

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

Nº 21 Jan/2022

CONFIRA
DICAS DE LIVROS
ARTIGOS
E MUITO MAIS

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

ENTREVISTA COM

Vanessa Rangeli

EMPRESÁRIA E CONSULTORA FITNESS

VIVA BEM
VIVA COM SAÚDE



SUMÁRIO

JANEIRO DE 2022

Editorial: por Elenir Alves, pág. 03
Entrevista com Vanessa Rangel, pág. 04
A retomada das atividades presenciais deve alavancar o uso de maquiagem no pós covid, pág. 08
O pão não é o inimigo da sua dieta, pág. 10
Geração Glee - o musical estreia no Rio de Janeiro, pág. 12
Anjos da rua, o livro de Márcio Câmara, por Naty Brasil, pág. 14
25ª Mostra de cinema de Tiradentes, pág. 21
Dicas de livros, pág. 27
Livro: paixões e poemas de uma mulher intensa, da autora Wanda Rop, pág. 28
Conheça duas grande obras da autora Lya Luft, pág. 29
Byron da canalha: Joaquim de Sousa, o renegado Lorde Byron brasileiro, por Leila Krüger, pág. 32
"Temporada 1" para os amantes da série lost, pág. 37
Inscrições para o 34º Troféu HQMIX estão abertas, pág. 40
9 entre 10 casos de câncer de bexiga ocorre após 55 anos, pág. 41
Livro: Transforme a sua vida e inspire pessoas, da autora Jô Zanardini, pág. 47
Programa gratuito selecionará 50 criadores de conteúdo para monetizar audiência, pág. 50
Livro: O Homem sem relógio, do autor Carlos Henrique Costa, pág. 53
Livro: o mito da perfeição, da autora Richella Parham, pág. 56
SOL.TE escola cultural: projeto se expande e ganha nova modalidade para crianças no teatro do incêndio, pág. 59
Instituto Mauricio de Sousa, Unicef e CPTM fazem parceria para campanha de orientação de prevenção da Covid-19, pág. 62
Exposição Nise da Silveira - A revolução pelo afeto, recebe prêmio por sua expografia, pág. 64
MAM Baby promove campanha informativa sobre extração e doação de leite materno, pág. 69
Saiba como divulgar, anunciar, patrocinar ou publicar na próxima edição da Revista Projeto AutoEstima, pág. 75

EXPEDIENTE

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

Crédito da foto de capa: Daniel Castro
Periódico Mensal - ISSN: 2675-4541

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

Para baixar nossas edições, acesse:
<https://revistaprojetautoestima.blogspot.com/p/edicoes-anteriores.html>

Para ler nossas matérias diariamente, acesse:
www.revistaprojetautoestima.blogspot.com

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

Para entrar em contato:
c/ Elenir Alves - Editora-Chefe
elenir@cranik.com

- SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS -

Blog: www.revistaprojetautoestima.blogspot.com

 Instagram: @revistaprojetautoestima

 Fanpage: @projetoautoestima

 E-mail: elenir@cranik.com

Editorial

Chegamos em nossa edição de nº 21 fechando um ciclo e abrindo um novo com o ano de 2022 com muito entusiasmo! Não temos o que reclamar pelo ano que passou, embora cheio de obstáculos, mas que devemos somente agradecer e agradecer a Deus, pois os obstáculos apenas nos ensinam a nos posicionar para nos impulsionar para irmos além e nunca desistir de nada. Nessa edição, convidamos você leitor a apreciar uma maravilhosa entrevista com Vanessa Rangeli, empresária, consultora fitness e apresentadora do quadro Consultoria Fitness, nas rádios Globo e BH FM. E claro, tem muito mais, como dicas de livros e várias outras matérias interessantes. Confira!

Gratidão a todos os envolvidos nessa edição!!! ♥

Feliz 2022 e boa leitura!

Compartilhe :)
Agradecemos.

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

REVISTA

PROJETO

— *Auto Estima* —

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves
Editora



Vanessa Rangel - Foto: Daniel Castro

Entrevista com Vanessa Rangel Empresária e Consultora Fitness

Por Elenir Alves

“...foi maravilhoso perceber que eu estava ajudando a mudar a vida das pessoas que me seguiam. A cada mensagem que eu recebia de agradecimento, mais vontade eu tinha de continuar.”

A consultora fitness Vanessa Rangel se tornou referência em boa forma. Sua paixão pelo mundo fitness é antiga. "Comecei a treinar, aos 21 anos, e nunca mais parei. Sempre fui muito bem orientada por profissionais que me ajudaram com exercícios físicos e alimentação e os resultados foram aparecendo no meu corpo", lembra a carioca, que com o passar do tempo, começou a postar em suas redes sociais todas as mudanças, seus treinos, dicas de receitas fit, além dos seus cuidados pessoais com a beleza, com vídeos espontâneos e interativos.

Graduada em Marketing e dona de um corpo escultural, Vanessa criou o Desafio Detox Turbo, e atualmente, está mudando a vida de muitas pessoas. Trata-se de um programa formado por uma equipe com nutricionista, personal trainer, psicóloga e um fisioterapeuta, para ajudar as pessoas com a mudança dos seus hábitos, estilo de vida, e consequentemente, a atingir, de forma saudável, a boa forma. Entre seus clientes, estão várias celebridades, como as atrizes Adriana Lessa, Nivea Stelmann, Maira Charken e Roberta Rodrigues, os cantores Naldo, Perlla, Lexa e MC Bin Laden, as modelos Moranguinho e Priscila Pires, entre outros, que aderiram ao programa montado pelos especialistas com exercícios físicos e cardápio equilibrado, utilizando o aplicativo de mensagens, whatsapp, como plataforma de contato e acompanhamento.

Atualmente, divide seu tempo entre a vida fitness e a administração das suas empresas "Vanessa Rangel Consultoria Fitness" e "Sohlev", além de apresentar o quadro 'Consultoria Fitness', nas rádios Globo e BH FM, de segunda a sexta, onde dá dicas de saúde, dieta, reeducação alimentar e treinos.

Revista Projeto AutoEstima: O que lhe motivou a começar a treinar aos 21 anos de idade? Comente.

Vanessa Rangeli: A princípio, foi pela vaidade mesmo, mas com o passar do tempo, percebi que me exercitar e cuidar da minha alimentação me fazia bem internamente também.

Revista Projeto AutoEstima: Ao postar os seus resultados nas redes sociais você tornou-se referência para muitos seguidores, como você se sentiu ao ver que poderia inspirar muitas pessoas?

Vanessa Rangeli: Nossa, foi maravilhoso perceber que eu estava ajudando a mudar a vida das pessoas que me seguiam. A cada mensagem que eu recebia de agradecimento, mais vontade eu tinha de continuar. E até hoje é assim! Fico sempre muito feliz e às vezes, fico impressionada com as histórias de superação que recebo!

Revista Projeto AutoEstima: Percebendo a quantidade de pessoas que lhe procuravam pedindo dicas, você enxergou uma oportunidade de investir nessa área fitness, Poderia comentar?

Vanessa Rangeli: Sim. Fui procurando entender as dificuldades das pessoas porque no início eu falava de mim somente, das minhas dificuldades. Aprendi muito no período que os ajudava gratuitamente através de uma lista de transmissão de WhatsApp, que eu tinha com centenas de seguidores. Como, nessa época, eu já tinha uma nutricionista e um personal trainer, propus uma parceria a eles para criarmos algo que pudesse ajudar essas pessoas de uma maneira profissional. E assim foram surgindo os programas de emagrecimento, a Sohlev, os e-books...

Revista Projeto AutoEstima: Hoje você é Empresária e Consultora Fitness, além de apresentar o quadro "Consultoria Fitness", nas rádios Globo e BH FM, de segunda a



Vanessa Rangeli - Foto: Ronaldo Correia

sexta, onde dá dicas de saúde, dieta, reeducação alimentar e treinos. Como você consegue administrar o seu tempo com tantas atividades?

Vanessa Rangeli: Eu tenho uma equipe que me dá suporte, me ajuda, mas sempre estou à frente de praticamente tudo e confesso que fico bem enlouquecida às vezes. (risos)

Revista Projeto AutoEstima: Qual dica primordial você daria para quem pretende emagrecer?

Vanessa Rangeli - Foto: Ronaldo Correia



Vanessa Rangeli: Em 1º lugar, é preciso saber o motivo que você quer emagrecer! Isso é até um exercício que ensino para as alunas. Peço para escreverem em um papel os 3 motivos pelos quais querem emagrecer. Esse papel precisa ficar à vista, colado no espelho do banheiro, na geladeira, gaveta... E é necessário ler em voz alta todos os dias pela manhã!

Dá super certo! A mente precisa estar sempre visualizando o que queremos! Isso nos dá forças para não desistir!

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

Vanessa Rangeli: Através do meu Instagram @vanessa.rangeli, lá tem todos os meus Contatos, Site, WhatsApp de informações...

Revista Projeto AutoEstima: Você já pensou em escrever um livro?

Vanessa Rangeli: Já pensei sim, mas tenho outros projetos antes de escrever um livro.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para 2022?

Vanessa Rangeli: Vários, mas o mais importante agora é o "Minha transformação com Vanessa Rangeli". Nesse projeto, iremos escolher a melhor história de alguma pessoa que já tenha participado de algum programa de emagrecimento meu para ganhar uma super transformação no visual! As seguidoras estão enlouquecidas! (risos)

Perguntas rápidas:

Um hobby: ultimamente, assistir séries e ouvir podcasts.

Um prato predileto: brigadeiro Hahahaha

Um livro: adorei um livro que li recentemente: Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas.

Um (a) autor (a): a autora do livro acima : Ruth Manus

Um ator ou atriz: Juliana Paes

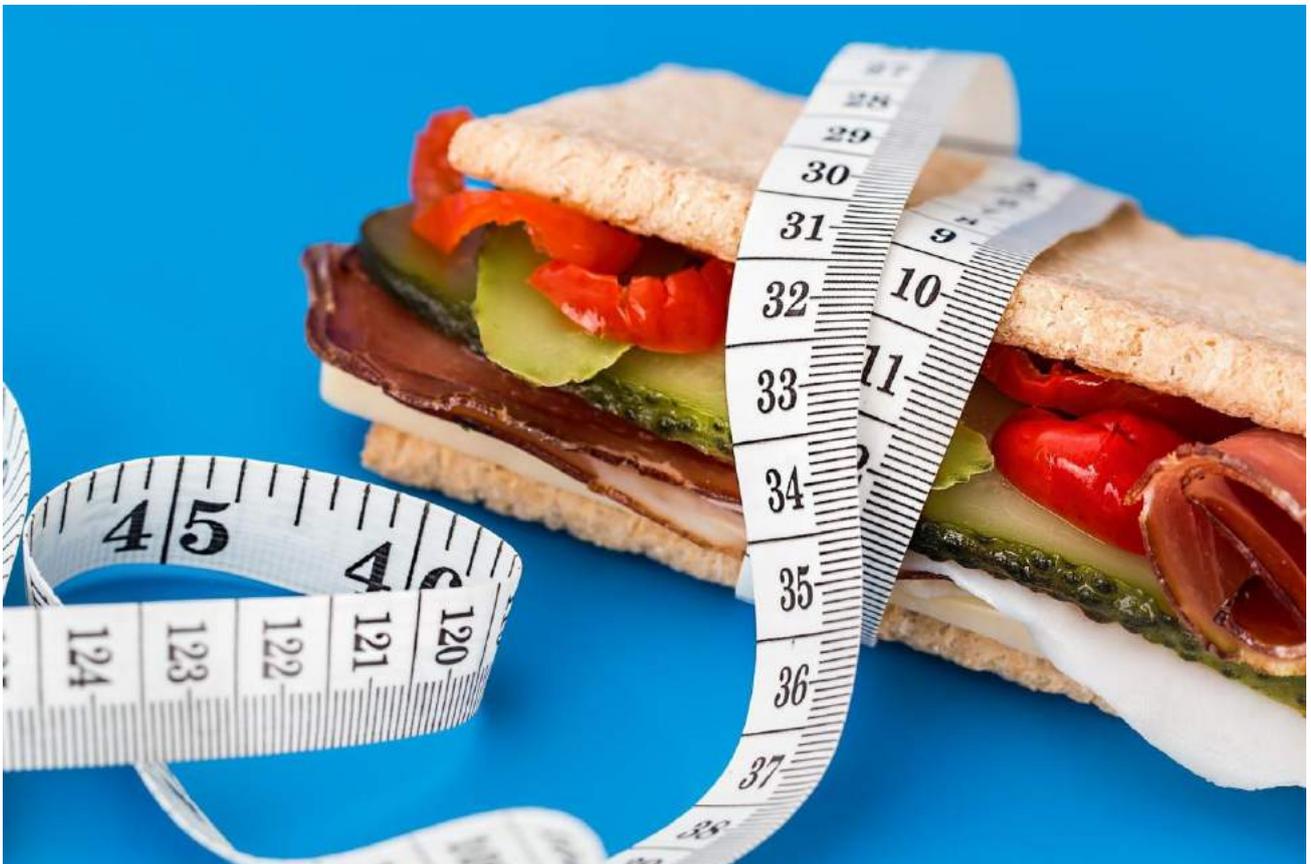
Um filme: Minha mãe é uma peça

Um dia especial: nascimento da minha filha

Uma cor predileta: verde

Uma frase marcante: Deus sabe o que faz

Um desejo para o futuro: Em 1º lugar estamos precisando de SAÚDE!



Acesse: Instagram @vanessa.rangeli

A RETOMADA DAS ATIVIDADES PRESENCIAIS E A FLEXIBILIZAÇÃO DO USO DE MÁSCARAS, DEVE ALAVANCAR O USO DE MAQUIAGEM NO PÓS COVID

A categoria de maquiagem se movimenta para a retomada, trazendo inovação e tecnologia com multibenefícios para o tratamento da pele, região dos olhos, além de foco renovado para os lábios

A boca volta a ocupar o seu lugar de destaque na makeup passados inúmeros meses de sorrisos cobertos. Agora, o desejo por ressaltar os lábios ganha força tanto no dia a dia quanto naquela ocasião especial, mas, nesta temporada, os batons e as outras maquiagens estão em versão “aprimorada”.

