

EXCLUSIVO

Hugo Paíno de Oliveira

Farmacêutico,
Acupunturista e
Terapeuta das Origens



**ACUPUNTURA E DOENÇA DE CHAGAS: O
REENCONTRO DE DONA APARECIDA COM A SAÚDE**

Uma história real que une fé, ciência e a sabedoria
milênar da Medicina Tradicional Chinesa



ÍNDICE DE CONTEÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ACUPUNTURA E DOENÇA DE CHAGAS: O REENCONTRO DE DONA APARECIDA COM A SAÚDE, POR HUGO PAINO DE OLIVEIRA, PÁG. 06

ENTREVISTA COM DARI LUZ, PÁG. 11

PALCO DE ÁGUA E SOM, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 14

FÉRIAS E ANO DE VESTIBULAR, POR MATHEUS NAHAS, PÁG. 19

POEMA: SENSações, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 22

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 23

IMERSÃO DE ELAINNE OUVIRES, PÁG. 24

LANÇAMENTO DO LIVRO "LÁGRIMAS DE SOL", DA AUTORA CARMEN ALVES, PÁG. 31

VERÃO COM BB CREAM, PÁG. 35

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO - PREVENÇÃO E VACINA, PÁG. 38

CÂNCER DE MAMA EM MULHERES JOVENS APRESENTA DESAFIOS ESPECÍFICOS, PÁG. 41

SOLIDÃO PREOCUPA ESPECIALISTAS EM SAÚDE PÚBLICA, PÁG. 47

RECEITA DE BACALHAU CROCANTE COM ARROZ DE BRÓCOLIS, PÁG. 51

SAIBA COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA, PÁG. 59

MÍDIA KIT, PÁG. 61

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 62

EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 63



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

contato@revistaprojetoautoestima.com.br



 @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 edição nº 69 da Revista Projeto AutoEstima, referente a janeiro de 2026, marca o início de um novo ano com muita satisfação, esperança e inspiração. O destaque vai para o artigo de Hugo Paino de Oliveira, que aborda a acupuntura e a Doença de Chagas por meio da emocionante história de Dona Aparecida e seu reencontro com a saúde. A edição também traz uma entrevista especial com o professor de natação Dari Luz, além de dicas de livros, textos relevantes e muitos outros conteúdos pensados para promover bem-estar, conhecimento e autoestima. A nossa gratidão a todos os colaboradores, parceiros e seguidores que tornam o nosso trabalho cada vez mais incrível com suas Histórias inspiradoras. Desejamos um Novo Ano de 2026 repleto de conquistas!

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

Hugo Paino de Oliveira

Hugo Paino de Oliveira - Farmacêutico, Acupunturista e Terapeuta das Origens, fez toda a pesquisa clínica e o estudo do caso clínico da paciente Dona Aparecida (Presidente da Associação Chagásicos da Grande São Paulo).

O texto foi revisado pelo Farmacêutico e Escritor Ricardo Murça.



Agulhas que curam:

ACUPUNTURA E DOENÇA DE CHAGAS: O REENCONTRO DE DONA APARECIDA COM A SAÚDE

Por Hugo Paino de Oliveira



♥ Revista Projeto AutoEstima

Uma história real que une fé, ciência e a sabedoria milenar da Medicina Tradicional Chinesa

A Doença de Chagas é uma das chamadas doenças negligenciadas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 7 milhões de pessoas em todo o mundo estão infectadas pelo *Trypanosoma cruzi*, o parasita causador da doença. No Brasil, estima-se que mais de 1 milhão de pessoas convivam com ela – muitas sem diagnóstico e sem acesso ao tratamento adequado.

Entre essas estatísticas, está Dona Aparecida Benedita Francisco dos Santos, mulher simples, nascida em Votuporanga (SP), que viveu parte da infância em casas de barro e sapê – o ambiente perfeito para o bicho barbeiro, inseto transmissor da doença. “Eu dizia que tinha uns bichos me picando à noite”, relembra. “Naquela época, ninguém sabia que era o vetor da Doença de Chagas.”

Hoje, mais de um século após a descoberta feita por Carlos Chagas em 1909, ainda há pouca visibilidade sobre a doença e sobre o sofrimento de quem a carrega.

A luta de Dona Aparecida

Quando procurou atendimento em 2022, Dona Aparecida apresentava sintomas marcantes: dores intensas na lombar e nas pernas, inchaços, cansaço e dificuldades digestivas. Tinha diagnóstico confirmado de Doença de Chagas crônica, além de outras condições de saúde associadas.

Foi nesse cenário que iniciou seu tratamento com acupuntura, conduzido de forma contínua e acompanhada. O foco inicial era aliviar as dores físicas, mas o processo revelou algo muito mais profundo: o reequilíbrio de todo o organismo.



Dona Aparecida e sua filha Silvia Regina, olhando o estudo de caso

A visão da MTC: quando o corpo fala por dentro

Na MEDICINA TRADICIONAL CHINESA (MTC), o corpo humano é visto como um sistema integrado, em que mente, órgãos e emoções se influenciam mutuamente. A Doença de Chagas, sob essa ótica, afeta principalmente o CORAÇÃO, o BAÇO-PÂNCREAS, o ESTÔMAGO, o PULMÃO e o RIM – órgãos ligados ao equilíbrio do sangue, à digestão, à imunidade e às emoções.

Segundo a MTC, o CORAÇÃO (ZANG) é o “imperador do corpo”, responsável por governar o sangue e abrigar a mente. O BAÇO-PÂNCREAS (ZANG) transforma e transporta os nutrientes, e quando enfraquecido, permite o acúmulo de Umidade interna – um fator patogênico que pode causar inchaços, fadiga e dores. O RIM (ZANG), por sua vez, é a raiz da energia vital e precisa estar fortalecido para sustentar a vitalidade do organismo.

Como descreve Giovanni Maciocia (2007), “qualquer doença persistente tende a debilitar o BAÇO e conduzir à formação de Umidade e Fleuma”. É essa lógica que ajuda a entender o quadro de Dona Aparecida: o corpo enfraquecido pela doença crônica retém líquidos e energia estagnada, dificultando a circulação do QI e do XUE (Sangue).



Hugo Paino de Oliveira e Dona Aparecida



Dona Aparecida - Presidente da Associação Chagásicos da Grande São Paulo, mostra o trabalho com muito orgulho. O Gibi da Turma da Mônica, edição especial sobre Doença de Chagas, distribuído para escolas em eventos de saúde e postos de saúde

O tratamento e o renascimento

O plano terapêutico envolveu agulhamento pelo corpo com estimulações, moxabustão de Artemísia e uso de magnetoterapia, com sessões regulares ao longo de três anos, com um total de 147 sessões – nas quais se trabalharam pontos estratégicos para eliminar a Umidade, tonificar o Sangue, circular o QI e fortalecer a imunidade.

A cada encontro, observava-se melhora: redução das inflamações, alívio das dores, melhora do sono, e retomada da disposição física e mental.

Em agosto de 2025, o resultado surpreendeu a todos: o exame de sangue apresentou valor 0,72, classificado como não reagente para Doença de Chagas.

Entre a fé, a energia e a ciência

Não se trata de milagre. A acupuntura é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como uma prática eficaz no tratamento de diversas condições, especialmente na regulação do sistema imunológico e circulatório. Mas há algo que a ciência ainda tenta medir: a força da fé e da perseverança.

Dona Aparecida manteve a constância do tratamento, acreditou, e reconstruiu seu equilíbrio físico e emocional. Como diz uma frase que marcou este processo:

**"Nada sobrando, nada faltando. Tudo em equilíbrio."
- Professor Rogério Suguitani**



Hugo Paino de Oliveira e Dona Aparecida

Reflexão final

Doenças como hipertensão, diabetes e depressão são amplamente discutidas na mídia. Mas a Doença de Chagas ainda permanece invisível – mesmo sendo responsável por milhares de mortes por ano.

Histórias como a de Dona Aparecida mostram que é possível unir o conhecimento ancestral da MTC, a força da ciência e a fé humana na recuperação da saúde.

Mais do que um caso clínico, esse é um convite para enxergarmos o corpo não apenas como biologia, mas como energia, emoção e propósito.

Texto adaptado a partir de relato clínico real e fundamentos da Medicina Tradicional Chinesa. As práticas integrativas devem ser realizadas por profissionais habilitados e não substituem acompanhamento médico convencional.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da Doença de Chagas. Brasília, 2018.

DIAS, J. C. P.; SCHMUNIS, G. A. Trypanosoma cruzi, Chagas disease and blood transfusion: a review. Vox Sang., 1997.

MACIOCIA, G. The Foundations of Chinese Medicine. Churchill Livingstone, 2007.

