ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

REVISTA

PROJETO Auto Estima

Outubro/2021

18

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ENTREVISTA COM

LIGIA COSTA

EMPREENDEDORA E ESCRITORA

CONFIRA:

DICAS DE LIVROS, ARTIGOS E MUITO MAIS

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE

R. RF. Luchetti

SUMÁRIO

OUTUBRO DE 2021

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com a autora Ligia Costa, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 11
As Conchambranças de Quaderna, de Ariano Suassuna, pág. 12
Conto: De repente, Terezinha!, por Geraldo Magela de Faria, pág. 18
Verônica Kimura é entusista do canto pupular no Brasil, pág. 22
Como construir os valores de uma empresa, pág. 25
Crônica: Ser mulher..., por Cláudia Zambrana, pág. 28
Smart Fit faz parceria com a Turma da Mônica, pág. 31
Cura - Circuito Urbano de Arte anuncia sua sexta edição, pág. 35
Empresas se unem para promover desafio de corrida virtual e arrecadar cestas básicas, pág. 38
Você tem uma história de susperação? Entre em contato, pág. 41
Entrevista com Mohammed Sa-ao Wunpini, especialista em danças tradicionais africanas, pág. 42
Interview with Mohammed Sa-ao Wunpini, expert in traditional african dances, pág. 45
Mãe cria história para empoderar as filhas, pág. 49
Poros abertos? Saiba como controlar e acabar com os ostios dilatados, pág. 51
Kurotel, referência em saúde e wellness dá dicas de autocuidado, pág. 53
Sabor e saúde: as receitas do spa mais desejado do Brasil, pág. 55
Parceria entre a escritora Joinvilense Gisele Medeiros e Rede Feminina de Combate ao câncer amplia as ações do Outubro Rosa, pág. 59
No mês das crianças, A Tal da Castanha apoia projeto que leva os pequenos a conhecer a rotina de artistas, pág. 62
Por que é importante ficar atento à alimentação das crianças?, pág. 66
Aprender brincando: livro-jogo ensina crianças a lidar com as emoções, pág. 69
Fresco ou congelado: Bomar pescados explica os cuidados na hora de escolher camarão e lista 3 formas de prepará-lo, pág. 72
Alimentação saudável movimenta o mercado e consolida uma tendência na gastronomia brasileira, pág. 76
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 80

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

Crédito da foto de capa: arquivo pessoal de Ligia Costa

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

Cidade de São Paulo

Editorial

Nessa edição de nº 18 temos uma excelente entrevista com a empreendedora e escritora Ligia Costa, autora do livro "LÍDER HUMANO GERA RESULTADOS".
Ao adentrar-se nas páginas você leitor encontrará mais matérias e dicas de livros.
O nosso agradecimento a todos os envolvidos nesta edição.

Tenha uma ótima 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

Fanpage: projetoautoestima
Instagram: revistaprojetoautoestima

LIGIA COSTA - FOTO DIVULGAÇÃO

ENTREVISTA COM LIGIA COSTA EMPREENDERORA E AUTORA DO LIVRO LÍDER HUMANO GERA RESULTADOS

Escritora, palestrante e pesquisadora. Fundadora do Thank God it's Today, agência dedicada a desenvolvimento humano e promoção de Inteligência Emocional e Mindfulness para equidade de gênero, diversidade e inclusão, é precursora no Brasil do Movimento Liderar com Amor Gera Lucros.

Graduada em Marketing pela Universidade Mackenzie, com pós-graduação em Gestão Organizacional e Relações Públicas pela ECA-USP. Também é certificada em Mindfulness pelo Centro de Felicidade do Butão.

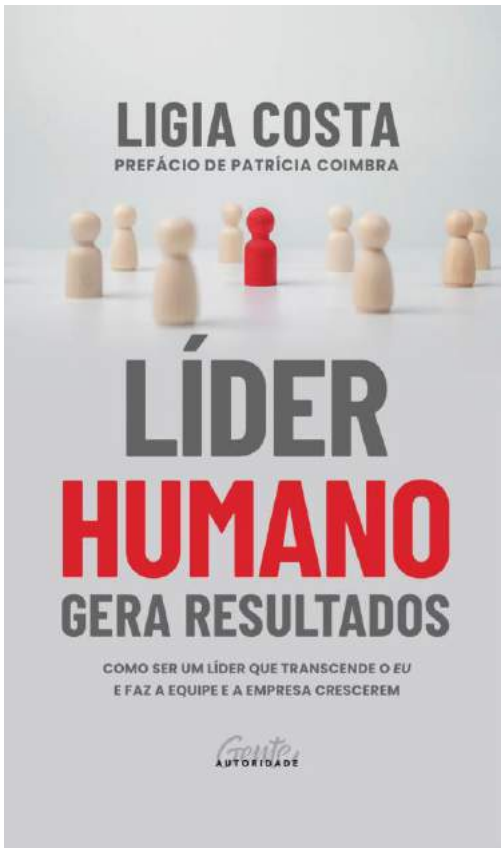
Professora na Escola de Economia de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas (FGV/ESSP), tem no currículo certificação em Neurociências, Inteligência Emocional e Mindfulness pelo instituto SIYLI, criado no Google, na Califórnia, e reconhecido em mais de 50 países com programas e eventos direcionados a dezenas de milhares de profissionais.

Com atuações destacadas na LucasArts, de George Lucas, no Vale do Silício, Estados Unidos, trabalhou durante 18 anos como executiva em multinacionais. Teve passagens por grandes empresas, como Ogilvy Mather, Neogama BBH e Brasil Telecom. Dirigiu o marketing do Yahoo para a América Latina, liderando equipes em oito países.

Em 2012, Ligia Costa foi eleita executiva em tecnologia destaque pelo jornal Valor Econômico.

ENTREVISTA

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "Líder Humano Gera Resultados". Comente.



Ligia Costa: É uma alegria enorme ser autora dessa obra. Inspirar indivíduos e contribuir para a transformação da liderança amorosa e compassiva é o que desejo através de histórias, entrevistas, cases de sucesso e pesquisas que estão publicadas no livro apresentado pela Editora Gente. Nosso país ainda em sua grande maioria tem uma liderança pautada em comando, controle, agressividade e autoridade, porém esse estilo de gestão tóxico, adoece pessoas. Eu trago no livro exemplos e pesquisas que comprovam que quando somos humanos, evidenciamos habilidades e comportamentos de empatia, colaboração, escuta e inclusão, formamos equipes psicologicamente seguras e obtemos alta performance. Está comprovado que é urgente o ser humano mudar o seu comportamento para liderar com amor e gerar mais lucros.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial no livro "Líder Humano Gera Resultados"?

Ligia Costa: São muitas que eu gosto, difícil escolher, mas digo que quando as pessoas crescem, as empresas também crescem. Tudo começa de dentro pra fora, e os indivíduos precisam de amor próprio e acolhimento. Pesquisas científicas comprovam que a motivação que emerge da autocompaixão vem do amor, enquanto os estímulos que surgem da autocrítica são decorrentes do medo. Liderar amorosamente tem mais poder de conquistar corações e mentes que a promoção de conflitos e disputas.

Revista Projeto AutoEstima: Na obra, você fala de um olhar mais humano e altruísta por parte de quem lidera. Pode explicar melhor sobre esse trecho para os nossos leitores?

LIGIA COSTA - FOTO DIVULGAÇÃO

Ligia Costa: Eu falo que o primeiro pilar da nova liderança é o líder se enxergar como SER humano antes de ser líder. Os líderes quando são promovidos, se distanciam de suas equipes e passam a se comportar com arrogância, poder e soberania. Quando nos conscientizamos de que independente do cargo hierárquico, condição social, religião, raça, origem, crença, somos todos seres humanos exatamente iguais, ampliamos nossa consciência. Todos os humanos têm emoções, sentimentos e pensamentos exatamente iguais. Precisamos enxergar similaridade no outro, isso é o olhar mais humano que desenvolvemos a partir do treino mental de meditação mindfulness com o estímulo de compaixão que trago na obra.

Quando nos enxergamos como parte do todo, ou seja somos seres humanos iguais, nos colocamos no papel de servir e contribuir com o próximo, essa é a transformação que proponho no livro, sair da liderança egóica, de alguém que apenas pensa em si próprio, para liderar com olhar de colaboração, um movimento do EU para o NÓS. E quando ampliamos esse olhar, somos altruístas, ou seja, incluímos o outro em nossos objetivos. De maneira simplificada, Dalai Lama diz que altruísmo egoísta é quando percebemos que fazer o bem ao outro nos faz tão bem que desejamos fazer sempre, o círculo virtuoso se forma.

Revista Projeto AutoEstima: Além de um olhar mais humano por parte de quem lidera, o que mais você pontua em suas palestras?

Ligia Costa: Em minhas palestras eu abordo muitos temas relacionados à formação deste líder humano que é a minha visão ideal para a liderança. Equidade de Gênero e competências para fortalecer a liderança feminina tem sido um dos meus principais temas. Não tenho dúvidas de que a diversidade e mulheres em posições executivas vão contribuir mais rapidamente para a formação de líderes humanos, capazes de formar equipes psicologicamente seguras, diversas e inclusivas. Outro tema está relacionado a Saúde Mental e prevenção de ansiedade e burnout são parte desta liderança integral, humanizada que integra a saúde física, mental, espiritual e emocional. Ainda é um tabu falar de saúde mental, mas o afastamento por doenças mentais têm obrigado as empresas a olharem para esse tema de maneira estruturada. Estamos na era da integridade e muitas empresas desejam atuar eticamente de acordo com padrões morais de ESG (environmental, sustainability, governance). Só teremos esse olhar quando o líder tiver a mentalidade estratégica voltada para esse tema, e a mudança acontece de dentro para fora, por isso é tão desafiador abordar o tema líder humano.

Revista Projeto AutoEstima: A compra de um livro gera a doação de uma marmita pelo instituto Capim Santo. Como surgiu essa ideia?

Ligia Costa: A ideia surgiu antes do lançamento quando no meu instagram eu recebi um pedido de ajuda de uma seguidora. Ela me relatava que estava passando fome, com quatro filhos em casa, escolas fechadas, o marido garçom sem receber salário e gorjetas e ela, uma micro empreendedora autônoma sem pedidos e sobrecarregada com quatro crianças em fase de desenvolvimento, o dia todo em casa. No dia eu fiz uma pequena contribuição financeira, mas me despertou para me associar a um projeto maior. Minhas filhas estudam no Colégio São Luís, que foi sede da cozinha do Instituto Capim Santo no início da pandemia em meados de 2019. Com os alimentos estocados na escola, marmitas foram feitas para doação e o projeto fome cresceu, em 2021 tem como missão a entrega de 100 mil marmitas. Quando me associei foi entendendo que o livro promove uma experiência desde o momento da compra, meu papel é educar nossa sociedade, mas também oferecer condições mínimas e dignidade a todos que precisam.

Revista Projeto AutoEstima: Pode citar um case de sucesso na liderança de uma equipe?

Ligia Costa: No livro cito diversos casos, e um muito simples é a habilidade de um líder escutar. A Roberta, gerente de uma instituição financeira, conta sobre sua promoção durante uma situação bastante difícil e a chegada como líder de uma equipe que estava passando por demissões. O que ela fez, apenas escutou todos os funcionários, se colocou a serviço, acolheu seus sentimentos e em seguida se colocou de maneira empática para liderar. A gerente não chegou dando ordens ou falando de metas, mas sim escutando e validando as emoções de todos. Hoje a agência performa e está entre uma das principais do ranking da instituição. A relação de confiança e uma equipe psicologicamente segura performa muito melhor.

Revista Projeto AutoEstima: Quais as maiores dificuldades que uma empresa enfrenta para liderar uma equipe?

Ligia Costa: A falta de colaboração, ruídos de comunicação e pouca clareza dos objetivos comuns das áreas. Com a pandemia, e a gestão a distância, intensificou-se a necessidade de equipes serem pró-ativas, se adaptarem a diferentes cenários, estarem disponíveis para aprenderem novas tarefas por outro lado, o gestor precisa ser capaz de motivar o seu time, mantendo os engajados e cumprindo metas de performance.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados deverão proceder para saber mais sobre você, suas palestras e adquirir o seu livro?

Ligia Costa: Os livros já podem ser adquiridos em qualquer livraria online e física à partir de 6 de Outubro.

Redes Sociais:
Instagram: @ligiacosta_tgitoday
blog: www.tgitoday.com.br
site: www.ligiacosta.com.br
youtube: https://youtube.com.br/ligiacosta
Linkedin: https://www.linkedin.com/in/costaligia/

Para palestras, workshops, enviar mensagem para: contato@ligiacosta.com.br

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Ligia Costa: Este ano estarei em algumas capitais para lançamento presencial do livro. Farei um clube de leitura para incentivar e fomentar a comunidade que estamos formando. Já estou em pesquisa e aprofundamento de novos temas e livros que desejo publicar, mas 2022 será um ano de solidificar o conceito e os pilares da liderança humanizada através de treinamentos de meditação mindfulness, liderança feminina e palestras.

Perguntas rápidas:

Um livro: O Monge e o executivo, um clássico que me inspirou a escrever o Líder Humano Gera Resultados
Um (a) autor (a): Brené Brown, Nilima Bath
Um ator ou atriz: Adriana Esteves
Um filme: O Auto da Compadecida
Um dia especial: A gratidão do meu momento presente todos os dias.
Uma cor predileta: Verde

Uma frase marcante: Muda, que quando você muda, o seu mundo muda. A gente muda o mundo na mudança da mente e quando a gente manda, ninguém manda na gente. Gabriel o pensador

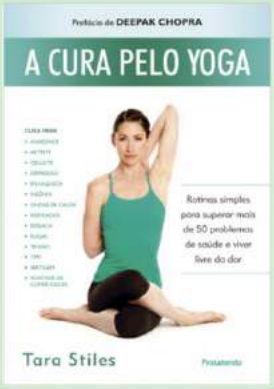
Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Ligia Costa: Agradeço a oportunidade de conversar com vocês. Desejo que vocês estejam em segurança e permaneçam firmes no propósito em multiplicar conversas e impactar o indivíduo fortalecendo sua autoestima. Estamos juntos nessa jornada.

