REVISTA
PROJETO Auto Estima

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

Nº 16 Agosto/2021

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ENTREVISTA COM

Dra. Luciana Passoni

MÉDICA TRICOLOGISTA E ESPECIALISTA EM TRANSPLANTE CAPILAR

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE

CONFIRA:
DICAS DE LIVROS, ARTIGOS E MUITO MAIS

SUMÁRIO

AGOSTO DE 2021

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com a Dra. Luciana Passoni, médica tricologista e especialista em transplante capilar, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 08
Mauricio de Sousa Lança Horácio completo, pág. 09
Entrevista com a autora Bianca Rosseti, pág. 13
Simone Biles, a superestrela da ginástica, pág. 17
Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular, pág. 23
Médico premiado mostra evidências científicas sobre a superioridade genética feminina, pág. 25
Após descobrir doença rara do filho, empresário convence farmacêutica japonesa a testar novo medicamente no Brasil, pág. 28
Festival Cine Inclusão abre inscrições de curtas-metragens com o tema terceira idade, pág. 32
Marilurdes Nunes lança "Capitão Águia Indomável e o Mistério da Gruta", pág. 35
Pequenos passos: A chave das grandes mudanças, pág. 38
Cadê o livro que estava aqui?, com a personal organizer Cora Fernandes, pág. 42
Deliclass: Aplicativo Delirec oferece aulas com super chefs, pág. 44
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 46

EXPEDIENTE
Elenir Alves - Editora-Chefe - elenir@cranik.com
Ademir Pascale - Layout da capa, arte e diagramação - ademirpascale@gmail.com

Crédito da foto de capa: Ale Santos e Diego NataHuman

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
Fanpage: @projetoautoestima
E-mail: elenir@cranik.com

Editorial

Nessa edição nº 16, temos entrevista com a Dra Luciana Passoni que explica sobre o tratamento dermatológico ou capilar. Mauricio de Sousa comenta sobre o lançamento de Horário Completo. A atriz Cláudia Raia, traz uma matéria muito importante sobre a conscientização da saúde vascular, uma campanha que segue por todo o mês de agosto. Ressaltamos também a superestrela da ginástica, Simone Biles, que traz à tona a questão da saúde mental dos atletas. Trazemos uma variedade de assuntos que instigam a leitura. Confira, vale muito a pena. O nosso muito obrigado aos profissionais envolvidos nessa edição e aos nossos leitores e seguidores. Gratidão!

Boa leitura!!!

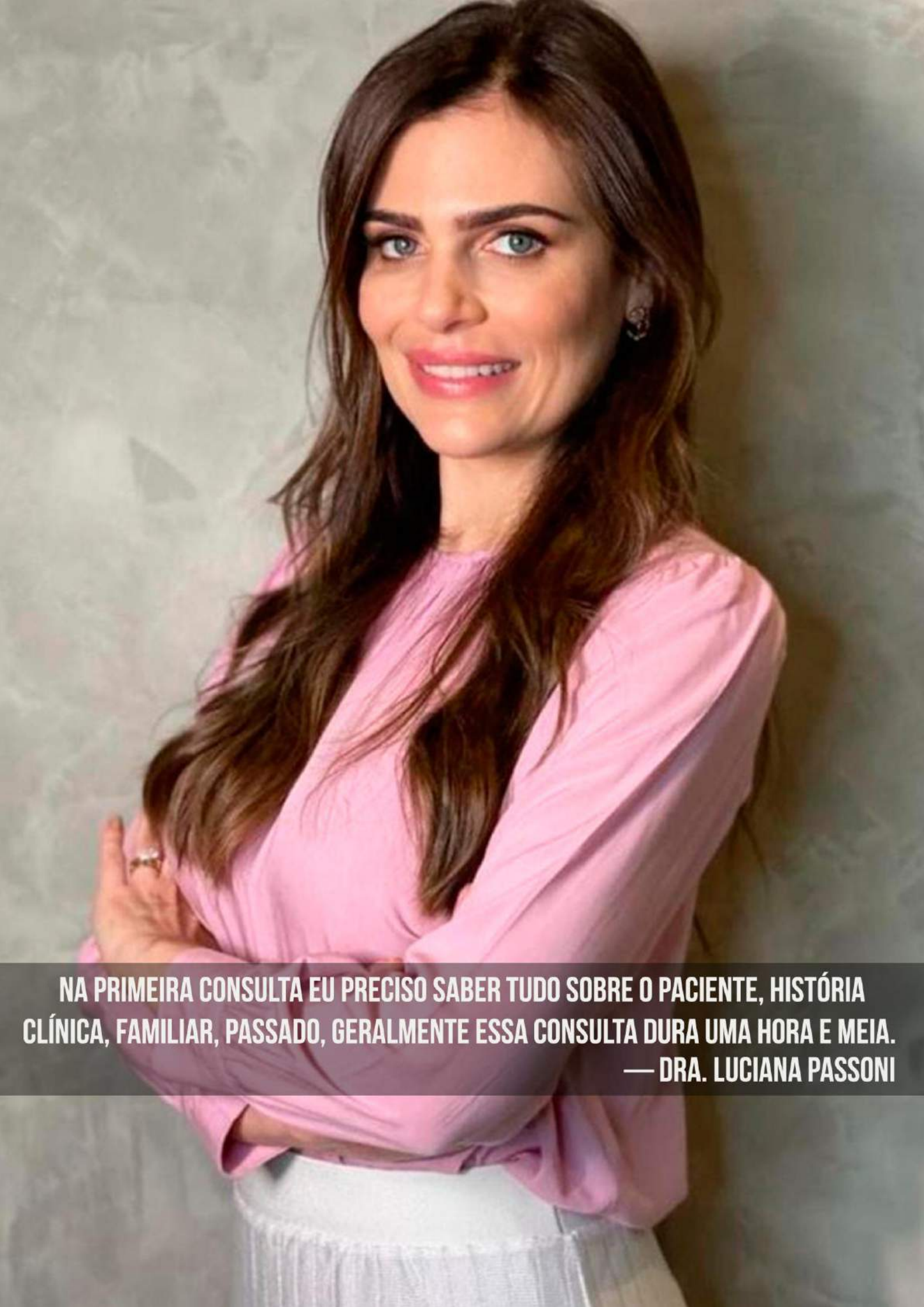
Compartilhe ;)

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



NA PRIMEIRA CONSULTA EU PRECISO SABER TUDO SOBRE O PACIENTE, HISTÓRIA CLÍNICA, FAMILIAR, PASSADO, GERALMENTE ESSA CONSULTA DURA UMA HORA E MEIA.
— DRA. LUCIANA PASSONI

DR. LUCIANA PASSONI - POR ALE SANTOS E DIEGO NATAHUMAN

ENTREVISTA COM A DRA. LUCIANA PASSONI

MÉDICA TRICOLOGISTA E ESPECIALISTA EM TRANSPLANTE CAPILAR

Sua paixão pela beleza e cuidados pessoais levou a **Dra. Luciana** a se especializar em clínica médica, dermatologia, tricologista e medicina capilar, reforçadas por um fellow na última área citada, além de aprimoramento em transplante capilar.

Com 10 anos de profissão, Luciana Passoni se formou na Faculdade de Medicina de Catanduva (Famece), em 2008. Nos dois anos seguintes, optou por especializar-se em clínica médica na Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (Famerp). De 2011 a 2013, qualificou-se em dermatologia clínica cirúrgica e estética. Na Universidade de Miami, nos Estados Unidos, a expert participou de treinamento em doenças de cabelo e do couro cabeludo com a médica Antonella Tosti, profissional renomada mundialmente. Luciana fez fellow em transplante capilar no Vale do Silício, também nos EUA.

A especialista tem mais de 140 certificados e é speaker do laser Fotona capilar e pioneira do uso dele no Brasil.

Famosos que a Dra. Luciana cuida com frequência: Caio Castro, Thammy Miranda, Norton Mello, Cristiana Oliveira, Rosana Jatobá e Carlos Casagrande.

https://www.instagram.com/dralupassoni

ENTREVISTA

Dr. Luciana Passoni - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Você é Médica Tricologista e especialista em Transplante Capilar e saúde capilar. Poderia comentar?

Dra. Luciana Passoni: Sou médica desde 2008, me especializei em Clínica médica, dermatologia, medicina capilar e transplante capilar inclusive com cursos fellows em Miami, Milao, Paris e São Francisco

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

Dra. Luciana Passoni: Na primeira consulta eu preciso saber tudo sobre o paciente, história clínica, familiar, passado, geralmente essa consulta dura uma hora e meia. Depois vamos para a parte da tricoscopia, no qual eu analiso os fios de cabelo couro cabeludo com aumento de ate 700 x. Enquanto analiso o paciente observa na tela o próprio cabelo.

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

Dra. Luciana Passoni: Sim, e me procuram muito e cada vez mais. Geralmente eles já sabem da genética de perder os fios então já querem prevenir na parte capilar e também na parte de doenças de pele, principalmente Acne e infecções agudas.

Revista Projeto AutoEstima: O tratamento dermatológico ou capilar influência na autoestima. Por quê?

Dra. Luciana Passoni: Influencia muito! Evitando bulling, reforçando a confiança, o "empoderamento". A aceitação na sociedade ainda está muito vinculado a beleza, isso é algo cultural nos países latinos como o nosso.

Revista Projeto AutoEstima: Devido ao aquecimento global, os raios solares estão mais intensos. Quais dicas você daria para as pessoas que ficam muito expostas ao sol?

Dra. Luciana Passoni: Muito filtro solar, cada vez mais e proteções mecânicas como, por exemplo, chapeu, roupas uv. Evitar os horários mais intensos de sol - evitar tanto câncer de pele, quanto fotoenvelhecimento

Revista Projeto AutoEstima: Na sua opinião, quais os alimentos você indicaria para uma pele e cabelo mais saudável?

Dra. Luciana Passoni: Verduras verdes escuras, ferro, vitamina b 12, zinco, selênio, frutas , castanhas e proteína magra.

Revista Projeto AutoEstima: O paciente que passa pelo transplante capilar, precisa fazer manutenção? Caso sim, de quanto em quanto tempo?

Dra. Luciana Passoni: Sempre! Os fios transplantados são realocados, não afinam, não têm dependência hormonal, mas os fios que estão nas áreas transplantadas continuarão afinando. Então temos que tratá-los. Já os fios transplantados não precisam de cuidados.
A manutenção deve ser feita de 6 em 6 meses.

Revista Projeto AutoEstima: Como as pessoas interessadas devem proceder para saber mais sobre o tratamento dermatológico ou capilar?

Dra. Luciana Passoni: Consulta, conversar com um profissional é sempre a melhor opção. Eu atendo presencialmente, mas faço consultas online e atendendo pacientes de diversos países.

Perguntas rápidas:
Livro: Inteligência Emocional - Daniel Goleman
Ator: Al Pacino Filme: Cartas para Julieta
Um dia especial: 6 de janeiro de 2018 – O dia do meu casamento
Cor: Verde

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Dra. Luciana Passoni: A Alopecia Androgenética, conhecida popularmente como Calvície, é a principal causa da perda de cabelos em homens e mulheres e pode causar grande impacto na autoestima e qualidade de vida.
Alopecia Androgenética a gente não vê uma queda de cabelo necessariamente, é o afinamento, ou seja, a pessoa vai notar que vê mais o couro cabeludo, que o cabelo perde volume, mas não necessariamente não uma queda capilar visível. A densidade de cada fio de cabelo está diminuindo e isso faz com que tenha uma diminuição no volume capilar. O objetivo do tratamento da calvície é tentar interromper ou retardar o afinamento progressivo dos cabelos.

