

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

Nº 20 Dez/2021

CONFIRA
DICAS DE LIVROS
ARTIGOS
E MUITO MAIS

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ENTREVISTA COM

Gisele de Assis

MODELO, DJ, INFLUENCER E YOUTUBER

**VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE**



SUMÁRIO

DEZEMBRO DE 2021

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com a modelo, dj, influencer e youtuber Gisele de Assis, pág. 05
Dicas para leitura, pág. 10
Entrevista com o prof. Marcus Nakagawa, pág. 11
Cíntia Abravanel assina primeira exposição de arte, pág. 17
Artigo Segurança Pública Metroviária por Davilson Donizete Policarpo, pág. 19
Projeto "30 minutos antes de dormir", por Laila dos Santos, pág. 23
Transbordamento - A palavra como companheira, por Angelo Asson, pág. 25
Um Conto de Natal, por Leila Krüger, pág. 27
Casal lança marca de cosméticos 100% vegano, por Rogério Silva e Alana Sales, pág. 32
Dulce Quental - Poética da resistência, lança o single Vagalumes Fungídeos, pág. 34
Crônica, para colorir a magia da confraternização por Beatriz Breves, pág. 37
As dietas milagrosas funcionam? Conheça mitos e verdade sobre o emagrecimento, por especialista Irani Gomes dos Santos Souza da faculdade Santa Marcelina, pág. 40
Cosméticos vencidos; um perigo para a pele, especialistas alertam para os riscos do uso, pág. 44
Poema - Encontro de Almas, por naty Brasil, pág. 46
CCBB Belo Horizonte inaugura exposição sobre Nise da Silveira no dia 8 de dezembro, por Nise da Silveira, pág. 47
Poesia - Poesia da mudança, por Vinícius Benatto, pág. 51
Ansiedade, depressão e autoflagelo em pets - como diferenciar e buscar ajuda, por Cleber Santos, pág. 52
Padoca Filosófica lança panetone e chocotone para o Natal, pág. 56
IEE reconhece Jacareí como município potencializador da rede escolas ativas, pág. 58
Dezembro Laranja, campanha do câncer da pele, por Sociedade Brasileira de Dermatologia, pág. 60
Livro - "Eu controlo como me sinto", por Neurologista Claudia Feitosa-Santana, pág. 63
Confira todas as edições da revista Projeto AutoEstima, pág. 65
Livro - "Enterro sem defunto", por Daniel Barros, pág. 69
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 74

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 Gisele de Assis

Periódico Mensal - ISSN: 2675-4541

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião do editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

Para baixar nossas edições, acesse:

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

Para ler nossas matérias diariamente, acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

Para entrar em contato:

c/ Elenir Alves - Editora-Chefe

elenir@cranik.com

- SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS -

Blog: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

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

 E-mail: elenir@cranik.com



Editorial

Mais uma edição que finalizamos com muito prazer e dedicação. Todos os meses nos dedicamos ao máximo nas páginas da revista Projeto AutoEstima, para propor aos nossos leitores edições com conteúdo agradável, que possam levar conhecimento, estímulo, aprendizado, motivação e o prazer da leitura. Nesta edição de nº 20, trazemos uma entrevista exclusiva com a modelo, DJ, influencer e youtuber Gisele de Assis. Ao adentrar nas páginas o leitor encontrará muito mais, como uma entrevista com o prof. Marcus Nakagawa, dicas de livros e outras matérias. Agradecemos a todos os envolvidos desta edição e aos nossos queridos leitores. Gratidão por fazerem parte do nosso trabalho!!!♥

Desejamos um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo repleto de realizações.

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.

REVISTA

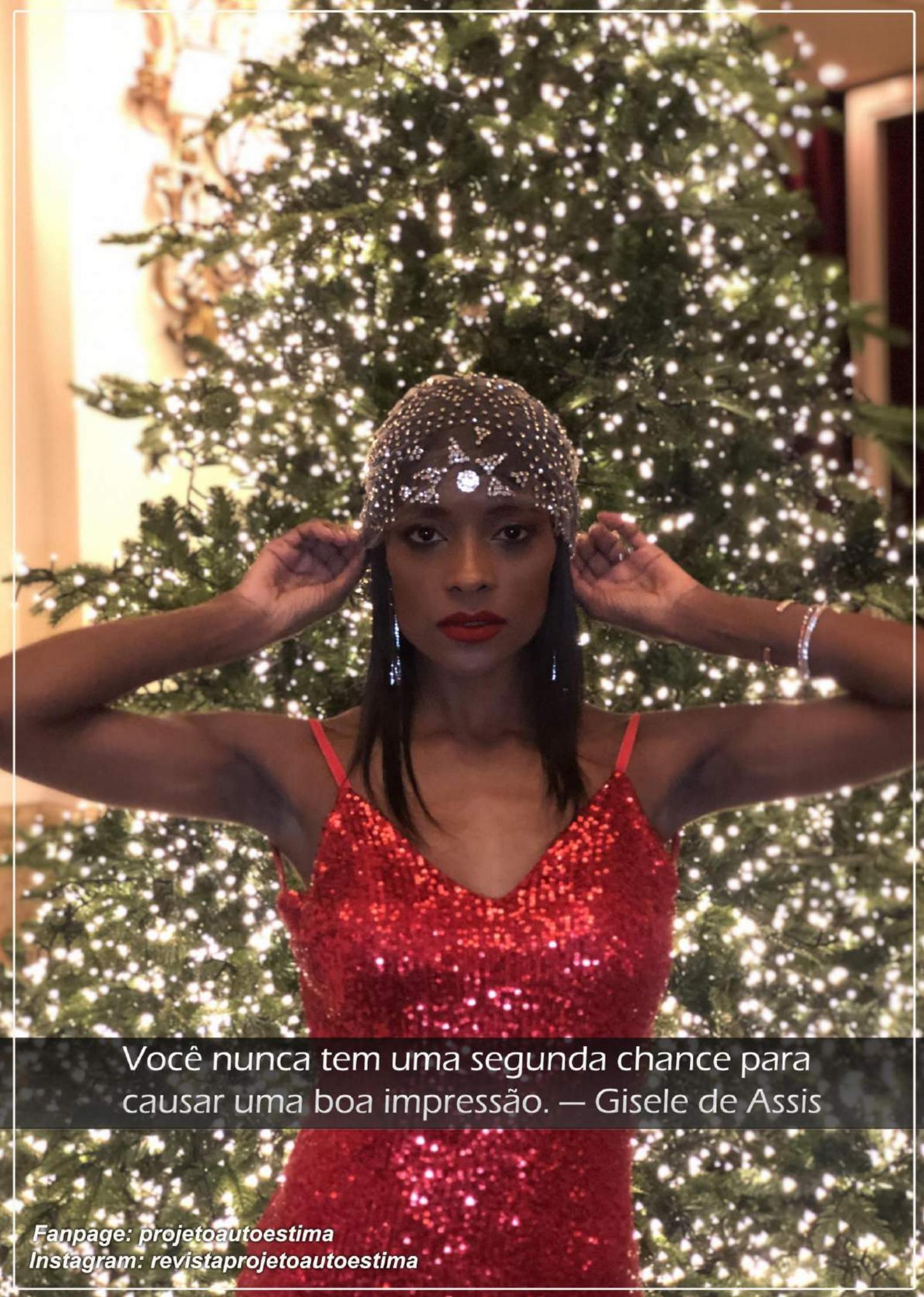
PROJETO

— *AutoEstima* —

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves
Editora-chefe



Você nunca tem uma segunda chance para causar uma boa impressão. — Gisele de Assis

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



GISELE DE ASSIS - FOTO DIVULGAÇÃO

ENTREVISTA COM A MODELO, DJ, INFLUENCER E YOUTUBER **GISELE DE ASSIS**

Gisele já se despede de 2021 com planos e muitas novidades na vida profissional. Nas redes sociais, ela vai lançar um curso de etiqueta online para pessoas que desejam se aperfeiçoar na arte de receber, de estar em sociedade e para se vestir com estilo. Gisele também é uma renomada DJ com mais de 10 anos de mercado musical. Anualmente ela toca no Carnaval de Veneza e já embalou festas oficiais da cervejaria holandesa Heineken. Para 2022, Gisele pretende se tornar uma produtora musical fazendo um curso em Londres.

Nascida na periferia de São Paulo, morou numa casa de 30, 35m² durante toda sua infância e adolescência com o pai, a mãe e mais 3 irmãos. Os estudos sempre fez parte da vida dela, mesmo os pais sendo pessoas humildes e com pouca instrução sempre mostrou aos filhos o valor dos estudos, a mãe matriculava tanto a Gisele quanto os outros filhos em qualquer curso para ocupá-los e eles não terem tempo de ficar na rua a toa. Aos 15 anos começou a trabalhar numa famosa rede de cinema, aos 18 ingressou no segmento da moda sendo vendedora de uma famosa marca de roupas. Gisele sempre foi muito apaixonada por música e neste início de virada da sua vida ingressou como DJ em um restaurante de São Paulo, mesmo sem ter muita noção de música na época, mas a paixão por esse universo era notório, paixão essa que ela adquiriu com os pais, no entanto teve que parar por um tempo com a carreira de DJ e ingressou na faculdade de Relações Internacionais. Gisele fala inglês, francês e italiano. Em seguida passou uma temporada na Itália trabalhando como promotor para ter fluência na língua. Gisele também é pós-graduada em Consultoria de Moda e Estilo. Hoje Gisele atua como modelo, DJ, influencer e youtuber utilizando todos os conhecimentos como consultora tanto para atendimentos personalizados, como para enriquecer o conteúdo online que Gisele divide com seus milhares de seguidores nas redes sociais, dando dicas de como estar bem vestida, ser elegante e ter etiqueta nas mais variadas situações.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início na carreira de modelo e influenciadora?

Gisele de Assis: A carreira de modelo começou muito cedo. Minha mãe me levava nas agências, mas sempre pensava que tinha que pagar para estar lá, mais tarde descobri que não precisava pagar. Iniciei a carreira de modelo na fase adulta, e ouvi muito não começar a modelar. Aos 23, 24 anos comecei a trabalhar como modelo e quando fui morar na Itália, onde vivo atualmente, a minha carreira deslanchou.

Quanto a ser influenciadora dei os primeiros passos em 2014, mas senti a necessidade de ter uma base sólida na construção de um conteúdo responsivo para as redes sociais, então fui fazer a pós-graduação em consultoria de moda e estilo para aplicar nas redes. Em 2017 emplaquei nas redes, tanto Instagram como Youtuber e comecei a viver 100% deste trabalho.

Revista Projeto AutoEstima: Você já fotografou para campanhas de algumas das principais marcas da alta costura e luxo de Nova York, Paris e Itália, correto? Poderia comentar?

Gisele de Assis: O meu primeiro trabalho na Europa foi para uma marca de alta costura de noivas. Andei por toda Milão trajando um vestido deslumbrante de noiva com um salto muito alto. Era uma época que as pessoas não precisavam andar de máscara. E foi nestes ambientes com modelos internacionais que cresci como modelo profissional.



Gisele de Assis - Foto divulgação

Como influenciadora tive a oportunidade de ir cobrir a Semana de Moda de Paris como convidada de grandes marcas e com direito a backstage e foi uma realização. Uma das experiências mais marcantes, pois naquele momento passou toda a minha trajetória até

chegar naquela posição de destaque. Faço questão de aproveitar cada pequena vitória. Quando fui visitar Paris na primeira vez a trabalho, lembro que estava com um vestido incrível de alta costura e quando olhei a Torre Eiffel fiquei paralisada, ainda tive a oportunidade de visitar hotéis e ver a Anna Wintour do meu lado em um petit comitê.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi o choque cultural quando você foi morar em Milão?

Gisele de Assis: Eu já fazia ponte aérea São Paulo/Milão antes de mudar de vez para a capital da moda, na Itália. Então aquele universo não era tão novo, mas tive uma certa dificuldade em assimilar que não era mais uma turista e sim uma moradora. Todos os dias queria almoçar fora, sair para passear. A diferença cultural é grande. E um desses choques de realidade veio da experiência como DJ. Pois, no Brasil tudo é motivo para festa e tudo vira festa e para fazer um italiano dançar é mais complicado e difícil. Em relação a moda, principalmente para quem deseja trabalhar nesse ambiente, é totalmente diferente da estética do Brasil. Isso foi algo que percebi de cara e fui moldando o meu estilo a partir dessas experiências com a cidade.

Revista Projeto AutoEstima: Você já sofreu algum tipo de bullying ou preconceito?

Gisele de Assis: Sofri bullying e preconceito todo o tempo desde a escola. Poderia enumerar várias situações que passei. Aqui na Itália tem muito preconceito em relação a ser bonita, ouço muito “sei anche brava”, no sentido, além de bonita é boa no que faz. Porque na teoria se você é bonita, não pode ser boa no que faz. Mas em relação a ser negra na Itália nunca sofri preconceito, no Brasil sofri bem mais. Não estou falando que não existe racismo na Itália. Estou dizendo que no Brasil isso é escancarado, ao ponto de certa vez na Galeria dos Pães, em São Paulo, me mandarem voltar para África.

Revista Projeto AutoEstima: Além de modelo e influenciadora você também dá aulas de etiqueta e boas maneiras?

Gisele de Assis: Sim. Dou dicas e aulas de etiqueta. Inclusive a partir do próximo ano estarei lançando meu curso online. E o engraçado é que as pessoas devem se perguntar como uma moça de origem pobre pode ter expertise em etiqueta? Mas tudo que vivo hoje começou na minha infância. Minha mãe sempre falava que a gente deveria saber entrar e sair dos lugares. Que ninguém precisava saber da nossa origem. Então minha mãe ensinou a se comportar à mesa. Ela pegou uma vez um livro de etiqueta com a minha tia “Savoir Vivre” e meus irmãos e eu, tínhamos que ler para aprender a ter boas maneiras. Então isso sempre foi parte da minha vida e também é uma maneira de propagar através das minhas redes que ter boas maneiras é ser elegante. Faço um conteúdo prático, sem enrolação, sem frescura, mas com efeito. Muitas pessoas acreditam que ter etiqueta é bobagem, mas ter etiqueta é ter ética em situações do cotidiano. É saber onde termina o

meu limite, começa o do outro. Acho super importante divulgar esse tipo de informação de uma forma fácil e divertida.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas você daria para quem deseja iniciar na carreira de modelo? Qual seria o primeiro passo?

Gisele de Assis: Meu primeiro conselho em relação a quem deseja ser modelo é saber se de fato a pessoa quer seguir essa carreira. Eu abordo muito isso nos meus vídeos, porque muitas meninas acham que ser modelo é só posar na revista. Ser modelo não é uma profissão fácil, envolve muitas questões. É uma profissão como qualquer outra, porém não é tão simples. Então quer ser modelo? Procure uma boa agência de modelo



Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados poderão proceder para saber mais sobre você e o seu trabalho?

Gisele de Assis: Bom, as leitoras que desejarem conhecer melhor o meu trabalho, elas devem me procurar nas redes sociais. No Youtube tenho um conteúdo mais completo com mais de 150 vídeos. Já no Instagram foco em um conteúdo mais leve, com informações do dia-a-dia, fotos conceituais e sempre abro caixinhas de diálogo nos stories. Eu tenho um contato muito próximo com a minha audiência. Então se quiserem fazer parte da minha comunidade me segue lá: @giseledeassis.

Perguntas rápidas:

Um livro: O Pequeno Manual Anti-Racista

Um (a) autor (a): Angela Davis

Um ator ou atriz: Denzel Washington, Fernanda Montenegro

Um filme: Hurricane, O Furacão

Um dia especial: hoje

Uma cor predileta: branco

Uma frase marcante: Você nunca tem uma segunda chance para causar uma boa impressão.

DICAS PARA LEITURA



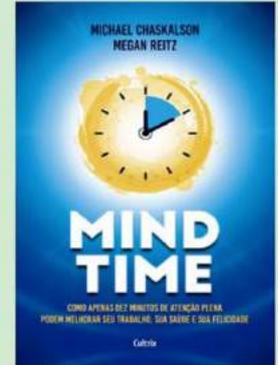
Mulheres imPerfeitas
Carina Chocano

[clique aqui](#)



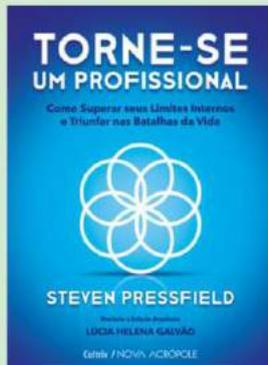
Jung e a interpretação dos sonhos
James A. Hall

[clique aqui](#)



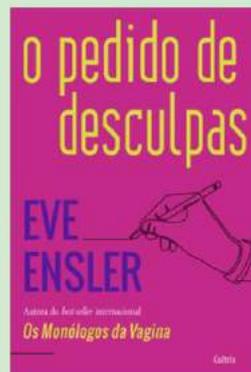
Mind Time
Michael C. e Megan Reitz

[clique aqui](#)



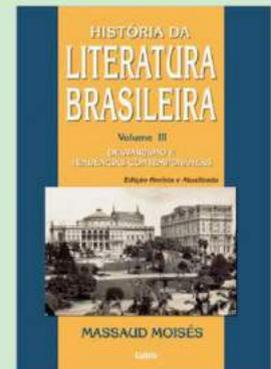
Torne-se um profissional
Steven Pressfield

[clique aqui](#)



O pedido de desculpas
Eve Ensler

[clique aqui](#)



História da Literatura Brasileira
Massaud Moisés

[clique aqui](#)

“A arte diz o indizível; exprime o inexprimível, traduz o intraduzível.”
– Leonardo da Vinci



ENTREVISTA COM
PROF. MARCUS NAKAGAWA
POR ELENIR ALVES

“...temos que implementar hábitos mais saudáveis e mais sustentáveis. Nesta minha jornada neste planeta vi muitas pessoas mudando o hábito alimentar, o hábito de praticar esporte, o hábito de trabalhar. Por que não podemos mudar também as nossas ações do dia a dia para as questões da sustentabilidade?” - Prof. Marcus Nakagawa

Marcus Nakagawa é professor da ESPM, coordenador do Centro ESPM de Desenvolvimento Socioambiental (CEDS); idealizador, ex-presidente e conselheiro da Abraps (Associação Brasileira dos Profissionais pelo Desenvolvimento Sustentável); e palestrante sobre sustentabilidade, empreendedorismo e estilo de vida. Criador da plataforma **Dias Mais Sustentáveis**, é vencedor do **Prêmio Jabuti 2019/Economia Criativa com o livro 101 Dias com Ações Mais Sustentáveis para Mudar o Mundo** e coautor dos livros “Marketing para Ambientes Disruptivos” e “Administração por Competências”. Também foi um dos palestrantes, em 2020, do **TEDx Countdown**, iniciativa global para acelerar as soluções dos problemas climáticos do planeta.

Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Marcus Nakagawa: O meu início no meio literário foi escrevendo alguns capítulos e livros em conjunto com outros autores, como o Marketing para Ambientes Disruptivos com os amigos Edmir Kuazaqui, Carlos Barbosa e o Cláudio Teramoto. Além do Administração por competências, com a participação de vários professores da ESPM e organizado pelo Edmir também. Neste livro coloquei a temática da sustentabilidade em vários capítulos escritos pelos meus colegas. E a experiência foi fantástica até porque o meu amigo Edmir já tem uma vasta experiência neste meio.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do livro "*101 Dias com ações mais sustentáveis para mudar o mundo*". Comente.

Marcus Nakagawa: O livro surgiu de uma ideia de uma lista que fiz numa viagem. Sempre me perguntavam nas empresas que trabalhei, nas aulas, nas palestras, nas mentorias, nas consultorias, como colocar a sustentabilidade no dia a dia? E aí fiz uma lista de 100 ações. E faltava mais uma e tive a ideia da 101 que é: ensine tudo isso para uma criança ou várias. Com direito a uma ilustração da minha filha. Com isso, foram feitas as pesquisas e o texto para explicar, mostrar e ilustrar cada uma das ações. E todas elas têm referências para mais pesquisas e conteúdos. O livro foi viabilizado por meio de um crowdfunding no Kickante e muitos amigos e amigas acabaram apoiando e recebendo o livro como recompensa. Além disso, o livro foi editado pela Editora Labrador e contou com o apoio da Klabin que acabou fazendo um lindo evento de lançamento com direito a debate no auditório do Masp no dia do Meio Ambiente. E em 2019 o livro foi agraciado com o Prêmio Jabuti na categoria Economia Criativa, o que deu um foco ainda maior para o tema da Sustentabilidade no país.

Revista Projeto AutoEstima: Você acha que é possível mudar a forma de pensar das pessoas referente as melhorias no mundo sobre sustentabilidade, etc.?

Marcus Nakagawa: Sim com certeza, temos que implementar hábitos mais saudáveis e mais sustentáveis. Nesta minha jornada neste planeta vi muitas pessoas mudando o

hábito alimentar, o hábito de praticar esporte, o hábito de trabalhar. Por que não podemos mudar também as nossas ações do dia a dia para as questões da sustentabilidade? Lembrando que estamos sempre falando da sustentabilidade nos seus pontos sociais, ambientais e econômicos. Tem muita gente que pensa que sustentabilidade é somente a questão ambiental, de reciclagem e de lixo. A sustentabilidade e o desenvolvimento sustentável é muito maior. Podemos nos basear nos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU, que são 17 tópicos que precisamos melhorar no mundo. E muitos deles estão sendo discutidos mundialmente e alterados, como por exemplo as questões climáticas e de energias renováveis.

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

Marcus Nakagawa: As pesquisas levaram cerca de uns 3 meses e o tempo para concluir e imprimir cerca de 6 meses, pois tive algumas alterações de editoras e gráficas. Mas foi uma jornada muito interessante, com muito aprendizado no mundo das publicações e no mercado editorial.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial no livro?

Marcus Nakagawa: Não adianta mais esperar dos outros que criem um mundo melhor. A mudança que todos querem está em cada um de nós. Mudamos nós e mudamos o mundo.

Revista Projeto AutoEstima: Você foi vencedor do Prêmio Jabuti, em 2019 *Economia Criativa com o livro "101 Dias com Ações Mais Sustentáveis para Mudar o Mundo"*, poderia comentar?

Marcus Nakagawa: Ah, este momento foi um dos momentos mágicos da minha vida. Não esperava em nenhum momento ganhar este prêmio na minha jornada. Tinha uma percepção de ser um prêmio inalcançável e totalmente fora da minha realidade, devido aos temas que tenho trabalhado. Mas quando ficamos sabendo que estávamos entre os 10 mais e depois entre os 5 finalistas, foi só alegria. E na hora que o Lázaro Ramos anunciou foi uma sensação que não dá para descrever. E a minha felicidade maior é ver a temática do desenvolvimento sustentável sendo levado para o palco dentre tantos outros temas importantes e maravilhosos. O grande ganhador foi o Desenvolvimento Sustentável que precisa cada vez mais ter foco e ganhar o dia a dia das pessoas.

Revista Projeto AutoEstima: Você também é autor de outros livros, gostaria de comentar?



Marcus Nakagawa: Sim, os outros vários capítulos e livros que escrevi são bem mais técnicos da área de administração, marketing, gestão da sustentabilidade, empreendedorismo de impacto social e ambiental, entre outros. Alguns bem acadêmicos e com bastante conteúdo para os estudantes e profissionais da área. Gosto muito de trazer a parte acadêmica, técnica com o dia a dia que aprendi ao longo da minha caminhada profissional nas grandes empresas, nas organizações que empreendi e na academia.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Marcus Nakagawa: Gosto muito de ficção, Júlio Verne e todos estes mais modernos. Gosto de ler sobre como as pessoas imaginam ou imaginavam o futuro. Me

encanta ficar projetando e acompanhando o raciocínio de como e aonde podemos chegar. E isso me inspira para buscar dias mais sustentáveis para o mundo.

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

Marcus Nakagawa: Uma tristeza! Precisamos cada dia mais valorizar o livro, os romances e a leitura no Brasil. Vejo mais gente no celular jogando ou no aplicativo, do que no livro ou no aplicativo de ler livros. Graças a milhares de livros como o de Júlio Verne que chegamos a esta tecnologia e este conhecimento. Precisamos alimentar sonhos, criar fantasias e buscar repertório para discussões e debates. Temos que nos aprofundar e ler mais para sermos pessoas melhores.

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?

Marcus Nakagawa: Os leitores interessados podem conhecer todo o meu trabalho de capítulos de livros e livros em: <https://www.marcusnakagawa.com/livros/> , neste site inclusive existem alguns livros para baixar em PDF. Para acompanhar o meu trabalho no site <https://www.marcusnakagawa.com> , além dos livros, estão todos os meus artigos, entrevistas, newsletter e contato. Para quem quiser algo mais em vídeo tem o meu

canal <https://www.youtube.com/c/diasmaissustentaveis> e para acompanhar mais notícias sobre o tema da Sustentabilidade no dia a dia, tem o site <https://diasmaissustentaveis.com>.

E podem me seguir no instagram: <https://www.instagram.com/marcusnakagawa/>

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Marcus Nakagawa: Sim existem mais 3 projetos de livros, um deles é a tradução e adaptação do livro ganhador do Prêmio Jabuti para o inglês. E mais dois títulos que primeiro preciso acabar o doutorado para escrevê-los.

Perguntas rápidas:

Um livro: Viagem ao centro da terra

Um hobby: Colecionar itens do Star Wars

Um (a) autor (a): Júlio Verne

Um ator ou atriz: Harrison Ford

Um filme: Star wars - EPISÓDIO VI: O RETORNO DO JEDI

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: O nascimento do meu filho, João e da minha filha Helena

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Marcus Nakagawa: Gostaria de agradecer a oportunidade e colocar que todos nós temos uma parcela na responsabilidade de trazer o desenvolvimento sustentável para a nossa realidade do dia a dia.

Precisamos ler e pesquisa cada dia mais para entender a complexidade e a beleza que é o ecossistema que estamos inseridos. E a leitura é a base para chegarmos neste conhecimento!



VISITE:

<https://diasmaissustentaveis.com>

<https://www.marcusnakagawa.com/livros>

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

<https://www.youtube.com/c/diasmaissustentaveis>

REVISTA projeto AUTOESTIMA

*“Aprenda estar sozinho(a) no seu próprio mundo.
Só conseguirá alcançar a glória quando aprender
a se conhecer melhor.”*

— Elenir Alves



EXPOSIÇÃO

nuances de uma
ABRAVA

por Cintia Abravanel

Com seus traços e formas, a artista plástica relewa em suas obras a poesia existente em seus múltiplos eus.

De 03/12 a 06/02

Piso 1



Cintia Abravanel assina primeira exposição de arte

"Nuances de uma Abrava" chega nesta sexta-feira ao Shopping Frei Caneca

Produtora teatral premiada, diretora do Centro Cultural do Grupo Silvio Santos, criadora do projeto Literatura no Teatro e artista plástica. Essas são apenas algumas das informações presentes no vasto portfólio de Cintia Abravanel, que inaugura sua primeira exposição de artes nesta sexta-feira, 3/12, no Shopping Frei Caneca.

Localizada no piso 1 do empreendimento, a mostra tem como enfoque retratar a realidade existencial da artista por meio de seus traços, figuras geométricas, movimentos e cores puras. Cada uma das telas expostas retratam memórias, sentimentos ou processo de busca e construção de Abravanel.

Retratando a poesia existente em seus múltiplos "EUs", os trabalhos são apresentados em preto e branco e paletas coloridas, capazes de transmitir emoções distintas que prendem a atenção e convidam o visitante a refletir.

Em uma das séries, por exemplo, as obras são inspiradas nos desenhos em post-its que Cintia fazia em reuniões diversas. Uma amiga guardou todo esse material e, segundo ela, era possível descobrir seu estado de espírito e o clima da reunião, a partir dos traços de cada desenho. "Muitos desses post-its ajudavam a me concentrar na reunião, enquanto desenhava", conta ela.

Desde muito pequena, Cintia já tinha habilidade para se expressar por meio de desenhos e pinturas. Por conta dos outros caminhos que seguiu na arte, isso ficou adormecido. "Voltei a me conectar com os desenhos novamente, com o nascimento dos meus netos. Montei um ateliê em casa onde eles começaram a ter contato com os desenhos. Cada um tem sua caixa de tintas e um bloco de desenho e passamos horas juntos", comenta.

Além dos quadros, a mostra ainda traz uma interferência artística inspirada em formas geométricas.

No dia 7 de dezembro, Cintia Abravanel estará no espaço, pintando ao vivo para o público. A atração é gratuita e funciona no mesmo horário do empreendimento. A exposição acontece até o dia 6 de fevereiro.

Serviço – Exposição "Nuances de uma Abrava" - Shopping Frei Caneca

Data: 03/12 a 06/02

Local: Piso 1

Horário: Segunda a sábado das 10h às 22h e aos domingos e feriados das 12h às 20h

Endereço: Rua Frei Caneca, 569 – Cerqueira César

Mais Informações: (11) 3472-2075 - www.freicanecashopping.com.br

Atração Gratuita

ARTIGO ✓

SEGURANÇA PÚBLICA METROVIÁRIA

POR DALVILSON DONIZETE POLICARPO

Um trabalho que quase nunca é percebido, a menos que se precise dele. Um sistema de transporte que, quando está funcionando perfeitamente, é utilizado quase que mecanicamente, sem percepções, sem detalhamentos, apenas é utilizado, do ponto A ao ponto B. Usuários vão e vem sem notar ou perceber a importância de se ter um sistema de transporte pensado nos mínimos detalhes para que ele possa chegar ao seu destino com rapidez e segurança. A engrenagem metroviária funciona desde 1974 com a força motriz principal sendo o fator humano, ou seja, seus funcionários que, desde a limpeza até o presidente, pensam em dar o melhor de si para que o usuário não os perceba de fato, para que funcione azeitada, que corra pelas linhas sem que se note a perfeição do sistema.



Estando tudo limpo, com trens passando em menos de um minuto de intervalo, funcionários em seus postos e tudo seguro, viaja-se com tranquilidade. Esta tranquilidade é garantida por alguns setores da Cia que protagonizam o funcionamento do sistema de forma brilhante: Manutenção e Operação.

Manutenção, que com seus vários setores, garantem o trem rodando e estão sempre em prontidão para sanar todo e qualquer problema. Problemas esses detectados pelo pessoal da operação que se dividem em pessoal de trens, estações e **segurança**.

PROFISSÃO DE AGENTE DE SEGURANÇA METROVIÁRIO PÚBLICO

O Corpo de Segurança Operacional foi criado a partir da publicação da Lei 6.149/74, pelo então Presidente Ernesto Geisel. Em seu artigo 2º diz que cabe ao CSO adotar medidas de preservação do patrimônio de natureza técnica e administrativa, policial e educativa, que visem à regularidade do tráfego, a incolumidade e comodidade dos usuários, a prevenção de acidentes, a higiene e a manutenção da ordem em suas instalações. No 3º, que deve manter corpo próprio e especializado de agentes de segurança que, conforme o artigo 5º, lavrará boletim de ocorrência sendo este equiparado ao registro policial para todos os fins de direito. Destaca-se, também, o artigo 7º que diz que o transporte metroviário será regido por um regulamento onde se pormenorizará o modo e a forma de operação dos serviços, conduta do usuário, bem como, seus direitos e deveres, o Decreto Lei Municipal 15.012/78, o R.T.T.S. - Regulamento de Transporte, Tráfego e SEGURANÇA. O transporte Metroviário tem características próprias, que o distingue dos demais, razão pela qual exige uma legislação específica que atenda suas peculiaridades, principalmente no que concerne à Segurança das operações e usuários. Com o crescimento vertiginoso da criminalidade no sistema e para reforçar a atuação do Corpo de Segurança, o Governo do Estado, através do Decreto Lei 24.478/85, criou a Delegacia de Polícia do Metropolitano de São Paulo – DELPOM destinada a atender exclusivamente as ocorrências de segurança pública acometidas no sistema, absorvendo posteriormente, dos Terminais Rodoviários.

PODER DE POLÍCIA

A Lei Federal 6.149/74, ao estender aos Agentes de Segurança Metroviários, não aplicável às Concessionárias, atribuições de Polícia Judiciária para as providências da Lei 5.970/73, de remoção de cadáveres e feridos, prisão em flagrante e isolamento do local, sem paralisação do tráfego, nos casos de acidente ou crime nas linhas, estações e demais dependências, os coloca com Poder de Polícia no interior do sistema. Incumbências tipicamente policiais: Polícia Administrativa (preservação da higiene) e Polícia de Segurança (manutenção da ordem). Como doutrina, utiliza o conceito de Segurança Global na operacionalidade do tráfego, na confiabilidade de seus equipamentos, na preservação de seus bens, na proteção de seu pessoal e de todas as áreas de serviço desse meio de transporte de massa. Preservação da integridade de usuários, funcionários, equipamentos e instalações. Logo, são atribuições as Seguranças, Operacionais, do Patrimônio e do Pessoal.

Segurança Metroviária em ambiente **Concedido** à iniciativa privada, as Chamadas **Concessionárias**, baseia-se na atividade de Segurança não pública, embasada na Lei Federal 7.102/83 que estabelece a atuação de Segurança Patrimonial Privada, sem a obrigatoriedade de agir com o poder dever, mas, no exercício regular de um direito, portanto, com “poderes universais ou ferramentas legais e universais” ou “poderes seletivos ou ferramentas legais seletivas”, **não sendo possível evocarem o Poder de Polícia contido na Lei 6.149/74.**

RELATOS DO FRONT

De 1974 para os dias atuais, muitas coisas aconteceram, desde a queda do regime militar, a nova constituição de 1988, assistimos de braços atados uma geração inteira se entregar às drogas e a prática de pequenos delitos no sistema. Acompanhamos, também, a crônica das mortes anunciadas de Maria Félix/90 e J. Maria/92, Agentes de Segurança Metroviários. Já naquela época, denunciávamos a insegurança que se instalava no sistema, com os assaltos a bilheterias, nas plataformas e no interior dos trens. Esta década ficou marcada, também, pela invasão das torcidas uniformizadas e organizadas que vandalizavam o sistema, provocando confrontos entre eles e contra nós. Como resultado, diversos agentes feridos ou indiciados por agressão. Os anos passaram e o quadro não mudou, pois os problemas antigos perduram e a incapacidade de resolução, continua. Constatamos que a sociedade ainda não entende o real papel do Corpo de Segurança no sistema metroviário. Os movimentos sociais, que nos classificam como “bate paus” do governo, usam de artifícios políticos e ideológicos para atingirem seus objetivos momentâneos, por vezes invadindo o sistema para chamar a atenção, depredando e agredindo, empregados e usuários, se esquecem que quem está na linha de frente do sistema metroviário também faz parte do movimento social na condição de trabalhador, pertencente a outro movimento social, o sindical, mas que tem o seu papel a ser cumprido perante a sociedade. Porém, no dia seguinte, querem um Metrô, limpo, rodando, com empregados para atendê-los e com segurança. Piora-se o quadro quando constatamos que os dirigentes desses movimentos, por vezes, são os mesmos que dirigem nossa categoria. Neste contexto, vemos como muito próximos, esses movimentos sociais e os governos, que querem impor a força suas posições. Mais recentemente acompanhamos a evolução dos delitos, como as invasões de vendedores ambulantes, músicos e artistas, antes de rua, que, com a compaixão de alguns usuários, colaboram comprando as mercadorias ou doando algumas moedas, endossam estas práticas, colocando em risco sua saúde e sua integridade física, colaborando, inconscientemente, com o crime organizado. As disparidades regionais como salários, equipamentos e regimes contratuais, desnorteiam as ações deste seguimento a nível nacional, uma vez que cada metrô tem um dono, municipal, estadual, federal ou privatizado, com suas especificidades nem sempre voltadas ao social, com viés mercadológico ou com fins eleitoreiros, dificultando a organização em torno de uma unificação de pautas. Acabam por negligenciarem o real papel dos Agentes, que sempre foi o de promover a segurança do sistema, funcionários e usuários. Lutam no âmbito municipal para atualizarmos o Decreto Municipal Lei 12.015/78 (RTTS) que regulamenta a execução da Lei 6.149 em São Paulo, buscam sensibilizar os governos sobre a necessidade de contratações, através

de concursos públicos, pois não se pode delegar o poder de polícia a entes privados, bem como tentam garantir, através da Lei Federal 12.740/12, a APOSENTADORIA ESPECIAL por risco físico, buscam equipar os efetivos para que possam responder à altura as tentativas de vandalização dos sistemas e avançar na luta pela Regulamentação da profissão que atua há 48 anos e conta hoje com aproximadamente 2.500 Agentes espalhados pelos metrô do Brasil. Um transporte de qualidade necessita de um CORPO DE SEGURANÇA com o mesmo adjetivo.