Redes Sociais:
Instagram: @ligiacosta_tgitoday
blog: www.tgitoday.com.br
site: www.ligiacosta.com.br
youtube: https://youtube.com.br/ligiacosta
Linkedin: https://www.linkedin.com/in/costaligia/

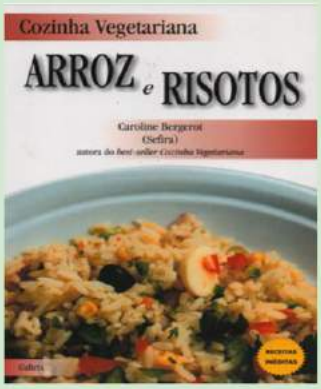
Para palestras, workshops, enviar mensagem para: contato@ligiacosta.com.br

DICAS PARA LEITURA



A cura pelo yoga
Tara Stiles

Acesse



Cozinha Vegetariana
Arroz e Risotos
Caroline Bergerot (Sefira)

Acesse

Guia completo de
Aromaterapia Cura Vibracional
Margaret Ann Lembo

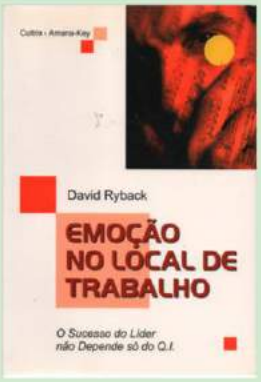
Acesse

O casulo
Laila dos Santos

Acesse

A maçã da rainha má
Hilda Simões Lopes

Acesse



Emoção no local de trabalho
David Ryback

Acesse

"A leitura é um mundo mágico que nos faz viajar pela imaginação, é por isso que a torna fascinante."
– Elenir Alves

As Conchambranças de Quaderna - Foto de Erik Almeida

TEATRO SÉRGIO CARDOSO RECEBE MONTAGEM PAULISTANA DE AS CONCHAMBRANÇAS DE QUADERNA DE ARIANO SUASSUNA

Com direção de **Fernando Neves**, ***As Conchambranças de Quaderna,*** obra de ***Ariano Suassuna***, ganha sua primeira montagem paulistana. O espetáculo ***estreia no dia 18 de outubro*** (segunda, às 19h) no ***Teatro Sérgio Cardoso*** (Sala Pascoal Carlos Magno), equipamento vinculado à Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo e gerido pela Amigos da Arte.

Na temporada ***presencial*** os ingressos custam R$ 30,00 (inteira) e R$ 15,00 (meia). A transmissão ***online é gratuita*** pela plataforma ***Sympla Streaming*** (mais informações no serviço).

A montagem traz o universo fantástico de uma farsa de circo sertaneja com pitadas de pura realidade cômica. Neste espetáculo, Suassuna transporta para o palco o personagem Pedro Dinis Quaderna, de seu Romance d'A Pedra do Reino, lançado em de outubro de 1971, em Recife, um ano após o lançamento do Movimento Armorial. Portanto, Quaderna completa 50 anos junto ao lançamento do espetáculo.

As Conchambranças de Quaderna - Foto de Erik Almeida

Trata-se de uma comédia de caráter popular e de diálogo direto que une a estética sertaneja, inspirada no romanceiro nordestino do trovador ibérico ao circo-teatro, que tanto fascinava Ariano, para apresentar os imbróglios de Quaderna.

A direção preciosa de Fernando Neves, mestre no ofício do circo-teatro, conta com a colaboração do artista plástico Manuel Dantas Suassuna, na criação visual da obra e nas pinturas exclusivas dos telões do cenário, e com figurinos assinados por Carol Badra. Na criação musical, o talento e a criatividade de Renata Rosa (cantora, compositora e rabequeira) e de Caçapa (arranjador, violeiro e compositor pernambucano premiado) que construíram em dupla a paisagem sonora. E dando vida à brincadeira teatral está um elenco de atores/cômicos: Jorge de Paula, Fábio Espósito, Guryva Portela, Henrique Stroeter, Carlos Ataíde, Bruna Recchia e Abuhl Júnior, trazendo o circo pela estrada.

"Conchambrança" é uma corruptela de "conchamblança", que significa conchavo, combinação. Foi na forma de "conchambrança" que Suassuna ouviu a palavra pela primeira vez, no sertão da Paraíba (Carlos Newton Jr). Forma que se ajusta perfeitamente ao universo da peça, uma vez que o protagonista Quaderna (interpretado pelo pernambucano Jorge de Paula) conta suas lembranças em narrativa direta.

A peça completa é composta por três imbróglios em que Quaderna toma parte, fazendo uma série de conchavos para resolver situações, tirando proveito de tudo e de todos

como é esperado de um bom pícaro. Devido às medidas sanitárias e ao distanciamento social durante a pandemia do coronavírus, esta produção apresenta o primeiro ato da peça: ***O Caso do Coletor Assassinado***. Quaderna usa sua astúcia para driblar as tensões entre o sertão e a cidade para resolver uma crise política entre o governo do estado da Paraíba e o seu Padrinho e protetor Dom Pedro Sebastião (líder da oligarquia rural), durante as investigações sobre um "suposto" desfalque dado pelo coletor de impostos da cidade.

Na versão para o teatro, Suassuna traz uma das facetas do seu Quaderna: alma de palhaço de circo popular, um rei lunático do sertão, astrólogo, intelectual sertanejo e imperador do Sete-Estrelo do Escorpião. O Quaderna do palco é divertido e sedutor, combinando os arquétipos tanto das manifestações e brincadeiras populares quanto do povo sertanejo. Com humor ácido e preciso, a peça é uma obra rica e delirante que fala para todos os públicos. O texto envolve a plateia em um jogo de 'sobrevivência', com truques para driblar as armadilhas e com astúcia para sobreviver. Quaderna - rei e palhaço - é um personagem rico de personalidade megalomaníaca e exuberante, autoproclamado imperador, um verdadeiro pícaro e gracioso palhaço de circo popular.

A concepção de Fernando Neves é uma reinterpretação do circo-teatro, estética à qual se dedica, há quase duas décadas, junto ao grupo Os Fofos Encenam e, desde a infância, com a sua família Santoro Neves. É uma junção do circo-teatro com a obra de Suassuna. O diretor ressalta que no eixo da encenação está o protagonista com seu tipo e temperamento. "A questão técnica deve ser preciosa na composição do ator: tempo e ritmo são fundamentais para o protagonismo de cada cena", comenta.

A trilha sonora, assinada por Renata Rosa e Caçapa, confere o espírito festivo à peça. A música, segundo o diretor, é o chão para as personagens, potencializa os dramas e as sonoridades incidentais ajudam a revelar emoções, sensações e reações. "A peça é como uma partitura. A música no circo-teatro cumpre funções importantíssimas. É tema das personagens, cria o clima das cenas e dá o ritmo e o tempo para a atuação, revelando estados emocionais e ligando as situações que preparam o público para o final", afirma.

O cenário com painéis de Manuel Dantas Suassuna, com traços e elementos característicos da cultura popular do nordeste, ambienta as cenas no universo visual de Ariano Suassuna. "Tivemos a sorte de contar com o talento de Dantas Suassuna, alguém que vive e faz essa cultura que estamos abordando, que nasceu inserido nela", comenta Fernando Neves.

"Trazer Suassuna para o circo é juntar padrões que estavam separados pelas escolhas estéticas e de conteúdo dos artistas criadores do circo-teatro no Brasil. Trabalhando com o melodrama e o vaudeville, o circo-teatro seguiu um caminho menos crítico com histórias recheadas de heróis e heroínas vitimizados por vilões, que eram castigados no final diante do triunfo da virtude", argumenta Fernando Neves. Ele explica que o circo-teatro caminhou, até meados do século XX, criando conceitos refletidos na geografia da

cena, na cenografia de telões pintados e gabinetes, na música e principalmente em personagens arquetípicos, calcados na tipologia dos atores. "Os elementos e conceitos criados pelo circo-teatro são os melhores anfitriões para receber a dramaturgia corrosiva de Ariano Suassuna, mágica, sem vínculo psicológico, repleta de metáforas". Ele finaliza: "o encontro da commedia dell'arte com o circo-teatro, que tem como base a primeira, traz um sentido histórico de ascendência artística que se enriquece com a incorporação de elementos do teatro popular nordestino, repleto de fantasias e impregnado da loucura criativa de Ariano".

Suassuna teve contato pela primeira vez com o teatro dentro de um circo, nos melodramas e espetáculos de mamulengos (teatro popular de boneco nordestino). As apresentações aconteciam em circos pobres que chegavam à Taperoá. *As Conchambranças de Quaderna* marca a retomada teatral do autor, em 1987, depois de 25 anos se dedicando a outras vertentes literárias e artísticas. A peça é composta por três atos: "O Caso do Coletor Assassinado" (que é encenado nesta produção), "Casamento com Cigano pelo Meio" e "A Caseira e a Catarina ou O Processo do Diabo". Teve apenas três montagens – em Recife (1987 e 2004) e no Rio de Janeiro (2011) – e foi publicada somente em 2018, no teatro completo e em texto individual.

O projeto ***As Conchambranças de Quaderna*** foi viabilizado, em 2019, por meio do ProAC de Produção e Temporada de Espetáculos Inéditos de Teatro - Programa de Ação Cultural, da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo.

Ficha técnica
Texto: Ariano Suassuna. **Direção**: Fernando Neves. **Elenco por ordem de entrada**: Jorge de Paula, Fábio Espósito, Guryva Portela, Henrique Stroeter, Carlos Ataíde e Bruna Recchia. **Músico ao vivo**: Abuhl Júnior. **Cenografia**: Manuel Dantas Suassuna. **Assistência de cenografia**: Guryva Portela. **Trilha sonora**: Renata Rosa e Caçapa. **Pinturas e desenhos exclusivos para a montagem**: Manuel Dantas Suassuna. **Cenotécnica**: Marcos Tadeu e Marcelo Andrade. **Figurino e Adereços**: Carol Badra. **Assistência de figurino**: Bruna Recchia. **Costureira:** Maria José de Castro. **Criação de luz e operação:** Rodrigo Belladona. **Identidade visual peças gráficas**: Ricardo Gouvêia de Melo. **Produção**: Beijo Produções Artísticas e Cia Vúrdon de Teatro Itinerante.

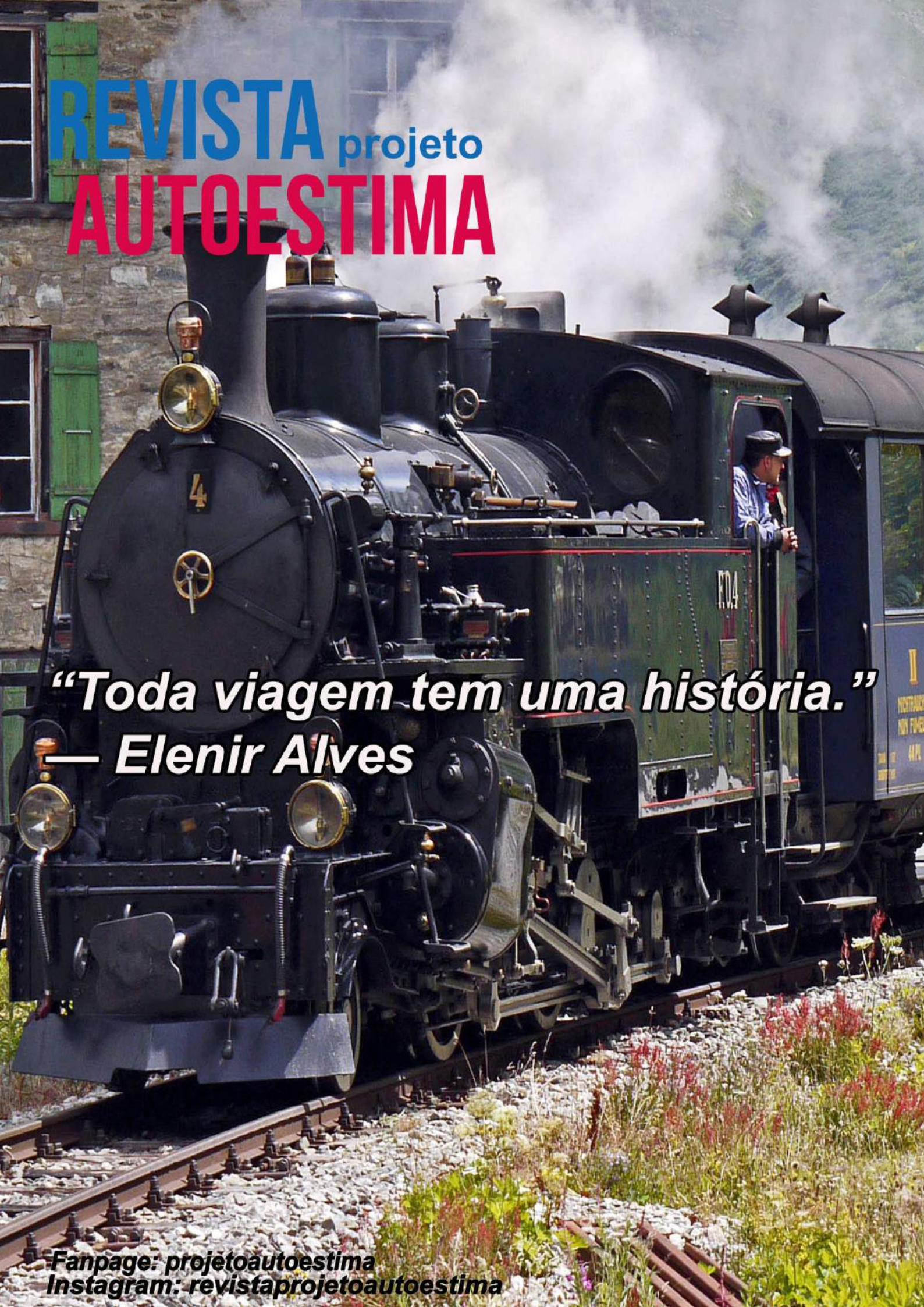
Serviço
Espetáculo: ***As Conchambranças de Quaderna***
Estreia: **18 de outubro. Segunda, às 19h**
Temporada: 18 de outubro a 11 de novembro. Segunda a quinta, às 19h
Gênero: Comédia. Duração: 60 min. Classificação etária: 12 anos
Ingressos via plataforma Sympla Streaming.
Presenciais (também na bilheteria): **R$ 30,00** (inteira) e **R$ 15,00** (meia)
Apresentações online: ingressos **grátis** pela Sympla.

Teatro Sérgio Cardoso – Sala Paschoal Carlos Magno
Rua Rui Barbosa, 153 – Bela Vista, São Paulo/SP.
Bilheteria: (11) 3288-0136 – (11) 3882-8080 | Ramal 159.
Atendimento de terça a sábado (14h às 19h) e 2h antes das sessões.
Capacidade: 143 lugares + 6 espaços de cadeirantes.

Instagram: @quadernasuassuna | Facebook: @asconchambrançasdequaderna

Foto divulgação

REVISTA projeto AUTOESTIMA



“Toda viagem tem uma história.”
— Elenir Alves

Fanpage: projetoautoestima
Instagram: revistaprojetoautoestima

Autor: Geraldo Magela de Faria

De Repente, Terezinha!