Muito provavelmente, a importância da saúde, do bem-estar e dos cuidados diários foram os maiores aprendizados da pandemia. Agora, estas lições devem se consolidar como um novo padrão de comportamento para as consumidoras, por isso, empresas de ingredientes e ativos naturais, como a Provital apostam na importância da dermo make, ou em outras palavras, a maquiagem que trata a pele.

força tanto no dia a dia quanto naquela ocasião especial.

As mulheres possuem rotinas cada vez mais dinâmicas e estão buscando maior praticidade nesta retomada do mercado, e, com a melhora dos números da Covid-19 e a flexibilização do uso de máscaras, a consumidora sinaliza uma maior disposição para se maquiar. Passados inúmeros meses de sorrisos cobertos, a boca volta a ocupar o seu lugar de destaque na make, ganhando força tanto no dia a dia quanto naquela ocasião especial.

Maquiagem que trata e que faz bem:

Presente há mais de 11 anos no Brasil, a Provital possui um vasto portfólio de ativos naturais que podem ser inseridos nas composições de maquiagens para agregar benefícios de hidratação, nutrição e tratamento enquanto dão cor e vida. É o caso do ativo **Linefill**, obtido a partir de sementes de gergelim provenientes da Índia, ótimo para o preenchimento dos lábios. O **Tens'up** ativo indicado para a região do contorno dos olhos com efeito lifting imediato e tratamento de linhas de expressão, além do **Hydromanil**, ativo altamente sensorial que reforça a barreira cutânea prevenindo a formação do biofilme bacteriano e evitando o surgimento de acne, entre outros.

Destaque para os ativos:

Linefill

Na medicina Ayurvedica, a semente do gergelim é usada para a melhora o fluxo de energia do corpo e é conhecida por possuir propriedades hidratantes e antioxidantes. Muito indicado para compor as formulações de batons, este ativo da Provital promove, em menos de um mês, o aumento de volume nos lábios, segundo estudos da empresa. Esse efeito é somente possível porque a tecnologia do ativo promove a retenção de lipídeos na pele, o que permite o preenchimento dos sulcos da região.

Tens'up

O Tens'up é proveniente da planta *Cichorium intybus l.*, conhecida popularmente como chicória e muito usada como planta medicinal. Este ativo promove um efeito lifting imediato e a médio prazo, através de um tratamento de liberação sequencial dos nutrientes por 24 horas. Além disso, possui atividade well-aging e extraordinárias propriedades sensoriais, proporcionando um toque muito mais sedoso.

Com o Tens'up, um corretivo para a área dos olhos pode se tornar um interessante tratamento para a região, trazendo um olhar mais expressivo e revitalizado. Isso, é claro, além do efeito cobertura da maquiagem para corrigir e uniformizar imperfeições.

Hydromanil

Já o Hydromanil é um ativo natural da Provital perfeito para proteger a pele da desidratação e prevenir descamações. Em sua composição, estão partículas do tecido nutritivo da semente (endosperma) da árvore *Caesalpinia Spinosa*, também conhecida como Tara. Seus resultados são impressionantes, após 30 minutos da primeira aplicação, a melhora da hidratação da região ultrapassa os 30%. Quando usado diariamente por menos de um mês, o ativo traz um efeito hidratante duradouro. Além disso, pode ser usado para reduzir a descamação da pele em até 60%.

Quantas receitas e produtos milagrosos para emagrecimento aparecem diariamente no nosso feed? Inúmeros! O problema é que esta maneira de abordar o sobrepeso e obesidade nunca serão eficazes porque não educam as pessoas. Para manter o equilíbrio e a saúde é necessário focar na reeducação alimentar e na melhora do estilo de vida, precisamos entender o que compõe cada alimento para assim podermos fazer nossas escolhas de maneira consciente e duradoura, afinal, mudar sua qualidade de vida tem data para começar, mas não para acabar.



O PÃO NÃO É O INIMIGO DA SUA DIETA



Com as redes sociais e o seu mundo utópico de corpos perfeitos, a busca para entrar neste padrão traz grandes problemas de saúde pública

Especializado em Medicina do Esporte e do Exercício, o doutor Thiago Brigagão Alcântara lança *Emagreça Sem Cortar o Pãozinho*, publicado pela Vital, selo da Editora Pandorga, um verdadeiro tratado sobre como ressignificar seu estilo de vida de maneira prática e didática.

Navegando pela internet encontramos as dietas mais contrárias ao bom senso e saúde como a dieta das frutas, da Bíblia, a solitária, do piercing, da sonda, entre outras. Para o médico, isso é um filme de terror. Enquanto não nos conscientizarmos sobre alimentação e ficarmos neste jogo de restrição e compulsão – o que muitos chamam de efeito sanfona – não solucionaremos uma das maiores causas de mortalidade no mundo.

“Hoje em dia, morre-se muito mais pelo excesso de comida do que pela sua falta. Precisamos escolher de maneira consciente o que ingerimos.”

É necessário parar de crucificar o indefeso pãozinho. Aposto que ninguém nunca contou que 300 ml de suco de laranja natural (sem açúcar) têm quase o dobro de carboidratos de um pãozinho francês sem miolo. Pois é, o conhecimento sobre a qualidade da alimentação libertará as pessoas das garras de muitas “pegadinhas” da indústria alimentícia.

Na obra, o especialista quebra mitos de promessas de dietas milagrosas, que no fim, podem trazer mais angústia e estender aos problemas hormonais e psicológicos. Vemos, muitas vezes, pessoas que fazem dietas extremamente restritivas e chegam a um dado momento que param de emagrecer e se perguntam, por que isso acontece? O doutor Thiago explica.

A grande responsável neste caso, a tireoide. O que ela faz é corrigir o metabolismo basal quando há uma queda da ingestão calórica muito abrupta. Ela entende que tem algo errado e ativa um mecanismo de defesa que reduz seu metabolismo basal para mantê-lo vivo. Geralmente nesses casos há um aumento na formação de um hormônio chamado T3 reverso, uma fração inativa do hormônio T3 que é o grande acelerador do corpo. Com a redução da sua TMB, mesmo comendo menos do que no início você não terá o resultado almejado. - Thiago Brigagão Alcântara (Livro: Emagreça Sem Cortar o Pãozinho)

A partir desse panorama apontado pelo especialista, os níveis de cortisol, quando se faz as dietas extremamente restritivas, vão às alturas, o que aumenta a irritabilidade/ansiedade, e se torna um prato cheio para a compulsão. Ou seja, o caminho inverso da meta pretendida.

Segundo o doutor, quando a alimentação é correta e balanceada, unida à atividade física e sono de qualidade, o organismo responde de forma amplificada. O que acontece? O humor melhora, o sono passa a ser mais regenerativo, a disposição é maior em relação as atividades e a imunidade aumenta consideravelmente.

Ficha Técnica:

ISBN: 978-65-87140-44-5

Páginas: 176

Formato: 16X23

Assunto: Medicina, Saúde

Acabamento: Brochura

Preço: R\$ 49,90

Dr. Thiago Brigagão Alcântara: nasceu em São Sebastião do Paraíso, Minas Gerais, em 1988. Formou-se em Medicina pela Universidade Gama Filho, no Rio de Janeiro, com pós graduações nas áreas de Endocrinologia e Metabologia (IPEMED/SP) e Medicina do Esporte e do Exercício (BWS/SP), tendo, também nesta área, o título de Especialista expedido pela associação Médica Brasileira (AMB). Possui diversas certificações internacionais expedidas, entre elas pela Harvard Medical School (2014 e 2019), bem com Stanford University School of Medicine (2020).



Divulgação - Escola de Arte Faz Assim (RJ)

"GERAÇÃO GLEE - O MUSICAL" ESTREIA NO RIO DE JANEIRO *Espetáculo estreia em janeiro no Teatro Clara Nunes*

Dias 20, 23 e 30 de janeiro, o Teatro Clara Nunes no Rio de Janeiro apresenta "Geração Glee- O Musical". O espetáculo retrata a história de alunos do último ano do High School que estão prestes a passar pela fase mais difícil de suas vidas, enquanto trabalham para ter a chance de ganhar o concurso de música mais prestigiado do mundo em Nova York e compartilhar suas esperanças e sonhos com o novo professor do Clube de Coral.

COM MÚSICAS DE LADY GAGA, ONE DIRECTION, JESSIE J., KATY PERRY, BRUNO MARS, MILEY CYRUS, DEMI LOVATO, MADONNA, ENTRE OUTRAS, GERAÇÃO GLEE RETRATA UM ANO CHEIO DE FELICIDADES, DECEPÇÕES, AMORES E PERDAS NA VIDA DOS JOVENS ALUNOS.

O MUSICAL DO BRITÂNICO MARTIN CALLAGHAN, ATOR E DIRETOR EM WEST END LONDON, SUCESSO NA EUROPA, CHEGA AO BRASIL COM REALIZAÇÃO DA ESCOLA DE ARTES FAZ ASSIM. ASSIM COMO NA EUROPA, O ESPETÁCULO PROMETE SER MAIS UM SUCESSO DE BILHETERIA.

VALE RESSALTAR QUE A APRESENTAÇÃO DO DIA 30 DE JANEIRO CONTARÁ COM A PARTICIPAÇÃO ESPECIAL DO ATOR, DUBLADOR E CANTOR RAPHAEL ROSSATO.

SERVIÇO:

DATAS: 20, 23 E 30/01

HORÁRIO: ÀS 20H

LOCAL: TEATRO CLARA NUNES NO SHOPPING DA GÁVEA

ENDEREÇO: R. MARQUÊS DE SÃO VICENTE, 52 - GÁVEA, RIO DE JANEIRO - RJ

CLASSIFICAÇÃO: LIVRE

DURAÇÃO: 80MIN

TEXTO E DIREÇÃO: MARTIN CALLAGHAN

ADAPTAÇÃO: FRED TROTTA

DIREÇÃO RESIDENTE: FRED TROTTA

DIREÇÃO MUSICAL RESIDENTE: KIKA TRISTÃO

DIREÇÃO DE MOVIMENTO: ANDRESSA TRISTÃO

PREPARAÇÃO DE ELENCO: KARLLA

GUIMARÃES

REALIZAÇÃO: ESCOLA DE ARTES FAZ ASSIM



VALORES INGRESSOS:

INTEIRA - 80,00

MEIA - 40,00

[HTTPS://BILETO.SYMPLA.COM.BR/EVENT/70717](https://bileto.sympla.com.br/event/70717)

A woman in a light-colored trench coat and dark blue jeans is shown from the waist down, holding a bright green smartphone. She is standing on a city street at night. In the background, a yellow taxi is visible, and the scene is illuminated by streetlights, creating a bokeh effect. The overall mood is contemplative and urban.

ANJOS DA RUA VOCÊ É FELIZ E NÃO SABE

“EU JÁ FUI DEFICIENTE, QUANDO EU NÃO FAZIA NADA
POR NINGUÉM, HOJE EU NÃO SOU MAIS.” (CÂMARA, 1968, P. 62)

Por Naty Brasil

Márcio Câmara, autor do livro "Anjos da Rua - Você é feliz e não sabe" nasceu em 13 de junho de 1968, filho de Maria e Manuel, portugueses da Ilha da Madeira. Veio de um berço racista, machista e avarento, do qual levou um pouco para vida. Foi rebelde, pintava muros, andava de skate e curtia um som punk anos 80. Não concluiu seus estudos, cursou modelo fotográfico no SENAC, depois fez um curso de cabeleireiro, mas não seguiu nenhum dos dois. Aos 40 anos teve o milagre de ter um filho ao qual deu o nome de Otavio. Otavio nasceu em 20 de novembro de 2006, dia em que é comemorado a consciência negra no Brasil e o dia de Santo Otavio, no ponto de vista do autor, justamente para pagar o racismo de berço português.

Para Márcio a melhor escola é a escola da vida, na qual você bate, apanha e tem que sobreviver. Ele conta que hoje sabe que naquele momento quando pensou que Deus tinha o abandonado, Deus estava o carregando no colo e, por isso, hoje costuma dizer que absolutamente nada é por acaso nessa vida.

Atualmente, faz 15 anos que Márcio trabalha como taxista nas ruas de São Paulo, seu ponto é no Alto de Pinheiros, bairro de classe média alta. Hoje o táxi está morrendo aos poucos, primeiro pela crise, depois pelos aplicativos, Uber-99 e agora pela Covid-19. Contudo, apesar desse contexto, foi a partir de sua rotina de trabalho e da sua capacidade em saber ouvir em um mundo no qual a maioria está disposta apenas a ser ouvida, que ele teve desenvolvido um projeto literário inovador devolvendo um pouco de esperança aos "Anjos da Rua".

Márcio não apenas teve uma ideia protagonista, como ainda audácia e a persistência suficiente para materializá-la. Dessa forma, escreveu um livro retratando a história daqueles os quais passam seu dia a dia sendo tratados como invisíveis: os deficientes físicos que ficam nos semáforos.

No início, em 2012, Márcio escolheu a dedo seis deficientes físicos e um morador de rua que viviam de ajuda nos semáforos da capital e acompanhou a trajetória deles durante seis meses a fim de escrevê-las com a fidedignidade e o respeito merecidos:

"Eles ensinam muito para a gente. O tetraplégico Valdir Padovani está na cama há 20 anos. Eu fui lá, eu não sabia o que falava para ele. Ele quem falou para mim! A parte espiritual é muito evoluída."

A principal dificuldade com a qual o autor se deparou no decorrer do desenvolvimento do projeto foi a necessidade de catalogar a dedo cada personagem, pois, nas ruas há também muita malandragem.