*Partes integrantes do livro **TRAJETÓRIAS E CAMINHOS DA SEGURANÇA METROVIÁRIA DE SÃO PAULO** – ED.FUTURAMA – 2018.



DALVILSON DONIZETE POLICARPO

São Paulo – SP - 20 de janeiro de 1964

Policarpo é Técnico de Meio Ambiente, Graduou-se em Geografia, Professor do Estado e Pós Graduou-se em História da África e Docência Superior. Membro Imortal da Academia Internacional de Literatura e Artes Poetas Além do Tempo – AILAP 2021. Metroviário por 31 anos, é autor dos contos **PEDAÇO DE UM AMOR**, Editora Autografia e **MÁGICO JAMELÃO**, Editora Futurama e poesias em vários Saraus, participa das Antologias **PALAVREIRAS2019** pela Editora Autografia, **Poesias nas Montanhas de Minas**, pela Academia Mineira de Belas Artes, **COMPAIXÃO**, pela Editora Apena, **O LEGADO DE H.P.LOVECRAFT**, pela Revista Conexão Leitura, **FLORBELA ESPANCA** e 20 de Novembro Dia da **CONSCIÊNCIA NEGRA 2020** pela Magico de Óz, **MÃE – 2º Volume** – Editora Versejar; autor dos livros **TRAJETÓRIAS E CAMINHOS DA SEGURANÇA METROVIÁRIA DE SÃO PAULO** 1ª edição em português; 2ª edição em Francês; **CONEXÕES ALÉM DA FAIXA AMARELA**; **IDARÁ IBI PEDRA DE XANGÔ NA TERRA DE ÍNDIO**; **MEU AMO, MEU DONO, MEU SENHOR JÁ FOI O MEU AMOR**; **SOLAVANCOS DA EDUCAÇÃO**; **DIALOGANDO COM AS GAVETAS** e **AINDA NOS FALAMOS**.

FACEBOOK: Dalvilson Policarpo / Don Policarpo

INSTAGRAM: Don Policarpo

SITE: falapoli.wordpress.com

EMAIL: dalvilsondonizete@gmail.com

WHATSAPP: 011 981723005

BLOG: Don Poli



LAILA DOS SANTOS - FOTO DIVULGAÇÃO

PROJETO 30 MINUTOS ANTES DE DORMIR PROMOVE O INCENTIVO À LEITURA, POR LAILA DOS SANTOS

Eu, Laila dos Santos, sou idealizadora do projeto *30 minutos antes de dormir*. Sou autora do livro *O Casulo*, Mestra em Comunicação de Massa pela Sapienza de Roma (Itália), empreendedora e palestrante. Faço palestras nas universidades, nas escolas da rede pública de ensino e nas comunidades. Por meio dessas manifestações conto a minha história. Eu, que nasci e cresci na comunidade, me formei em jornalismo e fiz mestrado na Europa. Através das minhas palestras, os meus espectadores realizam que tudo é possível para quem estuda e tem intimidades com os livros. O contato com boas leituras pode acontecer ainda no útero da mãe. Mas ter amor pelos livros pode acontecer em qualquer idade. Ler 30 minutos antes de dormir ajuda nossas crianças e jovens no desenvolvimento intelectual, dando a eles referências que existe um mundo a ser explorado além da realidade que eles vivem.

Foi através dos livros que eu descobri um mundo que até então para mim era inexistente. As minhas palestras em projetos comunitários e escolas públicas são totalmente gratuitas e a maior forma de pagamento é ouvir dos jovens, no final do evento, que através da minha história de vida ele se sentiu motivado a continuar os estudos. Isso não tem preço. É gratificante. A vida só tem sentido quando você divide o que recebe e ensina o que aprende. O meu trabalho é sem fins lucrativos, mas o seu apoio é muito importante. Leve seu filho, neto ou sobrinho a visitar uma livraria ou biblioteca. Incentive nossas crianças a lerem 30 minutos antes de dormir. No início encontrarão, provavelmente, resistência, mas depois de pouco tempo, eles vão procurar sozinhos os seus próprios livros. Vamos plantar hoje para colher amanhã. Esse é o nosso legado.

CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES



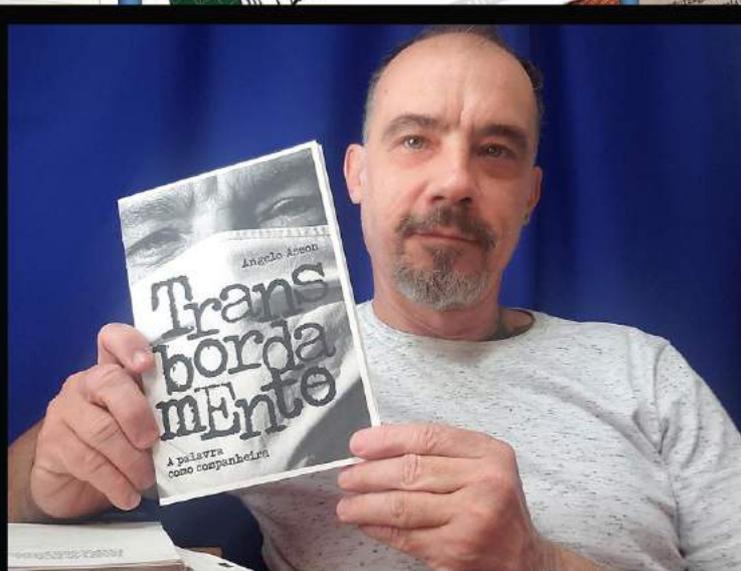
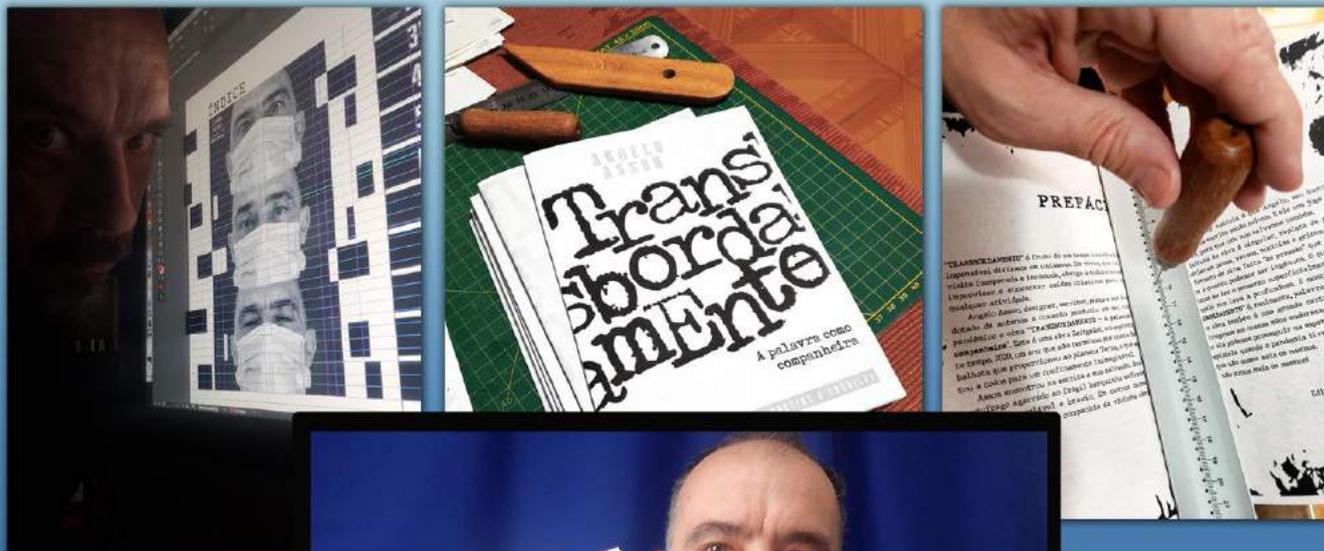
Acesse o nosso site e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

Facebook: @conexaoliteratura

Twitter: @ademirpascale

Instagram: @revistaconexaoliteratura



Escritor paulistano Angelo Asson

TRANSBORDAMENTO – A PALAVRA COMO COMPANHEIRA

Por Angelo Asson

O livro "*Transbordamento – A palavra como companheira*", do escritor paulistano Angelo Asson, é uma compilação de crônicas e poesias que foram escritas entre março e dezembro de 2020, durante o primeiro ano do isolamento social causado pela pandemia da Covid-19.

Os textos expõem muito do que o autor sentia no transcorrer daqueles dias, que se tornaram cada vez mais repetitivos. Talvez "montar" seja a palavra mais correta para definir o modo como o livro foi concebido, já que os textos não foram escritos com a pretensão de se tornarem um registro literário. Alguns fatos que marcaram o ano foram inseridos ao longo da obra para que o leitor possa notar a correlação que há entre determinados textos e o que estava acontecendo paralelamente no país e no mundo, e que acabavam por contaminar os pensamentos e as emoções.

O ano de 2020 foi um período de descobertas e reflexões. Asson teve tempo para se reencontrar com a sua essência, questionar algumas atitudes e repensar as suas buscas na vida. "Todos nós pudemos encarar a nossa finitude e vulnerabilidade frente às forças da natureza. Tudo o que fazemos contra ela tem as suas consequências. Ficou muito clara a responsabilidade de cada um para que possamos manter o equilíbrio da teia da vida", declara o escritor.

Segundo Asson, o que mais o ajudou a suportar o tédio e a tensão daqueles dias foi a escrita. A **palavra** foi a sua fiel companheira no período de isolamento. "Ao mesmo tempo que expulsava os pensamentos ruins, colocava em seu lugar momentos de alegria e de esperança. Enquanto escrevia, eu era transportado para lugares que me afastavam da dura realidade que estávamos vivendo".

Para o autor, quando esse período acabar, será hora de juntar os cacos, colocar em prática as lições aprendidas e caminharmos juntos para transformar o que costumávamos chamar de "vida normal". Porém, com uma realidade mais justa, solidária e com uma maior integração com a natureza. "Precisamos reescrever a história, romper as fronteiras sociais e zelar pelos nossos filhos, dando a eles atenção e carinho, para que não se percam no caminho. É preciso ensinar a eles valores e princípios por meio do exemplo, para que tenham em nós a referência de como tratar o próximo com o respeito que merecem."

Feito em casa

"**Transbordamento**" foge aos padrões tradicionais de design e impressão, e foi assim concebido para simbolizar o período de isolamento ao qual fomos submetidos em 2020. A começar pelos layouts diferenciados de cada página, mais adaptados ao conteúdo dos textos do que a uma estrutura gráfica rígida. O visual em preto & branco retrata a obscuridade daqueles dias. A produção caseira, com uma prensa de madeira para encadernação, remete à necessidade de adaptação a uma vida de reclusão, e o papel reciclado foi escolhido em respeito à natureza. Outro diferencial é a liberdade que o leitor tem de escolher uma segunda capa. Numa época em que tantas pessoas foram tratadas como números, nada melhor do que ter em mãos uma obra personalizada.

Sobre Angelo Asson.

Nascido em São Paulo, em 1964, **Angelo** trabalhou por quase 30 anos com artes gráficas em algumas das maiores editoras do país, mas foi apenas em 2015 que ele sentiu o grande desejo de iniciar uma carreira de escritor, ainda que de forma independente. Antes de "**Transbordamento**", ele escreveu outras nove publicações, entre livros, revistas e folhetos inspirados nos folhetos de cordel.

- O primeiro foi "**Coisas da vida... minha**" (2017), um livro de poesias, também montado de forma caseira pelo autor.
- Em seguida veio a série "**Folhetos Paulistas**" (2018), que traz, além dos tradicionais cordéis, poesias, contos e crônicas.
- Em 2019 foi a vez de "**Divagando em vagão – Crônicas sobre trilhos**", que aborda o cotidiano do metrô em crônicas leves e divertidas.
- Em 2020 foi a vez de "**13 dicas de escrita criativa**", onde Asson compartilha parte do seu conhecimento com autor independente.
- Ainda em 2020, lançou o conto "**Inacio – Uma semente de esperança**", que fala da trajetória de um garoto de periferia que tinha o sonho de se tornar professor.

CONTATOS
 email: autorasson@gmail.com
 whatsapp: (11) 9 9555-3005
 instagram: [@angeloasson](https://www.instagram.com/angeloasson)



UM CONTO DE NATAL*

POR LEILA KRÜGER

EM HOMENAGEM AO CONTO DE MESMO NOME DE CHARLES DICKENS

Este conto é para todas as pessoas, mesmo as que não têm o costume de ler. Apenas uma condição: que leiam com o coração, alegre ou triste, solitário ou bem-amado, sobretudo um coração que almeje ver o Verdadeiro Espírito de Natal.

* * *

— Aaaaaaarghhh! Esses malditos *barulhos tenebrosos de Natal!* — ele urrou, seus olhos tapados por uma viseira de couro, jogando o travesseiro sobre o rosto. — Por que é que não comprei tapa-ouvidos? Sabia que seria assim, sempre foi!

Olhou o relógio da parede: 22:08h, o dia era 24 de dezembro. Em seus pijamas de linho branco, saltou da grande cama onde cabia muita gente, no mínimo mais uma pessoa com muito amor, mas ele dormia sozinho havia muito tempo ali. Quando saía para suas farras, pagava “mulheres de vida fácil”, modelos lindíssimas, quem quisesse, ele as levava para um luxuoso hotel — jamais macularia seus impecáveis lençóis com aquelas “*nojentas imprestáveis*”.

Seu lençol imundo.

Todo mundo está fazendo a Ceia, quanta bobagem! Um mito do passado, só serve pra fazer as pessoas gastarem, se embebedarem como gambás, gritarem pelas ruas, fingirem amizade quando se encontram, fingir até amor! Uma farsa! Que grande farsa!, pensou. Do alto da janela de a sua

suíte, com um ofurô magnífico no qual não tinha a menor vontade de se banhar, dava para ver as janelinhas quase todas iluminadas, o falatório, as risadas, insuportável, até mesmo os vizinhos do prédio-refúgio riam e cantavam — cantigas de Natal, *cantigas de Natal tão velhas como São Nicolau de barbas brancas!*

Que podia fazer? Ligar bem alto seu sistema de áudio por voz, ouvir um rock, uma música em que alguém gritasse, por ele, por sua raiva, seus ouvidos dolorosos, seu coração incinerado de um ódio mesclado a pavor! Não que ele fosse tão diferente no resto dos dias... Assim, sem ódio, pavor de alguma coisa que não queria abrir dentro de si mesmo, medo disfarçado de soberba, desprezo, pensou: *Muita gente no mundo sem utilidade alguma, mendigos, pobretões lotando o metrô, comendo — aargh! — comida requentada, comendo em restaurantes ruins com vale-refeição mínimo, gente baixa, pensando bem até serviam para alguma coisa, para fazer o máximo para não atrapalhar os que tinham valor, dinheiro, inteligência, mexendo engrenagens sujas embaixo da pirâmide da existência!*

Enfim, meteu meia cartela de Rivotril na garganta ardente, desesperada, uma fogueira por si só, uma lareira malfadada de Natal. E apagou.

Abrem-se os olhos, assim devagar. Nada podia diferenciar além de manchas, a princípio. E uma luz, luz insuportável, doíam seus olhos, seus ouvidos, sua cabeça! *Que Inferno de Dante, que delírio! Eu só queria dormir até dia 25!*

Foi aí que seus belos olhos azuis, a que tantas moças encantavam prometendo de propósito lhes dar alguma alegria a mais que o prazer momentâneo; foi aí que ele viu um tipo de espectro resplandecente, sem rosto, movendo-se como um tecido ao vento — e de repente ventava no céu do Rio de Janeiro. Seria bom se caísse um temporal!