WHO. Chagas disease (American trypanosomiasis). Geneva: World Health Organization, 2023.

NOGUEIRA, P. R. et al. Serological evolution in chronic Chagas disease. Rev Inst Med Trop São Paulo, 2012.

PECHENIK, S. et al. Immunomodulatory effects of acupuncture. Medical Acupuncture, 2018.

O estudo de caso e pesquisa foi feito pelo Farmacêutico, Acupunturista e Terapeuta das Origens, Hugo Paino de Oliveira
Texto revisado pelo Farmacêutico e Escritor Ricardo Murça.

Para saber mais sobre o trabalho de Hugo Paino de Oliveira, acesse:
site: www.livroreconectar.com.br instagram: @hugopainodeoliveira



ENTREVISTA

DARI LUZ



Dari Luz. Formado pela UnB (Universidade de Brasília) com pós graduação em Ciências em atividades aquáticas pela Gama Filho, Performance Humana pela Veiga de Almeida, e Prescrição de exercícios em alta performance pela Universidade Anhanguera, com 45 anos de experiência em academia no Distrito Federal. Especialista em Hidroginástica e atividade física para o público 60+.

Revista Projeto AutoEstima: Você é reconhecido pelo trabalho cuidadoso e humanizado com público de faixas etárias diversas, em especial com idosos. Como você define a importância da hidroginástica na promoção da longevidade e da qualidade de vida na terceira idade?

Dari Luz: A importância da Hidro está na água que promove vários benefícios como facilidade do retorno venoso (caminho do sangue de volta pro coração) na redução do peso podendo chegar até 90% a menos permitindo exercícios que seriam quase impossíveis em terra além de promover resistência conforme a velocidade dos movimentos. Sabemos que a musculação é essencial por ser um exercício resistido e muitos não gostam por ser monótono. Na água consigo trabalhar com uma dinâmica desafiadora e alegria melhorando força e resistência aumentando a longevidade e independência do aluno, dando qualidade de vida. Outro benefício é o ambiente social onde fazemos encontros periódicos onde o feedback é fantástico.



Revista Projeto AutoEstima: Conhecido pelo trato excepcional com seus alunos, de que forma você constrói essa relação de confiança, respeito e motivação dentro e fora da piscina?

Dari Luz: Essa relação é construída de forma natural, pois apenas precisamos ser pacientes e atenciosos pra este grupo. Tenho um respeito enorme pela história que cada um tem, seja de vida ou histórico de problemas físicos. A partir daí construo minha relação com eles.



Revista Projeto AutoEstima: Acompanhar de perto muitos idosos exige sensibilidade e responsabilidade. De que forma você adapta as aulas às diferentes limitações físicas, emocionais e necessidades individuais dos alunos?

Dari Luz: Complementando a resposta anterior, após construir a relação através da paciência, atenção e conhecimento de cada um, consigo estabelecer o que cada um pode fazer e quando o exercício é restrito, adapto de forma que não seja excluído e continue na sequência das aulas.

Revista Projeto AutoEstima: A experiência e o domínio técnico fazem com que você seja frequentemente convidado para capacitar outros profissionais. Qual você considera ser o maior desafio ao formar novos professores de hidroginástica para atuar com compromisso e dedicação?

Dari Luz: O maior desafio sem dúvida é fazer com que tenham os pré requisitos já citados. A maioria não demonstra segurança na parte técnica mas aqueles que tem amor pra atender esse público é mais fácil de adquirir o conhecimento técnico. Sempre falo que quando fazemos algo em que amamos, nunca será trabalho.

Revista Projeto AutoEstima: Você demonstra amor pela profissão e busca constante por aperfeiçoamento. Como os cursos e formações continuadas contribuem para a excelência do seu trabalho no dia a dia?

Dari Luz: Os cursos e formações continuadas sempre serão importantes, pois a mudança no mundo de hoje é constante. Muitas vezes o que era bom ontem já não se usa hoje ou aparece formas diferentes de melhorar as aulas. Hoje é muito mais fácil de acompanhar a evolução de tudo com mundo digital. O importante é saber filtrar as informações.





Revista Projeto AutoEstima: Nos diálogos com seus alunos, temas como qualidade de vida e atividade física estão sempre presentes. Que mensagens você costuma reforçar para incentivar a prática regular de exercícios?

Dari Luz: Sempre falo da importância da atividade física na vida presente e principalmente futura, quanto a ser independente pra realizar as tarefas diárias. A regularidade é fundamental e por isso tenho um calendário com aulas temáticas como festa junina, outubro rosa, Natal e outras onde incentivo de forma recreativa. Acompanho também pelas presenças e quando sinto a falta de alguém, entro em contato pra saber o que aconteceu.

Revista Projeto AutoEstima: Ao longo de sua trajetória, quais transformações mais marcantes você já observou na saúde física e emocional dos alunos que praticam hidroginástica sob sua orientação?

Dari Luz: Tenho várias histórias de transformações, mas vou citar 2 marcantes. A primeira é de uma aluna que me abordou no final da aula pra relatar que já estava há 3 meses por indicação médica. Ela confessou que não acreditava que a atividade física poderia mudar o dia a dia dela, mas veio me agradecer por estar equivocada e que é seu novo estilo de vida saudável. A segunda é inclusive de uma aluna que conhecendo suas colegas de aula, percebeu as transformações e fez um lido poema chamado "Palco de luz e som" contando as histórias das Marias, da Anas e etc.

Revista Projeto AutoEstima: Para finalizar, que conselho o professor deixa tanto para os idosos que desejam iniciar uma atividade física quanto para os profissionais que querem atuar com excelência e sensibilidade nessa área?

Dari Luz: Meu conselho para os idosos que iniciar é "nunca é tarde pra começar uma atividade física. O importante é escolher aquela em que você se identifica e sempre tenha vontade de voltar". Para os profissionais falo da alegria e paixão que é atender esse público e quanto é gratificante o relacionamento com todos eles.

Gostaria de complementar que a Hidro é a minha ferramenta de trabalho pra me relacionar com meus alunos, mas existem outras ferramentas que também são usadas pra esse público como na dança, a ioga, o pilates e tantos outros. Sempre brinco com eles que seja qual for a atividade escolhida, recomendo fazer a musculação como complemento com apenas os exercícios essenciais como agachar, empurrar e puxar. Obrigado pelo convite e espero ter atendido nas respostas.



Acompanhe o trabalho do
professor Dari Luz no
instagram:
@darirobertocesardaluz



Créditos das fotos: Dari Luz (Arquivo pessoal)

PALCO DE ÁGUA E SOM

POR ANA BEATRIZ CARVALHO

No cenário havia Teresas, Sandras, Anas, Beneditas, Rosas, Roses, Marias, Eldas, Fátimas, Veras, Dianas, Ceiças, Danielles, Beths, Celestes, Margaridas, Linas, Erondinas, Kátias, Hidalgas, Cynthias, Sônias, Marcelles, Celis, Doras, Emílias, Carolinas, Emerencianas. Mulheres no plural. Até mesmo Misses e Divas! Cada estrela tinha o seu fulgor próprio. Cada mulher, as suas histórias. Fios narrativos que se entreteciam num enorme manto de sensibilidade e confissões, além de sugestões mútuas. Uma constelação. Mulheres criativas, determinadas, interessadas em cuidar do corpo e da alma, todas reunidas regularmente em torno de um objetivo: o bem-estar.



Chuva torrencial, frio paralisador, calor de brasas vivas ou qualquer outra intempérie climática que evitasse o comparecimento naquela convergência, ainda nas primeiras luzes da manhã, nada era capaz de impedir as suas respectivas presenças no palco de água e som.

Seus trajes comuns, quase todos pretos, traziam pequenos retoques de diferença em que o detalhe do dourado, do florido, do decote, da fluidez do tecido marcava a diferença entre aquelas mulheres. Com efeito, embora as singularidades não se anulassem, ali todas eram iguais. Os observadores tinham dificuldade em reconhecê-las.

Relativizando o adágio popular pelo qual se diz haver uma sentença para cada cabeça, o que enfatiza a pluralidade e a distinção, era propriamente na cabeça daquelas mulheres que a diferença cedia à igualdade, pois que o arranjo preto na cabeça era o detalhe que as tornava na aparência tão semelhantes que causava confusão acerca das identidades ali presentes. Harmonizando todas aquelas individualidades, música e água eram fatores de incentivo, acolhimento e garantia do cumprimento dos seus anelos primeiros e mais importantes: celebrar ininterruptamente a vida.

No prazer da convivência regular, aquelas mulheres partilhavam ensinamentos da vida prática e do vislumbre mais transparente: culinária, saúde, religião, maternidade, alimentação, viagens, lazer, eventos e diversos outros temas. Tudo isso era motor que animava os encontros sempre muito desejados. Efetivamente, era uma festa a reunião das devotas da dádiva da vida!

