

REVISTA

PROJETO

Auto Estima

Novembro/2021

CONFIRA:
DICAS DE LIVROS,
ARTIGOS
E MUITO MAIS

19

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



ENTREVISTA COM

Giovanna Cariry

ARTISTA E YOUTUBER

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE



Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com a artista e youtuber Giovanna Cariry, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 09
Primeira negra da América Latina a chegar ao topo do Everest é finalista do prêmio Inspiradoras, pág. 10
Entrevista com Leila Krüger, pág. 13
Renata Rivetti, especialista em felicidade corporativa, pág. 18
Crônica, por Naty Brasil, pág. 21
Debate sobre saúde mental dos funcionários nas empresas, por Ana Léria, pág. 24
Denise Emmer revisita quatro décadas de carreira com disco inédito, pág. 27
Às margens do horror: ato, ruptura e futuro, pág. 30
Grupo Rosa e Amor lança livro de receitas para pacientes com câncer, pág. 32
Ação coordenada da Dasa mobiliza 310 mil mulheres com mamografia atrasada para a realização do exame preventivo, 36
NCIS: Criminologia Naval retorna às telas do AXN em nova temporada repleta de adrenalina, pág. 38
Queloides ou infecção: entenda a diferença e quando se preocupar, pág. 43
Zezé Motta e Juliana Alves são as convidadas especiais do "Botequim da Teresa", do UOL, pág. 47
Confira as edições da Revista Projeto AutoEstima, pág. 49
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 52

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 Giovanna Cariry

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://revistaprojetautoestima.blogspot.com/p/edicoes-anteriores.html>

Para ler nossas matérias diariamente, acesse:

www.revistaprojetautoestima.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.revistaprojetautoestima.blogspot.com

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

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

E-mail: elenir@cranik.com

Editorial

Nessa edição de nº 19 temos uma entrevista com uma artista muito especial e talentosa: Giovanna Cariry. Entrevistamos também a escritora Leila Krüger, autora do livro "Como amar demais em um mundo canalha". Adentrando nas páginas da revista você encontrará dicas de livros, artigos e muito mais. Desejamos que aprecie a revista e faça uma excelente 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



Eu amo dar novos significados a um objeto,
comigo qualquer objeto pode ganhar um novo
significado, cores, vida e história.
— Giovanna Cariry



GIOVANNA CARIRY - FOTO DIVULGAÇÃO

ENTREVISTA COM A ARTISTA E YOUTUBER GIOVANNA CARIRY

Giovanna Sousa Cariry é uma jovem artista, adolescente e autista que já conquista admiração e simpatia nas redes sociais por conta de seus delicados trabalhos manuais. Giovanna desenha, pinta e cria seus próprios personagens a partir dos mais diversos materiais. Na verdade, tudo vira arte nas mãos dela: tampinha (de garrafa pet), pedaço de papel brilhante, fita de cetim, pena de pássaros, ponta de lápis etc. Com Giovanna, um objeto qualquer pode ganhar um novo significado, cores, vida e história. Além de criar personagens, Giovanna inventa histórias para eles.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Quando você foi diagnosticada com autismo? Pode comentar?

Giovanna Cariry: Eu tenho 17 anos, quando tinha três 3 anos fui diagnosticada com TEA (transtorno do espectro autista) leve, síndrome que atinge cerca de 70 milhões de pessoas no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

A minha mãe já tinha suspeitas e a partir do diagnóstico, eu tive um acompanhamento multiprofissional, fiz fonoterapia, ecoterapia e música, dentre outros, e passei a ter um apoio pedagógico na escola e fora da escola, o que continua até hoje e me auxilia bastante na minha evolução.

Revista Projeto AutoEstima: Quando surgiu o seu interesse pela arte?

Giovanna Cariry: Aos seis anos comecei a fazer desenhos, principalmente de animais, como patos e pássaros. A partir daí passei a me interessar cada vez mais pelas artes plásticas e a confecção de bonecos de papel, cheguei a fazer todos os personagens da história de Cinderela em pequenos formatos. Sou fã de desenhos animados, sempre me divirto desenhando algum personagem de animação ou criando meus próprios personagens.

Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Giovanna Cariry: Eu desenho, pinto e crio meus próprios personagens a partir dos mais diversos materiais, tudo vira arte, desde: tampinha (de garrafa pet), pedaço de papel brilhante, fita de cetim, pena de pássaros, ponta de lápis etc.

Eu amo dar novos significados a um objeto, comigo qualquer objeto pode ganhar um novo significado, cores, vida e história.

Além de criar personagens, eu sempre invento histórias para eles.

Revista Projeto AutoEstima: Quanto tempo leva para você criar uma peça de arte?

Giovanna Cariry: O tempo entre a criação e produção de cada obra de arte pode variar de algumas horas até meses, dependendo da minha imaginação e do grau de dificuldade de cada peça.

Revista Projeto AutoEstima: De todas as suas peças de arte que você criou qual a que mais gostou?

Giovanna Cariry: Assim como uma mãe gosta igualmente de todos os filhos eu amo na mesma medida todas as minhas obras.

Revista Projeto AutoEstima: Você faz peças de arte sob encomenda?

Giovanna Cariry: Sim, eu faço peças sob encomenda.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados fazem para adquirir as suas obras de arte?

Giovanna Cariry: Meu padraço criou uma lojinha virtual que pode ser acessada diretamente no meu site: www.giovannasousacariry.com.br

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

Giovanna Cariry: Quem tiver interesse em conhecer mais o meu trabalho, eu convido a me seguir pelas redes sociais, onde sempre faço vídeos mostrando as minhas criações:

<https://www.tiktok.com/@giovannasousacariry>

1,9 M seguidores

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

179 K seguidores

<https://s.kw.ai/p/BZBxavz6>

(@giovannasousacariry)

177 K seguidores



Perguntas rápidas:

Um livro: O Pequeno Príncipe

Um hobby: Desenhar

Um (a) autor (a): Maurício de Sousa

Um ator ou atriz: Adam Sandler

Um filme: Hotel Transilvânia

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: Férias que passei com a minha família em um Parque Aquático.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Giovanna Cariry: Sim, eu gostaria de falar principalmente ao pais de autistas para que incentivem e apoiem seus filhos seja qual for a sua área de interesse, pois com o apoio da família o autista pode chegar onde ele quiser.



Giovanna Cariry - Artes

DICAS PARA LEITURA



De sem-teto a bilionário
Andres Pira

[clique aqui](#)



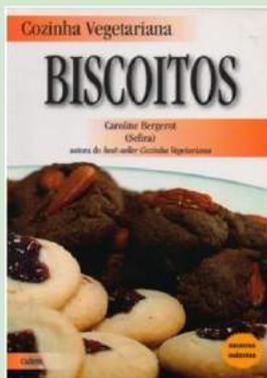
O mistério por trás das nossas origens
Gregg Braden

[clique aqui](#)



A ilha no fim de tudo
Kiran Millwood Hargrave

[clique aqui](#)



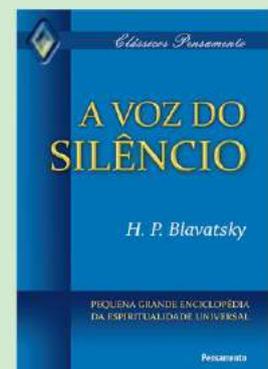
Cozinha vegetariana
Biscoitos
Caroline Bergerot

[clique aqui](#)



Bruce Lee - Uma vida
Matthew Polly

[clique aqui](#)



A voz do silêncio
H. P. Blavatsky

[clique aqui](#)

“Ter tempo é possuir o bem mais precioso para quem aspira a grandes coisas.”

– Plutarco



Aretha Duarte

PRIMEIRA NEGRA DA AMÉRICA LATINA A CHEGAR AO TOPO DO EVEREST É FINALISTA DO PRÊMIO INSPIRADORAS

Brasileira Aretha Duarte, atleta apoiada pela Moove, fez história chegando ao ponto mais alto do planeta

Primeira mulher negra latino-americana a chegar ao cume do Everest, Aretha Duarte enfrentou dificuldades ainda maiores do que os 8.848 metros acima do nível do mar, para realizar esse feito. Hoje, contando com uma rede de apoiadores – entre eles a Moove, uma das maiores produtoras e distribuidoras de lubrificantes e óleos básicos da América do Sul – Aretha segue na busca por levar transformações socioambientais e oportunidades às periferias. Finalista do Prêmio Inspiradoras, na categoria Esporte e Cultura, ela se destaca entre os outros atletas pela forma como pagou as caríssimas despesas da viagem.

Filha de pais nordestinos, Aretha nasceu e foi criada no bairro Jardim Capivari, em Campinas – SP. Sempre teve aptidão para o esporte e foi a única de sua família a conseguir cursar o ensino superior. A atleta e montanhista é puro movimento. Traduz a alta performance baseando-se em três pilares: autoconhecimento, capacidade de sonhar e atitude para realizar. E foram esses adjetivos que a fizeram correr em busca desse objetivo. A escalada do Monte Everest é uma das mais caras, cerca de 400 mil reais. Partindo do zero, Aretha traçou um plano e realizou ações para gerar renda. Para isso, reativou um trabalho simples, que realizou na infância e adolescência, a reciclagem. Com o apoio da família, amigos e o auxílio das redes sociais, mais de 500 quilos de material reciclável eram juntados por dia. Em março de 2021, a arrecadação chegou a 130 toneladas. Era aproximadamente 35% do investimento necessário para subir a montanha. Bazar, rifas, vaquinha on-line e uma rede de apoio foi se criando. Até que o objetivo de Aretha chegou ao conhecimento de marcas como a Moove, empresa que valoriza pessoas que se movimentam em todos os sentidos.