Apoiando-se em seus cotovelos no lençol de linho — tudo de linho, linho puro, como o luxo deve sempre demonstrar — ele viu se formar, de modo fantasmagórico, um ser. Atravessava-se no ar, como se se fizesse e se desfizesse, tremulava, até que se estabeleceu. Um homem de rosto reluzente como o sol, uma túnica branca esvoaçante. Seu rosto era angelical, pouco podia ver dele, apenas seus olhos — olhos de fogo, mas um fogo amável, como que receptivo, suave, e o quarto adquiriu uma temperatura tão agradável, uma brisa, e uma luz difusa que incrivelmente lhe confortava os olhos vermelhos de sono e raiva, e acalmava seu coração. Mas ele ainda tinha raiva, e, agora, tinha de admitir, medo! Estava tendo alucinações?! *Essa coisa de espírito é bobagem, coisa de gente louca ou aproveitadora!*

Mas não; ele via, via *exatamente* aquele homem — era o que parecia — reluzente à sua frente, as vestes tão leves e brilhantes. A PAZ totalmente deslocada.

— Você é só um truque da minha perturbação mental! Vou ligar para meu psiquiatra, ele me atende à hora que eu quiser! Suma!

Mas o homem estava ali.

— Por que você está infeliz, Natanael? Sua mãe lhe deu um nome *natalino*. Hoje é Natal.

— Aargh!! Nem me fale! Pena não ter conseguido mudar meu nome pra qualquer coisa estúpida! Natanael! E se quer saber, todo mundo já sabe que eu sou apenas “o Natan”.

— Abençoo-te, Natan. Tenha um Feliz Natal! — a figura espectral disse.

— Um Feliz Natal! Farsa! Aliás, não estou falando com você! Vou já ligar para o meu psiquiatra, pago fortunas para que ele esteja 24 horas à minha disposição! Não aguento essas pessoas, esse mundo, essa pobreza...

— Você não aguenta a si mesmo. Você não suporta a alegria alheia, mesmo dos mendigos que recebem migalhas de ceias de Natal, os pobres que podem comer *chester* e brindar champanhes que custam o valor de dez minutos de sua hora de trabalho, trabalho sem fim, mesmo as crianças órfãs em seus orfanatos, mesmo dos velhos esquecidos que são lembrados para a Ceia de Natal, mesmo para aqueles que fingem que não odeiam, como você disse, mas acabam por se alegrar! Nem todos se alegram, é claro...

— Farsa! Suma, ou eu vou...

— Você é infeliz, Natanael, porque você nunca perdoou.

— Como assim?!

O espírito o tocou, ele sentiu, e tudo se esbranquiçou até desaparecer. De repente, ele soberbo ainda, vício velho, se viu ao lado do “Espectro”, como preferia pensar, e não espírito, afinal nada passava de carne e podridão, a não ser o ouro que nunca se desfazia. Em uma estrada deserta de chão batido. Dos dois lados, matagal. Em um instante, ele reconheceu aquele lugar. Tentou segurar com todas as suas pequenas forças — agora pífias — o choro na garganta, como uma granada ou uma bomba. Tinha se tornado bom em reprimir.

— Natanael, você se lembra? — O Espectro disse. Já era um homem bastante visível, porém um pouco transparente.

— Por que me trouxe aqui?! Quer me torturar?! — bramou de raiva, os punhos fechados.

— Não, meu amigo. Quero curá-lo. A Dor cura!

— Que curar! Todo mundo acredita aí nesse Deus, ou alguma divindade, bobagem, olha o que aconteceu aqui! Eles rezavam todo dia, iam à missa!

O Espectro andou vagorosamente, o “discípulo” foi atrás. Em direção a uma vala. Fazia tanto tempo... Natanael não era imbatível, lágrimas lhe escorreram como rios do Nilo desgovernados pela face magra, sombria, a definição de tristeza e revolta. Ele deu um salto arriscado e desceu. Olhou ao redor... olhou... algo lhe dizia... Achei!, disse, ao O Espectro ao seu lado. Um par de anéis de casamento. Não podia ser por acaso, mas tudo era por acaso para ele! Ele urrou como um lobo na montanha, chorando e deixando-se cair na terra.

— Eu sei que foi muito triste. Sei que lhe levaram seus pais em um acidente aqui nessa vala, há 38 anos, e você, milagrosamente, sobreviveu com dois anos de idade, ileso.

Ele só chorava, olhando as alianças de seus pais.

— Você é triste e tem raiva, meu amigo, eu sei. Porque você sempre se sentiu sozinho, e o Deus de que seus pais falavam pareceu ter lhe abandonado. Mas, não; Ele esteve sempre aqui.

— Onde?

— À sua porta... Batendo, suavemente. Hoje, você decidiu abrir, mesmo sem querer.

O Espectro o abraçou, e ele sentiu o abraço como se fosse de alguém de carne, e uma paz inextricável. Que humano lhe tinha dado isso.

— Agora você me vê, mas sempre estive aqui. E eu sei que você odeia o Natal porque tudo aconteceu na véspera do Natal, quando iam à Ceia de Natal da família. E você odeia tudo o que tem a ver com Natal, mesmo seu nome, mesmo a alegria, as pessoas que se reencontram, os pobres que têm alegria, os que fazem as pazes sem mentira, os que enxergam finalmente seus erros, e decidem mudar, e sentem saudades carinhosas de entes queridos, gratos por tê-los tido... E comem, bebem, praticam a união, a paz e o amor. Você nunca teve uma Ceia de Natal. Nunca teve ninguém de verdade, meu amigo. Nunca de fato viveu, apenas acumulou o que a traça come e a ferrugem corrói!

— Eu te odeio!

— Mas eu te amo. E quero que saiba que os planos do Pai para nós, são muito maiores do que nós. Você tem tudo o que alguém poderia sonhar, beleza e poder, mas não tem nada, porque não tem amor. E nunca perdoou a ninguém, nem a você mesmo.

Ele chorou, chorou, chorou, no peito do Espectro. Suas lágrimas não molhavam as cintilantes vestes.

— E você não sabe como aquela moça amava você. Mas ela não tinha tanto dinheiro, não seria um bom acordo o casamento. E você sabe como *voce* a amava, mas tinha vergonha de ela não ter dinheiro.

— Amália! Onde ela está?! — soluçava.

— Ela é viúva de um milionário. Tem uma linda criança. Os olhos dele se parecem com os seus...

— Ela... esse filho não...

O Espectro assentiu. Sim, é seu filho, disse O Espectro. De quando ainda namoravam. O milionário aceitou assumi-la. Deu-lhe uma vida de rainha. Mas, toda noite, ela olhava seu retrato no celular antes de dormir, e não raro uma lágrima lhe escorria. Você nunca a perdoou.

Chorou, chorou. Sua vida lhe passou pela cabeça como um filme. Como se fosse morte. Mas sentia que, finalmente, estava vivendo, ou melhor *vendo sua vida!*

— Um filho! Sempre detestei crianças! Lembrava de mim, do acidente! Mas agora... Ei, o que são estes furos nas suas mãos, Espectro?

E O Espectro sorriu.

— São por causa do Natal. Eu nasci, em uma pobre manjedoura, embora poucos se lembrem... para ser crucificado, morrer pregado e ressuscitar ao terceiro dia para que o Pai os aceitasse outra vez, qualquer um, até mesmo você! É meu aniversário... — Sorriu largamente.

— Pa... parabéns! Sei quem vo... você... não pode ser... você *não existe!*

— Não, meu amigo. Você é quem, até agora, não existiu. Apenas respirou. Venha comigo.

Tudo se esbranquiçou. Estavam em um pátio escuro. Havia uma janela iluminada.

— Os pais dela morreram. O irmão está preso. Não pode ter uma boa Ceia de Natal, mas lhe restam amigos e alguns entes queridos. Olha, ela conversa comigo todos

os dias. Pede que eu o proteja. — Deu uma tapinha nas costas de Natanael. — Vamos. Você sabe o que fazer.

— O quê?!

— Bata à porta! Abra seu coração com a chave do perdão!

Ele titubeou. Pensou em sair correndo, podia estar enlouquecendo, sentiu até náuseas por um momento, princípio de ataque de pânico. Mas, de forma incoerente, cobriu-lhe uma paz. Ele olhou O Espectro parado no belo jardim florido. Ela gostava tanto de flores, ele, não. Agora, pareciam belas. Ele tinha o perfume delas.

Suspirou, secando suas lágrimas. De repente, estava com uma camisa branca, calças jeans e sapatos pretos. Sorriu, chorando por dentro — de alegria. Sim, ele sabia o que fazer.

Andou devagar, trêmulo, quase desfalecendo, até à porta. Esperou alguns segundos, talvez minutos. Bateu três vezes. Quando souber que sou eu, pensou, ela vai...

— Natan...! — Ela sorriu largamente. — Você veio!

Sim, ela chorou. Chorou beleza e perdão.

— Sim. Estou aqui... quero lhe pedir...

— Sim, eu o perdoo! Sonhei que você viria. Acho que foi um anjo que me avisou. Até duvidei, mas... Entre! Pessoal, este é Natanael!

Ele sorriu, timidamente. Acenou. Conhecia um tio da garota, só. Um garoto de lindos olhos azuis veio vê-lo. Ele chorou. A criança de uns sete anos sorriu, abraçou suas pernas.

— Ele nunca faz isso! Acho que gostou de você.

— Meu filho! Perdoe-me, Amália, minha Mimi! — Seus olhos cheios de lágrimas.

— Eu sempre soube que você viria...

Eles se abraçaram. Beijaram-se.

Ele sentiu algo estranho, quente, mas delicado: era o amor que de longe havia guardado. Ouviu o coração dela bater em sintonia com o seu, a criança ainda abraçada em suas pernas — como se o reconhecesse, seu pai!

A porta aberta. Ele deu uma última olhadela para trás. Nada do Espectro. Havia cumprido Sua missão. Um coração novo para um coração partido. Mesmo assim ele sorriu, não apenas o que via, mas sentia. Sentiu que sentir era *viver*,

— Eu te amo — ele disse.

— Eu sempre te amei — ela disse, secando uma lágrima de alegria com o dedo. — Um anjo me avisou em sonho que você voltaria, só pode ter sido um anjo. E, meu Deus! Você está diferente... Pelo *Scrooge* Natan me apaixonei, Natanael de coração quebrado, como o meu, amei. Vejo afeto em seus olhos. Venha! Deus te abençoe! Feliz Natal! — Tomou-o pela mão e o levou à ceia.

Assim termina este Conto de Natal: o aniversariante, tão esquecido pelos presentes e pelo Papai-Noel, Santa Claus, teve uma de suas melhores Ceias de Natal...

Leila Krüger é jornalista, escritora e Ghost Writer . Nascida em Ijuí, RS, Mestre em Comunicação Social PUCRS e estudante de Letras Português/Inglês. Tem cinco livros publicados, em diferentes gêneros, no Brasil e Exterior. Seu mais recente livro é "Como amar demais em um mundo canalha", totalmente ilustrado e autobiográfico. Dedicou-se à literatura brasileira e de língua inglesa.



Rogério Silva e Alana Sales

CASAL LANÇA MARCA DE COSMÉTICOS 100% VEGANA E SUSTENTÁVEL COM AÇÃO QUE EVIDENCIA BELEZA NEGRA

Linha de cosméticos "Dumato" traz cadeia integrada com meio ambiente e referências à cultura afro-brasileira

Motivados em promover o autocuidado ligado à natureza e o olhar para a beleza autêntica, o casal de empresários Alana Sales e Rogério Silva desenvolveram a "Dumato", uma empresa de cosméticos 100% vegana e sustentável, que acaba de ser lançada no mercado baiano trazendo fortes referências à nossa identidade afro-brasileira. Os produtos em breve estarão à venda no site e instagram @soudumato

Produzida à base de extratos botânicos e ingredientes naturais, a Dumato trabalha com uma cadeia integrada do início ao fim, envolvendo agricultura familiar, fabricação artesanal, cruelty free, reciclagem e logística reversa. A empresa inicia com um portfólio de produtos que contempla sabonetes bioativos em barra, limpadores faciais de argila e sabonetes de limpeza energética, inspirados na energia dos Orixás, que vão além do tratamento físico, mas propõe um cuidado interior. Os idealizadores contam que o propósito da linha Dumato não é disfarçar imperfeições, mas tratar e evidenciar o que cada um tem de belo, no seu natural.



Idealizada por casal que não reconheciam sua beleza negra evidenciada nos cosméticos e publicidade, a Dumato foi lançada no dia 20 de novembro, dia da Consciência Negra, com uma ação na Praça Cairu, que teve como propósito realizar uma chamada para o reconhecimento da beleza natural, desapegada dos padrões comerciais. Pessoas que estavam de passagem pelo centro histórico foram convidadas a se olharem no espelho e reconhecerem sua beleza autêntica e admirarem suas raízes ancestrais. O ator Jorge Washington do Bando de Teatro Olodum e Viviam Caroline, percussionista da banda Didá, também participaram da ação e contaram sobre suas experiências nesse movimento de reconhecimento e autoafirmação da identidade negra.

Crédito das fotos: Vanessa Aragão

VISITE:

<http://www.instagram.com/soudumato>

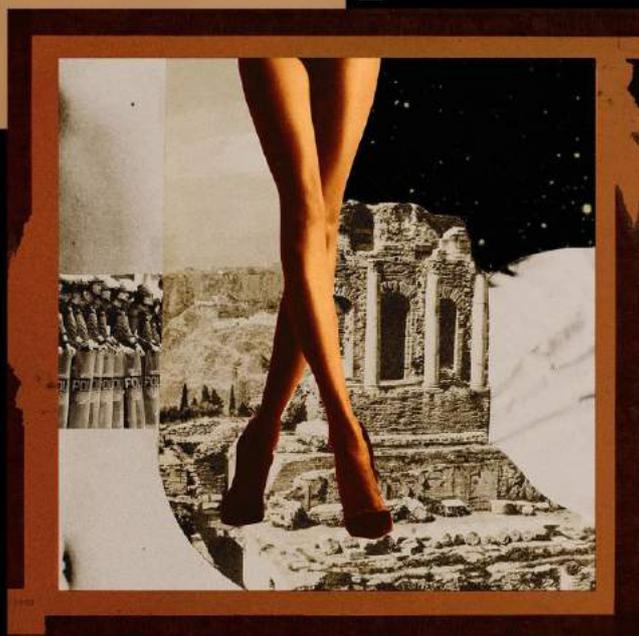
DULCE QUENTAL

Poética da resistência

Vagalumes Fugidios
(Dulce Quental)



DULCE QUENTAL - FOTO DE NANA MORAES



CAPA - VAGALUMES FUGIDIOS - DULCE QUENTAL

já que não posso ter você
levei todos os seus livros para a
cama
dormi abraçada aos seus poemas
sonhei com musas assaltando
sonhos
vagalumes fugidios nas
montanhas de Pasolini
ao vislumbrar o fim da nossa
humanidade
o fascismo das massas chegando
ao poder
o fim da inocência e do amor
dancei pelada toda a noite
no lampejo daquela consciência
acesa
antes do túnel que nos levou

estar com você
é como voltar a ser de novo um
vagalume
copulando sons e poemas de
acasalamento
em mensagens trocadas ao luar
música para traçar linhas de fuga
no lusco-fusco das noites
imemoriais

A cantora e compositora carioca **Dulce Quental** lança o single *Vagalumes Fugidios* que integra seu novo álbum autoral, *Sob o Signo do Amor*, que será lançado em março de 2022. A faixa está disponível no **site da artista** - dulcequental.com.br - e chega às plataformas digitais no **dia 10 de dezembro**.

Trafegando entre o erotismo e a política embalada ao som de um tango, do desejo sublimado à citação dos Escritos Corsários do cineasta italiano Pasolini, *Vagalumes Fugidios* lampeja acendendo os pensamentos que Dulce pretende iluminar: É possível manter a inocência diante do horror? Imaginar pode ser uma maneira de fazer política?

Vagalumes são pequenas luzes de desejo e resistência, experiências de vida que com suas luzes intermitentes e discretas continuam por aí. Assim como Dulce Quental e sua música

atemporal, situada no improvável das aberturas, nos impossíveis, nos lampejos, apesar de tudo.

Vagalumes Fugidios / Dulce Quental

Link para single: <https://dulcequental.com.br/single/47462/vagalumes-fugidios>.

Nas plataformas: dia 10 de dezembro de 2021

Produção: **Jonas Sá & Pedro Sá**. Arranjo: **Jonas, Pedro & Dulce Quental**. Mixagem: Duda Mello. Masterização: **Ricardo Garcia**. Capa: **Rodrigo Sommer**. Foto: **Nana Moraes**. Produção de arte & visagem: **Rodrigo Bastos**. Assessoria de imprensa: **Eliane Verbena**. Lançamento: **Cafezinho Edições & Produções Musicais**

Músicos: **Dulce Quental** (voz), **Pedro Sá** (baixo & guitarras), **Jonas Sá** (MPC, chocalho, garrafas, pandeirolas, reco-reco, corda de violão, sintetizadores Minimoog & Korg Mono/Poly), **Jaques Morelenbaum** (Cellos), **Mariano González** (bandoneón & percussão de bandoneón) e **Itamar Assiere** (piano).

Como se renovar sem se tornar cinza?