Ainda que a luz solar não penetrasse o recinto daquela celebração, de fato ela reluzia desde o interior de cada mulher ali presente e as contagiava em elevação coletiva. De modo que após a experiência de comunhão propiciada pelo encontro, sempre saíam coradas, rejuvenescidas e entusiasmadas.

A convergência feminina de água, música e vigor potencializava a capacidade de suas partícipes revitalizarem, renovarem e multiplicarem as suas forças. Naquele recinto, a agenda diária era modelada nas mentes pensantes. O dia debutava com alegria e o pulsar das potências em movimento crescente permitia a cada uma daquelas mulheres a convicção de que poderiam realizar mais e melhor.

O palco de água e som abrigava o silêncio e o diálogo. Privilegiava a memória, incitando-a ao exercício permanente de suas conexões.

O trabalho era intenso, com algumas pausas para descanso. Noções básicas e de maior complexidade eram instruídas por um ativador de vidas, que o fazia para o bom desempenho das tarefas. À sua benévola voz de comando elas se manifestavam em bailado cósmico: esquerda, direita, suspensão, arrastamento, leve, pesado, moderado, alto, baixo, rotação, flexibilidade e aceleração. Assim se restauravam as energias corpóreas e anímicas. Forças imateriais eram coordenadas pelo instrutor por um saber simultaneamente técnico e devocional, convergindo num uníssono fio condutor aquelas individualidades a um só tempo heterogêneas e semelhantes.

O harmonizador tinha nome. O seu patronímico era Luz, a condizer com aquilo que ele realmente significava para as mulheres sob a sua orientação: ímpeto que atribuía cadência aos movimentos, passos, ritmos e deslocamentos. Por certo, o respeito à individualidade e à coletividade eram premissas valiosas naquele espaço para que tudo fosse executado como era devido. Assim, ele e elas bailavam juntos a melodia das esferas, em coreografias harmoniosas em que todas procuravam oferecer o melhor de si para alcançar o melhor de si.

O palco de água e som era um ambiente que favorecia a modelagem do corpo e o equilíbrio da mente. A respiração e a circulação de energia vital eram elevadas à excelência. A certeza da autonomia, inspirando autoestima e contentamento àquelas mulheres, as tornava poderosas! A vida pulsava!

Macio e fluido, além de muito quente, o palco de água e som acomodava qualquer uma e todas. Guardava proporções sempre compatíveis com quem desejasse celebrar diariamente a vida e a existência com vitalidade e esperança. Ali a tristeza era superada pela alegria; a dor cedia ao regozijo; o desânimo atraía o vigor e a superação. Tudo fluía em movimento e harmonia.

Configurada, a disposição daquela mandala de luz e miríades de mulheres se aparentava como um palco de orquestra, em que o maestro rege a velocidade, o ritmo, o compasso, a combinação de sonoridades de quem o segue absorto na leveza dos seus movimentos. Diretrizes. Tudo minuciosamente calculado, embora sentido espontaneamente no espírito, para produzir o enlevo da vida, bem como o ajuste do equilíbrio e da saúde. Para isso, também a escolha das músicas era motivo de ação minuciosa, contemplando propósitos consoantes à elevação desejada, isto é, agitar ou repousar, na perfeita medida, corpos e almas no bom desempenho dos objetivos.

O ambiente convidava os partícipes daquela celebração às mais profundas imersões nas fontes originais e proteicas do ser, onde superabundavam as soluções mais criativas para os problemas da lide cotidiana. Manancial era, portanto, de renovação. Autêntico mergulho na longevidade. Lá, a amizade fluía e a solidariedade avançava.

No palco de água e som, conduzidas pelo Mestre do Movimento e da Ação, as aulas de hidroginástica anunciavam coreografias desempenhadas em enlevo, onde a vida borbulhava em festa, multiplicando sorrisos, saúde e alegria.

Lá as mulheres se sentiam felizes. O palco de água e som refletia a beleza do encontro de mulheres com a vida em movimento.



ANA BEATRIZ CARVALHO

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Atualmente cursando Gerontologia. 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 e ACL/Brasília. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participante do grupo MulheresPoesis. Associada do Bussines and Professional Women - BPW. 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 Instituto MatureSer e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília. Palestrante e instrutora de cursos. 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.

FÉRIAS E ANO DE VESTIBULAR:

**O DESCANSO É FUNDAMENTAL
PARA CHEGAR AO ANO DO
VESTIBULAR COM ENERGIA,
EQUILÍBRIO E MENOS
CHANCES DE SOFRER COM O
ESTRESSE DE UM PERÍODO
TÃO INTENSO.**



**POR MATHEUS NAHAS, PROFESSOR DE
QUÍMICA, COORDENADOR DA ÁREA DE
CIÊNCIAS DA NATUREZA E DA ESTAÇÃO
VESTIBULAR DO COLÉGIO MARISTA
ARQUIDIOCESANO**

COMO SE PREPARAR SEM SE SOBRECARRREGAR

Revista Projeto AutoEstima

As férias antes da terceira série do Ensino Médio são um momento decisivo. Não é hora de mergulhar em uma rotina pesada de estudos, mas também não é o caso de “desligar” totalmente. O descanso é fundamental para chegar ao ano do vestibular com energia, equilíbrio e menos chances de sofrer com o estresse de um período tão intenso.

Um bom ponto de partida é fazer um balanço rápido dos dois primeiros anos do Ensino Médio. Quais foram seus pontos fortes até aqui? Em quais áreas você sentiu mais dificuldade? Esse exercício de autoconhecimento ajuda a enxergar com clareza o que precisa de mais atenção e a planejar estratégias realistas para o próximo ano.

Durante o período, vale escolher dois ou três conteúdos que tenham sido um verdadeiro “enrosco” e retomá-los de forma leve. Não é necessário estudar todos os dias, nem por muitas horas. Uma sugestão é reservar cerca de uma hora, duas vezes por semana, para revisar anotações, refazer alguns exercícios e reorganizar o que ficou pendente. É o suficiente para manter a mente ativa, sem transformar as férias em um cursinho intensivo.



**DEIXAR MATERIAIS SEPARADOS,
CADERNOS E ARQUIVOS EM ORDEM E O
ESPAÇO DE ESTUDOS PREPARADO
FACILITA MUITO A RETOMADA NO
COMEÇO DO ANO.**

Outro passo importante é começar a pensar nos objetivos: que carreiras despertam seu interesse? Quais vestibulares você considera prestar? Se essas respostas ainda não estiverem totalmente claras, tudo bem.

Em um ano tão exigente, o risco é deixar que o acadêmico ocupe praticamente todas as horas do dia. Isso não é saudável. Sono regular, prática de atividade física, alimentação equilibrada e boa hidratação não são detalhes: são parte da preparação para o vestibular. Aproveitar as férias para iniciar uma rotina mais adequada aumenta a chance de manter hábitos saudáveis quando o Terceirão ganhar ritmo.

Revista Projeto AutoEstima

Ao longo de 2026, a organização será uma aliada central. Assistir às aulas com foco, registrar as explicações, perguntar sempre que surgir dúvida e evitar “levar problemas para casa” ajuda a construir uma base sólida. No tempo de estudo individual, revisar conteúdos, fazer resumos, resolver exercícios e testar diferentes maneiras de estudar faz diferença. Cada estudante precisa encontrar o método e a estratégia que mais funcionam para o seu jeito de aprender.

Por fim, cuidar da saúde mental é tão importante quanto montar um bom cronograma de estudos. O ano do vestibular costuma carregar expectativas da família, da escola e do próprio estudante, mas esse ciclo não precisa ser sinônimo de sofrimento. Com planejamento, rotina equilibrada e apoio da família e da escola, é possível conduzir o Terceirão com calma, leveza e, principalmente, confiança.



Sobre Matheus Nahas

Matheus Nahas é professor de química, coordenador da área de Ciências da Natureza e da Estação Vestibular do Colégio Marista Arquidiocesano. Licenciado e bacharel em Química pela USP e licenciado em Pedagogia pela Unicsul, possui mais de 20 anos de experiência na educação, com atuação voltada à preparação para vestibulares, orientação de carreira e desenvolvimento de estratégias de estudo personalizadas.

Sobre o colégio:

O Colégio Marista Arquidiocesano faz parte da rede de colégios e escolas do Marista Brasil, que está presente em 20 estados brasileiros, atendendo cerca de 100 mil crianças, jovens e adultos em 96 unidades de ensino. Os estudantes recebem formação integral, composta pela tradição dos valores Maristas e pela excelência acadêmica alinhada aos desafios contemporâneos. Por meio de propostas pedagógicas diferenciadas, crianças e jovens desenvolvem conhecimento, pensamento crítico, autonomia e se tornam mais preparados para viver em uma sociedade em constante transformação. Saiba mais em: maristabrasil.org.

