

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR EDIÇÃO Nº 67 - NOVEMBRO DE 2025

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

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

20 DE NOVEMBRO — DIA
NACIONAL DA CONSCIÊNCIA
NEGRA

"CONSCIÊNCIA QUE LIBERTA: A FORÇA DE UM POVO
QUE TRANSFORMA O BRASIL"

20 DE NOVEMBRO – DIA NACIONAL DA CONSCIÊNCIA NEGRA

*** POR ELENIR ALVES**

A **Consciência Negra** é um momento importante para refletirmos sobre a história, a cultura e a luta do povo negro no Brasil. Essa data nos faz lembrar que o país foi construído também com o trabalho, a força e a sabedoria de milhões de africanos trazidos como escravizados, que deixaram profundas marcas na nossa língua, culinária, música e religiosidade.

Mesmo após a abolição da escravatura em 1888, os negros continuaram enfrentando o racismo e a exclusão social. Por isso, o Dia da Consciência Negra, celebrado em 20 de novembro, foi criado para valorizar a identidade negra e lembrar a importância da igualdade e do respeito.

A escolha da data é uma homenagem a Zumbi dos Palmares, líder do maior quilombo do Brasil e símbolo da resistência contra a escravidão. Nesse dia, escolas, comunidades e instituições realizam eventos culturais, palestras e apresentações que destacam a herança africana e promovem o combate ao preconceito.

Mais do que uma simples comemoração, a Consciência Negra é um convite à reflexão e à mudança de atitudes, lembrando que todos nós temos o dever de construir uma sociedade mais justa, diversa e sem racismo.



ÍNDICE DE CONTEÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03
EDITORIAL, PÁG. 04
ENTREVISTA COM MARIA PERPÉTUA MAZUROK, PÁG. 06
MARIANA RIOS LANÇA "BASTA SENTIR - O TREINAMENTO", PÁG. 11
POEMA: CELEBRA-TE, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 14
POEMA: REENCONTRO, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 16
DIA NACIONAL DO LIVRO, PÁG. 19
PSICÓLOGA LANÇA O LIVRO IMERSÃO DIGITAL E SUICÍDIO, PÁG. 25
LIVRO "ONDE FOI PARAR MINHA ALEGRIA", PÁG. 28
NOVO LIVRO DA DRA PRISCILLA LEITNER APRESENTA MÉTODO PARA TRATAR O COMER EMOCIONAL, PÁG. 33
LIVRO "FOME DE MÃE", PÁG. 36
LEITURA SOLIDÁRIA, PÁG. 39
DICAS PARA O ENEM 2025, PÁG. 42
CLARA RESORTS LANÇA "CLARA IN CASA NA SUA CASA", PÁG. 48
ANSIEDADE, IRRITAÇÃO, CANSAÇO?, O PROBLEMA PODE ESTAR NO SEU PRATO, PÁG. 50
DO HOBBY AO EMPREENDIMENTO, PÁG. 54
ADOÇÃO DO INSTITUTO CARAMELO LEVA AMOR E NOVAS HISTÓRIAS AO MORUMBI SHOPPING, PÁG. 58
MÍDIA KIT, PÁG. 69
EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 70
EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 71



entrevista/livro

Em Entrevista a Revista
Projeto AutoEstima, a
escritora Maria Perpétua
Mazurok fala sobre o seu
novo livro COSTURANDO

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



COLONISTA:
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

- Chegamos à edição de número 67 da Revista Projeto AutoEstima com o coração cheio de gratidão e entusiasmo! Tivemos a alegria de realizar uma entrevista maravilhosa com a escritora Maria Perpétua Mazurok, autora do livro Costurando Amizades. Em suas palavras e vivências, encontramos a delicadeza de quem transforma sentimentos em histórias, costurando laços de afeto, empatia e esperança. Esta edição também traz matérias super importantes, que abordam temas ligados à valorização pessoal, empoderamento, arte, cultura e bem-estar.

Não poderiam faltar também as dicas de livros que selecionamos com muito cuidado.

Agradeço a todos que, de alguma forma, colaboram para que a Revista Projeto AutoEstima continue crescendo e levando mensagens positivas a tantas pessoas. Que esta edição seja mais um convite à reflexão, à amizade e à valorização da vida.

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

ENTREVISTA

MARIA PERPÉTUA MAZUROK

(ESCRITORA E PEDAGOGA)

Autora do Livro
COSTURANDO AMIZADES



Maria Perpétua Mazurok - Foto divulgação

Maria Perpétua Mazurok nasceu no dia 30 de janeiro de 1960, na cidade de Anicuns-GO. Desde pequena gostou muito de ler, aprender e ensinar. Formou-se em Pedagogia com especialização em Administração Escolar na AEUDF em Brasília-DF, e Pós-graduação em Legislação de Ensino pela Universidade Cândido Mendes do Rio de Janeiro-RJ. Servidora Pública, dedicou muitos anos de sua vida atuando na Secretaria de Educação do Distrito Federal. Na Rede Particular de Ensino do Distrito Federal, criou e dirigiu o Instituto de Educação Santa Clara na cidade de Samambaia-DF, onde ajudou a transformar a vida de muitas crianças. Hoje, aposentada, participa de alguns projetos sociais, como Projeto Mulher Feliz, que tem como um dos objetivos promover o gosto pela leitura e escrita, faz palestras de motivação para idosos - Idosos em Movimento. Gosta de escrever e publicou o Conto: O Recomeço, na Revista Projeto AutoEstima. Participou do Festival da Primavera no dia 27 de setembro de 2025, onde fez o lançamento do livro de Literatura Infantil - Costurando Amizades. Apaixonada por Educação e Arte continua espalhando sua criatividade.

Entrevista

Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar como nasceu a inspiração para escrever "Costurando Amizades" e o que a motivou a transformar essa história em livro?

Maria Perpétua Mazurok: Acredito que a inspiração veio de Deus. Eu fui só um instrumento que agregou conhecimentos pedagógicos, vivências e a Arte de transformar retalhos em lindas peças que é o Patchwork.



Maria Perpétua Mazurok - Foto divulgação

Faço parte do Projeto Mulher Feliz cuja curadora é Ana Beatriz Carvalho e um dia ela lançou um desafio – cada mulher participante do Projeto deveria preparar algo para apresentar em Sarau que seria realizado no Sebo e Café Amado Jorge aqui em Brasília. Passei dias pensando. Tinha que apresentar algo relacionado com os meus conhecimentos, vivências e fazeres. Foi aí que surgiu a ideia de escrever uma história.

Revista Projeto AutoEstima: O título é bastante simbólico. De que forma o ato de "costurar" se relaciona com as relações de amizade retratadas na obra?

Maria Perpétua Mazurok: O título é uma metáfora, ao costurar vou unindo tecidos de várias cores e estampas diferentes até chegar a uma linda peça. Na vida também é assim, os diferentes se unem e vão surgindo belas amizades.

Revista Projeto AutoEstima: Quais valores ou mensagens você mais deseja transmitir aos leitores por meio dessa história?

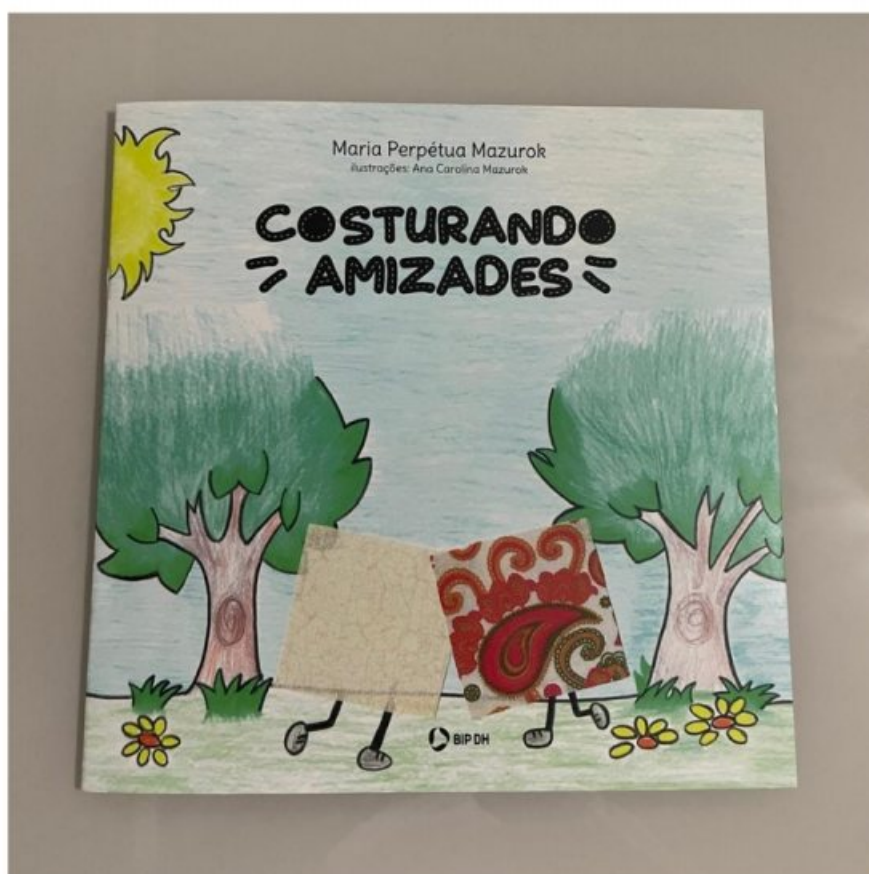
Maria Perpétua Mazurok: Ressalto o respeito as diferenças e o valor de se ter um amigo. Deus nos fez diferentes e isto é sensacional! Somos seres comunitários.

Revista Projeto AutoEstima: Os personagens foram inspirados em pessoas reais ou são completamente fruto da sua imaginação?

Maria Perpétua Mazurok: Frutos da minha imaginação.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi o processo de escrita — houve algum desafio marcante ou momento de descoberta durante a criação do livro?

Maria Perpétua Mazurok: O processo foi tranquilo porque Deus me deu a inspiração e eu tinha os conhecimentos e as técnicas que aprendi quando ainda era normalista na Escola Normal de Brasília, onde criávamos histórias para trabalhar com as crianças. Este era um dos recursos didáticos. Claro, que teve a ansiedade para ver o resultado.



Revista Projeto AutoEstima: Você acredita que a literatura tem o poder de fortalecer vínculos e ensinar sobre empatia e convivência?

Maria Perpétua Mazurok: Sim. Os maiores e melhores ensinamentos foram transmitidos através de Parábolas (Jesus), dos Contos de Fadas, livros como Poliana (Autora Eleanor H Portes), Meu Pé de Laranja Lima (José Mauro de Vasconcelos) e outros que tive oportunidade de ler na minha infância e adolescência período de formação de caráter. Acredito inclusive que a Literatura pode salvar uma criança, quando dá a ela esperança em um mundo e um futuro melhores.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os seus próximos projetos literários após o lançamento de "Costurando Amizades"?

Maria Perpétua Mazurok: Neste momento estou focada em divulgar meu livro Costurando Amizades. Mas sempre que encontro tempo escrevo. Gosto de escrever contos. Eles são uma forma mais rápida de contar uma história, de passar um recado ou mesmo de fazer com que o leitor usando um pouquinho do seu tempo possa viajar, ver novas paisagens, enfim, se deleitar com uma bela história.