Essa ressalva do autor me lembrou necessariamente da importância de não generalizar, estereotipar ou julgar o comportamento de alguém em detrimento de outro, ou, de um conjunto em detrimento de alguns. Contudo, do poder e da diferença que há no olhar atento e no ouvido acolhedor daquele disposto a redirecionar seus esforços e intenções para de fato colaborar com o próximo da forma que estiver ao seu alcance, como fez o autor.

Logo, ele buscou identificar conhecendo em essência ao público o qual tinha a intenção de auxiliar através de sua iniciativa.

"Digo que o livro foi uma inclusão para eles e para mim. Foram vistos com outros olhos após o livro e tiveram muita ajuda e alguns de seus sonhos realizados, e eu escritor que nunca conclui meus estudos, fui chamado de burro pela minha mãe, passei por câncer maligno em 2013, hoje os personagens brincam comigo que o único aleijado do livro sou eu." (CÂMARA, 1968, p. 92)

Todos os cadeirantes que tiveram suas histórias contadas no livro de Márcio, também vendem os exemplares nos semáforos onde costumam ficar. Agora, a edição mais recente do livro, 2020, já conta com 10 personagens, sendo eles:

Raimundo: Após anos na rua e já com muita idade, Raimundo foi encontrado por sua família, após uma moça, Shala Monteiro, fazer várias buscas e postar nas redes sociais suas fotos e dizendo das suas necessidades. Pois, ele havia sido recolhido pelo CAPE'S alegando insanidade, mas não era o caso. E então, um irmão de Raimundo o reconheceu e veio ao seu encontro, teve várias reportagens e ele foi embora com a família após quase 30 anos na rua e já com 70 anos de idade. Hoje ele mora em Goiânia com sua família, onde passou por um processo de reabilitação e convivência.

Luizinho: Após se arrastar no chão por anos e anos, seus ossos da perna estão muito gastos e debilitados, só está indo trabalhar de sábado, onde engraxa sapatos. Ele ganhou uma bicicleta, mas não se adaptou. Seu sonho é conseguir sua casa própria, pois, mora de aluguel.

Débora: Foi vista de uma forma diferente depois do livro. Muitos que fechavam seus vidros do carro no semáforo, hoje abre ele e conversa com ela. Deu algumas entrevistas, hoje pode entrar na churrascaria onde um dia negaram sua entrada, tem uma filha que está terminando os estudos e procurando emprego. Ela ainda precisa de muita ajuda, pois, para sair de casa ela sobre se arrastando por uns 15 degraus, depois troca de roupa para ir ao trabalho. Seu sonho é conseguir um quarto adaptado no piso superior no nível da rua e um emprego para sua filha.

Claudio: Teve um bom reconhecimento com o livro, ele está em um bairro melhor, próximo ao CEAGESP, onde ganhou uma ótima cadeira motorizada, u tratamento dentário, ou seja, uma dentadura completa na USP em São Paulo, com o apoio do diretor da faculdade de odontologia de Bauru USP, o Doutor Carlos Santos, cliente do táxi de Márcio. Seu sonho é conseguir a casa própria, já que ele ainda dorme em uma cadeira no corredor de um posto de gasolina e sua família está no interior de São Paulo, onde moram de aluguel.

André: Ele conseguiu um bico numa rádio, quase um estágio. Conheceu a proprietária da Mídia Mix, que o ajudou em um curso de locução, Cristiane Gumiero, hoje está desempregado fazendo alguns bicos. Seu sonho é conseguir a casa própria e um emprego de radialista ou comentarista.

Valdir Padovan: Após quase trinta anos na cama, ele faleceu em 2018, após lutar muitos por elevadores no metrô de São Paulo e uma adaptação na estação Pirituba. Ele ajudou Márcio a correção e chamou a atenção do autor ao brincar: "você quer matar os personagens, colocou cadeira elétrica e o certo é cadeira motorizada (risos)" Em sua memória e homenagem, no dia 22 de agosto de 2020, colocaram o seu nome numa rua do seu bairro.

“MEUS ANJOS”

Fico na esquina das ruas
esperando o farol fechar
para alguém me ajudar.

O sol que bate no asfalto
Reflete em meu rosto e o
suor invade o meu corpo.

Alguns me dão gorjetas
uns me dão uma palavra
outros me fecham o vidro na cara.

Aqui eu fico o dia inteiro
entre sol e chuva e às vezes
não dá tempo nem de ir ao banheiro.

Ao cair da noite vou para o meu mocó
Lá, às vezes me pego a chorar
e caio num sono profundo
e começo a sonhar.

Em sonhos uma esperança aparece
Estou no mundo da lua, acorda
acorda! O que foi?
Agora você faz parte do Anjos da rua.

Vida nova meu sonho se tornou realidade
agora posso divulgar o livro com a
minha história e ter mais dignidade.

MÁRCIO CÂMARA



André Basquete: Teve a guarda de sua filha ainda adolescente, a qual hoje é mãe de gêmeos, casada e mora com o marido. Já participou do Mundial de Basquete de Cadeira de Rodas em Toronto e há mais de 20 anos fica no mesmo farol onde conseguiu muita ajuda. Até pouco tempo um empresário dava um pequena ajuda por mês. Seu sonho é conseguir a casa própria.

Claudinho: Entrou há pouco tempo no livro, logo ficou conhecido na região, onde as pessoas que adquiriram o livro souberam de sua história, começaram a parabenizá-lo e ajudá-lo. Ganhou uma cadeira motorizada, mas ele ainda usa a tradicional para trabalhar e fazer exercício. Seu sonho é ter a sua casa própria.

Edvaldinho: Entrou no livro na nova edição em 2020, e ainda tem muito o que contar. Está ansioso para divulgar os livros. Seu sonho também é conseguir a casa própria.

Evaldo: Personagem mais recente do livro, também tem muitas novidades para contar ainda. Assim como os demais personagens, logo de cara ele disse que este livro caiu do céu, pois, antes ele só pedia ajuda, mas agora tem algo para divulgar sua história. Seu sonho é conseguir a casa própria, a cirurgia da vista, sair da rua e ter uma cadeira de rodas convencional.

Todo dinheiro arrecadado com as vendas fica com os próprios personagens. Nesse caso, personagens extremamente reais. De uma realidade tão triste e cruel, a ponto de a maior parte da sociedade ainda preferir em fechar os olhos e ignorá-la ao invés de assumir e começar a busca por soluções. Cláudio, por exemplo, já vendeu mais de 500 cópias.

Em entrevista realizada pela Rede TV Brasil, no Programa Repórter Brasil com Márcio e os personagens relatados em seu livro, fica evidente os quanto todos eles se sentem acolhidos, percebidos e ouvidos através do projeto literário de Márcio. Além do valor emocional e humano, e não somente financeiro, entregue para os envolvidos a partir do momento em que alguém finalmente se importou com suas histórias.

Uma atitude inspiradora, a qual deveria servir de modelo para todos nós, considerando inclusive, as transformações, resultados e significados positivos os quais foi capaz de promover na vida de um grupo, até então, esquecido. Além de Anjos da Rua, Márcio escreveu mais seis livros:

“Modelo da vida” – No qual consta a autobiografia do autor.

“Contos cor de rosa” – No qual aborda o universo LGBT e de garotas de programas sob o olhar de um taxista, demonstrando os amores, desamores, sentimentos, humilhações que gays e prostitutas sofrem no dia a dia

“Educação e seus destinos” – No qual são contadas histórias reais desde a criação dentro de casa e na escola, dentre outros episódios acerca do tema, presenciados e vividos desde a infância do taxista e escritor.

“Lições de vida” – No qual há um compilado de histórias reais acompanhadas de perto pelo taxista, sobre uma clientela da mais alta sociedade em sua maioria cheio de formalidades, etiquetas, ostentações, mas, que mesmo com muito dinheiro não conseguiram mudar os seus destinos e tiveram que carregar os seus fardos.

“Doméstica sim escrava nunca mais” – No qual, a partir de alguns relatos contados em seu táxi, tanto das empregadas domésticas, quanto dos patrões, o autor sente-se inspirado para escrever tanto os contos envolvendo as histórias nas quais presenciou

gratidão, ajuda mútua e atitudes generosas das partes, como também as histórias daquelas clientes as quais ele viu morrer, em alguns casos muito novos de doenças ou acidentes sem o devido reconhecimento.

“O iluminado” – No qual conta a história de um menino pobre que teve um encontro com Deus, um Deus que por muitas vezes ele desafiava e entrava em conflito e discussões, já na adolescência ele não aceitava tantas coisas erradas que ele não entendia, crianças com câncer, com vários tipos de deficiências, a pobreza, a fome, a miséria, pessoas boas sofrendo, morrendo, a desigualdade e a divisão da classe social, o preconceito, as ostentações, humilhações. Ele acreditava numa mudança, uma reciclagem dos seres humanos, talvez uma peste mundial onde só iriam morrer as pessoas ruins, as que matam, estupram, roubam, as que traem, etc.

Alguns exemplares do autor, inclusive, já atravessaram o mundo, indo para outros países, ao serem adquiridos por clientes no táxi. O autor sonha em conseguir um documentário ou mesmo um filme com todos seus livros e suas histórias.

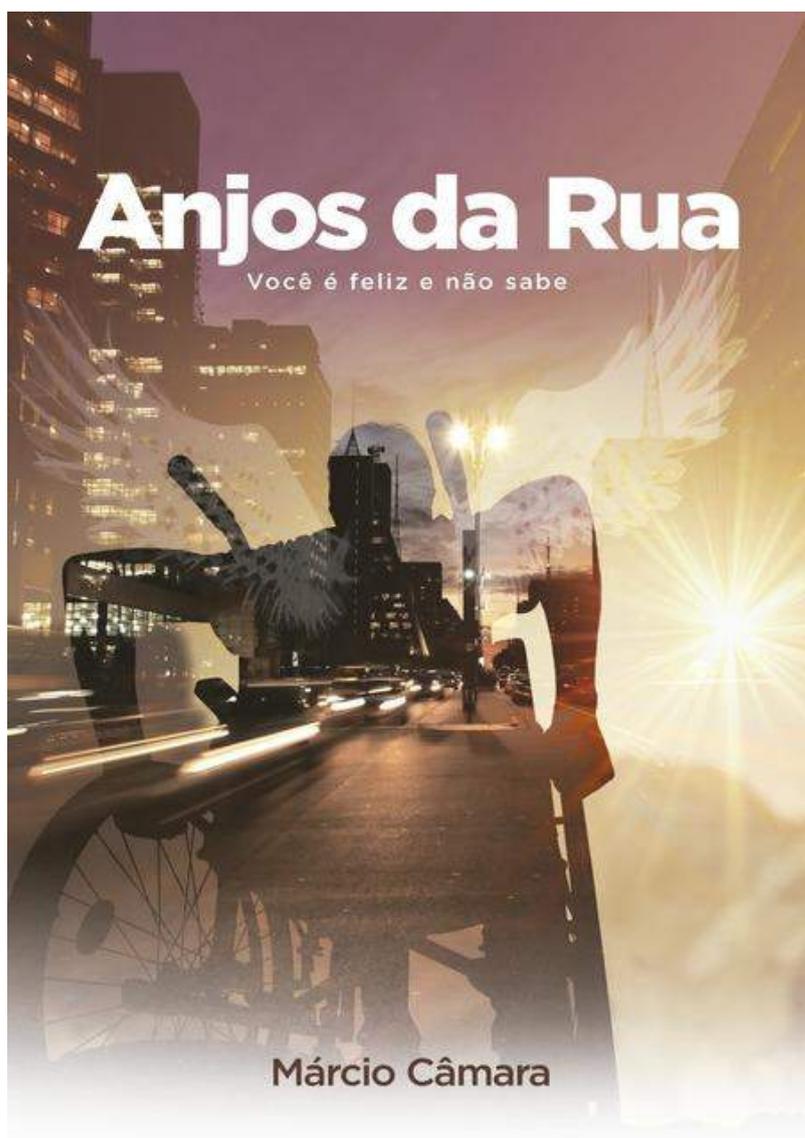
Chamo isso de saber viver em sociedade na mais pura essência, afinal:

"Quando a dor do próximo não lhe afeta, quem precisa de ajuda é você". (Roniere Miranda)

Diante tudo isso, hoje, logo nos primeiros dias desse novo ciclo, convido você a exercer a solidariedade, a olhar ao seu redor. Exatamente aí no lugar onde você vive, trabalha ou estuda. Te desafio a enxergar além, a refletir, a compreender o outro, a fazer a diferença contribuindo com alguém!

Márcio depende de patrocínio para doar todos esses livros. Até a data dessa publicação, já foram doados 9 mil livros para os cadeirantes, os quais, em razão dessa iniciativa, agora vendem suas próprias histórias nos semáforos. Ele ainda tem mais uns vinte cadeirantes de rua catalogados na espera de terem suas histórias divulgadas em um outro livro.

Observação: todas os deficientes retratados no livro têm muito gastos com as cadeiras de rodas: a bateria dura seis meses e algumas cadeiras



utilizam duas baterias com o custo de R\$ 600,00, o pneu grande custa R\$ 350,00 cada, o pneu pequeno sai por R\$ 150,00, o controle custa em média R\$ 500,00, fora a revisão anual.

Contato do autor: **(11) 998660-4877**. (Para quem tiver interesse em adquirir exemplares, contribuir com divulgação ou de algum outro modo com essa causa).

Link para assistir a reportagem da entrevista no Programa Repórter Brasil:
<https://m.youtube.com/watch?v=LiHjIuRJMOM>

“Eu já fui deficiente, quando eu não fazia nada por ninguém, hoje eu não sou mais.” (CÂMARA, 1968, p. 62)



Naty Brasil. Nascida em 27.11.1994, na cidade de Fernandópolis – SP, Brasil. Escritora. Poeta. Coordenadora Editorial de Poesias na Psiu Editora. Colunista na Revista Resenha Literária. Embaixadora da Paz, Destaque Cultural, Destaque Social e Comendadora Internacional Diplomata Ruy Barbosa "O Águia de Haia" pela OMDDH (Organização Mundial dos Direitos Humanos). Comendadora de Artes e Negócios do Brasil pela Academia Internacional Mulheres das Letras. Referência Literária Contemporânea pelo 1º Prêmio de Literatura Coleção Opostos 2021. Coautora em mais de 50 coletâneas poéticas.