Sensações

Por Sônia Carolina

*Acordam na alma,
na mente, no corpo
desejos profanos, rebeldes,
dolentes
sedentos de amor.
São sonhos,
São flores
vermelho escarlata
da cor da paixão,
da cor do desejo
que envolve meu corpo
voluptuoso macio,
com cheiro de flor
em suspiros incautos
buscando o prazer.
São ondas insones,
pecados, temores
que invadem meu corpo,
gemendo, ansiando
perder-se de amor.*



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.



Livros



DICAS PARA LEITURA



Imersão de Elainne Ourives

*reúne cerca de 2 mil
pessoas em São
Paulo e aposta em
experiências
sensoriais e
reprogramação
mental*

Evento de três dias no Expo Center Norte abordou cocriação, níveis de consciência e experiências sensoriais, com participação presencial e online





A imersão conduzida por Elaine Ourives ao longo de três dias, sexta-feira, sábado e domingo, reuniu aproximadamente 2 mil participantes de forma presencial no Expo Center Norte, em São Paulo, além de um público que acompanhou a programação online. Estruturado como uma experiência contínua, o evento teve como eixo central o conceito de cocriação, apresentado como um processo ativo de responsabilidade individual sobre escolhas, padrões mentais e resultados na vida pessoal e profissional.

Elaine Ourives, psicanalista e especialista em reprogramação mental, esteve à frente do palco durante toda a programação. Ao longo dos encontros, conduziu palestras e vivências que exploraram a cocriação como um princípio prático, associado à forma como pensamentos, emoções e decisões influenciam comportamentos e desfechos. A abordagem conectou conceitos de consciência, permissão e auto responsabilidade, com reflexões aplicáveis a áreas como trabalho, relacionamentos, saúde emocional e planejamento de ciclos futuros. Jaqueline Bresolin, sócia da especialista, e Vinicius Areb também participaram de momentos pontuais de conteúdo.

A programação foi organizada em etapas simbólicas que representaram diferentes níveis de consciência. Dentro dessa estrutura, a cocriação foi apresentada como um movimento contínuo, que exige clareza de intenção e revisão de crenças limitantes. Em diversos momentos, os participantes foram convidados a identificar padrões repetitivos e a refletir sobre como decisões automáticas impactam resultados, reforçando a ideia de que mudanças externas estão diretamente ligadas a ajustes internos.

A estrutura do evento foi dividida em três categorias de ingresso, incluindo a Área Diamante, espaço premium que ofereceu aos participantes um lounge exclusivo com serviços de maquiagem, massagem, coffee break e banheiro privativo. A proposta foi garantir conforto e acolhimento ao longo dos três dias de imersão.

Desde a chegada ao local, o público teve acesso a áreas de convivência, opções de alimentação, estandes oficiais de projetos ligados à Elaine Ourives e ao Bazar Beneficente. O bazar reuniu peças do acervo pessoal da especialista, como roupas e sapatos, comercializados ao público. Conforme divulgado pela própria Elaine em seus canais oficiais, os valores arrecadados foram destinados a doações.

O evento também marcou lançamentos editoriais. Em um estande exclusivo, foram disponibilizados todos os livros já publicados por Elaine Ourives, além da apresentação oficial de um novo título, o livro *Frequência do Milagre*. Durante a programação, foi anunciado ainda o lançamento da editora própria da autora, criada para concentrar seus projetos editoriais, Editora Hertz. O espaço contou também com produtos autorais, como diários, agendas e planners.

Outro ponto de destaque foi a Loja Mundo Hertz Quântico, espaço dedicado à marca oficial de Elaine Ourives, que apresentou ao público itens como cristais, mandalas, arquétipos, japamalas, garrafas energéticas com cristais, perfumes, acessórios, vitaminas e planners. A movimentação do estande foi conduzida pela filha de Elaine, responsável pela interação com o público ao longo dos dias.

A produção visual acompanhou a narrativa do evento. Elaine realizou diversas trocas de figurino, penteados e acessórios, criando uma dinâmica estética alinhada às fases da experiência proposta. A iluminação e os estímulos sonoros foram utilizados para favorecer estados de presença, concentração e engajamento emocional coletivo.

Entre os momentos simbólicos, o primeiro dia contou com uma celebração do aniversário de Jack, sócia de Elaine. A homenagem incluiu um momento no palco e a entrega de presentes nos bastidores, compartilhados nas redes sociais da organização. O evento também recebeu a presença de convidados no público, como a influenciadora Cátia Damasceno.

A jornada de cocriação foi reforçada por experiências simbólicas ao longo dos três dias. Em um dos momentos centrais, os participantes receberam uma chave simbólica, associada à abertura de caminhos e novas possibilidades, como representação do compromisso individual com mudanças conscientes e escolhas mais alinhadas.



Cada dia de programação foi encerrado com apresentações musicais e momentos de celebração coletiva. O encerramento reuniu música, dança e interação entre os participantes, criando um ambiente de conexão e fechamento simbólico da experiência.

Com foco em conteúdo educativo, vivências práticas e prestação de serviço ao público interessado em desenvolvimento pessoal e saúde emocional, o evento se consolidou como uma experiência híbrida, reunindo encontros presenciais, transmissão online, lançamentos editoriais e ações sociais em um único formato de imersão.

Sobre Elaine Ourives

Treinadora mental, cientista e pesquisadora nas áreas da Física Quântica, das Neurociências e da reprogramação mental; autora best-seller de 8 livros; mestra de mais de 200 mil alunos, sendo 120 mil deles alunos do treinamento Holo Cocriação de Sonhos e Metas, a mais completa metodologia de reprogramação mental, cocriação e manifestação de sonhos do mundo; formada pelos maiores cientistas do mundo, tais como Jean Pierre Garnier Malet, Tom Campbell, Gregg Braden, Bob Proctor, Joe Dispenza, Bruce Lipton, Deepak Chopra e Tony Robbins; multiplicadora do Ativismo Quântico de Amit Goswami; certificada pelo Instituto HeartMath; única trainer de Joe Vitale no Brasil.

É ainda idealizadora do Movimento "A Vida é Incrível", lançado para ajudar a libertar o potencial máximo das pessoas na realização de seus sonhos; e criadora da Técnica Hertz®, que surgiu a partir de descobertas da física quântica e do estudo aprofundado das mais poderosas técnicas energéticas do mundo.

Para mais informações, acesse <https://elainneourives.com.br> ou pelo Instagram [@elainneourivesoficial](https://www.instagram.com/elainneourivesoficial).





“Ler é sonhar pela mão de outrem.”

