

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

Nº 15 Julho/2021

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



ENTREVISTA COM

Dr. Gustavo Marcatto

MÉDICO VASCULAR

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE

CONFIRA:
DICAS DE LIVROS, ARTIGOS E MUITO MAIS



SUMÁRIO

JULHO DE 2021

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com Dr. Gustavo Marcatto, médico vascular e referência no assunto, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 10
Insuficiência cardíaca pode matar metade dos pacientes em até cinco anos, por Dr. Evandro Tinoco, pág. 11
Atriz Renata Samek comenta sobre seu livro "A Arte da Metamorfose", pág. 16
Por que usar tepe mecânico depois de seu parto ou cirurgia?, por Flávia Ferreira, pág. 18
Atrium Shopping convoca crianças para a incrível caça ao tesouro pirata, pág. 20
Oftalmologista traz dicas de como convencer crianças a usarem óculos, por Dra. Anelise, pág. 23
Memórias póstumas de Brás Cubas: a obra mais estranha e surpreendente de Machado de Assis, por Leila Krüger, pág. 25
Um livro para ser guardado no lado esquerdo do peito, pág. 29
Equalizando a vida, por Cláudia Zambrana, pág. 31
Thiago Medeiros lança livro de poemas que refletem sobre bipolaridade, memórias e religiosidade, pág. 33
Alma despejada com Irene Racache tem temporada online pelo Teatro Wedo, pág. 36
Nutricionista Carolina Nobre dá dicas valiosas de uma receita de chocolate quente com inhame, pág. 39
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 42

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Layout da capa, arte e diagramação - ademirpascale@gmail.com

Crédito da foto de capa: Milton Flavio

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 do editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

Para baixar nossas edições, acesse:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicoes-anteriores.html>

Para ler nossas matérias diariamente, acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

Para entrar em contato:

c/ Elenir Alves - Editora-Chefe

elenir@cranik.com

- SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS -

Blog: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

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

E-mail: elenir@cranik.com



Editorial

Chegamos a mais uma edição abordando várias matérias enriquecedoras que colaboram com o bem-estar do nosso dia a dia. Confira logo mais, entrevista com Dr. Gustavo Marcatto, médico vascular que faz tratamento de varizes e que atende em sua clínica as famosas Andressa Suita, Natalia Toscano, Sarah Andrade e Deborah Secco. Acompanhe ainda nas páginas: artigos, dicas de livros e outras matérias. Gratidão a todos os profissionais envolvidos nesta edição e aos leitores que nos acompanham sempre nessa missão! Muito, muito obrigada!

Boa viagem na leitura!

Compartilhe ;)

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

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA
PROJETO
— *Auto Estima* —



Elenir Alves
Editora-chefe



A DISCIPLINA DÓI MENOS DO QUE O ARREPENDIMENTO
— DR. GUSTAVO MARCATTO



DR. GUSTAVO MARCATTO - FOTO: MILTON FLAVIO

ENTREVISTA COM DR. GUSTAVO MARCATTO MÉDICO VASCULAR E REFERÊNCIA NO ASSUNTO

Dr. Gustavo é membro titular da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia (SBLMC). O vascular atende pacientes de todo o Brasil e de alguns outros países, como: Paraguai, México, Colômbia, Venezuela, Estados Unidos, Portugal, Suíça, em São José do Rio Preto, no interior de São Paulo. Nesse mês, Dr. Gustavo Marcatto começa a atender também na Human Clinic, na zona Sul de São Paulo. Famosas que atende: Andressa Suito, Natalia Toscano, Sarah Andrade, Deborah Secco.

Revista Projeto AutoEstima: Você é Médico Vascular e referência no assunto quando se trata das tão temidas veias dilatadas que aparecem, principalmente, nas pernas, tanto de mulheres como de homens. Poderia comentar?

Dr. Gustavo Marcatto: Em resumo, as varizes são veias dilatadas que já não são capazes de realizar adequadamente sua função de levar o sangue de volta ao coração. As varizes geralmente comprometem mais os membros inferiores, que podem causar dor e inchaço nas pernas, além de mexer com a autoestima.

Os principais sintomas, são: aparecimento de veias azuladas e muito visíveis; Agrupamento de pequenos vasos avermelhados; Sensação de peso nas pernas; Sensação de pernas ardendo; Câimbras; Inchaço nas pernas, em especial ao final do dia. Além de afetar a aparência, a doença causa inchaço, dor, cansaço e pode levar a feridas e até trombose.



Dr. Gustavo Marcatto – By Ale Santos e Diego Nata

Revista Projeto AutoEstima: Durante a primeira consulta, como é feito o diagnóstico?

Dr. Gustavo Marcatto: Na primeira consulta realizamos um atendimento diferenciado começando pela história completa de saúde e hábitos de vida, em seguida partimos para o exame físico geral e específico. Nesta etapa examinamos a paciente em pé e deitada com o auxílio da Realidade Aumentada que mostra as varizes abaixo da pele que não são visíveis a olho nu. Em seguida no mesmo momento complementamos a análise com o exame de Ultrassom Doppler que identifica as veias profundas e a veia safena.

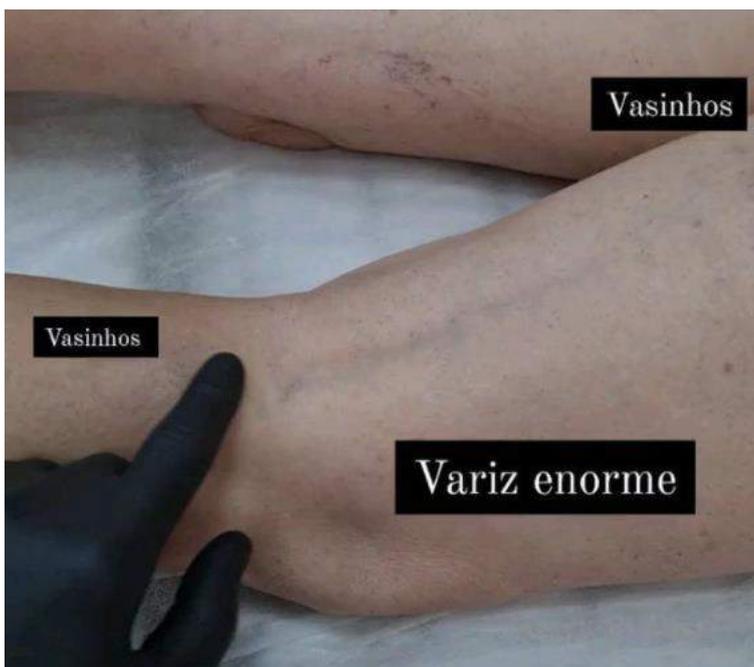
Assim logo na primeira consulta realizamos o diagnóstico completo da paciente na própria clínica e podemos iniciar o seu tratamento.

Revista Projeto AutoEstima: Adolescentes também lhe procuram para o tratamento?

Dr. Gustavo Marcatto: Sim, atendemos adolescentes e homens, mas o meu maior público são as mulheres.

Revista Projeto AutoEstima: Segundo pesquisas, as mulheres são as mais afetadas com as varizes. Por quê?

Dr. Gustavo Marcatto: A maioria dos casos de varizes é observada no sexo feminino e pode ser causada por histórico familiar, obesidade, tabagismo, sedentarismo, uso de pílulas anticoncepcionais



Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas você daria para evitar que as pernas sejam afetadas pelas varizes e todas as suas complicações?

Dr. Gustavo Marcatto: - Beba pelo menos 2,5 litros de água por dia. “Isso facilita o bom funcionamento do sistema circulatório, evitando que a circulação fique pesada e atrapalhe o retorno do fluxo de sangue às pernas.

- Tenha uma alimentação balanceada.

- Pratique atividades físicas regulares. Os exercícios funcionam no corpo de duas maneiras essenciais: primeiro, estimulando o sistema cardiopulmonar a melhorar a capacidade respiratória e circulatória geral. E segundo, promovendo o fortalecimento da musculatura da perna, principalmente da panturrilha (considerada nosso segundo coração), o que ajuda na melhora do fluxo sanguíneo às pernas.

- Desde aquele primeiro vaso que aparece ou quando há fatores de risco como trombose, ou casos de varizes em parentes próximos, é importante que se faça uma consulta preventiva com o médico vascular para iniciar o tratamento o quanto antes. Essa é a medida mais efetiva para evitar o agravamento das varizes, na maior parte dos casos.

Revista Projeto AutoEstima: Na sua opinião, as varizes mexem com a autoestima de uma pessoa? Caso sim, por quê?

Dr. Gustavo Marcatto: Sim, as varizes trazem muitos aspectos desconfortáveis para as pessoas, primeiro por causarem com frequência sintomas, como peso, inchaço e cansaço

nas pernas. Ainda além da doença em si, causam grande incômodo estético o que priva a pessoa de utilizar as roupas que tem vontade, de se arrumar de maneira confortável para sair com as amigas principalmente nos dias de calor o que acaba atrapalhando muito a qualidade de vida de quem sofre com o problema.

Revista Projeto AutoEstima: Qual o diferencial do seu tratamento com as varizes para um tratamento convencional?