VISITE:
https://www.instagram.com/dralupassoni

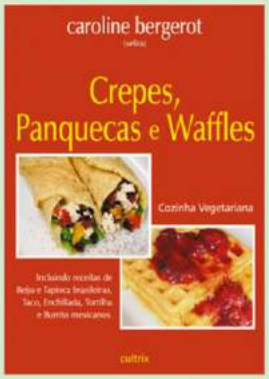
DICAS PARA LEITURA

Ho'Oponopono
Carole Berger

Acesse

Você merece um amor bom
Bruna Stamato

Acesse

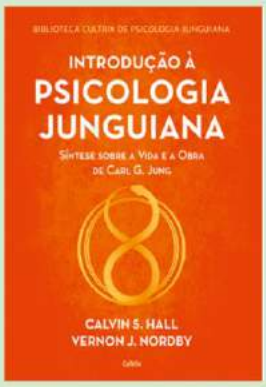


Crepes, panquecas e waffles
Caroline Bergerot

Acesse

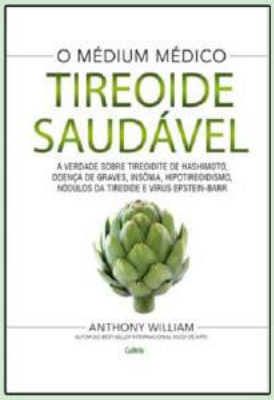
Como Superar Seus
Limites Internos
Steven Pressfield

Acesse



Introduçao à
Psicologia Junguiana
Calvin S. Hall e Vernon J. N

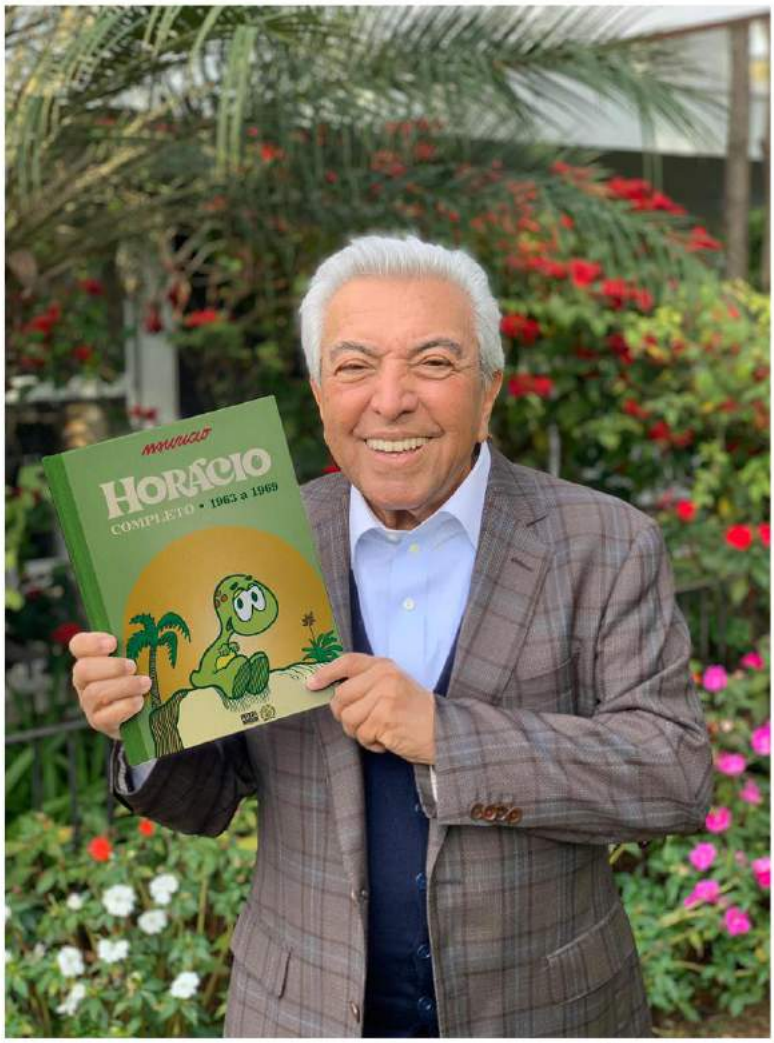
Acesse



Tireoide Saudável
Anthony William

Acesse

"O processo de construir um sonho é acreditar na realização." – Elenir Alves



MAURICIO DE SOUSA - FOTO DIVULGAÇÃO

MAURICIO DE SOUSA LANÇA HORÁCIO COMPLETO PELA EDITORA PIPOCA & NANQUIM

Em um vídeo divulgado no dia 01/08, a editora Pipoca & Nanquim e a Mauricio de Sousa Produções anunciaram a coleção HORÁCIO COMPLETO, que reúne pela primeira vez todos os tabloides escritos e desenhados, única e exclusivamente, por Mauricio de Sousa e publicados em jornais ao longo de mais de três décadas, desde 1963.

A luxuosa coleção terá quatro volumes; e os dois primeiros já estão em pré-venda, exclusivamente na Amazon Brasil. O segundo álbum tinha a opção de ser adquirido com um bookplate autografado pelo autor. Eram mil exemplares, que se esgotaram em quatro minutos, tamanha foi a procura do público.

Horácio completo trará, em ordem cronológica, os mais de mil tabloides do personagem produzidos por Mauricio e publicados inicialmente na Folhinha, o suplemento infantojuvenil da Folha de S.Paulo, e, depois, no Estadinho, do jornal O Estado de S. Paulo. Além disso, foram descobertos alguns quadrinhos inéditos e cada volume apresenta uma rica galeria de extras informativos sobre a carreira do artista e a produção desses quadrinhos.

Não é segredo que o Horácio é uma espécie de xodó de Mauricio de Sousa, o pai da Turma da Mônica. Criado originalmente como coadjuvante para as tiras do Piteco, tempos depois, o simpático dinossauro que ama alface estreou sua própria série semanal.

Mais do que um personagem, Horácio é a representação de todos os sentimentos e filosofias de seu criador. Então, prepare-se, pois a Pré-História nunca foi tão divertida e cheia de significados! Este é um valioso resgate histórico para os brasileiros, que aprenderam a amar os quadrinhos graças ao trabalho de Mauricio de Sousa.

O autor está bastante empolgado. “Quando os rapazes da editora Pipoca & Nanquim e o Sidney Gusman (editor da MSP) me mostraram o projeto, fiquei em estado de graça. É, mesmo, um material de fãs para fãs", explica Mauricio.

Os quatro volumes terão capa dura com verniz localizado e mais de 300 páginas coloridas em papel couché de alta gramatura, sendo que o quarto virá acompanhado de uma caixa especial para acomodar toda a coleção! Após quase 30 anos, um dos mais longevos trabalhos do mestre maior do quadrinho nacional deixa os arquivos para ganhar o mundo em edições dignas dos colecionadores!

O primeiro livro tem lançamento programado para 31 de agosto; o segundo, para 5 de novembro e os volumes 3 e 4, chegam às lojas em março e junho de 2022, respectivamente.

"A equipe que cuidou desta coleção disse que ela é um presente para mim. Eu diria que é para todos os meus leitores. E também (e especialmente) para o Horácio, que deve estar tão feliz como se encontrasse uma enorme plantação de alfaces bem verdinhas”, conclui Mauricio de Sousa.

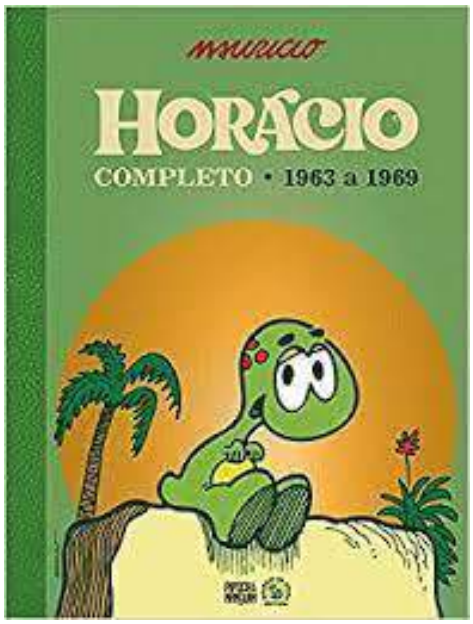
DADOS TÉCNICOS

Título: HORÁCIO COMPLETO vol. 1 de 4

Preço: R$ 129,90
Capa dura
308 páginas
Editora: Pipoca & Nanquim
ISBN-13: 978-65-89912-49-1
Dimensões do produto: 21 x 28 cm

Lançamento: 31/08/2021

Título: HORÁCIO COMPLETO vol. 2 de 4



Preço: R$ 129,90
Capa dura
308 páginas
Editora: Pipoca & Nanquim
ISBN-13: 978-65-89912-37-8
Dimensões do produto: 21 x 28 cm
Lançamento: 05/11/2021

SOBRE O AUTOR

Mauricio Araújo de Sousa, o mais famoso e premiado autor brasileiro de histórias em quadrinhos, nasceu em Santa Isabel, no estado de São Paulo, no dia 27 de outubro de 1935. Viveu parte de sua infância em Mogi das Cruzes, desenhando nos cadernos escolares. Aos 19 anos mudou-se para São Paulo e, durante cinco anos, trabalhou no jornal Folha da Manhã (atual Folha de S.Paulo) escrevendo reportagens policiais.

Em 1959, criou seu primeiro personagem – o cãozinho Bidu, na Folha da Tarde. A partir de uma série de tiras em quadrinhos com Bidu e Franjinha, publicadas na Folha da Manhã, Mauricio de Sousa iniciou sua carreira. Nos anos seguintes, criou mais tiras, outros tabloides e diversos personagens — Cebolinha, Piteco, Chico Bento, Penadinho, Horácio, Astronauta etc. Sua personagem mais famosa, a Mônica, apareceu pela primeira vez em 1963, numa tira de jornal do Cebolinha. Até que, em 1970, lançou a revista Mônica, com tiragem de 200 mil exemplares, pela Editora Abril.

Entre quadrinhos e tiras de jornais, suas criações chegaram a cerca de 30 países. Suas revistas figuram há mais de cinco décadas entre as mais vendidas do Brasil. Em toda sua carreira, Mauricio ultrapassou o extraordinário número de 1 bilhão de exemplares vendidos. Não à toa, é considerado o maior formador de leitores do Brasil.

Aos quadrinhos, juntam-se centenas de livros ilustrados, revistas de atividades, álbuns de figurinhas, espetáculos teatrais, desenhos animados e longas-metragens produzidos pela Mauricio de Sousa Produções.

Em 2008, o incansável e prolífico artista revolucionou novamente o mercado com o lançamento da Turma da Mônica Jovem, uma revista mensal em estilo mangá com os personagens adolescentes e vivendo aventuras diferenciadas.

Desde 2011, Mauricio de Sousa ocupa a cadeira número 24 da Academia Paulista de Letras.

