 17/10, sexta-feira, das 17:00 às 20:00h na Livraria da Villa, Shopping Patio Batel.



Sobre a autora:

Mara Mourão, que estreou nos cinemas em 2 de outubro o seu mais recente documentário, "*Muito Além do Lucro*", une forças com James Marins para levar a poderosa mensagem de *Adeus Sapiens*, reforçando, por meio da arte, a urgência de repensarmos nosso modo de viver e nossa relação com o planeta.

Leitura melhora
equilíbrio emocional
em tempos de
inteligência artificial



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

53% da população não leu um livro nos três meses anteriores, derrubando a média anual de leitura para 3,96 exemplares por habitante



Foto divulgação

Mesmo diante dos avanços da inteligência artificial, a leitura segue sendo apontada por especialistas como insubstituível para o desenvolvimento cognitivo e emocional dos jovens. Hoje, respostas instantâneas e conteúdos produzidos por algoritmos estão sempre ao alcance de um clique.

O que mudou? A praticidade chegou, mas o preço por tal facilidade está nos impactos na formação das novas gerações. A Pesquisa Retratos da Leitura no Brasil 2024 mostrou 53% da população não leu um livro nos três meses anteriores, derrubando a média anual de leitura para 3,96 exemplares por habitante.

Para o psicólogo clínico Luti Christóforo, é preciso muita atenção> o jovem que apenas consome respostas prontas corre o risco de não aprender e nem elaborar suas próprias ideias:

“A leitura exige esforço cognitivo, como interpretar, questionar e imaginar. É fundamental para a autonomia intelectual dos jovens que estão em formação, observa.

Leitura sem IA

Luti explica que crianças que crescem em contato com livros conseguem, ainda na adolescência, apresentarem melhores desempenhos cognitivos e até mesmo demonstrar maior equilíbrio emocional.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

”Ao mergulhar em histórias e personagens, o jovem entra em contato com dilemas humanos universais. Esse processo desenvolve empatia e sensibilidade, além de oferecer uma pausa saudável em um mundo ansioso e acelerado”, destaca Christóforo.

A IA pode ser uma aliada, desde que usada de forma complementar. ”O equilíbrio é a chave. A tecnologia deve ser vista como apoio, não como substituta do esforço humano de reflexão”, ressalta o psicólogo.

Luti Christóforo

Psicólogo clínico

WhatsApp: (41) 99809-8887

Instagram: @luti.psicologo (<https://www.instagram.com/luti.psicologo>)

e-mail: lutipsicologo@gmail.com

YouTube: [YouTube.com/@lutipsicologo](https://www.youtube.com/@lutipsicologo)



HPV

É COISA SÉRIA

vacine-se!



MITOS E VERDADES SOBRE O HPV: O QUE TODA MULHER PRECISA SABER

Infecções pelo HPV são comuns e, muitas vezes, silenciosas. Conhecer os mitos e verdades sobre o vírus é essencial para prevenção e diagnóstico precoce



O HPV (Papilomavírus humano) é uma das infecções sexualmente transmissíveis mais frequentes no mundo e pode atingir mulheres em diferentes fases da vida. Apesar de sua alta prevalência, ainda existem muitas dúvidas que podem dificultar a prevenção e o tratamento adequado.

“Um dos maiores equívocos é acreditar que o HPV sempre causa câncer. Na realidade, existem mais de 200 tipos do vírus, e apenas alguns deles estão associados ao risco oncológico. A maioria das infecções é transitória e pode ser eliminada pelo próprio organismo”, explica a Dra. Márcia Fuzaro, ginecologista, doutora em tocoginecologia e presidente da Associação Brasileira de Patologia do Trato Genital Inferior e Colposcopia (ABPTGIC).

Entre os principais mitos e verdades estão:

1) HPV sempre apresenta sintomas: MITO

A Verdade: Muitas mulheres podem estar infectadas sem apresentar sinais, sendo o exame ginecológico e a coleta do teste DNA HPV, fundamentais para identificação precoce.

2) A vacina é indicada apenas para adolescentes: MITO

A Verdade: A imunização pode beneficiar também mulheres adultas, pela bula até 45 anos, reduzindo o risco de infecções persistentes.

3) Uso de preservativo elimina totalmente o risco: MITO

A Verdade: O preservativo reduz a chance de transmissão, mas não elimina por completo, já que o vírus pode estar presente em áreas não cobertas pela camisinha.

4) HPV é sinônimo de câncer: Mito

A Verdade: Apenas alguns tipos do vírus estão relacionados ao câncer de colo do útero, ânus, pênis, boca e garganta. A maior parte das infecções é de baixo risco e tende a desaparecer espontaneamente.

5) Se não tenho sintomas, não preciso me preocupar: Mito

A Verdade: O HPV pode permanecer silencioso por anos e, mesmo sem sintomas, causar alterações nas células do colo do útero. Por isso, exames periódicos são indispensáveis.