Organizadora das Coletâneas Brasileiríssimos (2021) e Multiversos (2021), ambas em produção pela Psiu Editora. Membro de Diversas Academias Literárias Nacionais e Internacionais. Possui diversos reconhecimentos, prêmios e certificados de mérito por sua atuação no contexto literário, cultural e social. Redes sociais: @natybrasilescrive

PRESENCIAL E ONLINE

21 - 29 JANEIRO 2022

PROGRAMAÇÃO GRATUITA
MOSTRATIRADENTES.COM.BR

25^ª

MOSTRA
DE CINEMA
DE TIRADENTES

OFICINAS

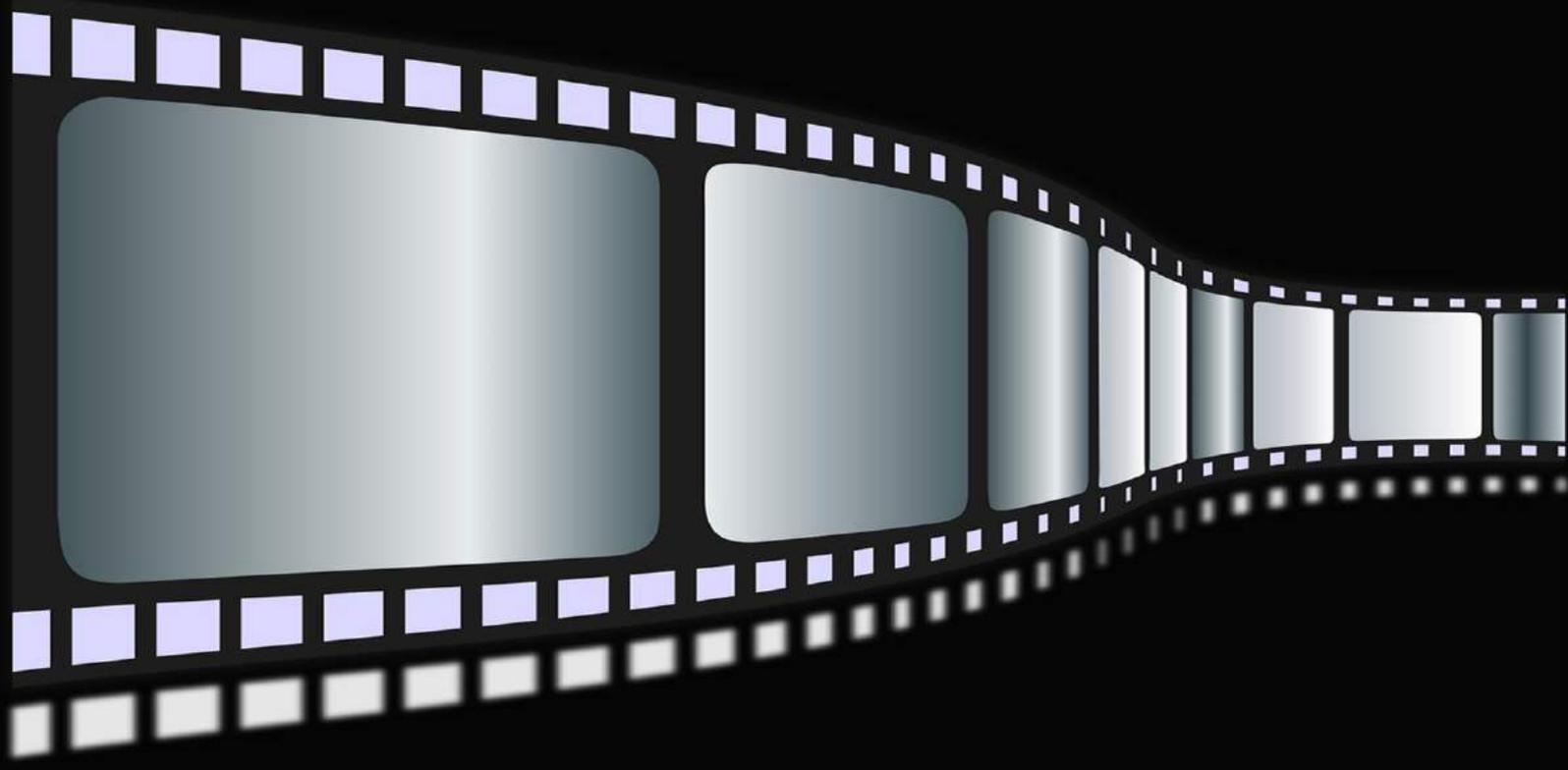
INSCRIÇÕES ABERTAS E GRATUITAS ATÉ

10 JAN 2022 ÀS 23H59 (HORÁRIO DE BRASÍLIA)

PELO SITE MOSTRATIRADENTES.COM.BR



A 25ª Mostra de Cinema de Tiradentes, a ser realizada de 21 a 29 de janeiro de 2022, está com inscrições abertas e gratuitas para as oficinas que integram seu Programa de Formação Audiovisual. Para esta edição, serão 10 oficinas com oferta de 260 vagas. É permitida apenas uma inscrição por pessoa. Os interessados podem se inscrever até 10 de janeiro, ou até se esgotarem as inscrições, pelo site oficial do evento www.mostratiradentes.com.br, escolhendo uma entre as seguintes modalidades: "Pitchings Memoráveis para o Audiovisual", "Dublagem: A Arte da Voz", "Assistência de Direção", "Planejamento, Produção e Divulgação de Conteúdo para Redes Sociais", "Da Personagem ao Argumento", "A Entrevista no Documentário", "O Som em Cena", "Dramaturgias do CorpoEspaço" e "Cinema e Artes Plásticas em Tempos de Transformação" e "Fotografia Expandida".



Inscrições abertas e gratuitas para as oficinas da 25a Mostra de Cinema de Tiradentes

São oferecidas 260 vagas, distribuídas em dez oficinas que integram o Programa de Formação Audiovisual do evento. As inscrições são gratuitas e estão abertas até 10 de janeiro, pelo site www.mostratiradentes.com.br

De 22 a 23 de janeiro, sábado e domingo, a professora de artes cênicas, mentora de Comunicação e Oratória e diretora de atores, Priscila Schmidt será a responsável pela oficina “Pitchings Memoráveis para o Audiovisual”. Serão oferecidas 25 vagas para interessados a partir de 18 anos. A atividade tem como objetivo orientar e instrumentalizar os participantes para construir Pitches memoráveis, impactantes e que vendam seus projetos audiovisuais de forma eficaz e com excelência.

Na mesma data, das 14 às 18 horas, o ator, dublador e diretor de dublagem Patrick de Oliveira ministrará a oficina “Dublagem: A Arte da Voz”. Serão oferecidas 20 vagas para interessados a partir de 16 anos. O objetivo da atividade é apresentar o universo da dublagem para os participantes. Durante essa oficina 100% prática, serão abordados temas como imitação vocal, oratória, respiração, melhora da dicção e aprimoramento de leitura de textos, utilizando os mesmos procedimentos usados nos estúdios de dublagem. Serão também debatidos aspectos da profissão de dublador como: Interpretação (Arte /Técnica); Script; Loops; Minutagem; A importância da Dublagem; O Muro (as dificuldades); O Espaço do Dublador; O Ator: Timing e Emoção Sincronizada; Mercado de Trabalho; Legislação; Estúdios de Dublagem; Curiosidades do Mercado e Avanço da tecnologia.

De 22 a 25 de janeiro de 2022, sábado à terça, das 14 às 17 horas, o cineasta e professor Eduardo Aguiar ministra a oficina “Assistência de Direção”. Serão oferecidas 30 vagas

para interessados a partir de 18 anos. O objetivo da atividade é estabelecer uma aproximação com a função de Assistente de Direção em produções audiovisuais abordando temas como: liderança, planejamento e organização.

Entre os dias 24 e 26 de janeiro, segunda à quarta, das 14 às 18 horas, a diretora, fotógrafa, jornalista e mestranda em Crítica Feminista e Estudos de Gênero na UFSC, Emy Lobo será a responsável pela oficina “Planejamento, Produção e Divulgação de Conteúdo para Redes Sociais”. Serão oferecidas 25 vagas para interessados a partir de 18 anos, que já tenham uma ideia de projeto para trabalhar na oficina. Durante a atividade, os participantes irão produzir, a partir dos conteúdos técnicos e teóricos apresentados, um planejamento estratégico viável de conteúdo para redes sociais. E construir coletivamente um repertório de referências, caminhos e possibilidades do audiovisual na internet, que será apresentado em uma simulação de Pitching.

De 24 a 28 de janeiro, segunda à sexta, das 14 às 17horas, a artista plástica, designer gráfica, ilustradora e professora de dança e artes cênicas, Dani Penna realizará a oficina “Cinema e Artes Plásticas em Tempos de Transformação”. Serão oferecidas 25 vagas para interessados a partir de 11 a 14 anos. O objetivo da atividade é construir uma instalação urbana progressiva na praça da cidade, a partir do tema deste ano e da comemoração dos 25 anos da Mostra Tiradentes; trabalhar o processo criativo através de técnicas, materiais reutilizáveis e linguagens plásticas variadas; e estimular através das artes plásticas, e de forma lúdica, a reflexão sobre as relações entre o fazer artístico e o transitório.

De 25 a 27, das 10 às 13 horas e das 14h30 às 17h30 horas, o diretor, produtor audiovisual, documentarista e professor de Jornalismo Rodrigo Cerqueira e a jornalista e diretora de documentários Roberta Fernandes vão ministrar a oficina “A Entrevista no Documentário”. Serão oferecidas 20 vagas para interessados a partir de 16 anos que sejam realizadores iniciantes ou estudantes de Cinema, Audiovisual, Comunicação e áreas afins. Com análise fílmica e atividades práticas, a oficina busca apresentar as diferentes modalidades de entrevista em filmes documentários e exercitar técnicas de interação e aprofundamento dos personagens. Os participantes terão contato com exemplos de formulação de perguntas e roteiro, condução da entrevista, ética nos diálogos e na edição a partir do trabalho de grandes diretores. Como produto, a oficina pretende desenvolver até cinco microcurtas realizados pelos participantes com base no conteúdo apresentado.

Entre os dias 25 a 28 de janeiro, terça à sexta, das 9h30 às 13h30, o ator e roteirista Germano Melo será o responsável pela oficina “Da Personagem ao Argumento”. Serão oferecidas 25 vagas para interessados a partir de 18 anos. A oficina é dedicada não só a atores interessados na escrita, no desenvolvimento de um argumento, mas também a roteiristas, preparadores e/ou diretores interessados em se aprofundar na arte do ator e no conceito de construção da personagem.

Neste mesmo período, das 14 às 18 horas, o compositor, arranjador e professor de som para cinema Beto Strada será o responsável pela oficina “O Som em Cena”. Serão oferecidas 35 vagas para interessados a partir de 18 anos, com nível médio ou superior,

estudantes ou profissionais de jornalismo, audiovisual, publicidade e propaganda, cinema, profissionais de som, com ou sem experiência, editores de imagens e amantes da sétima arte. O objetivo da atividade é levar conhecimentos acerca do fenômeno som na vida das pessoas até a utilização nas artes cinematográficas, mostrar toda a importância dos sons em uma narrativa cinemática e da música como um complemento primordial na produção cinematográfica.

Entre os dias 26 a 28 de janeiro, quarta à sexta, das 09h30 às 13h30, o ator, diretor, autor e preparador corporal Marcelo Aquino ministrará a oficina “Dramaturgias do CorpoEspaço”. Serão oferecidas 25 vagas para artistas a partir de 16 anos, que tenham interesse em se expressar através do teatro e da dança, mesmo sem prévia experiência. Pessoas com disponibilidade para um trabalho prático e que estejam dispostas a compartilhar seus corpos, suas ideias, suas histórias e vivências, e que também estejam dispostas a ouvir, tocar e olhar para o outro com delicadeza e curiosidade. A oficina visa oferecer propostas de treinamento, improvisação e composição para intérpretes, transitando na fronteira entre diferentes formas de expressão artística.

E nesta mesma data, das 10h às 13 horas, a fotógrafa, educadora e Secretária Executiva do CINEDUC Bete Bullara será a responsável pela oficina “Fotografia Expandida”, voltada para jovens de 12 a 16 anos. Serão oferecidas 30 vagas. O objetivo da atividade é estimular a observação do ambiente com um olhar meticuloso e a captação de imagens não convencionais e favorecer uma outra maneira de pensar a construção fotográfica e cinematográfica.

SOBRE A MOSTRA DE CINEMA DE TIRADENTES

PLATAFORMA DE LANÇAMENTO DO CINEMA BRASILEIRO

Maior evento do cinema brasileiro contemporâneo em formação, reflexão, exibição e difusão realizado no país, chega a sua 25ª edição de 21 a 29 de janeiro de 2022, em formato online e presencial. Apresenta, exhibe e debate, em edições anuais, o que há de mais inovador e promissor na produção audiovisual brasileira, em pré-estreias mundiais e nacionais – uma trajetória rica e abrangente que ocupa lugar de destaque no centro da história do audiovisual e no circuito de festivais realizados no Brasil.

O evento exhibe mais de 100 filmes brasileiros em pré-estreias nacionais e mostras temáticas, presta homenagem a personalidades do audiovisual, promove seminário, debates, a série Encontro com os filmes, oficinas, Mostrinha de Cinema e atrações artísticas. Toda a programação é gratuita. Maiores informações www.mostratiradentes.com.br.

TODA PROGRAMAÇÃO É OFERECIDA GRATUITAMENTE AO PÚBLICO.

link para fotos

<https://www.flickr.com/photos/universoproducao/>

Acompanhe o programa Cinema Sem Fronteiras 2022.