Como em Teresinha de Chico Buarque, ela entrou na minha vida "como quem chega do nada, ela não me trouxe nada, também nada perguntou". Não me disse o nome, e ficou Teresinha, como na música, mas com Z, por questão de preferência.

Havia pouco tempo que eu tinha me separado da Yeda, que me acusou de traição com uma vizinha do prédio, o que não aconteceu. Apenas fui ajudá-la à noite com um vazamento de água em seu apartamento, no dia em que Yeda estava prestando assistência a um irmão no hospital. Como a vizinha tinha fama de devoradora de homens, a Yeda se mostrou irredutível e acabamos nos separando. Vinte e oito anos trazem desgaste à relação, assim como deixam marcas após o desenlace. Mas o que mais me irritou foi ser acusado de algo que não fiz.

Bem, vamos nos esquecer da Yeda. Falemos dela. Que chegou, me conquistou, me dominou e passou a fazer o que bem queria. Assim, começou a mudar minha rotina. Um de meus costumes era ficar na janela da sala do meu apartamento, observando o que se passava ao alcance dos olhos. Por ter uma grade que invadia um pouco o espaço para a rua e eu ser um pouco magro e não alto, ela me sugeriu que eu me sentasse na janela para maior comodidade. Topei, para ter uma visão geral. E olha que deu certo.

Ela, sempre comigo. Certo dia, apontou para uma piscina que ficava lá embaixo no prédio. E fiquei pensando o que seria se jogar de um 8º andar. Bobagem, era só criar um personagem, dar-lhe um nome e ele faria isso. Contos fantásticos, de terror, outros que levem o leitor às lágrimas ou a ter raiva do autor eram comigo mesmo. Meu segundo livro de contos deveria ser assim, tudo caminhava para isso. Confesso, porém, que todos os dias dava uma olhadinha na piscina. Talvez surgisse uma boa história, quem sabe?

Algo que também me pediu foi que ficasse sempre com ela. Desse modo, a Lucrécia, faxineira da família há tantos anos, ia todas as terças e sextas, em horário integral. Pedi que fosse apenas na parte da tarde dos mesmos dias. O apê era pequeno e, nesses períodos, eu ficava em um dos quartos com Terezinha, para não dar motivo a comentários.

À medida que o tempo passava, ela me fazia mais exigências. Certamente cansada da minha cara, sugeriu que eu deixasse o cabelo e a barba crescerem. Gostei do novo visual. Pretendendo publicar outro livro, pensava que um visual mais agressivo seria melhor para um escritor e poderia motivar uma editora a publicá-lo.

Eu gostava dela, apesar das atitudes estranhas. Como no dia em que estava na banheira, o que fazia constantemente, imerso na água e em reflexões, porque há muito não queria saber de chuveiro. Foi então que vi uma gilete colocada na beira. Ora, pediu para eu usar barba e agora queria que eu tirasse. Vá entender as mulheres!

Às vezes, Terezinha me parecia ingênua ou brincalhona. Em uma noite, tomei meu sonífero. Quando acordei, no outro dia, ela havia juntado os comprimidos que restavam na caixa (acho que 14) e feito um pequeno S, que deixou em cima do meu criado. Lógico que descobrira meu nome. Se eu a escondia da faxineira, ela teria visto cartas e boletos para saber que meu nome era Sílvio, formando a inicial. Achei legal e me questionei: "Será que ela está se apaixonando por mim"?

Ah! Esqueci de dizer que tenho um filho, com 26 anos, que frequenta o quinto ano de medicina em São Paulo, estando no 5º período, de nome Francisco, que sempre vira Chico. O rapaz tinha o hábito de me ligar todas as quartas-feiras à noite.

Também às quartas o Chico ligava para a mãe, talvez para tentar detectar algum indício de que poderia haver a conciliação, que ele queria tanto. Não sei o que o garoto falou para a mãe sobre as nossas conversas, porque uma noite ela me ligou, e confesso que só atendi porque havia me esquecido do número de seu celular.

A Yeda se mostrou preocupada com minha saúde e, quando falei que estava com outra mulher, começou a dizer que esta outra estava me fazendo mal, que eu havia mudado muito. E perguntou se ela sabia dos meus problemas de saúde, o colesterol elevado, o coração que merece cuidados, cálculos renais. Falou de outras coisas que não entendi e botava a culpa toda na minha companheira. Ela parecia preocupada mesmo, principalmente levando-se em conta a maneira com que saiu de casa. Quando me indagou se eu estava fazendo os exames regulares, e eu disse que não, falou que marcaria consultas para mim e que o Chico nos acompanharia, por já estar de férias. E enfatizou: "Você vai conosco, senão por mim, pelo Chico, de que você tanto gosta".

Aceitei porque não queria ver o Chico preocupado, e confesso que a minha saúde sempre requereu cuidados. E a preocupação da Yeda me trazia algo do passado que me fazia bem.

O rapaz, sempre que vinha a Belo Horizonte, ficava mais na casa da mãe. Desta vez chegou três dias antes da primeira consulta e ficou lá em casa. Realmente, estava preocupado, mas a verdade era que, desde que me separei havia dois anos, não ia a médico e só tomava um remédio para dormir, que um amigo conseguia, não sei como.

O Chico conheceu a nova mulher, e parece que gostou dela, mas seu desejo era que eu voltasse para a Yeda. Preferi, assim, não levá-la às consultas, para não provocá-los.

Tive de concordar em me tratar. E começou a maratona de jalecos brancos. O cardiologista, o urologista, o clínico geral. Dois novos médicos me receberam. Uma mulher com um rosto, ao mesmo tempo, imperativo e suave, muito atenciosa, que me lembrou Princesa Isabel. E o outro, um senhor entre 60 e 65 anos, sisudo, com um vasto bigode, um ar severo, que me pareceu um coronel dos sertões das Gerais. À primeira eu daria uma pena, para ficar mais compatível, porque ela usava uma esferográfica; quanto ao segundo, talvez o encontrasse em uma narrativa de Guimarães Rosa, tombando ao final após uma saraivada de tiros disparados por pobres sertanejos cansados de opressão.

Fui sendo levado aos dois médicos pela Yeda e pelo filho, mas o Chico teve de voltar ao trabalho. Ele me pediu para que continuasse indo às consultas acompanhado de sua mãe,

e assim o fiz. Eu já estava olhando a Yeda com olhos menos sentenciosos e, digamos, mais benevolentes. Até porque ela me disse que, embora a evidência dos fatos, teria sido muita rigorosa, ao me acusar de traição, inclusive porque eu era uma espécie de faz-tudo no condomínio e vários, quase todos, me pediam auxílio.

O tempo foi passando e o coronel-doutor, que não saiu da nossa história e, sim do Rosa, enfatizou que bastariam mais duas consultas. Após a última, na saída, a Yeda me dirigiu um olhar tão doce, a que retribuí da mesma forma. Parecia aquela foto após o nosso casamento, que fica no porta-retratos do armário da copa e que sempre chama a atenção de quem a vê. Pena que a ação do tempo não vá consumindo apenas o papel, mas também os sentimentos dos protagonistas enclausurados e felizes dentro da moldura.

Após a última consulta, resolvemos ir para minha casa. O jantar sugerido por ela poderia me trazer o desejo de beber, o que me foi proibido devido aos remédios.

Começamos com Chico, o Buarque, não o filho, e vamos terminar também com o "artesão das palavras". Isso porque simplesmente eu e Yeda nos demos as mãos e, de repente, me vi a caminhar, como um encantado, ao lado dela...

Sobre o autor: Geraldo Magela de Faria

Bancário aposentado. Revisor de textos. Nascido em Pará de Minas (MG).

Residente em Belo Horizonte (MG).

Verônica Kimura é entusiasta do canto popular no Brasil

Verônica Kimura - Foto divulgação

Vinda de uma geração que ajudou a adaptar o ensino de canto lírico para atender à demanda de canto popular, hoje Verônica dá aulas online, também de maneira inovadora, para alunos do Brasil e de outros países, com foco no canto afro-brasileiro.

Cantora, Compositora, Mestre em Música, Doutora em Educação. Como se não bastasse isso tudo, Verônica Kimura é, hoje, a primeira professora brasileira de canto popular a levar o ensino com foco no canto afro-brasileiro para fora do país. Seu primeiro curso 100% online foi realizado para alunos da Espanha, antes mesmo de começar a ser sucesso aqui no Brasil.

Filha de músico amador, crescida em meio a ensaios e bailes de carnaval, seu ingresso no mundo musical foi quase uma consequência natural. Musicista de ofício, Verônica desenvolveu uma carreira, que vai de bailes a bares, grupos vocais a grupos autorais, sempre compromissada com a diversidade cultural brasileira e com a exploração de diferentes estéticas musicais que seu instrumento possibilita.

A cantora também atuou, como professora em Escolas Livres de Música da Grande Florianópolis e professora dos cursos de Licenciatura em Música e Projeto Magister da UNIPLAC- Universidadedo Planalto Catarinense, ministrando as disciplinas de Técnica Vocal, Canto Coral e Regência. Mas foi nas aulas particulares que desenvolveu mais alunos e uma técnica única de ajudar cada um a usar a voz como um instrumento autoral. Para ela, cada pessoa tem seu jeito próprio de cantar e isso precisa ser valorizado.

Entre os anos de 2012 e 2017 ela criou e manteve o Espaço de Cultura Afro-brasileira Casa da Verônica, no qual forma realizados inúmeros eventos musicais, culturais e educacionais relacionados à cultura negra. Em 2020, com a pandemia, ela transformou suas duas paixões: o canto e a cultura afro-brasileira, em um curso 100% online, o primeiro do país com essa temática e que leva a assinatura de Verônica: a autenticidade de cada aluno, mesmo com a pluralidade que a música nos traz.

O Curso Online de Canto Popular baseado no Canto Afro-Brasileiro foi oferecido na Europa no começo do ano e já teve a primeira turma aqui no Brasil. A ideia é ampliar esse movimento, ajudar pessoas que desejam exercitar a voz, usar o canto de forma profissional e conhecer mais sobre a cultura musical afro-brasileira, sempre de forma única e especial.

Link para o Instagram da Cantora: https://www.instagram.com/kimura_veronica/

Sobre Verônica Kimura

A cantora, que começou a carreira cantando na noite, em São Paulo, assim que o pai liberou, aos 18 anos, nunca mais parou de soltar a voz. Em bandas, bares e, depois, como professora de técnica vocal, Verônica Kimura construiu sua carreira como uma das precursoras do ensino de Canto Popular no Brasil, adaptando os exercícios do canto lírico para atender a um público que tem como objetivo cantar, profissionalmente, diversão ou até mesmo como uma terapia, as músicas populares e de seus cantores/compositores favoritos. Hoje residente em Florianópolis, Verônica participou de projetos especiais, como o Grupo Cambucá, no qual ficou por 6 anos, e o Polyphonia Khorus, um dos mais importantes da capital catarinense. Mestre em Música e Doutora em educação, criou, em 2013, o Espaço de Cultura Afro-brasileira Casa da Verônica para

produção de eventos, cursos de música e eventos culturais relacionados à cultura afro-brasileira, projeto que perdurou até o início de 2020. Hoje, a cantora coloca nos seus cursos virtuais, que chegaram inclusive na Europa, a experiência da atuação nos principais redutos de Samba e o estudo da cultura afro-brasileira, entendendo a música como um veículo de militância política e sociocultural.

Mais informações: https://veronicakimura.com.br/

"

José Paulo Pereira Silva

De vendedor de sacolas a fundador de um grupo multimilionário. O empresário serial José Paulo Pereira Silva compartilha experiências, obstáculos e estratégias que o levaram a ser um dos maiores cases de sucesso nas diversas áreas que empreendeu. Lições para você construir negócios exponenciais chega como o título de estreia da Ideal Books, editora do Grupo Ideal Trends.

COMO CONSTRUIR OS VALORES DE UMA EMPRESA E MANTÊ-LOS EM UMA TRAJETÓRIA DE CRESCIMENTO EXPONENCIAL?

CEO de grupo empresarial publica livro com lições que orientam profissionais e líderes a criar uma cultura de larga escala

As características mais requisitadas pelo mercado para se tornar um profissional de alto valor; as habilidades fundamentais de um líder; as atitudes de um empresário serial; os pilares do negócio ideal. José Paulo aponta técnicas conceituadas e necessárias para uma gestão de sucesso, tomando por exemplo erros e acertos ao longo da trajetória iniciada em 1995, então com 21 anos.

Paulista, radicado em Orlando (EUA) e autor de outros 20 livros, também dedica parte das 352 páginas a questões essenciais não apenas para os negócios, mas para a grandeza de um homem. São valores como integridade, disciplina e a liderança pelo exemplo, uma prática que rompe com o conceito tradicional de hierarquia e permite inspirar profissionais a se tornarem líderes e empresários exponenciais.

> *Não construo empresas para vender. (...) Minha missão é ajudar pessoas a se desenvolverem, então dividido a empresa com quem me ajudou a construí-la, pois essa é a melhor forma de fortalecer o negócio, as pessoas envolvidas e, consequentemente, a sociedade.* (Lições para você construir negócios exponenciais, p. 93)

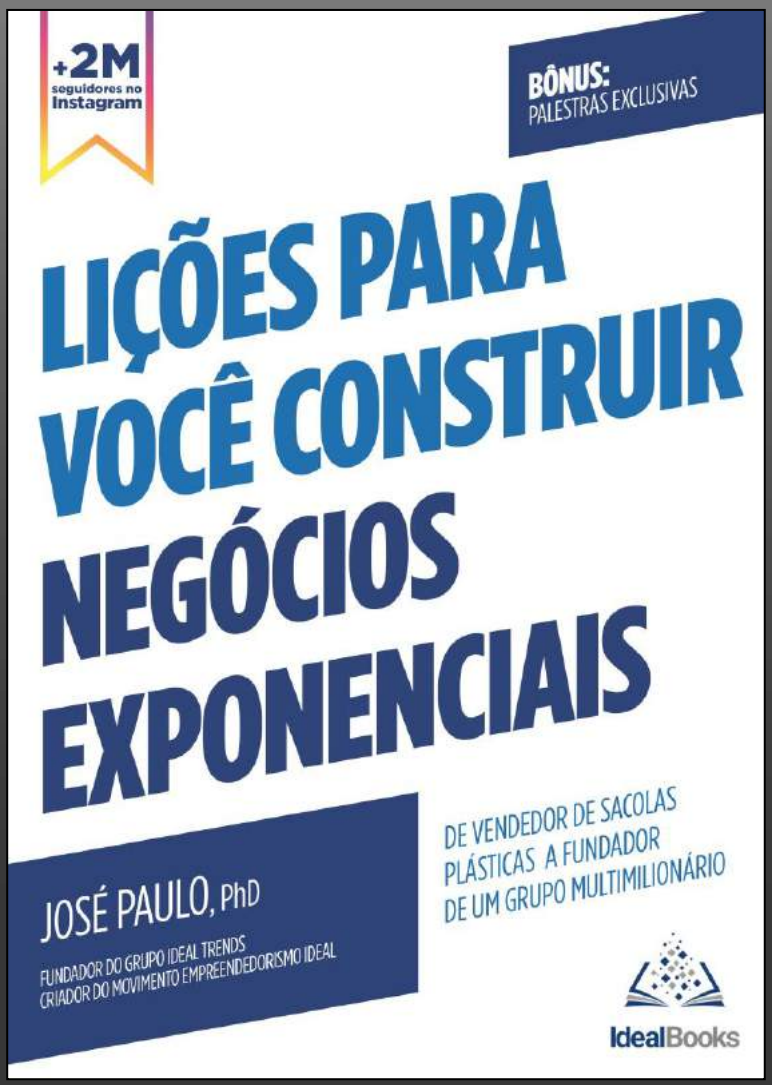
José Paulo Pereira Silva é graduado em Engenharia de Produção, Mestre e Doutor em Administração de empresas e Pós-Doutor em Relações Internacionais pela Florida Christian University (FCU/USA). É presidente e fundador do Grupo Ideal Trends, atualmente com 25 empresas em 30 países e projetos de crescimento exponencial. Formou centenas de empreendedores e tornou colaboradores seus sócios. "Dividir é multiplicar!".