No dia 1º de abril, ela embarcou para o Nepal. Foram dias de dificuldades, com princípio de edema pulmonar e queimadura de retina. Alguns obstáculos quase a tiraram da montanha. Mas Aretha conseguiu e no dia 23 de maio de 2021, se tornou a primeira mulher negra latino-americana a chegar ao cume do Everest. A atleta inspira em cada um o direito de sonhar, grande e de buscar sua força. Daí vem o reconhecimento e a indicação ao Prêmio Inspiradoras, iniciativa que tem como objetivo, amplificar as vozes das mulheres ao **identificar, reconhecer e dar maior visibilidade a pessoas que se destacam na luta para transformar a vida das brasileiras. Criado pelo Instituto Avon e pela Universa**, plataforma de conteúdo feminino do UOL, **o Prêmio Inspiradoras apresenta histórias de gente que encontrou meios para agir mesmo em situações difíceis, além de inspirar pessoas a acreditarem que é possível mudar o mundo em um lugar melhor para as mulheres.**

As ganhadoras serão anunciadas em evento no dia **23 de novembro**. Para votar na Aretha Duarte, basta acessar o link: <https://bit.ly/3EdNN29>

Sobre a Moove

Com origem brasileira e atuação internacional, a Moove é uma das maiores produtoras e distribuidoras de lubrificantes e óleos básicos do Brasil. Com presença na América do Sul, Europa e Estados Unidos. Parte do Grupo Cosan, a companhia, por meio de seus produtos e serviços, movimenta diversos segmentos como o automotivo, agrícola, aéreo, naval e industrial.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“Em tempos difíceis é quando se aprende a viver.”
– Elenir Alves

Fanpage: [projetoautoestima](#)
Instagram: [revistaprojetoautoestima](#)

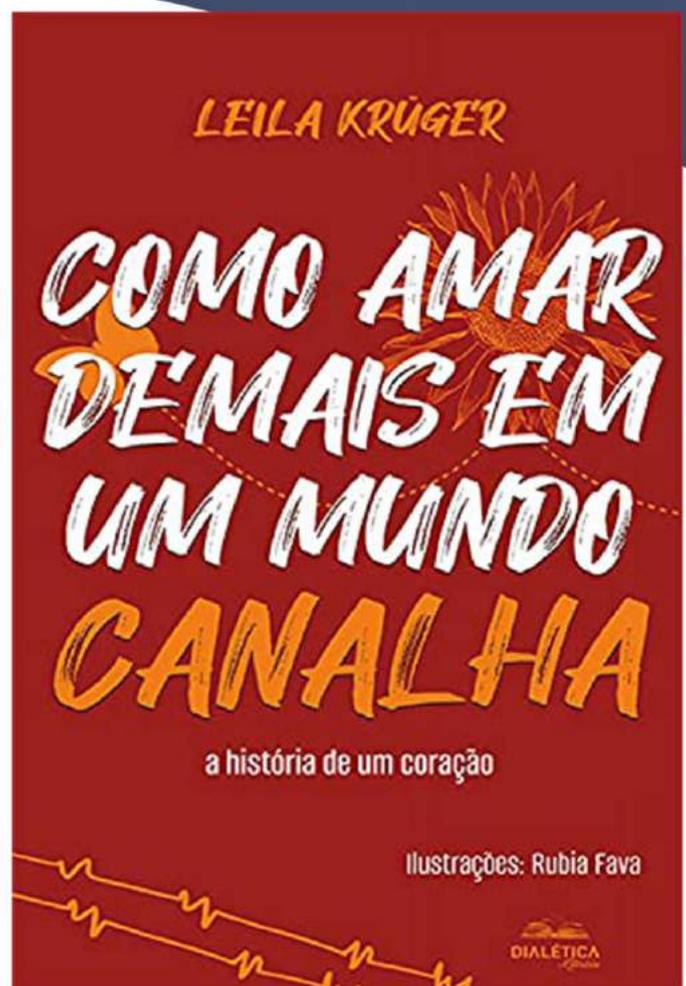


LEILA KRÜGER - FOTO DIVULGAÇÃO

ENTREVISTA COM

LEILA KRÜGER

Leila Krüger, gaúcha de Ijuí, é escritora, jornalista e Ghost Writer, mestre em Comunicação Social PUCRS. Tem cinco livros publicados, além de antologias, no Brasil e no Exterior, sendo sua obra mais recente o livro “Como amar demais em um mundo canalha”, totalmente ilustrado em parceria com Rubia Fava. Atualmente, faz a segunda graduação em Letras Português/Inglês. Idealizadora do podcast Um Livro Me Contou e do Projeto Vida Equilibrada. Site: leilakruger.net. Instagram: @Leilakruger. Facebook: leilakrugerbooks e euleilakruger.



ENTREVISTA:

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

Leila Krüger: Olá, agradeço a oportunidade da entrevista. Meu início foi no final de 2011, com o romance *Reencontro*, que teve, a meu ver, uma repercussão inesperada, como uma história de superação, publicada pelo selo Novos Talentos da Literatura Brasileira da editora Novo Século, de São Paulo. A história de Ana Luiza estava na minha cabeça havia um tempo, e nasceu no papel praticamente pronta. O livro não é autobiográfico, mas, como todo livro, tem nuances autobiográficas. No segundo livro, “*A Queda da Bastilha*”, rumei para a poesia, mas escrevo em diferentes gêneros. Escrevo o que sinto, penso e imagino.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "*Como amar demais em um mundo canalha*". Comente.

Leila Krüger: “*Como amar demais em um mundo canalha*” é meu livro mais recente, e mais autobiográfico. Totalmente ilustrado, em prosa poética, em formato de bilhetes, como mencionou a escritora e jornalista Andrea del Fuego. O livro é dividido em três partes e acompanhou uma fase ruim da minha vida, em que tive de resgatar meu amor-próprio e minha saúde física e mental. Fala sobre relacionamentos, amor-próprio, tristeza, recomeço, quebrar-se e reconstruir-se em um mundo muitas vezes hostil, mas que pode e deve ter como resposta o amor. As figuras do girassol e borboleta são utilizadas na obra como símbolos de resgate da alegria e do iluminar, e da transformação e liberdade, respectivamente. As ilustrações são viscerais, profundas, repletas de significado. O livro é dividido em: *Coração partido*, *Coração transformado* e *Coração inteiro*.

Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Leila Krüger: A vida me inspira em seus mais ínfimos detalhes, mesmo aqueles que passam despercebidos por muita gente. Gosto dos detalhes, gosto do que tenta o voo e desajeitadamente cai no chão, como disse Clarice Lispector, gosto de observar e entender as pessoas, as situações, sentimentos, meus e alheios. Como disse Anaïs Nin, “Escrevo para um mundo no qual possa viver”. Gosto de imaginar histórias, libertar sensações e impressões, sempre tive uma imaginação fértil. É claro que procuro a técnica, faço cursos sobre escrita, tento me inspirar – mas não imitar – nos grandes autores, sem perder minha essência. No fim, minhas maiores inspirações são minha própria existência e as pessoas, a diversidade e riqueza do mundo me encantam. Escrevo para continuar existindo.

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

Leila Krüger: No livro “Como amar demais em um mundo canalha”, acabei me inspirando em especial na autora Rupi Kaur, uma imigrante indiana na América do Norte. Não quis copiá-la, mas vi que o que eu havia começado a escrever como um processo de cura interior era parecido com o estilo dela, que admiro muito. Ultimamente, vários livros neste estilo, prosa poética curta com ilustrações, têm surgido. Basicamente minha pesquisa foi minha experiência de vida em um relacionamento terrível que envolveu várias pessoas que me pagaram o bem com o mal, porém que levaram de mim uma inocência um tanto nociva. As ilustrações, com o traço da Rubia, foram criadas em sua maioria com total liberdade dela, mas algumas vezes com sugestões minhas. Pensamos parecido, somos amigas há muito tempo, então ela entendeu o que eu quis expressar. O livro, desde uma primeira versão até o fim, levou algo como 6 meses para ser finalizado. Foi sendo escrito à medida que eu me transformava e me compreendia, e às pessoas.



Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial no livro “*Como amar demais em um mundo canalha*”?

Leila Krüger: “Mal sabem aqueles que amam que estão salvando vidas.” Isso significa muito pra mim.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Leila Krüger: Depende do estilo. Prefiro contos, romances e alguns estilos de poesia. Rupi Kaur, Hemingway, Oscar Wilde, Clarice Lispector (como me encantou seu primeiro livro, escrito aos 22 anos, “Perto do coração selvagem”), Rubem Fonseca, com suas palavras certeiras como balas de uma arma, Brené Brown na área do que chamam de “autoajuda”, mas prefiro chamar de “autoconhecimento”, Philip Yancey, um teólogo incrível e único, Anaïs Nin, Erico Veríssimo, David Coimbra, Fernando Pessoa, Manoel de Barros, Nora Roberts, que já escreveu quase 300 livros, a maioria best-sellers, Agatha Christie – A Rainha do Crime, e mais gente, a lista sempre aumenta. Acho que podemos mudar nossas preferências de leitura conforme o momento pelo qual estamos passando e conforme vamos amadurecendo ou envelhecendo.

Revista Projeto AutoEstima: Como analisa a questão da leitura no país?

Leila Krüger: Infelizmente o Brasil é um país em que quase não se lê. A maioria das pessoas não chega a ler 1 livro por ano. Há um mercado crescente de leitores e autores, e

quem faz ambas as coisas, no nosso país, mas ainda é pouco perto dos grandes mercados como Estados Unidos, Canadá, Europa. Os livros aqui são caros, principalmente de autores nacionais, e os autores nacionais não recebem a relevância da maior parte dos leitores tal qual os “gringos”, embora tenha gente boa mudando isso aos poucos. Deveria haver mais incentivo à leitura, a começar pelo governo e editoras. As redes sociais têm ajudado muito na disseminação do hábito da leitura. No Brasil, ler não faz parte da cultura enraizada, como em outros países. Mas podemos mudar, estamos a passos lentos, mas constantes, fazendo isso. Tem muita coisa boa escrita por brasileiros que é desvalorizada por obras medíocres patrocinadas por um marketing de importação dos “gringos”. Aqui, em geral você tem de ser primeiro conhecido, como um youtuber, para depois escrever um livro e vender muitos livros, e não o contrário. O médico Khaled Housseini não teve de ser um influenciador digital para que seus romances tivessem sucesso imediato pela qualidade, assim como William P. Young. Lá fora, tudo é mais organizado para o escritor, que conta com inúmeras alternativas de agentes literários e assessores. Isso está começando a florescer no Brasil, o autor tem seu *staff* e sua assessoria, o que, a meu ver, é crucial para ser um autor bem-sucedido, ainda mais em um país que não lê quase nada de literatura como o nosso.