6) Homens não precisam se vacinar: Mito

A Verdade: A vacinação também é recomendada para meninos e homens, já que eles podem ser transmissores do vírus e também desenvolver lesões ou câncer relacionados ao HPV.

Para o Dr. Caetano Cardial, cirurgião oncológico e mastologista, a informação correta é uma grande aliada da saúde feminina. “Quando falamos em HPV, falamos de prevenção, rastreamento e acompanhamento. Exames periódicos, como o papanicolau e a colposcopia, associados à vacinação, são fundamentais para reduzir o impacto do vírus na saúde das mulheres”, completa.

Referência em saúde feminina, os médicos reforçam a importância do acesso à informação e ao diagnóstico precoce, para que assim os pacientes possam ter um tratamento adequado, mais chances de sucesso terapêutico e qualidade de vida durante todo o cuidado.

Clínica Terra Cardial

A Clínica Terra Cardial é liderada pela Dra. Márcia Fuzaro e pelo Dr. Caetano da Silva Cardial, especialistas em saúde feminina. A Dra. Márcia, graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina do ABC e doutora em tocoginecologia, é professora associada e chefe do setor de Patologia do Trato Genital Inferior e colposcopia, além de ser presidente da ABPTGIC. O Dr. Caetano, também graduado pela mesma instituição, é cirurgião oncológico e mastologista, membro da Sociedade Brasileira de Mastologia e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica.

A equipe conta ainda com a dermatologista Débora Cardial, graduada em Medicina pela Faculdade de Medicina do ABC, com residência em Clínica Médica e em Dermatologia, com título de especialista pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. É membro da Sociedade Europeia de Dermatologia e Venereologia e da Sociedade Brasileira de Laser.



Foto divulgação



12 de Outubro
Dia das



crianças

feliz dia das

Que a infância seja cheia de brincadeiras,
sorrisos e aventuras inesquecíveis!