Dr. Gustavo Marcatto: O laser é feito dentro com consultório, sem cortes, sem cirurgias e sem necessidade de pós-operatório. Sobre os novos tratamentos de varizes, podemos destacar duas técnicas mais efetivas: a primeira, CLaCS (Cryo Laser & Cryo Sclerotherapy) criada pelo Dr Kasuo Miyake que, guiada pela realidade aumentada, identifica os vasos e utiliza a sinergia entre o laser e a escleroterapia. É um método seguro que evita em 85% os casos de cirurgia eliminando as varizes e os vasinhos que não leva à internação ou ao repouso, deixando as pernas bonitas e saudáveis no mesmo procedimento. A segunda é mais específica para varizes grossas e a veia safena. Antigamente para tratá-la era preciso fazer cortes na perna e ficar mais de 30 dias de repouso. Hoje, com o Endolaser não há necessidade. A paciente realiza o procedimento na própria clínica e volta para casa andando.

Revista Projeto AutoEstima: Em média, quanto tempo leva o tratamento das varizes?

Dr. Gustavo Marcatto: O tempo de tratamento varia muito de cada caso, mas atualmente com as técnicas mais modernas, tratamentos totalmente ambulatoriais sem precisar de cirurgia e com auxílio de tecnologias os tratamentos são cada vez mais rápidos e seguros.

Revista Projeto AutoEstima: Como as pessoas interessadas devem proceder para saber mais sobre o tratamento das varizes ou marcar uma consulta?

Dr. Gustavo Marcatto: Podem acessar o site www.drgustavomarcatto.com.br, pelo telefone 017991774342 ou pelo instagram @drgustavomarcatto - onde falo diariamente sobre o assunto.

Perguntas rápidas:

Um livro: Bíblia

Um (a) autor (a): Napoleon Hill

Um ator ou atriz: George Clooney

Um filme: A espera de um milagre

Um dia especial: 05/06/2021

Uma cor predileta: Azul

Uma frase marcante: A disciplina dói menos do que o arrependimento

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

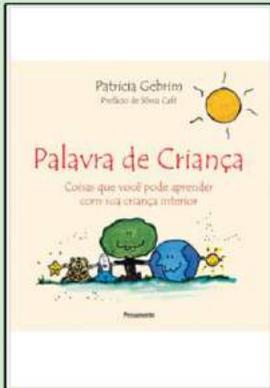
Dr. Gustavo Marcatto: Aqui na clínica fazemos tratamentos personalizados de varizes e vasinhos com LASER, sem precisar de cortes, de cirurgia ou de repouso. O nosso propósito é melhorar a qualidade de vida dos nossos pacientes através de tratamentos vasculares com técnicas atuais e tecnologias avançadas.



Tratamento

www.drgustavomarcatto.com.br
Telefone (017) 991774342 – Instagram: @drgustavomarcatto

DICAS PARA LEITURA



Palavra de criança
Patricia Gebrim

[Acesse](#)



Como superar seus limites internos
Steven Pressfield

[Acesse](#)



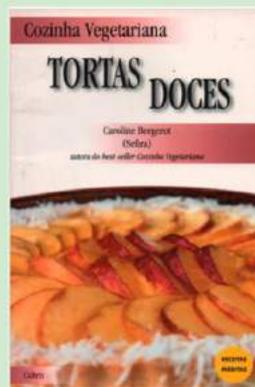
Os seis aspectos da meditação
Osho

[Acesse](#)



Câncer - O poder da alimentação na prevenção e tratamento
Caroline Bergerot e Paulo G. B.

[Acesse](#)



Tortas Doces
Caroline Bergerot

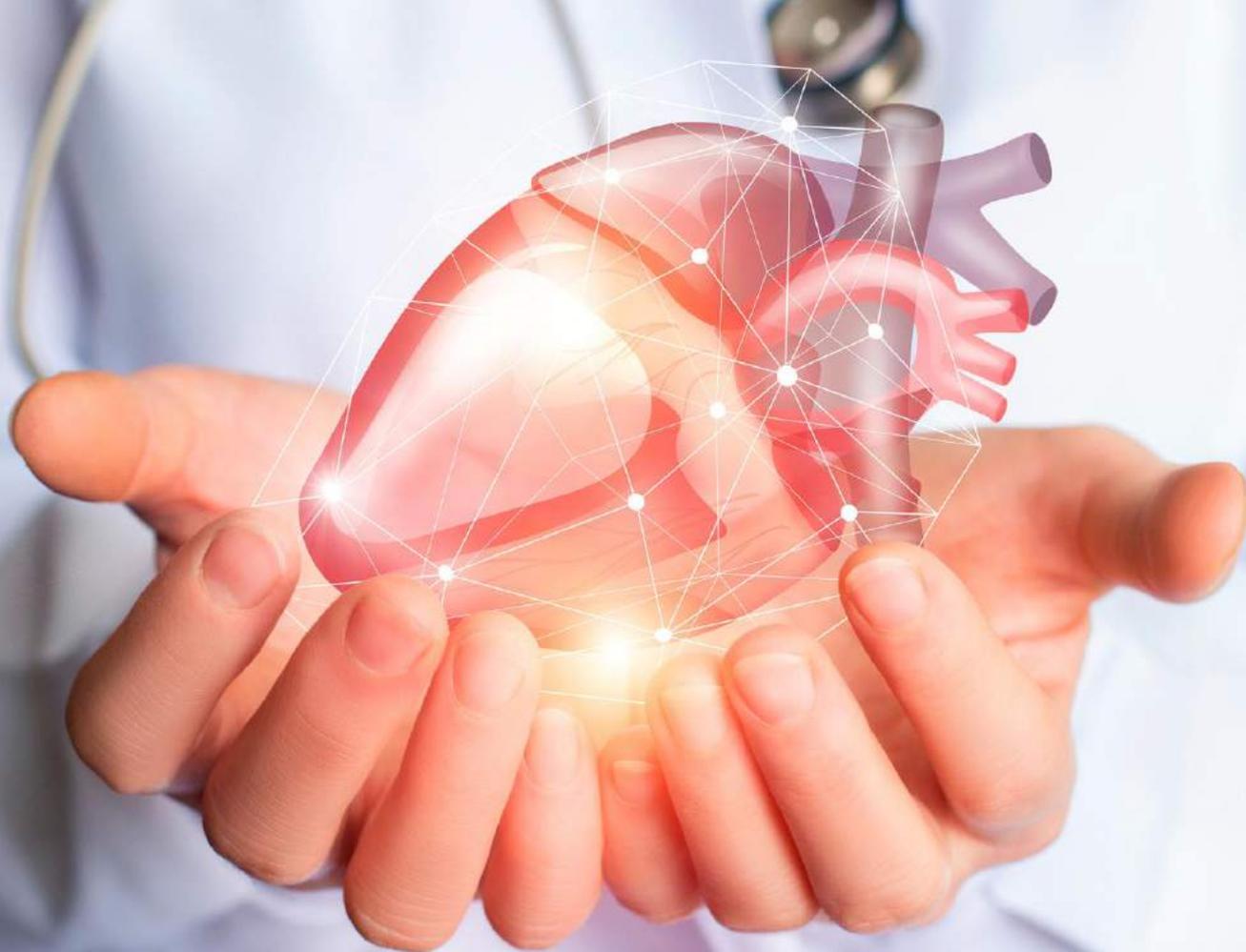
[Acesse](#)



A arte culinária de Julia Child

[Acesse](#)

“Não há sonhos sem desafios.” – Elenir Alves



INSUFICIÊNCIA CARDÍACA PODE MATAR METADE DOS PACIENTES EM ATÉ CINCO ANOS

Doença atinge cerca de três milhões de brasileiros e, se não tratada adequadamente, leva à morte em pouco tempo. Até 2030, estima-se que a prevalência da insuficiência cardíaca aumentará em 25%

No Brasil, em 9 de julho, celebra-se o Dia Nacional de Alerta Contra a Insuficiência Cardíaca, cardiopatia que atinge cerca de três milhões de brasileiros e que se manifesta através de sintomas como falta de ar, fadiga e inchaço dos pés e pernas. Também conhecida como "doença do coração fraco", ela é a terceira causa de internação em pacientes com mais de 60 anos, estando presente em até 10% dos indivíduos com idade superior a 65 anos.

Até 2030, estima-se que a prevalência da insuficiência cardíaca aumentará em 25%, segundo a World Heart Federation, o que se deve ao aumento de fatores de risco como obesidade, hipertensão arterial sistêmica e diabetes, somado ao maior

envelhecimento da população e aumento da sobrevivência dos portadores de doenças cardiovasculares como cardiopatias congênitas e cardiopatia isquêmica.

A insuficiência cardíaca tem grande potencial de reduzir a expectativa de vida. Após o diagnóstico, metade dos pacientes podem morrer em até cinco anos. Além disso, entre aqueles que apresentam sintomas mais graves como acúmulo de líquidos nos pulmões, pernas e barriga devido à dificuldade do coração em bombear o sangue, 50% podem falecer após um ano da detecção da patologia. Por isso, a importância de conscientizar os pacientes sobre o tratamento adequado, que pode reverter esse quadro.

“Estamos diante de uma causa importante de internações e mortes no Brasil. É um problema que deve ser diagnosticado na atenção básica. Precisamos mobilizar a todos para conscientização dos pacientes em reconhecer esses sintomas e ter acesso a um cuidado apropriado. É papel da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) alertar a população e os profissionais que atuam na atenção básica para criar condições para o melhor cuidado através das diretrizes”, explica o presidente do Departamento de Insuficiência Cardíaca (DEIC), da SBC, Evandro Tinoco Mesquita.