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

Leila Krüger: Existem várias formas de começar uma carreira: tornando-se influencer digital ou se destacando por seus escritos nas redes sociais, especialmente Instagram e YouTube, lançando livros como autor independente na Amazon Kindle... Eu diria: esforce-se, pesquise o mercado, leia muitos livros, clássicos e atuais, mas desenvolva seu estilo próprio, ou seus estilos. Treine sua escrita, faça dela um hábito, busque inspirações, mantenha contato com outros autores, leitores nas redes sociais, e tenha paciência, porque o sucesso pode demorar, e ser escritor, o que no Brasil mal é considerado profissão, ao contrário de em outros países, exige resiliência. A dica principal me foi dada pelo falecido membro da Academia Brasileira de Letras, Ivan Junqueira, cargo no bojo da alma: “Um bom livro é aquele que tem verdade interior”.

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

Leila Krüger: O livro já está à venda em várias lojas do Exterior, como Estados Unidos, na Barnes & Noble e outras livrarias, em Portugal e países da Europa. Está no Amazon internacional e no site da editora Dialética, e chegando em lojas como Extra, Submarino, Livraria Cultura, Magazine Luiza etc. Há a versão em e-book e a impressa. O livro impresso tem preço inicial de capa de apenas 29,90, e o e-book, 22,90 a 24,90, mas promoções sempre aparecem, fiquem atentos! Entrando em loja.editoradialetica.com, você consegue comprar digitando “Como amar demais em um mundo canalha” na busca. Ah, quero lembrar que quem seguir meu Instagram @Leilakruger e o Instagram do livro @comoamardemais concorrerá a sorteios de livros com brindes, assim como quem participar do grupo do livro no Facebook Como amar demais em um mundo canalha.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Leila Krüger: Sempre existem, inspirações nunca faltam, embora haja hiatos criativos. Tenho projetos de livros e o Projeto Vida Equilibrada – Saúde Física & Mental, além de novos caminhos para meu podcast Um Livro Me Contou. Em breve, acho que nasce um novo “filho”, quer dizer, um livro. Citando Clarice Lispector mais uma vez: “Eu acho que quando não estou escrevendo, estou morta”.

Perguntas rápidas:

Um livro: “A Cabana”, William P. Young, e a Bíblia Sagrada, foram dois

Um hobby: Ler livros

Um (a) autor (a): Clarice Lispector

Um ator ou atriz: Meryl Streep atriz, Keanu Reeves ator

Um filme: “Forrest Gump”

Uma cor favorita: Verde, vida, recomeço

Uma recordação em especial: Minha infância com meus amigos, foi feliz e bastante analógica, e minha querida falecida avó Romilda e nossos mates de leite.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Leila Krüger: Agradeço ter podido mostrar um pouco mais do meu trabalho, das minhas obras, de mim. Querem me conhecer melhor? Visitem meu site leilakruger.net ou leilakruger.com e minhas redes sociais. E, por fim: a vida responde o que é importante saber, aprendamos com nossos erros e nossos acertos, sem julgar o outro e o que sente. Sejamos felizes, tenhamos sonhos e planos, isso é viver e não apenas existir!



Renata Rivetti - Foto divulgação

RENATA RIVETTI - EX GERENTE DE MARKETING QUE SE TORNOU ESPECIALISTA EM FELICIDADE CORPORATIVA

Renata é diretora e fundadora da empresa Reconnect - Happiness At Work

Renata Rivetti é graduada em administração pela FGV-EAESP e pós-graduada em “Psicologia Positiva, Ciência do Bem Estar e Autorealização” pela PUC-RS, com especialização em “Estudos da Felicidade” na Happiness Studies Academy - academia do professor e escritor Tal Ben-Shahar.

Antes de trabalhar com felicidade corporativa e liderança positiva, Renata chegou a atuar como gerente de marketing por mais de 10 anos em grandes empresas como a companhia Telefônica Vivo.

Então, em 2017, a executiva fez uma transição de carreira, passando a atuar no desenvolvimento de pessoas e se especializando cada vez mais no tema da ciência da felicidade, através do estudo da psicologia positiva e de algumas certificações nacionais e internacionais como “Happiness at Work” - pela Universidade da Califórnia, Berkeley -, “Inteligência Emocional e Mindfulness” - pelo Search Inside Yourself - entre outras.

Logo após realizar a transição de carreira, Renata Rivetti fundou a Reconnect - Happiness At Work. A empresa foi fundada justamente com o propósito de ajudar pessoas a assumirem a responsabilidade por uma vida com mais significado, mais feliz e, assim, transformarem a si mesmas e influenciarem seu trabalho e também a sociedade em que atuam.

A Reconnect atua como especialista em Felicidade Corporativa e Liderança Positiva, através da educação corporativa e consultoria, com cursos, palestras, workshops, treinamentos e programas de desenvolvimento.

Até o momento, a Renata já foi responsável pela certificação de aproximadamente 140 Chief Happiness Officers - os Chefes da Felicidade, em português - ministrando as certificações no Brasil de acordo com a metodologia internacional da “Happiness Business School”, empresa global especializada em felicidade no trabalho que está presente em 14 países e possui parceira exclusiva com a Reconnect no Brasil.

Ao longo de 2021 o tema da felicidade e saúde mental ganhou ainda mais visibilidade, levando muitas empresas a buscarem ajuda de especialistas no tema. Neste processo a Renata já impactou milhares de pessoas através de suas palestras e treinamentos.

Devido ao sucesso da Reconnect e a credibilidade conquistada junto à grandes empresas, executivos e alunos, recentemente, Renata também foi convidada para fazer parte do corpo docente do “MBA Felicidade Organizacional” em Portugal - na Happiness Business School e ISEC (Instituto Superior de Educação e Ciências em Lisboa) - ministrando aulas de “Psicologia Positiva e Ciência da Felicidade”.

A executiva Renata Rivetti também palestrou no TED promovido pela Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP) cujo tema foi “O caso para o otimismo”. A palestra na íntegra pode ser vista aqui: <https://youtu.be/lR1Jm-sD5kQ>.

Sobre a Reconnect | Happiness at Work

Nascida em 2017, a Reconnect é uma empresa brasileira especialista em **Felicidade Corporativa** e em **Liderança Positiva**. Com programas e serviços que podem auxiliar corporações e pessoas físicas, seu principal objetivo é criar ambientes de trabalho mais felizes, além de culturas mais saudáveis e com mais significado.

Em 2020 firmou parceria exclusiva com a “Happiness Business School” – uma das líderes do tema “Happiness at Work” na Europa, com atuação em países como Portugal, Suíça e Austrália – e, desde então, já formou mais de **140 Chief Happiness Officer’s (CHO), ou Chefe da Felicidade**.

No início de 2021 a Reconnect também firmou parceria com a Potentialife, passando a representar, no mercado brasileiro, o programa de liderança positiva criado em 2011, por Tal Ben Shahaar e Angus Ridgway, e já presente em mais de 40 países. Mais informações no site: <https://www.reconnecthappinessatwork.com/>

Instagram: @reconnect.happinessatwork

REVISTA projeto AUTOESTIMA



Naty Brasil. Nascida em 27.11.1994, na cidade de Fernandópolis – SP, Brasil. Escritora. Poeta. Coordenadora Editorial de Poesias na Psiu Editora. Colunista na Revista Resenha Literária. Embaixadora da Paz, Destaque Cultural, Destaque Social e Comendadora Internacional Diplomata Ruy Barbosa “O Águia de Haia” pela OMDDH. Comendadora de Artes e Negócios do Brasil pela Academia Internacional Mulheres das Letras. Referência Literária Contemporânea pelo 1º Prêmio de Literatura Coleção Opostos 2021. Coautora em mais de 50 coletâneas poéticas. Organizadora das Coletâneas Brasileiríssimos (2021) e Multiversos (2021), ambas em produção pela Psiu Editora. Membro de Diversas Academias Literárias Nacionais e Internacionais. Possui diversos reconhecimentos, prêmios e diplomações de mérito por sua atuação no contexto literário, cultural e social. Redes sociais: https://linktr.ee/Naty_Brasil

**Fanpage: projetoautoestima
Instagram: revistaprojetoautoestima**

2021 foi um ano de mudanças por aí também?

Na numerologia, estudo do significado oculto dos números, o número 5 constitui a mudança, a versatilidade ou, se assim preferir, a adaptabilidade.

Curiosamente, em 2021, ano de número 5 na numerologia, afinal, $2+0+2+1=5$, eu me mudei exatas 5 vezes!

Coincidências?

Depende do quanto cremos.

Já não consigo ver coincidência em mais nada. Para mim, até mesmo aquele atraso que me livra de um acidente trata-se dó agir de uma força maior e do bem que nos guarda, protege e ilumina.

É como passei a enxergar após de além de ter me mudado 5 vezes em um único ano, ainda ter enterrado meu avô, me divorciado, ficado internada pela primeira vez em minha vida, ter perdido meu irmão para caminhos que não valem a pena e visto minha mãe em depressão profunda.

Entre tantos outros acontecimentos, esses cinco os quais mencionei foram os principais responsáveis por transformar a minha forma de enxergar o mundo, as pessoas e a vida.

Hoje mais do que nunca, eu entendo que, em verdade, minhas mudanças de ambientes externos apenas refletiam a necessidade que eu tinha de me encontrar dentro de mim.