Dulce Quental é mãe, cantora e compositora (não nessa ordem). Cronista em busca da poesia esquecida destes dias perdidos, Dulce (sobre) viveu (há) os anos 80, e procura uma forma de se renovar sem se tornar cinza. Ela ouve a voz da chuva, acredita no poder do desejo, e brinca de amar o cinema, a música e a vida. Gravou cinco discotecas: “Avião de Combate” (CBS-1984), “Délica” (EMI-1985), “Voz Azul” (EMI-1988), “Dulce Quental” (EMI-1989) e “Beleza Roubada” (Cafezinho Música / Sony Music - 2004). Formada em comunicação social, colaborou com resenhas de livros para o Caderno Ideias do Jornal do Brasil e artigos para a Revista de Estudos Femininos da UFRJ. Destacou-se principalmente como compositora tendo sido gravada por artistas dos mais variados segmentos. Realizou belas parcerias com Roberto Frejat, George Israel, Paulinho Moska, Ana Carolina, Zélia Duncan, Toni Garrido, Celso Fonseca, Zé Manoel e Paulo Monarco, entre outros. O quinto disco de carreira, "Música e Maresia", saiu em LP, em 2016, e registra gravações realizadas nos anos 90. O LP lançado no mesmo ano virou especial de TV no Canal Brasil. Nele Dulce faz uma retrospectiva da carreira. Em 2012 reuniu em um livro as “Caleidoscópicas”, mais de 40 crônicas escritas para o site paulista Scream & Yell, que depois virou coluna no iG e seguiu seu caminho pelas ruas da internet. A artista se apresenta pelo país não só como cantora, mas também como palestrante, em seminários, jornadas literárias e congressos, quando narra a sua experiência como compositora, autora e pesquisadora das palavras. Participou da V Jornada Internacional de Mulheres Escritoras, do I Congresso Nacional de Literatura e Gênero, e do Seminário de encerramento do Pacto Nacional pela Educação na Idade Certa. Trabalha também como profissional de música independente assessorando artistas e prestando serviços para o mercado de música independente.

RESENHAS

ANTOLOGIAS

HQS

ENTREVISTAS

LIVROS



VENHA PARA O LADO CULTO DA FORÇA

CONEXÃO LITERATURA

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

INSTAGRAM: @REVISTACONEXAOLITERATURA | FACEBOOK: @CONEXAOLITERATURA
E-MAIL: ADEMIRPASCALE@GMAIL.COM

PORQUE AMAMOS LIVROS



BEATRIZ BREVES - FOTO DIVULGAÇÃO/LAÍSA DE SOUZA

PARA COLORIR A MAGIA DA CONFRATERNIZAÇÃO

Crônica

*Beatriz Breves

Em tempos de final de ano, o amor convocou todos os sentimentos para juntos decidirem como cada um iria participar dos festejos.

De pronto a alegria se declarou companheira da felicidade. Até porque, juntas, alegram os corações e iluminam os sorrisos.

— “Ah! Ah! Ah!” — diversas gargalhadas podiam ser ouvidas ao longe. Era a vaidade debochando da alegria e da felicidade, no instante em que se declarava parceira da arrogância.

A discórdia rapidamente convidou a desarmonia, muito amiga da raiva que já tinha se acertado com o pessimismo. Resolveram formar um quarteto.

A tristeza se uniu à solidão, a compaixão ao perdão, a saudade à nostalgia e a frustração ao mau-humor. E, assim, os sentimentos foram se unindo.

O aconchego se uniu ao carinho, a amizade à generosidade, a angústia à ansiedade, o apego à carência, o desânimo ao desgosto, o egoísmo ao orgulho, a esperança à fé, a humilhação à vingança, a paixão à união, a piedade à solidariedade, a timidez à vergonha e tantos outros se uniram.

Pouco a pouco, foram formando duplas, trios, quartetos, etc. Estava um verdadeiro alvoreço, todos buscavam companhia.

Todavia, como sempre há o estraga-prazeres, a indiferença, contrariando o grupo, se recusava a ir com quem quer que fosse. Afinal, a indiferença é o único sentimento que verdadeiramente não aceita nenhum vínculo.

Assim, criou-se um impasse a ser resolvido pela conciliação e sabedoria que, após muito sentir, concluíram que a indiferença poderia, sim, ir sozinha, afinal, se ela não era capaz de se vincular a ninguém, deveria ser respeitada na sua forma de ser.

Contudo, receosas de que ela mais uma vez pudesse ser um estraga-prazeres, foi imposta uma condição:

“ — Você pode ir só, desde que permaneça o tempo todo voltado para o celular e não converse com ninguém”.

A indiferença, demonstrando indiferença, aceitou a condição.

Então, quando nos festejos de final de ano você encontrar pessoas esperançosas, sorridentes e alegres; apaixonadas, unidas e solidárias; sem falar das que estão se sentindo tristes, solitárias e desanimadas; e, ainda, as que estão mal-humoradas, raivosas e indiferentes ao celular; lembre-se de que elas, assim como todas as demais, estão tocadas pelos sentimentos convocados pelo amor. O sentimento que está sempre pronto a acolher todos para, assim, colorir a magia da confraternização.

Boas Festas e um Feliz Ano Novo!

* Beatriz Breves é psicóloga, escritora, bacharel e licenciada em Física. Presidente, membro efetivo e fundador da Sociedade da Ciência do Sentir (SoCis).



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

As dietas milagrosas funcionam? Conheça mitos e verdades sobre o emagrecimento

Especialista explica as crenças populares sobre o emagrecimento e revela a melhor forma de alcançar os objetivos físicos



São Paulo, dezembro de 2021 – A chegada do verão e das comemorações de final de ano tendem a aumentar a busca pelo emagrecimento. No entanto, esse efeito nem sempre acontece na velocidade que as pessoas desejam. Afinal, o corpo demanda um certo tempo para dar respostas aos estímulos fornecidos.

Irani Gomes dos Santos Souza, coordenadora do curso de graduação em nutrição da Faculdade Santa Marcelina, explica que “exercício e alimentação são aliados perfeitos para a redução do peso. Os dois, juntos, auxiliarão a perder tecido adiposo e manter a massa muscular”, sendo a forma mais rápida e efetiva de emagrecimento. Ela destaca que a eficácia na perda de peso está na mudança de hábitos.

Dietas de emagrecimento restritivas funcionam para atingir o objetivo rapidamente?

Para Irani, a pressa é inimiga da perfeição na hora de emagrecer. Mesmo que existam dietas restritivas que geram resultados em questão de dias, a diferença física nem sempre corresponde às consequências: “Essas dietas bem restritas fazem perder principalmente massa magra (músculos), além de que a perda de peso acelerada pode trazer perda muscular e carência de vitaminas e minerais”, explica Irani. Uma outra questão das dietas restritivas é que elas não permitem que a pessoa mantenha o peso perdido, promovendo o que é popularmente conhecido como “efeito sanfona”, onde a pessoa perde peso e logo engorda novamente.

Comer saudável custa caro?

Para aqueles que decidem emagrecer respeitando o tempo do próprio corpo, vale destacar que alimentos saudáveis nem sempre demandam grandes investimentos. É uma questão de equilibrar os nutrientes e a distribuição de alimentos de acordo com a demanda individual de cada corpo. Além disso, alimentos saudáveis são aqueles que passam pelo mínimo possível de processamento, de forma que seja mais viável financeiramente.



Os carboidratos engordam?

Irani ressalta que nem sempre o carboidrato é o inimigo da vez: “os carboidratos são os principais responsáveis pela produção de energia do nosso corpo. Eles só serão vilões se forem consumidos além do necessário”. Assim, para melhores resultados, também vale a pena dar preferência aos grãos integrais.

Existem alimentos que emagrecem?

Vale lembrar que, além da orientação adequada para o consumo calórico ideal, existem alimentos que podem auxiliar na perda de peso ao acelerar o metabolismo. Entre eles, se destacam a canela, chá verde, chá de cavalinha, chá de carqueja, gengibre, vinagre de

maçã, pimenta vermelha. Mas todos devem ser utilizados de acordo com a orientação do nutricionista.

E o jejum intermitente, funciona?

Para Irani, o jejum intermitente tem que ser usando com muita parcimônia e com acompanhamento do nutricionista. Ela explica que um dos riscos é o que comer pós jejum, pois “se a pessoa não tiver uma adequada educação alimentar pode buscar alimentos hipercalóricos, com açúcar, gorduras, sal. Além de desencadear crises de compulsão e desarranjo alimentar”. A professora destaca que a melhor alternativa para a saúde é buscar uma educação alimentar, de forma que dietas restritivas como jejum intermitente sejam desnecessárias. Ela destaca que o ato de se alimentar tem que ser prazeroso, e que é isso que a educação alimentar procura: “o comer com prazer, consciente, sem culpa e cuidado do bem estar físico e mental”.

Existe remédio para perder peso?

Em alguns casos, medicamentos são indicados para o emagrecimento. Mas Irani destaca que esse tipo de tratamento só pode ser feito através da prescrição médica, e que só funciona se associado à alimentação para a perda de peso.

Exercício físico faz parte do processo de emagrecimento?

O principal foco do emagrecimento deve ser a prática de exercícios físicos e a alimentação adequada e orientada por um nutricionista. Assim, fica mais difícil de ser induzido por produtos que são falsos aliados do emagrecimento, como os alimentos light. Eles até podem ser boas alternativas em alguns casos. No entanto, não são uma substituição saudável da opção tradicional dos mesmos alimentos.



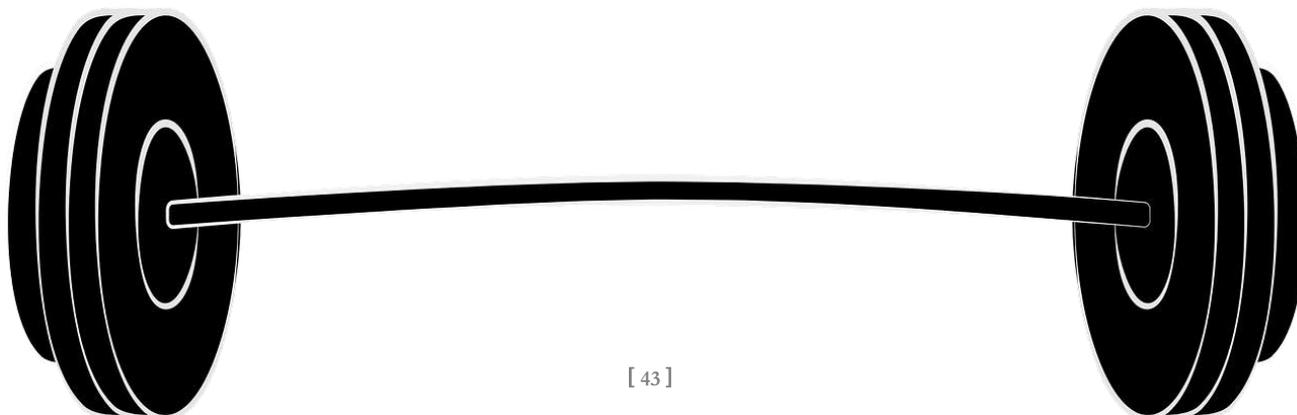


Água emagrece?

Irani ressalta a importância do acompanhamento nutricional para entender de forma adequada e individual o processo de emagrecimento. Ela destaca que o principal é manter as práticas saudáveis até em coisas simples, como no consumo regular de água: “a hidratação auxilia na perda de peso, aumentando o metabolismo, o que potencializará a perda de gordura.”

Sobre a Faculdade Santa Marcelina

A Faculdade Santa Marcelina é uma instituição mantida pela Associação Santa Marcelina – ASM, fundada em 1º de janeiro de 1915 como entidade filantrópica. Desde o início, os princípios de orientação, formação e educação da juventude foram os alicerces do trabalho das Irmãs Marcelinas. Em São Paulo, as unidades de ensino superior iniciaram seus trabalhos nos bairros de Perdizes, em 1929, e Itaquera, em 1999. Para os estudantes é oferecida toda a infraestrutura necessária para o desenvolvimento intelectual e social, formando profissionais em cursos de Graduação e Pós-Graduação (Lato Sensu). Na unidade Perdizes os cursos oferecidos são: Música, Licenciatura em Música, Artes Visuais, Licenciatura em Artes Plásticas e Moda. Já na unidade Itaquera são oferecidas graduações em Administração, Ciências Contábeis, Enfermagem, Fisioterapia, Medicina, Nutrição, Tecnologia em Radiologia e Tecnologia em Estética e Cosmética.





Dermatologistas alertam

Cosméticos vencidos: um perigo para a pele

Dermatologistas alertam para os riscos do uso de batom, rímel, cremes e outros produtos de beleza que passam do prazo de validade

O uso de cosméticos com data de validade vencida representa riscos para a saúde. Fora do prazo, batom, rímel, blush, hidratante, filtro solar, creme antiidade e tantos outros produtos formulados para realçar a beleza e a saúde, podem ter efeito contrário e desencadear alergias, irritações e até conjuntivite. "O produto que perde a validade é um meio de cultura para fungos e bactérias e, portanto, não deve ser utilizado", afirma a dermatologista Anelise Dutra.

Um item vencido, que apresente odor e textura alterados, reflete-se em uma maquiagem sem brilho, sem uniformidade e de aspecto craquelado. Além disso, o óleo que se separa do produto, tornando-o bifásico, pode obstruir os poros e desencadear o aparecimento de acne.

Nos casos dos rótulos desgastados, que não permitem ver o prazo de validade do produto, Anelise recomenda observar alguns aspectos. “Uma indicação do vencimento é a coloração alterada. Se está esverdeado, com cheiro diferente e apresenta pontos escuros, tudo isso é sinal de que não se deve mais utilizá-lo”, diz.

Para o dermatologista Dário Rosa, os maiores perigos para a pele com o uso de cosméticos vencidos são irritações e alergias. “No caso do rímel e de outros produtos para serem aplicados nos olhos, há o risco de se desenvolver conjuntivite”, afirma. Em todas estas situações, é recomendável interromper a aplicação e procurar atendimento médico imediato.

Se estiverem fora do prazo de validade, mesmo os produtos nunca usados e bem conservados não devem ser utilizados. Nos cremes e outras formulações destinados a melhorar a saúde da pele, há um comprometimento dos princípios ativos. “Nestes casos, não se pode confiar na ação de um creme que promete, por exemplo, melhorar a flacidez”, destaca Anelise Dutra.

Segundo a médica, os itens de maquiagem têm durabilidades diferentes. “Um batom, tem prazo de validade de 48 meses. O rímel pode durar 6 meses e uma sombra compacta, até 36 meses”, exemplifica.

A dermatologista alerta, também, para a forma como os cosméticos são conservados. “No banheiro, onde a maioria das pessoas guarda os produtos, na bolsa, no porta-luvas do carro, os cosméticos tendem a durar menos. O ideal é que sejam acondicionados em caixas fechadas, protegidos da umidade, do calor excessivo e de outras condições contraindicadas para o armazenamento”, finaliza.





ENCONTRO DE ALMAS

Por Naty Brasil

Primeira vez na vida
que passo por algo assim:
conhecer alguém que já conheço
e que também já conhece a mim.

Veja só, o quão surpreendente
esse destino,
que faz arder na gente
a chama em pleno caminho.

Tão mais incrível seu Criador,
ao trabalhar em cada coração
através do mais sublime amor,
para o preparo de tal benção.

Desse modo, na sua chegada,
reconhecendo-a pelo olhar,
convidamo-la a fazer morada
no fundo de nossa alma,
onde é o seu lugar...

Por tempo indeterminado
abraços e amassos,
sorrisos inusitados,
magia e alegria,
beijos molhados.
Predestinados,
lado a lado
durante a
travessia!

Naty Brasil. Nascida em 27.11.1994 em Fernandópolis/SP, Brasil. Escritora. Poeta. Coordenadora Editorial de Poesias na Psiu Editora. Colunista na Revista Resenha Literária e Revista Projeto AutoEstima. Embaixadora da Paz, Destaque Cultural, Destaque Social e Comendadora Internacional Diplomata Ruy Barbosa "O Águia de Haia" pela Organização Mundial dos Direitos. 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. Membro Imortal de várias Academias de Letras Nacionais e Internacionais e Ordem Literária. Possui diversos reconhecimentos, prêmios e títulos de mérito de atuação no contexto literário, cultural e social. IG literário: @natybrasilecreve

CCBB Belo Horizonte inaugura exposição sobre Nise da Silveira no dia 8 de dezembro



Obras que integram o acervo do Museu de Imagens do Inconsciente serão apresentadas ao lado de trabalhos assinados por nomes como Lygia Clark, Abraham Palatinik, Zé Carlos Garcia, Leon Hirszman e Carlos Vergara

Entre os dias 8 de dezembro de 2021 e 28 de março de 2022, a exposição NISE DA SILVEIRA – A REVOLUÇÃO PELO AFETO ficará em cartaz no CCBB Belo Horizonte, depois de uma temporada de sucesso no CCBB Rio de Janeiro. O mote foram os 22 anos da morte de Nise da Silveira (1905-1999) - e 22 é um número associado à loucura no imaginário popular, tema abordado de forma revolucionária pela psiquiatra.

Médica formada enquanto única mulher em uma turma com mais de 150 homens, ficou mundialmente conhecida pela ideia vanguardista de usar o afeto como metodologia científica no tratamento às pessoas com sofrimentos psíquicos. Ao buscar formas de acessar as camadas do inconsciente e criar um diálogo, através de ferramentas artísticas e

com aplicações científicas, entre o inconsciente e a sua potente expressão em imagens, Nise reposicionou o entendimento de loucura na história da humanidade.