A World Heart Federation afirma que a prevalência da doença está aumentando em todo o mundo para um número estimado de 26 milhões, além dos incontáveis casos não diagnosticados. Apesar do fato de que muitas doenças cardiovasculares resultam em insuficiência cardíaca, a condição muitas vezes falha em atrair a atenção que merece.

Segundo a SBC, as características sociais observadas na América Latina, levam a um perfil clínico distinto da insuficiência cardíaca, onde a dificuldade de acesso ao atendimento e acompanhamento nos serviços de saúde aumentam os fatores de risco para o seu desenvolvimento.

No Brasil, o controle inadequado da hipertensão arterial, do diabetes e pela presença de doenças negligenciadas como a Febre Reumática e a Doença de Chagas agravam este contexto. Estudos já revelaram que o principal fator associado à descompensação da insuficiência cardíaca é a baixa adesão ao tratamento medicamentoso e que a taxa de mortalidade no ambiente hospitalar é elevada, estando associada à baixa taxa de prescrição de medicamentos baseados em evidências.



Dr. Evandro Tinoco – Foto divulgação

O presidente do DEIC revela que a SBC está começando a trilhar caminhos para criar uma ampla discussão com toda a cadeia de saúde para melhorar a jornada do paciente com insuficiência cardíaca, da atenção básica ao cuidado paliativo. O DEIC está promovendo uma construção de enxergar o problema sob as perspectivas econômica, social e, claro, médica.

“A insuficiência cardíaca leva à aposentadoria precoce e eleva os custos do sistema. A internação evitável, obviamente, precisa de um novo modelo de cuidado, de um redesenho de modelo de cuidado e da trajetória do paciente. A prevenção é fundamental para se contornar os impactos na qualidade de vida, saúde e bem-estar do indivíduo. Dessa forma também se beneficia toda a sociedade, visto que a prevalência crescente da doença está contribuindo para um aumento nos custos de saúde associados”, atesta Mesquita.

A insuficiência cardíaca pode ser prevenida ou retardada abordando os fatores de risco – condições médicas, doenças e hábitos de vida que podem resultar no problema. Manter um estilo de vida saudável, por exemplo, fazendo exercícios regularmente e abstendo-se de fumar, reduz significativamente o risco. As diretrizes recomendam que as pessoas com risco de insuficiência cardíaca devem limitar a ingestão de álcool, praticar exercícios por pelo menos 2,5 horas por semana em intensidade moderada e evitar ou interromper o uso de drogas recreativas e o fumo.

Ela deve ser encarada como uma doença crônica que pode apresentar remissão, mas não a cura e, por isso, os cuidados devem ser contínuos e com uma combinação de tratamentos medicamentoso e não medicamentoso.

O moderno tratamento exige uma abordagem multidisciplinar integrada, onde os médicos de família têm um papel importante, assim como o acesso aos cuidados e à tecnologia, como é o caso dos peptídeos natriuréticos, que ajudam os profissionais a detectar o aumento da pressão no coração, o status de congestão, e o ecocardiograma, que avalia a morfologia e a função cardíaca de uma maneira pormenorizada.

É fundamental a colaboração entre cardiologistas, médicos de família e equipe multidisciplinar, em particular da liderança de enfermeiros e também farmacêuticos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, biomédicos e agentes de saúde, para uma nova jornada para o paciente, que com o apoio das tecnologias digitais e das evidências científicas – as Diretrizes da SBC –, auxiliam na construção do cuidado certo, possibilitando uma abordagem integrada e contínua da prevenção, do transplante cardíaco e do cuidado paliativo.

O atendimento ao paciente deve incluir: prescrição, revisão e otimização de medicamentos e dispositivos cardíacos; acesso ao transplante; reabilitação cardíaca; cuidados pós-alta; monitoramento regular de fatores de risco, sinais, sintomas, qualidade de vida, estado funcional e comorbidades; educação sobre autocuidado; apoio psicossocial; planejamento antecipado de cuidados; um plano de cuidados abrangente delineando informações essenciais.

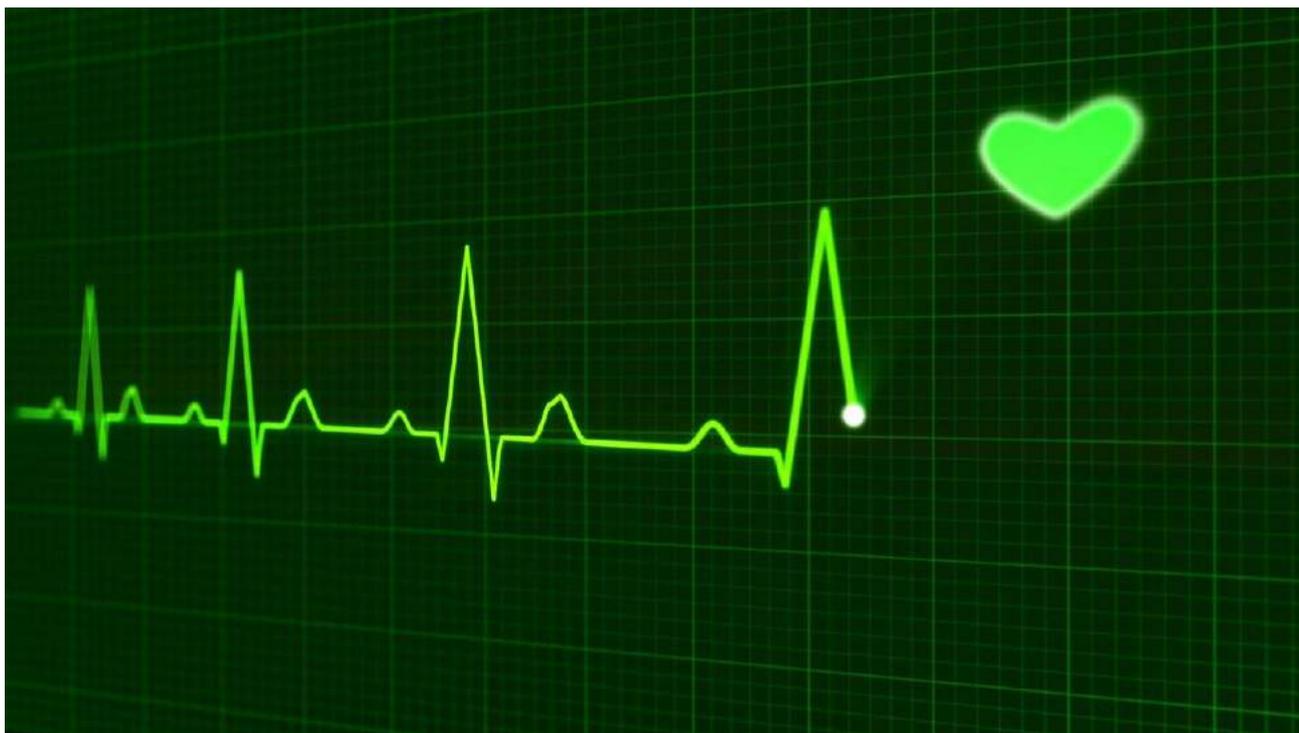
Segundo Mesquita, liderar essa transformação assistencial exige a construção de lideranças na saúde pública e privada, envolvendo a sociedade no sentido de conscientizar e buscar melhoria contínua da qualidade dos cuidados ofertados e informações apropriadas e

engajamento/ativação dos pacientes e suas famílias, reforçando a importância do autocuidado, inclusive com apoio de ferramentas digitais.

“Manter comportamentos de autocuidado como pesagem diária para monitorar a retenção de fluidos, monitorar a pressão arterial e a frequência cardíaca, comer uma dieta saudável, aderir ao plano de medicação e se exercitar regularmente pode ser difícil. Os profissionais de saúde devem ajudar os pacientes com insuficiência cardíaca a desenvolverem suas próprias estratégias para se manterem motivados e engajados em seus cuidados”, garante Mesquita.

Ele reforça o apoio à pesquisa e à ciência nacional, algo que o cientista e médico Carlos Chagas incentivou e liderou em sua marcante passagem à frente do Instituto Oswaldo Cruz.

“Tudo isso está presente nesse importante, que celebra o dia de nascimento do homem que foi um dos responsáveis pelas ações sanitárias no enfrentamento da pandemia da gripe espanhola de 1919 no Brasil e construiu um legado único na história da insuficiência cardíaca na ciência mundial ao descrever de forma completa a Doença de Chagas e buscar medidas para sua prevenção e erradicação”, finaliza Mesquita.



SOBRE A SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA

Fundada em 14 de agosto de 1943, na cidade de São Paulo, por um grupo de médicos destacados liderados por Dante Pazzanese, o primeiro presidente, a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), tem atualmente um quadro de mais de 13.000 sócios e é a maior sociedade de cardiologia latino-americana, e a terceira maior sociedade do mundo.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

*“Segure nas asas dos seus sonhos e voe.”
— Elenir Alves*



*Fanpage: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima*



RENATA SAMEK - FOTO: LUCAS VIEIRA

RENATA SAMEK, ATRIZ QUE ATUOU EM CHAMAS DA VIDA, DA RECORD, COMENTA SOBRE O LIVRO QUE ESTÁ ESCREVENDO INTITULADO "A ARTE DA METAMORFOSE"

A atriz, jornalista e apresentadora Renata Samek, que atuou na novela "Chamas da Vida", da Rede Record, vai entrar para o mundo da literatura. Está escrevendo o livro "A arte da metamorfose", que pretende lançar até 2023. "A história fala sobre mudanças, metas, sonhos, fé e experiências, que podem ser encaixadas em qualquer profissão. Não é um livro de autoajuda, mas tem conteúdo de superação e motivação", diz a mineira, que também tem planos para retornar ao teatro, assim que a pandemia passar. "Quero muito fazer uma turnê pelo país com o espetáculo de minha autoria", "Até que um like nos separe!", que já estava pronto para estrear, mas precisamos adiar", revela ela, que escreveu outra peça, além de curtas e, documentário, e também é empresária. Em abril de 2020, em plena pandemia, decidiu investir em algo próprio, um sonho antigo: criou e lançou a marca de moda praia, Shields.