Apesar de nunca ter me exposto assim, senti que dessa vez deveria, pois minhas experiências poderiam fazer com que muitas pessoas se identificassem, sentindo-se assim melhores por perceberem que não estão sozinhas.

Estamos vivenciando um período marcado por transições e transformações em vários sentidos: no meio ambiente, na política, no mercado de trabalho, e em especial, no nosso próprio interior.

Após tantas perdas provenientes da pandemia, precisamos ainda nos recuperar, nos reconhecer e nos abrir ao novo normal.

Por isso, achei válido compartilhar com vocês que por aqui 2021 foi repleto de mudanças, e eu fui me adaptando conforme possível, sempre respeitando minha mente, meu corpo, meu momento, ou seja, meus limites.

Esse foi meu maior aprendizado de 2021: tudo bem se não estiver tudo bem, sobretudo, diante tantos acontecimentos. Aliás, tudo bem também se algum dia não estiver tudo bem e não houver justificativa!





Foto divulgação

A pandemia tornou ainda mais urgente o debate sobre saúde mental nas empresas. O burnout ganhou especial evidência, frente ao aumento no número de casos no país e no mundo. As respostas das companhias são diversas: vão de estabelecer dias livres de reuniões até oferecer assistência psicológica. Mas uma postura ainda aparece pouco na agenda corporativa, segundo especialistas. É preciso trabalhar mais na prevenção do problema do que em ações paliativas.

Por Ana Léria

NEM TUDO É SOBRE BURNOUT: EMPRESAS PRECISAM ASSUMIR A RESPONSABILIDADE PELA PIORA NA SAÚDE MENTAL DOS FUNCIONÁRIOS

Mais do que dar folga, gestores precisam identificar e mitigar os efeitos de um ambiente de trabalho nocivo, diz especialista em psicologia positiva.

A pandemia tornou ainda mais urgente o debate sobre saúde mental nas empresas. O burnout ganhou especial evidência, frente ao aumento no número de casos no país e no mundo. As respostas das companhias são diversas: vão de estabelecer dias livres de reuniões até oferecer assistência psicológica. Mas uma postura ainda aparece pouco na agenda corporativa, segundo especialistas. É preciso trabalhar mais na prevenção do problema do que em ações paliativas.

No contexto profissional, isso significa, primeiramente, cuidar do ambiente e das condições de trabalho dos funcionários. O estilo de gestão da liderança é determinante para o bem-estar dos profissionais, **destaca Ana Léria, especialista em psicologia positiva e comunicação.**

"O fator número um de sofrimento nas empresas são os relacionamentos. Se a pessoa tem um líder autoritário, que pressiona e estabelece metas impossíveis, está mais propensa a adoecer", explica Léria, que há 20 anos fundou a Posithiva, consultoria de cultura organizacional humana e sustentável. Em um cenário como esse, atividades de desconpressão não são suficientes. "Bons ambientes e relações de colaboração e confiança são alguns dos fatores que influenciam o bem-estar de maneira mais profunda." A carga de trabalho também tem um peso significativo. Esse foi mais um fator agravado pela pandemia e, em muitos casos, pelo trabalho remoto e suas circunstâncias. Na migração para esse modelo, o excesso de reuniões virtuais se tornou um problema comum. Em uma pesquisa realizada pela Faculdade de Economia e Administração da Universidade de São Paulo (FEA-USP) e pela Fundação Instituto de Administração (FIA), 45% dos entrevistados disseram estar trabalhando mais de 45 horas por semana desde que entraram em home office. Uma parcela de 23% disse trabalhar entre 49 e 70 horas por semana, enquanto 6% ultrapassam 70 horas semanais.

Um levantamento da startup FhincK também identificou essa tendência. A empresa disponibiliza um software que ajuda empresas a otimizar processos e tarefas entre os funcionários. No último ano, identificou um aumento médio de 12% na **jornada de trabalho** dos mais de 12 mil profissionais que utilizam a ferramenta. Uma parcela de 7% deles, em média, manteve jornadas de 60 horas ou mais no período. Diante do cenário, a startup passou a alertar as companhias sobre os riscos de burnout.

Desempenhar atividades repetitivas por longos períodos, manter horários irregulares de almoço (ou não efetuar essa pausa) e não ter um descanso mínimo de 11 horas entre as jornadas são alguns fatores considerados de alerta.

Nem tudo é sobre burnout

O aumento na incidência da síndrome de burnout é um alerta importante e urgente para empregadores. Mas garantir o bem-estar dos funcionários começa muito antes (e vai muito além) de evitar o seu esgotamento. Também não se trata de oferecer benefícios pontuais e isolados.

"Quando se fala de colaboradores felizes, empresas pensam em mesas de bilhar, premiações, euforia. Mas a felicidade plena e autêntica não vem dos momentos de prazer ou desconpressão. Vem das ações que promovem o bem-estar subjetivo das pessoas", diz Ana Léria.

Colaboração, autonomia e feedbacks são alguns fatores que colaboram com esse objetivo, segundo a psicóloga. Capacitar os funcionários, garantindo sua aptidão para exercer suas atividades, também é considerado um fator determinante para o bem-estar no trabalho. Tarefas burocráticas, falta de autonomia e microgerenciamento, ao contrário, têm efeito negativo na satisfação e no desempenho. Por esse e outros motivos, a abordagem sobre saúde mental não deve ser tratada como uma responsabilidade exclusiva do departamento de RH. Cabe à área, sobretudo, preparar a liderança para fazer uma gestão adequada.

Uma pesquisa realizada pela empresa de recrutamento e seleção Kenoby mostra que o tema saúde mental ainda precisa avançar no meio corporativo. Em um levantamento com 488 profissionais de RH de grandes empresas brasileiras, no início deste ano, 60% afirmaram que contratar uma pessoa ou criar um departamento de saúde mental é prioridade para a sua empresa. Mas 53% não sabem dizer quando isso será feito.

Se companhias estão tão interessadas no ESG, não há por que não acelerar essa mudança. **"Hoje é comum as empresas prestarem contas sobre preservação ambiental, mas esquecerem da sustentabilidade humana", diz Ana Léria.**



Denise Emmer - Foto divulgação/G. Gerhardt

DE LONGA E PREMIADA CARREIRA TAMBÉM NA LITERATURA, CANTORA, COMPOSITORA E INSTRUMENTISTA DISPONIBILIZA DIVERSOS ÁLBUNS POR STREAMING, LANÇA O SINGLE "SETEMBRO ANTIGO" E RESGATA O LP "CANTIGA DE VERSO AVESSO", GRAVADO EM 1992 PORÉM NÃO LANÇADO, COM PARTICIPAÇÕES DE ALAIN PIERRE E JAQUES MORELENBAUM

Há um pouco mais de quatro décadas, a poeta, compositora, cantora e instrumentista carioca Denise Emmer conquistou o país com a canção "Alouette", tema da novela "Pai Herói" (1979), da TV Globo. Tocada em emissoras de rádio de todo o país e lançada no ano seguinte em compacto simples, a canção romântica em francês alcançou a marca de 300 mil cópias vendidas, rendendo um Disco de Ouro e participações na TV, como no programa "Fantástico" (TV Globo).

DENISE EMMER REVISITA QUATRO DÉCADAS DE CARREIRA COM DISCO INÉDITO, SINGLE NOVO E DISCOGRAFIA NAS PLATAFORMAS DIGITAIS



DENISE EMMER - FOTO DIVULGAÇÃO/DANIELE PAIVA

NASCIDA EM UMA FAMILIA DE ARTISTAS

Nascida em uma família de artistas, seus pais, os escritores Janete Clair e Dias Gomes, e seus irmãos, os músicos Alfredo e Guilherme Dias Gomes, Denise já despontava precocemente, na adolescência, também na literatura com seu primeiro livro "Geração estrela" (Paz e Terra, 1976), com prefácio de Moacyr Félix e preparando seu sucessor, "Flor do milênio" (Civilização Brasileira, 1981), com texto de orelha assinado também pelo saudoso poeta. Naquele momento, Denise Emmer negou trilhar o fácil caminho do sucesso imediato - gravadoras, produtores e empresários insistiam na carreira de intérprete em francês nos moldes de "Alouette" - e decidiu criar identidade própria, tanto na música quanto na literatura, publicando, até os dias de hoje, 22 livros e lançando uma discografia robusta que chega às plataformas digitais a partir de setembro, assim como o single inédito "Setembro Antigo".

Os discos "Pelos caminhos da América" (1980) e "Mapa das Horas" (2004) já se encontram nos canais de streaming - até outubro serão lançados ainda seu LP de canções autorais "Canto Lunar" (1983) e o CD Cinco Movimentos e um Soneto (1995), com poemas de Ivan Junqueira musicados pela artista. Além destes, a cantora e instrumentista resgatou um álbum totalmente inédito, gravado em 1992, porém não lançado na época. Musicando seus próprios poemas publicados no livro "Canções de acender a noite", o disco "Cantiga do verso avesso", já disponível nas plataformas, contou com arranjos de Alain Pierre e violoncelo de Jaques Morelenbaum - ambos parceiros constantes em toda a discografia de Denise - além da participação da própria artista na flauta doce, teclado e vocais. Com forte influência da música renascentista e ibérica, o disco traz letras autorais e uma faixa escrita no Português antigo do século XV: "Aquestas manhãs frias", cujo instrumental se destacam a viola da gamba, a flauta doce, o alaúde, violões e vocais que remetem a madrigais. "Ao escutá-lo hoje, tive uma grata surpresa por redescobrir, naquele disco, aquelas canções gravadas há quase três décadas, mas que não perderam o valor melódico e poético", revela Denise. Destaque também para as faixas "Casa da infância", "Cantiga da estrela barca", "Cantiga da noite mágica", "Canção do inverno", "Gira noite" e "Cavaleiro do Rio Seco", uma homenagem a compositor e cantor Elomar.