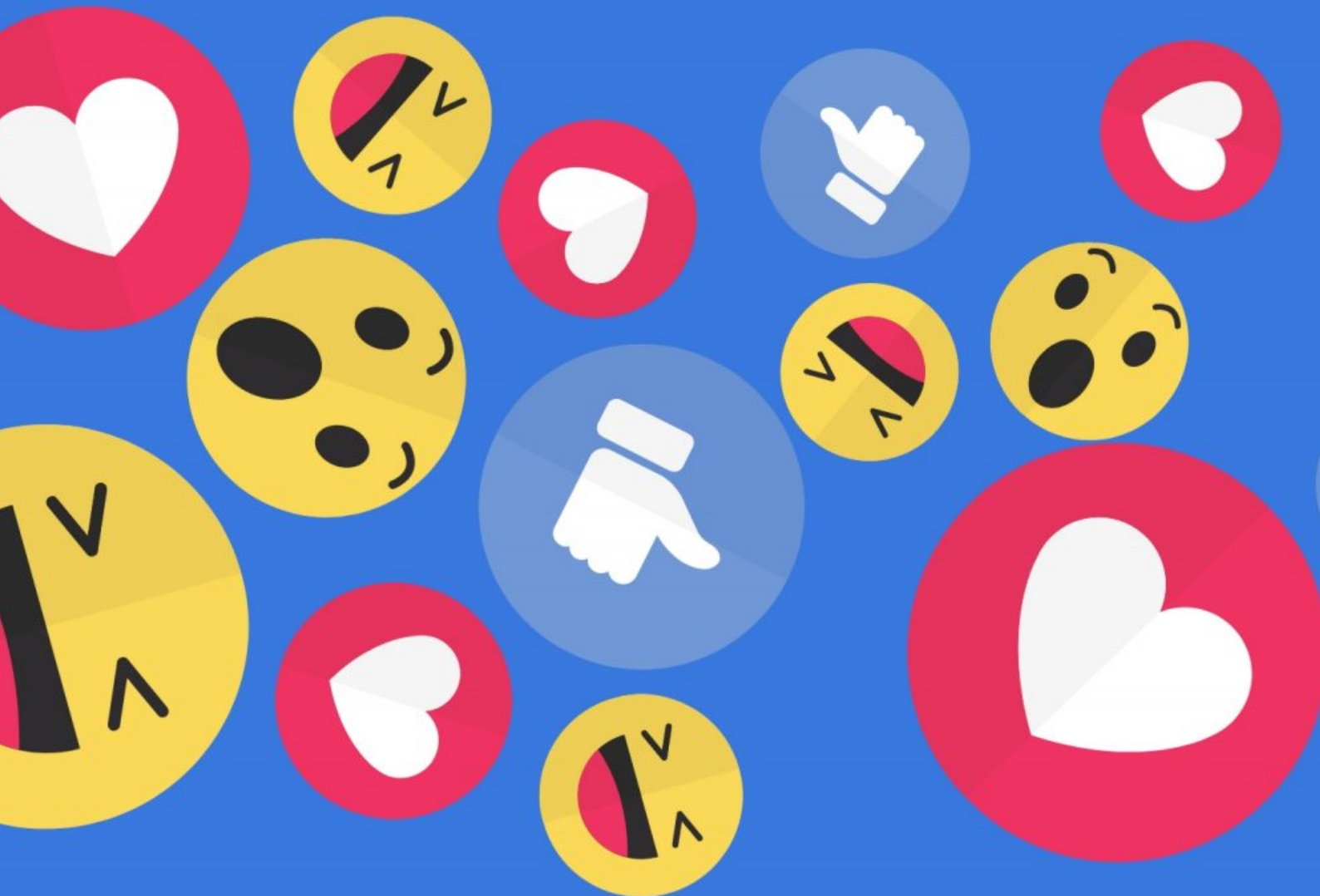
Siga-nos

no

INSTAGRAM



@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA





PET NÃO É BRINQUEDO!

A psicóloga Juliana Sato alerta sobre a responsabilidade de presentear com pets no Dia das Crianças e dá dicas para famílias que desejam um bichinho em casa

www.revistaprojetoautoestima.com.br

JULIANA SATO



Juliana Sato 弥荣
psicologia



Juliana Sato - Foto divulgação/Helton Nobrega

Outubro é o mês das crianças e também um período em que muitos adultos se empolgam com a ideia de satisfazer o desejo dos pequenos e presentear-los com um novo amiguinho, um animal de estimação. Mas, antes de transformar o desejo em surpresa, é importante lembrar: pet não é brinquedo.



De acordo com a psicóloga Juliana Sato, especialista em luto pet e comportamento humano, dar um animal de estimação como presente pode trazer consequências sérias quando a decisão não é planejada.

“O problema é que o gesto parte da emoção do adulto, e não da consciência da criança sobre o que significa cuidar de uma vida. Quando o pet é recebido como um objeto de consumo, corre o risco de ser visto como brinquedo e, com o tempo, pode sofrer abandono ou negligência”, explica.

Além da responsabilidade, Juliana destaca que a convivência com animais pode ser extremamente positiva para o desenvolvimento emocional infantil, desde que seja uma escolha consciente e coletiva da família. “Os pets ensinam empatia, cuidado, paciência e respeito. Eles ajudam a reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e estimular habilidades sociais. Mas o aprendizado vem do exemplo e do acompanhamento dos pais”, ressalta.

Confira as dicas da psicóloga Juliana Sato para famílias que pensam em adotar um pet:

- 1 - Planeje em família: A chegada de um animal deve ser uma decisão conjunta. Avaliem se a casa tem estrutura, se todos estão de acordo e se haverá tempo e recursos para cuidar do bichinho.
- 2 - Espere o momento certo: Não existe idade mágica, mas a partir dos 7 ou 8 anos a criança já entende regras e pode assumir pequenas responsabilidades. Ainda assim, o pet é da família e não da criança.
- 3 - Ensine com o exemplo: Crianças aprendem muito mais observando. Pais que cuidam do animal com carinho e constância inspiram a mesma postura nos filhos.
- 4 - Crie rotinas de cuidado: Definir tarefas simples ajuda a formar o senso de responsabilidade: trocar a água, recolher brinquedos, escovar o pelo. Quadros visuais (checklists) podem ajudar a manter a rotina.
- 5 - Fale sobre o ciclo da vida: Ter um animal é também lidar com alegrias, perdas e frustrações. Conversar sobre isso fortalece o vínculo e desenvolve maturidade emocional.
- 6 - Reflita antes da adoção: Um pet vive, em média, de 10 a 20 anos. Adotar é um compromisso duradouro e não deve ser motivado pela empolgação de uma data comemorativa.





Juliana reforça que se a intenção é apenas presentear, a dica para os pais é optar por brinquedos, livros ou experiências educativas. “O pet pode vir depois, quando todos estiverem prontos para acolher uma nova vida”, complementa.



Juliana Sato
psicologia 弥栄

Sobre Juliana Sato – Psicóloga graduada pela Universidade Presbiteriana Mackenzie de São Paulo, com pós-graduação em Distúrbios Alimentares pela Unifesp, Juliana Sato é certificada pela renomada Association for Pet Loss and Bereavement, entidade pioneira e referência em luto pet nos Estados Unidos. A especialista vem se destacando desde 2023 em consultoria e atendimento em saúde mental de profissionais do segmento pet vet, além de mentorias para empresas e líderes na construção de culturas organizacionais mais humanas, seguras e sustentáveis. Desde 2024, faz parte da diretoria da Ekôa Vet – Associação Brasileira em Prol da Saúde Mental na Medicina Veterinária. Para ajudar pessoas que buscam equilíbrio emocional e crescimento pessoal, criou o canal VibeZenCast, no qual compartilha conteúdos sobre saúde mental, autocuidado e bem-estar. Juliana também é uma das organizadoras do recém-lançado livro “Luto Pet no Contexto da Medicina Veterinária”, pela Editora Lucto, onde aborda a complexidade do assunto e debate a saúde mental no universo pet. Saiba mais acessando o site julianasatopsicologa.com.br ou o perfil no Instagram @jusatopsicologa.