REVISTA projeto
AUTOESTIMA
“Não deixe o medo roubar os seus sonhos.”
— Elenir Alves
Fanpage: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

Bianca **Rosseti Vieira**, também conhecida como Branca de Neve, 19 anos, acadêmica de enfermagem. Bianca sempre teve uma grande paixão pelo mundo da literatura, seu amor sempre foi se aventurar em um novo mundo através dos livros e de suas fantásticas histórias. Para a jovem ler e poder ajudar as pessoas são as coisas mais belas e que a deixam feliz.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Bianca Rosseti Vieira: No primeiro momento foi através da minha professora Gislaine no pré, eu adorava ouvi-la contando histórias infantis, através dessas histórias que ela contava eu me aventurava na imaginação e isso foi me instigando, busquei aprender a ler e depois que aprendi não larguei mais o hábito da leitura, quando eu saio sempre levo comigo um livro, mas não há nada melhor do que estar em um lugar tranquilo com um bom livro.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "MAIS QUE POESIA". Poderia comentar?

Bianca Rosseti Vieira: O livro "Mais que Poesia" foi uma alternativa disponibilizada pela editora UICLAP meu livro possui cento e quarenta e quatro páginas e conta com quarenta e quatro poemas de muitas variedades, nele os leitores poderão encontrar poemas sobre cultura, história, amor, família, amigos e muitos outros assuntos "Mais que Poesia" foi escrito com muito amor e carinho para que o leitor sinta-se abrigado em cada página e possa refletir sobre o passado, presente e futuro.

Revista Projeto AutoEstima: Como foram as suas pesquisas e quanto tempo levou para concluir seu livro?

Bianca Rosseti Vieira: As pesquisas foram bem complexas através de livros, artigos, sites, além de que para escrever alguns dos meus poemas utilizei conteúdos abordados em sala de aula na graduação de enfermagem das Faculdades Esucri. A conclusão do livro levou cerca de 8 meses, mas valeu muito a pena, ficou realmente lindo.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?

Bianca Rosseti Vieira:
" Os dias passam rapidamente
As coisas acontecem de repente,
O fim não avisa quando vai chegar
Tudo muda quando você menos esperar "

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas daria aos autores em início de carreira?

Bianca Rosseti Vieira: A única coisa que eu posso dizer é ACREDITE EM VOCÊ, mesmo que falem que é impossível, que você não vai conseguir ou que você está louco, mesmo que duvidem, acredite na sua capacidade, no seu talento. Não fique de braços cruzados e corra atrás do que você quer, porque eu ouvi muito que eu jamais publicaria um livro com meus poemas e eu não só publiquei um livro, como também meus poemas foram selecionados para duas antologias a antologia "Sonhos poéticos" e a antologia "Os melhores poemas" e também tive o privilégio de ser selecionada para o "Poetize 2021" antologia poética da editora Vivara. Isso porque eu acreditei em mim e nos meus sonhos e corri atrás, então se você está começando agora não desista, pode ser que no começo não dê certo, mas você tem que persistir e ir em frente, porque é você quem deve acreditar em si e fazer acontecer.

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deverá proceder para adquirir o seu livro e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Bianca Rosseti Vieira: Para adquirir meu livro é bem simples, o leitor deve acessar a loja UICLAP: https://loja.uiclap.com/titulo/ua8579/ pesquisar "Mais que poesia" adicionar ao carrinho, preencher os dados pessoais e endereço de entrega, seleciona a melhor forma de pagamento e finaliza, assim que o pagamento for confirmado a UICLAP providência a entrega do seu livro.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Bianca Rosseti Vieira: A princípio quero ver como será a venda de "Mais que Poesia" e dependendo da avaliação dos leitores, futuramente escrever outro livro e participar das antologias, porque foram elas que abriram meu caminho para escrever meu livro.

Perguntas rápidas:

Um livro: Sorrisos Quebrados
Um (a) autor (a): Bráulio Bessa
Um ator ou atriz: Juliana Paes
Um filme: A menina e o Leão
Uma cor favorita: Azul
Uma recordação em especial: Minha visita a livraria Miragem em São Francisco de Paula, são três andares Incrivelmente lindos, que me deixaram apaixonada.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Bianca Rosseti Vieira: Desejo somente agradecer a minha família que esteve ao meu lado nos momentos ruins e nos bons. Agradecer a Elenir por me disponibilizar a oportunidade desta entrevista e agradecer pela minha participação em "Sonhos Poéticos" que abriu portas para meu futuro. Um enorme obrigada aos meus amigos que sempre me apoiaram e aos meus leitores, nunca desistam dos seus sonhos, pode até parecer impossível, mas se você realmente quer você pode fazer.

RESENHAS

ANTOLOGIAS

ENTREVISTAS

HQS

LIVROS

VENHA PARA O LADO CULTO DA FORÇA

CONEXÃO LITERATURA

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

INSTAGRAM: @REVISTACONEXAOLITERATURA | FACEBOOK: @CONEXAOLITERATURA

E-MAIL: ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM

PORQUE AMAMOS LIVROS

DECODE

SIMONE BILES

Saúde Mental nas Olimpíadas

E como a desistência da ginasta impactou no digital.

Simone Biles, a superestrela da ginástica, traz à tona a questão da saúde mental dos atletas

A americana de 24 anos decidiu não disputar a prova individual geral da ginástica artística nas Olimpíadas de Tóquio para preservar sua saúde mental.

Simone Arianne Biles é uma ginasta profissional dos Estados Unidos com um currículo impressionante: ao todo, a atleta já acumulou 6 medalhas olímpicas e 25 pódios em campeonatos mundiais. Por ser tão incrível, ela usa em seu collant, nas competições nacionais, uma cabra de cristais cravejados, batizada de Goldie, uma clara menção ao selo GOAT ("Greatest Of All Time", ou 'melhor de todos os tempos'). Porém, nas Olimpíadas de Tóquio, Simone se tornou uma figura ainda mais poderosa e aclamada, não por ter acumulado mais medalhas, mas por ter desistido delas para preservar sua saúde mental.

A Decode, empresa de client acquisition e consulting pertencente ao grupo BTG Pactual, encontrou dados que demonstram a gigantesca repercussão do ato corajoso de Simone dentro e fora das redes sociais.

A saúde mental de atletas de elite

Nas Olimpíadas de Tóquio, Simone estava cotada para nada menos do que 6 medalhas de ouro, ou seja, não era esperado que ela errasse quaisquer movimentos, ocupasse outro lugar além do alto pódio e, muito menos, que ela desistisse das provas. Mas, na última terça-feira (27), depois de erros e uma nota insatisfatória para os altos padrões da atleta, a grande estrela decidiu sair das disputas das finais por times e individual geral da ginástica artística. Em uma coletiva de imprensa, Biles teria afirmado que os jogos têm sido estressantes e que, neste momento, sua prioridade era focar em sua saúde mental.

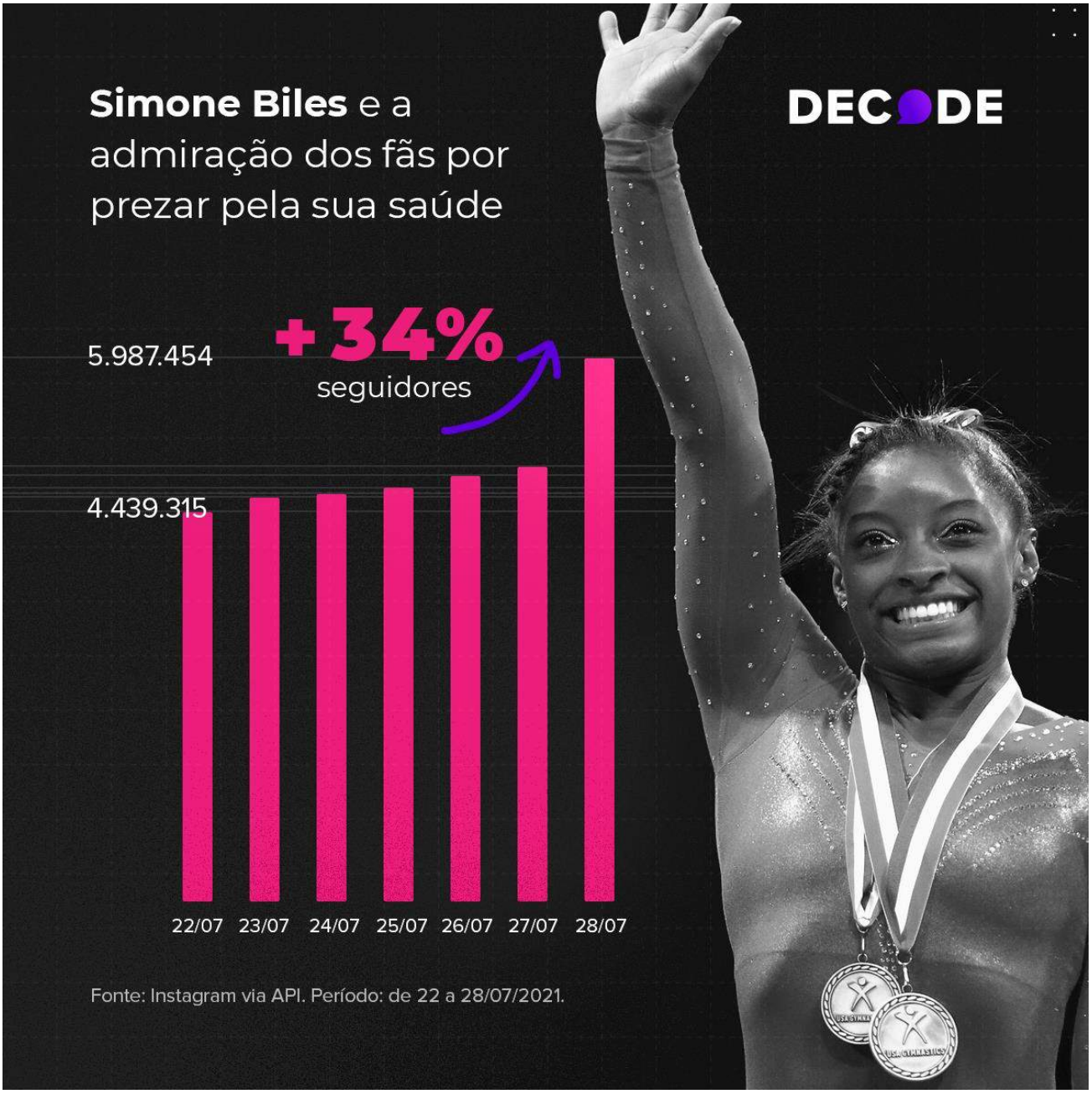
Apesar de ser chocante ver uma atleta tão renomada desistir de uma competição tão significativa como as Olimpíadas, nem todo mundo sabe como é a realidade de alguém que vive do esporte. Geralmente, quando se trata de alto rendimento, a rotina do profissional do esporte está atrelada a horas e horas de treinamento intenso, uma pressão massiva por resultados grandiosos, privações de lazer e muitas outras coisas.

Publicado em 2019, o documento "Mental health in elite athletes: Internacional Olympic Committee consensus statement (2019)", ou 'Saúde mental em atletas de elite: Jogos Olímpicos Internacionais - declaração de consenso do comitê (2019)', divulgou dados importantes e interessantes sobre os efeitos psicológicos sofridos pelos atletas de diferentes modalidades. Alguns dados do estudo revelam que:

- 68% dos atletas de elite podem desenvolver depressão ao longo da carreira
- 14% dos atletas de elite experienciam transtornos de ansiedade
- Atletas mulheres são duas vezes mais propensas a transtornos mentais do que atletas homens
- Sintomas de depressão são mais comuns em atletas de esportes individuais do que de esportes coletivos

Diante deste cenário, percebemos a importância de levantar discussões sobre a saúde mental dos esportistas. Inclusive, Biles não é a primeira atleta envolvida nestas Olimpíadas a ter sua trajetória interrompida pelo foco na saúde mental:

- Naomi Osaka (a tenista japonesa desistiu de competir no torneio de Roland Garros e Wimbledon).
- Tom Dumoulin (o cliclista holandês deixou a concentração onde treinava em janeiro).
- Liz Cambage (a jogadora de basquete australiana desistiu de ir para Tóquio faltando um dia para a abertura).