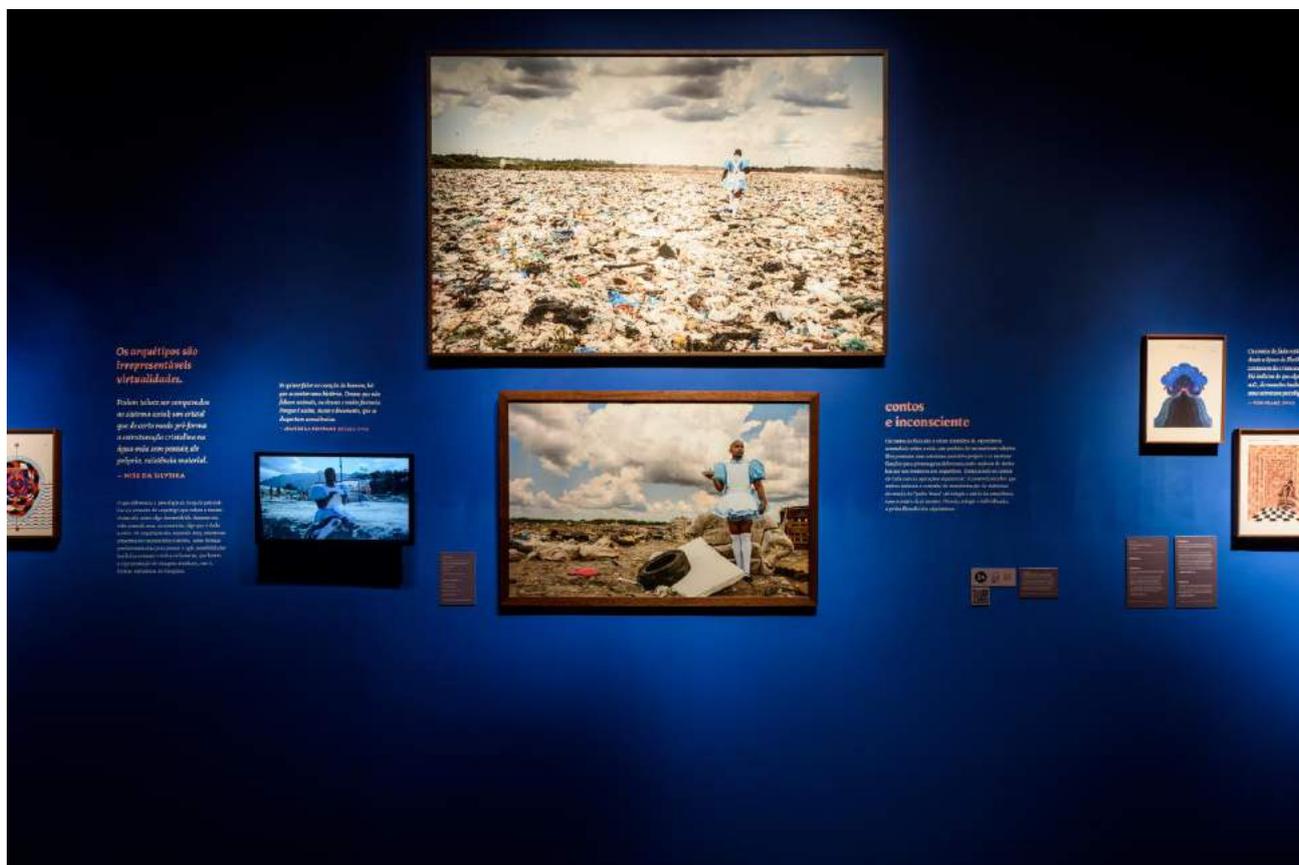


Com cerca de 100 obras surpreendentes, a mostra reunirá telas e esculturas de artistas do Museu de Imagens do Inconsciente ao lado de peças de Lygia Clark, Abraham Palatinik e Zé Carlos Garcia, retratos de Alice Brill, Rogério Reis e Rafael Bqueer, vídeos de Leon Hirzsmann, reproduções de desenhos de Carl Gustav Jung, aquarelas e fotos de Carlos Vergara. A curadoria é do Estúdio M'Baraká, com consultoria do museólogo Eurípedes Júnior e do psiquiatra Vitor Pordeus.

A expografia de Diogo Rezende, designer e sócio do Estúdio M'Baraká, traz ambientes preenchidos de improviso e sobreposições que contrastam a frieza da instituição de clausura, sob constante vigilância, com o calor, a humanidade e a liberdade do trabalho que a doutora Nise realizou. Cada sala traz um clima único, com direito a um poço do inconsciente: um vídeo processa, em movimentos circulares, imagens da psiquê produzidas no ateliê e projetadas num espelho d'água em forma de poço.

O público vai passear pelos precursores da arteterapia em oposição aos tratamentos da época, a questão do afeto, depois verá a chegada da alagoana Nise ao Rio de Janeiro, a passagem pela prisão, as mulheres com quem conviveu, entre elas a sambista Dona Ivone Lara, até fazer um mergulho no inconsciente, explorando também a questão territorial do

Engenho de Dentro enquanto espaço de exclusão e metáfora, na linha engenho interior versus engenho exterior.



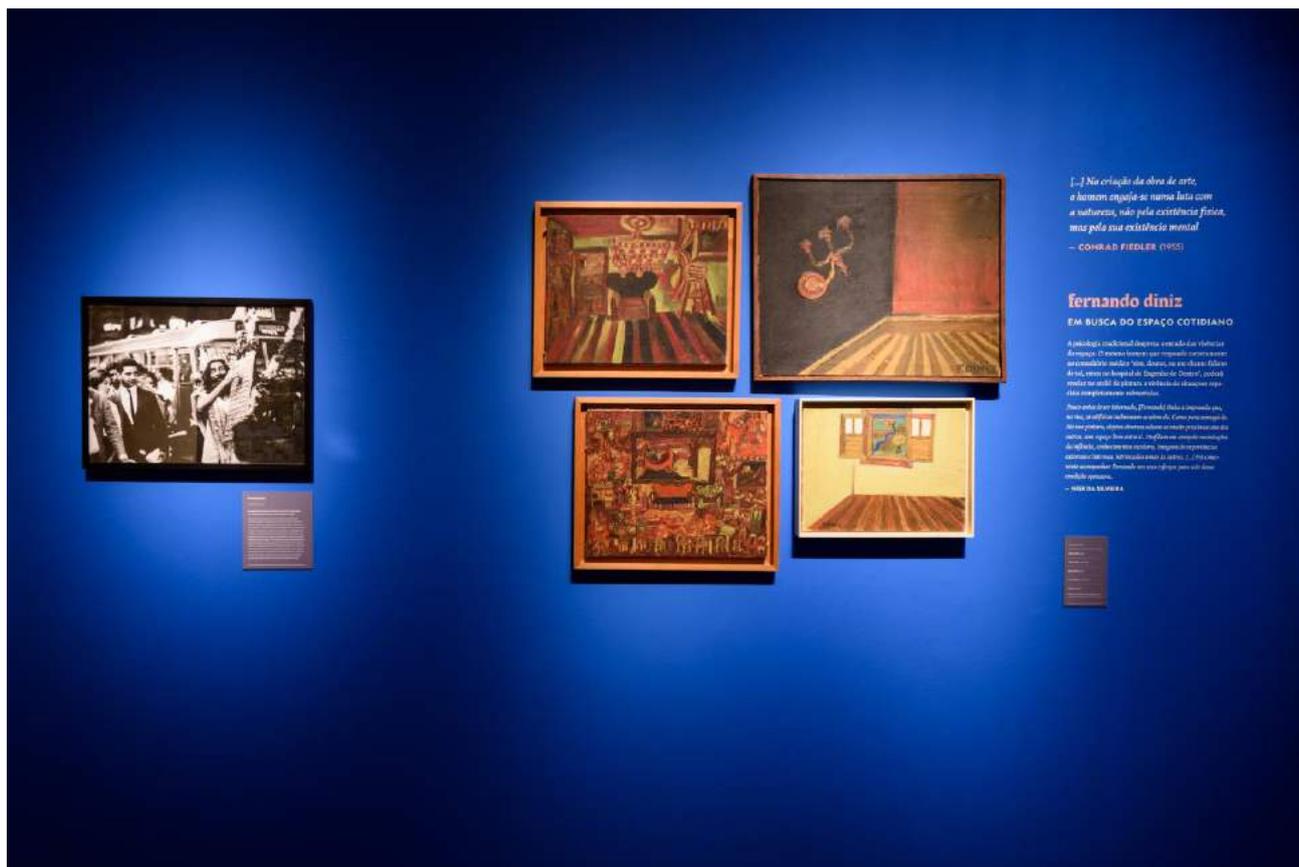
Arte para revelar o universo interior

Localizado no Engenho de Dentro, na Zona Norte do Rio de Janeiro, o Museu de Imagens do Inconsciente foi criado por Nise em 1952 com a finalidade de reunir os trabalhos produzidos pelos seus clientes nos estúdios de modelagem e pintura – verdadeiros documentos para ajudar na compreensão mais profunda do que se passava no universo interior deles.

Dos clientes que se destacaram em um acervo com mais de 400 mil trabalhos, foram escolhidas para a mostra no CCBB telas de Carlos Pertuis (que deixou cerca de 21 mil pinturas), Fernando Diniz (por volta 35 mil), Adelina Gomes (na base dos 17 mil), Emygdio de Barros (em torno de 3.300) e Beta d'Rocha - ela encontrou um caminho de expressão também na escrita ("A história de Beta" e "Cadernos íntimos"), com relatos sobre as crises e as internações, facilitando o processo de autocura. Das artistas atuais, o público mineiro verá duas pinturas fortes de Renata Inocêncio.

Um mergulho libertário no inconsciente

Tour virtual 360 e uma Experiência Sonora Descritiva



A abordagem amorosa da psiquiatra ultrapassou os muros do hospital e ganhou o mundo. Da mesma forma, a mostra **NISE DA SILVEIRA – A REVOLUÇÃO PELO AFETO** também poderá ser vista de qualquer parte do planeta através do sites oficiais do CCBB (<https://www.cccb.com.br/programacao-digital/nise-da-silveira-a-revolucao-pelo-afeto/>) e da exposição (<https://www.nisenocccb.com.br/>). Além disso, é possível ouvir o que se vê através da Experiência Sonora Descritiva. Os áudios recriam os ambientes da mostra com dramaturgia. A equipe foi coordenada pela jornalista e dubladora Georgea Rodrigues, da Inclusive Acessibilidade. A experiência de áudio foi idealizada para pessoas com deficiência visual, mas surpreende ao reconstituir com muita graça imagens do universo particular de Nise da Silveira e dar vida a personagens reais, como o seu pai, o marido, Lima Barreto, Mário Pedrosa e a faxineira do ateliê, além dela mesma. Fazem parte do elenco vocal atores e dubladores que já emprestaram as suas vozes a personagens famosos no cinema e nas séries de TV, como Capitão América, Rei Leão, Tocha Humana, Grey’s Anatomy e Billie Holiday.

NISE DA SILVEIRA – A REVOLUÇÃO PELO AFETO tem patrocínio do Banco do Brasil.

Serviço

Exposição “Nise da Silveira - A Revolução pelo afeto” - De 08 de dezembro de 2021 a 28 de março de 2022 - Centro Cultural Banco do Brasil - (Praça da Liberdade, 450 – Funcionários)

Dias e Horários de visitação: de quarta à segunda, das 10h às 22h - Entrada Gratuita - mediante retirada de ingresso com agendamento prévio no site www.eventim.com.br



POESIA DA MUDANÇA

Por Vinicius Benatto

Que a poesia da mudança
possa te trazer uma nova vista
chovendo sobre o rio que já secou
inundando a mente de esperança.

A mudança é uma verdade
e que verdade inviolável é
pega o que um dia já quebrou
o colocando novamente em pé.

A mudança é inevitável
sempre que vem traz um novo ciclo,
a dificuldade amanhã passa,
trazendo um novo mais bonito.



Vinicius Benatto é um escritor dedicado a escrever sobre autoconhecimento. Em 2021 entrou no mundo dos autores brasileiros com as obras “Para Refletir” e “A jornada da mudança”. No mundo poético carrega consigo a alcunha do Poeta do Cotidiano, cuja missão é escrever reflexões do cotidiano através da poesia.



Após dois anos de convivência diária com os donos, pets podem entrar em quadros crônicos de depressão e autoflagelo por se sentirem abandonados. Especialista em comportamento animal orienta como fazer uma transição responsável com eles para o período pós-pandemia

ANSIEDADE, DEPRESSÃO E AUTOFLAGELO EM PETS - COMO DIFERENCIAR E BUSCAR AJUDA

Para cada 10 pets, quatro apresentam algum quadro de ansiedade, depressão ou autoflagelação. Essa é a média relatada por Cleber Santos, especialista em comportamento animal, e CEO da Comport Pet, que recebe cerca de 500 cachorros, gatos e demais animais domésticos nos chamados serviços de Day Care, hotel e adestramento.

Dody Martins é dona de Mickey, um cão sem raça definida. Depois de quase dois anos juntos em confinamento, Dody retornou ao escritório. Após alguns dias, percebeu mudanças no Mickey. “Ele não comia, nem bebia água direito, se coçava e se mordida a noite toda. Levei ao veterinário, que passou um creme para a dermatite causada pelas feridas. Ele não parou. Fui alertada de que poderia ser emocional. Não sabia que cães tinham problemas de saúde mental”, explica a dona que começou a seguir alguns ritos para acalmar o ‘filho’.

Segundo o especialista em comportamento animal, os cães, principalmente, estão enfrentando transtornos mentais devido à interrupção abrupta de um período no qual o vínculo afetivo com os donos foi extremamente fortalecido. *“Assim como para as crianças, é preciso um cuidado especial para tratar essa história, de preferência, com estratégias orientadas para essa transição”*, explica.

Tristeza x Depressão e Autoflagelo

O especialista alerta que o agravamento da ansiedade para um quadro depressivo é comum, visto que nem sempre são percebidos os sinais de socorro do animalzinho. Mudanças de comportamento, como desobediência, agressividade ou agitação podem ser encaradas pelos donos como atitudes para “chamar a atenção”.

Para Santos, é fundamental saber diferenciar a tristeza da depressão entre os pets. Ele explica que, no quadro depressivo, são apresentados sintomas como falta de apetite; apatia; inatividade; pouca afetividade; sono excessivo; falta de vontade de brincar. Ele também pode se esconder do dono ou se tornar agressivo.

Assim como a depressão, o autoflagelo é um transtorno emocional que pode ser causado pela ansiedade. Comportamentos de autodestruição como se morder ou se lamber em excesso ao ponto de causar machucado, ou fazer as necessidades fora do lugar são manifestações típicas desse estágio.

Nesses casos, o recomendado é buscar ajuda profissional de um especialista em etologia, zootiquiatria ou medicina veterinária comportamental. Entre tratamentos nessa linha estão a musicoterapia; a aromaterapia; a cromoterapia, assim como o enriquecimento ambiental - atividades que trabalham a parte cognitiva do animal, despertando novos sensores e melhorando seu estado mental.

Como preparar seu pet nessa transição

Comece a adaptar seu animal de estimação, revivendo os mesmos rituais de antes: idas e vindas ao trabalho e a compromissos. O objetivo é prepará-lo emocionalmente para essa separação.

- Antes do retorno definitivo ao escritório, tente fazer um horário de trabalho, como se você estivesse no presencial. Escolha um cômodo para o home-office, com a porta fechada, sem comunicação visual e sem acesso ao pet.
- Ao sair de casa: não transforme esses momentos em despedidas. De preferência, deixe perto dele uma roupa com o seu cheiro.
- Previamente, ofereça atividades individuais para o seu animal e as deixe espalhadas em vários cômodos da casa.

- Veja se algum amigo ou alguém da família pode visitá-lo na hora do almoço.
- Quando chegar, não faça “festa” como se fosse um marco a ‘hora da chegada’. Isso contribui para o aumento da ansiedade no animal.
- Na convivência, não adianta apenas estar por perto. É importante oferecer tempo de qualidade. Estar conectado com ele, brincando ou fazendo carinho.
- No caso de cachorros, crie horários diários de passeio, pelo menos 2 vezes ao dia, para que possam farejar e interagir com outros cães.
- Estímulos mentais são tão importantes quanto exercícios físicos. Realize joguinhos de inteligência, como tirar comida de dentro de um brinquedo interativo.

“Infelizmente, está crescendo o índice de abandono de pets nesse momento de retorno ao escritórios ou escolas. Muitos donos alegam não ter condições de manter um animal sem estar em casa, principalmente aqueles que compraram ou adotaram durante a pandemia. A falta de adaptação às mudanças não pode ser desculpa. É preciso paciência, planejamento e, além de tudo, amor. Animal não é objeto. É preciso cuidar deles, sobretudo de seu equilíbrio e bem-estar”, frisa o especialista.



A close-up profile of a woman's face, illuminated with a strong red light against a dark background. Her features are partially obscured by shadows, creating a dramatic and intimate atmosphere. The red light highlights her hair and the contours of her face.

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***



LANÇAMENTO

PADOCA FILOSÓFICA LANÇA PANETONE E CHOCOTONE PARA O NATAL

A casa apresenta sua receita exclusiva e de produção artesanal do clássico símbolo natalino

Com a chegada do fim do ano, a Padoca Filosófica - espaço que propõe discussão de literatura, cinema, arte (<https://www.padocafilosofica.com.br/confrariadapa>) aliada à boa comida -, apresenta seus Panetone e Chocotone. A massa, assim como um livro cuja leitura se dá de forma lenta e sem pressa, é de fermentação natural que, no caso do Chocotone, recebe o chocolate Callebaut.

E mais do que o cuidado com o alimento, cada detalhe conta em tudo que a Padoca apresenta ao seu público. As embalagens escolhidas são feitas com tecido de algodão em diferentes estampas e com tags exclusivas feitas à mão. As encomendas já podem ser feitas pelo site (<https://www.padocafilosofica.com.br/loja>) ou na própria Padoca Filosófica – localizada na Rua Ferreira de Araújo, nº 320, bairro de Pinheiros -, por R\$50 para o Panetone e R\$ 55 para o Chocotone. No endereço eletrônico, também é possível encontrar diversas cestas artesanais que também são uma boa pedida para presentear os amigos e parentes no período de festas de fim de ano.