Dia das Crianças:

junte
a criançada e prepare
receitas para adoçar e
celebrar a data



CONE DE
TARTARUGUINHA



BRIGADEIRO DE
PALITO



CONE DE TARTARUGUINHA

Ingredientes:

8 Casquinhas de sorvete

Chocolate branco fracionado para banhar as casquinhas

1 pote de sorvete (Sabor de preferência)

300 gramas de chocolate granulado

Tartarugas de chocolate branco

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate em banho-maria ou no microondas. Caso prefira em banho maria, cuidado para não deixar cair água.

Banhe as casquinhas de sorvete com o chocolate derretido por dentro primeiro, (isso não permitirá que o sorvete fique umedecendo a casquinha) escorra e espere secar na geladeira. Agora repita o mesmo processo do lado de fora da casquinha, mas antes de secas passe no granulado. Leve novamente para a geladeira. Após, encha as casquinhas de sorvete e tire o excesso. Coloque uma tartaruga de chocolate por cima.

Tempo de preparo: 2h

Rendimento: 8 casquinhas

Fonte: Água Doce Sabores do Brasil

Ingredientes:

½ xícara de chocolate em pó
1 lata de leite condensado
½ caixa de creme de leite
2 colheres de sopa de margarina sem sal
Confeitos coloridos a gosto
Palitos para pirulito a gosto

Modo de preparo

Misturar em uma panela o chocolate em pó, o leite condensado, o creme de leite e a margarina sem sal. Levar ao fogo e mexer até desgrudar do fundo da panela. Deixar esfriar. Fazer as bolinhas, passar nos confeitos coloridos, espetar o palito para pirulito e servir.

Tempo de Preparo: 35 minutos

Rendimento: 10 porções

Fonte: Divino Fogão



BRIGADEIRO DE PALITO

'HARRY POTTER: BRUXOS DA CONFEITARIA':

NOVA TEMPORADA ESTREIA EM NOVEMBRO NA
HBO MAX E NO DISCOVERY HOME & HEALTH

Os meses finais do ano ganham um sabor especial com a segunda temporada do reality de competição apresentado por James e Oliver Phelps



Os fãs de **Harry Potter** têm um grande motivo para comemorar: **'HARRY POTTER: BRUXOS DA CONFEITARIA'** está de volta com uma nova e mágica temporada no fim deste ano. A nova temporada estreia em **2 de novembro** na **HBO Max** e em **10 de novembro, às 22h20**, no **Discovery Home & Health**.

A segunda temporada traz ainda mais criações e elementos fantásticos para o mundo mágico da confeitaria, enquanto uma nova leva de competidores embarca nesta experiência única. Apoiada no fenômeno global da franquia Harry Potter, a série mistura narrativas e receitas incríveis, em uma competição que cativou o público em sua primeira temporada, lançada em 2024.

Os apresentadores **James** e **Oliver Phelps** (Fred e George Weasley) estão de volta com seu carisma, humor e histórias de bastidores, acompanhados dos renomados jurados culinários **Carla Hall** e **Jozef Youssef**, que trazem paladares exigentes e altas expectativas. Ao longo da temporada, os convidados especiais **Warwick Davis** (Professor Flitwick), **Afshan Azad** (Padma Patil) e **Devon Murray** (Seamus Finnigan) ajudarão a avaliar as criações dos competidores, compartilhando também suas próprias lembranças dos filmes.

A nova temporada estreia com um episódio de duas horas, onde oito duplas iniciam a jornada no Grande Salão – lá, são designadas pelo Chapéu Seletor para uma das quatro casas de Hogwarts: Grifinória, Lufa-Lufa, Corvinal e Sonserina. Seu primeiro desafio é criar peças comestíveis inspiradas em momentos da saga Harry Potter e na casa correspondente de cada equipe.

A cada semana, os competidores enfrentam novas provas, que devem unir sabor, criatividade e espetáculo visual. Nesta nova fase, vencer um desafio pode render vantagens no episódio seguinte ou até a chance de dificultar o jogo de outros times.

A série foi novamente gravada nos Warner Bros. Studios Leavesden, incluindo cenários da Warner Bros. Studio Tour London – The Making of Harry Potter, em sets originais que deram vida às histórias no cinema, como a Plataforma 9¾, o Grande Salão, o Beco Diagonal, além da Sala de Poções, a Rua dos Alfeneiros, o Gringotes destruído e o Nôitibus Andante.

As duplas competidoras são: Alex Madrigal (Playa del Carmen, México) e Jenny Chambers (Salisbury, Reino Unido); Andy Ortega (Yonkers, NY) e Stefan Rose (Yorkshire, Reino Unido); Angel Figueroa (Denver, CO) e Rui Mota (Lisboa, Portugal); Caitlin Taylor (Bowie, MD) e Jaleesa Mason (Bloomfield, NJ); Heather Tocco (Rochester, MI) e Kate Sigel (Nashville, TN); Marj Santaromana (Richmond, VA) e Sarah Arnold (Charleston, SC); Molly Robbins (Lancashire, Reino Unido) e Priya Winsor (St. Albert, Alberta, Canadá); Jujhar Mann (Surrey, BC, Canadá) e Katie Bonzer (Orlando, FL).