- Sha'Carri Richardson (desconvocada do time de atletismo dos EUA por uso de maconha, a corredora afirmou que fazia uso do entorpecente para se acalmar em momentos difíceis).

"Eu sou mais que minhas realizações"

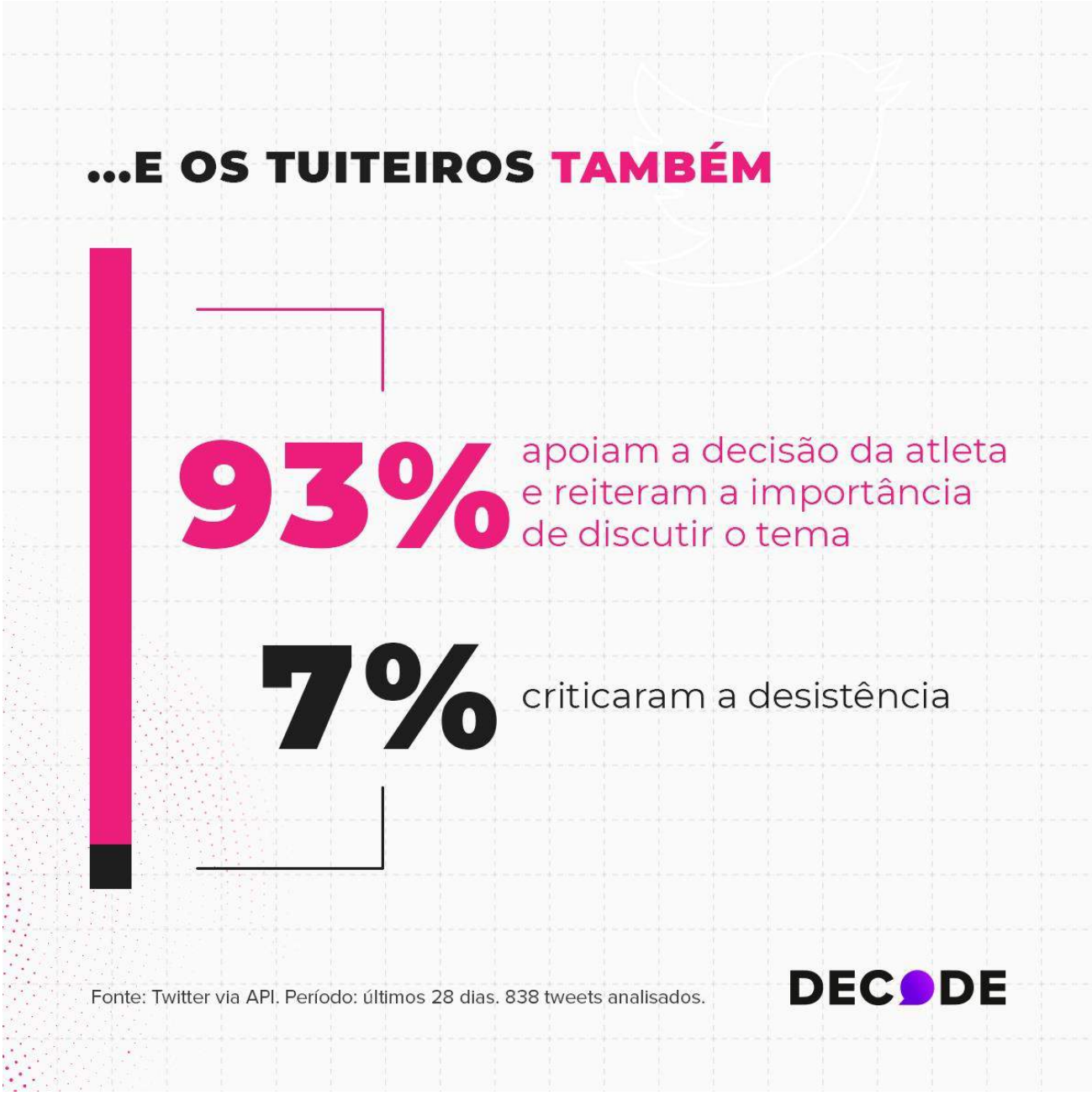
Na manhã de quinta-feira (29), Simone tuitou agradecendo as mensagens de amor e admiração de seus fãs. "A demonstração de amor e apoio que recebi me fizeram perceber que sou mais que minhas realizações e que a ginástica, eu nunca acreditei antes", dizia o post. Segundo uma pesquisa realizada pela Decode, a atleta teria tido um aumento de 1,5 milhão de seguidores no Instagram após desistir dos jogos para prezar por sua saúde mental. Além disso, no Twitter, 93% das menções que envolvem o caso, demonstram

apoio a decisão da atleta e reiteram sobre a importância de se discutir o tema 'saúde mental'.

A atitude da ginasta também teve uma grande repercussão na mídia, uma vez que o volume de matérias publicadas sobre "Simone Biles" e "saúde mental" passou de 0 para 294 matérias, apenas entre os dias 26/07 e 29/07. A reação dos usuários no Facebook, a respeito dessas matérias, se dividiu da seguinte forma:

- **4% dos usuários demonstraram raiva pelo assunto**
- **15% dos usuários satirizaram o assunto**
- **53% dos usuários demonstraram amor pelo assunto**

- **23% dos usuários demonstraram tristeza pelo assunto**
- **5% dos usuários se demonstraram surpresos com o assunto**



Atletas profissionais são aqueles que vivem do esporte e são remunerados por isso. A profissão é digna de muita emoção e reconhecimento, mas é importante lembrar que a busca por resultados "impecáveis" tem seu preço. Para ser um atleta de ponta, é necessário muito mais do que habilidades físicas e a disciplina, o foco e a saúde mental são cruciais para qualquer um se manter nessa jornada.

A Decode, empresa de client acquisition e consulting analytics pertencente ao grupo BTG Pactual, foi criada em fevereiro de 2019 e atualmente com mais de 100 colaboradores. **Site:** o www.decodehub.buzz

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 peridiocidade 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

Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular oficializa o mês de agosto para a conscientização da saúde vascular

Campanha terá foco na comunicação digital, com conteúdos disponibilizados nas redes sociais da SBACV e nos principais portais do país. Filme será protagonizado pela atriz Cláudia Raia

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) lança, no mês de agosto, a campanha Azul e Vermelho, que busca conscientizar a população brasileira sobre a importância dos cuidados preventivos com a saúde vascular.
O mês foi escolhido por também ser comemorado o Dia do Cirurgião Vascular, no dia 15 de agosto.

As doenças vasculares, como Trombose Venosa Profunda (TVP), Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP), Linfedema, Acidente Vascular Cerebral (AVC), Doença Carotídea, Pé Diabético, Aneurisma de Aorta Abdominal (AAA) e Varizes, necessitam de monitoramento constante para que não evoluam para um problema que leve ao afastamento definitivo do trabalho, perda de membro ou à morte, e serão abordadas durante o mês.

A campanha inicialmente terá foco na comunicação digital. Os principais alertas serão divulgados em um filme protagonizado pela atriz Claudia Raia, que será a embaixadora da campanha. Diversas outras personalidades voluntárias, como Catarina Abdalla, Dira Paes, Henri Castelli, Juliana Alves, Leona Cavalli, Marcos Pasquim, Mouhamedh, Suzy Rêgo, Wolf Maya e Caco Ciocler, também divulgarão informações em suas redes sociais, a fim de engajar a população para a realização de consultas e exames de rotina, bem como hábitos de vida saudáveis. Nesta ação, as celebridades estarão vestidas com as cores da campanha, que foram escolhidas por representarem, em livros médicos, as veias do corpo humano em azul, e as artérias em vermelho. Elas também divulgarão o gesto oficial da campanha que é a letra V (Vascular e Valorize a Vida), com os dedos pintados nas cores mencionadas.

Haverá divulgação semanal dos conteúdos, por meio de posts e vídeos nas redes sociais: Facebook; Instagram; YouTube; e LinkedIn, e nos principais portais do país, e lives com o lançamento da campanha e com temas como Colesterol, Nutrição, Insuficiência Venosa, Trombose, entre outras ações que estão previstas para que a população seja orientada a prevenir e cuidar da sua saúde vascular.

Cláudia Raia – Foto divulgação

As recomendações mais importantes são: sair do sedentarismo; parar de fumar; melhorar a alimentação; fazer ginástica e fortalecer a panturrilha; usar meias elásticas; e manter um peso equilibrado. E, sempre que possível, passar pela avaliação de um especialista vascular.

"O Agosto Azul e Vermelho será uma excelente oportunidade de falarmos sobre saúde vascular, fornecer informações de qualidade para as pessoas conhecerem melhor os problemas circulatórios. Não deixe 'você' para depois. Vamos fazer o Agosto Azul e Vermelho um marco de ação pela sua saúde vascular", diz o presidente da SBACV, Dr. Bruno Naves. A campanha conta com o patrocínio das empresas Bayer, Becel ProActiv, Servier e Kendall.

Dados

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2019, estima-se que anualmente, no ocidente, existem 10 milhões de casos de Tromboembolismo Venoso (TEV) com uma morte a cada 37 segundos. No Brasil, os dados são subestimados em 120 mil TEVs ao ano.

O artigo publicado na Elsevier sobre Cirurgia Vascular no Brasil (https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1078588421005293?dgcid=author), aponta que a Insuficiência Venosa Crônica (IVC) ocorre em até 50% da população. E em 2019, foram realizados quase 75 mil procedimentos de varizes no SUS.

A SBACV

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) é uma associação sem fins lucrativos, que visa a defender os direitos de seus profissionais, médicos e residentes, especialistas em saúde vascular. Além disso, tem como objetivo incentivá-los à produção científica, aprofundando as pesquisas nas áreas de Angiologia, Cirurgia Vascular e Endovascular, Angiorradiologia e outras modalidades.

A entidade trabalha com uma política alinhada aos valores da AMB (Associação Médica Brasileira) e do CFM (Conselho Federal de Medicina) a fim de conduzir a instituição de maneira ética, sempre valorizando as especialidades médicas em questão. Atualmente, conta com 23 associações regionais espalhadas por todo o Brasil.

http://www.agostoazulvermelho.com.br
@sbacvnacional

Shäron Moalem, médico que ficou conhecido mundialmente por prever no começo da pandemia da Covid-19 que mais homens morreriam vítimas do vírus do que homens, diz que o sexo feminino é mais forte que o masculino quanto à sobrevivência, assim como também é superior geneticamente. Dados do Global Health 50/50 sobre mortes do vírus, que vem modificando a vida e o comportamento global, provaram que Dr Shäron estava correto. No Brasil, por exemplo, 58% das vítimas de COVID-19 são homens.