Além das cestas artesanais, na sessão Clube de Cinema, Literatura e Arte do site, os visitantes encontram informações sobre a programação cultural da Padoca Filosófica que conta com encontros mensais para discussão de obras literárias, cinematográficas e artísticas, com grande destaque para a Ciranda de Leitura de Grande Sertão: Veredas, de Guimarães Rosa. Os encontros são virtuais e abertos para participação de todos.

Sobre a Padoca Filosófica

Um espaço que convida a pensar, sonhar, comer e amar. É assim que a **Padoca Filosófica** se define, com sua massa de fermentação natural que, assim como a filosofia, exige tempo e demanda paciência, e cujo cardápio se rende às leis da natureza, respeitando a sazonalidade dos insumos e se traduz em uma verdadeira curadoria cultural. Aberto ao público de segunda a domingo das 8h às 22h.

Localizada na entrada de uma antiga vila na Rua Ferreira de Araújo, em Pinheiros, a novidade foi criada por Paulo Abbud e sua esposa Cláudia Belintani Abbud – que também são os proprietários do consagrado árabe Farabbud -, em parceria com o empresário Rodrigo Danezi. Possui 38 lugares divididos em dois ambientes, entre uma varanda a céu aberto e um arejado salão com o balcão de pedidas. O cardápio foi pensado para atender a quatro diferentes momentos, café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

Serviço - Padoca Filosófica

Endereço: Rua Ferreira de Araújo, 320 - Pinheiros

Telefone: (11) 4305-0320

Capacidade: 38 lugares

Horário de Funcionamento:

- Segunda a Domingo: das 08h às 22h

Encomendas de Cestas Personalizadas: (11) 9.3000-8946

Formas de pagamento: Visa, Master, Alelo, Elo, Amex, Diners, Sodexo

Facebook: /padocafilosoficaoficial

Instagram: @padocafilosofica

Site: [www.padocafilosofica.com.br /](http://www.padocafilosofica.com.br/)

<https://www.padocafilosofica.com.br/confrariadapadoca>

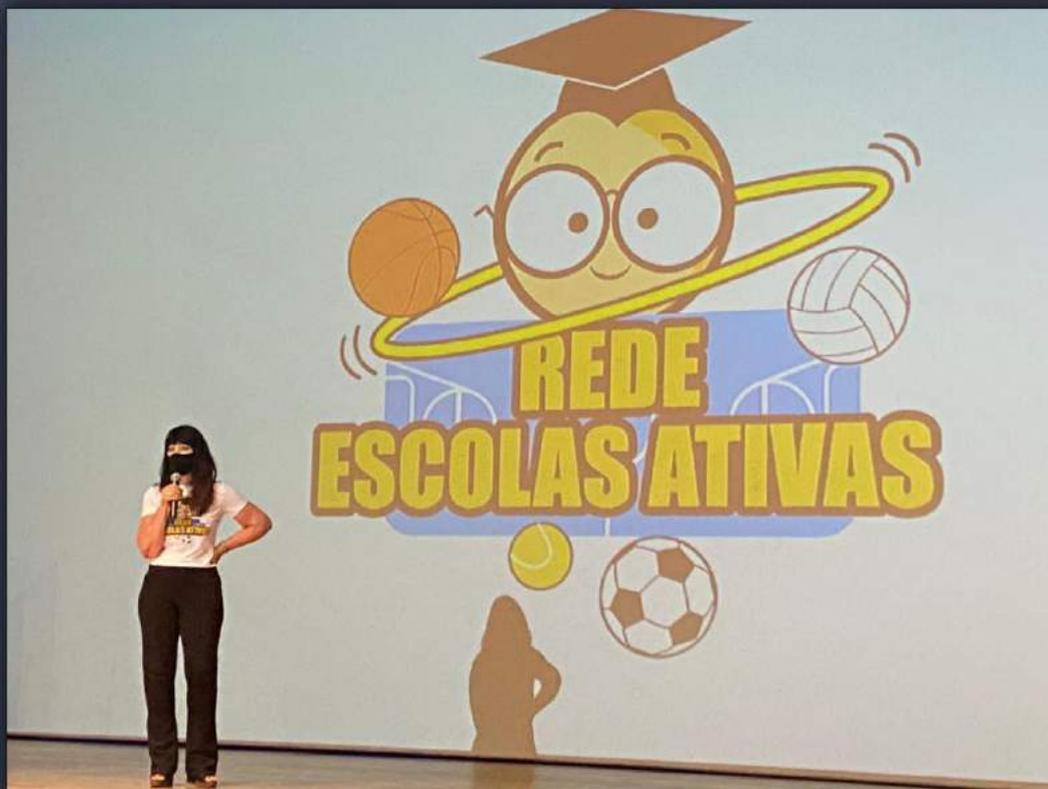


Foto divulgação

IEE RECONHECE JACAREÍ COMO MUNICÍPIO POTENCIALIZADOR DA REDE ESCOLAS ATIVAS

Projeto social do IEE, patrocinado pela Ball Corporation, incentivou educadores à prática pedagógica do esporte

O Instituto de Educação e Esporte (IEE) reconheceu, nesta segunda-feira, o município de Jacareí como parte da Rede Escolas Ativas, depois de capacitação dada a educadores ligados à rede pública municipal. A ideia do projeto social, patrocinado pela Ball Corporation, é conscientizar profissionais da educação sobre a importância do movimento, inclusive fora das quadras, na rotina escolar, promovendo a prática pedagógica do esporte.

A Ball Corporation, empresa líder em embalagens sustentáveis de alumínio com mais de 140 anos de atuação, tem compromisso de auxiliar as comunidades onde atua através de ações socioeducativas e socioambientais desde sua fundação – o que proporcionou a primeira parceria com o IEE em Jacareí, com auxílio da Rede Educare.



Foto divulgação

Ao todo, 91 profissionais entre professores de educação física, supervisores e educadores de demais disciplinas participaram de quatro módulos da formação. O projeto foi realizado entre agosto e novembro deste ano com capacitações online lideradas pelo time do IEE e resultou em 20 planos de ação de como aplicar a metodologia do movimento na rotina das 29 escolas contempladas. A ideia é não resumir a movimentação do corpo às aulas de educação física, mas promover a mobilidade por meio de brincadeiras, jogos e demais atividades motoras.

Sobre a Ball Corporation

A Ball fornece soluções inovadoras e sustentáveis de embalagens de alumínio para clientes de bebidas, cuidados pessoais e produtos domésticos, bem como aeroespacial e outratecnologias e serviços. A companhia e suas subsidiárias empregam 21.500 pessoas em todo o mundo e registraram vendas líquidas de US\$ 11,8 bilhões em 2020. Na América do Sul, a empresa conta com 15 fábricas, distribuídas entre Brasil, Chile, Argentina e Paraguai. Para mais informações, acesse www.ball.com e siga o VADELATA – movimento em prol da lata de alumínio, a embalagem mais amiga do meio ambiente – no Instagram: <https://www.instagram.com/vadelata/?hl=pt-br> e no Facebook: <https://www.facebook.com/vadelata/>



DEZEMBRO
LARANJA
CAMPANHA DO
CÂNCER DA PELE

Foto divulgação

DEZEMBRO LARANJA COMBINA CUIDADOS COM A COVID-19 E PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER DE PELE

Na edição 2021, campanha da Sociedade Brasileira de Dermatologia traz como tema "Adicione mais fator de proteção ao seu verão"

A campanha Dezembro Laranja, organizada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) em 2021, conjuga prevenção à Covid-19 e cuidados para reduzir os casos de câncer de pele. No primeiro verão que se apresenta em um cenário mais controlado de pandemia, a expectativa é de que as praias e piscinas voltem a ser ocupadas com muito mais intensidade pelos banhistas. Além dos cuidados fundamentais, que ainda precisam ser colocados em prática para evitar a disseminação do novo coronavírus, os dermatologistas se valem da mensagem central da campanha da SBD, "Adicione mais fator de proteção ao seu verão", para alertar sobre a perigosa relação entre exposição solar e tumores cancerígenos.

O Dezembro Laranja, na edição 2021, contempla o uso de máscara, a manutenção do distanciamento, as não aglomerações e, principalmente, a vacinação em todas as etapas contra a Covid-19 tanto para quem frequenta locais fechados, como bares e restaurantes, quanto para os que vão às praias e piscinas neste verão. Somando-se os esforços para o controle da pandemia, a SBD destaca na campanha as ações de prevenção contra o câncer de pele.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), no triênio 2020-2022 a estimativa é de 177 mil novos casos de câncer de pele não melanoma no Brasil. “Este tipo de câncer é o mais frequente e representa 30% de todos os tumores malignos registrados no País”, afirma a médica Anelise Dutra. A dermatologista destaca que, se diagnosticado e tratado precocemente, apresenta percentuais de cura em até 90% dos casos.

A incidência dos raios solares tem uma relação muito estreita com o câncer de pele não melanoma. “As pessoas que se expõem ao sol por longos períodos, especialmente aquelas de pele, cabelos e olhos claros, constituem o grupo de maior risco de ter este tipo de tumor”, avalia o dermatologista Dário Rosa.

A infância é uma fase particularmente vulnerável aos efeitos nocivos do sol. “A exposição cumulativa aos raios solares durante os primeiros 10 ou 20 anos de vida potencializa os riscos de câncer de pele na fase adulta e mesmo na velhice”, completa o médico.

Prevenção é a palavra-chave para reverter as estimativas de câncer de pele no Brasil. “Por isso, o tema da campanha Dezembro Laranja deste ano é tão assertivo”, observa Anelise. Segundo a médica, a aplicação de filtros adequados a cada tipo de pele e com Fator de Proteção Solar (FPS) ajustado aos horários e às condições de exposição ao sol é fundamental para minimizar as chances de um diagnóstico de câncer de pele.

Com um dos maiores índices de radiação solar do mundo, o Brasil é também o país em que a aplicação de fotoprotetores contra os efeitos nocivos dos raios UVA e UVB está longe de ser um hábito diário. “No consultório, 90% dos pacientes relatam não utilizar ou usar incorretamente os filtros solares”, diz Anelise Dutra. “Neste grupo, os homens são maioria”, completa Dário Rosa.

Os dermatologistas concordam que além dos fotoprotetores é necessário incluir nas medidas de proteção diárias o uso de roupas, chapéus e bonés, óculos de sol e outros acessórios que limitem a incidência dos raios solares sobre a pele.

Sempre que possível, é recomendável também uma consulta aos canais de meteorologia disponíveis com atualizações frequentes na internet. De acordo com Anelise, um dia com previsão de mais ou menos calor e incidência solar define os cuidados que se deve ter com a pele.

O dermatologista Dário Rosa destaca ainda que a saúde da pele não pode se limitar à aplicação de fotoprotetores e resguardo do sol. “Hidratação e alimentação equilibrada também são fundamentais e merecem muita atenção”, afirma.

Cuidados em cada período do dia

Os dermatologistas Anelise Dutra e Dário Rosa elaboraram uma tabela com horários e recomendações para quem se expõe ao sol.

* Das 6h às 8h e das 16h às 17h

As consequências da exposição ao sol nestes horários são reduzidas.

* Das 8h às 9h e das 15h às 16h

Aplique filtro solar com FPS 30.

* Das 9h às 11h e das 14h às 15h

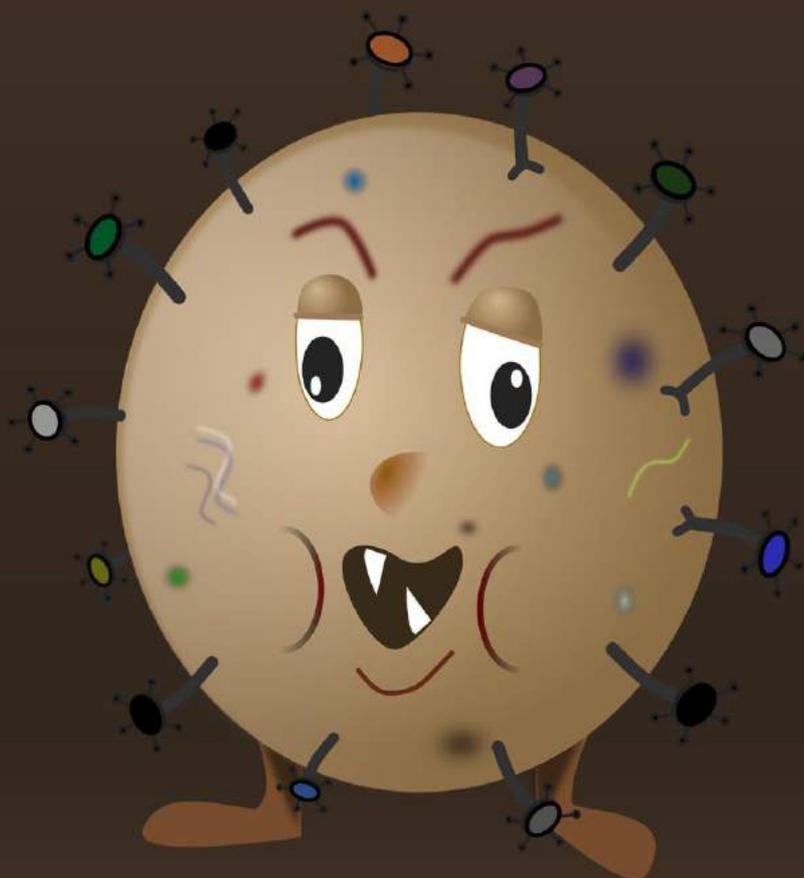
Aplique filtros com FPS 30 a 50. Use camisa com proteção solar, óculos com lente de filtro solar, chapéus ou bonés. Reaplique o fotoprotetor a cada 3 ou 4 horas.

* Das 11h às 12h e das 13h às 14h

Evite sair nestes horários. O filtro deve ter FPS acima de 50. Use roupas com filtro solar, óculos, chapéus ou bonés. Repasse o protetor na pele a cada 3 ou 4 horas.

* Das 12h às 13h

ela com horários e recomendações para quem se expõe ao sol.





Claudia Feitosa-Santana - Foto divulgação

Neurocientista Claudia Feitosa-Santana explica em novo livro como a ciência pode ajudar na construção de uma vida mais equilibrada

Em lançamento pela Editora Planeta, "Eu controlo como me sinto" explica o funcionamento da mente e como usar esse conhecimento a favor do bem-estar

Há cerca de 20 anos a neurocientista Claudia Feitosa-Santana estuda o funcionamento da mente humana e atesta: a ciência pode ser uma grande aliada para quem busca controlar os próprios sentimentos e ter uma vida mais equilibrada. Em seu novo livro, *Eu controlo como me sinto*, a pesquisadora ensina como, guiando o leitor por descobertas surpreendentes sobre o cérebro e os benefícios desse conhecimento para a vida cotidiana.

"Quanto melhor e mais conscientemente entendemos a nós e ao nosso lugar no mundo, mais fácil se torna o controle de como nos sentimos e, por consequência, maiores as chances de construir uma vida feliz. Essa compreensão é o cerne deste livro."

– Monja Coen

Dividido em nove capítulos, o livro aborda como compreender os próprios sentimentos é importante para mudar comportamentos negativos e se libertar de mitos limitantes.

“Nossos estados são sempre temporários e, por isso, somos o verbo estar. O conjunto dos estados temporários forma quem nós somos”, afirma a neurocientista. Na primeira lição do livro, Claudia explica que se nós estamos, e não somos, isso quer dizer que é possível modificar nosso estado, tendo em vista que ninguém nasce com circuitos neurais prontos. Você, por exemplo, não é triste, você está triste. E essa compreensão é o pontapé inicial para quem deseja alcançar um controle maior sobre si mesmo.

Ao longo do livro a neurocientista mergulha em conceitos que serão fundamentais para um conhecimento mais profundo da mente. Você sabe a diferença entre emoções e sentimentos? Sabe como mudar a forma como aquela pessoa irritante te afeta? Passando por temas que envolvem a empatia e liderança, a autora apresenta o universo da mente de uma forma didática e inspiradora, nos lembrando de que a vida feliz é uma construção, ou seja, um projeto de longo prazo. E a leitura de “Eu controlo como me sinto” é um convite para encontrar na ciência a melhor forma de trilhar esse caminho.

Ficha técnica:

Título: Eu controlo como me sinto

Autor: Claudia Feitosa-Santana

Editora: Planeta

ISBN: 978-6555355253

Formato: 23x16 cm

Páginas: 208

Preço: R\$ 44,90

Onde encontrar: Amazon



Claudia Feitosa-Santana é neurocientista. Estuda alguns aspectos da mente e do cérebro, da percepção às decisões. Graduada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade de São Paulo (USP) e em Engenharia Civil pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Mestre em Psicologia Experimental e doutora em Neurociência e Comportamento pela USP. Possui pós-doutorado em Neurociências Integradas pela Universidade de Chicago.