FERNANDO PESSOA



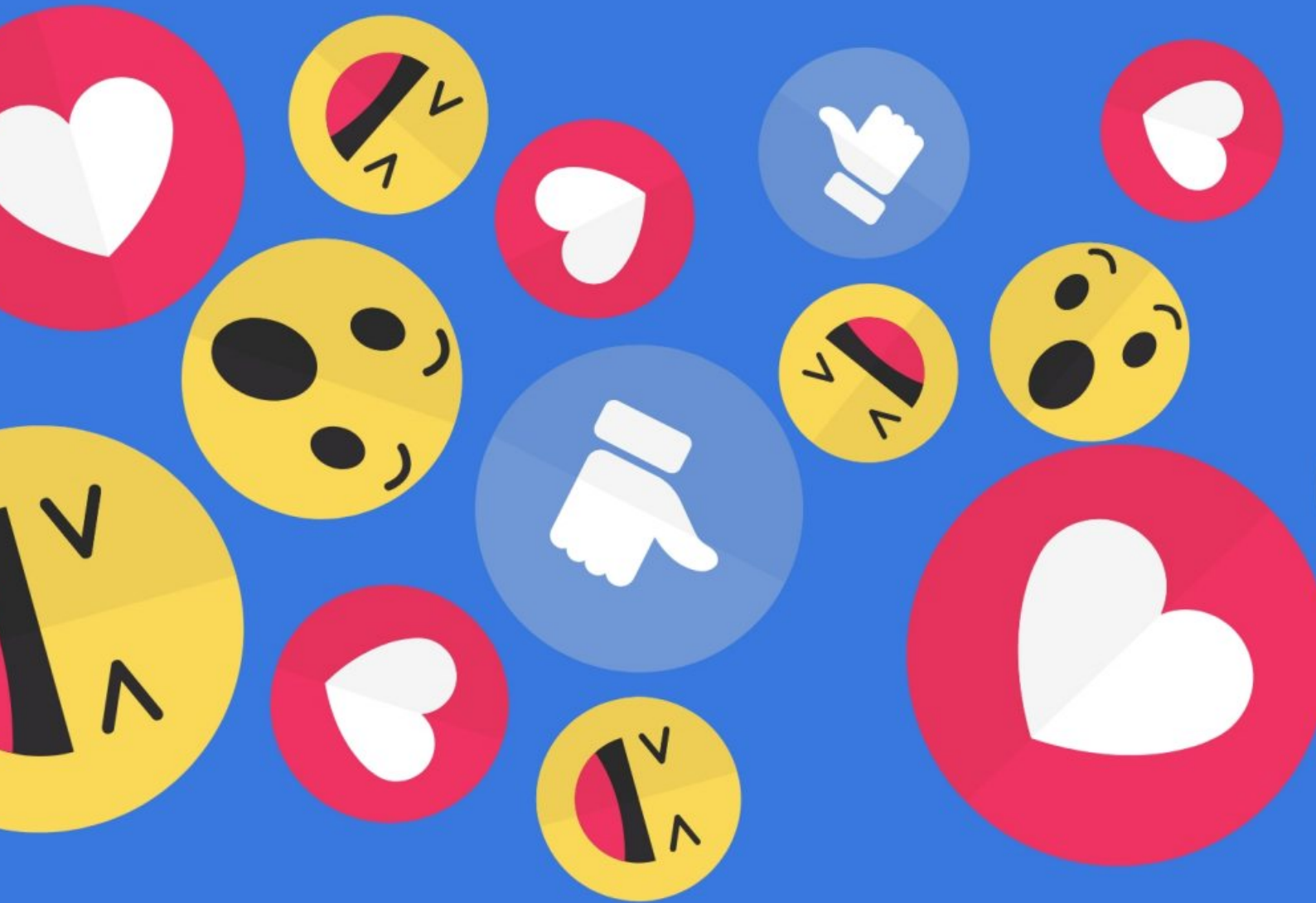
@revistaprojetoautoestima



www.revistaprojetoautoestima.com.br

no

@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



CONVITE DE LANÇAMENTO

LÁGRIMAS DE SOL



CARMEN ALVES



DATA: **25/01**



ÀS **15H**



Evento: Lançamento da 2ª edição do livro Lágrimas do Sol

Data: 25 de janeiro de 2026

Horário: das 15h às 19h

Local: Hotel Barra Palace – Av. Lúcio Costa, 2.916 – Barra da Tijuca

Roda de Bate-Papo: das 16h30 às 17h30



ENTRADA GRATUITA

**CARMEN ALVES LANÇA
2ª EDIÇÃO DE
AUTOBIOGRAFIA E
PROMOVE DEBATE
SOBRE MEDICINA
HUMANIZADA NO RIO**

Evento gratuito acontece no dia 25 de janeiro, no Hotel Barra Palace, e terá talk show com a presença de médicos e especialistas para discutir a jornada de superação de pacientes oncológicos e os desafios de um tratamento mais humanizado

A escritora e palestrante Carmen Alves retorna ao Rio de Janeiro para uma série de atividades que promovem seu projeto "Desistir não é uma opção". O primeiro evento aberto ao público será o lançamento da 2ª edição do livro Lágrimas do Sol, autobiografia que narra a jornada de diagnóstico e os tratamentos enfrentados pela autora desde os 19 anos. A obra, relançada pela entidade cultural Rede Sem Fronteiras, será apresentada no dia 25 de janeiro, das 15h às 19h, no Hotel Barra Palace, na Barra da Tijuca.

Além do lançamento, o evento contará com uma Roda de Bate-Papo especial, em formato de talk show, reunindo profissionais da saúde para debater a importância da medicina humanizada e da qualidade de vida durante o tratamento oncológico. A conversa será mediada pela jornalista Lígia Viegas e contará com a presença de médicos e especialistas em oncologia. "Quero promover cada vez mais debates sobre temas relevantes relacionados aos tratamentos oncológicos, dar voz aos pacientes e mostrar como a medicina humanizada, o apoio dos especialistas e hábitos de vida saudáveis podem contribuir para uma melhor qualidade de vida durante a jornada do câncer", afirma Carmen.

Revista Projeto AutoEstima

"Esse é mais um desdobramento do meu projeto. É um lembrete de que a dor pode se transformar em força e as cicatrizes, em raízes. Quero inspirar as pessoas a nunca desistirem e a lembrarem que renascer é possível quando escolhemos ser sol todos os dias. Porque desistir não é uma opção", reflete. Este é o primeiro título de uma série que Carmen pretende lançar com o propósito de inspirar, confortar e provocar reflexões profundas sobre a vida, a dor e a extraordinária capacidade de renascimento do ser humano.

Além da autobiografia e do e-book, Carmen promove debates semanais em seu perfil no Instagram sobre tratamentos oncológicos, saúde, esporte e qualidade de vida, em lives que acontecem sempre às terças-feiras, com a participação de médicos, especialistas, representantes de instituições e pacientes. Um espaço não apenas para quem enfrenta o câncer, mas para todos que, em algum momento, se veem diante de desafios que parecem insuperáveis.

"Meu propósito é abrir espaço para debates sobre tratamentos humanizados, alimentação, exercícios, saúde mental, amor-próprio, apoio familiar e a importância de manter uma mente positiva diante das adversidades. Quero enviar para todos uma mensagem de fé, coragem e esperança para qualquer coração que precise recomeçar", conclui.



Revista Projeto AutoEstima

A história de Carmen Alves – Diagnosticada aos 19 anos com um câncer raro e incurável, transformou desafios em motivação para viver plenamente. Com uma previsão inicial de apenas dois meses de vida, enfrentou 11 cirurgias, tratamentos intensos e inúmeros desafios físicos e emocionais, sem jamais perder o amor pela vida. Carmen nunca permitiu que a doença definisse sua trajetória. Desde 2025, vem transformando sua história em propósito, compartilhando sua luta e suas vitórias para inspirar pessoas, acolher pacientes e lançar luz sobre temas relacionados aos tratamentos oncológicos e à promoção de uma vida saudável, plena e feliz. "A vida me atropelou em vários momentos, mas sempre me reergui como uma fênix. Quero compartilhar minha jornada para mostrar que desistir não é uma opção!".



"SERVIÇO

Evento: Lançamento da 2ª edição do livro Lágrimas do Sol

Data: 25 de janeiro de 2026

Horário: das 15h às 19h

Local: Hotel Barra Palace – Av. Lúcio Costa, 2.916 – Barra da Tijuca

Roda de Bate-Papo: das 16h30 às 17h30

Preços: Livro "Lágrimas do Sol" | R\$ 74,90 no perfil @carmenaalves com frete grátis para todo o Brasil.

E-book "O que o câncer me ensinou sobre viver" | R\$ 7,99 (Amazon e @carmenaalves)

Entrada gratuita

www.revistaprojetoautoestima.com.br



VOCÊ SABE
O QUE É **BB
CREAM**?
CONHEÇA O
PRODUTO
QUE PODE
SER O
MAIOR
ALIADO DA
PELE NO
VERÃO



Com textura leve, acabamento natural e fórmula multifuncional, o produto da Vizzela se apresenta como um aliado da make para época mais quente do ano.



Editorial Vizzela

Com a chegada do verão, cresce a busca por maquiagens leves, práticas que acompanhem as altas temperaturas. Entre as opções mais indicadas para a estação está o **BB Cream**, produto multifuncional que vem ganhando cada vez mais espaço nas rotinas de beleza. Mas, afinal, você sabe o que ele é e por que pode ser um dos maiores aliados da pele no calor?

O BB Cream reúne em um único passo benefícios de skincare e maquiagem: ele uniformiza o tom da pele, hidrata, ilumina e oferece proteção diária. A proposta é entregar cobertura leve e natural, ideal para o calor, quando a pele precisa respirar.

Entre as opções do mercado, está o **BB Cream da Vizzela** que ganha destaque por trazer uma fórmula **10 em 1** (diversos benéficos em um único só produto), pensada especialmente para a pele brasileira. Com **FPS 30**, ele protege a pele contra **raios UVA/UVB, luz azul e luz visível**, além de auxiliar no combate aos danos causados pela exposição diária ao sol.

Sua composição inclui **água de coco, ácido hialurônico, niacinamida e eco extrato do café verde**, ativos reconhecidos por promover **hidratação profunda, ação clareadora e defesa contra poluição urbana**. O resultado é uma pele hidratada, uniformizada e com luminosidade natural, sem pesar.

O produto também reflete o compromisso da Vizzela com diversidade e inclusão: está disponível em 12 tons, distribuídos entre claros, médios e escuros, acompanhando a variedade de tonalidades da pele brasileira.



R\$ 79,90

Dica Vizzela: Além dos cuidados externos, a marca reforça que a **hidratação interna faz toda diferença**. O consumo de água ao longo do dia auxilia na manutenção da luminosidade e do viço da pele, potencializando os efeitos dos produtos de tratamento e maquiagem.