O ímpeto em revisar tantos anos de carreira musical – também integra, desde 2001, como violoncelista, a Orquestra Rio Camerata bem como quartetos de cordas, trios e outras formações camerísticas – rendeu novos frutos, como o single "Setembro Antigo", composto a partir do poema de Álvaro A. de Faria. Com a participação dos antigos parceiros Alain Pierre (arranjo, violões, teorba, vocais) e Jaques Morelenbaum (violoncelo), trata-se de uma canção em tom maior, que remete ao final a um grande coro e fala de uma busca por si mesmo. "É uma canção mágica que surgiu de uma inspiração pura e espontânea. A melodia surgia em minha mente de tal forma que corri para o piano para escrevê-la", comenta a artista. Nas palavras da artista, a música "sugere alguma alegria e esperança em meio a todo esse momento sombrio de tanto desalento e perdas... O Setembro como uma metáfora de bonança e jardins, após um grande período de escuridão e descrença". O single ganhou também versão em videoclipe, já disponível no YouTube, e despertou a artista para novas composições e novos trabalhos.



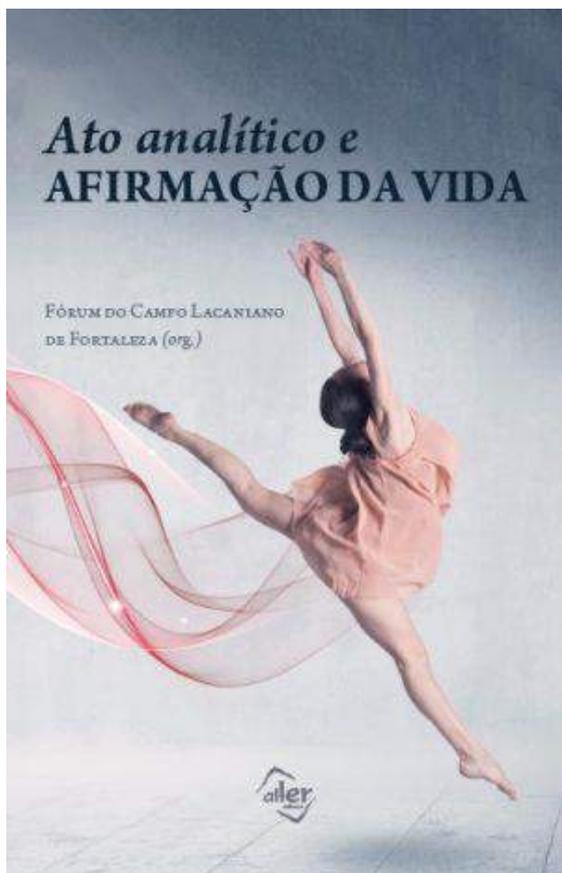
Denise Emmer - Foto divulgação/Luis Felipe Araripe

Atividade sempre desempenhada em paralelo às canções, a Literatura alçou Denise Emmer aos mais elevados patamares da profissão, recebendo muitos prêmios e com publicações também em Portugal, traduções na Espanha, Turquia e EUA. Seu quarto livro, "A equação da noite" é um divisor especial para a poeta, quando assume própria dicção e cria poesias sobre as grandezas maiores do amor e da morte, como consequência de grandes perdas. Seu livro "Invenção para uma velha musa" (Ed. José Olympio) lhe rendeu dois importantes prêmios: Prêmio da Associação Paulista dos Críticos de Arte (APCA) e Prêmio Olavo Bilac da Academia Brasileira de Letras. Além destes, abrilhantaram ainda o seu currículo os prêmios José Martí de Literatura (conferido pela Casa Cuba Brasil-UNESCO), o Prêmio Nacional de Literatura do Pen Clube do Brasil (Poesia e romance) e o Prêmio ABL de Poesia 2009 com o livro "Lampadário" (Ed. 7Letras), dentre outros.



Às margens do horror: ato, ruptura e futuro

"Ato analítico e afirmação da vida", livro organizado pelo Fórum do Campo Lacaniano de Fortaleza e lançado pela Aller Editora, reúne ensaios de renomados psicanalistas sobre como o ato analítico aponta para a ruptura com o passado e o desejo pelo futuro



No seminário dedicado ao ato analítico, Lacan compara este à travessia que César fez do Rubicão, rio que percorre apenas 29 km e que nenhum exército deveria cruzar para entrar em Roma. Com alto valor simbólico e baixo valor concreto, o Rubicão fazia todos recuarem. Cruzá-lo implicava libertar-se de seus significados anteriores e elaborar novos. Essa é proposta da obra **"Ato analítico e afirmação da vida"**, organizada pelo **Fórum do Campo Lacaniano de Fortaleza** e publicada pela **Aller Editora**.

Pandemia, morte, destruição ambiental, necropolítica e violência são fatores de uma angústia coletiva que, para muitos, parece inescapável. Mas não o é, afirmam os autores do livro. Embora o ato analítico instaure um antes e um depois para o paciente, as vias para esse fim são tortuosas e imprevisíveis, bordejam as margens do horror que levam à harmonia.

Assim, a afirmação da vida está conectada ao ato, pois seu vetor aponta sempre para o futuro, algo que o mundo contemporâneo vê escassear. É necessário elaborar uma resposta à angústia, fazer-lhe frente, romper com seus preceitos. E, por isso, o ato une ética e subversão, elementos que podem ser excludentes no discurso comum, mas que, para a psicanálise, se complementam.

Com textos de psicanalistas como Bernard Nominé, Lia Silveira, Zilda Machado e Sandra Berta, "Ato analítico e afirmação da vida" repousa sobre um paradoxo diante do qual o analista não retrocede: avançar no desejo, apesar do medo e da angústia.

Autores: Andréa Brunetto, Bernard Nominé, Lia Carneiro Silveira, Zilda Machado, Julieta De Battista, Ercília Maria Soares Souza, Elynes Barros Lima, Andrea Helena Pereira Rodrigues, Osvaldo Costa Martins, Sandra Berta, Thalita Castello Branco Fontenele, Francisco Paiva Filho, Raissa Dantas, Isloany Machado, Lincoln Shaycoln Teixeira Santos e Dêdê, Ana Paula Fagundes Bezerra, Luis Achilles Rodrigues Furtado, Renata Santiago

Ficha técnica:

ISBN: 978-65-87399-31-7

ISBN ebook: 978-65-87399-28-7

Formato: Brochura – 14x21cm

Peso: 160g

Páginas: 192

Idioma: Português

Editora: Aller Editora

Edição: 1ª edição

Gênero: Psicanálise

Livro físico: R\$ 49,90

Livro digital: R\$ 32,44

Sobre a editora: Formada pela psicanalista Fernanda Zacharewicz e pelo jornalista e publisher Omar Souza, a Aller Editora oferece em seu catálogo obras que se debruçam sobre os temas cruciais da teoria e da prática clínica, desde seus fundamentos até as repercussões dos debates atuais sobre o sujeito contemporâneo. Inspirada pelo verbo francês *aller*, que significa “ir”, a casa editorial convida leitores, atuantes na área de psicanálise ou não, a percorrer caminhos que cruzam fronteiras e a embarcar nesse desafio que é ler como movimento.



Grupo Rosa e Amor lança livro de receitas para pacientes com câncer

A associação Rosa e Amor reúne no livro 'Gastronomia no Câncer' receitas fáceis que contribuem para melhorar a qualidade de vida de pacientes em tratamento oncológico e também de pessoas interessadas em nutrição saudável



O Grupo Rosa e Amor lança o livro *Gastronomia no Câncer – Nutrindo a Vida*. Com receitas fáceis, para uma dieta equilibrada e funcional, a publicação vem para auxiliar pacientes em tratamento oncológico, que necessitam mudar hábitos alimentares, e também pessoas interessadas em nutrição saudável e qualidade de vida de forma preventiva. O livro foi elaborado pela Equipe de Nutrição Funcional do Rosa e Amor, associação que é referência há 21 anos na região de Campinas pelo acolhimento e o trabalho multidisciplinar oferecido a mulheres com câncer e seus familiares.

Pratos à base de carne vermelha, frango e peixes, sopas e caldos, patês, antepastos, saladas, temperos, arroz, massas, pães, molhos, chás, sucos, geleias e muitas outras receitas saborosas, especialmente elaboradas por Fátima Aparecida Grotolli, Maria

Elisabeth Pelegrini e Rosani Aparecida Turra, nutricionistas funcionais do Grupo Rosa e Amor, compõem o livro *Gastronomia no Câncer*.

“Produzimos esta publicação com o intuito de orientar e dar dicas sobre alimentação saudável às mulheres que assistimos na associação, assim como a outros pacientes que estejam passando por tratamento oncológico”, afirma a médica Márcia Camargo Franzese, presidente do Grupo Rosa e Amor.

Embora, em grande parte, sejam receitas conhecidas no dia a dia, alguns ingredientes foram retirados ou adicionados pelas nutricionistas. Também os nutrientes, acrescidos na proporção correta, têm o propósito de potencializar a funcionalidade de cada alimento, fortalecendo as células do organismo.

Os pacientes que se submetem à radioterapia e à quimioterapia têm um capítulo especialmente dedicado a eles no livro. Em “Dieta alcalina” estão reunidas sugestões de cardápio para quem realiza os procedimentos e também para o pós-tratamento. “Tanto na radioterapia quanto na quimioterapia, os pacientes se sentem mais fragilizados, sem apetite, e precisam ter uma orientação alimentar adequada para passar com mais facilidade por estes processos com saúde”, observa Márcia. Os alimentos indicados nestas etapas de tratamento, ressaltam as nutricionistas funcionais, podem ajudar a minimizar os efeitos colaterais e sintomas causados pelos fármacos.

Quinze pacientes do Rosa e Amor também participam do livro com receitas doces. Bolo de maçã, cuscuz de tapioca, bolo de arroz, bolo tico-tico no fubá, bolo pão de mel, e pão de ló de fubá são contribuições saborosas e nutritivas, muito fáceis de preparar.