Um grupo de fãs sortudos poderá assistir à grande final, onde as duplas restantes terão que criar uma peça em homenagem ao **Cálice de Fogo**, celebrando o 20º aniversário do quarto filme da saga. Ao fim da competição, uma equipe vitoriosa levará o troféu para casa e os membros serão coroados como os verdadeiros Bruxos da Confeitaria.

Os fãs podem acompanhar a hashtag **#WizardsOfBaking** nas redes sociais para interagir com outros amantes da série e assistir a vídeos exclusivos dos bastidores, incluindo tour pelos novos cenários e jogos divertidos com apresentadores e jurados. Também poderão conferir os irmãos Phelps voltando a Hogwarts, conhecer os convidados especiais e descobrir tudo sobre os participantes desta mágica competição de confeitaria.

No FoodNetwork.com, haverá mais informações sobre os participantes, receitas inspiradas em Harry Potter e muito mais.

HARRY POTTER: BRUXOS DA CONFEITARIA é uma produção Warner Horizon e theoldschool para o Food Network. Bridgette Theriault e Dan Sacks, da Warner Horizon, são os produtores executivos, junto com Robin Ashbrook e Yasmin Shackleton, da theoldschool.

##

SOBRE A HBO MAX

HBO Max é a plataforma global de streaming da Warner Bros. Discovery que oferece histórias únicas e cativantes da mais alta qualidade, abrangendo conteúdos roteirizados, filmes, documentários, true crime, animação adulta, esportes ao vivo (nos países disponíveis) e conteúdo infantil. HBO Max é o destino de marcas de entretenimento prestigiadas como HBO, Warner Bros., Max Originals, DC, Harry Potter, além de shows icônicos como "Friends" e "The Big Bang Theory", tudo em um só lugar.

SOBRE O DISCOVERY HOME & HEALTH

O Discovery Home & Health reúne o mais variado conteúdo de estilo de vida na América Latina, com uma programação que abrange relacionamentos, moda, casa, cozinha e saúde. Celebra a espontaneidade da mulher latino-americana com uma perspectiva leve, real e positiva. Lançado em 2000, está disponível na América Latina em português e espanhol.

©2023 Warner Bros. Discovery. Discovery Home & Health e seu logotipo são marcas da Warner Bros. Discovery. Todos os direitos reservados.





27 de
novembro

"Quase Deserto" divulga trailer e
revela data de estreia

"Quase Deserto" divulga trailer e revela data de estreia



Trailer: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=fQx2je-O5fc>

Após ser selecionado para a *Première Brasil* do Festival do Rio 2025 e integrar a programação da 49ª Mostra Internacional de Cinema em São Paulo, o longa "Quase Deserto" ("Almost Deserted"), novo filme de José Eduardo Belmonte, acaba de revelar seu trailer oficial e a data de estreia: 27 de novembro, nos cinemas.

Rodado em Detroit (Estados Unidos), o filme é uma coprodução internacional estrelada por Angela Sarafyan ("Westworld"), Daniel Hendler ("O Abraço Partido") e Vinícius de Oliveira ("Central do Brasil").

Definido por Belmonte como um noir distorcido, "Quase Deserto" acompanha dois imigrantes latinos sem documentos e uma mulher americana que testemunham um assassinato em uma Detroit pós-pandemia, apocalíptica e quase inabitada. O trio embarca em uma jornada de fuga e recomeço, entre ruínas, segredos e falsas reconstruções.



Mais do que um filme, "Quase Deserto" representa o início de uma nova etapa na trajetória de José Eduardo Belmonte, marcada pela busca por modelos de coprodução internacional que unam criadores de diferentes países em torno de propriedades intelectuais brasileiras. A proposta é desenvolver obras originais e provocativas, tanto na forma quanto no conteúdo, que reflitam o Brasil contemporâneo, seus conflitos humanos com os vizinhos, o isolamento histórico em relação às Américas e a necessidade de reconexão cultural.

"Uma das formas de falar do Brasil é colocar o país em outra situação, de fora. Porque você entende muito mais o Brasil quando está fora dele. Então o filme tem isso, de expandir as fronteiras, falar do Brasil e indicar um modelo de produção que é de igual para igual, de união entre os países", conta o diretor José Eduardo Belmonte.

O longa, rodado em três idiomas (português, espanhol e inglês), é produzido por Rodrigo Sarti Werthein e Rune Tavares, com produção da ACERE, em coprodução com We Are Films (Nova Iorque), Filmes do Impossível e Paramount Pictures. Assinam o roteiro Belmonte, Carlos Marcelo e Pablo Stoll (Whisky).