[ADEUS, SEXO FRÁGIL] MÉDICO PREMIADO MOSTRA EVIDÊNCIAS CIENTIFICAS SOBRE A SUPERIORIDADE GENÉTICA FEMININA

PRONTO PARA VIRAR DO AVESSO A CULTURA MACHISTA, DR. SHÄRON MOALEM APRESENTA RELATOS DE CASOS E PESQUISAS QUE AFIRMAM QUE AS MULHERES NUNCA FORAM "MENOS" QUE OS HOMENS

Em seu novo livro, "**A Melhor Metade**", que será lançado no Brasil em agosto pela Editora Cultrix, Dr. Moalem faz uma minuciosa análise sobre essas vantagens, apresentando estudos de casos, depoimentos de pacientes, pesquisas científicas (muitas delas feitas por ele mesmo), além de experiências vividas em hospitais e em seu consultório. Com linguagem acessível e com diversas analogias às situações cotidianas, o médico mostra a força feminina em relação à resiliência, vigor, imunidade, ao cérebro (ele aponta o fato de menos mulheres sofrerem de deficiências intelectuais, TEA ou Déficit de Atenção, entre outros) e ao bem-estar.

Ph.D. e premiado geneticista com uma carreira de duas décadas dedicada ao estudo de condições genéticas raras, Dr Shäron demonstra, por "A + B", que as mulheres – mesmo antes de nascerem – já possuem benefícios em relação aos homens, especialmente, porque possuem dois cromossomos "X", o que lhes garante mais anos de vida, um sistema imunológico mais forte, maior capacidade de combater o câncer e suportar a fome – assim como enxergar uma gama maior de cores –, por exemplo.

O autor demonstra que desde bebês prematuras até idosas têm mais condições de sobreviver e de superar as adversidades da vida por serem mulheres. Ele apresenta também dados e evidências de que o sexo feminino reage melhor ao tratamento de doenças como HIV, e elas morrem menos de tuberculose (até hoje), entre outros tantos exemplos.

Além disso, Shäron Moalem coloca em xeque o fato de que quase a totalidade dos seres humanos estudados em pesquisas clínicas são homens. O médico diz que é preciso que se estude mais as mulheres e que a medicina e a ciência, ainda hoje, negligenciam as diferenças entre os dois sexos no momento dos tratamentos, até da prescrição de remédios.

"A Melhor Metade" nos dá evidências de que a sociedade tomou um rumo inverso se comparado ao que a ciência hoje nos diz. De forma convincente e categórica, sua leitura abrirá os horizontes para entendermos mais sobre a humanidade e sobre a importância das mulheres para a preservação de nosso futuro.

Palavras do autor:

"O que estamos testemunhando em meio a essa pandemia sem igual de coronavírus é o ressurgimento de uma das histórias mais antigas da humanidade: de que quando há uma calamidade, seja escassez de alimentos ou pandemia, mais mulheres sobrevivem. Esse novo coronavírus ilustrou com clareza mórbida o quanto os homens podem ser biologicamente frágeis. A questão é, será que os números desproporcionalmente mais elevados de morte pelo coronavírus serão um incentivo persuasivo suficiente para finalmente aceitarmos as gigantescas diferenças biológicas que existem entre os sexos? " – ***Dr. Shäron Moalem.***

Elogios ao livro:

"O dr. Shäron Moalem me fisgou pelo título. Li este livro fascinante e surpreendente de uma só vez. Provocativo, repleto de senso de humor e revelações, A Melhor Metade demonstra que a ciência tem negligenciado as mulheres em todos os níveis de pesquisas e revela também, de forma convincente, que as verdadeiras diferenças entre homens e mulheres se resumem a longevidade, intelecto, resiliência e imunidade a doenças. Agora entendo por que 95% das pessoas que chegaram aos 110 anos são mulheres". ***Jancee Dunn, autora de How Not to Hate Your Husband After Kids***

Sobre o autor:

Dr. Shäron Moalem, Ph.D., é médico e cientista premiado. Seus livros sempre figuram na lista dos mais vendidos do New York Times. Especialista de renome internacional em genética e doenças raras, suas pesquisas clínicas levaram à descoberta e à descrição de duas doenças genéticas raras. Ele foi editor associado do Journal of Alzheimer's Disease e é cofundador de duas empresas de biotecnologia. Já registrou mais de 25 patentes em todo o mundo por suas invenções na área de saúde humana e biotecnologia. Seu trabalho científico resultou na descoberta de uma nova classe de antibióticos com um mecanismo de ação inovador, para atender à escassez de medicamentos disponíveis para tratar infecções por superbactérias causadas por microrganismos como o Staphylococcus aureus, resistente à meticilina (SARM). Seu trabalho alia evolução, genética, biologia e medicina. É autor também dos best-sellers Survival of the Sickest, How Sex Works, The DNA Restart, Inheritance: How Our Genes Change Our Lives e Our Lives Change Our Genes. Seus livros já foram traduzidos para mais de 35 idiomas.

Sobre o Grupo Editorial Pensamento:

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras.

Serviço:
Lançado em 04 de Agosto
Livro: A Melhor Metade
Autor: Shäron Moalem
Editora: Cultrix
Páginas: 288
Preço: R$ 50,00

O menino Anthony tinha três anos quando foi diagnosticado com Mucopolissacaridose (MPS) II, também conhecida como Síndrome de Hunter, considerada uma doença ultra rara (no Brasil, cerca de 500 casos foram diagnosticados entre os anos 1982 e 2019, segundo recente publicação de um grupo de pesquisadores do sul do País.
Doença genética que faz parte do grupo dos erros inatos do metabolismo, a MPS Tipo II pode provocar limitações articulares, perda auditiva, problemas respiratórios e cardíacos, aumento do fígado e do baço, além de déficit no desenvolvimento neurológico nas suas formas graves. Apesar de ter um tratamento no

APÓS DESCOBRIR DOENÇA RARA DO FILHO, EMPRESÁRIO CONVENCE FARMACÊUTICA JAPONESA A TESTAR NOVO MEDICAMENTO NO BRASIL

ANTOINE DAHER DESCOBRIU EM 2012 QUE O FILHO TINHA SÍNDROME DE HUNTER (MPS II) E ATRAVESSOU O MUNDO PARA CONVENCER FARMACÊUTICA A TRAZER ESTUDOS PARA O BRASIL

Obstinados em encontrar um tratamento eficaz para seu filho, os pais Antoine Daher e Fernanda Dauerbach descobriram, por meio da internet, que a farmacêutica japonesa JCR trabalhava no desenvolvimento de uma tecnologia com potencial chance de ajudar seu filho.Era uma luta contra o tempo, já que a doença avançava rapidamente sobre o sistema nervoso da criança. "O medicamento que havia disponível no Brasil era eficiente apenas para tratar os efeitos físicos provocados pela doença, o que trazia melhora para o desenvolvimento do meu filho, mas, ao mesmo tempo, não conseguia controlar a piora no quadro em relação ao sistema neurológico", lembra Antoine Daher, pai de Anthony e presidente da Casa Hunter, fundada por ele para ajudar famílias que enfrentam doenças raras.

Sempre fui em busca de novidades tera-" pêuticas no mundo inteiro, aí descobri a JCR, que tem uma enzima que penetra a barreira hematoencefálica e neutraliza os efeitos da doença no cérebro, algo que os outros medicamentos não conseguiam", conta Daher, que foi convidado pela empresa a conhecer as instalações no Japão.
O pai de Anthony atravessou o oceano acompanhado do médico geneticista do Hospital das Clínicas de Porto Alegre e Professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Roberto Giugliani, reconhecido como um dos maiores especialistas em doenças raras no Brasil.
Durante a visita, ao descobrir que os testes do novo medicamento seriam feitos apenas nos Estados Unidos e no Japão.

Daher iniciou um trabalho de convencimento para que o laboratório incluísse o Brasil na pesquisa Caso não conseguisse convencê-los, sabia que a vida de muitos, que têm a esperança de viver" mais e com melhor qualidade de vida no Brasil, seria prejudicada, incluindo meu filho.

Tentei resumir minha batalha de anos pelo meu filho, a luta com a Casa Hunter por políticas públicas de tratamentos de doenças raras. Por fim, consegui convencer os executivos a incluir nosso país na pesquisa".

No mesmo encontro, estudos apresentados por Giugliani também ajudaram a mostrar como o estudo das MPS está avançado no Brasil e fizeram com que a JCR mudasse todo o planejamento da pesquisa para trazer os testes para o nosso país. "O Brasil tem potencial para pesquisas tendo em vista o número de pacientes e a necessidade de se ter um tratamento que atinja o sistema nervoso central", explica Dr. Roberto Giugliani.

Testes no Brasil

De volta ao Brasil, Antoine ajudou a identificar 19 pacientes, além do filho, que poderiam participar da pesquisa clínica no Brasil. A pesquisa iniciou em setembro de 2018 (fase II) e segue com o estudo de extensão, além do novo estudo (fase III) que iniciará em breve. Anthony está fazendo tratamento no IGEIM/UNIFESP sob a coordenação da Dra. Ana Maria Martins, geneticista, professora da Unifesp e membro da Sociedade Brasileira de Triagem Neonatal e Erros Inatos do Metabolismo (SBTEIM).

"O comportamento do meu filho ao longo dos últimos três anos mudou completamente. Ele começou a entender quando explicamos algo, a dormir melhor e passou a se sentar conosco à mesa para as refeições. Isso antes da medicação era impossível, porque ele não ficava quieto em nenhum lugar", lembra o pai. "Além disso, os exames laboratoriais comprovaram a redução no acúmulo que havia no sistema nervoso central provocado pela falta da enzima".

A CEO da JCR Farmacêutica no Brasil, Vanessa Tubel, lembra que, em um primeiro momento, a pesquisa não seria realizada no Brasil, e sim no Japão e Estados Unidos, o primeiro destino internacional naturalmente escolhido por indústrias farmacêuticas. Porém, na reunião com Antoine, os executivos japoneses se comoveram com a sua luta e decidiram desviar a rota que passava pelos EUA e trazer a pesquisa sobre MPS II para o Brasil.

"O propósito da JCR é melhorar a vida dos pacientes aplicando nosso conhecimento científico e tecnologias exclusivas para pesquisar, desenvolver e fornecer terapias de última geração. A determinação do Antonie Daher em busca de um tratamento para o filho motivou toda diretoria da JCR no Japão, que tomou a decisão de vir para o Brasil para mudar a vida não só do pequeno Anthony, mas de outras crianças com doenças raras", explica Vanessa Tubel.

O difícil diagnóstico

Foram mudanças no comportamento e atrasos no desenvolvimento e aprendizagem que fizeram Antoine e a esposa desconfiarem que havia algo de errado com a saúde do filho. Ele conta que a voz de Anthony começou a ficar mais grossa e muitos pelos começaram a nascer pelo corpo, ainda muito pequeno. O ano era 2012 e alí começava uma jornada para descobrir a doença.

"Durante um ano, todos os médicos que procurei me disseram que a causa era a falta de interação social", lembra. Insatisfeito com a resposta, ele gastou mais de R$10 mil em

Antoine Daher com o filho Anthony e a esposa

exames, feitos em vários hospitais e laboratórios Até sair o diagnóstico, foram noites mal dormidas, dias no hospital e centenas de exames até chegar ao nome difícil da doença.

Não existia, até então, nenhum centro brasileiro especializado na Síndrome de Hunter, e muito menos medicamentos para tratar os pacientes. Daher conta que precisou entrar na Justiça para garantir o tratamento do filho no Hospital das Clínicas e a compra do remédio nos Estados Unidos. "Venci a ação e, seis meses depois, o Anthony já apresentava uma melhora surpreendente", afirma.