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

Maria Perpétua Mazurok: Pode entrar em contato comigo através do **Instagram:** @mariaperpetuamazurok, **facebook** e **WhatsApp:** 61999098978.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Maria Perpétua Mazurok: Agradecer a Deus e a todos que colaboraram para que esta obra existisse. E, aos leitores deixo o desejo de que continuem costurando amizades e sejam muito felizes. Fica aqui também um apelo, presentei crianças com livros, e acreditem estará contribuindo para um mundo melhor.



Para adquirir o livro **COSTURANDO AMIZADES**, pode entrar em contato com a autora **Maria Perpétua Mazurok** através do **Instagram**: @mariaperpetuamazurok, **facebook** e **WhatsApp**: 61999098978.

**Boa
Leitura!**



MARIANA RIOS LANÇA "BASTA SENTIR - O TREINAMENTO" E APROFUNDA SUA MISSÃO DE INSPIRAR A TRANSFORMAÇÃO INDIVIDUAL



Mariana Rios- Crédito da foto/Éric Rafael

Atriz, apresentadora, cantora, escritora, palestrante e empresária, Mariana Rios dá um novo passo em sua trajetória com o lançamento de “Basta Sentir – O Treinamento”, um projeto que une autoconhecimento, inteligência emocional e espiritualidade em uma experiência profunda de transformação. A proposta convida o público a compreender o poder do sentir como força criadora e guia para uma vida mais leve, consciente e coerente com os próprios desejos.

O treinamento, estruturado para ser assistido de forma online e no tempo de cada participante, é composto por mais de 50 aulas organizadas em um formato que torna o aprendizado flexível e acessível. A abordagem prática e intuitiva propõe uma jornada de autodescoberta baseada em ferramentas e exercícios diários que podem ser aplicados no cotidiano. “Eu vivi o Basta Sentir por mais de trinta anos. Foi com ele que aprendi a transformar emoção em movimento e a direcionar minha energia para o que realmente importa”, reflete Mariana, explicando que o treinamento é resultado direto de suas próprias experiências e aprendizados.

O Basta Sentir – O Treinamento é estruturado em quatro pilares fundamentais, que sustentam o processo de transformação:

- Desenvolvimento pessoal: o ponto de partida para o autoconhecimento e a reconexão com a essência.
- Inteligência emocional: o equilíbrio entre razão e emoção, aprendendo a lidar com os sentimentos de forma consciente.
- Espiritualidade: a conexão com algo maior, que traz propósito e confiança no processo da vida.
- Busca alinhada com o desejo: a coerência entre o que se pensa, se sente e se faz, transformando intenção em ação.

Cada pilar foi cuidadosamente desenvolvido para oferecer ferramentas práticas que ajudem o participante a reconhecer seus sentimentos, identificar crenças limitantes e manifestar seus desejos com clareza e verdade. O método propõe um caminho em que o sentir se torna guia, e não apenas uma emoção passageira, mas uma bússola interior que conduz ao equilíbrio e à realização.

Durante sua jornada pessoal, Mariana aprendeu que o excesso de controle e a autossabotagem muitas vezes afastam as pessoas da própria essência. O treinamento nasce também dessa compreensão de que confiar no processo é essencial para que o novo aconteça. “Sentir é diferente de forçar. Quando a gente confia, a vida flui com muito mais leveza”, diz.



Mariana Rios- Crédito da foto/Éric Rafael

O projeto é voltado a todas as pessoas que buscam transformação, tanto para quem está começando no caminho do autoconhecimento quanto para quem já tem familiaridade com temas como espiritualidade e expansão de consciência. Mais do que um curso, o treinamento é uma vivência que une teoria e prática, com exercícios de presença, meditação, visualização guiada e direcionamento emocional, tornando o aprendizado acessível e aplicável no cotidiano

Em breve, Mariana também planeja levar o método para experiências presenciais, com imersões e encontros ao vivo que aprofundarão ainda mais a conexão entre os participantes e a filosofia do Basta Sentir.



Mariana Rios- Crédito da foto/Éric Rafael



MARIANA RIOS

Com esse novo projeto, Mariana Rios reafirma seu papel como uma das vozes inspiradoras de sua geração, que transforma sua própria trajetória em ferramenta de crescimento coletivo. O “Basta Sentir – O Treinamento” é mais do que um programa de desenvolvimento pessoal, é um convite à coragem de olhar para dentro, reconhecer o que é essencial e permitir que o vibrar através da positividade se torne o verdadeiro motor da vida.

Mariana Rios- Crédito da foto/Éric Rafael

Celebra-te!

Por Ana Beatriz Carvalho

Celebra-te!

Um brinde à tua história: única e universal. Aplausos ao teu caminho: personalizado e coletivo.

Tua vida é palco fecundo de experiências. Quantas vivências!

Celebra-te!

Pelo que foste, és e serás. Agradece.

Sonhos, aspirações e promessas.

Peleja por tudo que te emociona.

Comemora-te!

Ao teu lado, almas para amar.

Contigo, a missão de seres autêntica, inteira, feliz, verdadeira.

És criação! És criatura! És inspiração!

Encanta-te!

Incessante brilha a tua essência

A iluminar tão elevada existência.

Escreve o Diário dos teus feitos

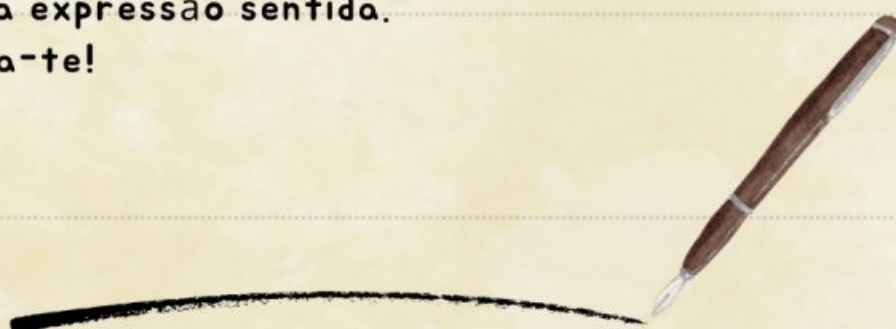
Renovados por tua consciência de amor. Eleva-te!

És luz! És semente! És flor! Cada ato teu, cada palavra tua,

Floresce no coração da vida.

Bendita expressão sentida.

Celebra-te!



Ana Beatriz Carvalho

Escritora brasileira, Normalista, Professora, Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. 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.



Ana Beatriz Carvalho



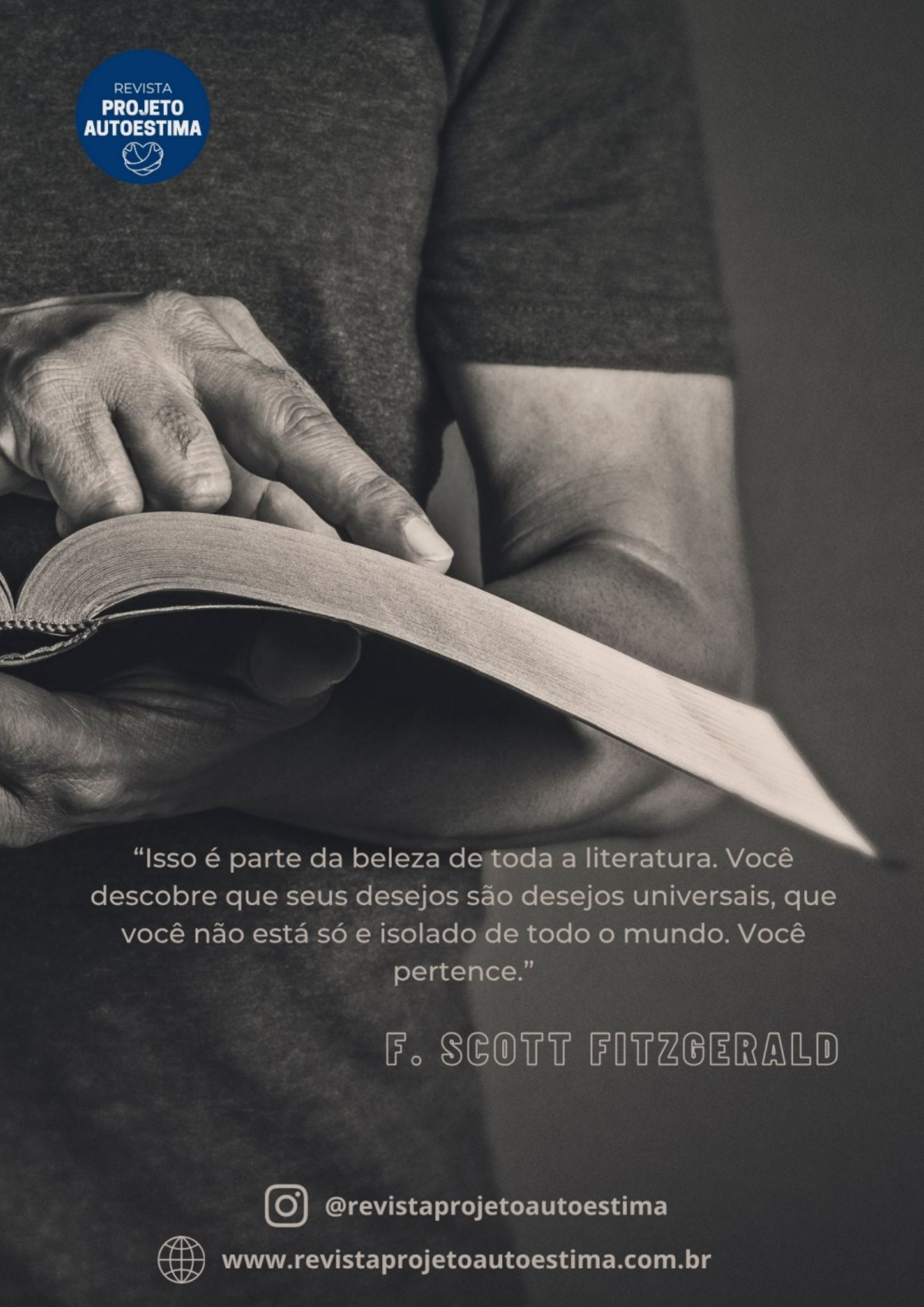
Reencontro

Por Sônia Carolina

Eu vi a menina,
pés descalços
enquanto chovia a cântaros
na tarde de sol...
E, no embalo dessa luz
ali, mais adiante,
as pipas fendendo o ar,
faziam do céu um festival de sonhos,
de cores e rebeldia
enquanto tardava a noite.
E, havia promessas,
brilho de estrela perdida
naqueles olhos desafiadores,
estranhamente lúcidos,
conduzindo pela mão a esperança
enquanto pelo futuro seguiam
pisando a poça d'água,
resíduos do ontem
na paz do dia infinito.
E, eu menina me surpreendi ainda
perseguindo as bolhas de sabão
extáticas,
exóticas
pelo canto da estação.
O passado, o presente nas pipas
que decididas, volteavam o ar
em gestos e esgares de emoção e fantasia
como ainda ontem eu vi e,
como ainda as construía, alma imersa
em misteriosa paz e alegria, tecendo asas,
ensaiando assim o voo fatal no instante final
da despedida...
Eu vi a menina,
pés descalços enquanto chovia e,
pelas mãos dos meninos
as pipas, a vida...
Irreverentes, soltas lançavam ao ar
investidas sutis como pássaros cativos
tentando em vão, a liberdade.



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**



“Isso é parte da beleza de toda a literatura. Você descobre que seus desejos são desejos universais, que você não está só e isolado de todo o mundo. Você pertence.”