Câncer de colo do útero: mais de 17 mil novos casos por ano no Brasil poderiam ser evitados com prevenção e vacina



Imunização, rastreamento e informação são pilares para frear uma doença que ainda afeta milhares de mulheres e segue como um dos maiores desafios da saúde feminina no país

O câncer de colo do útero segue sendo uma das principais causas de morte por câncer entre mulheres no mundo e o mais letal entre aquelas com menos de 36 anos no Brasil. A principal origem da doença é a infecção persistente pelo HPV, vírus extremamente comum e, em grande parte dos casos, evitável com medidas preventivas simples e eficazes.

De acordo com o GLOBOCAN 2023, são registrados 662 mil novos diagnósticos anuais de câncer de colo do útero no mundo. No Brasil, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) estimou no último ano mais de 17 mil novos casos. "Falar de prevenção feminina é falar de HPV. E não podemos mais tratar esse assunto como tabu. É um problema social, econômico e de saúde pública", afirma Larissa Müller Gomes, oncologista da Oncoclínicas.

Além do impacto direto na saúde, a doença traz consequências sociais devastadoras. Estima-se que cerca de 200 mil crianças tornem-se órfãs de mãe todos os anos em decorrência do câncer de colo do útero. "Esses números traduzem o quanto ainda estamos falhando no cuidado antecipado. O câncer de colo do útero é, em grande parte, evitável. Vacinação, rastreamento e informação são as três chaves que podem mudar completamente essa realidade", reforça a especialista.

Nesse contexto, Andreia Melo, líder da especialidade tumores ginecológicos da Oncoclínicas, destaca que agir antes da doença surgir precisa ser prioridade. "A prevenção é a melhor escolha", enfatiza. "É fundamental que famílias e profissionais de saúde unam esforços para proteger meninas e meninos de uma doença grave, mas evitável. Com números alarmantes no Brasil, o exemplo positivo de países como os EUA mostra que o caminho para a redução do câncer de colo de útero passa pela vacina e pela educação em saúde".

A infecção mais comum entre adultos sexualmente ativos

O HPV é tão frequente que oito em cada dez pessoas terão contato com o vírus ao longo da vida. Embora, na maioria dos casos, o organismo consiga eliminá-lo naturalmente, a persistência de tipos de alto risco — especialmente os subtipos 16 e 18 — pode levar ao desenvolvimento de lesões pré-cancerosas e, em alguns anos, evoluir para o câncer.

O estudo POP-Brasil (2015–2017) apontou prevalências que ultrapassam 60% em algumas capitais, como Salvador, Brasília e São Luís. "Mulheres adultas e sexualmente ativas permanecem em risco de novas infecções durante toda a vida, o que reforça a importância da vacinação e do rastreamento contínuo, mesmo após a juventude", explica Larissa.





Vacinação e rastreamento: dupla que salva vidas

A vacinação contra o HPV é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a principal estratégia global para eliminar o câncer de colo do útero como problema de saúde pública até 2030. Países que atingiram altas coberturas vacinais, como a Escócia, já observam a quase eliminação da doença entre mulheres vacinadas.

No Brasil, porém, a adesão ainda é baixa: entre 2014 e 2023, apenas 56,8% dos meninos e 81,1% das meninas receberam a primeira dose da vacina. "A vacina é segura, eficaz e amplamente estudada. Infelizmente, ainda há desinformação e medo, muitas vezes alimentados por fake news. Precisamos quebrar esses mitos e levar informação de qualidade, principalmente aos pais e responsáveis", reforça Larissa.

Além da imunização, o rastreamento com teste de DNA-HPV, recentemente incorporado às diretrizes do Ministério da Saúde, representa um grande avanço. Mais sensível e custo-efetivo do que o tradicional Papanicolau, o método detecta a infecção antes que ela evolua para o câncer. "Quando combinamos vacinação e rastreamento organizado, conseguimos reduzir drasticamente a mortalidade. É um investimento em futuro e em equidade", completa Larissa.

"Quando diagnosticado precocemente, o câncer de colo de útero tem uma possibilidade de redução de até 90% na mortalidade. Por isso, a conscientização e a prevenção são fundamentais neste Janeiro Verde", reforça Andreia.

"Prevenir o câncer de colo do útero é um compromisso coletivo. "O HPV ainda é responsável por milhares de mortes evitáveis todos os anos. Falar sobre ele é cuidar da vida das mulheres, das famílias e das próximas gerações", conclui Larissa.

Sobre a Oncoclínicas&Co

A Oncoclínicas&Co, um dos principais grupos dedicados ao tratamento do câncer no Brasil, oferece um modelo hiperespecializado e inovador voltado para toda a jornada oncológica do paciente. Presente em mais de 140 unidades em 47 cidades brasileiras, a companhia reúne um corpo clínico formado por mais de 1.700 médicos especializados na linha de cuidado do paciente oncológico. Com a missão de democratizar o acesso à oncologia de excelência, realizou cerca de 670 mil tratamentos nos últimos 12 meses. Com foco em pesquisa, tecnologia e inovação, a Oncoclínicas segue padrões internacionais de alta qualidade, integrando clínicas ambulatoriais a cancer centers de alta complexidade, potencializando o tratamento com medicina de precisão e genômica. É parceira exclusiva no Brasil do Dana-Farber Cancer Institute, afiliado à Harvard Medical School, e mantém iniciativas globais como a Boston Lighthouse Innovation (EUA) e a participação na MedSir (Espanha). Integra ainda o índice IDIVERSA da B3, reforçando seu compromisso com a diversidade. Com o objetivo de ampliar sua missão global de vencer o câncer, a Oncoclínicas chegou à Arábia Saudita por meio de uma joint venture com o Grupo Al Faisaliah, levando sua expertise oncológica para um novo continente. Saiba mais em: www.oncoclinicas.com

Antes dos 30, 40 e 50 anos: o câncer de mama em mulheres jovens apresenta desafios específicos



#câncerdemama

janeiro

Embora a maior incidência do câncer de mama ocorra após os 50 anos, uma parcela significativa dos diagnósticos atinge mulheres consideradas jovens do ponto de vista oncológico (abaixo dos 30, 40 e 50 anos). Nesses grupos etários, a doença tende a apresentar características biológicas mais agressivas, impacto ampliado sobre a vida reprodutiva e profissional e maior complexidade terapêutica. Dados globais da IARC/OMS e o debate reacendido por um anúncio tornado público por Bruna Furlan (neta do apresentador Carlos Alberto de Nóbrega) na quinta-feira, 8, reforçam a necessidade de atenção clínica, informação qualificada e políticas de saúde sensíveis à idade.

O diagnóstico de câncer de mama em mulheres com menos de 30 anos ainda é raro quando observado sob a ótica epidemiológica global. No entanto, quando ocorre, costuma estar associado a tumores biologicamente mais agressivos, com maior taxa de proliferação celular e maior probabilidade de subtipos menos responsivos às terapias hormonais. Esse padrão, embora menos frequente em números absolutos, impõe desafios clínicos relevantes e exige abordagem especializada desde o início do tratamento.

Dados do Globocan 2022, o levantamento mais recente da Agência Internacional para Pesquisa do Câncer, vinculada à Organização Mundial da Saúde, ajudam a dimensionar esse cenário. Em todo o mundo, foram registrados 40.919 casos de câncer de mama em mulheres de zero a 29 anos. O número cresce de forma expressiva nas faixas etárias seguintes, alcançando 246.060 diagnósticos entre mulheres de zero a 39 anos e 668.650 casos até os 49 anos. Considerando todas as idades, o total chega a 2.296.840 novos casos em 2022, consolidando o câncer de mama como o tipo mais incidente entre mulheres em escala global, excluídos os tumores de pele não melanoma.

Na oncologia, mulheres diagnosticadas antes dos 40 e mesmo antes dos 50 anos também são frequentemente classificadas como mulheres jovens, não apenas pela idade cronológica, mas pelos impactos específicos da doença nessa fase da vida. Questões relacionadas à fertilidade, maternidade, carreira profissional, imagem corporal e saúde mental tornam o cuidado mais complexo. Ainda assim, é fundamental destacar que a maior incidência do câncer de mama permanece concentrada após os 50 anos, especialmente no período pós-menopausa. As faixas etárias mais jovens representam uma proporção menor do total de casos, mas exigem atenção diferenciada pela maior agressividade média dos tumores e pelo potencial de diagnóstico em estágios mais avançados.