O prefácio de *Gastronomia com Câncer* é assinado por Merula Steagall. Presidente da Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia (Abrale), Merula comanda o movimento Todos Juntos Contra o Câncer (TJCC), que congrega representantes de diferentes setores voltados ao cuidado do paciente com câncer, como gestores de saúde, entidades médicas, hospitais, profissionais de saúde, pesquisadores, profissionais de imprensa, associações de pacientes e outros, comprometidos com a garantia do direito do paciente ao acesso universal e igualitário à saúde.

“Na produção do livro também contamos com a parceria do Cozinheiros do Bem, a quem agradecemos pelo toque muito especial às nossas receitas”, destaca Márcia Franzese.

O projeto foi viabilizado com o patrocínio da marca Senhor Viccino, da Almaromi Viccino, empresa pioneira na fabricação de vinagres naturais de maçã no País. “Agradecemos imensamente a Senhor Viccino por tornar o livro uma realidade. A marca acreditou no projeto, ajudou a associação e contribuiu para levar informações para milhares de pessoas”, reforça Márcia.

Para Rodrigo Margoni, sócio-proprietário da Almaromi Viccino, o investimento em ações sociais é muito importante. “Encontramos no Grupo Rosa e Amor uma causa que se conecta com o objetivo da empresa, que é levar saúde para as pessoas através de uma alimentação saudável e consciente”, diz o empresário.

Segundo a presidente do Grupo Rosa e Amor, mais que um livro de receitas a expectativa é que a publicação proporcione mudanças de hábitos para uma vida longa e plena. “Neste sentido, o livro vai beneficiar não apenas o paciente oncológico, mas também os seus familiares e cuidadores, assim como pessoas interessadas em nutrição saudável e preventiva”, afirma.

Fale com o Rosa e Amor e garanta já o seu livro:

(19) 9.9200-5717

(19) 9.8352-0999

recepcao@gruporosaeamor.org.br



DIVULGAMOS

TEXTOS SOBRE INCENTIVO ✓

MOTIVAÇÃO ✓

CINEMA ✓

GASTRONOMIA ✓

BELEZA ✓

CULTURA ✓

SAÚDE ✓

LAZER ✓

ESPORTE ✓

PSICOLOGIA ✓

f

ig

tw

in

BEM-ESTAR E MUITO MAIS ✓

Faça parte da próxima edição. Saiba como:

E-mail: elenir@cranik.com

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Foto divulgação/Dasa

AÇÃO COORDENADA DA DASA MOBILIZA 310 MIL MULHERES COM MAMOGRAFIA ATRASADA PARA A REALIZAÇÃO DO EXAME PREVENTIVO

Depois de identificar 2,8 milhões de mulheres em gap de rastreio para o câncer de mama, a maior rede integrada de saúde do Brasil coordenou ação que mobilizou 11% das mulheres para realização da mamografia preventiva. Cerca de 4,5 mil exames apresentaram risco de CA e estima-se que 25% deles sejam positivos para câncer.

São Paulo, novembro de 2021 - A Dasa, maior rede de saúde integrada do Brasil, **mobilizou 310 mil mulheres**, entre 40 e 74 anos, que estavam com a mamografia atrasada para realizarem o exame entre abril e julho desse ano. O número **representa aproximadamente 11% do total de 2,8 milhões de mulheres que deixaram de fazer exames de rastreio ou de diagnóstico de câncer de mama, no último ano, nas unidades da rede**. Cerca de 4,5 mil exames apresentaram risco (alto, intermediário ou baixo) de câncer de mama, estimando que 25% desses sejam diagnósticos positivos para câncer.

O mapeamento das mulheres que estavam há um ano com seus exames de mamografia em atraso e a mobilização para retomarem os exames só foram possíveis porque como ecossistema, a Dasa integra e gera informações, em um *data lake* com mais de 5 bilhões de dados, alinhados a LGPD e sendo mais de 50% deles interoperáveis. A tecnologia suporta a identificação dos gaps e a realização de ações proativas para prevenir e até salvar vidas de mulheres com risco de câncer de mama.

“Em uma ação integrada e proativa orquestrada por profissionais multidisciplinares, como médicos, enfermeiros, cientistas de dados, antecipamos riscos e atuamos pela saúde, ativando o contato com pacientes e seus médicos e mobilizando-os para a importância do rastreamento que pode reduzir a mortalidade pela doença em até 30%¹”, diz Ana Elisa Siqueira, diretora de Cuidados Integrados e Inovação Assistencial da Dasa.

Rastreamento genético: o protocolo padrão para tratar boa parte dos cânceres de mama em estágio inicial envolve a combinação de cirurgia, radioterapia e quimioterapia. Mulheres com câncer de mama em estágio inicial do tipo positivo para receptor de estrógeno (RE+) e negativo para (HER2-), marcadores que aumentam o risco de metástase, podem realizar um teste genético que evita quimioterapias desnecessárias. O exame estratifica o risco do desenvolvimento de metástases em 10 anos (se não tiver metástase em 5 anos o tempo de predição é de 15 anos), classificando o tumor pelo risco alto ou baixo e ajuda o médico na tomada de decisão sobre a necessidade, ou não, da quimioterapia pós-cirurgia para pacientes

Câncer de mama sem quimioterapia: Em um levantamento comparando mil biópsias seguidas de teste genético versus só a biópsia, a Dasa encontrou: 50% de tumores de baixo risco, 35% de risco intermediário e 15% de alto risco entre as pacientes que não realizaram teste genético seguido da biópsia. Entre aquelas que realizaram o teste genético os tumores de baixo risco sobem para 63%, os de risco intermediário caem para 25% e os de alto risco passam para 12%. “Para mulheres com câncer de mama do tipo RE+ e HER2-, grupos específicos de câncer de mama, aliar o teste genético à biópsia reduz drasticamente o tempo de duração do tratamento, e pode reduzir em até 50% a necessidade de quimioterapia, consideradas desnecessárias”, diz Campana.

Para mais informações a Dra. Ana Elisa Siqueira, diretora geral de cuidados integrados e inovação assistencial da Dasa está à disposição para entrevistas.

Referência: 1. Ribeiro, Rodrigo Antonini, Caleffi, Maira e Polanczyk, Carisi Anne. Custoefetividade de um programa de rastreamento organizado de câncer de mama no Sul do Brasil. Cadernos de Saúde Pública [online]. 2013, v. 29, suppl 1 [Acessado 24 Agosto 2021], pp. s131-s145. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00005213>>. Epub 24 Set 2013. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00005213>.

--

Sobre a Dasa

A Dasa é a maior rede de saúde integrada do Brasil. Faz parte da vida de mais de 20 milhões de pessoas por ano, com alta tecnologia, experiência intuitiva e atitude à frente do tempo. Com mais de 40 mil colaboradores e 250 mil médicos parceiros, existe para ser a saúde que as pessoas desejam e que o mundo precisa, estando presente em cada etapa de cuidado.

Acredita que para cuidar sempre é preciso cuidar por inteiro. Por isso, olha para a gestão da saúde de um jeito preventivo, preditivo e personalizado. Integra medicina diagnóstica, hospitais, genômica, oncologia, coordenação de cuidado, pronto atendimento, telemedicina, pesquisa clínica e ciência. Ao todo, conta com 16 hospitais referências (considerando rede própria, crescimentos inorgânicos e os deals que ainda estão sob aprovação dos órgãos reguladores), e mais de 59 marcas entre medicina diagnóstica e hospitais, distribuídas em mais de 900 unidades no Brasil.

A Dasa garante uma navegação ágil, descomplicada e sem atritos na jornada da saúde, tanto para pacientes quanto para médicos, por meio da sua plataforma de gestão, o Nav. Além disso, oferece soluções integradas e inovadoras de saúde corporativa, por meio do Dasa Empresas.

Somos Dasa e somos para toda a vida. Para mais informações, acesse: dasa.com.br.



Foto divulgação

NCIS: Criminologia Naval retorna às telas do AXN em nova temporada repleta de adrenalina



Fãs que amam intrigas, riscos e resolver os casos mais desafiadores vão adorar a 19ª temporada de NCIS

São Paulo, novembro - Após quase duas décadas resolvendo casos e salvando o mundo mais de uma vez, a equipe de NCIS retorna com mais histórias, quebra-cabeças e perigosas emboscadas. O AXN traz de volta o agente especial Leroy Jethro Gibbs, junto com seu amado e heroico time, começando na terça-feira, dia 16 de novembro, às 22h.



Foto divulgação

Assista ao teaser inédito [aqui](#)

O corajoso e experiente Sargento da Marinha e Infantaria (interpretado por Mark Harmon) provou suas habilidades em cada missão. Sua liderança manteve unido o grupo que inclui os agentes especiais Timothy McGee (Sean Murray), Nick Torres (Wilmer Valderrama), Jessica Knight (Katrina Law), o Dr. Jimmy Palmer (Brian Dietzen), a cientista forense Kasie Hines (Diona Reasonover) e o diretor do NCIS Leon Vance (Rocky Carroll). Junta-se a eles um novo e improvável aliado, o agente especial do FBI Aiden Parker (Gary Cole).

Cada um deles demonstra sua coragem a cada missão e, sem medo ou dúvidas, deram a vida ao esquadrão de elite do NCIS. Então, para o novo ciclo, a equipe continuará assumindo a responsabilidade de deter criminosos.

No último capítulo da temporada passada, vimos como a agente Bishop decidiu deixar a equipe e, agora, nos depararemos com o resto do time se recuperando dessa saída e do desaparecimento de Gibbs. McGee e Torres convencem Vance a trazer Jessica Knight para o time para ajudar a encontrar o líder. Apesar de conseguirem rastrear alguns cúmplices do assassino em série que Gibbs e Marcie Warrem (atriz convidada Pam Dawber) estavam investigando, o principal suspeito ainda está à solta e será um assunto recorrente que os assombrará.