F. SCOTT FITZGERALD



@revistaprojetoautoestima



www.revistaprojetoautoestima.com.br

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS

**DICAS PARA
LEITURA**



Dia Nacional do Livro

29 de Outubro



obras brasileiras
unem ciência, fé e
propósito em um
mercado que volta
a crescer



Em 2025, o hábito da leitura ganha novo fôlego com lançamentos que combinam ciência, autoconhecimento e ficção, enquanto especialistas destacam o impacto da escrita na formação emocional e cognitiva

O Dia Nacional do Livro, celebrado em 29 de outubro, é mais do que uma data simbólica: é um lembrete de que ler e escrever são atos de resistência e transformação. Em um cenário em que o mercado editorial voltou a crescer, alta de 15,84% em volume e 12,92% em faturamento nos primeiros meses de 2025, segundo o 4º Painel de Varejo de Livros no Brasil (SNEL/Nielsen Bookscan), autores brasileiros têm se destacado com obras que unem ciência, espiritualidade e propósito de vida.

A **psicóloga Anastácia Barbosa** explica que o contato com a leitura é uma forma de deslocamento e expansão mental.

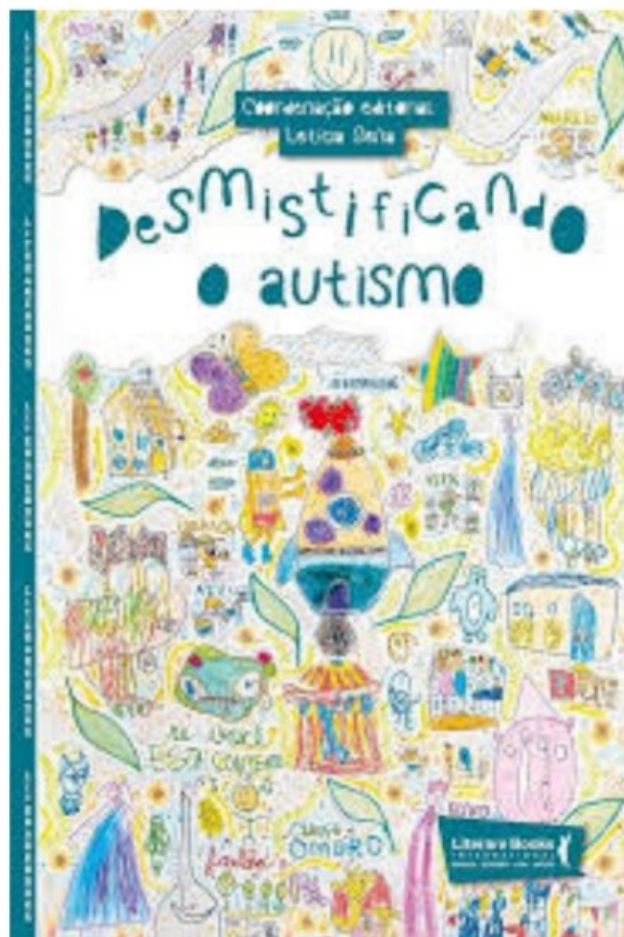
“Ao entrar em contato com a linguagem do outro, o indivíduo sai um pouco de si e encontra novas possibilidades de existência. Ler é um ato de resistência, um refúgio que nos ajuda a nomear o que sentimos e criar espaço para o silêncio e o encontro consigo mesmo”, afirma. Ela destaca ainda que escrever também é terapêutico: “A escrita transforma a experiência bruta em linguagem. Quando colocamos palavras no que sentimos, criamos distância suficiente para compreender, e não apenas reagir.”

O **professor Thiago Gomes, doutor em Ciências Sociais** e especialista em educação bilíngue, complementa que a escrita nasce da vivência e da liberdade de expressão.

“A escrita é uma forma simbólica do pensamento. Quando a criança entende o sentido do que faz, a escrita deixa de ser tarefa e vira experiência viva. É um espaço de autoria e identidade.”

Livros que inspiram propósito, ciência e imaginação

O Dia Nacional do Livro celebra não apenas o prazer da leitura, mas também o poder transformador das palavras. Seja pela ciência, pela fé ou pela imaginação, os livros continuam sendo um dos caminhos mais consistentes para compreender o mundo e a nós mesmos. Conheça agora algumas obras que foram lançadas em outubro por autores brasileiros:



“Desmistificando o Autismo” - Letícia Sena

A fonoaudióloga e doutoranda Letícia Sena apresenta um olhar humanizado sobre o Transtorno do Espectro Autista, reunindo evidências científicas e relatos reais de famílias e profissionais. O livro discute inclusão, práticas éticas e o papel da empatia nas terapias.

“Falar sobre o autismo envolve dar visibilidade às lutas por direitos básicos e por reconhecimento. Este livro nasceu do desejo de oferecer um olhar mais humano e fundamentado”, explica a autora.

Serviço:

Disponível na loja online da Literare Books International.

Acesse: <https://loja.literarebooks.com.br/nao-ficcao/desmistificando-o-autismo>



“Mestre dos Hábitos” - André Leão

O neurocientista André Leão apresenta um guia para transformar hábitos com base na neurociência prática. A obra mostra como pequenas mudanças, aplicadas de forma consistente, podem gerar resultados duradouros em qualquer área da vida.

“Esqueça a motivação superficial. O que proponho é entender como o cérebro funciona e criar rotinas vencedoras com base em consistência”, comenta Leão.

Serviço:

Publicado pela Editora Lumina.

Disponível em plataformas digitais e livrarias por R\$ 59,70.



"Café com Deus Pai - Volume 6" - Junior Rostirola

O devocional mais lido do país chega à sexta edição com lançamento global transmitido pelo YouTube em 13 de setembro de 2025. Junior Rostirola mistura fé e cotidiano em reflexões diárias que ultrapassaram fronteiras e plataformas – o podcast homônimo já ultrapassou 169 milhões de reproduções no Spotify.

"Nunca imaginei que minha história pudesse alcançar tantas pessoas. A fé não tem fronteiras; a mensagem de amor pode ser compreendida em qualquer língua", afirma o autor.

Serviço:

Disponível nas principais livrarias e na loja online oficial:

Acesse: <https://www.cafecomdeuspai.com.br>

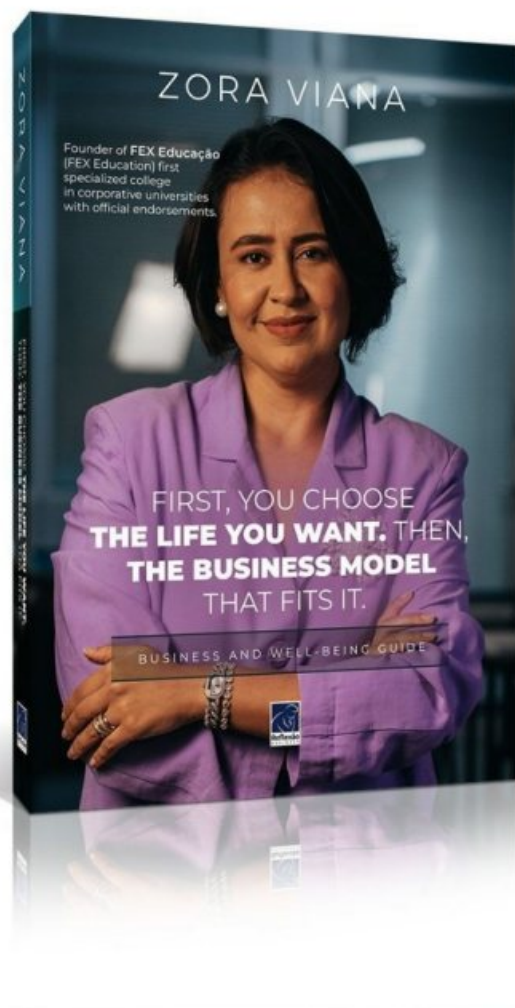


"Cinzas Cósmicas" - Alejandro Puerta

O psicólogo e escritor Alejandro Puerta estreia na ficção científica com uma narrativa que mistura aventura espacial e reflexões sobre humanidade. A protagonista, Stella, é uma cientista reconstruída por uma civilização futurista após suas cinzas serem lançadas no espaço.

"A história fala sobre amor, perdão e o que significa ser humano, mostrando como nossas escolhas podem atravessar o tempo", explica Puerta.

Serviço: Lançado pela Livraria da Travessa, com sessão de autógrafos no Shopping Iguatemi, São Paulo. Disponível em <https://www.livrariadatravessa.com.br>



**“Primeiro, você escolhe a vida que deseja. Depois, o modelo de negócio que cabe nela”
- Zora Viana**

A psicóloga e neuropsicóloga Zora Viana apresenta uma abordagem que une empreendedorismo e bem-estar. O livro defende que é possível construir negócios alinhados à vida que se deseja viver – e não o contrário.

“O maior erro de quem escreve é tentar parecer técnico demais. O leitor quer autenticidade e conexão real”, diz Zora.

A obra ainda oferece acesso a três videoaulas práticas por meio de QR Code.

Serviço:

Publicado pela Editora Reflexão.

Disponível em

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



“La Livro 4X1 Mulheres & Propósito celebra trajetórias inspiradoras de empreendedoras brasileiras

Obra organizada por Ana Carolina Gaivota com selo editorial da DISRUPTalks ganha lançamento oficial em novembro, em São Paulo. Histórias reais, propósitos verdadeiros e lições que inspiram. Essa é a essência do livro 4X1

Mulheres & Propósito, organizado e prefaciado por Ana Carolina Gaivota e publicado pelo selo editorial DISRUPTalks, que será lançado no dia 11 de novembro, às 19h, na Livraria da Vila do Shopping Higienópolis, em São Paulo.

Inspirado no sucesso do podcast 4X1, apresentado por Bianca Folla, Karina Paraíso, Lilian Chateau e Meriely Basílio, o livro reúne relatos das quatro empreendedoras que deram vida ao projeto e também de outras empresárias que marcaram presença na atração e conquistaram reconhecimento com suas histórias. Cada capítulo é dedicado a uma protagonista, trazendo aprendizados e reflexões sobre empreendedorismo, propósito e transformação.

Participam da obra: Bianca Folla, Daiane Fernandes, Karina Paraíso, Lilian Chateau, Luana Duller, Meriely Basílio, Soraya Siqueira, Silvia Baltieri, Sueli Robusti.

Serviço

Lançamento do livro 4X1 Mulheres & Propósito

Data: 11 de novembro de 2025

Horário: 19h

Local: Livraria da Vila - Shopping Higienópolis

Endereço: Av. Higienópolis, 618 - Higienópolis, São Paulo - SP



Psicóloga lança livro que aborda o vício digital e sua relação com o suicídio

"Imersão Digital e Suicídio: a mortificação do corpo na sociedade midiática"



Especialista afirma que a imersão digital leva a uma "sedação do corpo" e ao "rebaixamento dos sentidos", culminando na perda de empatia e na intensificação do sofrimento emocional



Regina Nicolosi

Você consegue imaginar, atualmente, um adolescente ou jovem desconectado da internet durante um dia inteirinho? Difícil, né? Embora as facilidades proporcionadas pela tecnologia e a praticidade da internet sejam, de fato, relevantes para quem tem uma rotina mais agitada, há um perigo iminente no vício digital, entre eles a ideação suicida.