No Brasil, o câncer de mama é responsável por cerca de três em cada dez casos de câncer entre mulheres e permanece como a neoplasia feminina mais incidente em mais de 157 países. Informações do Ministério da Saúde indicam que 22,6% dos diagnósticos ocorrem em mulheres entre 40 e 49 anos, grupo que passou a integrar o rastreamento sistemático na rede pública. Como demonstrado no Globocan 2022, cerca de 30% das mulheres diagnosticadas com câncer de mama têm menos de 50 anos, proporção que vem crescendo de forma contínua, sobretudo em países de renda média e baixa, onde o acesso ao rastreamento é mais limitado.



Bruna Furlan - reprodução instagram @itsbrunafurlan

Diagnóstico de câncer de mama aos 24 anos

Esse contexto ganhou nova visibilidade com o anúncio tornado público pela influenciadora digital Bruna Furlan, nesta quinta-feira, 8, que reacendeu o debate sobre câncer de mama em mulheres jovens e a necessidade de ampliar a informação qualificada. Entre os subtipos tumorais mais associados a mulheres jovens está o câncer de mama triplo negativo (que não possui receptores de estrogênio e progesterona e também é negativo para a proteína HER2).

Essa característica biológica limita o uso de terapias-alvo e hormonioterapia, tornando a quimioterapia a principal estratégia sistêmica inicial. “Por não responder ao tratamento hormonal, o tratamento inicial costuma ser a quimioterapia, muitas vezes associada à imunoterapia, seguida da cirurgia para retirada do tumor”, explica Viviane Rezende de Oliveira, vice-presidente da SBCO.

Do ponto de vista clínico, os tumores triplo negativos costumam gerar maior apreensão entre as pacientes, justamente por sua agressividade potencial. O cirurgião oncológico Juliano Cunha, diretor de Comunicação da SBCO e presidente do Congresso Brasileiro de Câncer na Mulher, a ser realizado em agosto em Belo Horizonte, contextualiza esse impacto. “Os tumores triplo negativos têm uma característica de agressividade maior do que os tumores hormonais, os chamados subtipos luminais. Por isso, acabam causando mais medo. Em sua maioria, quando maiores são tumores tratados com quimioterapia antes da cirurgia, o que chamamos de quimioterapia neoadjuvante”, afirma.

A adoção da quimioterapia antes do procedimento cirúrgico não elimina a necessidade da cirurgia, mas oferece vantagens importantes no planejamento do tratamento. Segundo o cirurgião oncológico e mastologista Juliano Cunha, diretor de Comunicação da SBCO, essa estratégia permite avaliar a resposta tumoral ao tratamento sistêmico e, em alguns casos, possibilita cirurgias mais conservadoras. “A princípio, a estratégia cirúrgica não muda, mas o tratamento pré-operatório pode aumentar a chance de evitarmos uma mastectomia. Hoje, para tumores acima de um centímetro, a indicação é iniciar pela quimioterapia e depois realizar a cirurgia. Essa é a principal orientação nesses casos”, explica.

Outro aspecto central no cuidado das mulheres jovens com câncer de mama é o risco de recidiva. Tumores triplo negativos apresentam taxas mais elevadas de recorrência nos primeiros anos após o tratamento, especialmente quando não há resposta patológica completa à quimioterapia. Dados de centros internacionais de referência, como o MD Anderson Cancer Center, indicam que pacientes que permanecem livres da doença após cinco anos têm risco residual baixo, em torno de 2% a 3%, independentemente do estágio inicial. Ainda assim, o acompanhamento rigoroso nos primeiros anos é considerado fundamental.

“O risco de recidiva é mais acentuado especialmente nos dois primeiros anos”, complementa Viviane Rezende de Oliveira. A recorrência pode ocorrer na mama operada, em linfonodos regionais ou em órgãos distantes, como pulmão, fígado, ossos e cérebro. Por isso, o seguimento clínico estruturado e a atuação de equipes multidisciplinares são determinantes para a detecção precoce de eventuais recaídas.

Apesar de não ser possível prevenir todos os casos de câncer de mama, especialmente aqueles associados a maior predisposição hereditária, há evidências de que hábitos de vida saudáveis contribuem para a redução do risco. Manter peso corporal adequado, praticar atividade física regularmente, evitar o tabagismo, limitar o consumo de bebidas alcoólicas e realizar acompanhamento médico periódico são medidas amplamente recomendadas. A atenção a sinais clínicos também é decisiva, independentemente da idade. Nódulos mamários, alterações na pele da mama, mudanças no mamilo, secreções anormais ou caroços nas axilas devem sempre motivar investigação médica.

Sobre a SBCO - Fundada em 31 de maio de 1988, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica (SBCO) é uma entidade sem fins lucrativos, com personalidade jurídica própria, que agrega cirurgiões oncológicos e outros profissionais envolvidos no cuidado multidisciplinar ao paciente com câncer. Sua missão é também promover educação médica continuada, com intercâmbio de conhecimentos, que promovam a prevenção, detecção precoce e o melhor tratamento possível aos pacientes, fortalecendo e representando a cirurgia oncológica brasileira. É presidida pelo cirurgião oncológico Paulo Henrique de Sousa Fernandes (2025-2027).

O Congresso Brasileiro de Câncer na Mulher – V Congresso de Oncoginecologia – III Congresso de Neoplasias das Mamas, evento multidisciplinar organizado pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica (SBCO), reunirá especialistas nacionais e internacionais para debater temas atuais e avanços no cuidado oncológico feminino, incluindo o câncer de mama.

#câncerdemama

Projeto Autoestima



**DIVULGUE SEUS PRODUTOS
DE BELEZA**

nas edições da
**REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT

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



**Escaneie
o QR code**

SOLIDÃO PREOCUPA ESPECIALISTAS EM SAÚDE PÚBLICA



**PARA 2026, ESCRITORA
APONTA 8 FORMAS DE FAZER
NOVAS CONEXÕES
E RETOMAR ANTIGAS E BOAS
AMIZADES**

A ciência vem acumulando evidências de que isolamento social e solidão não são apenas um desconforto emocional, mas resultam em pior saúde física, pior saúde mental e maior risco de morte precoce. Relatório lançado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que uma em cada seis pessoas no mundo é afetada pela solidão e relaciona o problema a mais de 871 mil mortes anuais. Com base nas evidências mais recentes, o relatório convoca formuladores de políticas, pesquisadores e todos os setores a tratarem a "saúde social" com a mesma urgência que a saúde física e mental.

O médico Vivek Murthy, ex-secretário de saúde dos Estados Unidos e autor do livro "Juntos – O poder curativo da conexão humana em um mundo às vezes solitário", diz ter se chocado ao descobrir quão graves são as implicações da solidão para a saúde. "Eu não tinha me dado conta de que o isolamento social estava associado a um aumento significativo de depressão e ansiedade, bem como a doenças cardíacas, demência e morte prematura. Esses fatores reforçaram a ideia de que a solidão é uma ameaça à saúde pública, afetando milhões de pessoas."

O alerta também aparece no relatório do U.S. Surgeon General sobre solidão e isolamento, que coloca a conexão social como prioridade de saúde pública e resume o risco de forma didática: a falta de conexão pode ser tão nociva quanto fumar até 15 cigarros por dia. Por trás disso há números. Uma metanálise liderada por Julianne Holt-Lunstad e publicada na PLOS Medicine chegou ao resultado de que pessoas com relações sociais mais fortes têm cerca de 50% mais chances de sobrevivência do que pessoas com vínculos mais frágeis.

Importante: estar sozinho não é sinônimo de solidão. Solidão é a experiência subjetiva de desconexão e pode aparecer mesmo com agenda cheia. A OMS distingue solidão de isolamento social e lembra que pessoas de todas as idades podem vivê-la. Ainda assim, um em cada três idosos sentem-se solitários. Quando se torna crônica, os efeitos da solidão parecem mensuráveis. Um estudo de Harvard aponta que 21% dos entrevistados relataram sofrer de solidão grave. Quase 70% de adultos solitários relataram solidão socioemocional. Por exemplo, não se sentem parte de grupos significativos e não têm amigos próximos ou familiares suficientes.

Números semelhantes de entrevistados relataram solidão existencial, com 65% dos adultos solitários relatando se sentirem profundamente desconectados dos outros e do mundo.

Estudo publicado na revista Nature indica que as mulheres idosas (30,9%) e os idosos institucionalizados (50,7%) apresentaram a maior prevalência de solidão. A revisão de 189 artigos revelou fatores importantes relacionados à solidão. Em geral, os resultados desta pesquisa mostraram que quase um em cada quatro idosos no mundo se sente sozinho. Diante da associação da solidão com diversos fatores de saúde, clínicos e sociais, incluindo depressão, ideação suicida e mortalidade, e do aumento previsto da população idosa, profissionais de saúde mental e formuladores de políticas públicas devem desenvolver e implementar intervenções voltadas para o alívio da solidão entre os idosos.