Como atriz, atuou em cinco peças: "Disney - A Magia do Sonhar", "Invent, faça diferente", "Bullying", "Cinderela" e "Viciados em redes sociais". Sempre envolvida com o mundo das artes, principalmente com teatro e dança, Renata Samek também exibiu a sua beleza nas passarelas e fazendo campanhas publicitárias para grandes marcas brasileiras e portuguesas, inclusive, ao lado do ator Ricardo Pereira.

Formada em jornalismo, ela apresentou o programa semanal "Super Vale", ao vivo, na afiliada da Rede Record, de Minas Gerais, onde ficou por três anos. "Era uma atração de prêmios, que beneficiava uma casa de apoio e acolhimento às pessoas em tratamento com câncer", lembra.

Em setembro do ano passado, começou a apresentar um programa de beleza, nas redes sociais da marca de cosméticos, Maison Visage. Além disso, é garota propaganda da empresa provedora de internet, Giganet.





POR QUE USAR TAPE MECÂNICO DEPOIS DE SEU PARTO OU CIRURGIA?

ARTIGO DA FISIOTERAPEUTA FLÁVIA FERREIRA EXPLICA A IMPORTÂNCIA DA TÉCNICA

ESCRITO POR FLÁVIA FERREIRA - FISIOTERAPEUTA

Se você vai passar por alguma cirurgia, procedimento estético ou está prestes a dar à luz ao seu bebê, precisa conhecer o tape mecânico - eu sempre indico o uso às minhas pacientes para otimizar os resultados esperados e trazer mais conforto ao processo de recuperação.

Artigo

Desenvolvida a partir das bandagens funcionais, criada pelo japonês Kenzo Kase em 1973, a técnica consiste na aplicação de fitas elásticas de algodão, hipoalergênicas, que têm como função realizar a compressão dos tecidos afetados durante algum procedimento cirúrgico, cesárea e parto normal.

Na atuação da fisioterapia intra-operatória, o tape é colocado ainda no centro cirúrgico, aproveitando a sedação do paciente. A retirada deve ser feita alguns dias depois, dependendo do tipo de procedimento, pela fisioterapeuta que vai acompanhar todo o processo de recuperação.

Os benefícios são muitos! Os tapes fornecem constante pressão em toda a área afetada na cirurgia, o que proporciona segurança ao paciente. Na minha experiência, já pude comprovar resultados surpreendentes de cicatrização rápida e com pouca ou nenhuma dor.

Os tapes, ou as malhas cirúrgicas, são importantes porque fornecem constante pressão em toda a área afetada, dando apoio durante todo o período de reabilitação. Ajudam a diminuir a formação de líquidos e ajudam muito na cicatrização interna e externa.

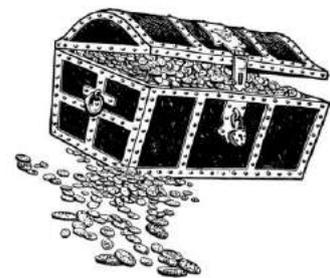
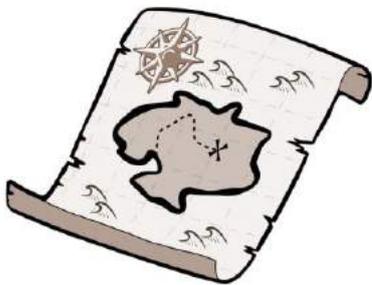


Pós-parto

Especialmente no pós-parto, o tape tem uma função que vai além da cicatrização do corpo. Ele permite que a mamãe tenha mais conforto ao realizar movimentos - porque, apesar da compressão, ele não impede que a mulher volte às atividades pré-gravidez e ainda estabelece mais rapidamente o fortalecimento do organismo.

Fisioterapia

Vale dizer que a técnica é um complemento da fisioterapia pós-operatória e deve ser aplicada por um profissional qualificado, que vai aliar a colocação do tape mecânico com outros exercícios físicos de reabilitação específicos para cada tipo de cirurgia.



ATRIUM SHOPPING CONVOCA CRIANÇAS PARA A INCRÍVEL CAÇA AO TESOURO PIRATA

ATIVIDADE UNE TECNOLOGIA E DIVERSÃO PARA AGITAR A PRIMEIRA QUINZENA DE FÉRIAS

Os piratas invadiram o Atrium Shopping e deixaram um tesouro: um baú cheio de moedas de chocolate. Logo na entrada principal já é possível avistar um pirata com a primeira pista. De quinta-feira a domingo, nesta primeira quinzena de julho, a criançada está convocada para desvendar os mistérios e descobrir o esconderijo.

A Incrível Caça ao Tesouro Pirata acontece das 12h às 16h e das 17h às 21h e é necessário estar acompanhado de um responsável. As pistas, que podem ser verdadeiras ou falsas, estão espalhadas pelo empreendimento em QR Codes, por isso é preciso ter um celular com câmera, dados móveis e, para aumentar a diversão, fones de ouvido. Quem chegar ao final recebe como recompensa uma parte do precioso tesouro encontrado.

A caça é individual e cada família com seu celular.

INCRÍVEL CAÇA AO TESOURO PIRATA NO ATRIUM SHOPPING

**SIGA AS PISTAS ATRAVÉS DE
QR CODES PELAS LOJAS!**

DE QUI A DOM
08, 09, 10, 11, 15, 16, 17 e 18/07
Das 12h às 16h e das 17h às 21h

DICA 1: PIRATA NA ENTRADA!

Traga seu fone de ouvido

Arghh!!!

ATRIUM SHOPPING

Incrível Caça ao Tesouro Pirata
De quinta-feira a domingo (dias 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17 e 18 de julho)
Das 12h às 16h e das 17h às 21h
Início: entrada principal
Evento Gratuito

Atrium Shopping
Rua Giovanni Battista Pirelli, 155 - Vila Homero Thon, Santo André
Telefone e WhatsApp: (11) 3135-4500
Estacionamento visitantes: 9 reais até 2 horas + 2 reais a cada 2 horas adicionais.

Revista

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

PORQUE TER **AUTOESTIMA** FAZ TODA A DIFERENÇA

A Revista Projeto AutoEstima foi criada em maio de 2020 pela publicitária Elenir Alves. As edições da revista são digitais e a periodicidade é mensal, abordando textos sobre incentivo, motivação, autoajuda, gastronomia, cultura, lazer, cinema, beleza, saúde, psicologia, bem estar e muito mais.

Saiba como publicar, anunciar ou divulgar na próxima edição da revista digital Projeto AutoEstima.

Escreva para: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

100%
ENERGIA

NASCIDA PARA O
BEM ESTAR DOS LEITORES

MOTIVAÇÃO

Venha **conhecer**
a **nossa** revista

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



OFTALMOLOGISTA TRAZ DICAS DE COMO CONVENCER CRIANÇAS A USAREM ÓCULOS

Dialogar, engajar o pequeno paciente em seu tratamento, tratar o tema com leveza e transparência são apontados como boas alternativas para ajudar na adaptação da nova rotina. Uso correto do óculos pode ser crucial para evitar agravamento nas condições de visão no futuro

A infância e a idade escolar já são por si uma fase cheia de surpresas, novidades e aprendizados, tanto para os pais, como para as crianças. E, de repente, uma ida ao oftalmologista diagnostica a necessidade dos óculos. Nesse momento, muitos pais entram no dilema de como convencer os pequenos a aderirem ao tratamento da forma como ele deve ser, lidando ainda com as questões do psicológico. Todas as estratégias são válidas nesse momento e o mais importante é garantir que os óculos não fique esquecido na gaveta.

“É muito complicado todo esse processo, pois a criança não vê a importância do uso dos óculos quando pequeno. Pelo contrário, enxerga, na maioria das vezes, como algo que mais atrapalha do que ajuda. É muito comum as crianças deixarem de usar tampão de

oclusão ou óculos porque não gostam. Sem falar do medo do ‘bullying’ entre os colegas.”, ressalta a Dra. Anelise Nomura, oftalmologista e diretora médica da Alpha Diagnose.

Do ponto de vista clínico, quanto antes cedo a criança tiver problemas de visão identificados e iniciar o tratamento, principalmente os óculos e o tampão, menos risco de danos visuais definitivos irão acontecer. Quando essas providências não são tomadas na idade certa, durante a infância, a criança corre o risco de não enxergar desse olho, pois o cérebro, depois dos sete anos, perde a capacidade de aprender a enxergar e se adaptar às novas condições (plasticidade cerebral).