É o que a Dra. Regina Nicolosi, psicóloga, doutora em Comunicação e fonoaudióloga, apresenta no recém-lançado livro **“Imersão Digital e Suicídio: a mortificação do corpo na sociedade midiática”**, que surge como um alerta urgente e uma análise aprofundada sobre um dos maiores desafios da saúde mental contemporânea. O livro, resultado de sua tese de doutorado, investiga a alarmante relação entre o consumo excessivo de mídias digitais e o crescente índice de suicídios, especialmente na faixa etária dos adolescentes.

Com uma abordagem interdisciplinar que transita entre dados públicos, como os do IBGE e da Organização Mundial da Saúde (OMS), pesquisas na área da Psicologia e a experiência em atendimentos e investigações, a Dra. Nicolosi propõe uma tese provocadora: a

imersão digital leva a uma "sedação do corpo" e ao "rebaixamento dos sentidos", culminando na perda de empatia e na intensificação do sofrimento emocional.

“Uma pessoa, seja criança, adolescente ou adulto, que dedica horas e horas às telas (celular, tablet, computador) certamente estará com a atenção focada apenas em dois sentidos: visão e audição. Assim, com o tempo, os outros sentidos vão perdendo a acuidade e aí temos a mortificação do corpo. Esse indivíduo, inconscientemente, começa a ter um amortecimento dos sentidos externos, que envolvem as relações com o outro e com o ambiente, para que consiga absorver uma quantidade infinita de cores e informações, que muitas vezes nem passam por um real processamento, mas mantêm a imersão nesse looping, sem ter a percepção do que acontece ao redor. Agora, imagine tudo isso em crianças e adolescentes que ainda estão em estágio de desenvolvimento, no qual tudo depende dos sentidos”, explica Dra. Regina.

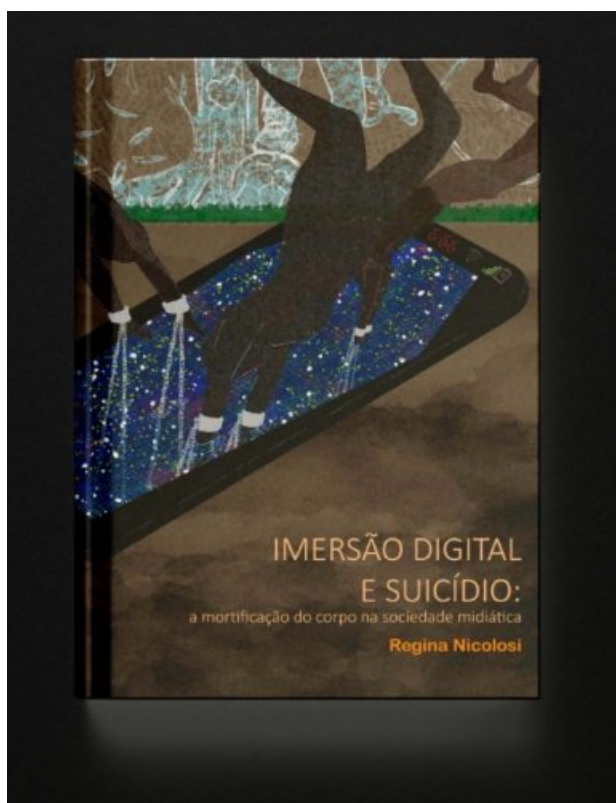
De acordo com um estudo (06/2025) da KidsRights, organização não governamental internacional, uma em cada sete crianças e adolescentes entre 10 e 19 anos sofre com algum desafio relacionado à saúde mental. De acordo com o presidente da organização, a pesquisa revela um ponto crítico, que está relacionado ao descontrole do uso da internet, especificamente de vídeos e redes sociais, pelo público infantil.

Para Dra. Regina, sua pesquisa demonstrou que ainda há uma lacuna no entendimento sobre os impactos da tecnologia digital na saúde mental dos adolescentes, e que muitos responsáveis não sabem como frear o que já está em andamento, nem como tirar seus filhos ou alunos de um sofrimento emocional advindo dessa imersão digital.

"Este livro é um chamado à reflexão sobre a forma como nos relacionamos com a tecnologia e, mais importante, sobre como essa relação molda nossa mente, nosso corpo e nossa capacidade (ou ausência dela) de sentir e nos conectar uns com os outros", afirma Nicolosi.

A autora do livro reforça que é fundamental que responsáveis, educadores, profissionais de saúde e a sociedade em geral compreendam quais são os mecanismos que levam ao vício, ao descontrole e, conseqüentemente, aos sinais de problemas na saúde mental. Isso é necessário e urgente para que haja uma atuação na prevenção e no apoio aos jovens em um mundo cada vez mais conectado e, paradoxalmente, mais solitário.

Publicação do livro:



“Imersão Digital e Suicídio: a mortificação do corpo na sociedade midiática”

- Data: 04/11/2025
- Horário: 18:30 às 21:00
- Local: Livraria da Vila – Alameda Lorena

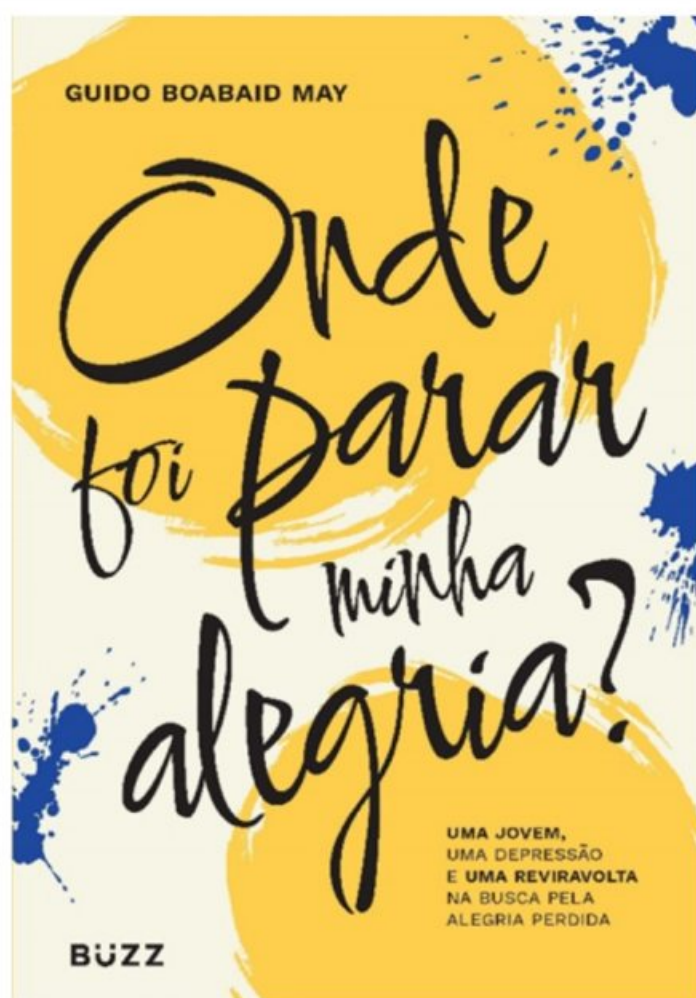
Sobre a autora

Dra. Regina Nicolosi é fonoaudióloga, psicóloga, mestre e doutora em Comunicação. Com 39 anos de experiência em atendimentos clínicos, pesquisas e palestras, a especialista lança seu primeiro livro com foco em saúde mental, embora já tenha participado como coautora de outros materiais ligados à saúde da voz. As

pesquisas desenvolvidas durante o mestrado e o doutorado contribuíram para um melhor entendimento das questões abordadas no livro, permitindo o compartilhamento de dados, experiências e esclarecimentos científicos que fundamentam a temática da imersão digital e sua relação com o suicídio. A autora realiza palestras e rodas de conversa em escolas e instituições sobre o tema do livro, além de outras questões relacionadas à saúde mental.

Livro "Onde foi parar minha alegria?" une literatura e música em projeto inédito sobre saúde mental

Livro "Onde foi parar minha alegria?"



Criada pelo psiquiatra Dr. Guido Boabaid May, a trilha sonora da obra traduz em canções os sentimentos da protagonista e conduz o leitor por uma experiência sensorial única



O médico psiquiatra e escritor **Dr. Guido Boabaid May** lança o livro "*Onde foi parar minha alegria?*", uma obra que propõe uma reflexão profunda sobre as dores e redescobertas da alma humana. A protagonista, Ana Maria, enfrenta uma crise de depressão que a leva a revisitar memórias, crenças e emoções esquecidas até reencontrar o sentido da vida. Para ampliar a imersão na narrativa, o autor criou uma trilha sonora original que transforma a leitura em uma experiência sensorial completa. Cada canção foi composta para traduzir o estado emocional da personagem e guiar o leitor por um percurso de autoconhecimento, coragem e transformação.

"Quis que cada música tivesse um propósito emocional, um significado que ajudasse o leitor a compreender os nuances da personagem e, ao mesmo tempo, refletir sobre si

mesmo", explica Guido, que assina as composições ao lado de nomes como Kiko Zambianchi e Ida Fretta. Gravadas pela banda Dr. BM, as canções estão disponíveis por meio de QR Codes integrados às páginas do livro, permitindo que o público mergulhe, simultaneamente, na história e na trilha musical. Conheça a seguir, detalhes sobre algumas das canções:

Tímida: o medo de encarar a própria dor

Representa o início da crise emocional de Ana Maria, quando ela ainda resiste em reconhecer seu sofrimento. "É uma música que fala sobre a negação do sofrimento. Quando alguém 'bate à sua porta' e você hesita em abrir, isso simboliza o medo de encarar o que realmente sente", conta Guido. Com versos como "*quanto mais o tempo passa, mais o medo cresce sem parar*", a faixa mistura melancolia e delicadeza, retratando o início de um processo que chega, como diz o autor, "timidamente".

Fica Comigo: o poder dos bons encontros

Composta em parceria com Kiko Zambianchi, representa o momento de reconstrução e afeto. É a música do reencontro com a esperança, quando Ana Maria conhece o Sr. Roberto Brilhante, figura que simboliza o apoio e o afeto que a ajudam a se reerguer.

"Ana estava num processo de crescimento e autoconhecimento, já se sentindo melhor, e pôde escolher melhor as pessoas ao redor", explica Guido. Segundo o autor, a faixa traz uma mensagem sobre o valor de se cercar de pessoas inspiradoras. "Quando estamos bem, conseguimos eleger melhor as pessoas ao nosso redor, como amizades e relações que nos fazem crescer e contribuem para a nossa felicidade", pontua.

Herói: coragem em meio à escuridão

Talvez a mais intensa do álbum, *Herói* surge no ponto mais sombrio da história, quando Ana Maria enfrenta o fundo do poço. "Ela estava deprimida, insegura e sozinha. É quando percebe que precisa ser a própria heroína para pedir ajuda", conta Guido. A canção tem uma força quase cinematográfica, com arranjo crescente e letra que evoca resiliência. "Todos nós precisamos ser o nosso próprio herói em algum momento. A coragem de reconhecer a fragilidade é o que nos salva", diz o autor.

Marcelinho: um alerta sobre o uso de drogas

De tom mais direto e visceral, a faixa traz uma história paralela à da protagonista, mas que ecoa em sua jornada. "É uma música na veia, que fala sobre escolhas impensadas e a falta de cuidado emocional. É um alerta, especialmente para os jovens", destaca Guido. Com letras cruas e uma melodia impactante, *Marcelinho* discute as consequências do descuido com a saúde mental e o vazio que leva à autodestruição.