Ficha técnica

Livro: Lições para você construir negócios exponenciais
Autor: José Paulo Pereira Silva
Editora: Ideal Books
Preço: R$ 49,90
ISBN: 97865993576-2-6
Formato: 21x15 cm
Páginas: 352
Link de compra: site do autor e Amazon

Sinopse: De vendedor de sacolas a fundador do multimilionário Grupo Ideal Trends, o empresário disruptivo, José Paulo Pereira Silva, compartilha, neste livro, as mais diversas experiências, obstáculos e estratégias que o levaram a ser um dos maiores cases de sucesso nas mais diversas áreas que empreendeu, especialmente nos ramos de tecnologia

e startups, e revela quais métodos utilizou para se tornar um empreendedor bem-sucedido e transformar milhares de profissionais em líderes extraordinários. Uma excepcional obra com dicas, conselhos e lições de alguém que começou do zero e alcançou grandiosas conquistas ao longo da vida, com as possibilidades que tinha e da forma que podia. Uma obra prima, resultante de muito trabalho, determinação e pensamento visionário. José Paulo Pereira Silva, fez, através da sua dedicação, uma história de superação, vitórias e resultados. E essa trajetória é a que você está prestes a conhecer.



Redes sociais:
@idealbooksoficial
@josepaulogit

Por: Cláudia Zambrana

SER MULHER...

Concordo que ao ler o título talvez você fique um pouco confuso, mas é justamente esse sentimento que quero trazer a você. Esses dias fiquei pensando em como é difícil ser mulher, mesmo nos tempos atuais. Fico imaginando o que minha avó passou na época dela. E não estou sendo dramática, porque provavelmente esse pensamento pode acontecer quando você começar a ler, justamente pelo fato de ser uma mulher escrevendo. E isso é verdade, não é apenas um papo clichê e vou te provar. Você já parou para pensar que toda vez que você está dirigindo um carro, e tem algum entrave à frente que está dificultando o trânsito, geralmente sempre ocorre aquele comentário machista, "deve ser mulher dirigindo". E não venha dizer que você nunca disse isso, ou que nunca tenha ouvido isso, pois eu já ouvi muitas vezes. Infelizmente, às vezes esse comentário ocorre até mesmo por outras mulheres. Fora, quando estamos em um dia difícil, e sempre ouvimos aquele comentário chato, meio atravessado do tipo "acho que ela está de TPM". Sim, pode ser que eu esteja, pois não é fácil passar pelo ciclo menstrual, mas pode ser que talvez eu só esteja em um dia ruim, como qualquer ser humano. Essas são pequenas situações que ocorrem no mundo feminino. Como por exemplo, muitas vezes ao sermos educadas somos mal interpretadas, ou quando temos um instagram profissional e recebemos várias mensagens desagradáveis no direct. O ser mulher, é muito complexo, pois ao mesmo tempo que temos que mostrar a sutil delicadeza, temos que demonstrar a nossa força inerente ao ser feminino. Assim como temos que comprovar nossa competência um milhão de vezes mais do que qualquer homem no mercado de trabalho,

e isso sem ainda termos o reconhecimento merecido. Ser mulher não é fácil. Não estou dizendo que ser homem seja, pois acredito que cada um é cobrado de certa forma. Mas, nós mulheres nascemos com a cobrança de sermos várias coisas. São exigências que não vejo serem cobradas dos homens, como: ser bonita, perfumada, bem humorada, casamento antes dos 30 anos, filhos. E lógico, temos que trabalhar, mas não podemos esquecer que temos que cuidar de uma casa...temos que ser independentes, mas não podemos ser totalmente livres, pois se não, começam a surgir comentários maldosos sobre a nossa conduta. Ser mulher e ser mulher, não é para qualquer pessoa. Por isso que repito, e serei insistente em dizer. Temos que ter mais sororidade, umas com as outras. Temos que nos apoiar e aprender a nos respeitar.

Sobre a autora: Cláudia Zambrana

Formada em direito, estudante de psicologia, mas apaixonada pela ficção. Considera-se uma sonhadora, ama chocolates, livros, músicas e criar personagens. Casada há quinze anos, mãe de três filhos, vive intensamente cada fase da sua vida. Brinca diariamente com a imaginação criando vários mundos e vivendo em todos eles. Acredita que nada acontece por acaso, e defende que se deve lutar até os últimos instantes pelos sonhos que vivem no coração. Romântica, livre, suave e completamente intensa, uma mistura perigosa e ao mesmo tempo essencial para quem escreve. Amante das palavras, das frases, dos começos, meios e fins. É colunista da revista Projeto Autoestima, além de autora de cinco livros já publicados e de tantas outras histórias que ainda estão por vir.

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

NO MÊS DAS CRIANÇAS, SMART FIT FAZ AÇÕES EM PARCERIA COM A TURMA DA MÔNICA

Os personagens do Maurício de Sousa marcam presença em uma aula no Parque Cândido Portinari e também aparecem nas dicas de saúde nos canais da Smart Fit

Criança tem que estar em movimento! Mais do que fazer bem à saúde, a atividade física é importante também para desenvolver habilidades físicas e sociais. Para incentivar a vida saudável desde a infância, a Smart Fit se uniu à Turma da Mônica para promover ações voltadas para os pequenos, começando em outubro, mês das crianças.

Para começar, a Turma da Mônica vai marcar presença nas redes sociais da Smart Fit durante todo o mês, trazendo dicas de saúde e incentivando o movimento. Já no dia 17 de outubro, domingo, às 10h, Mônica, Cebolinha, Magali, Cascão e Milena estarão no Smart Truck especial Dia das Crianças, no Parque Cândido Portinari, em São Paulo. No evento, com muita música e alto astral, crianças e adultos vão se exercitar juntos, em uma aula cheia de energia e diversão, ao lado da Turminha mais amada do Brasil.

"Cuidar de si, da saúde, do corpo e do bem-estar sempre foram valores presentes no universo da Turma da Mônica. Para nós, é importante que a criança seja o próprio motor de suas brincadeiras e, por isso, a parceria com a Smart Fit faz todo sentido", diz Mauro Sousa, diretor de produção da Mauricio de Sousa Produções AO VIVO.

Outras ações da Smart Fit

Além da programação com a Turma da Mônica, a Smart Fit preparou mais ações para comemorar o Dia das Crianças: o lançamento do e-book "Movimento Divertido", com dicas de saúde, exercícios e receitas voltados para o público infantil. O material está disponível pelo site: https://smartfit.com.br/e-book-vida-saudavel-criancas. No dia 14 de outubro, acontece uma aula especial para adultos e crianças praticarem exercícios juntos, na plataforma de treinos online Smart Fit Go, exclusiva para alunos da rede Smart Fit.

"Fazer todos, de todas as idades, se movimentarem é viver o propósito da Smart Fit", afirma o CMO da rede de academias, Leonardo Cirino.

Serviço:

Smart Truck Especial Dia das Crianças

17 de outubro, domingo, 10h

Parque Candido Portinari

Gratuito

Acompanhe os canais da Smart Fit:

https://smartfit.com.br/news

Instagram: @smartfit

TikTok: @smartfit

Sobre a Smart Fit

Democratizar o acesso à atividade física de alto padrão sempre foi o propósito da Smart Fit desde a abertura de sua primeira unidade, em 2009. É a terceira maior rede do mundo, presente em 14 países da América Latina, como México, Chile e Argentina. No Brasil, são mais de 500 academias espalhadas por quase 150 cidades, em todos os estados e no Distrito Federal. Conheça mais sobre a Smart Fit em: www.smartfit.com.br

quem eras tu

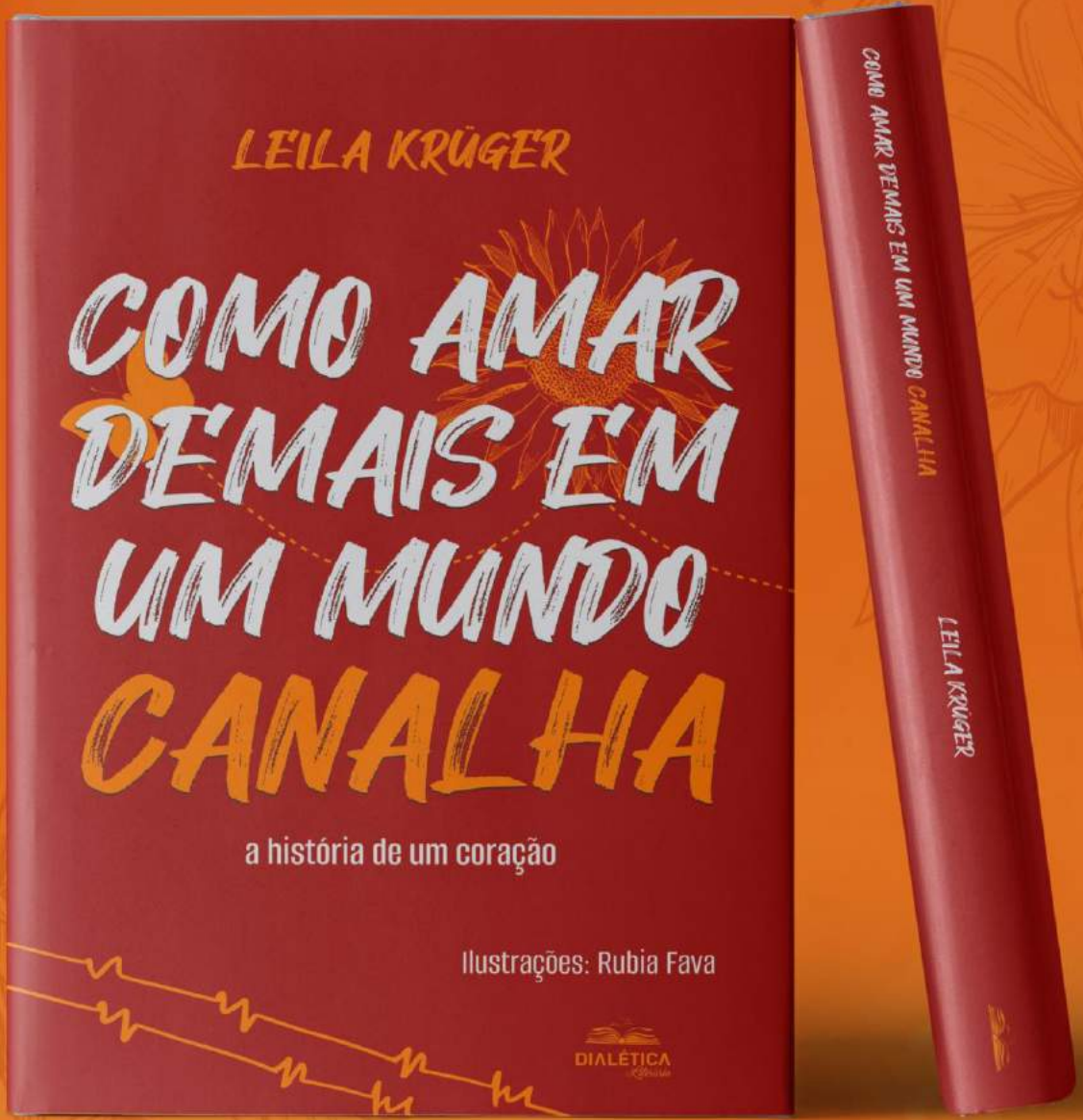
antes de terem partido tantas vezes teu coração?

"É lindo. Nesta obra delicada, corações, girassóis e constelações vão e vêm como refrão. É preciso voltar a dizer o que nunca é dito o suficiente: amor, mil vezes, enquanto houver existência. Poemas orgânicos que levam ao órgão, à flor, ao peito, sentimentos ditos com a soltura de uma bailarina. São bilhetes e também uma exigência, se "há tanta gente presa que não consegue gritar", é preciso que o poema também abra o mundo."
Andrea Del Fuego, escritora, jornalista, colunista da TV Cultura e vencedora do Prêmio José Saramago.

loja.editoradialetica.com

EM BREVE:

Nesta obra, Leila Krüger nos conta a história de um coração: o seu. Dividida em três partes: Coração Partido, Coração Transformado e Coração Inteiro, através de uma coletânea poética totalmente ilustrada por Rubia Fava, a obra mostra uma trajetória que começou com o ajuntamento de mil cacos de autoestima, amor-próprio e autoconfiança, vindos de relacionamentos devastadores, do medo e da culpa, até um processo de transformação doloroso e incrível de resgate de dignidade, conquista de maturidade e liberdade de ser quem é.



Esse é um livro sobre se perder e se encontrar. Sobre ser mulher de fato, ou ser humano, assumindo as mudanças e dúvidas constantes da vida, sem renegar raízes, sonhos e a capacidade e o direito de amar e ser amada. Um livro sobre cicatrizes bonitas de quem conseguiu recomeçar.