Participe da Campanha #EufaoMostra

Na Web: mostratiradentes.com.br

No Instagram: @universoproducao No Youtube: Universo Produção

No Twitter: @universoprod No Facebook: mostratiradentes / universoproducao

No LinkedIn: universo-produção

Serviço

25a MOSTRA DE CINEMA DE TIRADENTES | 21 a 29 de janeiro de 2022

LEI FEDERAL DE INCENTIVO À CULTURA

LEI ESTADUAL DE INCENTIVO À CULTURA

Patrocínio Máster: INSTITUTO VALE CULTURAL

Patrocínio: CBMM, CSN, CIMENTO NACIONAL, COPASA, CEMIG | GOVERNO DE MINAS GERAIS

Parceria Cultural: SESC EM MINAS, : INSTITUTO UNIVERSO CULTURAL, CASA DA MOSTRA

Apoio: INSTITUTO UNIVERSO CULTURAL, THE END, REDE GLOBO MINAS, PREFEITURA DE TIRADENTES

Idealização e realização: UNIVERSO PRODUÇÃO

SECRETARIA DE ESTADO DE CULTURA E TURISMO | GOVERNO DE MINAS GERAIS

SECRETARIA ESPECIAL DE CULTURA, MINISTÉRIO DO TURISMO - GOVERNO FEDERAL | PÁTRIA AMADA BRASIL

PROGRAMAÇÃO GRATUITA



Viva bem
Viva com saúde!

bem estar

saúde

PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 100

beleza / Livros

Engloba:

Entrevista com
publicação no site
e em uma edição da
revista digital Projeto AutoEstima

Todos os meses
uma nova
edição

Divulgação no Facebook e Instagram

revista
projeto

AUTOESTIMA

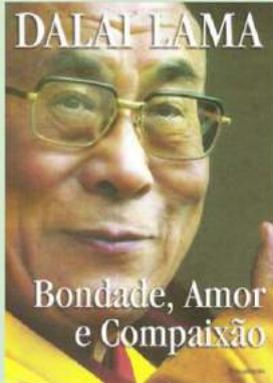
edições

acesse: revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Saiba como publicar, anunciar ou divulgar no site e na próxima edição da revista digital Projeto AutoEstima, com dicas sobre saúde, beleza, gastronomia, cultura, literatura e bem estar

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

DICAS PARA LEITURA



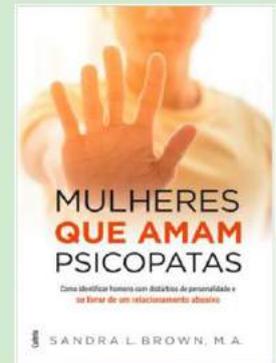
Bondade, amor e compaixão
Dalai Lama

[clique aqui](#)



A solução definitiva para dormir bem
Dr. W Chris Winter

[clique aqui](#)



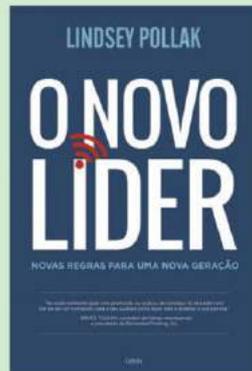
Mulheres que amam psicopatas
Sandra L. Brown M. A.

[clique aqui](#)



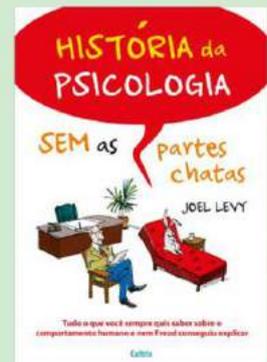
Cura sem esforço
Dr. Joseph Mercola

[clique aqui](#)



O novo líder
Lindsey Pollak

[clique aqui](#)

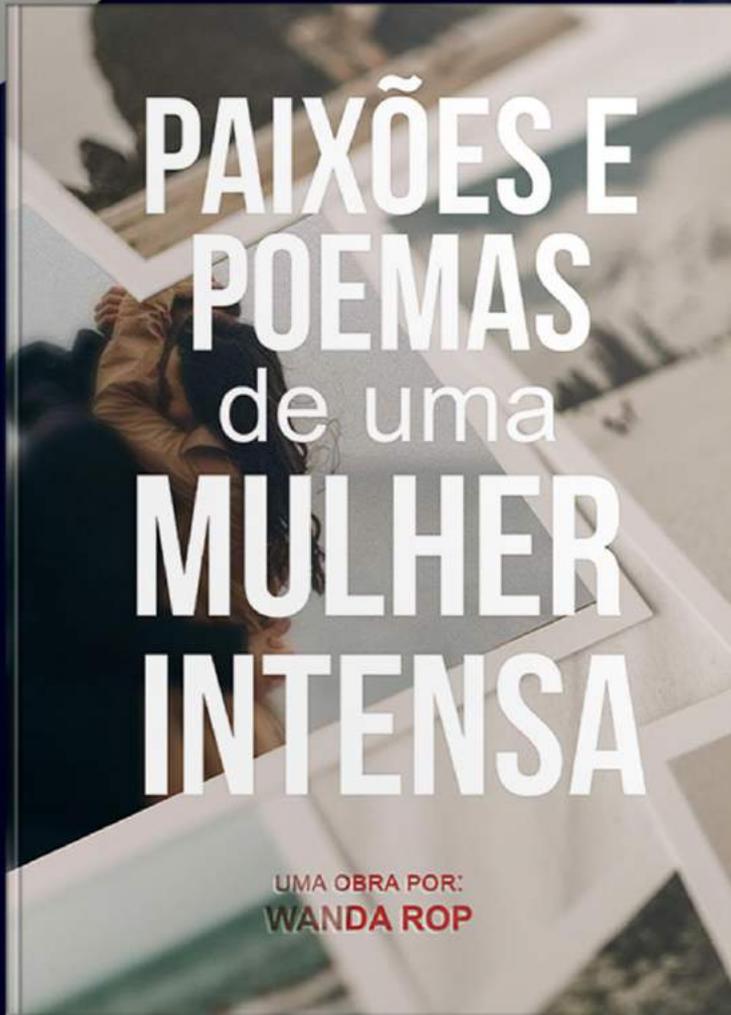


História da psicologia sem as partes chatas
Joel Levy

[clique aqui](#)

“Daqui a vinte anos, você não vai se arrepender das coisas que fez, mas das que deixou de fazer. Por isso, veleje longe do seu porto seguro, pegue os ventos. Explore. Sonhe. Descubra.”

– Mark Twain



Conheci muitos amores
Só me acusam de amar
Mas nunca sentiram
minhas dores.

DISPONÍVEL EM:

✓ UICLAP



Wanda Rop

PARA ADQUIRIR OU SABER MAIS:

<https://loja.uiclap.com/titulo/ua11726/>
<https://www.amazon.com.br/dp/6500316207>

No site www.amorempoesias.com.br
é possível conhecer um pouco mais sobre
esta autora e sobre as belas antologias
das quais participa.



Crônicas e poesias. Esses são os dois gêneros que a autora Lya Luft, uma das escritoras mais influentes da literatura brasileira atual, sempre apostava para falar com o leitor sobre as angústias e dilemas existenciais da vida humana. Ora inspirada, ora até áspera, Lya utilizava as palavras para retratar as contradições da vida e buscava despertar nas pessoas a reflexão através de cada texto que escrevia.



Lya Luft - Foto: Divulgação

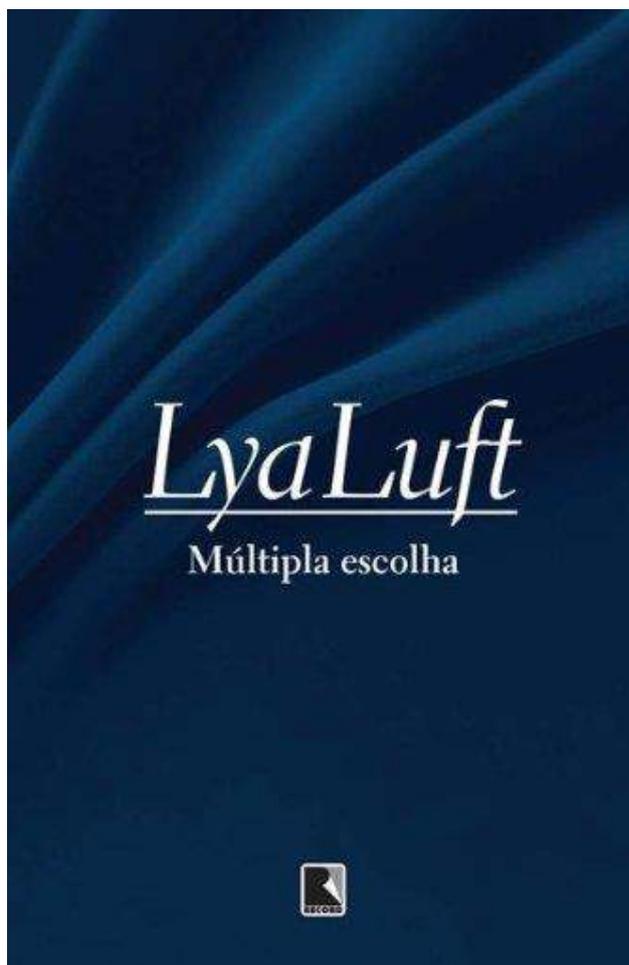
Lya Luft: conheça duas grandes obras da autora que falam sobre os dilemas da vida com um toque poético

Romancista e cronista tem livros em destaque como 'A riqueza do mundo' e 'Múltipla Escolha'

Entre as principais obras da escritora que teve uma trajetória de trinta anos na literatura estão 'A riqueza do mundo' e 'Múltipla escolha', ambos publicados pela editora Record e disponíveis em ebook no aplicativo Skeelo.

No livro 'A riqueza do mundo', Lya Luft trata sobre as conquistas que a humanidade teve nas últimas décadas, que vão desde o aspecto natural, intelectual ou artístico, afetivo, e até econômico. Por outro lado e mesmo com tanto avanço, a literata destaca o contraponto como a contínua desigualdade, a miséria e o desperdício. A obra também fala sobre a arte, ciência, política, moralismo e moralidade, além de outros temas em discussão na sociedade atual.

Já em 'Múltipla escolha', a dúvida e frustração são duas palavras que inspiram as 192 páginas da obra. A escritora fala sobre as tarefas que são impostas, da autocobrança e do fracasso. Lya demonstra através das palavras como é difícil aceitar os próprios erros em um ambiente perfeito onde as pessoas sempre buscam um ideal.



PARA SABER MAIS:

Esses dois livros da autora estão disponíveis em ebook na área premium do Skeelo Ebooks, aplicativo disponível para download nas lojas Apple Store e Google Play.

REVISTA projeto AUTOESTIMA

“Poder é criar ideias inspiradoras que gerem mudanças.” — Elenir Alves

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



BYRON DA CANALHA: JOAQUIM DE SOUSA, O RENEGADO LORDE BYRON BRASILEIRO

Por Leila Krüger

A maioria dos estudiosos classifica o período literário do romantismo no Brasil em três fases, cada uma bastante distinta da outra. A primeira, patriota, buscava uma identidade nacional calcada em influências literárias europeias e na burguesia, tornando o índio um símbolo heroico e exótico, como a terra brasileira. Seus maiores expoentes foram José de Alencar (um autor de obra mais vasta em termos estilísticos), Gonçalves de Magalhães e Gonçalves Dias; a segunda fase, conhecida como ultrarromantismo, "geração maldita" ou "os byronianos" (em referência a seu grande mentor, o escritor inglês Lorde Byron), teve como estandartes Álvares de Azevedo, Casimiro de Abreu e Fagundes Varela, mostrando-se soturna, melancólica e idealizadora de amores impossíveis e castos; por fim, a terceira etapa, a "condoreira", abarcou principalmente o abolicionismo e questões de crítica social, evocando emoções no leitor, liderada por Castro Alves, o "poeta dos escravos", e Sousândrade, este não tão conhecido.

Queremos, neste artigo, abordar a segunda fase romântica brasileira, a ultrarromântica, byroniana, “geração maldita”. Chama a atenção a alcunha de “geração maldita”, uma vez que praticamente todos os autores deste período na *terra brasilis*, e em outras plagas, além do oceano, terem tido morte precoce, basicamente vitimados pela insaciável tuberculose, o Mal do Século. Este momento literário no Brasil não deve ser separado “com uma régua” das outras duas fases, pois elas coincidiram, em termos de produção de seus autores e nas existências destes. Mas, em especial, a fase byroniana no Brasil sempre teve nosso interesse, e até fascínio. Aqueles “garotos boêmios”, burgueses, de boa família, inteligentíssimos, escrevendo verdadeiras obras-de-arte aos vinte, no máximo trinta e poucos anos... Vidas muito curtas, mas extremamente expressivas e notáveis. Várias lendas circundam ao redor destes artistas sorumbáticos e apaixonados, fixados na morte, o que alimenta um tipo de mistério, goticismo e até satanismo que pode ser encontrado em suas obras, como em Baudelaire, na França.

Registramos aqui uma admiração a Álvares de Azevedo. Estudante genial de Direito em São Paulo, sobreviveu, dizem que milagrosamente, a uma queda de cavalo aos dezesseis anos. Sua precoce morte é envolta em nuvens, como foi sua poesia e sua vida: uma operação malsucedida aos vinte, quase 21 anos, mas ocasionada por um ferimento naquela queda de cavalo, ou uma apendicite? Presume-se que Manoel Antônio Álvares de Azevedo se culpou a vida toda pela morte da irmã, com quem fora cavalgar na chuva na ocasião do acidente, ela contraíra pneumonia fulminante.