Enganos: o aprendizado que vem com a humildade

Encerrando o álbum, *Enganos* representa a maturidade de Ana Maria e o momento em que ela aceita que não controla tudo, mas pode aprender com as quedas. "É sobre reconhecer nossos próprios limites e aprender com os erros. A juventude nos faz acreditar que sabemos tudo, mas a vida nos ensina que o crescimento vem da humildade", diz Guido. A canção mistura melodia leve e letra reflexiva, fechando a trilha com a mesma serenidade que marca o renascimento da personagem.

Mais do que um complemento literário, a trilha sonora é um espelho emocional da jornada de Ana Maria e um convite à introspecção. "A arte tem um papel terapêutico poderoso. Quando a música se conecta à história, ela toca o leitor em lugares onde as palavras sozinhas não chegam", reflete Guido.

O livro "Onde foi parar minha alegria?" está em pré-venda e também conta com as participações de Luciano Bilu e Alessandro Kramer, produção musical de Curt Balsini Hübbe e mixagem de Kiko Zambianchi e Guido Boabaid.

Ficha técnica

Título: Onde foi parar minha alegria?

Autor: Dr. Guido Boabaid

Ano: 2025

Editora: Buzz Editora

Publisher: Anderson Cavalcante

Executiva: Céfara Moraes
Coordenação editorial: Nestor Turano Jr.
Edição: Laura Camanho
Assistência de edição: Érika Tamashiro
Assistência editorial: Beatriz Furtado
Preparação: Victória Gerace
Capa e projeto gráfico: Estúdio Grifo
Assistência de design: Letícia de Cássia

Trilha Sonora:

Tímida

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta
Letra: Guido Boabaid May
Banda: Dr. BM
Acordeon: Alessandro Kramer

Fica Comigo

Música: Guido Boabaid May/Kiko Zambianchi /Luciano Bilu
Letra: Kiko Zambianchi
Voz: Kiko Zambianchi
Backing Vocal: Guido Boabaid May
Banda: Dr. BM
Baixo: Enio Snoijer
Violinos: Juliana Nandi/ Karla Siqueira

Herói

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta
Letra: Guido Boabaid May
Banda: Dr. BM
Violinos: Juliana Nandi/ Karla Siqueira/ Fabiana Siqueira da Silva

Marcelinho

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta
Letra: Guido Boabaid May
Banda: Dr. BM
Voz: Guilherme Ribeiro/ Guido Boabaid May

Enganos

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta
Letra: Guido Boabaid May
Banda: Dr. BM

Difícil Falar

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta
Letra: Guido Boabaid May

Banda: Dr. BM

Teclado: Ryoolq Lee

Mudanças

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta

Letra: Guido Boabaid May

Banda: Dr. BM

Voz: Débora Biando/ Guido Boabaid May

Acordeon: Alessandro Kramer

Percussão: Endrigo Betega

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta

Letra: Guido Boabaid May

Banda: Dr. BM

Voz: Débora Biando/ Guido Boabaid May

Acordeon: Alessandro Kramer

Quisera

Música: Guido Boabaid May/Luciano Bilu

Letra: Guido Boabaid May

Banda: Dr. BM

Ana Maria está Feliz

Música: Guido Boabaid May/Ida Fretta

Letra: Guido Boabaid May

Banda: Dr. BM

Dr. BM:

Baixo: Moisés de Jesus

Bateria: Endrigo Betega

Guitarras e violão: Luciano Bilu

Piano e teclados: Curt Balsini Hübbe

Voz: Guido Boabaid May

Técnicos de gravação: Alexandre Gonçalves, Enio Snoijer e Ryoolq Lee

Mixagem: Kiko Zambianchi

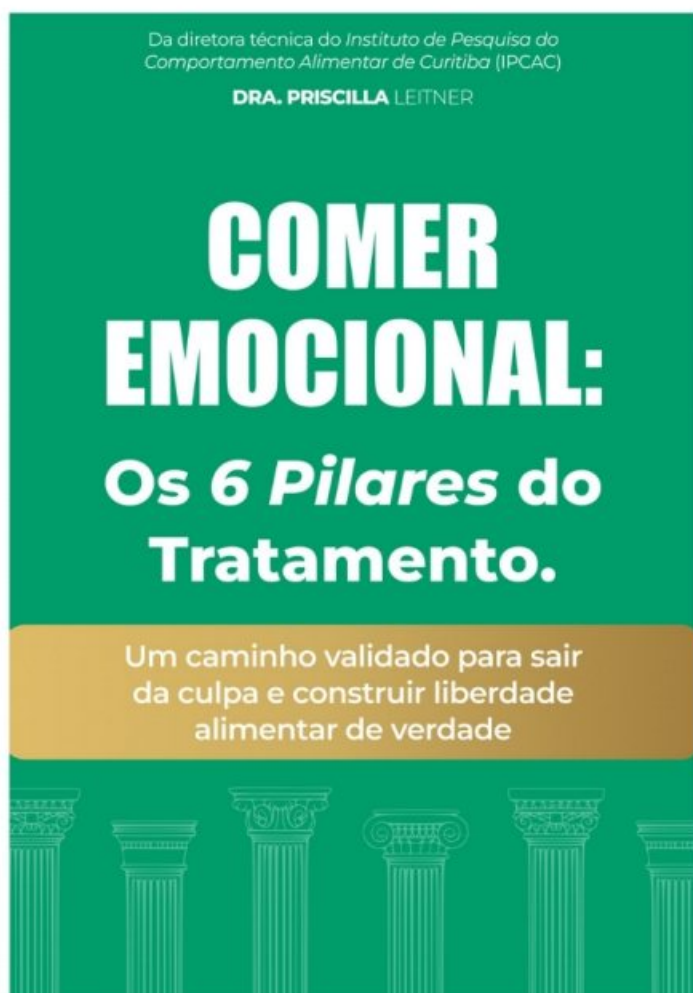
Mixagem em Dificil Falar: Guido Boabaid May, Luciano Bilu, Ryoolq Lee

Produção: Curt Balsini Hübbe, Guido Boabaid May, Luciano Bilu com a participação de toda a equipe.



Novo livro da Dra Priscilla
Leitner apresenta método claro
para tratar o comer emocional

"Comer Emocional — Os 6 Pilares do Tratamento"



"Comer Emocional — Os 6 Pilares do Tratamento", fala sobre técnica e coração



Priscilla Leitner



Pioneira em comportamento e transtornos alimentares no Brasil, Dra. Priscilla Leitner lança “Comer Emocional — Os 6 Pilares do Tratamento”, obra que organiza anos de prática clínica, pesquisa e supervisão em um caminho estruturado para compreender e tratar o comer emocional, um tema central da saúde mental atual.

Na obra, a autora reforça que o foco não é a comida em si, mas a forma como lidamos com as emoções. Com escrita acessível, precisão técnica e sensibilidade clínica, Leitner esclarece que comer por ansiedade, tristeza ou estresse não é um “problema alimentar” isolado, e sim um padrão de regulação emocional que precisa ser nomeado e tratado.

“Se alguém come por ansiedade, essa pessoa não tem um problema com a comida, mas sim com a forma que lida com as emoções”, explica a autora. A partir desse entendimento, o livro apresenta seis pilares terapêuticos que sustentam um processo de mudança consistente, do reconhecimento de gatilhos emocionais à construção de estratégias de autorregulação e presença, sempre com técnica e coração.

Mais do que “falar de comida”, a obra integra corpo, mente e contexto: discute raízes emocionais, culturais e sociais que moldam o comportamento alimentar e oferece exercícios práticos, casos clínicos e reflexões que ajudam o leitor a transformar a relação com as emoções e com o prato, de um lugar de responsabilidade, competência técnica e humanidade.

“Eu venho de uma trajetória de construção. Lá atrás, quase ninguém falava de comportamento alimentar. Tive que desbravar, errar, acertar e, principalmente, construir metodologias. Hoje, minha missão é formar profissionais e mostrar às pessoas que há um caminho possível, com técnica e coração”, diz a autora.

Por que este livro importa agora?

- **Relevância clínica:** organiza um dos temas mais buscados pelo público e ainda pouco dominado na prática.
- **Aplicabilidade:** método claro, linguagem direta e exercícios factíveis.
- **Visão pioneira nacional:** conecta evidência científica e experiência ambulatorial brasileira.

Sobre a autora

Dra. Priscilla Leitner é psicóloga, especialista em Comportamento e Transtornos Alimentares, professora de pós-graduação, pesquisadora, supervisora clínica e mentora. Fundadora e diretora do Instituto de Pesquisa do Comportamento Alimentar de Curitiba (IPCAC), idealizou, em 2018, a primeira especialização do país a unir teoria, treinamento prático em ambulatório e desenvolvimento humano. Pioneira na área, consolidou uma abordagem que alia técnica e coração para transformar vidas e formar uma nova geração de especialistas.

Sobre o livro

- **Título:** *Comer Emocional — Os 6 Pilares do Tratamento*
- **Autora:** Dra. Priscilla Leitner
- **Gênero:** Psicologia / Saúde Mental / Comportamento Alimentar
- **Páginas:** 192
- **Publicação:** 03 de agosto de 2025
- **Disponibilidade:** principais livrarias físicas e online



FOME DE MÃE: CONHEÇA OS EFEITOS DA AUSÊNCIA DE VÍNCULO EMOCIONAL DAS MÃES COM SUAS FILHAS



Livro "Fome de Mãe: Como filhas adultas podem entender e curar-se da falta de cuidado, proteção e orientação" chega ao Brasil pela nVersos editora



Kelly McDaniel - Foto divulgação

O termo "Fome de Mãe" refere-se à carência emocional e afetiva decorrente da ausência ou inadequação do cuidado materno durante o desenvolvimento, especialmente na infância. Essa "fome" pode se manifestar na vida adulta como dificuldades em relacionamentos, baixa autoestima e outros problemas emocionais, como a busca incessante por validação e aceitação.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

O tema foi ricamente explorado e transformado em livro pelas mãos da renomada psicoterapeuta norte-americana Kelly McDaniel, criadora do termo “Mother Hunger”, lançado no Brasil pela Editora nVersos.

Aclamado nos Estados Unidos e em vários países por seu olhar transformador sobre os efeitos de uma maternidade emocionalmente ausente, “Fome de Mãe” chega ao Brasil como um livro essencial para profissionais da área de saúde mental, leitoras em busca de autoconhecimento e todas as pessoas interessadas em entender as raízes emocionais de padrões comportamentais repetitivos.



Kelly McDaniel - Foto divulgação

“Fome de Mãe” é um convite à reconexão consigo mesma e à libertação de ciclos repetitivos de dores emocionais.

Em “Fome de Mãe”, a autora e psicoterapeuta Kelly McDaniel lança luz sobre um sofrimento profundo e silencioso vivido por muitas mulheres: a ausência de vínculo emocional com a mãe na infância. Com base em décadas de prática clínica, McDaniel batiza essa ferida de “fome de mãe” — uma carência que pode afetar a autoestima e os relacionamentos, causando padrões destrutivos de comportamento na vida adulta.