Assista ao trailer de "Quase Deserto" e confira o primeiro olhar sobre o novo filme de José Eduardo Belmonte, que chega aos cinemas em 27 de novembro:
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=fQx2je-O5fc>

Elenco: Angela Sarafyan, Vinícius de Oliveira, Daniel Hendler, Alessandra Negrini, Deborah Chenault-Green, Thais Gulin, Virgínia Lombardo.

Ficha Técnica:

Ano: 2025

Duração: 106 minutos

Direção: José Eduardo Belmonte

Produção: ACERE

Coprodução: Filmes do Impossível, We Are Films e Paramount Pictures

Distribuição: Pandora Filmes

Produtores: Rodrigo Sarti Werthein, Rune Tavares

Roteiro: Pablo Stoll, José Eduardo Belmonte, Carlos Marcelo

Direção de Fotografia: Leslie Montero, AMC

Montagem: José Eduardo Belmonte

Direção de Arte: Monica Palazzo, ABC

Figurino: Nikyah Lumbard

Direção de som: Lucas Caminha

Edição de som: Miriam Biderman, ABC e Ricardo Reis, ABC

Trilha Sonora: Zepedro Gollo

Informações para a imprensa:

Cláudia Rocha

claudia.rocha@agenciaenne.com

+55 21 99363-7529

Marcela Salgueiro

marcela@agenciaenne.com

+55 21 99829-9747

Julia Enne

julia@agenciaenne.com

+55 21 98505 4555



BOIE



Pedro Andrade

500

Fundador da Piet e cofundador da P.Andrade, o estilista integra o seleto grupo das 500 personalidades mais influentes da moda mundial



Pedro Andrade, criador e diretor criativo das marcas PIET e P.Andrade, foi nomeado para a BoF 500 Class of 2025, lista anual do *The Business of Fashion* que reconhece as figuras mais influentes da moda global. O estilista passa a integrar uma comunidade internacional formada por mais de 1.500 profissionais de destaque, representando 95 nacionalidades e 65 países, que vêm moldando os rumos da moda em áreas como design, comunicação, sustentabilidade e tecnologia.

Pedro está à frente de duas das marcas mais relevantes da nova moda brasileira. Desde 2012, comanda a PIET, marca masculina que surgiu com forte influência do streetwear e que, ao longo da última década, evoluiu

para uma expressão autoral, emocional e profundamente conectada a narrativas culturais. Em 2025, protagonizou um marco histórico ao encerrar o São Paulo Fashion Week com um desfile no Estádio do Pacaembu, reunindo mais de 6 mil pessoas em um encontro entre moda, música e cultura urbana.

No mesmo ano, atingiu um feito inédito ao estrear no calendário oficial da Semana de Moda Masculina de Paris com a P.Andrade, tornando-se a primeira marca brasileira a integrar a programação da Fédération de la Haute Couture et de la Mode. O desfile, realizado no La Maison des Métallos, destacou sua assinatura criativa e foi elogiado pela crítica internacional, consolidando sua presença no circuito global.

Primeiro e único brasileiro a integrar a lista Hypebeast 100, Pedro também acumula colaborações com gigantes como Nike, Adidas, Puma, Asics, Converse, Oakley e NBA, reforçando seu papel como um dos principais nomes da moda latino-americana na atualidade.

A close-up portrait of a woman with dark hair, freckles, and dark eye makeup. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her hand is visible on the left side of the frame, resting near her face. She is wearing a gold hoop earring and a dark, ribbed top.

Lançamento: Mary Kay
Apresenta Novas
Cores Limitadas De
Duo De Sombras At
Play™

LANÇAMENTO
MARY KAY

Make produzida com o Duo de Sombras At Play™ 2,5g – Choco Espresso – R\$ 49,90

Rosy Plum, Gold Star e Choco Espresso – com textura leve, alta pigmentação e acabamentos versáteis.

A Mary Kay anuncia a chegada de três novas cores do Duo de Sombras At Play™ – Rosy Plum, Gold Star e Choco Espresso. O lançamento reforça o portfólio da marca com produtos compactos, versáteis e fáceis de aplicar, que permitem criar diferentes estilos de maquiagem com praticidade e intensidade de cor.



Com duas tonalidades em um único estojo, os novos duos oferecem acabamentos matte e cintilante, possibilitando combinações infinitas. Ideais para quem busca praticidade sem abrir mão de looks sofisticados, os produtos podem ser usados sozinhos, em degradê ou em camadas esfumadas para efeitos mais elaborados.



Olhos com o Duo de Sombras At Play™ 2,5g – Rosy Plum – R\$ 49,90

Duo de Sombras At Play™ – Rosy Plum, Gold Star e Choco Espresso

A fórmula traz alta pigmentação e textura leve que esfuma com facilidade, proporcionando cor instantânea e duradoura. Além disso, a versatilidade vai além: ao umedecer o pincel chanfrado, as sombras podem se transformar em delineadores, garantindo traços modernos e criativos.