Mas não é de Álvares que queremos falar. Queremos discorrer, em algumas linhas, sobre um poeta cujo próprio apelido o denuncia: “Byron da Canalha”, ou Joaquim de Sousa. Por sua, a nosso ver, brilhante obra, queremos trazer luz, ainda que parca, sobre o autor e sua obra. Jamais havíamos ouvido sobre Joaquim Francisco de Sousa, o Byron da Canalha, até um extenso curso sobre literatura cearense. Foi o estudioso barão de Studart, ou Guilherme Studart, quem registrou Joaquim de Sousa como o poeta pioneiro da geração ultrarromântica ou byroniana no Ceará, um dos pioneiros no país. Nascido em Fortaleza, no provável ano de 1855 (três anos após a morte de Álvares de Azevedo, aos vinte anos), estudou no Colégio Ateneu Cearense. Através dos jornais *Zéfiro* e *A revolução* é que começou a amearhar uma multidão de fãs, após ter se aventurado como tipógrafo nas tipografias de *O cearense* e *Pedro II*. Os originais dos jornais, infelizmente, estão perdidos.

Tendo partido para o Rio de Janeiro, ali definhava. Foi para lá, segundo o barão de Studart, cansado de uma vida boêmia em Fortaleza, sedento por “algo mais” na capital do Império. Era abril de 1876, tinha apenas cinco contos de seu pai para executar seus sonhos, exauridos por falta de recursos e distanciamento da realidade, embora O “Canalha” explodia em talento e atraía muitos admiradores. A década era 1870, e um poeta de envergadura surgia: apesar do apelido de Byron, soube se desprender um tanto da influência de Lorde. Alguns críticos o subestimavam, mas acabou por ser aclamado pela maioria deles. É um renegado, infelizmente, das memórias da literatura brasileira...

Mas não apenas sua poesia é intrigante, profunda, encantadora e perturbadora, como sua história de vida. O poeta já se denominava maldito, como nos versos: “*Não foi meu coração que desvairou-se,/No deserto perdido peregrino./Foi a sina fatal que consumou-se;/Eu nasci já maldito do destino.*” “Byron da Canalha”, chamavam-no, e ele, talvez, exultasse

diante da comparação com seu mestre, George Gordon Byron ou Lorde Byron, um poeta britânico que pode ser considerado “pai” da geração ultrarromântica, no Brasil e além-mar. Dizem que sorvia vinho em um crânio humano, fazia orgias hediondas, e que Álvares de Azevedo e seus amigos o imitavam. Que eram satanistas, tinham rituais secretos, até de necrofilia e estupro de virgens, mesmo adoecidas de tuberculose. Terá Joaquim de Sousa praticado alguns destes atos? Jamais saberemos, talvez.

Sobre sua poética morte, se é que se pode assim dizer, registrou o barão de Studart: em calma, andou até a baía de Guanabara, atirando-se e sepultando sua alma tempestuosa. Era 6 de setembro de 1876, conta, e J. S. suicida foi encontrado apenas no dia 12, na praia da Boa Viagem, segundo jornal da época. Em seu bolso, uma moeda de vintém, um retrato de sua gema poética, “À minha irmã”, embora alguns digam que havia somente alguns papéis, uma carteira, um retrato e nenhuma referência ao poema citado. Este, diz Sânzio de Azevedo, seu grande pesquisador, seria um jato de tristeza libérrimo, sem as rimas exatas de Fagundes Varela. Tal obra é considerada por muitos uma das melhores do romantismo brasileiro e a melhor do romantismo do Ceará.

À exceção desta pérola, toda a produção conhecida de Joaquim de Sousa advém da pesquisa de Sânzio de Azevedo, que conta ter recolhido sua obra do jornal *A Mocidade*, em 1876, de Antônio Martins e Rodolpiano Padilha, com o pseudônimo majoritário de J. de S. O barão de Studart conta que as obras do Byron da Canalha dariam um espesso volume, mas acabaram sumidas (ou alguém as guarda com fervor, sabe-se que havia um colecionador).

Para terminar, oferecemos ao leitor o hábil poema “À minha irmã”:

*Oh! mar! oh! solidão, eu te saúdo;
No deserto soberbo em que tu rolas
Passa a asa sutil da branca garça
Como ténue vapor que se esvaece;
Mas o verme brutal não vai rasteiro
Sobre o leito do azul dormir impuro!
Alta noite, na tolda do navio,
Com os olhos fitos nos celestes lumes,
Ora plenos de luz ou desmaiados,
Luzes de festa ou círios de sepulcro,
Eu lembrei-me de ti oh! minha terra,
E foi teu meu suspiro amargurado!
Feliz quem sob o lar de sua infância
Dormiu sempre em risonha placidez.
Quem nunca viu no céu estrelas negras,
Os demônios da dor lançando crepe
Sobre os santos recessos de sua alma!
Feliz de quem dormiu sono tranquilo
Junto à casta família, e o desvario
Nunca arrojou ao pélogo das sombras
Adeus, oh! Minha irmã. Oh! meus amores!*

*Nunca mais unirei os teus cabelos
Ao meu seio febril e palpitante;
Adeus, e nunca mais passe essa sombra
Que tanto te adorou, por seus sonhos!
Morra meu nome qual a espuma branca
Que resvala sutil no mar em calma!*

Fica aqui nossa homenagem a uma bela, porém triste história de um rapaz que ousou buscar a corte, a fama, a admiração, o sonho, à luz da estearina (elemento da vela, como a parafina): *"Oh morramos!.../Sejamos assassinos!/O peito, que gemeu de dor estala,/Em nossa tumba o corvo dos destinos/Ri-se, gargalha, tripudia e fala!..."* ("À luz da estearina", J. de S.). E, querendo cedo e urgentemente a tumba, acabou por a fazer no fundo do "mar em calma" que denominou "Solidão", sua única companheira em uma alma repleta de amores... Não morra seu nome jamais.



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.

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



LIVROS COM PLAYLIST NO SPOTIFY: DE EDITH PIAF A NOEL ROSA, "TEMPORADA 1" ESTÁ COTADO COMO PRESENTE DE NATAL PARA OS AMANTES DA SÉRIE LOST

Dados do 11º Painel do Varejo de Livros no Brasil divulgados pela Nielsen mostram que os livros ocupam a segunda posição no ranking da lista de presentes mais vendidos no Natal, perdendo para produtos de beleza e ganhando de itens para animais de estimação, acessórios e bebidas. Esse cenário está impulsionando a venda de novos estilos literários. "Temporada 1" surge com trilha sonora, que vai desde músicas francesas à Bossa Nova, e já negocia com gigantes dos streamings para virar série.

Brasil, dezembro de 2021: O Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL) e a Nielsen divulgaram os resultados do 11º Painel do Varejo de Livros no Brasil. De acordo com a pesquisa, de janeiro até o início de novembro deste ano, foram vendidos 43,9 milhões de exemplares, número 33% maior que 2020 e 31% superior a 2019, ainda antes da pandemia.

No Natal o cenário não é diferente, os livros vêm como uma ótima opção de presente, sendo acessíveis para todos os bolsos e capazes de agradar a maioria das pessoas.

O queridinho desse Natal e que está sendo um dos personagens nas cartinhas para o papai Noel é o livro Temporada 1, da Vanessa Sap.

A ficção é retratada no Centro de Emagrecimento Ingatori durante a semifinal da Copa de 2014. Enquanto os frequentadores testemunham o fiasco histórico do 7 x 1, flashbacks narram suas trajetórias individuais: embora tenham naturezas distintas, todos têm alguma correlação com os quilos a mais e suas dificuldades.

“Os nomes dos personagens - que são mais de 50 - homenageiam artistas plásticos contemporâneos brasileiros, que de alguma maneira me serviram de inspiração”, comenta Vanessa, ao revelar que Michel Houellebecq, Luis Fernando Verissimo, Monty Python, Woody Allen, Lucille Ball e Banksy são apenas algumas das influências.

O cenário musical se faz especialmente presente, afinal a arte expressa-se de inúmeras formas. Cada capítulo conta uma história e a respectiva "música- título" fornece o clima daquele relato. A playlist, cujo código do Spotify está nas primeiras páginas, é diverso e cosmopolita tal como os indivíduos representados: Rimsky-Korsakov, Metallica, Noel Rosa, Infected Mushroom, Mercedes Sosa, Edith Piaf, Sidney Magal, entre muitos outros.

Inspiração na série Lost

Este formato, em que cada fragmento tem um enredo supostamente autônomo pode remeter à série americana Lost. Entretanto, ao invés do mistério se iniciar com a queda do avião, o suspense que une todas as tramas no livro Temporada 1, de Vanessa Sap, surge só no final.

A escritora Vanessa Sap afirma que o livro Temporada 1 deriva de um ativismo por uma sociedade mais tolerante e sem a pressão sobre o peso alheio.

“Quem quiser que fique magro. Muito magro. Quero poder ser gorda. Muito gorda”, comenta a autora ao revelar que esses textos também decorrem de uma das utopias preferidas: seu projeto de aposentadoria.

Aliás, o tema esbarra em discussões bastante atuais. Como o racismo, (aos antigos preconceitos somam-se novos, como a predileção por magros), as dependências (comida sendo apenas um deles) e o machismo – as cobranças por aparência ainda são muito mais corrosivas para mulheres, por exemplo.

Dessa forma, Vanessa Sap arremessa uma pedra no espelho em que a sociedade se enxerga: “gordofobia” e “classemediodia” são apenas alguns dos cacos.



Esse livro conta com aquele “Q” a mais e garante um belo presente nesse fim de ano. E aí? O que acha de adquirir agora o seu presente de fim ano?

SERVIÇO DO LIVRO

Editora Labrador

Idioma: Português

Número de páginas: 132 páginas

Link para a compra na Amazon: <https://url.gratis/qGgeiM>

Link para ouvir a playlist ambientada e feita especialmente para o livro: <https://url.gratis/EYwW49>

Rede Social – Vanessa Sap <https://url.gratis/mcdfjt>

Editora Labrador - <https://url.gratis/N5qkNj>

Instagram - @vanessa_sap_oficial

Avaliações na Amazon: Não vale você ler no seu celular, por exemplo, e dar as estrelinhas no final da leitura. Isso não chega na página de avaliações do livro na Amazon. O que você precisa mesmo fazer é acessar a página do livro na Amazon e clicar no botão "Escreva uma avaliação". Depois disso, aí sim você dá as estrelinhas, escreve um comentário (pode ser pequeno, pode ser grandão!) e depois clica em enviar. Pronto! Sua avaliação vai aparecer em poucas horas na página do livro e vai ajudar muito!



Inscrições para o 34º Troféu HQMIX estão abertas

Premiação, considerada o Oscar dos Quadrinhos no Brasil, irá receber inscrições de 9 de janeiro a 5 de março

Estão abertas as inscrições para a próxima edição do 34º Troféu HQMIX, evento considerado o Oscar dos Quadrinhos no Brasil. De 9 de janeiro a 5 de março, os interessados podem enviar lançamentos, obras e produções de história em quadrinhos, cartuns, charges e artes gráficas produzidos durante o último ano.

Para 2022, o regulamento da premiação, disponível no site www.hqmix.com.br, foi reelaborado e passou por melhorias. O valor por inscrição é de R\$ 12 para cada uma das 33 categorias. O júri técnico, formado por jornalistas e críticos de HQs, irá nomear cerca de 10 artistas em cada categoria. Os vencedores serão escolhidos por profissionais da área em votação nacional.

**DIA 09/01/2022 COMEÇAM
AS INSCRIÇÕES PARA O**

34º TROFÉU
HQMIX
2022

A data da entrega das estatuetas e o formato do evento neste ano ainda serão definidos e divulgados. Em 2020 e 2021, devido ao cenário da pandemia de Covid-19, as cerimônias foram realizadas de forma virtual. A última edição pode ser assistida no canal de YouTube do Centro de Pesquisa e Formação do SESC, pelo link: https://youtu.be/f8bP_cljt-E.

Sobre o Troféu HQMIX

O Troféu HQMIX foi criado em 1988, pela dupla JAL e Gualberto Costa, no programa TV MIX, da TV Gazeta. O prêmio logo foi apadrinhado pelo então apresentador do programa, Serginho Groisman. A votação nacional é feita pela categoria dos desenhistas de HQs e Humor Gráfico, por meio da Associação dos Cartunistas do Brasil (ACB) e do Instituto Memorial das Artes Gráficas do Brasil (IMAG).



Celso Portioli - Foto divulgação

9 entre 10 casos de câncer de bexiga ocorrem após os 55 anos e tabagismo é principal causa

Com mais de 10 mil novos casos anuais diagnosticados (70% deles em homens) o câncer de bexiga é três vezes mais comum entre os fumantes. Hematúria (sangue na urina) é o primeiro sinal de alerta. Com diagnóstico precoce, as chances de sucesso no tratamento superam os 90%

Mais comum a partir dos 55 anos, com pico de incidência entre os 60 e 70 anos, mais frequente em homens e duas vezes mais comum em brancos do que em negros. Essas são algumas das características que definem a epidemiologia do câncer de bexiga. Anualmente, segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA) cerca de 10 mil brasileiros recebem o diagnóstico de câncer de bexiga. É o caso, tornado público em sua conta pessoal no Instagram, do apresentador e radialista Celso Portioli, 54 anos.

Aos seguidores, Portioli contou que realizou em dezembro uma endoscopia para remoção de um pólip, segundo ele, pequeno e único, localizado na bexiga. A endoscopia em questão é um exame chamado cistoscopia, um tipo de endoscopia que permite visualizar o interior da bexiga por uma câmera introduzida pela uretra. Durante esse procedimento também pode ser realizada a retirada de fragmentos do órgão para encaminhar à biópsia.

“A cistoscopia costuma ser indicada quando exames de urina e de imagem (tomografia, ressonância magnética e ultrassonografia), apresentam lesões suspeitas. Cabe à cistoscopia, seguida de biópsia, confirmar o diagnóstico”, explica o cirurgião oncológico Gustavo Cardoso Guimarães, diretor do Instituto de Urologia, Oncologia e Cirurgia Robótica (IUCR) e coordenador geral dos Departamentos Cirúrgicos Oncológicos do grupo BP-A Beneficência Portuguesa de São Paulo.