Segundo a **Dra. Anelise**, criar um sentimento positivo sobre os óculos e falar dos benefícios e esclarecer todas as dúvidas é um passo bastante importante. Como as crianças são muito impressionáveis, mostrar amigos, celebridades ou personagens que também usam óculos também pode dar mais confiança e fazê-las sentirem-se mais confortáveis para usar. “Essa é uma forma de mostrar que óculos são legais. Além disso, ver pessoas que admiramos fazerem as mesmas coisas que nós aumenta o incentivo. Também não podemos esquecer de elogiar com frequência os óculos e todos os avanços no que diz respeito

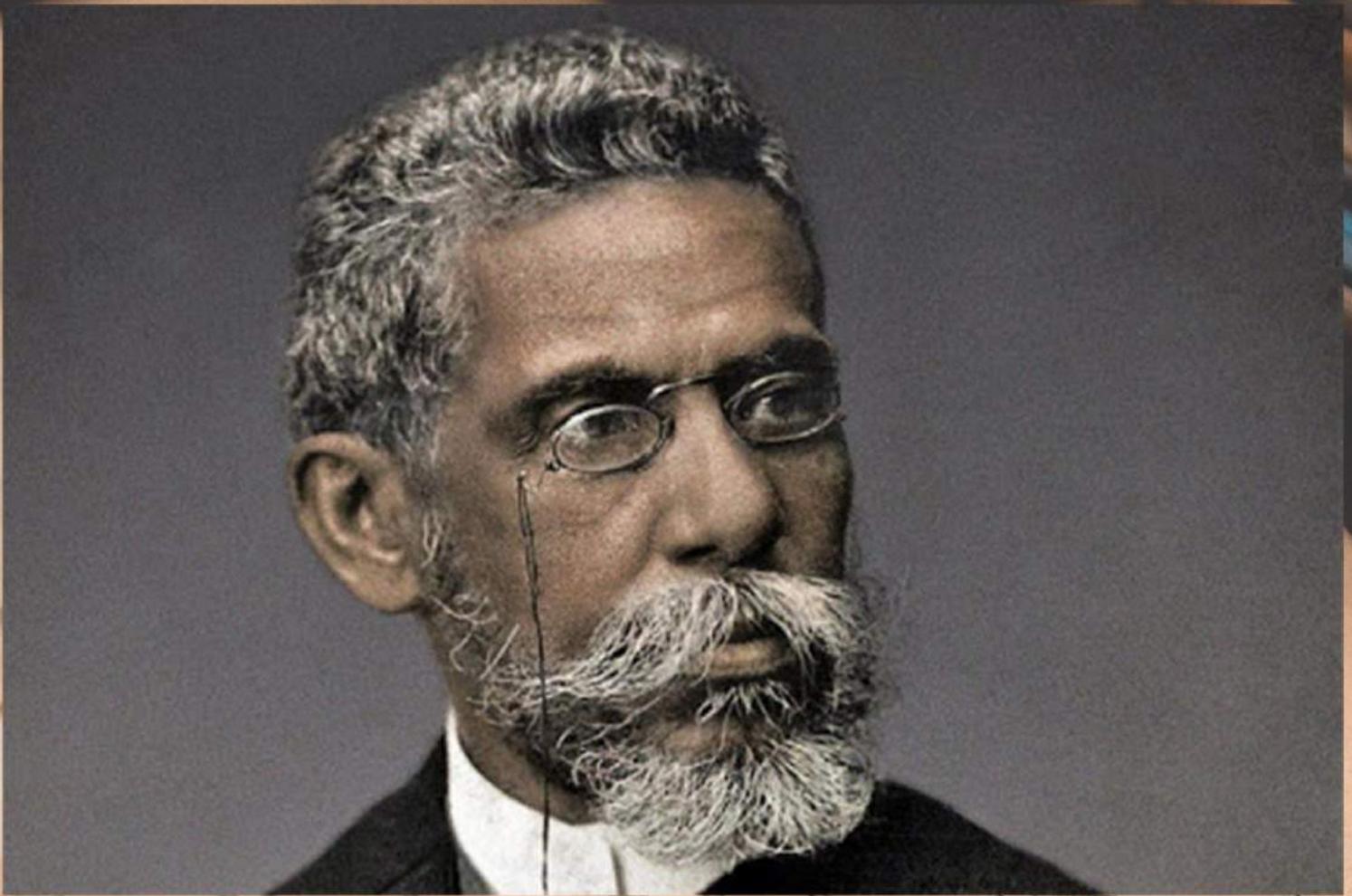
à adesão ao tratamento”, complementa.

Envolver a criança no processo de decisão é outra dica interessante. Os pais podem e devem oferecer conselhos e orientações sobre quais armações ficam melhor, mas no final das contas é importante deixar que eles façam as suas próprias escolhas, conforme os gostos e preferências de cores, formatos, por exemplo. Isso, de acordo com especialistas, ajuda na construção de um senso de propriedade e encoraja a criança a sentir-se orgulhosa ao vestir novos óculos.

“Nós ajudamos também nesse processo, explicando que ela enxergará melhor e no futuro terá um benefício. E, quando conseguimos engajar a criança no consultório, explicar a importância, fica mais fácil depois para os pais darem continuidade em casa. Por isso que procurar às vezes um apoio de um oftalmologista pediátrico pode ser interessante. Ele tem mais traquejo com a criança, é mais didático e também tem uma percepção de problemas mais graves”, explica.

A médica lembra que os pais devem não só ter consciência de que é atuar de maneira firme quando o assunto for o uso dos óculos, não podendo ficar à criança a decisão de usar ou não. Além disso, relembra a importância de criar o hábito e iniciar o acompanhamento oftalmológico logo nos primeiros anos de vida. O tratamento precoce evita agravamentos de diversas doenças oculares.

“É muito comum os pais pensarem que a primeira ida de uma criança ao oftalmologista deve ocorrer na fase escolar ou quando algum sintoma manifesta-se. Ou seja, por volta dos quatro ou cinco anos. O que muitos não sabem é que aí já pode ser um pouco tarde, pois muito tempo de tratamento foi perdido”, finaliza Dra. Anelise.



MACHADO DE ASSIS

“MEMÓRIAS PÓSTUMAS DE BRÁS CUBAS”: A OBRA MAIS ESTRANHA E SURPREENDENTE DE MACHADO DE ASSIS, AUTOR QUE DIVIDIU A LITERATURA BRASILEIRA EM ANTES E DEPOIS
POR LEILA KRÜGER

Literatura

São inúmeros os autores clássicos que podemos reverenciar no Brasil, o que nos enche de orgulho – desde o quinhentismo, basicamente cartas de padres jesuítas como Antônio Vieira, passando pelo barroco, romantismo em suas fases, realismo, parnasianismo, simbolismo, pré-modernismo, modernismo e outras escolas literárias. Mas gostaria de sublinhar aquele que, a meu ver, dividiu a Literatura brasileira em antes e depois: Machado de Assis (1839 - 1908) (a.M/d.M.). Passando por diferentes escolas, afirmando-se no realismo cientificista, sua escrita é peculiar e extremamente satírica.

Machado de Assis começou sob influências do barroco e do romantismo, mas, como citado, foi no realismo, inaugurado com o brilhante – e totalmente inovador – romance “Memórias póstumas de Brás Cubas”, que se firmou. A obra inaugurou o realismo no Brasil, publicada em 1881. Para começar, é narrada por Brás Cubas, um homem que já morreu e que descreve a trajetória de sua abastada

e ao mesmo tempo fracassada vida, sem o apelo psicológico angustiante do barroco ou do romantismo – mas, antes, com um realismo extremamente sagaz, dotado de louvável ironia na crítica sardônica a uma sociedade hipócrita (burguesia carioca) e às mazelas de sua época, calcadas na própria natureza (miséria) humana.

“Memórias póstumas de Brás Cubas” é uma franca oposição ao romantismo, escola mergulhada em lágrimas, preces, lamentos e idealizações, e ao parnasianismo, por vezes insosso e bucólico. A obra lança um olhar mordaz sobre a época em que vive Brás Cubas em nosso país, desafiando uma burguesia despida da capa romântica de ouro. Nessa obra, o contexto é de tensão entre progressistas e conservadores, o que levaria à Abolição da Escravatura em 1888 e à Proclamação da República em 1889. Assim, uma decadente burguesia se debatia no Rio de Janeiro, conservadora, fútil e, por vezes, asquerosa.

Asquerosa como a declaração da primeira frase do livro, que é sobretudo revolucionária: a ”obra de finado”, de um “autor defunto”, como nomeia o narrador ao leitor, é dedicada ao “verme que primeiro roeu as frias carnes” do seu cadáver. Portanto, temos aqui uma obra de realismo fantástico. Mas não estamos falando de um conto de terror, ao contrário: tudo é narrado com ironia, certa leveza e detalhes sórdidos, sem muita comoção. É o realismo machadiano, que pôs a nobreza e a burguesia brasileiras em polvorosa, expondo os costumes infames da sociedade da época. Brás Cubas, ele mesmo, alega provir de família nobre, e de fato embarcou em um navio para estudar na Europa, como os abastados da época, mas descende de Damião Cubas, um mero tanoeiro, o que já é controverso e denota sua vaidade.