Olhos com o Duo de Sombras At Play™ 2,5g – Gold Star – R\$ 49,90

O Duo de Sombras Mary Kay At Play™ 2,5g (R\$ 49,90 cada) chega em edição limitada com três novas cores – Rosy Plum, Gold Star e Choco Espresso. O produto combina acabamentos matte e cintilante em um só estojo, com textura leve e fácil de esfumar e alta pigmentação, garantindo cor instantânea e versatilidade para diferentes estilos de maquiagem.



Duo de Sombras At Play™ – Rosy Plum, Gold Star e Choco Espresso

Com esse lançamento, a Mary Kay reafirma seu compromisso em oferecer produtos que unem qualidade, praticidade e inovação, inspirando cada pessoa a expressar sua beleza de maneira única. Os produtos já estão disponíveis para compra através do site oficial da Mary Kay ou uma Consultora Independente.

loja.marykay.com.br



Sobre a Mary Kay:

Fundada em 1963 por Mary Kay Ash – uma das pioneiras a romper barreiras para as mulheres no mercado de trabalho – a Mary Kay é uma companhia global de beleza com o propósito de enriquecer a vida das mulheres. Criada no Texas, EUA, a marca está presente em mais de 40 mercados e conta com milhões de Consultoras de Beleza Independentes.

Há mais de 60 anos, a Mary Kay oferece oportunidades que empoderam as mulheres a definirem seus próprios caminhos por meio de educação, mentoria, causas e inovação. A marca investe constantemente em ciência e tecnologia para desenvolver produtos de alta performance em cuidados com a pele, maquiagem e fragrâncias. Comprometida com causas sociais e ambientais, a Mary Kay atua pela preservação do meio ambiente, apoia mulheres em tratamento contra o câncer e vítimas de violência doméstica, além de incentivar jovens a acreditarem em seus sonhos.

Saiba mais em: loja.marykay.com.br e acompanhe a marca nas redes sociais: [marykaybrasil](#) no Instagram e [TikTok](#).

Acesse o [Mary Kay a um Clique](#) ou procure a Consultora de Beleza Independente Mary Kay mais perto de você.

SAC: 4003-4620 (para capitais e regiões metropolitanas)

0800 16 31 13 (para as demais regiões)

**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**

CONHEÇA A ONG



CÃO SEM DONO



SÃO CENTENAS DE CÃES QUE AGUARDAM POR SUA AJUDA

SAIBA MAIS:

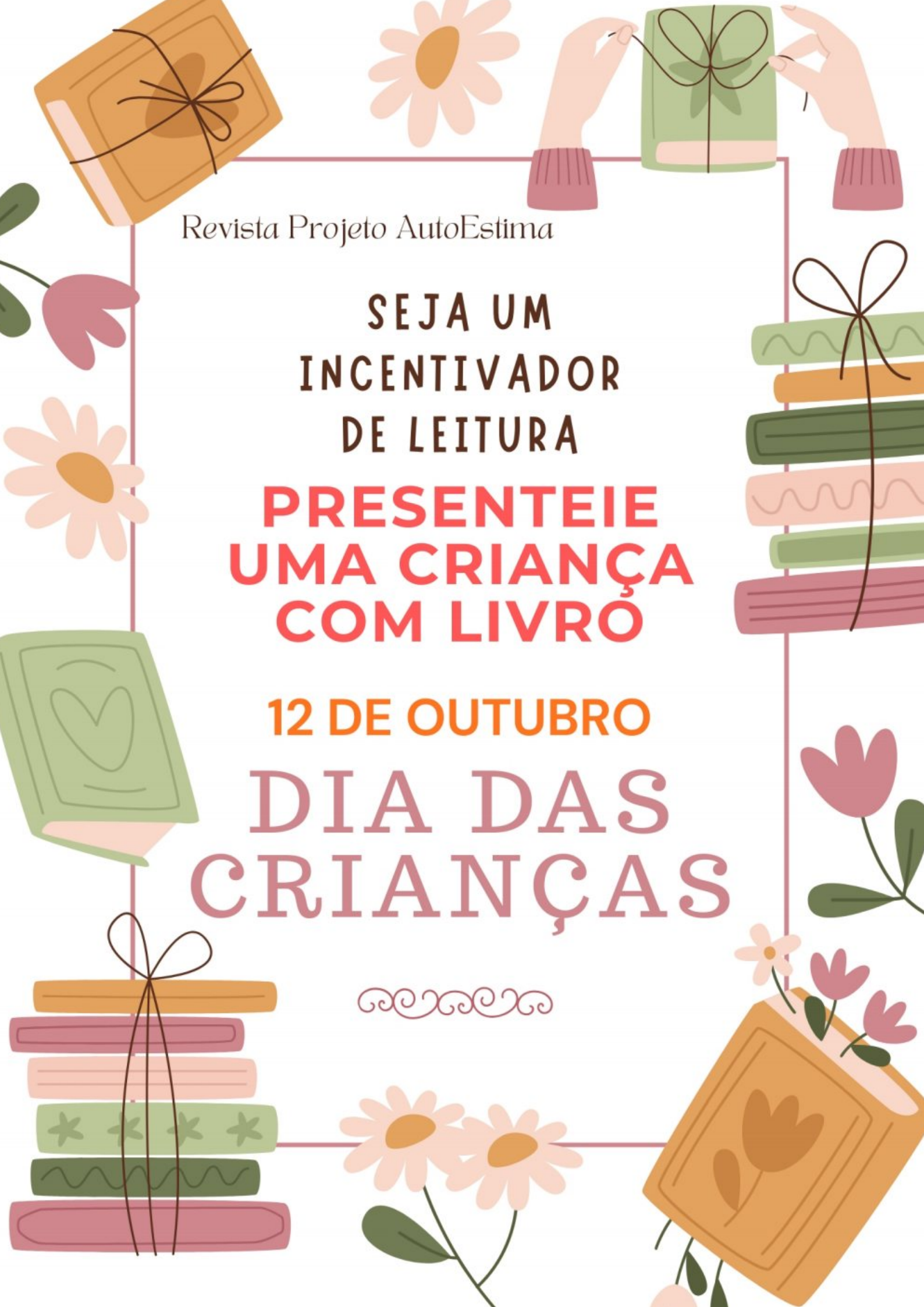
www.caosemdono.com.br

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

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

A decorative border surrounds the central text. It includes illustrations of books (one wrapped as a gift, one with a heart on the cover), stacks of books, daisies, tulips, and hands tying a ribbon around a book.

Revista Projeto AutoEstima

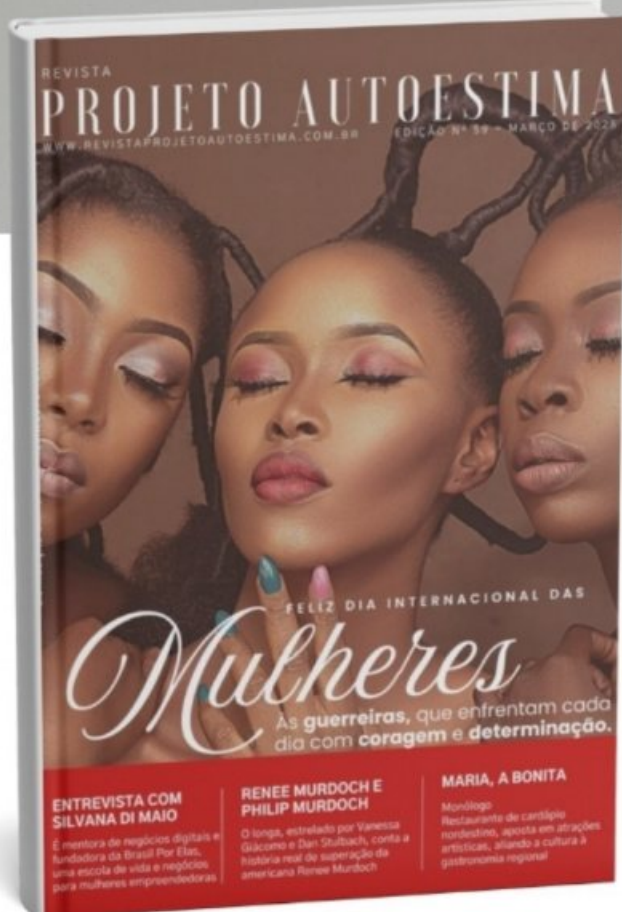
SEJA UM
INCENTIVADOR
DE LEITURA

**PRESENTEIE
UMA CRIANÇA
COM LIVRO**

12 DE OUTUBRO

DIA DAS
CRIANÇAS





SOBRE A REVISTA

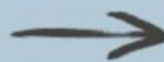
A Revista Projeto Autoestima, idealizada e editada por Elenir Alves, é uma publicação que vai além da estética do nome. Embora nascida com forte apelo ao público feminino, a revista é voltada a todos os gêneros, promovendo o bem-estar integral, a valorização humana, o autoconhecimento e a saúde mental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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

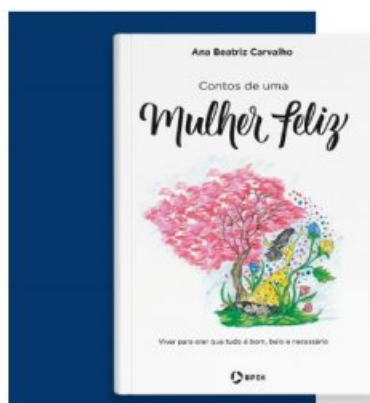


PARCEIRA E APOIADORA DA **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

**ANA BEATRIZ
CARVALHO**



@anabepaz31



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

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**





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 e storyes.

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

**Nºs de nossas
redes sociais:**

**Fanpage:
30.765 mil**

**Instagram:
10.640mil**

www.revistaprojetoautoestima.com.br

2025

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES
ANTERIORES DA REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA

[clique aqui](#)

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM:
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS



12 de Outubro
Dia das

Participe da edição nº 67 - Novembro/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
10/11**

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