Assim como nas demais doenças raras, as MPS são de difícil diagnóstico, uma vez que há múltiplos sintomas e muitos são comuns a outras patologias. O diagnóstico correto e precoce das MPS é fundamental para propiciar uma melhor qualidade de vida aos pacientes.

Com o Teste do Pezinho ampliado, permitindo o diagnóstico precoce, associado ao tratamento com o medicamento ainda em teste, Antoine acredita que será possível, no futuro, o tratamento precoce dos pacientes, assim prevenindo os quadros mais graves da doença

Casa Hunter

Depois de ter passado por toda essa jornada para obter o diagnóstico e o tratamento, Daher decidiu fundar, em 2013, a Casa Hunter, junto com outros pais de crianças com a síndrome e médicos focados em estudos genéticos. Hoje, ele é presidente da entidade e dedica sua vida a ajudar brasileiros com doenças raras.

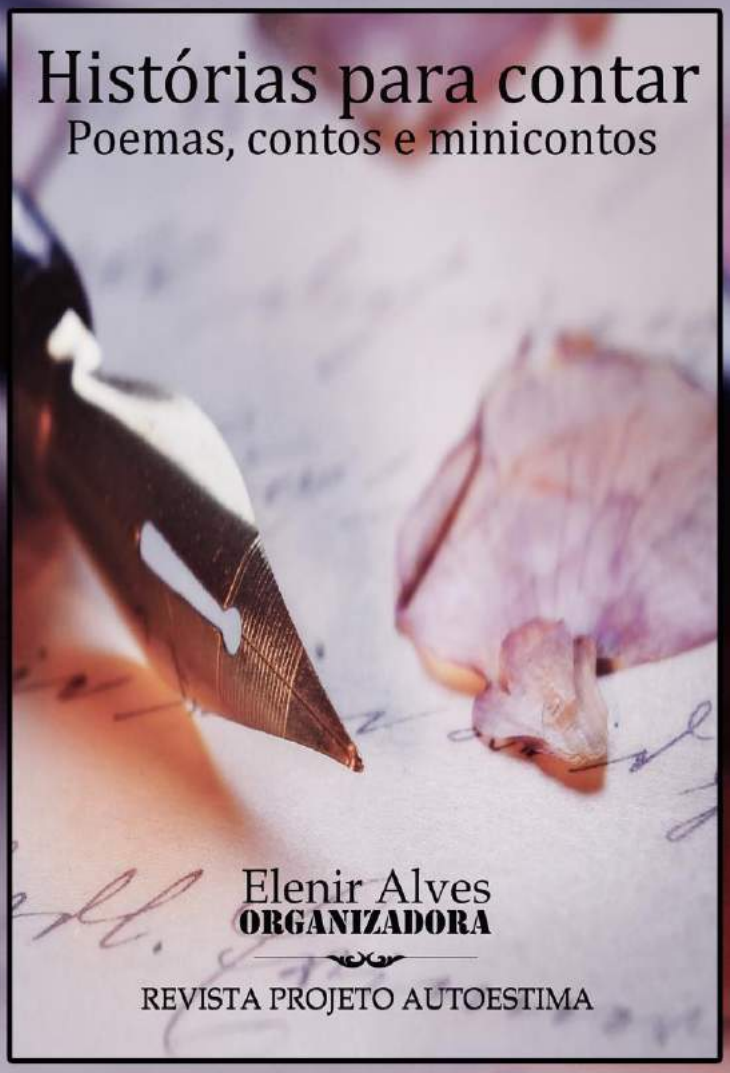
O espaço oferece atendimento gratuito multidisciplinar (dentista, psicólogo e fisioterapeuta) para até 300 pessoas por mês, desde bebês até adultos com 50 anos. "Lutamos por visibilidade e equidade, a garantia dos direitos de todo Brasileiro. Acesso a diagnóstico e tratamento, conquistas básicas, mas complexas quando falamos de doenças raras" complementa Antoine.

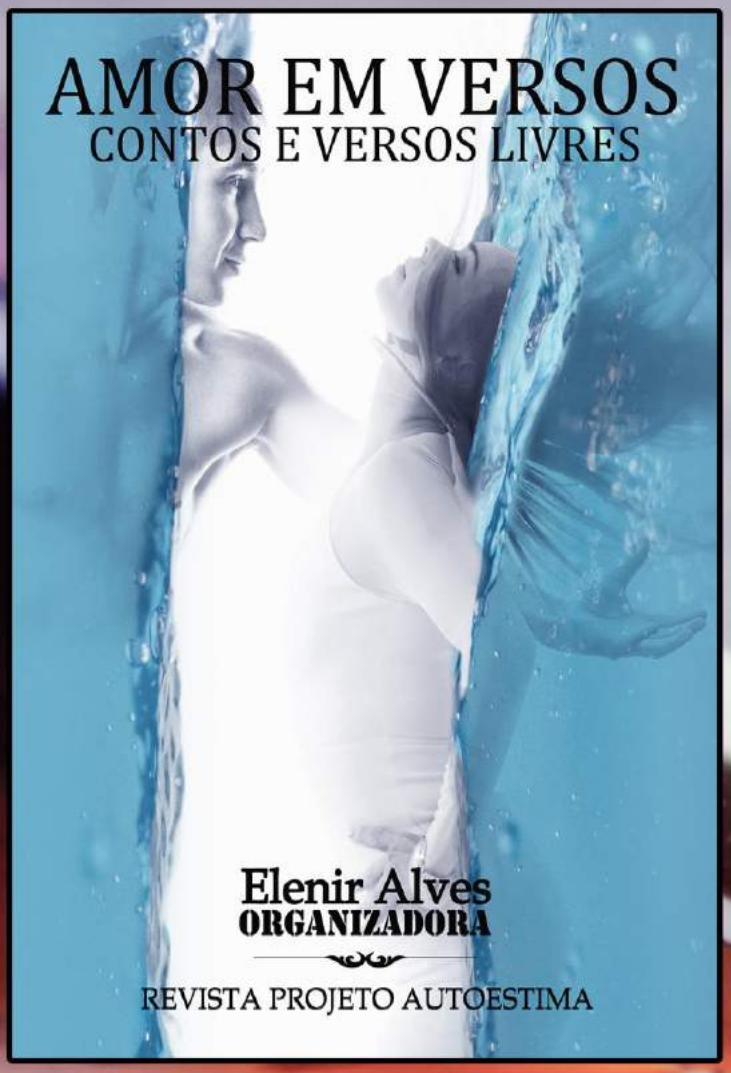
O presidente da entidade tem forte atuação com diversas autoridades e órgãos governamentais para o desenvolvimento de novas políticas públicas que visem melhorar todo este cenário das doenças raras no país, uma atividade que, segundo ele, é essencial para conseguir avanços no tratamento de doenças raras. Há um ano, Antoine Daher também passou a presidir a Federação Brasileira das Associações de Doenças Raras (Febrararas), instituição com 57 federados espalhados em todos os estados do país.

Visite: https://casahunter.org.br

PARTICIPE DAS ANTOLOGIAS DA

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA





LEIA OS EDITAIS E ENVIE
O SEU CONTO, CRÔNICA OU POEMA

CLIQUE AQUI

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

FESTIVAL CINE INCLUSÃO ABRE INSCRIÇÕES DE CURTAS-METRAGENS COM O TEMA TERCEIRA IDADE

Cinema

Festival contempla o cinema produzido por pessoas com mais de 60 anos e filmes que tenham a terceira idade como tema. Os melhores curtas da Mostra Competitiva, escolhidos pelo público, receberão prêmio em dinheiro, num total de R$6.000,00.

Tendo a terceira idade como tema, o **3º Festival Cine Inclusão** abre inscrições para as mostras **Competitiva** e **Melhor Idade** no período de **2 a 30 de agosto**. Com esta edição, o Cine Inclusão se consolida como o único evento cinematográfico com foco na difusão de curtas-metragens produzidos por pessoas com mais de 60 anos e de produções que abordem questões ligadas ao universo dos idosos.

Idealizado e dirigido pelo produtor **Daniel Gaggini** e realizado pela **MUK**, o Festival Cine Inclusão será realizado entre os dias 18 e 24 de outubro, de forma virtual e gratuita. O objetivo do evento é promover espaço para que pessoas na terceira idade possam se expressar pela sétima arte, difundir suas criações e trocar conhecimentos. Serão exibidos mais de 20 curtas em língua portuguesa, de todos os gêneros, divididos em duas mostras. Debates e lives também compõem a programação.

Mostra Competitiva: Podem ser inscritos curtas-metragens em português, cujos temas estejam relacionados à terceira idade. Nesta mostra, os três melhores filmes, escolhidos pelo público, receberão R$3.000,00, R$2.000,00 e R$1.000,00, respectivamente para primeiro, segundo e terceiro lugar.

Mostra Melhor Idade: Podem ser inscritos filmes de curta-metragem em português, cujos realizadores tenham mais de 60 anos.

Inscrições: A participação é aberta a cineastas, entidades e artistas independentes. É imprescindível que os filmes se enquadrem no perfil de cada mostra. As inscrições devem ser efetuadas por meio da ficha de inscrição disponível no site **cineinclusao.com.br**. É necessário ler o regulamento e preencher a ficha até o **dia 30 agosto**.

Na curadoria do 3º Festival Cine Inclusão estão o cineasta **Victor Fisch** e a pesquisadora e curadora **Luciana Rossi**. O cineasta **Dani Manzini** assina a programação visual do evento. Este projeto foi viabilizado pelo ProAC Expresso LAB – Eixo Premiação, pelo histórico de realizações da MUK.

As duas edições anteriores do **Festival Cine Inclusão** foram realizadas em 2015 e 2017. A primeira, voltada para filmes produzidos por associações e/ou

entidades que utilizam o cinema como ferramenta de inclusão, foi realizada nas comunidades de Capão Redondo e Cidade Tiradentes. Além da exibição de 24 filmes, foram capacitados 60 moradores das regiões no fazer cinematográfico, com sessão de encerramento no Cineclube Lartino-Americano, do Memorial da América Latina. A segunda foi dedicada à terceira idade e ocorreu nas comunidades de Heliópolis e Paraisópolis. Também foram exibidos 24 filmes, 60 idosos participaram das oficinas e as sessões de abertura e encerramento ocorreram na Unibes Cultural. Em ambas foram realizados debates e oferecido transporte gratuito para os interessados.

Cine Inclusão - Edição 2017- Foto divulgação

3º Festival Cine Inclusão
Inscrições: 2 a 30 de agosto de 2021
Regulamento e ficha de inscrição: www.cineinclusao.com.br
Mais informações: cineinclusao@muk.nu
Nas redes: Instagram - @cineinclusao | Facebook - @festivalcineinclusao
Esta edição do Festival Cine Inclusão será online entre 18 e 24 de outubro/2021.

MARILURDES NUNES - FOTO: LEO CAMISA

Marilurdes Nunes lança "Capitão Águia Indomável e o Mistério da Gruta" na programação do MM Gerdau

Reconhecida pela produção de obras voltadas para o público infanto-juvenil, a nova aposta da escritora mineira Marilurdes Nunes é o livro "Capitão Águia Indomável e o Mistério da Gruta", que será lançado no dia 10 de agosto, durante um bate-papo, na programação do MM Gerdau.