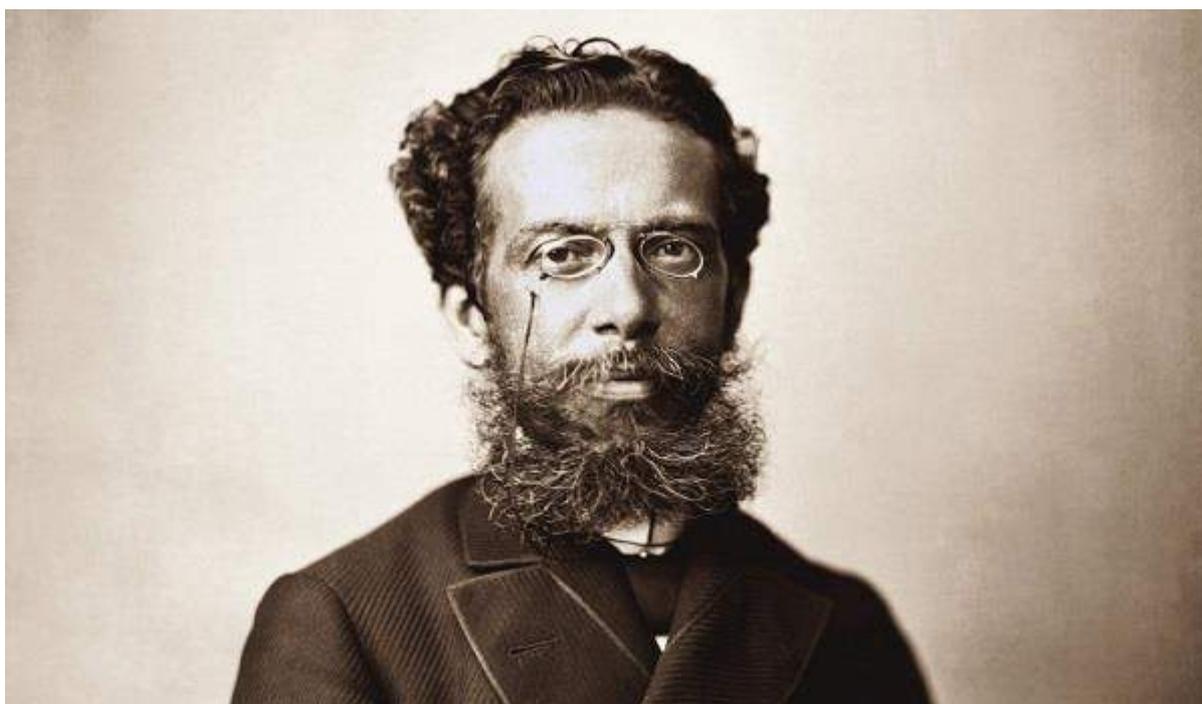
Os capítulos são, em sua maioria, curtos e não lineares, no século XIX, e narram a jornada de vida de Brás Cubas desde seu nascimento até a morte, permeada por um relacionamento extraconjugal, com Virgília, esposa do nobre Lobo Neves – entre o “pavão” (Brás Cubas) e a “águia” (Lobo Neves), Virgília escolheu se casar com a poderosa águia, conforme explicita o narrador. Porém, era com o “pavão” que Virgília passava momentos de ardente paixão, já casada. No entanto, Lobo (temos aqui uma ironia com o predador?) Neves tem de se mudar e leva sua esposa na confortável vida conjugal. Brás Cubas casa-se com Eulália, lá na frente. Ela morre, Brás Cubas segue sua vida. Vem a reencontrar Virgília, mais velha, mas “ainda bela”, mas já tudo se acabou.

Cabe expor a própria crueldade admitida pelo narrador em vida, que expõe, de forma despreziosa, ter quebrado a cabeça de uma escrava e ter feito o escravo Prudêncio de “cavalinho”, por exemplo. Age por interesse para se eleger deputado, seguindo a sordidez que a obra critica. Menciono, ainda, a presença do filósofo Quincas Borba, que reaparecerá anos mais tarde em um romance machadiano cujo título é o próprio nome do melhor amigo de Brás Cubas. Em “Memórias póstumas”, o louco Borba morre antes do “autor defunto”.

O livro termina com a emblemática frase de Brás Cubas: “Não tive filhos, não transmiti a nenhuma criatura o legado da nossa miséria”. Repare no “nossa”, e não “minha”. Machado de Assis escarra o que pouco mudou desde seus tempos: a natureza humana, criadora de uma sociedade repleta de injustiças e desigualdades, frivolidades, aparências e poder sórdido e patético das classes altas em relação às massas pobres, animalescas até, diante da necessidade de sobrevivência e da exclusão social. Em

“Memórias”, Machado fixa-se naquela da qual ri, a velha burguesia do século XIX em ruínas.

Não consigo, lendo Machado, deixar de me lembrar dos contos de Rubem Fonseca, falecido em 2020 aos 94 anos de idade. O mineiro-carioca abarca a alta sociedade do Rio de Janeiro e os “renegados”, escravos da atualidade, além da crueldade, violência e soberba humanas - aliadas a um realismo que, é claro, não aprofunda o sofrimento psicológico, mas descreve, com pormenores talhados de uma proposital indiferença, “nossa miséria”, e em entrelinhas o avesso que se perfaz em profunda indignação.



Machado de Assis (1839 – 1908)

Leila Krüger.

Escritora, jornalista, ghost writer, Mestre em Comunicação Social e especialista em Expressão Gráfica PUCRS. "Graduanda em Letras Português/Inglês. Colunista/Colaboradora do site Revista Projeto AutoEstima. Autora de obras publicadas no Brasil e em outros países. Idealizadora do podcast Elementar Meu Caro Watson e do projeto feminista Malalas.com. Site: leilakruger.net

CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES



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

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



PATRICIA MEIRELLES - FOTO DIVULGAÇÃO

UM LIVRO PARA SER GUARDADO NO LADO ESQUERDO DO PEITO



Artigo

A ciência afirma que o coração é 100 vezes mais forte eletricamente e 500 vezes mais poderoso magneticamente que o cérebro. Mesmo sem consciência da capacidade deste órgão que faz muito mais do que bombear sangue para o corpo, crianças de todo o mundo são aconselhadas a fazer, ouvir e responder perguntas a partir da intuição do coração. Tal prática tem nome e é o título do lançamento da escritora **Patricia Meirelles: Inteligência do Coração**.

Publicada pela **Luz da Serra Editora**, a obra apresenta 108 lições que envolvem o exercício da comunicação entre o órgão cardíaco e o cérebro. Estudos científicos afirmam que o coração humano tem a capacidade de captar informações antes mesmo que o cérebro as perceba – é sobre isso que a escritora aprofunda nas páginas do lançamento.

Os 108 capítulos, cada um destinado a uma lição e introduzido por frases de prestigiados filósofos, escritores e pensadores, orientam o leitor a reencontrar esta inteligência dentro de si e, conseqüentemente, promover mudanças para uma melhor qualidade de vida. Ainda na introdução, Patricia esclarece que não se aprofundará na teoria – estudada há anos por ela –, já que a prática exige menos razão e mais amor para ser acessada.

Falar com o coração não é comum, mas é o que as crianças fazem, o que os sábios fazem e o que muitos estão estudando. É diferente de programar respostas. Está longe de ser o fazer algo para agradar alguém. É entrar num fluxo de energia e vibrar naquela sintonia, criando um novo percurso que não tem muita lógica para quem enxerga de fora, mas que faz sentido para a sua vida. (Inteligência do Coração, p. 17)

A capacidade de tomar decisões mais certeiras, além do equilíbrio mental e o bem-estar físico e emocional são benefícios da inteligência do coração que se sobressaem entre os capítulos. “Eu acredito que este é o caminho para uma vida próspera, feliz e cheia de significado”, explica Patricia. Apesar de ser uma sabedoria nata, a escritora compartilha que raramente as pessoas estão sintonizadas com o coração, principalmente porque buscam as respostas pautadas pela razão.

Autora também de “A arte da conexão”, a escritora é fundadora e apresentadora do canal Patricia Meirelles TV no [YouTube](#). Junto das outras redes sociais, ela conversa com mais de 600 mil pessoas diariamente. Já entrevistou grandes nomes do Brasil e do mundo, como Warren Buffett – citado na lista da Forbes como uma das pessoas com maior capital do mundo –, além de intermediar uma conversa entre o ex-presidente Barack Obama e Pelé nos Estados Unidos.

Ficha técnica

Título: Inteligência do Coração

Autora: Patricia Meirelles

Editora: Luz da Serra Editora

ISBN: 978-65-88484-21-0

Páginas: 312

Formato: 16x23cm

Preço: R\$ 69,90

Link de venda: [Amazon](#) e [Editora](#)

Sobre a autora: Formada em Relações Públicas e com especialização em Administração de Empresas pela Fundação Getúlio Vargas, Patricia conversa com mais de 600 mil pessoas diariamente nas redes sociais. Fundadora e apresentadora do canal Patricia Meirelles TV no YouTube, dá dicas de empreendedorismo, negócios e comunicação e entrevista grandes nomes do Brasil e do mundo.

Redes sociais: [YouTube](#) - [Instagram](#)

Sinopse: Estar com o coração puro e sintonizado é a premissa para acessarmos a frequência dos milagres em nossa vida. No entanto, raramente estamos conectados com essa inteligência sutil, porque vivemos numa era onde estamos mentalmente perturbados e usamos a razão para buscar todas as respostas que procuramos.

Neste livro, você vai compreender que tudo de que precisa está dentro do seu coração. A autora compartilha 108 lições que vão ajudar você a acessar essa inteligência infinita de uma maneira simples e leve. Ao utilizar esse poder, você conseguirá efeitos surpreendentes no seu corpo, na sua realidade externa e na materialização dos seus sonhos.