INSTAGRAM: @Leilakruger @comoamardemais

Obra de Daiara Tukano na Av Amazonas com a Praça Raul Soares ao fundo
Caio Flavio/ Área de Serviço

CURA - Circuito Urbano de Arte anuncia sua sexta edição

Um dos mais importantes festivais de arte urbana do país muda de local e apresenta novidades

A edição 2021 do Cura – Circuito Urbano de Arte acontece entre 21 de outubro a 02 de novembro em Belo Horizonte. Em coletiva para imprensa, as idealizadoras e curadoras Priscila Amoni, Janaina Macruz e Juliana Flores contaram muito do que está por vir. O encontro contou com a presença das duas curadoras convidadas para esta edição, Naíne Terena e Flaviana Lasan, além de um representante do Giramundo. O grupo mineiro de teatro de bonecos, reconhecido internacionalmente e que acaba de completar 50 anos de história, será responsável por uma inédita instalação de arte urbana. A integra da apresentação está no link abaixo.

https://drive.google.com/drive/folders/1bK-vxjDjAFDU6w2rWg2G7teVPdPC50GF?usp=sharing

Sobre o Cura 2021

O festival se despede da Rua Sapucaí e parte para Praça Raul Soares, uma das referências de Belo Horizonte, encruzilhada de iversos caminhos, afetos, culturas e experiências.

Quem nos conduz até lá são as águas da avenida Amazonas. Em suas margens, encontramos a "Selva Mãe do Rio Menino", de Daiara Tukano; a primeira empena pintada por uma artista indígena no mundo, realizada no festival de 2020. "Pedimos licença e a benção para, então, desaguar nesse novo território, rico em história e memória: uma praça-circular, local de travessias e atravessamentos. Queremos mergulhar nesse lugar para nos conectarmos à vida que ali pulsa, ontem e hoje, no asfalto, edifícios, comércio, bares, igrejas e inferninhos. Queremos abrir um portal, criar dimensões, adentrar outros mundos dentro do nosso próprio mundo, conectar com outros seres e existências, alterar o ritmo da vida e do cotidiano" conta Priscila Amoni. Se o mirante da Sapucaí nos convoca a ver, na Praça Raul Soares incorpora também o ser visto. Na praça, o público estará no centro e as novas empenas – 3 no total - serão como entidades, que nos olham e nos guardam.

Sobre o novo território

A Praça Raul Soares tem uma característica que a torna única na cidade: seu piso em mosaico português com motivo marajoara, povo indígena considerado extinto, mas que segue vivo em seus descendentes.

No centro da praça está a fonte, cujo contorno nos remete à imagem da Chakana, a cruz Inca, povo originário do Peru, país onde é a foz do rio Amazonas. Ela possui doze

pontos, cada um dos quais divididos em terços que representam três mundos: o mundo inferior, que é o mundo dos mortos; o mundo que vivemos, que é o mundo dos vivos; e o mundo superior, que é o mundo dos espíritos. Ao ler os signos deste novo território, compreendemos ainda mais o que guiou a curadoria desta edição.

Esta mesma praça que guarda a cultura dos povos originários do rio Amazonas é considerada o centro geográfico, o marco zero de BH, e por ela cruzam avenidas que conectam as regiões oeste e leste, central e sul da cidade. Mas, para além das travessias, a Praça Raul Soares é, sobretudo, um lugar de encontros de pessoas e de histórias, é lugar de toda a gente.

Sobre o Cura

O Circuito Urbano de Arte realizou sua quinta edição em 2020, completando 18 obras de arte em fachadas e empenas, sendo 14 na região do hipercentro da capital mineira e quatro na região da Lagoinha, formando, assim, a maior coleção de arte mural em grande escala já feita por um único festival brasileiro. O CURA também presenteou BH com o primeiro e, até então único, Mirante de Arte Urbana do mundo. Todas as pinturas podem ser contempladas da Rua Sapucaí.

Serviço

Cura 2021

Data: 21/10 a 02/11

Local: Praça Raul Soares

https://www.instagram.com/cura.art

https://cura.art

Empresas se unem para promover desafio de corrida virtual e arrecadar cestas básicas

No Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, acontece o Desafio Virtual Connection - Corrida e Caminha Contra a Fome; previsão é de 500 participantes e arrecadação de centenas de cestas básicas digitais

Para celebrar o Dia Mundial da Alimentação, que acontece no próximo dia 16 de outubro, o grupo de networking Connection, reuniu 13 empresas e instituições das cidades de Jundiaí, Itupeva, Sorocaba, Osasco e São Paulo para realizar o Desafio Virtual Connection – Corrida e Caminhada Contra a Fome. A previsão é de 500 participantes e arrecadação de centenas de cestas básicas digitais.

Idealizado pelo Connection e desenvolvido pela UniRun – Universidade da Corrida, o evento tem como objetivo promover a prática da atividade física e, ao mesmo tempo, incentivar a solidariedade.

Todas as empresas e instituições patrocinadoras e apoiadoras do evento poderão convidar seus respectivos colaboradores e parceiros para participarem do desafio de corrida e caminhada. A inscrição para os convidados será gratuita e, opcionalmente, caso desejem, eles poderão doar valores de R$ 50, R$ 100 ou R$ 150 ao Instituto Stop Hunger, que é uma ONG de combate à fome presente em mais de 80 países, atuando, de forma independente, dentro do ecossistema da multinacional Sodexo.

O valor arrecadado será revertido, integralmente, em cestas básicas digitais por meio do cartão alimentação Stop Hunger, e entregues a entidades parceiras do instituto nas regiões onde as empresas participantes do evento estão instaladas.

Em Jundiaí, a iniciativa conta com o patrocínio e apoio da Faculdade de Medicina de Jundiaí; do Laboratório Biológico; da CM Global Business; do Mundo Verde Jundiaí e do Time Jundiaí Atletismo.

Também participam a Apter (de Sorocaba); a Amede Medicina Ocupacional (de Itupeva), a Agência WHIZZ de publicidade (de Osasco), o HearthBrasil, representando Instituto HeartMath, e a Favo Comunicação (de São Paulo).

"Fazemos parte de um grupo de networking que tem ajudado mutuamente empreendedores e empresas a crescerem seus negócios. Agora, estamos muito felizes por reunirmos tantos parceiros em prol de algo ainda maior, que é o combate à fome. Ao mesmo tempo, ainda estamos incentivando a atividade física. Tenho certeza de que essa é a primeira de muitas ações solidárias que ainda faremos", comenta Renato Martiniano, fundador e CEO do Connection.

"O objetivo da ação é arrecadar cestas básicas e colocar movimento, gerando vida dentro de nossas empresas e de nossos parceiros, além de promover o bem-estar físico e mental por meio da prática de corrida e caminhada", declara Juliana Oruê, fundadora da UniRun, empresa que atua com clubes de corridas corporativos.

Desafio virtual

O Desafio Virtual Connection – Corrida e Caminha Contra a Fome acontecerá por meio da plataforma www.unirun.com.br, na qual os convidados podem realizar suas inscrições

e, depois, enviar os resultados para a composição do ranking. Cada corredor receberá um kit contendo uma camiseta e uma medalha.

A prova não tem ponto de partida e nem de chegada; basta completar a distância do percurso que pode ser 3 km de caminhada ou 5 km de corrida. Cada corredor escolhe o melhor momento para realizá-la e também o local do trajeto, por exemplo, em um parque, no próprio bairro onde reside ou até mesmo em uma esteira ergométrica de sua residência e/ou clube seguindo as normas de distanciamento social de sua região. É preciso comprovar a conclusão da prova e o tempo que levou para cumpri-la por meio de aplicativos.

Sobre o Connection

O Connection é uma empresa especializada em promover networking entre empreendedores. Foi fundado em 2017 na cidade de Jundiaí, interior de São Paulo. Atualmente, engloba 60 empresas participantes nas cidades de Jundiaí, Osasco e Sorocaba. Até o fim de 2022, a previsão é expandir e ter grupos em, no mínimo, 10 cidades.

Os membros do Connection se dividem em grupos e realizam reuniões semanais e virtuais. Nos grupos, as empresas não encontram concorrentes em sua área de atuação. O objetivo é gerar oportunidade de negócios com a rede de relacionamento de cada um dos participantes, por meio de indicações e ajuda mútua.

Renato Martiniano, fundador e CEO do Connection, é formado em Ciências Contábeis, atuou em grandes empresas, como UOL, Submarino.com e B2W, e tornou-se consultor em 2011, tendo se especializado em técnicas de prospecção.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

Você que tem uma história de superação e deseja contar para a revista Projeto AutoEstima, entre em contato c/ Elenir Alves
E-mail: elenir@cranik.com

Fanpage: projetoautoestima
Instagram: revistaprojetoautoestima

MOHAMMED SA-AD WUNPINI - FOTO DIVULGAÇÃO

MEU NOME É MOHAMMED SA-AD WUNPINI, DE GANA, TAMALE PARA SER PRECISADO, COMECEI MINHA CARREIRA DE DANÇA NO ENSINO MÉDIO, 2007, ONDE TIVE A OPORTUNIDADE DE INGRESSAR NO GRUPO CULTURAL DA ESCOLA. COM ISSO, TIVE MAIS OPORTUNIDADES DE VIAJAR PARA OUTRAS REGIÕES DE GANA. FUI PREMIADO DIVERSAS VEZES POR SER O MELHOR ARTISTA MASCULINO.

DEPOIS DO COLEGIAL EM 2011, ME JUNTEI AO GRUPO CULTURAL DA CASA DE JOVENS, PARA APRIMORAR MINHAS HABILIDADES EM DANÇAS TRADICIONAIS AFRICANAS. ENTÃO, EM 2016, FUI PARA A UNIVERSIDADE DE EDUCAÇÃO DE WINNEBA NA REGIÃO CENTRAL DE GANA PARA ESTUDAR ARTES TEATRAIS, OPÇÃO DE DANÇA, NOVAMENTE TIVE A OPORTUNIDADE DE ATUAR EM TANTOS PROGRAMAS DENTRO E FORA DA UNIVERSIDADE.

FINALMENTE, APÓS MINHA CONCLUSÃO BEM-SUCEDIDA, FIZ MEU SERVIÇO NACIONAL NA UNIVERSIDADE DE GANA, EM LEGON, NO DEPARTAMENTO DE ESTUDOS DE DANÇA, COMO ASSISTENTE DE ENSINO DE DANÇA.

ENTREVISTA COM MOHAMMED SA-AD WUNPINI ESPECIALISTA EM DANÇAS TRADICIONAIS AFRICANAS

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Você poderia comentar como surgiu o seu interesse pela dança?

Mohammed Sa-ad Wunpini: tudo começou em 2007, quando entrei para o grupo de dança da escola e fiquei muito interessado em dança

Revista Projeto AutoEstima: Quando você começou a dançar, você viajou para outras regiões de Gana e foi premiado várias vezes, poderia me contar como foi essa trajetória?

Mohammed Sa-ad Wunpini: isso aconteceu como resultado do meu trabalho árduo e na verdade fui recomendado por professores que viram o que há de bom em mim.

Revista Projeto AutoEstima: Em 2011 você se juntou ao grupo cultural Casa de Jovens para aprimorar suas habilidades nas danças africanas, por acaso você ainda faz parte do grupo?

Mohammed Sa-ad Wunpini: sim, ainda faço parte do grupo Cultural lar de jovens.

Projeto AutoEstima Magazine: Em 2016 você estudou artes cênicas na Universidade de Educação de Winneba, na região central de Gana, e desde então surgiram muitas outras oportunidades para você atuar dentro e fora da Universidade, como isso aconteceu? Então esse foi um grande passo em sua carreira de dançarino, correto? Você pode comentar?

Mohammed Sa-ad Wunpini: sim, como já disse, certifico-me de que, onde quer que me encontre, coloco o meu melhor e que as pessoas ao redor que assistem possam recomendar-me a qualquer pessoa que necessite do meu serviço.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dificuldades você enfrentou ou ainda enfrenta na área da dança?

Mohammed Sa-ad Wunpini: Enfrentei muitas dificuldades e ainda enfrento, quando perdi o pai em 2019, quase concluindo minha faculdade. Tive dificuldades para terminar meu programa, tive que pegar alguns empréstimos de alunos para concluir, que ainda não paguei. Atualmente, fui admitido para estudar Mphil em estudos de dança na Universidade de Gana, em Legon, mas não posso pagar as taxas escolares.

Revista Projeto AutoEstima: Que dicas você daria para quem quer entrar na área da dança?

Mohammed Sa-ad Wunpini: que eles sejam sérios nesta área porque ela tem muitas oportunidades. Em termos de saúde, é muito importante para o nosso corpo.

Revista Projeto AutoEstima: Há quase dois anos convivemos com a pandemia e seu caos. Uma grande tragédia mundial, onde fomos pegos de surpresa com a doença de Covid-19, onde milhares de pessoas perderam suas famílias, amigos, casas e empregos. Como isso afetou você?

Mohammed Sa-ad Wunpini: afetou minha educação, no meu último ano em que eu deveria ter concluído com um trabalho de projeto prático. Mas devido ao covid 19, o projeto não pôde ser iniciado. Também perdi a oportunidade de viajar para a Alemanha para um projeto de uma semana. Covid afetou isso também.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados devem proceder para saber mais sobre o seu trabalho com a dança?

Mohammed Sa-ad Wunpini: Para saber mais, acesse:
https://www.facebook.com/saad.wunpini.79

Revista Projeto AutoEstima: Há novos projetos em pauta?

Mohammed Sa-ad Wunpini: sim, por favor, tenho muitos projetos, mas meu desafio atual agora é financiar

Perguntas rápidas:

Um livro: composição de dança
Um hobby: dançar danças tradicionais africanas
Um ator ou atriz: John Dumelo
Filme: Dogm berim
Uma cor favorita: azul
Uma memória especial: quando perdi meu pai

Mohammed Sa-ad Wunpini - Foto divulgação

MOHAMMED SA-AD WUNPINI

MY NAME IS MOHAMMED SA-AD WUNPINI, FROM GHANA, TAMALE TO BE PRECISED , I STARTED MY DANCE CAREER IN THE SENIOR HIGH SCHOOL, 2007, WHERE I HAD THE OPPORTUNITY TO JOIN THE SCHOOL CULTURAL GROUP. THROUGH THAT I HAD MORE OPPORTUNITIES TO TRAVEL TO OTHER REGIONS IN IN GHANA. I WAS AWARDED SEVERALLY FOR BEING THE BEST MALE PERFORMING ARTIST. AFTER SENIOR HIGH SCHOOL IN 2011, I JOINED THE YOUTH HOME CULTURAL GROUP,TO ENHANCE MY SKILLS IN AFRICAN TRADITIONAL DANCES. THEN IN 2016 I PROCEEDED TO THE UNIVERSITY OF EDUCATION, WINNEBA IN THE CENTRAL REGION OF GHANA TO STUDY THEATRE ARTS, DANCE OPTION, AGAIN I HAD THE OPPORTUNITY TO PERFORM IN SO MANY PROGRAMS IN AND OUTSIDE OF THE UNIVERSITY. FINALLY AFTER MY SUCCESSFUL COMPLETION ,I HAD MY NATIONAL SERVICE DONE AT THE UNIVERSITY OF GHANA, LEGON AT THE DEPARTMENT OF DANCE STUDIES AS A DANCE TEACHING ASSISTANT.