NCIS é produzida pela Belisarius Productions em associação com o CBS Studios, sendo distribuída internacionalmente pela ViacomCBS Global Distribution Group. A série tem produção executiva de Steven D. Binder, Chas. Floyd Johnson, Mark Horowitz, Mark Harmon, Scott Williams, David North e Donald P. Bellisario.

###

NCIS - 19ª Temporada

Classificação indicativa: 14 anos

Estreia 16 de novembro, às 22h, no AXN

Canal AXN nas principais operadoras:

SD – Claro: 135 / SKY: 136 || HD – Claro: 635 / SKY: 36 / Vivo: 94, 852, 644 / Oi: 69

Sobre o AXN

O AXN é um dos canais de entretenimento mais consolidados e segmentados na região, que se destaca pela oferta de conteúdo de alta qualidade, de um gênero enigmático e ao mesmo tempo sofisticado, que leva as mais profundas emoções à sua audiência.

A programação do canal inclui as séries de crime e investigação mais assistidas, incluindo: NCIS, Criminal Minds, CSI Miami, Hawaii Five-0, entre outros. O AXN chega atualmente a mais de 55 milhões de lares e tem presença em mais de 18 países da região. O AXN é parte do portfólio de canais da Sony Pictures Television na América Latina, uma companhia da Sony Pictures Entertainment (www.sonypicturestelevision.com) e um dos provedores líderes de conteúdo da indústria de televisão. Para mais informações: <https://br.axn.com/>

Sobre a Sony Pictures Television

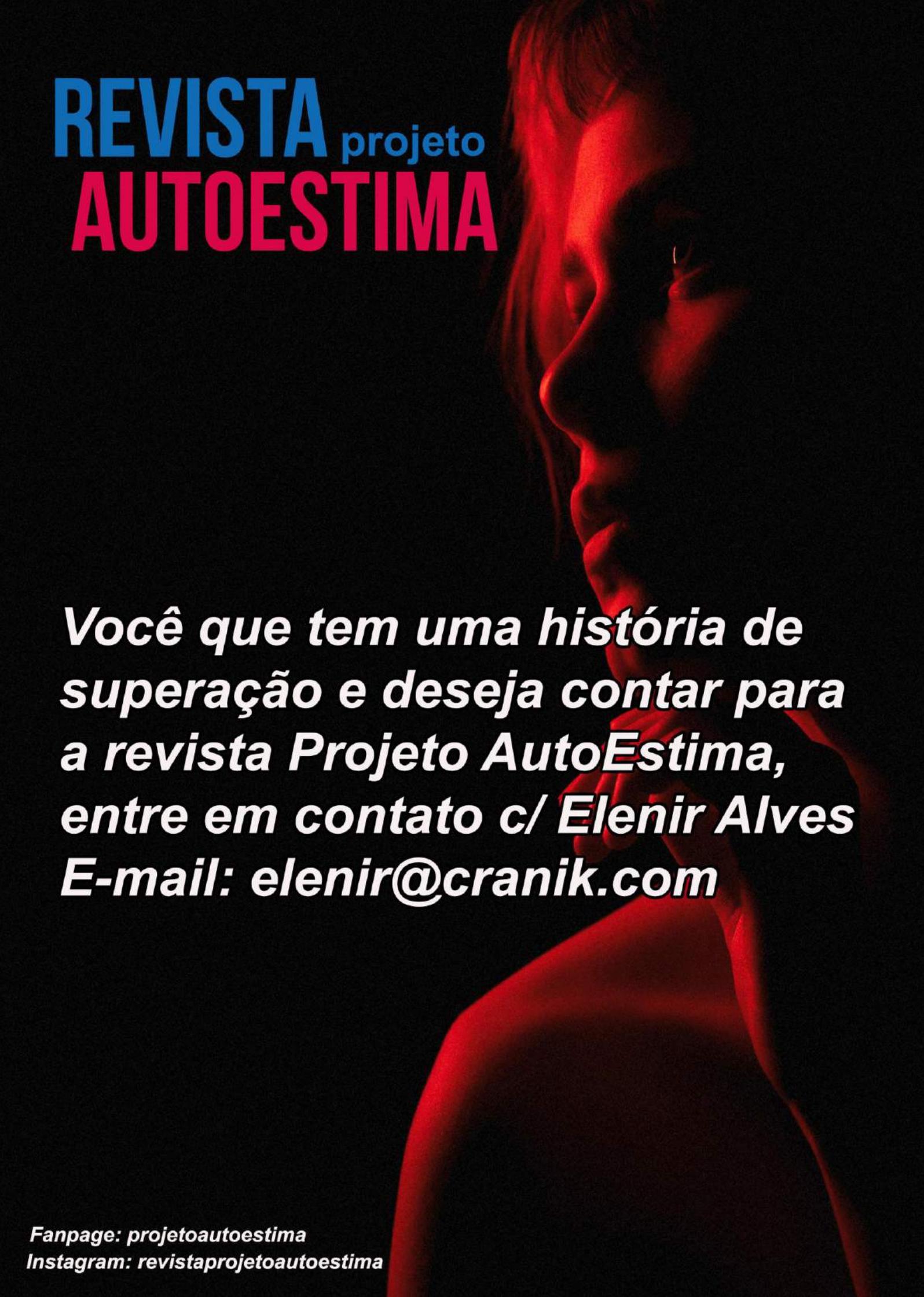
A Sony Pictures Television (SPT) é um dos principais provedores de conteúdo da indústria da televisão, produzindo, distribuindo e transportando programação de todos os gêneros em todo o mundo e para todas as plataformas. Além de administrar uma das maiores bibliotecas da indústria de filmes, programas de televisão e formatos premiados, a SPT é o lar de um próspero negócio de conteúdo global, operando um portfólio robusto de produtoras próprias e joint ventures nos EUA, Europa, América Latina e Ásia-Pacífico, bem como canais lineares e digitais em todo o mundo. A SPT é uma empresa da Sony Pictures Entertainment.

Twitter: twitter.com/CanalAXN

Facebook: <https://www.facebook.com/AXNBrasil>

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

Site: www.canalaxn.com.br

A close-up profile of a woman's face, illuminated by a strong red light against a dark background. Her eyes are closed, and her expression is serene. The lighting creates a dramatic, high-contrast effect, highlighting the contours of her face and her hair.

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***



Foto divulgação

Queloides ou infecção: entenda a diferença e quando se preocupar

Em muitos procedimentos como cirurgias plásticas, aplicação de piercings e tatuagens, a cicatrização é um período de atenção

Com o aumento de procedimentos pela beleza estética de todos os tipos, principalmente na pele, vão surgindo questionamentos diferentes ao longo do tempo. Um deles é a formação do queloides, que pode se formar em qualquer tipo de cicatrização, geralmente apresentando uma 'sobra' de tecido na região que está se curando.

“Basicamente o queloides nada mais é do que um excesso de produção de colágeno que o organismo da pessoa possui”, explica a cirurgiã plástica Dra. Patricia Marques, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e especialista em cirurgia reparadora. “É como se seu corpo não soubesse a hora de parar de produzir este novo tecido, que vai se acumulando e ficando mais alto do que a linha pele”, complementa.

O queloides pode assustar, já que por vezes se torna avermelhado podendo até chegar a um nível de coceira, o que muita gente confunde com uma infecção. Porém, a doutora assegura que ele é um desenvolvimento benigno. “Na infecção, o inchaço se espalha por toda a região, acompanhado de muita dor e eventualmente liberação de pus no local da perfuração. Ainda podem ocorrer febre e enjoo, o que não é o caso do queloides”.

Apesar de não ser prejudicial, ele causa uma aparência disforme, muitas vezes em procedimentos que seriam para dar um *boost* na beleza, como uma cirurgia plástica, aplicação de piercing ou até tatuagens. Além disso, o queloide nem sempre vai ter o mesmo tamanho ou aparência para todo mundo.

“Muita gente pode, por exemplo, desenvolver um excesso bem pequeno de pele em volta de um piercing novo, não maior do que 2 milímetros, sem vermelhidão,” exemplifica. “Outra pessoa pode fazer uma perfuração no mesmo local e ter um queloide que continuará crescendo por meses e se tornar uma circunferência de 1 a 2 centímetros de cor mais avermelhada”, enfatiza.

Outra parte incômoda, é que diferente da infecção, o queloide não tem cura apesar de poder ser minimizado. Ele tem grandes chances de reincidência, ou seja, pode voltar a se desenvolver, e por isso são usadas terapias conjuntas para tratá-lo. “É um problema complexo. Geralmente é realizada a betaterapia, uma radioterapia bem leve que vai corrigir essa produção excessiva de colágeno, em conjunto com a cirurgia ou injeções de corticoide, e em casos até os 3 juntos. Um tratamento único infelizmente ainda não existe.”

A cirurgiaã ressalta que por isso é importante, mesmo que você desconfie que não seja algo ruim, procurar um profissional qualificado. Ela explica também que em casos de queloides mínimos, soluções de farmácia como fitas de silicone e pomadas podem ajudar, mas na maioria dos casos são necessários um ou mais especialistas.

Marques ainda destaca que nem toda cicatriz ‘ruim’ é um queloide e é sempre importante seguir à risca as recomendações, como manter uma dieta menos pesada durante um tempo e não expor a cicatriz ao sol, para evitar problemas. “Ainda existem casos em que a cicatriz vai melhorando com o passar do tempo e outras em que ela se altera por estar em áreas de movimentação, como joelho e cotovelo. É um assunto muito subjetivo de pessoa para pessoa”.

A doutora dá a dica que, em qualquer tipo de procedimento que envolva aberturas na pele, é sempre bom prestar atenção no processo de cura e procurar um especialista sempre que sentir um desconforto fora do esperado.