EQUALIZANDO A VIDA

POR CLÁUDIA ZAMBRANA



Artigo

Você sabe o que significa equalizar?

De uma forma bem simplória, "equalizar" significa “tornar igual”, sendo um termo muito usado entre os profissionais do curso de eletrônica. De maneira um pouco mais complexa, "equalizar" é uma técnica usada para alterar parâmetros que irão aumentar ou diminuir a intensidade das diferentes frequências do som, eliminando ruídos e falhas, promovendo, desta forma, a harmonização da intensidade do som. Basicamente, o som será mais grave quanto menor for a frequência e mais agudo quanto maior a frequência, ou seja, equalizar é simplesmente obter um equilíbrio para o nível do tom emitido. Isso é algo fantástico e extremamente difícil de atingir em nossas vidas.

O equilíbrio é algo que todos almejamos, mas muitas vezes, nessa busca, nos perdemos e nos tornamos alvos do estresse e de uma rotina cansativa, totalmente contrária ao que buscamos.

Constantemente, buscando o equilíbrio financeiro ou o equilíbrio físico, nos envolvemos em uma rotina exaustiva de trabalho e tarefas físicas, por exemplo. E, justamente por isso, sugiro que devemos na verdade "equalizar" a vida.

Você deve estar se perguntando: “mas como equalizar a vida?”, afinal, não somos um instrumento musical e a prática é bem diferente da teoria. Concordo, mas é justamente tentando equilibrar atitudes e sentimentos que você vai conseguir esse efeito de equalização, ou melhor, de equilíbrio.

De maneira mais técnica, pensando de forma instrumental, é exatamente o ajuste dos botões internos, isso mesmo, o ajuste dos seus gatilhos. Somente assim você vai conseguir atingir esse equilíbrio, o tão sonhado equilíbrio.

Você já parou para pensar quando foi a última vez que você desfrutou de uma xícara de café sem pensar nas tarefas corriqueiras que teria durante o dia? Ou quando você brincou com seu filho sem pensar na tarefa que teria de fazer logo depois? Isso tudo causa um acúmulo de estresse, o que leva aos vários diagnósticos de ansiedade e depressão na atualidade.

Isso pode ocorrer com qualquer pessoa, às vezes até com as crianças. Pois é, na verdade estamos vivendo tanto no piloto automático que já não estamos vivendo, estamos apenas realizando tarefas, algumas vezes até sem saber o real motivo de estarmos realizando-as...

Evidentemente, o autoconhecimento e as experiências de vida te ajudarão muito nesse processo de “equalização”, pois são recursos importantes para termos domínio de diversos botões internos.

Simplificando: ao ajustar o que queremos com o que podemos e o que devemos fazer, conseguimos atingir o tão sonhado equilíbrio da intensidade de tudo o que fazemos na vida, assim como um equalizador de som, nos permitindo, assim, experimentar uma vida mais equilibrada, afinal o equilíbrio é tudo na vida e, nesse equilíbrio, a única coisa que importa é sermos felizes!

Cláudia Zambrana é escritora, advogada, estudante de psicologia, mãe de três e casada. Colunista/Colaboradora do site Revista Projeto AutoEstima. Gosta de escrever sobre os mais diversos temas, sempre com uma história diferente e afetiva, é categórica em afirmar que nada acontece por acaso. Redes Sociais: Instagram: <https://www.instagram.com/claudiazambrana.l>
E-mail: cl.zambrana.lomba@gmail.com



ESCRITOR THIAGO MEDEIROS - FOTO DIVULGAÇÃO

THIAGO MEDEIROS LANÇA LIVRO DE POEMAS QUE REFLETEM SOBRE BIPOLARIDADE, MEMÓRIAS E RELIGIOSIDADE

Autor caruaruense traz reflexões em cima de sua própria vivência em poemas do livro "Sou A Pronúncia Do Teu Nome"

O escritor caruaruense **Thiago Medeiros** abriu um financiamento coletivo pela editora Urutau para o seu novo livro de poemas, intitulado "Sou A Pronúncia Do Teu Nome". O livro traz temáticas importantes, trabalhadas de formas variadas na escrita de Thiago, que tratam sobre o corpo, a memória e a religiosidade. Além disso, o autor também escolheu desenvolver dentro da obra um pouco sobre a sua vivência com a bipolaridade, agora compartilhada com seus leitores. O financiamento vai até o dia 18 de agosto na plataforma Benfeitoria, com opções de apoio que vão de R\$20 até R\$200.

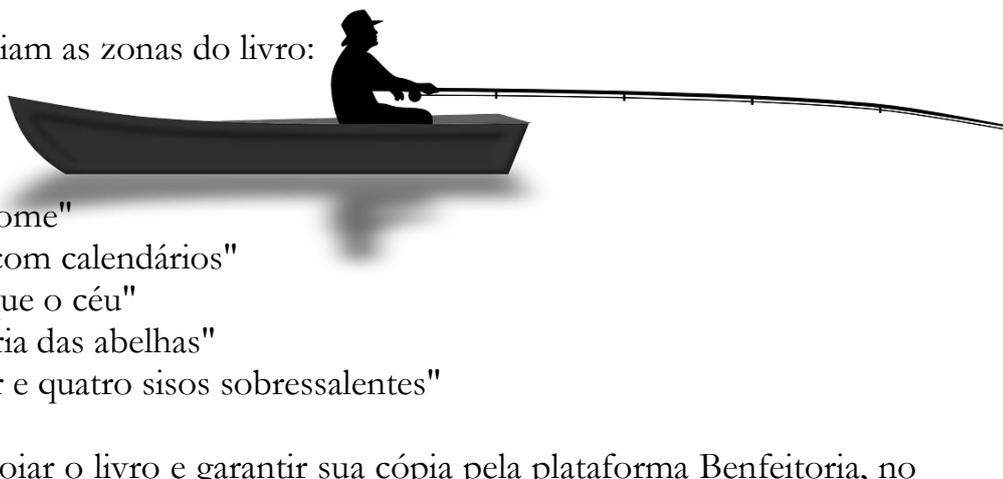
O livro é dividido em 7 partes, cada uma delas refletindo um aspecto das temáticas abordadas pelo autor. "Costumo dizer que escrevo sobre uma tríade: Memória, Corpo e Religiosidade, não apenas separadamente, mas como essas ideias convergem entre si. Isso está explícito na separação do livro em zonas temáticas", explica Thiago.

Artigo

Na zona "Sou a pronúncia do teu nome", que também intitula a obra, o transtorno de bipolaridade é tratado pelo autor baseado em sua vivência e memórias. "Fui diagnosticado em 2018, e essa parte do livro fala principalmente sobre a surpresa da descoberta. A relação com os remédios, que me tolhiam a criatividade, a compreensão sobre os ciclos das crises, tudo isso serviu de material para a composição desta zona", conta o escritor.

A obra ainda desenvolve temas sociais, como xenofobia, e também temas sobre relacionamentos familiares e amorosos.

Veja os 7 títulos que nomeiam as zonas do livro:



- "Do que se trata"
- "Viagem ao Masp"
- "Sou a pronúncia do teu nome"
- "Meus pés não condizem com calendários"
- "Sussurrei e foi mais alto que o céu"
- "Três confissões sobre a cria das abelhas"
- "Um dente para cada amor e quatro sisos sobressalentes"

Os interessados podem apoiar o livro e garantir sua cópia pela plataforma Benfeitoria, no projeto feito pela editora Urutau.

Sobre o autor

Thiago Medeiros é um autor megalomaniaco nascido e criado em Caruaru, com uma escrita que tira o leitor de seu lugar comum. Já publicou dois livros, um de poesia, "Cidade Finada", e um de contos, "Claro é o mundo a minha volta", e está com a pré-venda aberta para mais uma obra de poemas repletos de sentimentos "Sou A Pronúncia Do Teu Nome". O escritor também faz um mestrado em Filosofia na UFPE e se prepara para escrever seu primeiro romance.

Veja um pouco mais sobre o livro "Sou a Pronúncia do Teu Nome" com o comentário da autora Wanda Monteiro:

"Sou de caetés... minha língua brotando raios de silibrina; padres cíceros e cangaços... calangos e mandacarus... tenho que acreditar que ainda sou a pronúncia de meu nome..." : Sob o signo da palavra poética o Poeta se escreve e se apresenta ao leitor. Numa premeditada construção textual, Thiago Medeiros promove revelação imagética de um mundo em aguda transição e dá o testemunho de seu tempo. Na poesia, tecida com interstícios vernaculares, com entreatos delineados nos versos, e com a intermitência do fôlego que resvala na voz: em tudo se revela a dúvida que paira sobre o Ser; sobre a

angústia do lugar e do tempo dos entes e das coisas na esfera do real imediato: de tudo se extrai o espasmo na digestão das cenas que se entrecortam no aluir do efêmero. Nesse livro, o poeta se coloca diante do abismo: recorrer à linguagem para traduzir a crueza e o absurdo do real. Resistir ao abismo é o que lhe move: sua voz poética conjuga a sobrevida diante das distopias que saltam do anteparo das sombras para vingar à luz das cotidianas horas. Poema a poema, o autor faz o traçado de sua saga percorrendo os labirintos de uma realidade aparente. Mas é nos desvãos da palavra herege que não se rende às demarcações de nenhum reinado e nos paralelos onde a esquizofrenia das artes faz sua morada, que o Poeta afirma e reafirma sua voz poética. Esse livro nos convida à respiração e nos desafia à inspiração: seguir e prosseguir nesse chão de rarefeito ar que se funde ao tempo interdito pela espera e pelas ausências. No caminhar desse chão "talvez não possamos morrer de fome se afinal sobra tanta carne das nossas certezas sem nome". Bom fôlego à leitura.