A escritora Heloísa Paiva, autora de "50+ Desperte para a vida e pare de sofrer", cita o isolamento social como fator de risco significativo para a saúde mental de mulheres na menopausa e pós-menopausa, fases da vida que muitas vezes coincidem com mudanças em suas conexões sociais e familiares. "Manter relações de amizade é essencial não apenas para reduzir o risco de solidão, mas também para promover o bem-estar físico, já que as mulheres com uma rede de apoio emocional tendem a cuidar melhor da saúde, a se engajar em atividades físicas e procurar suporte médico quando necessário".

Outro aspecto mencionado pela autora em seu livro é que as amizades também são importantes para enfrentar os desafios que surgem durante a meia-idade, como mudanças hormonais e de humor. "As amigas, especialmente aquelas que estão passando pelas mesmas experiências, podem oferecer uma forma única de apoio e compreensão, ajudando a aliviar o estresse e a ansiedade relacionados à transição da menopausa", diz - reforçando que cultivar amizades na maturidade pode ser claramente um fator protetor contra o desenvolvimento de depressão e ansiedade, condições mais prevalentes entre as mulheres nessa fase da vida.

Heloísa revela oito atitudes simples, com efeito cumulativo, que ajudam a transformar intenção em vida social concreta:

1. Fazer uma lista com o nome de três pessoas que conhece superficialmente e enviar uma mensagem objetiva, propondo um café ou um bate-papo virtual para estreitar laços.
2. Recuperar amizades antigas com leveza. Procurar antigas amigas nas redes sociais e sugerir um reencontro simples, sem cobrança.
3. Criar um ritual de constância. Por exemplo, um encontro quinzenal fixo com uma amiga ou um grupo pequeno para trocar confidências.
4. Criar oportunidades de novas amizades com contexto, como cursos, clubes de leitura, voluntariado, caminhadas, atividades em que as pessoas convivem por um bom tempo.
5. Trocar quantidade por qualidade, reduzindo interações automáticas e investindo em conversas que aprofundam, com perguntas reais e escuta ativa.
6. Praticar reciprocidade, ou seja, pedir apoio quando necessário e oferecer ajuda sempre que possível. Confiança cresce no vai e vem.
7. Cuidar do atrito inicial de todo relacionamento. Exemplo: combinar data e local para encontros, facilitar a logística e começar pequeno. Conexão se constrói mais por frequência do que por intensidade.
8. Tratar conexão como cuidado, não como luxo. Ela precisa de espaço, de tolerância, de flexibilidade e de valorização como qualquer prioridade de saúde.

"A amizade na vida adulta depende menos de 'química instantânea' e mais de contexto repetido. Ver a mesma pessoa ao longo do tempo, em um ambiente seguro, faz a intimidade crescer. Para 2026, a proposta pode ser concreta: por 30 dias, agendar uma reconexão por semana e iniciar uma nova conversa presencial em algum espaço de interesse comum", sugere a escritora.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



BACALHAU CROCANTE COM ARROZ DE BRÓCOLIS



DELINE CREMOSA + MACAXEIRA
VEGETAL SADIA + BRÓCOLIS
VEGETAL SADIA



6 porções



salgada



2h





Ingredientes:

Molho branco:

- 2 colheres (sopa) de Deline Cremosa (20g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (18g)
- 500ml de leite
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

Bacalhau:

- 2 colheres (sopa) de Deline Cremosa (20g)
- 1 cebola cortada em pétalas (110g)
- 3 dentes de alho picados (9g)
- 500g de bacalhau dessalgado e em lascas

Purê de macaxeira:

- ½ pacote de Macaxeira Veg&Tal Sadia cozida e amassada (450g)
- 1 colher (sopa) de Deline Cremosa (10g)
- ½ xícara (chá) de leite (120ml)
- Sal a gosto

Finalização:

- 1 pacote massa filo (300g)
- 4 colheres (sopa) de Deline Cremosa derretida (40g)



Arroz de brócolis:

- 2 colheres (sopa) de Deline Cremosa (20g)
- 1 dente de alho picado (3g)
- 1 pacote de Brócolis Sadia Veg&Tal (300g)
- 1 cebola picada (110g)
- 2 xícaras (chá) de arroz branco (360g)
- 4 xícaras (chá) de água fervente (960ml)
- 1 colher (chá) de sal (5g)



Modo de preparo:

Molho branco:

1. Em uma panela, leve a Deline Cremosa e a farinha de trigo ao fogo médio, mexendo sem parar até obter uma pasta dourada.
2. Desligue o fogo e adicione o leite aos poucos, mexendo sempre, para que não forme grumos.
3. Ligue o fogo novamente e, em fogo baixo, mexa a mistura até obter um molho branco cremoso.
4. Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada e reserve.

Bacalhau:

1. Em uma frigideira, aqueça a Deline Cremosa e refogue a cebola cortada em pétalas. Adicione o alho.
2. Acrescente o bacalhau e refogue até dourar levemente.
3. Desligue o fogo e misture o molho branco preparado anteriormente ao bacalhau. Reserve.

Purê de macaxeira:

1. Misture a Macaxeira Veg&Tal Sadia cozida e amassada, enquanto ainda estiver quente, com a Deline
2. Adicione também o leite e ajuste o sal, até obter um purê consistente. Não é necessário levar ao fogo, pois será assado no momento da finalização.

Finalização:

1. Em um refratário, coloque o purê de macaxeira e por cima dele a mistura cremosa de bacalhau com molho branco.
2. Com um pincel culinário, pincele as folhas da massa filo com a Deline Cremosa derretida e acomode-as sobre o bacalhau, formando dobras irregulares que garantem a textura crocante e o visual ondulado.
3. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que a massa filo esteja dourada.



Arroz de brócolis:

1. Enquanto o bacalhau crocante assa, prepare o acompanhamento: em uma frigideira, coloque metade da Deline Cremosa e refogue o alho. Adicione o Brócolis Sadia Veg&Tal, ainda congelado, conforme as instruções da embalagem, e refogue até que esteja no ponto. Ajuste o sal, desligue a frigideira e reserve.
2. Em uma panela média, no fogo baixo, coloque o restante da Deline Cremosa e refogue a cebola picada até que murche um pouco. Adicione o arroz branco e em seguida a água fervente e o sal.
3. Tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio. Se necessário coloque um pouco mais de água fervente.
4. Quando o arroz estiver cozido, desligue o fogo e misture o brócolis refogado.
5. Sirva ainda quente com a travessa de bacalhau crocante.



Bon
appetit

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:

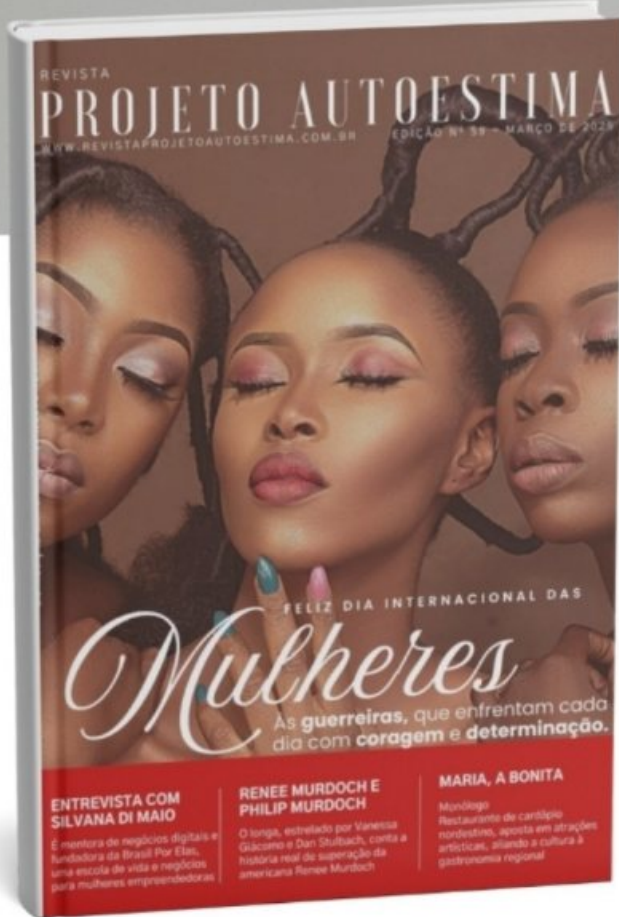
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/>

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



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**



“

Seja quem você é,
não quem o mundo deseja
que você seja.



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:
30.768 mil**

**Instagram:
10.710 mil**

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



2026



FELIZ ANO NOVO

Desejamos a você um brilhante e maravilhoso
Ano Novo de 2026!

Participe da edição nº 70 - Fevereiro/2026

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
10/02**

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