INTERVIEW WITH MOHAMMED SA-AD WUNPINI EXPERT IN TRADITIONAL AFRICAN DANCES

INTERVIEW:

Projeto AutoEstima Magazine: Could you comment on how your interest in dance came about?

Mohammed Sa-ad Wunpini: it started way back in 2007, when I joined the school dance group, and became so much interested in dance

Projeto AutoEstima Magazine: When you started dancing, you traveled to other regions of Ghana and were awarded several times, could you tell me how was that trajectory?

Mohammed Sa-ad Wunpini: this happened as a result of my hard working and I was actually recommended by teachers who saw the good in me.

Projeto AutoEstima Magazine: In 2011 you joined the cultural group of Casa de Jovens to improve your skills in African dances, as it happened, are you still part of the group?

Mohammed Sa-ad Wunpini: yes ,I am still part of the Youth home Cultural group

Projeto AutoEstima Magazine: In 2016 you studied theater arts at the University of Education of Winneba in the central region of Ghana, and since then there have been many other opportunities for you to act both inside and outside the University, how did this happen? So this was a big step forward in your dancing career, correct? You can comment?

Foto divulgação

Mohammed Sa-ad Wunpini: yes , please as I said already, I make sure wherever I find myself I put in my best and people around who watch will be able to recommend me to any one who needs my service

Projeto AutoEstima Magazine: What difficulties have you faced or still face in the dance area?

Mohammed Sa-ad Wunpini: I have faced a lot of difficulties and still facing, when I losty dad in 2019, almost completing my university education. I had challenges in finishing up my programme, I had to take some students loan to complete, which I still haven't paid off. Currently, I have had admission to study Mphil in Dance studies at the University of Ghana, Legon but I can't pay the school fees

Projeto AutoEstima Magazine: What tips would you give to those who want to enter the dance area?

Mohammed Sa-ad Wunpini: they should be very serious in this area because it has a lot of opportunities. Health wise it's so much important for our bodies

Projeto AutoEstima Magazine: We have been living with the pandemic and its chaos for almost two years. A great worldwide tragedy, where we were taken by surprise with the Covid-19 disease, where thousands of people lost their family, friends, homes and jobs. How has this affected you?

Mohammed Sa-ad Wunpini: it affected my education, in my final year which I was supposed to have completed with a practical project work. But due to covid 19 the project couldn't come on. I also lost opportunity of travelling to Germany for a week project. Covid affected that as well.

Projeto AutoEstima Magazine: How should interested readers proceed to learn more about your work with dance?

Mohammed Sa-ad Wunpini: To learn more, go to:
https://www.facebook.com/saad.wunpini.79

Projeto AutoEstima Magazine: Are there new projects on the agenda?

Mohammed Sa-ad Wunpini: yes please, I have lots of projects, but my current challenge now is funding.

Quick questions:

A book: Dance composition
A hobby: dancing African Traditional dances
An actor or actress: John Dumelo
Film: Dogm berim
A favorite color: blue
A special memory: Lost my dad

Mohammed Sa-ad Wunpini - Foto divulgação

PARTICIPE DAS ANTOLOGIAS DA

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

CLIQUE AQUI

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Claudia Kalhoefer

Agatha, de seis anos, e Alice, de quatro, são duas meninas que amam contos de princesas. Um dia, Agatha voltou da escola triste e pensativa. Lá, ela escutou que não poderia ser uma princesa, já que não tinha o cabelo liso e loiro. Esperta e curiosa, a pequena perguntou para a mãe: "Por que ela tinha os cabelos cacheados e por que não poderia ser como as personagens dos contos? Claudia Kalhoefer não se contentou em apenas explicar o motivo também escreveu o livro infantil As Princesas Encaracoladas, para empoderar várias outras crianças a se amarem do jeito que são e respeitarem umas as outras.

MÃE CRIA HISTÓRIA PARA EMPODERAR AS FILHAS

Claudia Kalhoefer escreveu "As Princesas Encaracoladas" depois que Agatha sofreu bullying na escola por não ter o cabelo liso

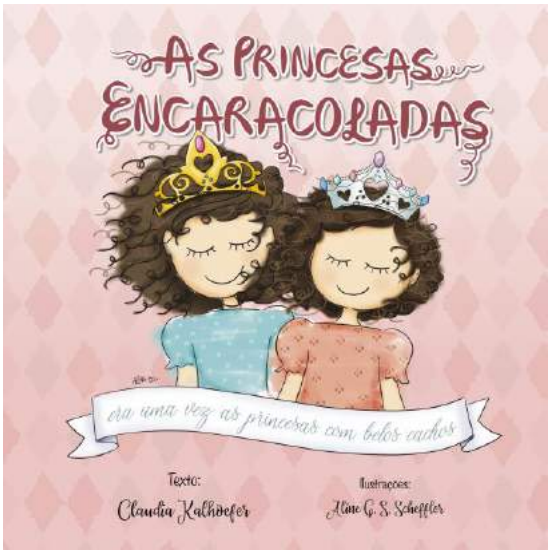
Claudia sentiu a necessidade de empoderar suas meninas porque não queria que elas passassem pelo que passou na infância. Ela sofreu bullying na idade escolar por causa do cabelo e pediu para a mãe que alisasse as madeixas. Durante mais de 30 anos, utilizou vários métodos para deixar os cabelos lisos. Ao se deparar com o drama semelhante das filhas resolveu que era a hora de educar pelo exemplo e iniciou sua transição capilar.

Acho que você também deve se amar do jeitinho que é. Com sua cor de pele, os traços do seu rosto e do seu corpo e com a beleza que seu cabelo tem. Não existe cabelo mais feio ou mais bonito. Muito menos cabelo bom ou ruim. (As Princesas Encaracoladas, p. 19)

O propósito da autora foi para além do livro. Ela utiliza outras formas de interagir com meninas de cabelos crespos e cacheados. Seja por meio do Instagram @asprincesasencaracoladas ou da música. A canção Toda Cacheada, escrita pelo compositor Flávio Augusto da Silva e com participação especial de Agatha e Alice, é uma das formas que Claudia encontrou para tornar sua obra ainda mais interativa.

A música pode ser conferida no link: https://youtu.be/qnXPKpbv8OU. Claudia também é mãe de Noah, de oito anos e mora em Springfield, nos Estados Unidos, com os filhos e o marido, Eric.

Ficha técnica:
Título: As Princesas Encaracoladas
Autora: Claudia Kalhoefer
ISBN/ASIN: 978-65-00-10426
Formato: 16x16
Páginas: 20
Preço: R$ 36,90
Acesse: https://bit.ly/princesasencaracoladas



Sobre a autora: Claudia é uma escritora premiada que vive nos EUA com esposo e três filhos. Formada em Enfermagem e Direito também é educadora Parental pela Positive Discipline Association, colunista sobre educação infantil no Mães Mundo Afora (@maes.mundo.afora) e da Revista High Profile Magazine (@highprofilemagazine). Coautora dos livros ***Coletânea Mães*** e ***Coletânea Universo Feminino***, ***Acolhendo a Criança Interior*** e ***Vida a Dois***. Com ***As Princesas Encaracoladas*** ganhou o prêmio de Melhor Escritora Brasileira categoria infanto-juvenil nos EUA.

REDES SOCIAIS:

@asprincesasencaracoladas

Poros abertos? Saiba como controlar e acabar com os ostios dilatados

Especialista explica a diferença entre os dois incômodos e ensina como tratá-los em casa

Os poros abertos e os óstios dilatados são os maiores pesadelos das peles mistas e oleosas.

Esses furinhos geralmente ficam bem visíveis na chamada "região T", onde acumulam impurezas e na maioria das vezes a maquiagem não fica uniforme. Mas qual a diferença entre poros e óstios?

Enquanto os poros secretam suor e não é possível visualizar a olho nú, os óstios secretam sebo e sem nenhum equipamento é possível visualizar, por isso os furos são maiores", explica a dermaticista Patrícia Elias, especialista em saúde da pele.

“A acumulação de sebo, células mortas, resíduos de maquiagem e outras impurezas deixam os óstios dilatados. Não é possível fechá-los, pois é através desses furinhos que o corpo elimina o sebo produzido pelas glândulas sebáceas, mas é possível reduzi-los deixando com um aspecto menos visível. O segredo é fazer com que ele possa se contrair, sempre mantendo a pele limpa de forma correta”, esclarece.

Além de manter a região limpa, existem produtos e técnicas que podem ser realizadas dentro de casa para contraí-los cada vez mais. Patrícia Elias compartilhou uma receita com duas etapas bem fáceis e acessíveis para tratar deste incômodo. Confira:

Durante a noite:
Separe uma casca de banana e um pedaço de batata. Em um recipiente, raspe a massa de dentro da casca da banana junto com a batata em uma quantidade necessária para o rosto. Misture bem.

Após a higienização do rosto, aplique um tônico adstringente (os mais aconselhados são os que contém propriedades que reduzem os poros).

Em seguida, coloque uma bolsa térmica quente – ou uma toalha quente – e deixe por um minuto em cima da região dos furinhos. “Esta etapa serve para dilatar os vasos, além de aumentar a permeação dos nutrientes e ajudar a potencializar o resultado, aumentar o fluxo sanguíneo e a troca metabólica”, explica Patrícia.

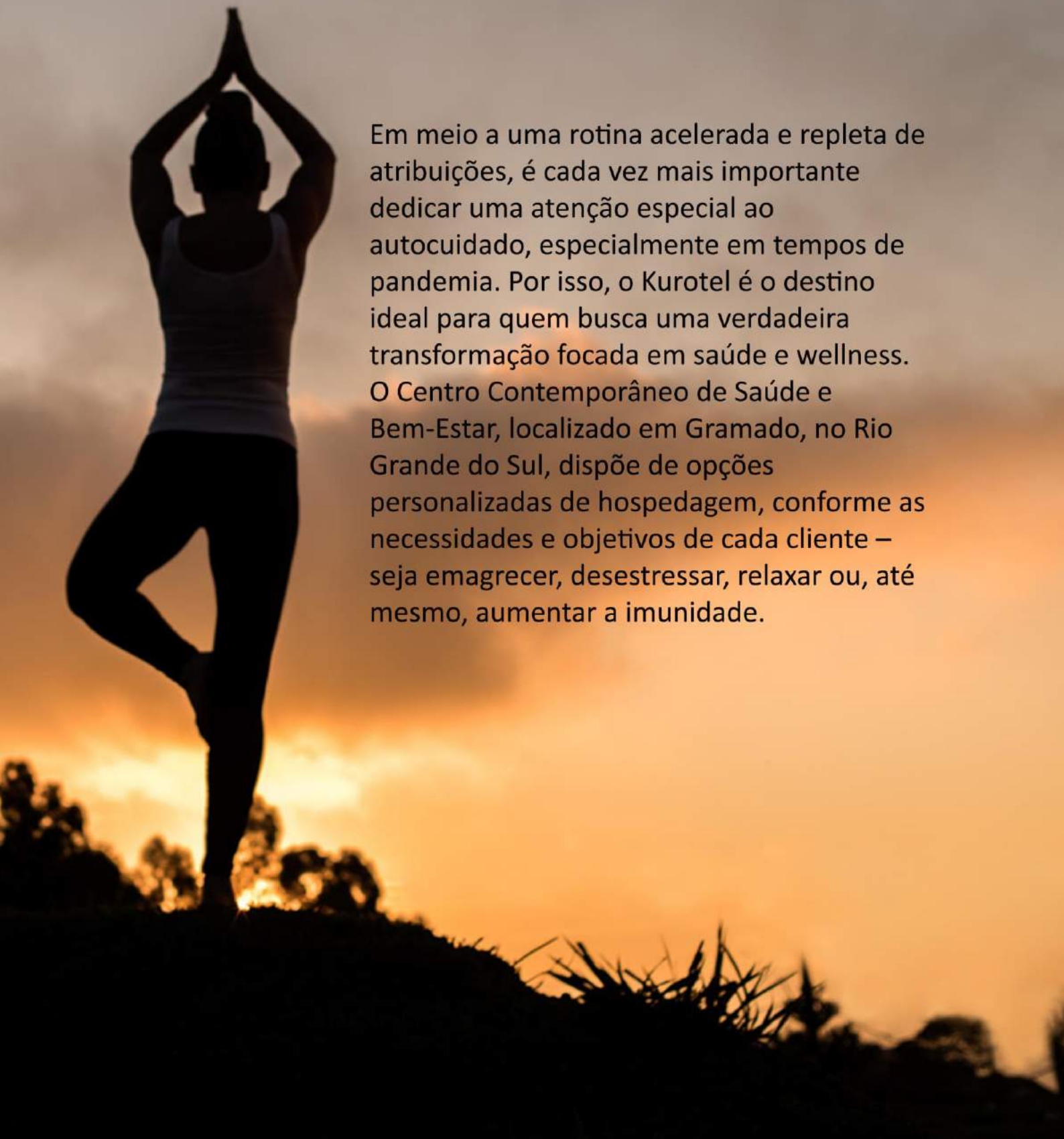
Com a região ainda quente, aplique a receita no local ou no rosto inteiro.
Deixe repousando de 20 a 30 minutos. Após esse tempo, passe um hidratante facial apropriado. A dermaticista explica que é necessário manter a noite inteira, pois ao enxaguar, o resultado pode ser neutralizado.

Durante o dia:
No dia seguinte de manhã, lave o rosto somente com água e passe a bolsa térmica com água gelada.
Passe o tônico e o hidratante novamente, e acrescente um protetor solar específico para a sua pele.

Repita esse procedimento todos os dias durante algumas semanas até sentir o resultado.
Diferencial: Para contrair os óstios, Patrícia ressalta que é necessário fazer esfoliação na pele duas vezes por semana.

KUROTEL, REFERÊNCIA EM SAÚDE E WELLNESS, DÁ DICAS DE AUTOCUIDADO

O CENTRO CONTEMPORÂNEO DE SAÚDE E BEM-ESTAR ESTÁ LANÇANDO O KUR 360º, PODCAST QUE ORIENTA E ENSINA COMO SE CUIDAR EM CASA



Em meio a uma rotina acelerada e repleta de atribuições, é cada vez mais importante dedicar uma atenção especial ao autocuidado, especialmente em tempos de pandemia. Por isso, o Kurotel é o destino ideal para quem busca uma verdadeira transformação focada em saúde e wellness. O Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar, localizado em Gramado, no Rio Grande do Sul, dispõe de opções personalizadas de hospedagem, conforme as necessidades e objetivos de cada cliente – seja emagrecer, desestressar, relaxar ou, até mesmo, aumentar a imunidade.