Wanda Monteiro
Escritora



Mais informações:

Instagram do autor: <https://www.instagram.com/autorthiagomedeiros>

Financiamento coletivo: <https://benfeitoria.com/pronuncia>



ALMA DESPEJADA - IRENE RAVACHE - FOTO DE JOÃO CALDAS FILHO

ALMA DESPEJADA COM IRENE RAVACHE TEM TEMPORADA ONLINE PELO TEATRO WEDO! COM 24 HORAS DE ACESSO



O espetáculo *Alma Despejada*, solo protagonizado pela atriz Irene Ravache, teve reestreia em temporada online no dia 2 de julho no Teatro WeDo!, sala virtual da plataforma Sympla. Com texto de Andréa Bassitt e direção de Elias Andreato, a peça está indicada ao Prêmio Bibi Ferreira nas categorias de melhor Atriz, Texto e Iluminação. O enredo conta a história de Teresa, uma senhora com mais de 70 anos que, depois de morta, visita pela última vez a casa onde viveu e relembra passagens de sua vida.

Alma Despejada fica em cartaz até 31 de julho, às sextas-feiras e aos sábados, com sessões abertas a partir das 12 horas. Ao adquirir o ingresso, o espectador pode de acessar a exibição a qualquer momento pelo período de 24 horas. A gravação, realizada durante temporada no Teatro Porto Seguro, com presença de público, proporciona a experiência de ver a peça em casa, com proximidade de detalhes, além de imagem e som em HD, aproximando ainda mais o espectador da encenação no palco.



Alma Despejada - Irene Ravache - foto de João Caldas Filho

No enredo, Teresa, já falecida, visita a casa onde morou a maior parte de sua vida. O imóvel foi vendido e sua alma foi despejada. Teresa era professora de classe média, apaixonada por palavras, que teve dois filhos com Roberto, seu marido, homem simples, trabalhador, que se tornou um empresário bem-sucedido e colocou sua família no ranking de uma classe média emergente.

Na peça, escrita especialmente para Irene Ravache, em 2015, a personagem transita entre o passado e o presente, do outro lado da vida, sempre de maneira poética e bem-humorada. Teresa relembra histórias e pessoas importantes em sua existência, como Neide, sua funcionária por mais de 30 anos, e Dora, sua melhor amiga.

A teatralidade do texto de Andrea Bassitt (que também escreveu as peças *As Turca* e *Operilda na Orquestra Amazônica*) instiga o espectador a seguir uma história aparentemente trivial, mas com uma trajetória surpreendente. “Essa mulher é apresentada diante de sua própria vida, e, a partir dessa visualização, ela encontra o entendimento da sua existência. É como se precisássemos abandonar a matéria para sermos conscientes de nós mesmos”, reflete o diretor Elias Andreato.

“Eu fiquei fascinada com esse texto e sua poesia. É muito delicado e fala da memória de uma mulher na minha faixa etária. Mesmo sabendo que a personagem está morta, não é

uma peça triste, pesada ou rancorosa, fala muito mais de vida que de morte. Eu adoro esse tipo de possibilidade que o teatro oferece. E não tenho medo de misturar essas coisas, porque isso faz parte da vida. Nossa vida não é linear. Ela tem essas nuances”, confessa Irene Ravache.

Alma Despejada estreou em São Paulo, em setembro de 2019, no Teatro Porto Seguro, e estava em cartaz até março de 2020, no Teatro Folha, quando os teatros foram fechados devido à pandemia do coronavírus. No último ano, foram duas sessões virtuais, uma para o Sesc São Paulo e outra para o Instituto Usiminas, além de uma temporada recente em Portugal.

FICHA TÉCNICA - **Texto:** Andréa Bassitt. **Direção:** Elias Andreato. **Interpretação:** Irene Ravache. **Cenário e figurino:** Fabio Namatame. **Iluminação:** Hiram Ravache. **Música:** Daniel Grajew e George Freire. **Cinegrafia:** Paulo Arizati. **Fotos:** João Caldas Filho. **Produção/realização:** Oasis Empreendimentos Artísticos.



Alma Despejada - Irene Ravache - foto de João Caldas Filho

Serviço

Espectáculo: *Alma Despejada*

Temporada online: **02 a 31 de julho**

Sexta e sábado, a partir das 12h – ingresso válido por 24h.

Local: **Sympla / Teatro WeDo!**

Ingressos: R\$ 40,00 - Vendas: www.sympla.com

Classificação: 14 anos. Duração: 80 minutos. Gênero: comédia dramática.

Bate-papo com Irene Ravache: dia 4/7, às 20h – Acesso pelo link da Sympla.



CHOCOLATE SEM PESO NA CONSCIÊNCIA

Nutricionista dá dicas valiosas para o consumo do alimento e ensina até uma versão diferente para bebê-lo quente em celebração ao Dia Mundial do Chocolate

O consumo do chocolate cresceu 1,5% em 2020, na comparação com o ano anterior, chegando a 82,6% dos lares em todo o país. As vendas fora de casa, apesar da pandemia, aumentaram 9,3%, elevando de 7,5 para 8,2 a média de visitas do consumidor às lojas para comprar o produto. Os números foram levantados pelo Instituto Kantar, por encomenda da Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Amendoim e Balas (Abicab). O alimento é tão querido que possui uma data para ser celebrado, 7 de julho é o Dia Mundial do Chocolate.

A nutricionista Carolina Fernandes Nobre (CRN1: 10.072), que atende no centro clínico do Órion Complex, em Goiânia, tranquiliza os chocólatras. Ela afirma que é possível consumir o alimento de forma saudável e dá uma dica valiosa: em suma, o mais importante é observar a composição com mais cacau e menos açúcar. “A dica para fazer a boa escolha é conferir os ingredientes indicados na embalagem, eles são listados começando pelos que estão em maior quantidade para os que têm menos”, revela a especialista.



O grande problema, segundo ela, é exagerar no consumo daqueles que são mais gordurosos, por isso é importante ter o controle, destaca a nutricionista. A profissional explica que, hoje no mercado, temos várias opções de chocolates com ingredientes mais saudáveis, que podem até entrar em uma dieta balanceada. “O chocolate branco, por exemplo, é feito com maior teor de manteiga de cacau. A melhor composição é quando tem mais cacau, que é o melhor ingrediente. Dessa forma, os chocolates a partir de 70% de cacau são os melhores para serem consumidos”, ensina.



A nutricionista lembra que seguindo essas dicas é sim possível consumir de forma saudável a iguaria, que se tiver alta porcentagem de cacau, também contribui para a saúde. “Eles auxiliam nas doenças cardiovasculares, possuem benefícios urológicos, ajudam a controlar a ansiedade e amenizar a TPM”, conta.

Paladar

Carolina Nobre sabe que quem gosta dos chocolates mais adocicados, como o

branco e o ao leite, muitas vezes tem dificuldade em comer aqueles que possuem um teor maior de cacau e dá mais uma dica. “É importante as pessoas adaptarem o paladar, pois o sabor desses chocolates é bem diferente. A mudança pode ser gradual, ela passa do ao leite para um meio amargo, depois para o amargo e assim por diante”, conta a nutricionista.

A especialista orienta ainda sobre a quantidade ideal para se consumir por dia. “Do chocolate branco e ao leite, o ideal é ingerir apenas um ou dois quadradinhos de uma barra; já a partir de 70% até três quadradinhos”, afirma. Já para quem tem dificuldade de controlar o consumo, o truque é não comprar uma barra grande, compre uma pequena, assim a tentação é menor.

Receita de inverno

Com a chegada do inverno e as temperaturas mais baixas, as pessoas buscam consumir alimentos que aqueçam e o chocolate não fica de fora. Por isso, a nutricionista Carolina Nobre dá uma receita alternativa para esta época do ano.



Chocolate quente e inhame

Ingredientes

1 xícara de inhame cru picado* (veja preparo prévio abaixo)

2 bananas bem maduras para adoçar naturalmente

Gotas de extrato de baunilha (opcional)

Pitada de canela (opcional)

1 colher de café de óleo de coco

2 colheres de sopa de cacau em pó puro ou quanto desejar. (Pode substituir por 2 colheres de sopa de chocolate 70% derretido).

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e depois aqueça em fogo baixo levemente, mexendo todo o tempo até atingir a textura desejada e cremosa.

*Preparo do inhame: descasque, pique e deixe o inhame de molho em dois copos de água na geladeira, por no mínimo 12h (pode ficar até 48h de molho). Antes de consumir, lave bem em água corrente para tirar a baba, a qual pode causar alergia.



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima

Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO

#16



REVISTA **Projeto
AutoEstima**

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

PUBLIQUE NA PRÓXIMA EDIÇÃO

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em saúde, gastronomia, cultura, literatura, arte, moda e bem estar.

SOLICITE MAIS INFORMAÇÕES:
elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

Você também poderá anunciar em nossas edições. Solicite nosso Mídia Kit e ofereça o seu produto ou trabalho para nossos leitores.