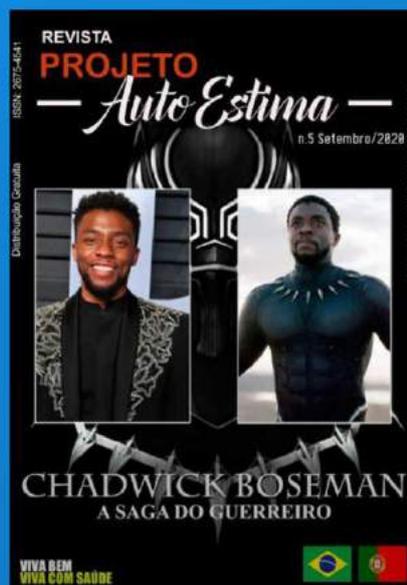
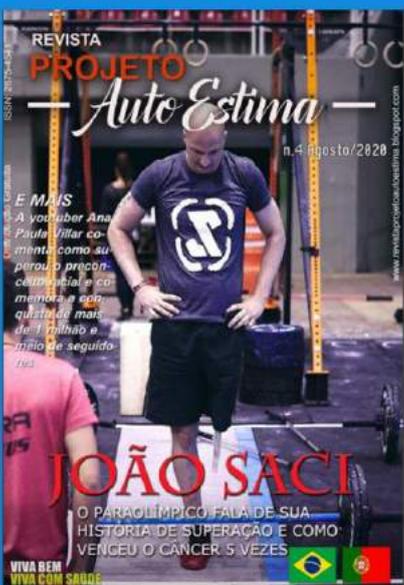
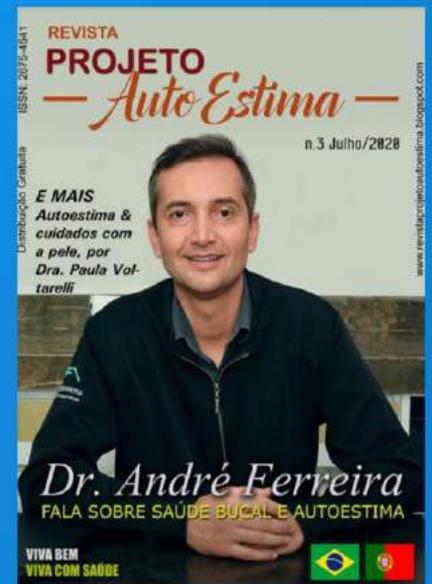
REDES SOCIAIS:

Instagram: @claudiafeitosasantana | Twitter: @cfeitosasantana | Facebook | YouTube

Site: <https://feitosa-santana.com/>

REVISTA projeto AUTOESTIMA

CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

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.instagram.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)



Daniel Barros - Foto divulgação

Daniel Barros na vanguarda da nova arte literária

Estamos prestes a viver um novo momento da arte.

Alexandre Santos *



Desde o ano passado, com o advento da pandemia do novo coronavírus, muita coisa mudou e vem mudando neste mundo de Deus. Basta olhar em volta para se perceber a mudança. O guarda-roupa das pessoas introduziu a máscara na indumentária do dia-dia; o uso dos aparelhos, aplicativos e programas de conectividade foi intensificado para movimentar agendas de trabalho e de lazer, mobilizando pessoas que, mesmo sentindo falta do olho-no-olho, dos beijos e dos abraços só possíveis os encontros presenciais, terminam por admitir a comodidade e a segurança das reuniões remotas; o convívio vem sendo desfalcado pela ausência das pessoas convertidas pelo vírus mortal em sofridas lembranças póstumas de amigos e parentes ou em números nas frias estatísticas do desastre; mesmo desrespeitadas por muitos, a ciência e a tecnologia deram provas da sua capacidade de enfrentar catástrofes e de criar drogas, vacinas e defensivos sanitários contra as ameaças; a Humanidade perdeu mais uma grande oportunidade de dar chance à solidariedade frente ao egoísmo e os desníveis sociais e econômicos recrudesceram, tornando ricos mais ricos e pobres mais pobres; os lockdowns, eventualmente determinados pelas autoridades, deixaram de ser novidade, esvaziando ruas e fechando lojas. Coisas como estas se incorporaram ao cotidiano, levando a que, com razão, muitos afirmem que, estabelecido um Novo Normal, o mundo jamais voltará a ser como era.

Ora, se o mundo jamais voltará a ser como era, por que a Arte continuaria a ser a mesma ou, mais ainda, [por que] os artistas se manteriam inertes diante das mudanças, assistindo o passar da história, como se nada estivesse acontecendo? Na realidade, ao impor graves ameaças à vida e à liberdade - grandes motores da criatividade artística -, a pandemia instiga os artistas, impulsionando-os a criarem novas fórmulas e novas formas de descrever o mundo (tal como lhes parece ou como gostariam que [ele] fosse). Aliás, o Novo Normal - que, com diferentes graus de intensidade e de clareza, percebemos à nossa volta - compõe o caldeirão do qual emerge um novo momento da Arte, o qual, por sua vez, o realimenta [o caldeirão], contribuindo para embalar um movimento dialético de desenvolvimento cultural.

Não há dúvidas de que estamos diante de um novo momento da Arte. Um momento - que, considerando a forma abrupta e revolucionária como está ocorrendo e, sobretudo, [considerando] a forma como artistas estão reagindo e inovando sua produção artística - marca o início de um novo Modernismo. Neste ponto, vale a observação de que, mais do que um estilo, o Modernismo é um comportamento - o comportamento daqueles que, estabelecendo um marco do tipo antes-e-depois, passam a descrever o mundo de forma inovadora, com níveis próprios de radicalidade, mas, seguramente, diferente da forma como era feito antes. Aliás, o artista modernista não se enquadra no regime da evolução bem comportada observada nos tempos normais, pois, contrariando o modelo dialético de desenvolvimento, pratica a revolução, queimando etapas para romper com o passado (que pode ter ocorrido na véspera), provocando, assim, significativo efeito no desenvolvimento da arte.

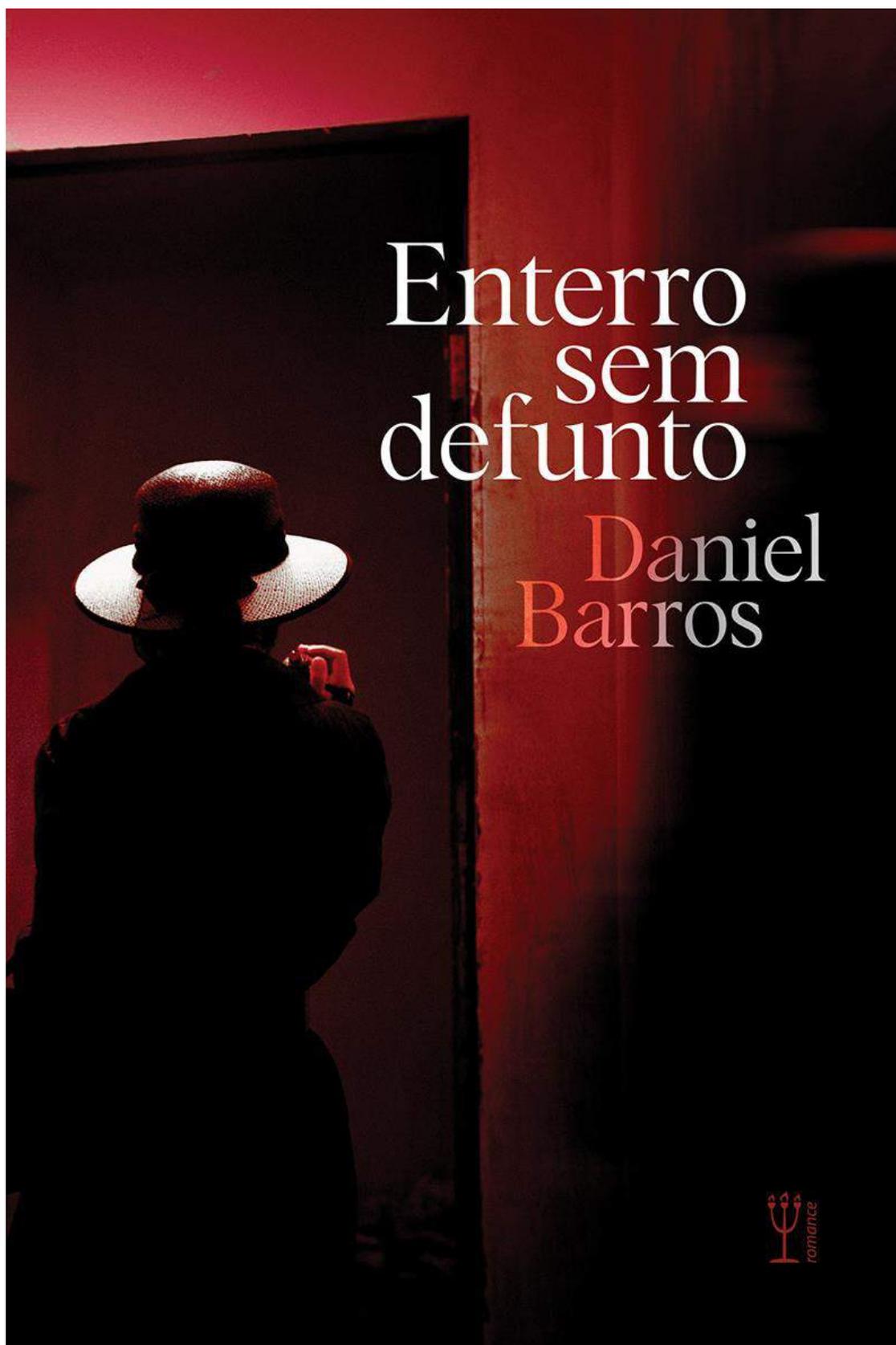
Ainda é cedo para especulações sobre as características do novo momento da arte - se vai ser saudosista para lembrar os tempos de antes da pandemia, se vai ser futurista para antecipar o pós pandemia, [se vai ser] mórbido em reflexo às vidas arrancadas pelo vírus, se vai homenagear a sobrevivência daqueles que escaparam da doença, [se vai] valorizar as linguagens híbridas e dar mais destaque às plataformas tecnológicas; tudo é possível. Certo, no entanto, é que alguma coisa vai acontecer (e já vem acontecendo) no mundo da arte.

Na realidade, de tão revolucionários, alguns artistas sequer esperaram pela pandemia para dar primeiros passos nesta nova onda modernista e, antecipando os tempos (como os artistas sempre fazem), começaram a introduzir modificações expressivas nas formas e nas fórmulas das obras artísticas. À propósito, tenho em mãos a 2ª edição do romance 'Enterro sem defunto', do experimentado escritor Daniel Barros, publicada pela Penalux neste 2021, que, pela forma inovadora como apresenta o enredo, o insere na vanguarda deste novo momento da arte.

Não me refiro à linguagem ágil como 'Enterro sem defunto' é escrito e que faz o leitor devorar o livro em poucas leituras, [não me refiro] ao conteúdo intrigante que desperta o interesse [do leitor] em todas as suas páginas, [não me refiro] às estocadas dadas no modelo político e econômico que sustenta injustiças sociais, [não me refiro] ao título instigante que prontamente leva as pessoas a imaginar possibilidades, nem, mesmo, à capa que reflete a tensão insinuada por ele [pelo título]. Me refiro à forma como o tema do livro é desenvolvido. Com efeito, desde o início, 'Enterro sem defunto' se bifurca em enredos harmônicos e complementares, dispostos em capítulos que se coleiam e intercalam, dando substância à história que converge para um final surpreendente e que lança as bases para uma possível continuação.

Dando um belíssimo toque de inovação, ao contrário das obras literárias escritas no gênero Romance, na prática, 'Enterro sem defunto' é formado por dois livros, que se apresentam de forma junta e misturada, relatando histórias que, embora tenham vida própria, se articulam para formar uma única peça literária, cuja exata compreensão depende da leitura conjunta dos textos que a integram. Nesta perspectiva, além de ser um grande livro, capaz de proporcionar bons momentos de entretenimento e, mesmo, de reflexão, 'Enterro sem defunto' é uma peça literária inovadora, que acrescenta ingredientes importantes ao grande cardeirão no qual borbulham as ideias de inspiração de uma nova fase da arte.

'Enterro sem defunto' é um livro que se insere no movimento das novidades artísticas e coloca Daniel Barros na vanguarda da nova onda modernista que está vindo por aí.



Alexandre Santos é ex-presidente da União Brasileira de Escritores (UBE) e coordenador nacional da Câmara Brasileira de Desenvolvimento Cultural

REVISTA

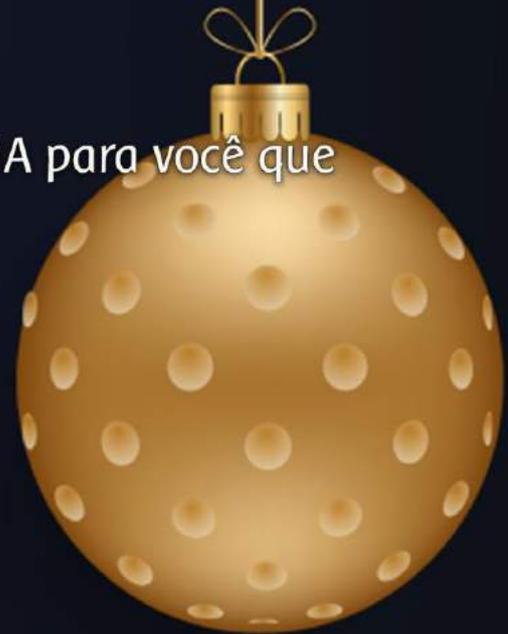
PROJETO

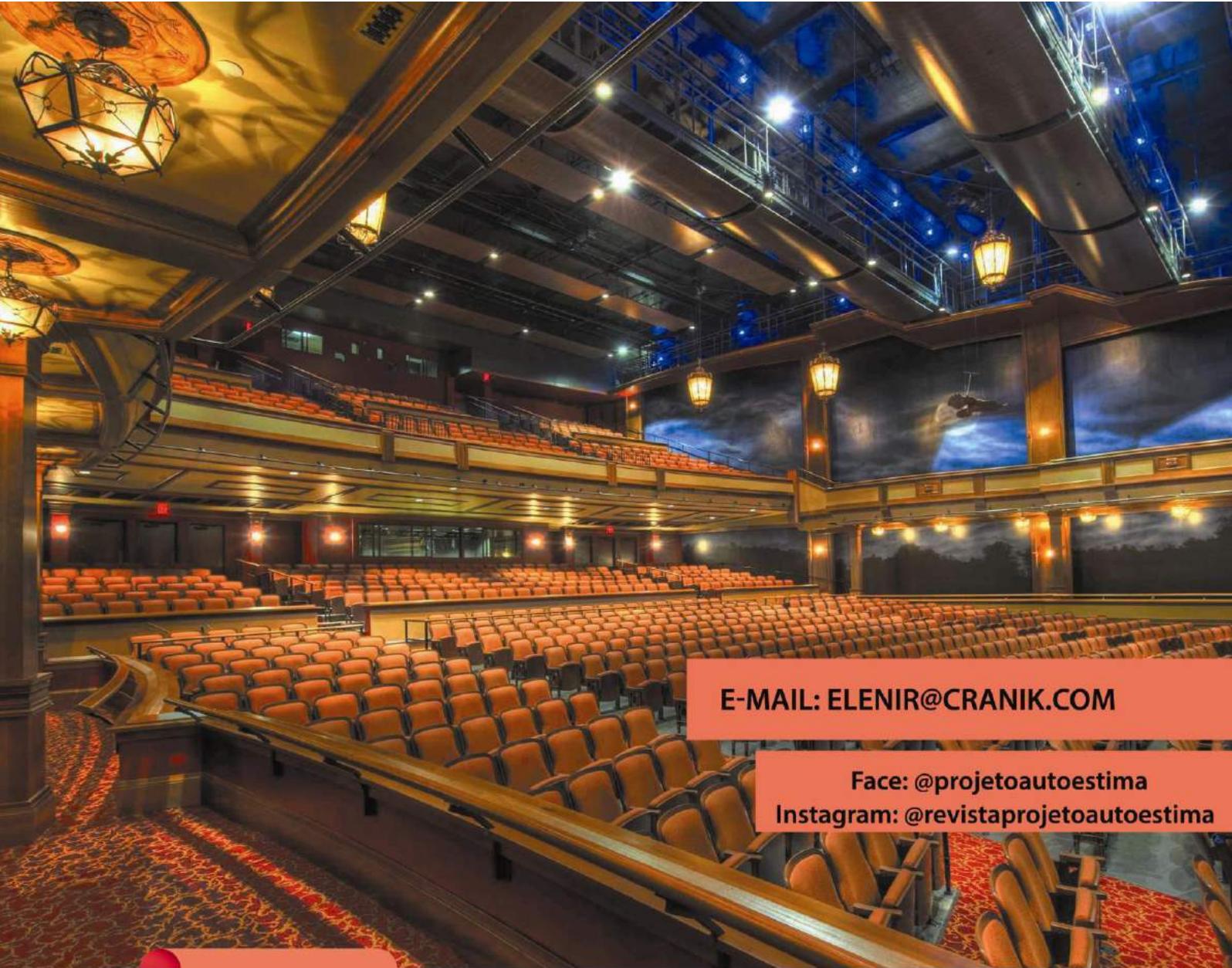
— *Auto Estima* —

Sabemos que desde o começo de 2020, foram muitos desafios não só para algumas pessoas, mas com certeza para todos nós seres humanos .

Então aproveite este último mês do ano de 2021, que seja no seu Natal ou em qualquer outro momento da sua vida, que faça uma boa reflexão sobre tudo o que passou nesses dois últimos anos e agradeça por ter chegado até aqui. Acredite, se chegou até essa etapa da sua vida, você pode ir muito mais além. Ame, se perdoe, perdoe o outro, tenha fé e perca o medo que atrapalha a sua vida espiritual. Acredite nos seus sonhos e seja resiliente. Paz, saúde, amor e fé para todos!
Feliz Natal! Feliz Ano Novo !!!

São os votos da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA para você que segue as nossas páginas .





E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

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

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#21
JANEIRO

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