Para quem reserva um tempo na agenda priorizando os cuidados com a saúde, o Kur oferece a opção de Retorno Clínico, que beneficia clientes que retornam em três, seis ou doze meses. Já para aqueles que preferem praticar a Filosofia Kur em casa, a dica é conferir as orientações e ensinamentos sobre autocuidado por meio do **Kur 360º: o podcast do Kurotel,** lançado recentemente.

Disponível em várias plataformas digitais, a primeira série tem 10 episódios, com dicas dos profissionais do Kurotel: psicólogos, nutricionistas, nutrólogos e educadores físicos.

No primeiro episódio, confira a participação da Dra. Mariela Silveira, médica diretora do Kurotel e nutróloga, especialista em terapia cognitiva, com 18 anos de experiência, e Francisco da Costa, psicólogo especialista em Psicoterapia e Comportamentos Aditivos no Brasil e no exterior, com mais de 25 anos de experiência no atendimento a adultos, falando sobre o tema "Emagrecimento e estilo de vida".

A primeira temporada está disponível no Spotify, Anchor, Apple e Google Podcast e pode ser acessada pelos links:

https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9hbmNob3IuZm0vcy82MzNmYWUwNC9wb2RjYXN0L3Jzcw==

https://podcasts.apple.com/us/podcast/id1579268683

https://anchor.fm/kurotel

https://open.spotify.com/show/7f77PsvwYqqsuWN8FyKYUj

Serviço:

Kurotel

Rua Nações Unidas, 533, Bavária, Gramado – RS/ Cep 95670-000

Atendimento:

0800 970 9800 | +55 (54) 99121-2132

De segunda a sexta – das 8h00 às 19h00

Sábados – das 10h00 às 17h30 - Email: contato@kurotel.com.br

https://www.kurotel.com.br/ - @kurotel_

Sabor e Saúde: as Receitas do Spa mais desejado do Brasil

Este é o nome do livro que está sendo lançado pelo Kurotel, focado em alimentação saudável, com pratos de baixo valor calórico e elevado valor nutricional, mas também aliando paladar e estética

Quem já teve a oportunidade de passar alguns dias no Kurotel, em Gramado, sabe que um dos pontos fortes do Spa é a gastronomia: as refeições servidas lá são balanceadas e feitas para que os clientes atinjam os seus objetivos de emagrecimento ou bem-estar. Mas todos os pratos primam pela origem dos ingredientes, qualidade dos alimentos e tem uma belíssima apresentação.

Quem quiser agora ter acesso a essas receitas, pode adquirir o livro que acaba de ser lançado e é o quinto da série Kur Sabor e Saúde. Esta edição conta com 63 receitas, todas fáceis e práticas, separadas por Entradas (12), Pratos Principais (21), Sobremesas (13) e Lanches (12), todas elas organizadas com a lista dos ingredientes, modo de preparo e uma foto ilustrativa do prato; também tem um selo indicando o rendimento das porções e se é vegano e/ou livre de glúten.

Alguns dos destaques de pratos são: Salada de vieiras e rúcula ao molho de laranja; Cabotiá assada com especiarias, molho de tahine e sementes de girassol; Atum selado com crosta de gergelim e purê de alcachofra; Polenta de couve flor e cúrcuma com ragu de porcini; Filé de frango ao creme de alho poró e purê de cará roxo com avelã; Cenoura em calda de água de rosas com passas de uva e pistache; Pera açafronada com calda de curry; Bolo integral de maçã com canela, entre outros.

Além das receitas da equipe de nutrição do Kurotel, o livro conta com receitas especiais da chef gaúcha Stella Jawetz e do chef francês Jean-Paul Bondoux, do renomado restaurante La Bourgogne de Punta del Este, que também colaboraram nesta edição. Os pratos aliam paladar, estética e equilíbrio. Há opções para pessoas alérgicas, intolerantes, vegetarianas e veganas, como também receitas sem glúten, sem leite, com baixas calorias, pouco sal, sem açúcar, mas tudo com muito sabor.

"É um prazer compartilhar essas receitas para além do Kur. A alimentação e nutrição, além de serem pilares da longevidade, fazem parte de nossa história de quase 4 décadas", comenta Rochele Silveira, uma das sócias e diretora. "Como nosso cardápio se renova constantemente, temos sempre saborosas novidades, e a certeza que este cardápio aplicado no dia a dia traz muitos benefícios à saúde".

Serviço:

Livro: Kur Sabor e Saúde: as receitas do Spa mais desejado do Brasil - Preço: R$ 139,00

O livro pode ser adquirido no site www.kurmyhomespa.com ou pelo whatsapp (54) 99272-0004 ou na loja física de Gramado, RS (Av Borges de Medeiros 2123). Em São Paulo, atende pelo whatsapp (11) 4326-9700.

Salada de vieiras e rúcula ao molho de laranja

Filé de frango ao creme de alho poró e purê de cará roxo com avelã

Polenta de couve flor e cúrcuma com ragu de porcini

Cabotiá assada com especiarias, molho de tahine e sementes de girassol

Cenoura em calda de água de rosas com passas de uva e pistache

Atum selado com crosta de gergelim e purê de alcachofra

Bolo integral de maçã com canela

Pera açafronada com calda de curry

Foto divulgação

Sobre o Kurotel:

Melhor saúde, mais vida. É com esta missão que o Kurotel – Centro Contemporâneo de Saúde e Bem-Estar – se firmou como referência nacional e internacional, e ganhou vários prêmios que dão aval ao seu trabalho desenvolvido desde 1982, na cidade serrana de Gramado, no Rio Grande do Sul. Fundado pelo casal Dr. Luis Carlos e Neusa Silveira, o local se transformou em um dos mais renomados endereços do mundo para quem busca saúde, qualidade de vida, longevidade e bem-estar. Hoje atua com a primeira e segunda geração lado a lado, tendo a chancela do pioneirismo e vanguarda, sempre trazendo novidades em tratamentos. Possui planos personalizados para atender aos diferentes objetivos dos clientes - emagrecimento, relax, detox, melhora da imunidade, fortalecimento pós-covid, etc -; e conta com mais de 150 funcionários para atendê-los, incluindo uma equipe médica extremamente qualificada e de diferentes especialidades. O Kurotel é m*embro do Healing Hotels of the World*; é premiado como o "*Melhor Centro Médico das Américas*" pelo *World Luxury Spa Award*; e também creditado pela *Wellness for Cancer* como um dos mais completos centros de tratamento pós-câncer na área de Spas.

Gisele Medeiros

Durante todo este mês de outubro, 100% do lucro da venda do livro SER HUMANA, da escritora Gisele Medeiros, será revertido para a Rede Feminina de Combate ao Câncer de Joinville, com o intuito de apoiar a construção das novas salas de atendimento para a rede.

A CAMPANHA "OUTUBRO ROSA", CRIADA NOS ESTADOS UNIDOS NA DÉCADA DE 90, TEM COMO OBJETIVO PRINCIPAL ALERTAR AS MULHERES E A SOCIEDADE SOBRE A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO E DO DIAGNÓSTICO PRECOCE DO CÂNCER DE MAMA E CÂNCER DE COLO DO ÚTERO. A ESCRITORA JOINVILENSE GISELE MEDEIROS, QUE GANHOU O MUNDO COM SEU LIVRO SER HUMANA, ENTRA NO CLIMA DA CAMPANHA E FAZ PARCERIA INÉDITA COM A REDE FEMININA DE COMBATE AO CÂNCER DE JOINVILLE.

Parceria entre a escritora joinvilense Gisele Medeiros e Rede Feminina de Combate ao Câncer amplia as ações do Outubro Rosa

Durante todo o mês de outubro, Gisele vai reverter 100% do lucro das vendas de seu livro para a Rede Feminina de Combate ao Câncer de Joinville. A ação vai ajudar a ampliar o número de salas de atendimento da entidade e, certamente, ajudar no acolhimento e tratamento de dezenas de mulheres.

O livro "Ser Humana" é uma coletânea de reflexões sobre a felicidade, o tempo, o trabalho, os relacionamentos, a fé e tudo mais que faz essa vida tão louca e, justamente por isso, interessante demais. É um convite às leitoras para embarcar em uma leitura deliciosa e ao mesmo tempo ajudar outras mulheres.

Em outubro também serão realizadas diversas ações de divulgação para que a campanha atinja a meta de 300 livros vendidos, ajudando na conclusão das melhorias necessárias para a sede da Rede, como equipagem da sala de fisioterapia e sala para atendimento psicológico.

A compra do livro poderá ser feita pela internet através do site www.serhumana.net, com frete econômico para todo o Brasil, ou pessoalmente na sede Rede Feminina, localizada na Rua Borba Gato, 26 no bairro Atiradores em Joinville/SC.

Sobre Gisele Medeiros

Publicitária com especialização pela ESPM, Gestão de Negócios pela FGV e Psicologia Positiva e Ciência do Bem-Estar e Autorrealização pela PUC, Gisele Medeiros baseou suas produções em temas relacionados ao feminino e ao incentivo de um experienciar criativo da carreira por parte das mulheres. Hoje, vive com seu marido e seus dois filhos na Holanda. Seus relatos sobre esse tempo também podem ser vistos no blog

www.thebravenewlife.com, que deu origem ao livro SER HUMANA, e na página do Instagram: https://www.instagram.com/thebravenewlife

Sobre a Rede Feminina de Combate ao Câncer de Joinville

Há 40 anos a Rede Feminina de Combate ao Câncer de Joinville presta atendimento ambulatorial humanizado para mulheres que apresentam anomalias nos diagnósticos, além de contribuir em inúmeras frentes para a prevenção do câncer de colo de útero e diagnóstico precoce do câncer de mama. Para saber mais acesse: https://redefemininajoinville.com.br

Mais informações

Onde comprar: www.serhumana.net

Rede Feminina: Rua Borba Gato, 26 - Atiradores em Joinville/SC

Valor de capa: R$ 39,90

Foto - Acervo ArtsycoolKids

NO MÊS DAS CRIANÇAS, A TAL DA CASTANHA APOIA PROJETO QUE LEVA OS PEQUENOS A CONHECER A ROTINA DE ARTISTAS

Programação infantil especial terá experiência imersiva e atividades lúdicas relacionadas a arte

Para celebrar o mês dedicado às crianças, A Tal da Castanha, empresa pioneira no mercado de leites vegetais, em parceria com ArtsyCoolKids, preparou uma programação especial para o período, onde as crianças terão a oportunidade de visitar espaços culturais e ter uma experiência imersiva que transforme e impacte o universo dos pequenos por meio da diversão, do lúdico e da prática.

Durante a oportunidade, serão abordadas todas as linguagens da arte para ampliar o repertório e, consequentemente, auxiliar no desenvolvimento criativo, sensível e crítico de

cada um. Além da experiência, as crianças ganham um lanche nutritivo com produtos da marca como a Mini, uma bebida pronta para consumo que foi formulada especialmente para complementar a cardápio infantil sendo totalmente plant-based com proteína vegetal, fibra, cálcio e com redução de até 60% de açúcar em relação aos produtos tradicionais.

Confira a agenda de visitas:

02/10 - Kika Levy: expande as possibilidades da gravura em um processo contínuo de experimentação, que abandona a clausura da perfeição, padrão de cor, intensidade e verossimilhança entre os componentes de uma série. Adotando um fazer contínuo, em que acolhe o erro, o acaso e o desvio de caminho; a artista constitui um grande corpo de sobreposições de imagens, resíduos de impressões, recortes e sobras, em uma obra que se consolida em constante mutação.

07/10 - Artur Lescher: o paulistano destaca-se no atual panorama da arte contemporânea brasileira por suas obras tridimensionais. Há mais de trinta anos, ele apresenta um sólido trabalho, resultado de uma pesquisa em torno da articulação entre matéria, forma e pensamento. São trabalhos que excedem o caráter de escultura e cruzam as linguagens da instalação e do objeto, a fim de modificar a compreensão destas e do espaço em que se inserem. Ao mesmo tempo que sua prática está atrelada a processos industriais, sua produção não tem por único fim a forma.

23/10 - Alê Jordão: seu trabalho resulta da exploração do campo entre arte e design, entre o objeto escultórico e o funcional. Para o artista, o objeto-arte é algo que se forja e retém os significados dos modos de construir, deixando-os explícitos, comunicativos, vivos no objeto. A tecnologia e o design dizem muito sobre o resultado material e imaterial que o artista deseja produzir.

29/10 - Michelle Rosset: Formada em Ciências Econômicas pela Faculdade Mackenzie e Artes Visuais na Escola Panamericana de Arte. Participou de cursos complementares com Charles Watson, Rodrigo Naves, Agnaldo Farias, Rafael Vogt Maia Rosa e Carlos Fajardo. Com uma pesquisa que investiga as formas de comunicação, a produção da artista tem uma narrativa com a relação entre as cores, o papel e o gesto.

Foto - Acervo ArtsycoolKids

Sobre A Tal da Castanha:

A Tal da Castanha é uma marca genuinamente brasileira que utiliza em sua composição apenas ingredientes de origem natural e vegetal. A marca combina excelência e inovação para trazer ao mercado brasileiro uma linha inédita de produtos que inclui bebidas vegetais, pastas e snacks. A filosofia da marca é pautada em pureza e simplicidade, quanto menos ingredientes, melhor. Líder no segmento, os produtos A Tal da Castanha são distribuídos nos melhores mercados do país. A Tal da Castanha é uma referência entre as marcas clean label do Brasil e faz parte da seleta lista de empresas B, um grupo global de organizações comprometidas com a geração de impacto positivo na sociedade e no meio ambiente.

Sobre ArtsyCoolKids:

Somos um projeto que conecta crianças a espaços culturais e ao fazer artístico. Promovemos encontros que estimulam a socialização das crianças entre si e também com sua própria família. Buscamos uma experiência imersiva que transforme e impacte o

universo da criança através da diversão, do lúdico e da prática. Abordamos todas as linguagens da arte para ampliar o repertório dos alunos e consequentemente auxiliar no desenvolvimento criativo, sensível e crítico de cada um. Nossos encontros acontecem em museus, galerias, ateliês de artistas e centros culturais. Acreditamos que o ensino da arte tem que ser divertido e desta forma, permanente.

Foto - Acervo ArtsycoolKids

Por que é importante ficar atento à alimentação das crianças?