Com linguagem acessível e empática, o livro oferece não apenas entendimento, mas também caminhos concretos de cura. É leitura essencial para quem busca cura e autoconhecimento e também para profissionais da saúde mental e emocional que desejam aprofundar sua escuta ativa sobre os impactos de vínculos maternos frágeis.

www.revistaprojetoautoestima.com.br



Kelly McDaniel - Foto divulgação

Sobre a autora:

Kelly McDaniel é psicoterapeuta clínica de saúde mental, conselheira profissional e autora dos livros Ready to Heal e Fome de Mãe. Em seu primeiro livro cunhou o conceito de Fome de Mãe, um trauma que se desenvolve pela ausência de cuidado materno, termo referenciado em outras obras sobre o tema. Suas obras se destinam principalmente às mulheres e abordam maneiras de lidar com seus traumas, como os não tratados da infância. Com um amplo repertório que conta com diversas publicações e apresentações, McDaniel fornece um estudo apurado sobre maternidade, privação materna e como lidar com esse fardo emocional que deixa marcas profundas em milhões de mulheres pelo mundo.

Serviço:

Título: Fome de Mãe

Autora: Kelly McDaniel (@kellymcdanieltherapy)

<https://kellymcdanieltherapy.com/>

Editora: nVersos

Páginas: 248

Preço: R\$ 74,00

Disponível para compra através do link

<https://www.nversos.com.br/product/fome-de-mae/>

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

<https://kellymcdanieltherapy.com/>

Sobre a editora:

A nVersos Editora tem como missão publicar obras que façam parte da busca por novos conhecimentos e que proporcionem o enriquecimento intelectual do nosso leitor, fazendo com que a publicação de livros sobre educação, saúde, bem-estar e comportamento se propague em várias esferas da sociedade.



Leitura Solidária chega à 6ª edição e reverte bilheteria para a Agência da ONU para Refugiados

Em comemoração aos 75 anos da organização, a peça Testamento Rosa, dirigida por Elias Andreato, terá toda a renda destinada a apoiar pessoas refugiadas

No marco dos 75 anos da Agência da ONU para Refugiados (ACNUR), artistas renomados participam da Leitura Solidária, evento beneficente que acontece no dia 15 de novembro de 2025, no Teatro B32, em São Paulo.



O projeto irá contar com a participação da atriz Letícia Spiller, Apoiadora de Alto Perfil do ACNUR, além de nomes como Beto Alencar, Ciça de Carvalho, Christiane Fogaça, Eduardo Mossri, Ivan Vellame, João Baldasserini, Leopoldo Pacheco, Letícia Spiller, Rafael Alvin e Renato Silvestre.

Nesta edição, com produção da Pipoca Cultural, o público poderá assistir à peça “Testamento Rosa”, da dramaturga Cristina Ohana, que mergulha nas raízes das línguas e dos territórios, revelando como cada idioma carrega a memória e a sensibilidade de um povo. A direção é assinada pelo ator e diretor Elias Andreato, e a noite contará ainda com pocket show especial da cantora Barbara Ohana.

Idealizado pela atriz e produtora Christiane Fogaça em parceria com a produtora cultural Maristela Bueno, o projeto reverte toda a bilheteria em prol de diversas organizações sem fins lucrativos. Desta vez, a instituição escolhida é o ACNUR – Agência da ONU para Refugiados, organização com presença global que garante ajuda humanitária e direitos a milhões de pessoas afetadas por guerras e eventos climáticos extremos que foram forçadas a sair de suas casas.

A iniciativa é sem fins lucrativos e totalmente voluntária, reunindo artistas renomados que doam tempo, talento e visibilidade em prol de causas humanitárias. “A essência do projeto está em transformar a arte em um gesto de cuidado e solidariedade. Cada artista que participa amplia o alcance dessa rede de afeto e impacto social”, afirma Christiane Fogaça.

“Para o ACNUR, é uma honra ser beneficiado por uma iniciativa que une cultura e solidariedade. O apoio de projetos como a Leitura Solidária fortalece nossa missão de proteger e dar esperança a milhões de pessoas forçadas a deixar suas casas”, destaca Samantha Federici, chefe do escritório de parcerias com o setor privado do ACNUR no Brasil.

Os ingressos estão disponíveis pela plataforma Sympla e podem ser acessados aqui. É possível também contribuir com a causa por meio de doações diretamente para o ACNUR, contribuindo para salvar e garantir futuros dignos às pessoas refugiadas.

Sobre o ACNUR - A Agência da ONU para Refugiados é uma organização dedicada a salvar vidas, assegurar os direitos e garantir um futuro digno a pessoas que foram forçadas a deixar suas casas e comunidades devido a guerras, efeitos extremos do clima, perseguições ou graves violações dos direitos humanos. Presente em mais de 130 países, o ACNUR atua em conjunto com autoridades nacionais e locais, organizações da sociedade civil e o setor privado para que todas as pessoas refugiadas, deslocadas internas e apátridas encontrem segurança e apoio para reconstruir suas vidas.

Serviço

Leitura Solidária – 6ª edição – Especial 75 anos do ACNUR

Espectáculo: Testamento Rosa, de Cristina Ohana

Direção: Elias Andreato

Data: 15 de novembro de 2025

Hora: 20h – abertura do teatro às 19h

Local: Teatro B32 – São Paulo - R. Lício Nogueira, 92 - Itaim Bibi, São Paulo - SP, 04543-060

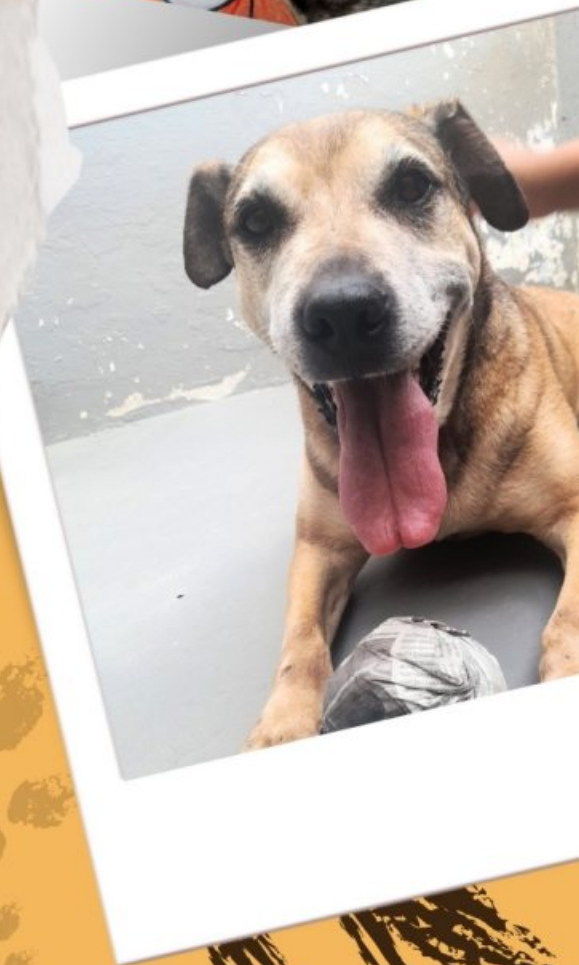
Ingressos: Compre aqui

Idealização: Christiane Fogaça

Realização: Pipoca Cultural

Renda revertida ao ACNUR – Agência da ONU para Refugiados

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

ENEM 2025:

COMO ORGANIZAR OS ESTUDOS
NO ÚLTIMO MÊS ANTES DA PROVA

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

O ENEM 2025 SERÁ
APLICADO NOS DIAS 9
E 16 DE NOVEMBRO E
JÁ SOMA MAIS DE 4,8
MILHÕES DE
INSCRITOS
CONFIRMADOS.



O Enem 2025 será aplicado nos dias 9 e 16 de novembro e já soma mais de 4,8 milhões de inscritos confirmados. Cada um desses estudantes do Ensino Médio, sente que este é o momento em que o nervosismo aumenta e a sensação de "ainda falta muito para aprender" tomar conta. Mas, segundo especialistas, a reta final não deve ser encarada como corrida contra o tempo, e sim como um período de ajustes e revisão.

Para Hugo de Almeida, diretor do PB Colégio e Curso, do Rio de Janeiro, a grande chave é a constância.

"Quem estuda com disciplina desde cedo chega nessa fase apenas para lapidar o que já construiu. O Enem não se vence em 30 dias, mas em meses de constância. Agora é hora de organizar, revisar com qualidade e ganhar confiança para o dia da prova", afirma.

O educador sugere que o estudante se coloque no papel de estrategista:

"Se eu fosse prestar o Enem hoje, a primeira coisa que faria seria olhar para trás: o que já domino e o que ainda falta consolidar? Depois, montaria um plano semanal, equilibrando revisões, simulados e redação. A ideia é evitar improviso. Ninguém constrói conhecimento em 30 dias, mas é possível corrigir rotas, reforçar pontos frágeis e chegar mais seguro."



Para ajudar quem está nessa corrida, o diretor aponta dicas de como organizar os estudos no último mês antes do Enem:

Semana 1 — Mapeamento e foco nas prioridades

- Liste os conteúdos que mais caem no exame.
- Identifique os pontos fracos e encaixe revisões direcionadas.
- Reforce leitura crítica (jornais, artigos, atualidades).

Semana 2 — Revisão equilibrada

- Intercale disciplinas: humanas com exatas, linguagens com natureza.
- Faça pelo menos um simulado completo, cronometrado.
- Produza uma redação por semana, cronometrando o tempo.

Semana 3 — Intensificação leve

- Aprofunde os pontos ainda frágeis, mas sem tentar aprender algo totalmente novo.
- Corrija redações anteriores e analise os erros.
- Pratique exercícios discursivos para consolidar a escrita.

Semana 4 — Organização e serenidade

- Faça um último simulado no ritmo real, inclusive na hora que acontece o ENEM.
- Prepare documentos e materiais para o dia da prova.
- Descanse: preserve sono e alimentação equilibrada.

Segundo Hugo, a leitura deve ser uma aliada constante, até os dias finais.

"O Enem pede senso crítico. Ler de tudo, jornal, revista, livro, reportagem, amplia o repertório e fortalece a argumentação. É esse repertório que dá fôlego na redação e até nas questões de múltipla escolha, porque ajuda a interpretar melhor os enunciados", destaca.

Serviço — Enem 2025

Datas

- 1º dia — 9 de novembro: Redação, Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, Ciências Humanas e suas Tecnologias.
- 2º dia — 16 de novembro: Ciências da Natureza e suas Tecnologias, Matemática e suas Tecnologias.

O que levar

- Documento oficial com foto
- Caneta esferográfica preta (corpo transparente)
- Cartão de confirmação da inscrição
- Água e lanche leve

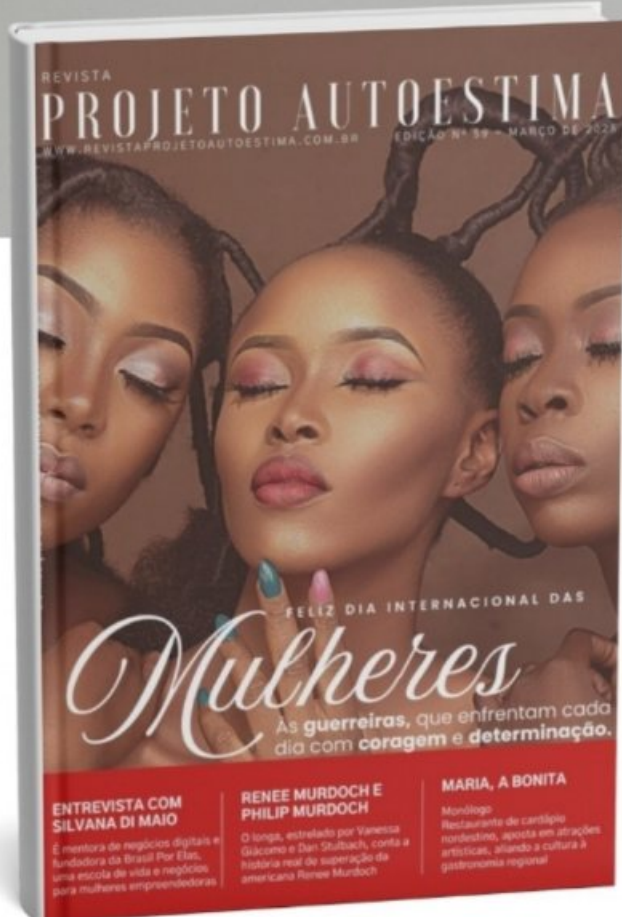
Horários

- Portões abrem às 12h e fecham às 13h (horário de Brasília)
- Prova começa às 13h30



Para Hugo, a reta final não é sobre quantidade, mas sobre qualidade.