Sobre a Especialista:

Doutora Patricia Marques é graduada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, membro especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, com especialização em reconstrução de mama e cirurgia linfática no Hospital Santa Creu i Sant Pau em Barcelona, e complementação em cirurgia reparadora de mama, cabeça e pescoço no Hospital Memorial Sloan-Katering Cancer Center, em NY, EUA. [CRM-SP: 146410](#)

DIVULGAMOS

**LIVROS, TEXTOS,
CONTOS, POEMAS,
CRÔNICAS, ARTIGOS,
EMPRESAS,
BLOGS, SITES,
ETC.**

**ESCOLHA O SEU
PACOTE DE
DIVULGAÇÃO E
GARANTA
JÁ A SUA
PUBLICAÇÃO!**

**AQUI VOCÊ ENCONTRA
EXCELÊNCIA NO
ATENDIMENTO
E QUALIDADE EM NOSSO
TRABALHO!**

CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO:

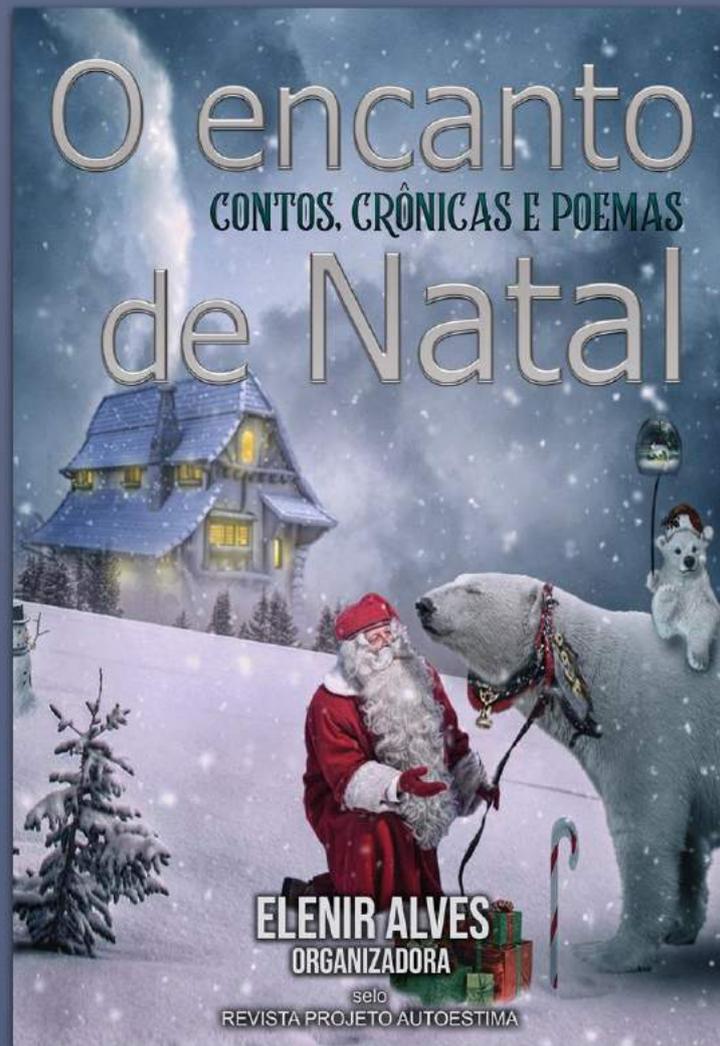
E-books

Mídia Kit

Edições

**E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM C/ ELENIR ALVES
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM**

PARTICIPE DAS ANTOLOGIAS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



Zezé Motta, Teresa Cristina e Juliana Alves - Foto divulgação/UOL

Zezé Motta e Juliana Alves são as convidadas especiais do "Botequim da Teresa", do UOL

No programa, a cantora Teresa Cristina prepara receitas clássicas de tradicionais bares cariocas e conversa com convidados especiais

São Paulo, novembro de 2021 – As atrizes Zezé Motta e Juliana Alves são as próximas convidadas especiais do programa "Botequim da Teresa", que vai ao ar nesta sexta-feira (12), às 11h, pelo Canal UOL.

O programa de entretenimento, apresentado pela cantora Teresa Cristina, é uma coprodução de NOSSA, a plataforma de lifestyle do UOL, e MOV, a produtora de vídeos da marca.

Ainda na atração, a cantora prepara a receita africana de cestinha de huaça, do Dida Bar, restaurante fundado por Dida Nascimento, localizado no Rio de Janeiro, para acompanhar o bate-papo descontraído sobre música e gastronomia com as convidadas do dia.

Em seu próprio “botequim”, sempre com ajuda de um chef, Teresa prepara receitas de autênticos bares cariocas e conversa com um convidado diferente a cada novo episódio. Também já participaram da atração nomes como Marcelo Adnet, Criolo, Alcione, Zélia Duncan, Preta Gil e Xande de Pilares.

A fim de garantir a segurança, toda a equipe seguiu um rigoroso protocolo de prevenção à transmissão da Covid-19. Além da realização dos testes PCR, foi implementado o uso obrigatório de máscaras e álcool em gel, com a estrita observação dos cuidados de distanciamento durante as gravações.

O “Botequim da Teresa” é exibido às sextas-feiras, pelo site de NOSSA, e também pelas redes sociais, como Youtube, Instagram e Facebook.

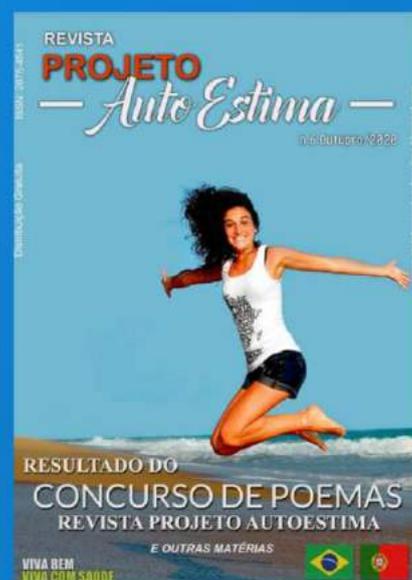
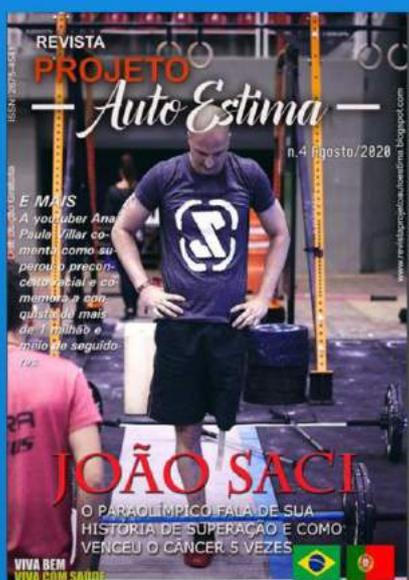
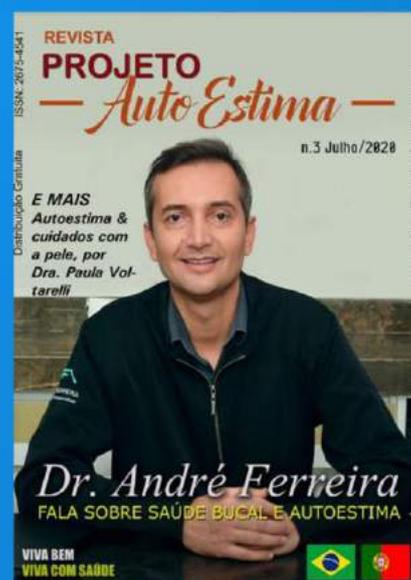
Sobre o UOL Conteúdo e Serviços:

UOL Conteúdo e Serviços oferece mais de 1.000 canais de jornalismo, informação, entretenimento e serviços. Com cobertura de 90% (9 em cada 10 brasileiros acessam o conteúdo UOL todos os meses), o UOL tem a maior audiência entre veículos de comunicação da internet brasileira. O UOL Conteúdo e Serviços oferece ainda produtos de entretenimento (UOL Play, UOL Economia+, Clube UOL), segurança e Assistência (Antivírus, Assistência Técnica, UOL Resolve), soluções para mídia digital (Publicidade), entre outros. O Grupo UOL é o maior grupo brasileiro de conteúdo, tecnologia, serviços e meios de pagamentos digitais e tem ainda as seguintes unidades de negócios: PagSeguro PagBank, companhia aberta na NYSE (EUA), que tem soluções completas para pagamentos online e presenciais (mobile e POS) para todos os meios de pagamento (cartões de crédito, débito e refeição), além das contas digitais gratuitas que permitem pagar contas, recarregar celular, fazer portabilidade de salário e enviar e receber transferências (TEDs); a Compasso UOL, que oferece soluções tecnológicas para a transformação digital de grandes empresas; e o UOL EdTech, plataforma com soluções para ensino online.

Acesse: www.uol.com.br/sobre

REVISTA projeto AUTOESTIMA

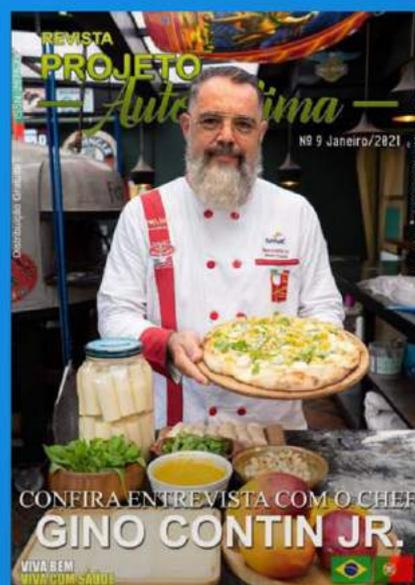
CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO PROJETO AUTOESTIMA



Fanpage: [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
Instagram: [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

REVISTA projeto AUTOESTIMA

CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

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

REVISTA projeto AUTOESTIMA

CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Fanpage: [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
Instagram: [revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

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

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#20
DEZEMBRO

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