TRATAMENTO DE CÂNCER DE BEXIGA

Em sua mensagem nas redes sociais, Celso Portioli informou que vai iniciar um tratamento de imunoterapia intravesical dentro da bexiga chamado BCG (Bacilo Calmette-Guérin). A BCG é um organismo bacteriano, usado para tratar a tuberculose, que é adotado como imunoterapia padrão para o câncer superficial da bexiga. Pode ser administrada diretamente na bexiga por meio de um cateter inserido pela uretra para estimular uma resposta imune dentro da bexiga, evitando uma recorrência da doença

A indicação do protocolo de tratamento depende do tipo de tumor e a fase em que a doença é descoberta. **As principais modalidades cirúrgicas são:**

- **Ressecção transuretral da bexiga (RTUP)** - usada para câncer superficial ou em estágio inicial. Nele, o tecido canceroso da bexiga é removido pela uretra
- **Cistectomia:** remoção parcial ou completa da bexiga. É frequentemente usada em câncer de bexiga mais avançado. Os gânglios linfáticos próximos à bexiga também são removidos. A próstata é removida nos homens, e nas mulheres o útero, os ovários, as trompas de falópio e muitas vezes uma pequena parte da vagina.
- **Técnicas de cirurgia minimamente invasiva**, como laparoscopia e procedimentos robóticos, também são indicados para alguns pacientes com câncer de bexiga.

Gustavo Guimarães explica que, além da cirurgia e imunoterapia com BCG, os demais pilares de tratamento de câncer de bexiga são a quimioterapia e a radioterapia. **A quimioterapia** desempenha um papel importante no tratamento do câncer de bexiga metastático. “Nestes pacientes, ela é o tratamento de primeira linha. Também é indicada combinada com a cirurgia, antes dela quando o câncer de bexiga tem alto risco de metástase ou após a remoção total do tumor para eliminar células cancerosas que

possam ter caído na corrente sanguínea”, detalha. Já a **radioterapia** consiste em irradiar o órgão alvo com doses fracionadas. No caso do câncer de bexiga, a radioterapia é frequentemente combinada com a quimioterapia (quimioirradiação), o que a torna mais eficaz.

OS TIPOS DE CÂNCER DE BEXIGA

O câncer de bexiga é classificado em três tipos: **Carcinoma de células de transição** (representa a maioria dos casos e começa nas células do tecido mais interno da bexiga); **carcinoma de células escamosas** (afeta as células delgadas e planas que podem surgir na bexiga depois de infecção ou irritação prolongadas) e **adenocarcinoma** (se inicia nas células glandulares - de secreção - que podem se formar na bexiga depois de um longo tempo de irritação ou inflamação).

De acordo com o levantamento SEERS da American Cancer Society, as chances de cura do câncer de bexiga na fase mais precoce são de 96%. Quando a doença está localizada na bexiga comprometendo camadas mais profundas ou a camada muscular e não há sinais de que se espalhou para fora da bexiga as chances de cura são de 69%. Por sua vez, quando o câncer se espalhou da bexiga para estruturas próximas ou nódulos linfáticos a taxa cai para 37%. Quando o câncer se espalhou para partes distantes do corpo, como pulmões, fígado ou ossos (metástase), as chances de cura ficam abaixo de 10%.

FATORES DE RISCO

O tabagismo é o principal fator de risco para câncer de bexiga. Fumantes têm 3 vezes mais chances de ter a doença do que os não fumantes. Os demais fatores de risco são:

- **Idade:** o risco aumenta com a idade. Cerca de 90% das pessoas com câncer de bexiga tem mais de 55 anos, com pico dos 60 aos 70 anos.

- **Exposição a produtos químicos:** entre eles a amins aromáticas, como benzidina e beta-naftilamina, utilizados na indústria de corantes. Determinados produtos químicos orgânicos também podem colocar as pessoas em risco. Outros trabalhadores com risco aumentado de câncer de bexiga incluem pintores, mecânicos, tipógrafos, cabeleireiros e motoristas de caminhão, estes por estarem expostos à fumaça do óleo diesel.

- **Medicamentos ou Suplementos Fitoterápicos:** o uso do medicamento pioglitazona para diabetes por mais de um ano pode estar ligado a um risco aumentado de câncer de bexiga. Os suplementos dietéticos que contêm ácido aristolóquico têm sido associados com um risco aumentado de câncer de bexiga.

- **Arsênico**

- **Baixo Consumo de Líquidos:** não beber líquidos em quantidade suficiente pode aumentar o risco de câncer de bexiga.
- **Raça e Etnia:** pessoas brancas têm cerca de duas vezes mais chances de desenvolver câncer de bexiga do que as pessoas da raça negra.
- **Gênero:** o câncer de bexiga é muito mais comum em homens do que em mulheres.
- **Irritações e Infecções crônicas:** infecções urinárias, cálculos nos rins e bexiga, dentre outras causas de irritação crônica têm sido associadas com câncer de bexiga.

Genética e Histórico Familiar: pessoas com familiares que tiveram câncer de bexiga têm um risco aumentado para desenvolvimento da doença.

SINTOMAS

Os sintomas de câncer de bexiga são inespecíficos (podendo indicar outras doenças). O indicado é que, na presença deles, um médico seja procurado para ser feita a avaliação.

- **Sangue na urina (hematúria)** – sintoma mais frequente. Dependendo da quantidade de sangue, a urina pode ter uma cor alaranjada ou vermelha escura ou a cor natural mesmo, onde pequenas quantidades de sangue somente são identificadas em um exame de urina de rotina. Normalmente, os estágios iniciais de câncer de bexiga causam pouco sangramento e pouca ou nenhuma dor. Identificar sangue na urina não significa ter câncer na bexiga. O sangue pode ser causado por outros motivos, como infecção, tumores benignos, pedras nos rins ou outras doenças renais benignas
- **Micção frequente**, maior que a habitual
- **Sensação de dor ou queimação** ao urinar
- **Urgência em urinar**, mesmo quando a bexiga não está cheia
- **Dificuldade para urinar** ou fluxo de urina fraco

CÂNCER DE BEXIGA EM NÚMEROS

- **10.640 casos anuais no Brasil**, sendo 7.590 em homens e 3.050 em mulheres (2020 - INCA).
- **573 mil novos casos no mundo** em 2020 (Globocan – IARC/OMS).
- **9 entre 10 casos ocorrem a partir dos 55 anos**, com pico dos 60 aos 70 anos.
- **3 vezes mais comum em fumantes.**

- 2 vezes mais comum em brancos

SOBRE O IUCR - O Instituto de Urologia, Oncologia e Cirurgia Robótica Dr. Gustavo Guimarães – IUCR, criado em 2013, é especializado na prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação do paciente com câncer. A equipe médica é formada por profissionais altamente especializados em uro-oncologia, cirurgia oncológica e oncologia clínica, sob a liderança do cirurgião oncológico Dr. Gustavo Guimarães, que possui mais de 20 anos de atuação e dedicação à assistência do paciente, ao ensino e à pesquisa científica nessa área. Guimarães desenvolveu ampla experiência em tecnologias e procedimentos minimamente invasivos como cirurgia laparoscópica, ultrassom focalizado de alta intensidade-HIFU e cirurgia robótica, tendo desenvolvido um consistente Programa de Consultoria e Capacitação sobre Cirurgia Robótica para Instituições de saúde em todo o país, que engloba a implantação, o desenvolvimento das diversas técnicas cirúrgicas e a capacitação das equipes.



Mais informações sobre epidemiologia, prevenção, diagnóstico, fases da doença e tratamento estão disponíveis em <https://www.iucr.com.br/cancer-bexiga>.

CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

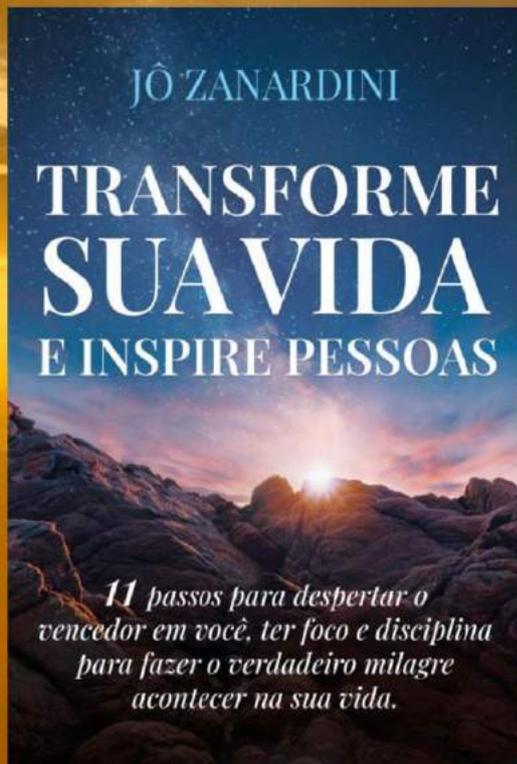


Acesse o nosso site e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

WWW.REVISTACONEXAOLITERATURA.COM.BR

Facebook: @conexaoliteratura
Twitter: @ademirpascale
Instagram: @revistaconexaoliteratura

Livro apresenta plano com **11** passos para encontrar o equilíbrio entre corpo, mente e espírito



O processo da conquista de sonhos não se trata apenas de pensamento positivo, superação de desafios e persistência. Ele vai muito além!

No livro *Transforme Sua Vida e Inspire Pessoas*, a escritora e advogada Jô Zanardini busca suporte na ciência e religião para ensinar como concretizar objetivos por meio de 11 passos e doses diárias de transformação.

Impactada por grandes escritores, como o teólogo C. S. Lewis, a autora mescla nesta obra ensinamentos bíblicos, dados, estatísticas e histórias reais de mudanças. Entre elas, a própria vivência: de menina pobre do interior e sem perspectivas, Jô alcançou o sucesso pessoal e profissional. Ela chegou a ser aprovada em seis grandes concursos na área jurídica e se tornou uma investidora bem-sucedida do mercado imobiliário.

Impulsionar o leitor a uma transformação em diversos aspectos da vida é a missão de Zanardini com a obra - desde finanças, investimentos e negócios, até relações amorosas e saúde. As páginas do livro são recheadas de ferramentas, como mapa mental da riqueza, planilha de controle de gastos e oração para alcançar a prosperidade.

“Quando nada parecer funcionar e continuar se sentindo triste e desanimado, vou lhe dar uma dica infalível: coloque uma música animada e comece a dançar, assista um filme de comédia e dê boas risadas. Essas atitudes irão aos poucos melhorar seus sentimentos e seu humor, fazendo com que você inicie um novo ciclo.” (Transforme sua vida e inspire pessoas, p. 50)

Transforme sua vida e inspire pessoas é o primeiro volume de uma trilogia focada em ensinamentos valiosos na busca do equilíbrio do corpo, mente e espírito, testados pela própria autora. A obra ajuda ainda a acabar de vez com a autossabotagem, ao desmistificar a ideia de que somente quem já é privilegiado pode realizar sonhos.

“Quero desconstruir esta imagem de que só porque uma pessoa é bem-sucedida, isso não quer dizer que ela não pode ter sua fé”, pontua. Além disto, a autora aborda problemas da atualidade, como o exibicionismo, vitimismo e imediatismo, e explica como lidar com estas questões.

Ficha Técnica

Livro: Transforme sua vida e inspire pessoas

Autora: Jô Zanardini

ISBN/ASIN: 9786500300840

Páginas: 288

Valor: R\$ 17,90 (eBook), R\$ 35,00 (físico)

Comprar: e-Book: [Amazon](#)

Comprar livro físico: [Shopee](#)



SOBRE A AUTORA

Jô Zanardini é advogada pós-graduada em Direito Contemporâneo e Direito Ambiental. Há dez anos ocupa o cargo de procuradora do município de Campo Largo (PR) e contribui com artigos para portais da área jurídica, como JusBrasil e Congresso em Foco. Aprovada e convocada para seis concursos jurídicos sequenciais, Jô também é grande investidora no setor imobiliário e foi eleita como Presidente de Honra da Câmara de Comércio Exterior Brasil - Panamá.

Redes sociais da autora

Instagram: [@jozanardini_](#)

Facebook: [jozanardini](#)

LinkedIn: [Jocinéia Zanardini](#)

Site: [www.jozanardini.com](#)

A woman's profile is shown in a dramatic, low-key lighting that creates a strong red glow across her face and hair. She is looking downwards and to the right. The background is dark, making the red light stand out.

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***



PROGRAMA GRATUITO SELECIONARÁ **50** CRIADORES DE CONTEÚDO PARA MONETIZAR AUDIÊNCIA

O OBJETIVO DA INICIATIVA É AJUDAR CRIADORES E CRIADORAS DE CONTEÚDO A DAREM OS PRIMEIROS PASSOS E TRANSFORMAR EM RENDA SEUS NEGÓCIOS DIGITAIS

O mercado da creator economy (empresas que oferecem ferramentas e suporte para criadores de conteúdo prosperar nos negócios) tem ganhado cada vez mais espaço. Uma pesquisa da SignalFire, empresa de Venture Capital, mostrou que 50 milhões de pessoas no mundo se consideram creators ou influenciadoras digitais. No Brasil, são 9 milhões de profissionais somente no Instagram.

Mesmo com o setor em ritmo aquecido pela pandemia, quem atua na área sente dificuldades e tem receios na hora de fazer um workshop, dar aula ou anunciar mentorias pela internet. Atenta a esta necessidade, a Livus, startup que fornece plataforma para criadores de conteúdo monetizarem com cursos virtuais e em turma, vai selecionar gratuitamente 50 pessoas para ajudar a entender como esse mercado funciona, além de criar e vender um produto online e ao vivo.

De acordo com o CEO e cofundador da Livus, Alexandre Alvares, o programa de aceleração - chamado de “Impulso”- é para quem sonha em ganhar a vida fazendo o que ama. “As plataformas que o mercado oferece são complexas e, na maioria dos casos, os criadores não sabem como criar, estruturar e vender seu primeiro produto. A Livus nasceu para ajudar as pessoas a colocarem seus projetos na rua. O Impulso vem pra trazer método, criar comunidade e fazer as coisas acontecerem em menos de um mês”, disse.