Para as crianças com mais de dois anos, a recomendação é escolher um açúcar mais nutritivo; conheça quais

O excesso de produtos industrializados e consumo exagerado de doces nos primeiros anos de vida pode favorecer o ganho de peso e comprometer o paladar, além de influenciar diretamente na capacidade de concentração das crianças. Essa habilidade é fundamental para a realização de diversas atividades durante o processo de aprendizagem, já que é preciso ter atenção para que aconteça o desenvolvimento.
O Ministério da Saúde disponibiliza uma cartilha alimentar completa, para crianças de até dois anos e a recomendação é não consumir açúcar refinado e alimentos quando preparados com o ingrediente. Levando em consideração a sugestão, fica a cargo dos pais observar a lista de produtos industrializados para identificar o açúcar refinado "embutido" na composição.

Para as crianças a partir de três anos, o conselho é escolher um açúcar mais nutritivo que não comprometa o pedalar em formação, como é o caso do melado, o açúcar mascavo e o demerara. Se o alimento escolhido tiver boas doses de fibras é melhor, porque ela é capaz de diminuir a absorção do produto no organismo.

Outra recomendação importante é ficar de olho na lista de ingredientes das bebidas prontas para o consumo. Muitas delas apresentam alta concentração de açúcar. É importante lembrar que quanto mais natural e com ingredientes reduzidos, melhor. Para que o cardápio seja ainda mais nutritivo, a ida ao mercado deve garantir a diversidade de frutas e verduras no cardápio infantil.

Produtos prontos para o consumo infantil

A Tal da Castanha lançou no início deste ano uma nova bebida pensada para competir com as bebidas infantis disponíveis no mercado. O Mini vem em quatro sabores: chocolate, morango, baunilha e maçã com banana e é adoçado com açúcar demerara orgânico ao invés do refinado, que passa por processos químicos. A bebida contém até 60% menos açúcar em comparação com bebidas infantis tradicionais presentes no mercado.

O Mini também é livre de caseína, a proteína do leite que mais frequentemente provoca alergias. O produto pronto para consumo também é rico em gordura "do bem", zinco,

proteína, ferro e é enriquecida com fibras e cálcio, ajudando a suprir a necessidade deste nutriente tão fundamental para o desenvolvimento ósseo.

Sobre A Tal da Castanha:

A Tal da Castanha é uma marca genuinamente brasileira que utiliza em sua composição apenas ingredientes de origem natural e vegetal. A marca combina excelência e inovação para trazer ao mercado brasileiro uma linha inédita de produtos que inclui bebidas vegetais, pastas e snacks. A filosofia da marca é pautada em pureza e simplicidade, quanto menos ingredientes, melhor. Líder no segmento, os produtos A Tal da Castanha são distribuídos nos melhores mercados do país. A Tal da Castanha é uma referência entre as marcas clean label do Brasil e faz parte da seleta lista de empresas B, um grupo global de organizações comprometidas com a geração de impacto positivo na sociedade e no meio ambiente.

Aprender brincando: livro-jogo ensina crianças a lidar com as emoções

Carolina, Adriana e Valeria - Divulgação - Literare Books International

Brincar é uma das maneiras mais importantes da criança aprender e formar sua personalidade individual. O brincar sustenta a aprendizagem formal mais tarde na infância, mas também permite que a criança desenvolva sua autoestima.

Na verdade, o direito de brincar é considerado tão fundamental para o bem-estar das crianças, que é consagrado pela ONU como um direito universal da criança. E as atividades lúdicas, principalmente, fazem parte desse universo da criança, como jogos e brincadeiras. Por elas serem livres e não impostas, ajudam a criança a se expressar, sendo uma maneira física e mental de desenvolver habilidades sociais, emocionais e cognitivas.

O "Viagem das emoções" (Literare Books International), é um livro-jogo de tabuleiro divertido que trabalha as habilidades socioemocionais. O projeto é 100% nacional, criado pelo time da Box Cambalhota, Adriana Gardel, Carolina Vieira e Valéria Rezende, com

cocriação das psicólogas Mônica Vagliati e Anne Lacerda e trabalha as competências socioemocionais, possibilitando diversas intervenções no contexto familiar, escolar e terapêutico, assim como visa, sobretudo, oferecer às famílias a ludicidade que proporciona momentos de qualidade, aprendizado e diversão, atividades essas que poderão auxiliar pais na criação de vínculos com seus filhos.

As emoções como a frustração, a tristeza e a raiva nem sempre são fáceis para as crianças, estão presentes no nosso dia a dia e necessitam ser reconhecidas para que elas saibam como expressá-las. É um grande desafio para as famílias, mas por meio da ludicidade do livro-jogo é possível lidar de um jeito divertido e saudável.

O livro-jogo contém: 1 tabuleiro; 4 peões de cores diferentes; 1 dado; 17 cartas com carinhas de emoções de um lado e estratégias do outro; 1 folheto explicativo.

Sobre as autoras

Adriana Gardel - Apaixonada pela educação, caminhando pelo universo da pedagogia e psicopedagogia há 38 anos e, sempre curiosa, buscou na neurociência e no Kidcoach mais

fundamentação para entender e atuar na formação dos pequenos. Trajetos em escolas pela educação infantil, fundamental I, coordenação e orientação educacional, mas acima de tudo mãe do Gui e do Fred, suas grandes inspirações de vida! Ah, e vovó do Gabriel.

Valéria Rezende - Mãe da Carol, do Augusto e do Vinicius, vó do Gabriel desbravadora quando o assunto é comportamento e relacionamentos humanos. Acredita na família como base para o desenvolvimento integral do ser humano melhor. Coach de pais, casais e adolescentes pela Parenting Coach Brasil, Kidcoach pela ICIJ Rio de Janeiro e instrutora da Jornada das Emoções.

Carolina Vieira - Viajante e curiosa, novos desafios e necessidades de adaptação são o que mais a motivam. Confia que a chave para um ser humano mais preparado para o mundo e feliz está na infância e no afeto familiar. Carol é mamãe de primeira vigem do Gabriel. Comunicóloga formada pela UFJF, especialista em Marketing pela Ibmec e Neurociências e Comportamento pela PUC-RS. Educadora Parental com foco em Disciplina Positiva e CNV.

Sobre a obra

Viagem das emoções – Um livro-jogo de tabuleiro divertido que trabalha as habilidades socioemocionais

Autoras: Adriana Gardel, Carolina Vieira e Valéria Rezende

Literare Books International – 1ª edição – 12 páginas – 2021

Formato: 20 x 22 cm

Categoria: Não Ficção

ISBN: 9786559221066

Loja Literare Books: https://bit.ly/Literare-viagem-emocoes

Mais informações: https://bit.ly/viagem-das-emocoes

FRESCO OU CONGELADO: BOMAR PESCADOS EXPLICA OS CUIDADOS NA HORA DE ESCOLHER CAMARÃO E LISTA 3 FORMAS DE PREPARÁ-LO

Com baixo teor em calorias, camarão pode ser um aliado na dieta

O camarão possui aspectos nutricionais impressionantes que podem ser úteis na constituição de uma dieta com baixo teor de calorias, fornecendo apenas 84 calorias em uma porção. Além disso, o camarão apresenta vitaminas e minerais que ajudam na redução de inflamações e doenças no coração.

Na hora da escolha é necessário ter certos cuidados. Gentil Linhares Filho, diretor comercial da Bomar Pescados, alerta que é importante escolher o camarão que não esteja danificado.“ Para fazer uma boa receita de camarão, a escolha do produto é o ponto chave. Tente sempre comprar aquele camarão que não esteja danificado, esponjoso, quebrado. Certifique-se de que estão firmes com cascas translúcidas, acinzentadas ou rosadas”, explica.

Os congelados também devem seguir processos corretos de descongelamento. Gentil lista três tipos: “ Para o produto congelado, existem três opções que podem ser feitas para descongelar e continuar preservando as características do produto. A primeira opção é retirar do congelador e colocar em um recipiente coberto e deixar descongelar na própria geladeira por cerca de 20 horas. A segunda opção é colocá-lo em um saco hermético e

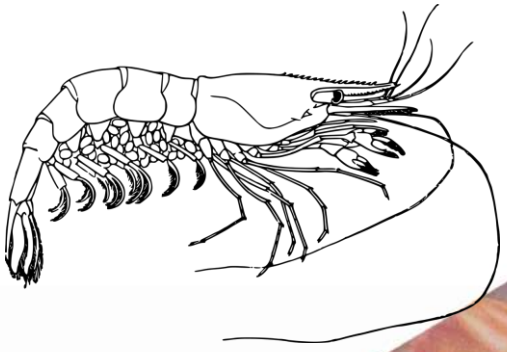
deixá-lo em uma tigela com água por cerca de 30 minutos. Por último, a sugestão é colocar água em uma panela grande e quando atingir fervura acrescentar os camarões. Assim que começar a borbulhar deixe por apenas um minuto e retire da panela", esclarece.

Após a compra correta, o preparo do camarão também é importante, limpando e preparando o local de trabalho, assim como os ingredientes. Além disso, o camarão necessita ser bem limpo antes de qualquer processo de consumo. Após isso, basta decidir como será a receita. Para facilitar, a Bomar listou 3 formas de preparar o camarão.

1. Camarão alho e óleo

Perfeito para servir em entradas e aperitivos. De preferência, use camarões de espécies menores. No modo de preparo limpe e deixe a calda do camarão, misture sal, alho, salsinha a gosto. Use outros ingredientes como pimenta calabresa e manteiga para aumentar o sabor.

2. Camarão frito



Para essa receita dê preferência, também, a camarões menores. Com um preparo rápido e simples, a pimenta e o alho frito dão um gosto especial ao camarão.

Para o preparo, em uma frigideira em fogo alto, leve alho cortado em lâminas e cebola picada em anéis, adicione o camarão e salgue a gosto.

3. Camarão empanado

Receita clássica e popular, o camarão empanado é perfeito para servir com molhos de diferentes tipos. Pode ser servido como aperitivo ou prato principal. No modo de preparo limpe o camarão e deixe a calda, tempere com limão, sal e pimenta, e prepare para empanar com farinha de trigo, ovos e farinha panko (ou rosca). Frite em óleo bem quente.

Sobre a Bomar:

Genuinamente cearense, a Bomar consolidou-se como uma das principais empresas de pescados e cultivo de camarão e tilápia do Brasil. Empenhando-se constantemente em proporcionar mais do que um momento de culinária, mas uma experiência verdadeiramente gourmet que surpreenda o paladar de seu consumidor em qualquer momento do dia.

Com a chegada da primavera, os pratos vão se tornando cada vez mais coloridos, agregando as flores comestíveis na alimentação saudável. Além de temperar, o vinagre de maçã, com propriedade antioxidante, é ingrediente indispensável

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL MOVIMENTA O MERCADO E CONSOLIDA UMA TENDÊNCIA NA GASTRONOMIA BRASILEIRA

A preocupação com a boa saúde e a longevidade tem mudado radicalmente os hábitos alimentares do brasileiro. Somente no ano passado, o aumento no consumo de frutas e hortaliças passou de 40,2% para 44,6%, segundo o Estudo NutriNet Brasil. A venda de produtos saudáveis, sem glúten, com menor teor de sódio, e mesmo os alimentos orgânicos, movimentam cerca de R$ 100 bilhões no País, de acordo com levantamento recente realizado pela Euromonitor International. Na sétima posição mundial no mercado de alimentos e bebidas saudáveis, o Brasil deve colher ainda mais frutos até 2025, crescendo 27% neste segmento.

Entre cifras e porcentagens, a realidade mostra que o consumo cada vez mais regular de produtos orgânicos e veganos consolida a alimentação saudável também como tendência na gastronomia brasileira.

Com a chegada da primavera, também as flores comestíveis encontram lugar de honra em pratos variados, tornando-os mais saborosos e coloridos. No mundo, há mais de 50 mil espécies de flores comestíveis, sendo 10 mil no Brasil. Entre as mais consumidas estão a capuchinha, o amor-perfeito, o hibisco e as rosas. "Elas são atóxicas e cultivadas de forma orgânica. Por isso, podem ser utilizadas na decoração de pratos doces e salgados e ainda em saladas", diz a chef de cozinha Márcia Nogueira.

Flores comestíveis são ricas em vitaminas e fibras. "São antioxidantes, e temperadas com vinagre de maçã, que também tem esta propriedade, tornam-se uma combinação perfeita para a saúde", afirma a chef. Márcia destaca o vinagre de maçã como ingrediente que não falta às suas receitas. "A qualidade e o sabor deste produto são incríveis."

Especialista em vinagres e sócio-proprietário da Almaromi Viccino, empresa pioneira na produção natural de vinagre de maçã no Brasil, Rodrigo Margoni observa que a versatilidade do produto combina perfeitamente com esta tendência gastronômica mais saudável e natural. "Não por acaso, observamos uma procura cada vez maior por nossa linha de produtos", afirma o empresário.

O vinagre de maçã tem propriedades anti-inflamatória e antimicrobiana. O consumo como alimento ou em pequeninas doses diárias diluídas em água ajuda a reduzir o colesterol, auxilia no controle do diabetes, melhora a digestão e diminui a pressão arterial, entre outros benefícios. Alguns compostos encontrados no vinagre de maçã agem dificultando a absorção de carboidratos no intestino e, com isso, favorecem a perda de peso. A presença de antioxidantes atua para retardar o envelhecimento.

"O vinagre de maçã agrega valor nutricional não apenas a pratos mais simples, como saladas, mas também a iguarias elaboradas", reforça Margoni.

A chef Márcia Nogueira prepara uma receita de bolo vegano que reúne várias tendências de alimentação saudável. Entre os ingredientes, o vinagre de maçã não pode faltar.

BOLO VEGANO COM BANANA E CALDA DE FRUTAS VERMELHAS AO VINAGRE DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de farinha trigo integral
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de canela em pó pura
- 1 pitada de sal rosa
- 1 pitada de gengibre em pó
- 1/2 xícara (chá) de óleo de milho
- 3/4 xícara (chá) de amêndoas
- 1 xícara (chá) de banana nanica amassada

- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã orgânico Senhor Viccino
- 1 colher (sopa) de bicarbonato sódio
- 50 g de nibs de cacau

Modo de preparo:

- Em um recipiente, misture os ingredientes secos e reserve.
- Em outro, misture os ingredientes líquidos e a banana amassada. Mexa até ficar homogêneo.
- Junte tudo.
- Unte uma forma com óleo de milho e enfarinhe.
- Asse em forno pré-aquecido a 180

graus até que doure.

Para a calda:

- 3 xícaras (chá) de morangos picados
- 1 xícara (chá) de amoras
- 1/2 xícara (chá) de mirtilo
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 2 xícaras (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã orgânico Senhor Viccino

Leve tudo ao fogo até reduzir e ficar como uma calda espessa com pedaços das frutas. Espalhe a calda uniformemente sobre o bolo.

E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#19
NOVEMBRO

REVISTA
PROJETO
— Auto Estima —

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