O livro "Capitão Águia Indomável e o Mistério da Gruta" é o 3º volume da escritora direcionado para o público infanto-juvenil. A publicação narra a aventura vivida por uma turma formada por alunos da quinta série do Colégio Dr. Lund, durante uma excursão pela Gruta de Maquiné. Um dos alunos, Pedro, uma criança que nasceu praticamente surda e por este motivo aprendeu a linguagem de libras, mas consegue escutar graças à um implante coclear (permitindo-o frequentar uma escola convencional), guarda um grande segredo, que só será revelado para todos ao final da trama narrada na publicação. Por este motivo, a publicação também incorporou a linguagem de LIBRAS, a língua brasileira de sinais, estimulando a acessibilidade e a inclusão.

Em "Capitão Águia Indomável e o Mistério da Gruta", Marilurdes Nunes reforça sua vocação de exímia contadora de histórias, fazendo com que o leitor adquira gosto pela leitura, principalmente em função dos recursos utilizados na sua forma de narrar os acontecimentos. O segredo da narrativa está basicamente no suspense, que vai crescendo com o desenrolar da história, aguçando o interesse pela trama.

Literatura

Uma das preocupações da autora é a produção de histórias que possam ser facilmente lidas e assimiladas pelo público, principalmente nos períodos atuais, onde as crianças passam tanto tempo conectadas a telas de aparelhos eletrônicos. "Eu acredito que essas novas tecnologias estão impactando muito o universo literário físico, ou seja, o livro impresso. Os novos leitores dependem muito dessa estimulação por parte dos adultos, principalmente dos pais e professores, para serem despertados para a leitura em papel", defende a autora.

A publicação, que será lançada pela Editora Ramalhete, foi viabilizada com recursos da Lei Municipal de Incentivo à Cultura de Belo Horizonte e conta com o patrocínio da MGS. A gestão do projeto ficou por conta de Ana Gusmão, da Caligari Produções, a direção de arte é assinada por Léo Camisão e todas as ilustrações são de Débora Mini.

A ilustradora destaca que a principal referência apresentada pela escritora eram os livros da série "Diário de Um Banana", de Jeff Kinney. Com os desenhos em preto e branco no miolo, simulando uma ilustração com aspecto mais infantil, Débora Mini recorreu também à outras referências para este trabalho. "Foquei em trazer bastante diversidade para os personagens e tentar retratar a Gruta de Maquiné da maneira mais fiel possível. Fiz uma ampla pesquisa para levantar imagens da gruta e como deixá-la marcante dentro do livro. Revisitei também minhas memórias, relembrando como eram os ônibus de excursão e os uniformes escolares. Foi um processo bem divertido", finaliza.

Além do lançamento, o projeto ainda prevê a realização de uma oficina gratuita com a escritora, com o tema "como escrevo o que sinto?", no dia 10/08, às 14h. A atividade, também voltada para o público infanto-juvenil, mas aberta a qualquer interessado, será transmitida, gratuitamente, pelos canais do MM Gerdau e não necessita de inscrição prévia para participação.

:: Sobre a autora ::

Marilurdes nasceu em Belo Horizonte, em 25 de dezembro de 1945. Graduou-se em jornalismo pela Universidade Federal de Belo Horizonte (UFMG), mas iniciou sua carreira profissional como redatora de publicidade. Dedicou 34 anos de sua vida às traduções em espanhol, depois de ter morado na Costa Rica por quatro anos e ter prestado concurso público para Tradutora Pública Juramentada do Idioma Espanhol. Durante todo esse tempo, porém, a vontade de escrever sempre falou alto. Entre um descanso e outro da dura jornada de trabalho (ela já chegou a trabalhar por 12 horas por dia e em incontáveis fins de semana), escreveu contos para revistas de circulação nacional, que lhe renderam várias premiações. Também neste ínterim, produziu os livros "A Descoberta de Miguel" (Editora do Brasil, 1992), "A Criadora de Sonhos e Outras Histórias" (Fino Traço Editora, 2017) e "Capitain Silence", em idioma inglês, para

Marilurdes Nunes - Foto: Leo Camisa

inclusão de crianças nascidas surdas e que, com implante coclear, passaram a escutar e estudam como ouvintes, especialmente, na Inglaterra, país onde o livro é mais utilizado. Agora, aposentada e livre de muitas obrigações, dedica-se integralmente à literatura.

:: Serviço ::
Lançamento do livro "Capitão Águia Indomável e o Mistério da Gruta" e bate-papo reunindo a autora Marilurdes Nunes, a produtora e atriz Ana Gusmão, a ilustradora Débora Mini, o professor e escritor Ronald Claver e o designer Léo Camisão
Data: 10 de agosto
Local: YouTube do MM Gerdau(https://www.youtube.com/user/MuseuMinasMetal)
Horário: 10h
Gratuito
Informações www.mmgerdau.org
Na ocasião, o livro será vendido a R$29,00 e após o lançamento poderá ser encontrado nas livrarias ou no site da editora (www.lojaeditoraramalhete.com.br).

Oficina "como escrevo o que sinto?", com Marilurdes Nunes
Data: 10 de agosto
Horário: 14h
Gratuito (não é necessário fazer inscrição prévia)
Local: YouTube do MM Gerdau(https://www.youtube.com/user/MuseuMinasMetal)

GAYA MACHADO - FOTO DIVULGAÇÃO

PEQUENOS PASSOS: A CHAVE DAS GRANDES MUDANÇAS

A TÉCNICA MAIS RÁPIDA E EFICAZ COMPROVADA PELA CIÊNCIA PARA CRIAR HÁBITOS E ALCANÇAR RESULTADOS

Quem nunca se pegou diante de um grande desafio e simplesmente não conseguiu avançar por não saber por onde começar? Ou mesmo tendo um objetivo muito relevante para si, se viu diante de uma repentina falta de motivação paralisante que simplesmente não permitia seguir adiante com o projeto dos sonhos?

Apesar do desafio diário de termos que criar bons hábitos, inovar, nos comprometermos com nossos objetivos e traçar planos para torná-los realidade, muitos de nós não têm uma informação essencial: nós, seres humanos, temos um cérebro que tem uma resistência natural às mudanças e que prefere fazer as coisas sempre da mesma maneira, como forma de economizar energia.

Sem a consciência de que este é um comportamento natural do nosso cérebro, corremos o risco de cairmos em duas armadilhas muito comuns: achar que não somos bons o bastante para encarrar o desafio ou esperar que venha uma onda de motivação grande o bastante para nos ajudar a avançar e, se isso acontecer, não conseguiremos dar o primeiro passo, muito menos formar os tão desejados bons hábitos.

Artigo

Uma pesquisa publicada no Journal of Clinical Psychology indicou que cerca de 54% das pessoas que decidiram mudar algum hábito não conseguiram mantê-lo por mais de seis meses. E o motivo para esse resultado é claro: grande parte das vezes, visamos transformações grandiosas, que exigem muito esforço. Outro ponto importante é que costumamos não nos planejar para que as mudanças realmente aconteçam. Quase sempre desejamos grandes coisas, mas sem qualquer estímulo ou estratégia adicional.

Biologicamente falando, mudanças repentinas e que exigem um grande esforço não são bem recebidas pelo cérebro humano, pois é da sua natureza buscar formas de economizar energia e, uma de suas maiores estratégias é realizar ações (hábitos) com os quais já está acostumado. Prova disso é que cerca de 40% das nossas decisões diárias têm como base os hábitos que desenvolvemos, de acordo com um estudo da Universidade de Duke, nos EUA.

Contudo, é importante saber que sim, é possível driblar nossa natural resistência às mudanças e aos novos desafios, mudar ou adotar novos hábitos. Segundo a especialista em neurociência e comportamento Gaya Machado, criadora do Método Mind Skills, a ciência comprova, a chave para isso está em uma técnica de pequenos passos chamada Kaizen ou Micro-Hábitos. A essência destas metodologias é que, através de mudanças graduais, no colocamos em aprimoramento contínuo, e tudo consiste em dar um passo de cada vez e começar pequeno.

"Os pequenos passos são altamente eficazes para lidar com bloqueios à mudança gerados pelo nosso cérebro sempre que nos vemos diante de situações que saem de nossas rotinas usuais e seguras. Nosso sistema de alerta natural, a amígdala, localizada no cérebro límbico, sob a intenção de nos proteger, interrompe funções como o pensamento racional e criativo, fundamentais para produtividade, porque nosso cérebro é projetado para que qualquer novo desafio acione um certo grau de medo, e torna nosso acesso ao córtex, que é a parte do cérebro responsável pelo pensamento limitada ou completamente bloqueada", explica a professora.

Mas a boa notícia é que método dos pequenos passos consegue driblar este mecanismo natural do nosso cérebro, na medida em que uma meta pequena, que possa ser facilmente atingível, tem o poder de fazer com que a tarefa "passe" pela amígdala sem acionar seus alarmes.

Conforme continuamos dando pequenos passos em direção aos nossos objetivos, ou seja, que os pequenos passos continuam e o córtex começa a trabalhar, o cérebro começa a abrir caminho para nosso desejo de mudança, estabelecendo novos caminhos nervosos e criando novos hábitos. Isso porque a mudança de baixo impacto ajuda a mente humana a dominar o medo que impede o sucesso e a criatividade. É por isso os pequenos passos são altamente eficazes para construir novas conexões nervosas no cérebro.

Um adepto desta metodologia, que se dedica há mais de 20 anos a pesquisas e ao estudo de como os hábitos são estabelecidos é o cientista social e pesquisador da Universidade de Stanford, Brian Jeffrey Fogg. Criador do Behavior Lab da Universidade Stanford, é referência em comportamento no Vale do Silício.

Ele é um grande defensor da tese de que a mudança é realizável, mas é mais efetiva quando acontece em pequenas doses e de forma gradativa. Fogg considera que, para que um novo hábito seja formado, é necessário transformá-lo em uma minúscula tarefa, fácil de ser executada no seu dia a dia. A ideia é começar pequeno para depois ir aperfeiçoando e ampliando a mudança em sua vida. É mais prático e fácil e tem um potencial muito maior de não causar sofrimento ou frustação. Veja os passos que você deve seguir para ter grandes resultados:

Reconheça o que precisa ser mudado

Para começar a transformar um comportamento, você precisa primeiro reconhecer o que precisa ser mudado e, então, definir pequenas metas para alcançar esse objetivo e inseri-las em seu cotidiano. Faça essa reflexão sem que ela se torne um tipo de cobrança, seja gentil consigo mesmo.

Coloque em prática as três variáveis que conduzem nossas ações

Pequenas mudanças de comportamentos são capazes de realmente transformar toda uma vida de forma leve e até mesmo divertida. Em seu livro "Micro-hábitos - Pequenas mudanças que mudam", Fogg explica que três variáveis trabalham juntas para conduzir nossas ações: motivação, capacidade e prompts (estímulos).

Para simplificar, ao decidir adotar um micro-hábito, você precisa que o estímulo para adotar esse novo comportamento esteja acompanhado da sua capacidade para realizá-lo e do desejo de que ele aconteça. Ou seja, não adianta nada estar motivado, mas não ter nenhum incentivo e a habilidade necessária.

Não confie na motivação ou na força de vontade

O método dos pequenos passos nos ajuda a fazer pequenas mudanças que levam a grandes resultados e nos fazem progredir sem precisar confiar na natureza instável da nossa motivação, que nem sempre está alta o suficiente para nos mover em direção aos nossos objetivos.

Ter a consciência de que a automotivação e a força de vontade não são essenciais para a mudança nos tira um grande peso dos ombros, que é a obrigação de acharmos que precisamos ter que estar sempre motivados, a qualquer custo.