"Estudar um pouco todos os dias, de forma organizada, é o que realmente faz diferença. O aluno que chega ao Enem sereno, descansado e confiante tem muito mais chances de transformar esforço em conquista", finaliza o diretor do PB Colégio e Curso.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

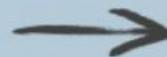


Em tempos de excesso de informação e cobrança social, a revista se destaca como um refúgio saudável, onde o leitor encontra acolhimento, orientação e motivação.

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.

Baixe
as edições
gratuitamente

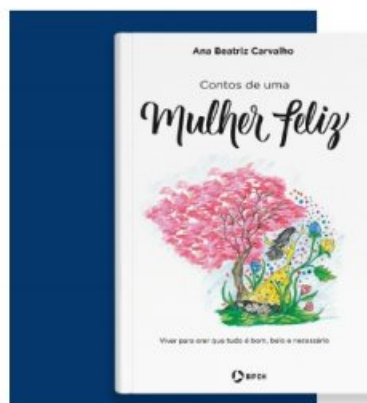


PARCEIRA E APOIADORA DA **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

**ANA BEATRIZ
CARVALHO**



@anabepaz31





REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**

O amor de mãe por seu filho é diferente de qualquer outra coisa no mundo. Ele não obedece lei ou piedade, ele ousa todas as coisas e extermina sem remorso tudo o que ficar em seu caminho.

AGATHA CHRISTIE

@revistaprojetoautoestima

Siga-nos

no

INSTAGRAM



@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA

CLARA RESORTS LANÇA LIVRO "CLARA IN CASA NA SUA CASA"

A obra de Taiza Krueder conecta receitas, cozinha da infância, memórias afetivas e experiência multimídia, reforçando a hospitalidade premium do grupo

A infância de Taiza Krueder, CEO do Clara Resorts, sempre coube dentro de uma cozinha. Entre panelas e temperos, aprendeu com a avó que comida é mais do que receita: é memória, afeto e partilha. Décadas depois, essa lembrança se transforma em livro. "Clara In Casa na sua Casa", que não será comercializado, chega na 1ª quinzena de novembro e será oferecido exclusivamente aos hóspedes do Clara Resorts, como um convite para prolongar a experiência da hospedagem também em casa.



TAIZA KRUEDER - FOTO DIVULGAÇÃO:
CLARA RESORTS



LANÇAMENTO

A obra reúne receitas acessíveis e histórias pessoais que marcaram a trajetória da chef e empresária, traduzindo o espírito do projeto Clara in Casa, que há mais de cinco anos conquistou milhões de seguidores ao transformar a cozinha afetiva em um movimento cultural. Mais do que um livro de receitas, a publicação ganha vida com recursos multimídia: QR codes que levam a vídeos das receitas, criando uma experiência que une leitura, gastronomia e emoção.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



TAIZA KRUEDER - FOTO DIVULGAÇÃO:
CLARA RESORTS

“O Clara in Casa nasceu como uma forma de mantermos a proximidade com nosso público em um momento desafiador (durante a pandemia). O que começou como vídeos simples se tornou um fenômeno, com mais de 600 receitas e milhões de interações. Este livro é a continuidade dessa jornada: um convite para levar a essência do Clara para dentro da casa de cada hóspede”, afirma Taiza Krueder.

Desde que nasceu, o Clara in Casa aproximou milhares de famílias da cozinha afetiva, com receitas práticas que podem ser feitas em qualquer ocasião. O projeto resgata histórias, tradições e a importância de reunir pessoas ao redor da mesa. O livro consolida esse legado em uma edição especial que traduz o espírito de partilha em cada página.

Chef de Cozinha pela Ecolle Supérieure de Cuisine Française de Paris Ferrandi, este é o segundo livro da Taiza. O primeiro, O Sabor de Compartilhar, lançado em 2022, reúne opções versáteis para agradar paladares variados, com receitas inspiradas por lugares que ela visitou ou dadas por cozinheiros e amigos. “A cozinha remete às minhas memórias familiares mais queridas, especialmente com a minha avó. Este segundo livro traz referências muito especiais que faço questão de compartilhar com nossos hóspedes. Espero que possa inspirar bons momentos ao voltarem para a casa”, ressalta.

Sobre o Clara Resorts

Com 24 anos de atuação, o Grupo Clara Resorts conta com três unidades, Clara Dourado Resort, em Dourado (SP), eleito por três anos consecutivos como “Melhor Hotel do Brasil e América do Sul para Famílias”, pelo site TripAdvisor; o Clara Ibiúna Resort, em Ibiúna (SP), selecionado como “Melhor Hotel com Projeto de Sustentabilidade pelo Hotéis de Luxo Brasil”, em 2023; e o recém-inaugurado Clara Arte, em Brumadinho (MG), dentro do Instituto Inhotim.

Sobre Taiza Krueder

CEO do Clara Resorts, premiada empreendedora e chef formada pela École Supérieure de Cuisine Française de Paris, Taiza alia sua experiência executiva à paixão pela gastronomia. À frente de um grupo que é referência em hospitalidade sustentável, sua missão é aproximar hóspedes da natureza, de uma vida mais saudável e da consciência ESG, valores que também permeiam o Clara in Casa.



TAIZA KRUEDER - FOTO DIVULGAÇÃO: CLARA RESORTS

ANSIEDADE, IRRITAÇÃO, CANSAÇO?

O PROBLEMA PODE ESTAR NO SEU



PRATO



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Especialista do São Cristóvão Saúde explica como a relação entre alimentação e cérebro é determinante para o equilíbrio do humor e o controle das emoções

Você já parou para pensar que o que está no seu prato pode estar diretamente ligado ao seu humor e até aos níveis de ansiedade? A ciência vem comprovando que há uma forte conexão entre a alimentação e o funcionamento do cérebro, especialmente na produção de neurotransmissores responsáveis pelas emoções e pelo bem-estar.

Segundo Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, “o que comemos afeta diretamente o funcionamento do cérebro, que precisa de nutrientes para produzir neurotransmissores como serotonina, dopamina, GABA e noradrenalina”.



Alimentos que acalmam (e os que podem agitar)

Embora não existam alimentos capazes de “curar” a ansiedade, Cintya explica que certos nutrientes e padrões alimentares ajudam a reduzir sintomas e promover equilíbrio emocional.

“A alimentação influencia o cérebro ao regular neurotransmissores, reduzir processos inflamatórios e atuar no chamado eixo intestino-cérebro, a conexão entre o intestino e o sistema nervoso central”, detalha.

Entre os nutrientes aliados da saúde mental estão:

- **Triptofano:** presente em ovos, queijos, salmão e nozes — essencial para a produção de serotonina;
- **Magnésio:** encontrado em espinafre, sementes de abóbora, abacate e amêndoas — ajuda a reduzir tensão e irritabilidade;
- **Ômega 3:** presente em peixes gordos, chia e linhaça — tem efeito anti-inflamatório e protetor cerebral;
- **Probióticos:** como kefir, iogurte natural e chucrute — equilibram a microbiota intestinal e influenciam o humor;
- **Carboidratos complexos:** como aveia, batata-doce e quinoa — liberam energia de forma gradual e estabilizam o humor.
- **Chás calmantes,** como camomila, melissa e mulungu, também podem contribuir para momentos de relaxamento e controle da ansiedade.

Deficiências que afetam o equilíbrio emocional

Sintomas como fadiga mental, irritabilidade, apatia e falta de motivação muitas vezes estão ligados a deficiências nutricionais.

Cintya destaca algumas das mais comuns:

- **Vitamina B12:** baixos níveis podem causar irritabilidade e sintomas depressivos;
- **Ferro:** sua carência provoca cansaço, apatia e dificuldade de concentração;
- **Magnésio:** influencia o sono, a tensão muscular e a ansiedade;
- **Vitamina D:** importante para o humor, disposição e imunidade;
- **Vitaminas B6 e B1:** associadas à clareza mental e estabilidade emocional.

Dietas restritivas podem piorar o humor

Embora populares, as dietas muito restritivas podem causar o chamado efeito rebote, com piora do humor, compulsões e aumento da ansiedade. “É importante adotar uma alimentação equilibrada e flexível, sem proibições radicais. Permita-se comer com moderação o que gosta e evite o ciclo de culpa”, orienta a nutricionista. Dormir bem, controlar o estresse e buscar acompanhamento profissional também são pilares para manter a saúde mental em equilíbrio.



Pequenas mudanças, grandes efeitos

Alguns ajustes simples na rotina alimentar já podem fazer diferença em poucos dias:

- Incluir proteínas e carboidratos complexos em todas as refeições;
- Reduzir o consumo de açúcar e cafeína;
- Boa hidratação;
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em magnésio e ômega-3;
- Preferir alimentos naturais e minimamente processados.

“Uma alimentação saudável, diversificada e equilibrada é a melhor forma de cuidar da saúde física e mental. Cuidar do que se come é também uma forma de cuidar do que se sente”, conclui Cintya.



Prato Saudável

Sobre o Grupo São Cristóvão Saúde

Administrado pela Associação de Beneficência e Filantropia São Cristóvão, o Grupo São Cristóvão Saúde possui 10 Unidades de Negócio, que englobam: Hospital e Maternidade, Plano de Saúde, Centros Ambulatoriais, Centro Cardiológico, Centro Laboratorial (CLAV), Centro Endogástrico (CEGAV), Centro de Atenção Integral à Saúde (CAIS I e II), Instituto de Ensino e Pesquisa (IEP Dona Cica) e Filantropia. Referência em saúde, na cidade de São Paulo, a Instituição completará 114 anos em dezembro de 2025. O Grupo promove uma grande modernização e expansão em sua estrutura física e tecnológica, investindo em equipamentos, certificações e profissionais qualificados. Atualmente, o complexo hospitalar conta com 330 leitos, além de oito Centros Ambulatoriais, que realizam milhares de consultas, proporcionando qualidade assistencial às mais de 150 mil vidas do Plano de Saúde e 28 mil vidas do Plano Odontológico.

O Grupo São Cristóvão Saúde tem como Presidente/ CEO o Engº Valdir Pereira Ventura, responsável pelas Unidades de Negócio e, desde 2007, atuando à frente das decisões Institucionais.

DO HOBBY



ao empreendimento: como
transformar o interesse pela
confeitaria num negócio lucrativo?



Paixão pode virar profissão: franquias mostram como transformar o hobby em oportunidade de negócio

Com a febre do morango do amor, em junho deste ano, e a profissionalização de confeitadores amadores para surfar nas tendências de mercado, o hobby de fazer doces tornou-se fonte de renda relevante para brasileiros que não atuavam diretamente na gastronomia. O interesse do público por produtos inovadores e premium, especialmente chocolates, leva a Abrasel a estimar 2 milhões de toneladas na produção anual de doces até 2030.

Em um país com paladar tão adocicado e apaixonado por novidades, tem sido cada vez mais comum confeitadores 'caseiros' mergulharem na estratégia e no suporte para transformar esta paixão em um negócio lucrativo. É nesse cenário que surgem franquias como a Boulangerie Carioca, pâtisserie inspirada no estilo francês, como caminho a quem deseja dar um passo além e transformar seu talento em um empreendimento estruturado. Confira a seguir dicas para abrir o próprio negócio no franchising de pâtisserie e confeitaria:



Escolha o tipo de negócio

Optar por uma marca já consolidada no mercado reduz incertezas, garante suporte em gestão e marketing, além de oferecer um cardápio e uma identidade já testados e aprovados pelo público. "Muitos confeitadores talentosos ficam pelo caminho porque não têm estrutura para transformar sua paixão em negócio. Quando o empreendedor se alia a uma franquia como a Boulangerie Carioca, ele já parte com um modelo validado, com suporte em todas as áreas e muito mais segurança para crescer", afirma Antônio Augusto Ribeiro de Souza, CEO da Boulangerie Carioca.



Ingredientes de qualidade fazem a diferença

A excelência dos produtos começa pela escolha cuidadosa dos insumos. Chocolates, farinhas, manteigas e frutas de primeira linha não só elevam o sabor, como também posicionam seu negócio em um patamar premium.

"Na confeitaria, cada detalhe conta. Ingredientes de qualidade não apenas garantem sabor e textura superiores, mas também reforçam o posicionamento da marca. É por isso que sempre investimos em insumos selecionados e processos rigorosos, para que o cliente tenha uma experiência única em nossas lojas", destaca o executivo.



Sobre a Boulangerie Carioca

Inspirada nas mais sofisticadas padarias e cafeterias francesas, a rede abriu as portas da primeira loja em 2015 e encanta os clientes com um ambiente aconchegante e uma seleção variada de delícias parisienses e da culinária mundial, como macarons, pães, doces, quiches, croissants e outros quitutes fresquinhos. Para atender o público em todos os horários, a Boulangerie Carioca reposicionou a marca e passou a servir também opções de brunch, sopas e pratos rápidos. Com lojas de rua, de shopping ou mesmo quiosques, a marca chama atenção e se adapta a públicos de metrópoles ou cidades menores. O investimento inicial é de R\$ 490 mil, com retorno previsto entre 18 e 36 meses.

Planejamento é essencial

Entender o investimento inicial, calcular margens de lucro e prever retorno. Por isso, contar com uma rede que oferece manuais, treinamento e suporte operacional torna o processo mais seguro e eficiente. “Ter paixão é o primeiro passo, mas só isso não basta. É preciso saber planejar, gerir pessoas, lidar com fornecedores e garantir qualidade consistente. Nosso papel como franqueadora é dar ao empreendedor todas as ferramentas para que ele possa focar no que realmente ama: encantar os clientes com produtos de excelência”, finaliza Antônio Augusto.



**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**

MARATONA DE ADOÇÃO DO INSTITUTO CARAMELO LEVA AMOR E NOVAS HISTÓRIAS AO MORUMBI SHOPPING

**Em comemoração
aos dez anos de
atuação da
instituição, o
evento reuniu
dezenas de cães e
gatos e garantiu
um novo lar para
mais de 30 deles**





Arianne Botelho e Bruno Vinícius, atores do filme 'Caramelo', estiveram presentes na Maratona de Adoção do Instituto Caramelo (Divulgação/Instituto Caramelo)

O sábado, 18 de outubro foi de amor em quatro patas no MorumbiShopping. Das 10h às 18h, a Maratona de Adoção, iniciativa organizada pelo Instituto Caramelo em parceria com o movimento Art For Pets, transformou o espaço em um ponto de encontro entre pessoas e animais que buscam uma nova chance. Cerca de 50 cães e gatos, de diferentes idades e personalidades, estiveram disponíveis para adoção: todos castrados, vacinados, vermifugados e microchipados. Ao longo do dia, mais de 30 bichinhos saíram do evento direto para um novo lar, levando consigo o começo de uma nova história.

Mais do que uma feira, a Maratona de Adoção é um convite à adoção responsável. Para levar um pet para casa, o candidato precisa ter mais de 21 anos e apresentar documento de identidade e comprovante de residência. Em seguida, preencher um formulário detalhado sobre o novo ambiente do animal: rotina da casa, número de moradores, presença de telas de proteção e condições financeiras para cuidar. Só depois dessa etapa, os veterinários do Instituto avaliam se o pet está apto para aquela adoção.

"Estamos muito felizes com o resultado desse evento incrível, que também é mais uma maneira de comemorarmos os dez anos do nosso trabalho", celebra Yohanna Perlman, diretora executiva do Instituto Caramelo. "É muito gratificante ver o público engajado nesse ato de amor que é a adoção. Cada animal que ganha uma família representa uma nova história de afeto e responsabilidade".

Entre as histórias que marcaram o dia está a da publicitária Bianca Dias, que se apaixonou por Caetano, um cãozinho de nove anos. Em meio a olhares voltados para os filhotes, ela decidiu acolher um companheiro mais maduro.

"Eu não tinha nenhum pet e estava querendo ter um cachorrinho há muito tempo. Vim com a convicção de que iria adotar e me apaixonei por ele de primeira. Tenho certeza de que o Caetano será um ótimo companheiro", contou.



A publicitária Bianca Dias se apaixonou por Caetano, um cãozinho de nove anos, e o adotou (Divulgação/Instituto Caramelo)

Outra adoção com final feliz foi a da cadelinha Peggy, de três anos, que chegou ao Instituto com alopecia generalizada. Depois de meses de tratamento e muito carinho, recuperou a saúde e o brilho no olhar, conquistando o coração do casal Rodolfo Araújo, médico, e Lara Caetano, professora.

"A gente já tinha a intenção de adotar e começou a falar mais sobre isso depois de assistir ao filme Caramelo. É fundamental cuidar bem dos bichos, e ações como essa são essenciais para conscientizar sobre a importância de adotar. Nossa expectativa é cuidar muito bem dela e que ela fique conosco por toda a vida", contaram.

Quem também marcou presença foi o ator Leandro Lima, que foi prestigiar a Maratona ao lado da família. Apaixonado por animais, ele já é tutor de um gato e de uma tartaruga adotada e, há três semanas, deu um novo passo nesse amor ao adotar o cachorrinho Chico, que o acompanhou no evento e conquistou olhares por onde passava.

Amendoim e as estrelas de "Caramelo"

O carismático cãozinho Amendoim, estrela do filme Caramelo, também participou da Maratona ao lado dos atores Arianne Botelho e Bruno Vinícius, que dividiram cena com ele nas telonas. O trio encantou o público e reforçou a importância da causa.

"No nosso país, muitos cachorros e gatos são abandonados. Então, encontrar um lar definitivo, com responsabilidade e cuidado, como faz o Instituto Caramelo, é uma atitude muito nobre. Estou muito feliz com essa movimentação e com esse resultado", afirmou Bruno Vinícius.

Para a atriz Arianne Botelho, o evento tem um papel social essencial: "A causa animal deveria ser uma preocupação coletiva, não apenas de um grupo. Acho primordial que o Instituto Caramelo faça esse cadastro e analise a situação familiar de quem vai adotar, porque trata-se de uma responsabilidade com uma vida. Espero que essa e outras feiras sigam ajudando a transformar a realidade de tantos bichinhos".



Thuane e Paulo César: após adotarem a Vênus e o Apolo em janeiro de 2024, o casal foi ao MorumbiShopping prestigiar a Maratona de Adoção (Divulgação/Instituto Caramelo)

O evento também contou com a participação de tutores que adotaram em edições anteriores. Entre eles, o casal Thuane Almeida e Paulo César que, em janeiro de 2024, levou para casa dois cãezinhos: a Vênus e o Apolo. Eles voltaram ao shopping acompanhados da dupla para contar à equipe do Instituto Caramelo como os pets transformaram o dia a dia da família.

A arte que inspira o amor pelos pets

A Maratona de Adoção é uma das ações mais simbólicas do movimento Art for Pets. Paralelamente às adoções, o público pôde acompanhar de perto o trabalho de artistas plásticos que pintam as esculturas que fazem parte da mostra. São 30 obras de cães e gatos, com 1,4 metro de altura, que ficarão expostas no MorumbiShopping até 11 de novembro.

A partir do dia 12, elas seguem para ruas, avenidas e parques de São Paulo em uma grande exposição pública que se estende até 11 de dezembro.

Enquanto pintava sua obra intitulada "Gateria de Arte", a artista plástica Natália dos Santos, que tem dois gatos adotados, destacou a importância de unir arte e conscientização:

"Essa é uma obra muito pessoal, feita com afeto. Ver essas esculturas espalhadas pela cidade é uma forma linda de lembrar as pessoas da importância da adoção, especialmente dos gatos, que muitas vezes ficam dentro de casa e acabam menos lembrados. É um projeto que toca o coração".



Art for Pets: A artista plástica Natália dos Santos trabalha em sua obra "Gateria de Arte" (Divulgação/Instituto Caramelo)

Para o casal de influenciadores e atores Léo Bagarolo e Evelin Camargo, tutores de Mada e Bica, que juntos reúnem mais de 18 milhões de seguidores nas redes sociais, participar da ação promovida pelo Instituto Caramelo foi uma forma de reforçar uma causa que consideram essencial: a conscientização sobre a adoção responsável e o bem-estar animal.

"Eventos como este têm um papel fundamental na promoção da adoção consciente e no incentivo à convivência harmoniosa entre humanos e animais. Nós mesmos adotamos a Lola, nossa gatinha que foi resgatada das ruas. Está comprovado que a presença dos pets transforma positivamente nossas vidas, contribuindo para o equilíbrio emocional e a qualidade de vida. Além disso, retirar animais das ruas e proporcionar um lar seguro e afetuoso é algo profundamente gratificante", destaca Léo Bagarolo.

Sobre o Instituto Caramelo

O Instituto Caramelo nasceu em fevereiro de 2015 a fim de dar voz àqueles que não podem falar! Uma organização não governamental sem fins lucrativos, dedicada ao resgate e cuidado de animais domésticos em situação de maus tratos e abandono. Nosso trabalho não cuida somente dos animais, mas da sociedade como um todo - com foco na saúde pública, controle de zoonoses e a diminuição da taxa de natalidade de animais errantes. Tudo isso através de castrações gratuitas, conscientização da saúde preventiva, vacinação, adoção consciente e educação.

Com um hospital veterinário 24 horas, realizamos intervenções emergenciais, entrada dos resgatados e acompanhamento contínuo até que os animais estejam prontos para adoção responsável. As atividades que desenvolvemos incluem resgates, manutenção de mais de 300 animais, campanhas de castração e atendimentos externos para tutores em situação de vulnerabilidade social.

Como principais resultados de nossas ações, destacamos as boas adoções que conseguimos proporcionar aos mais de 6 mil animais resgatados ao longo desses mais de 10 anos. Nosso objetivo final é que cada animal, sob nossa tutela, encontre um lar onde seja amado e bem cuidado.



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)

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 MENSAS



**15 DE
NOVEMBRO**
PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA

Participe da edição nº 68 - Dezembro/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
10/12**

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