Comemore a cada micro-passo

Pode soar estranho em um primeiro momento, mas comemorar os sucessos após cada micro-hábito é fundamental! Quando fazemos isso, estamos indo muito além do que podemos ver, pois tiramos proveito da nossa neuroquímica que ajuda a transformar rapidamente ações deliberadas em hábitos automáticos, o que certamente é o nosso objetivo!

Um método para qualquer tipo de mudança

A ciência a técnica dos pequenos passos é uma ferramenta poderosa para gerar qualquer tipo de mudança que seja necessária, desde livrar-se de um mau hábito, mudar de carreira, começar a empreender e até mesmo superar situações difíceis.

Os passos podem ser pequenos, mas nossos objetivos e aspirações não são, e saber que existe uma técnica que nos permite avançar continuamente, a despeito dos desafios da vida, é ter um excelente aliado em prol da realização dos nossos sonhos!

Como disse o filósofo chinês Lao Tsé: uma jornada de mil quilômetros, deve começar com o primeiro passo! Escolha qual será seu passo inicial e comece agora mesmo!

Sobre Gaya Machado

É Doutoranda em Psicologia, Mestre em Comunicação, Pós-Graduada em Neurociências e Comportamento e criadora do Método Mind Skills.

Professora de MBA; Coautora de 6 livros; Palestrante, Consultora e Treinadora Comportamental.

Contato
gaya@comunicacaoconectada.com.br
www.gayamachado.com.br | https://www.instagram.com/gayamachado

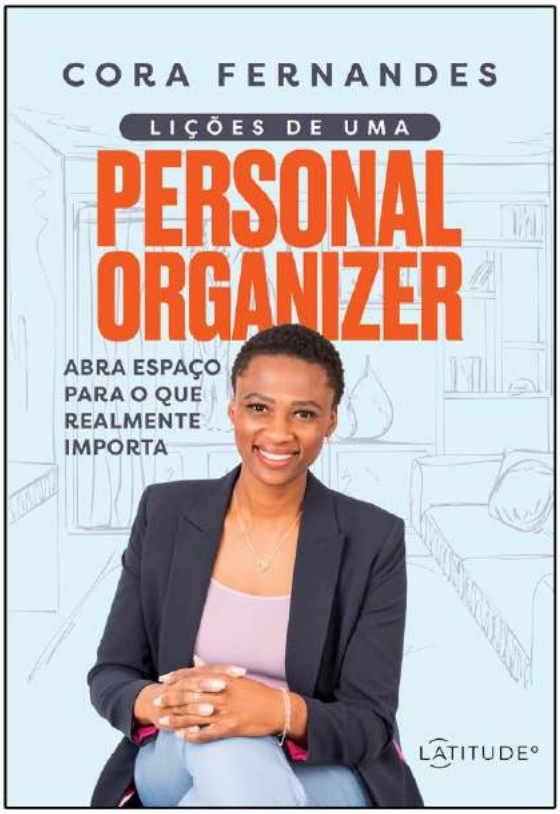
CORA FERNANDES - FOTO DIVULGAÇÃO

CADÊ O LIVRO QUE ESTAVA AQUI?

EM LANÇAMENTO LITERÁRIO, PERSONAL ORGANIZER CORA FERNANDES PROPÕE TOUR PELA CASA DO LEITOR E APRESENTA A ORGANIZAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA O BEM-ESTAR

O prazer da personal organizer Cora Fernandes é promover a melhora na qualidade de vida das pessoas por meio da organização de suas casas. Seja no quarto, banheiro, sala, escritório ou cozinha, o lançamento literário Lições de uma personal organizer: abra espaço para o que realmente importa oferece muito mais que dicas de dobras corretas ou itens organizadores.

Cora Fernandes, que já trabalhou com personalidades como Fernanda Souza e Sheron Menezzes, compara no livro publicado pela VR Editora, selo Latitude°, a forma de organizar com o CPF: cada um tem o seu. Tudo tem a ver com espaço e a quantidade de itens que cada um possui. A arrumação funcionará de acordo com a rotina e a necessidade individual.



Mesmo apaixonada por organização desde pequena, Cora só enxergou o hobby como uma profissão em 2016, quando viu um post da youtuber Kéfera Buchmann feliz com o trabalho de uma personal organizer. Antes disso, aventurou-se desde os 16 anos em diversos empregos como atendente de telemarketing, recepcionista e até vendedora de salgadinhos nos momentos de aperto – quando se tornou mãe de três após o nascimento dos gêmeos, em 2012.

Relatos inusitados durante o processo de organização encorpam o lançamento. Cora preserva a identidade em cada história e descreve quando encontrou R$ 6 mil reais dentro do armário do falecido marido da cliente e a surpresa ao se deparar com uma coleção de 200 camisetas com estampas de cachorro de uma amante dos animais.
A sensibilidade aflorada, característica que diferencia Cora das demais profissionais do ramo, também é uma das qualidades de Lições de uma personal organizer. Sem medo de compartilhar seus conhecimentos, seja nas redes sociais e, agora, na literatura, Cora garante que cada segundo vale a pena quando o objetivo é a melhorar a vida das pessoas.

Estar disposto a organizar é como virar uma chave mental e passar a priorizar um bom convívio dentro de casa, melhorar a sensação de bem-estar, a harmonia, incrementar a produtividade no seu trabalho e uma série de coisas que demonstram a abertura para uma real mudança no modo de viver. (Lições de uma personal organizer, p. 142)

Mesmo apaixonada por organização desde pequena, Cora só enxergou o hobby como uma profissão em 2016, quando viu um post da youtuber Kéfera Buchmann feliz com o trabalho de uma personal organizer. Antes disso, aventurou-se desde os 16 anos em diversos empregos como atendente de telemarketing, recepcionista e até vendedora de salgadinhos nos momentos de aperto – quando se tornou mãe de três após o nascimento dos gêmeos, em 2012.
Relatos inusitados durante o processo de organização encorpam o lançamento. Cora preserva a identidade em cada história e descreve quando encontrou R$ 6 mil reais dentro do armário do falecido marido da cliente e a surpresa ao se deparar com uma coleção de 200 camisetas com estampas de cachorro de uma amante dos animais.

CORA FERNANDES - FOTO DIVULGAÇÃO

Sobre a autora: paulistana de nascimento, Cora Fernandes cresceu em Carapicuíba, região metropolitana de São Paulo. Empreendedora, casada com o grande amor de sua vida, Maxwell, é mãe de Maria Cecília e dos gêmeos Melissa e Matteo. Depois de passar por diferentes experiências profissionais, Cora abraçou sua grande paixão: a organização. Tornou-se uma especialista na área e participou do reality show Me poupe! Dívidas nunca mais, em 2019.

Instagram – 149k - @corapersonalorganizer
Tik Tok – 342.6k - @corafernandes.organizer

FICHA TÉCNICA:
Título: Lições de uma personal organizer: abra espaço para o que realmente importa
Autor: Cora Fernandes
Editora: VR Editora – selo Latitude°
ISBN: 978-65-89275-10-7
Páginas: 144 páginas
Formato: 21 x 14 cm
Preço: R$46,46
Links de venda: https://vreditoraloja.com.br/produto/latitude/aperfeicoamento-pessoal-12220/licoes-de-uma-personal-organizer/

CHEF LÉO SANTOS, EX-PARTICIPANTE DO MASTERCHEF, COZINHANDO NA GRAVAÇÃO DE SUA DELICLASS

DELICLASS: APLICATIVO DELIREC OFERECE AULAS COM SUPER CHEFS, DEMOCRATIZANDO A ALTA GASTRONOMIA

Por apenas R$ 22,90, o assinante tem acesso a 10 videoaulas mensais com chefs profissionais

Depois do sucesso de seu lançamento, o DeliRec, rede social para quem gosta de cozinhar, chega com novidades: seus criadores anunciam a DeliClass, videoaulas de menus completos que serão ministradas por 10 Super Chefs. As aulas incluem dicas e técnicas que somente os chefs profissionais podem apresentar para todos aqueles que querem aprimorar suas habilidades culinárias. Durante cada DeliClass, é possível aprender a fazer uma entrada, um prato principal e uma sobremesa, somando 30 aulas inéditas mensais oferecidas aos assinantes. Todas as aulas permanecerão disponíveis na plataforma para serem consultadas a qualquer momento.

No mês de lançamento, a DeliClass contará com aulas dos chefs: Dayse Paparoto, Pedro de Artagão, Lorenzo Ravioli, Léo Santos, Ruan Félix, Luisa Colombi, Téia Lofrano, Raquel Novais, Bruno Gandelman e Márcia Areias.

"Estamos lançando o DeliClass para levar aos usuários a possibilidade de ter acesso aos mais diversos tipos de receitas culinárias, ensinando o passo a passo na produção delas pelas mãos dos nossos Super Chefs. Além disso, estamos dando a possibilidade de participação de todos, propondo um valor muito inferior ao das aulas hoje disponíveis no mercado e sem tempo determinado" explica Claudio Gandelman, CEO do DeliRec.

A rede social dos amantes da culinária

Lançado no final de março deste ano, o DeliRec conta com mais de 40 mil usuários e mais de 1.000 receitas publicadas na plataforma, sejam por profissionais ou por pessoas que amam cozinhar, e é uma rede social apenas focada em culinária. A empresa recebeu o investimento inicial de R$ 6,5 milhões pela Astella Investimentos e tem como CEO e criador o Claudio Gandelman, que foi presidente do Match.com na América Latina por cinco anos e, na última década, atuou como empreendedor serial.

Ao criar um perfil, o usuário pode compartilhar e armazenar receitas com vídeos e fotos de qualquer tipo de prato, desde petiscos a longas marinadas, além de seguir amigos e Super Chefs presentes na plataforma.

"Nós nos preocupamos em trazer chefs com os mais diferentes segmentos de atuação. Temos chefs especializados em carne, low carb, vegano, confeiteiro, comida contemporânea entre outros, portanto a mistura e participação desses chefs realmente faz sentido para o projeto. Vale ressaltar que todos têm uma formação sólida em culinária," detalha Bruno Paes, Diretor de Novos Negócios do DeliRec.

Serviço

O DeliRec está disponível gratuitamente para as plataformas Android e iOS. O plano mensal de assinatura do DeliClass custa R$22,90. O usuário pode experimentar por sete dias o conteúdo do DeliClass antes de efetuar a assinatura do serviço. A rede social é gratuita e a assinatura de serviços é opcional.

Sobre o DeliRec

O DeliRec é o aplicativo definitivo para quem gosta de cozinhar, comer, compartilhar suas receitas e ainda aprender com a experiência dos grandes chefs. Em um único aplicativo, é possível inserir e armazenar receitas próprias, com descrição do passo a passo, fotos e vídeos; compartilhar suas criações gastronômicas com quem quiser nas redes sociais; e ainda seguir amigos e chefs, organizando em sua timeline as favoritas. Disponível para plataformas Android e iOS, o aplicativo ainda oferece planos de assinatura mensal, semestral e anual para acesso a receitas e dicas exclusivas dos mais renomados chefs da gastronomia brasileira como Pedro Artagão, Jefferson Rueda, Janaína Rueda e Léo Santos, entre outros.

Para baixar o app acesse: http://www.delirec.com/
Acompanhe as redes sociais do DeliRec para saber das novidades:
https://www.instagram.com/delirec_br/

E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE DA EDIÇÃO #17

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.

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

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