Os projetos selecionados farão parte de uma imersão em comunidade com duração de 4 semanas. Durante as aulas, os participantes vão aprender a criar o curso do zero, estruturar na plataforma e a desenvolver a estratégia de marketing para vender seu produto. Além das aulas ao vivo, os selecionados terão acesso a um grupo no whatsapp exclusivo para o programa.

Cronograma

As inscrições seguem abertas até o dia 7 de janeiro e as aulas vão começar no dia 17. Os temas com foco no aprendizado do mercado online serão:

Semana 1: entendendo as oportunidades a serem exploradas com sua audiência

Semana 2: elaborando seu produto no detalhe

Semana 3: estruturação na plataforma e estratégia de marketing

Semana 4: última checagem e início da vendas

“Faremos o anúncio dos selecionados por e-mail e whatsapp no dia 10 de janeiro. A escolha será feita com base no potencial e aspiração de cada creator inscrito. Teremos uma seleção de perfis inscritos para o programa, visando tornar o público mais diverso”, adianta Alexandre.

O responsável pelas aulas será Lucas Morello criador do Bota na Rua e um dos sócios da Livus. O empreendedor possui vasto conhecimento em Marketing e já formou centenas de criadores e criadoras com o uso de metodologias que respeita a saúde mental de quem gera audiência. As inscrições gratuitas devem ser feitas no link: <https://www.livus.com.br/impulso>.

A Livus é uma plataforma que oferece todo o suporte para a criação e venda de cursos, mentorias e workshops online e acredita no mundo onde as pessoas possam viver fazendo o que amam. A marca foi criada por quatro ex-executivos e sócios do Banco Neon, Alexandre Alvares, Luciano Sugiura, Guilherme Lorensini e Guilherme Rovai com o propósito de ajudar os criadores e criadoras que estão no início da jornada de monetização a avançar com seus talentos para venderem cursos, workshops e mentorias online, ao vivo e em turma.

Viagem

CONTOS, CRÔNICAS E POEMAS

Literária

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA
LEIA O EDITAL



[CLIQUE AQUI](#)

ELENIR ALVES
ORGANIZADORA

selo
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

QUE TAL TIRAR UNS MINUTOS PARA LER "O HOMEM SEM RELÓGIO"?

O CONVITE É DO POETA E ESCRITOR CARIOCA CARLOS HENRIQUE COSTA; REUNIÃO DE
SONETOS DISSONANTES NARRA A BUSCA DO HOMEM OCIDENTAL
PARA SE LIBERTAR DO TEMPO



O endosso do poeta e crítico Alexei Bueno descortina o suspense provocado pelo título do novo livro do escritor carioca Carlos Henrique Costa. **O HOMEM SEM RELÓGIO: Sonetos Dissonantes** conta a busca do homem ocidental para escapar do tempo e viver o amor com plenitude.



As variações feitas pelo autor sobre a forma padrão de um soneto justificam o termo “dissonantes” utilizado no subtítulo da obra. O leitor encontra perfeitos sonetos latinos em “Contradança à beleza”, com rima única no poema “Se morreu Paco de Lucía” e versos longos em “Cortesia milenar”, além de outras estruturas ao longo das páginas.

A leitura dos poemas feita com continuidade revela uma história sobre a compulsória missão de existir. Carlos Henrique dialoga com o seu próprio passado, ainda tão presente, e reflete sobre questões universais sempre necessárias. O homem sem relógio é, na realidade, um alter ego do escritor, que colocou em palavras os sentimentos e vivências guardados.

O HOMEM SEM RELÓGIO é a terceira obra publicada pelo carioca. Carlos Henrique Costa é autor de “Tempo desejo” (2006) e “Lira dos sentidos” (2014), também de poemas. “A decisão de escrever um livro decorre de um desejo íntimo, uma necessidade pessoal de conceder ao mundo um depoimento literário acerca de um período vivenciado como homem e artista”, revela o autor.

Ficha Técnica

Título: O Homem sem Relógio

Autor: Carlos Henrique Costa

Editora: Circuito

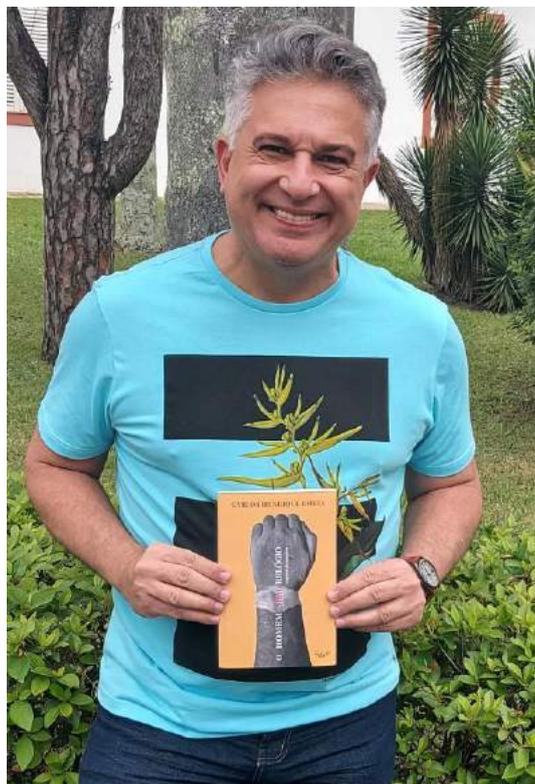
ISBN/ASIN: 9786586974287

Formato: 14 x 21 cm

Páginas: 128 páginas

Preço: R\$ 39,90

Link de venda: Amazon



SOBRE O AUTOR: Carlos Henrique Costa é poeta, contista e jornalista. Bacharel e licenciado em Letras pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), publicou dois livros de poemas: "Tempo desejo" (2006) e "Lira dos sentidos" (2014). Recentemente, participou das seguintes antologias: "Poesia Agora", "Rasgando a mordaca" e "Conto Brasil".

POEMAS, CONTOS E CRÔNICAS

PARA PARTICIPAR
DESTA ANTOLOGIA
LEIA O EDITAL

CLIQUE AQUI

A Arte de
construir palavras

ELENIR ALVES
ORGANIZADORA

selo
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

A photograph of three women laughing together in a social setting. The woman in the foreground is seen from the side, wearing a dark, textured sweater. The woman in the middle is wearing glasses and has her mouth open in a laugh. The woman in the background is also laughing and has her hand near her face. The lighting is warm and soft, creating a joyful atmosphere.

LIBERTE-SE DA EXAUSTIVA PRÁTICA DA COMPARAÇÃO

"O MITO DA PERFEIÇÃO", ESCRITO POR RICHELLA PARHAM, AJUDA O LEITOR A
ENFRENTAR A TENDÊNCIA DE COMPARAR-SE NEGATIVAMENTE E
DE HIPERVALORIZAR AS QUALIDADES DOS DEMAIS

A constante tentativa de se ajustar a padrões de beleza e *status* inalcançáveis faz com que muitas pessoas caiam em uma armadilha: a comparação negativa e deprimente. Em **O mito da perfeição**, Richella Parham, escritora, palestrante e *podcaster* nos EUA, oferece subsídios para quem deseja superar essa tendência tão comum e emocionalmente nociva.

O mito da perfeição, lançamento da **Editora Mundo Cristão**, chama a atenção do leitor para atitudes que roubam a alegria, entre elas a da constante hipervalorização das qualidades alheias, comportamento pelo qual tende-se a superdimensionar aspectos positivos dos outros — e que, não raras vezes, é potencializado pelas redes sociais. Com esse objetivo, Richella Parham compartilha sua história de superação ao vencer traumas e inseguranças causados por uma doença genética que deixou marcas em seu corpo.

“Comecei a estudar mais a fundo do que nunca a questão das comparações, na esperança de que, caso conseguisse entendê-la, eu seria capaz de desmantelá-la e descarregá-la. Estudei, orei e fiz perguntas, questionando por que eu — e muitas de minhas amigas — demonstramos tamanha propensão às comparações” (O mito da perfeição, p. 22)

Com um relato vívido, **Richella** mostra a via que empreendeu para enxergar sua singularidade e sentir-se realmente plena. Sem recorrer a jargões piegas ou a uma abordagem motivacional impraticável, ela evidencia que seu percurso foi árduo, tomou tempo e não descartou a importância da terapia. Ainda assim, seu esforço valeu a pena e lhe trouxe bem-estar e contentamento. Entre diversos assuntos, a autora também traz orientações para que o leitor faça as pazes com o passado, lide corretamente com os erros e avance para um novo estilo de vida.



O livro **O mito da perfeição** sinaliza uma rota promissora para quem deseja romper com hábitos que impedem o ser humano de despertar seu potencial e de gostar de si. Recurso para o desenvolvimento emocional e espiritual, foi escrito a partir de uma perspectiva cristã, alicerçado em princípios milenares das Escrituras, para auxiliar o leitor a reajustar o foco de sua visão sobre Deus, sobre si e os outros.

Ficha Técnica

Título: O mito da perfeição

Subtítulo: Liberta-se da exaustiva prática da comparação

Autora: Richella Parham

Editora: Mundo Cristão

ISBN: 978-65-5988-044-7

Páginas: 192

Formato: 14x21

Preço: R\$ 54,90

Link de venda: [Amazon](#)

Sobre a autora: Richella Parham é escritora, palestrante, apresentadora do podcast *Friends in Formation* e fundadora do blog *ImpartingGrace.com*. É vice-presidente do conselho do ministério Renovaré. Reside na Carolina do Norte com seu marido, Jack, e é mãe de três rapazes.

Site:

www.richellajparham.com

Redes da autora:

[Facebook](#) | [Instagram](#) | [Twitter](#)



ANUNCIE NA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Anúncio de página interna inteira: R\$ 250,00

Anúncio de meia página interna: R\$ 180,00

**LOJAS - PRODUTOS - ESCRITORES - ACADEMIAS
RESTAURANTES - CLÍNICAS - ESCOLAS ETC**

CONTATO: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

SOL.TE ESCOLA CULTURAL:

PROJETO SE EXPANDE E GANHA NOVA MODALIDADE PARA CRIANÇAS NO TEATRO DO INCÊNDIO



Com sete anos de atividades ininterruptas no Teatro do Incêndio, dedicadas a crianças e adolescentes, o SOL.TE ganha nova modalidade: o SOL.TE - Escola Cultural, um projeto gratuito de apoio, acolhimento, arte, cultura, formação e esperança para crianças em situação de vulnerabilidade social, com prioridade para aquelas residentes na região central, principalmente no bairro Bela Vista / Bixiga.

Idealizado e coordenado pela atriz, produtora e arte-educadora Gabriela Morato, esse trabalho de expansão funcionará no contraturno escolar do primeiro semestre letivo, de segunda a sexta-feira (das 8h às 12h), atendendo 25 crianças de 8 a 12 anos. As inscrições estão abertas no site projetosolte.com até o dia 24 de janeiro de 2022. As vagas serão sorteadas e o período de matrículas dos contemplados vai de 25 a 28 de janeiro.

Com foco central no acolhimento dessas crianças, o programa inclui atividades/oficinas diferentes, uma a cada dia, com seis arte-educadores de linguagens distintas: teatro, música, dança, iniciação ao inglês a partir da cultura brasileira e artes manuais, além de ações específicas de apoio individual por um educador para acompanhar o seu desenvolvimento, seja de modo educacional, afetivo ou social. A alimentação - café da manhã e almoço - também será oferecida gratuitamente.

A coordenadora Gabriela Morato comenta que na Bela vista (maior densidade demográfica da cidade de São Paulo) há uma grande demanda de crianças vivendo em espaços pequenos, sem espaços livres e seguros para o lazer e o brincar, ficando muitas vezes vulneráveis a todo tipo de violência urbana. Antigas casas e casarões são moradias não só de uma única família, mas de dezenas. Um quarto abriga, muitas vezes, uma família inteira.

"O Solte.Te pretende ser esse lugar necessário para o desenvolvimento da criança, e ocupar o espaço ocioso com uma programação baseada nas linguagens artísticas. Os pais irão deixar seus filhos em um local seguro, com orientação, lazer, cultura e alimentação", argumenta. Queremos que a arte faça parte da vida dessas crianças, não necessariamente para serem artistas, mas para contribuir na formação da pessoa e também do profissional que desejarem ser, partindo do encontro com a arte e a cultura brasileira.

Criado, em 2014, no formato de Oficina Livre de Teatro, o SOL.TE já atendeu mais de 250 crianças/adolescentes, alcançado em suas ações (gratuitas) mais de 2.280 pessoas, entre participantes e seus familiares e pessoas próximas, colaboradores e integrantes da comunidade.

O SOL.TE Escola Cultural é um projeto piloto de cinco meses, realizado com recursos do ProAC – Programa de Ação Cultural da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo. "Posteriormente, buscaremos recursos na iniciativa privada e também apadrinhamento para as crianças por meio de contribuições individuais ou em grupo para dar continuidade ao trabalho e expandir o número de crianças atendidas no SOL.TE Escola Cultural", explica Gabriela Morato.

Entremundos

A prática de ação do projeto, chamada Entremundos, busca a conexão com múltiplos conceitos e práticas de arte, cultura, linguagem e formação para proporcionar um processo único de aprendizagem e troca com os atendidos. Tem como base o olhar atento para o outro, percebendo diversidades, necessidades, limitações e potencialidades. O material didático e prático aplicado pelos educadores e projeto parte de experiências, vivências e conhecimentos relacionados à cultura popular brasileira, aplicados ao teatro, à dança, à música, às artes manuais e integradas. O método motiva conexões múltiplas, contemplando a diversidade da existência e do povo brasileiro.

Os jogos e as práticas teatrais ajudam na percepção do mundo e do indivíduo, contribuindo para o processo de construção da autonomia criativa, consciência humana e formação do sujeito pensante e político e na vida em sociedade. A dança, pela compreensão e expansão do movimento, possibilita o desenvolvimento pleno a partir do físico - pela consciência corporal e autoconfiança. A musicalização para crianças colabora no desenvolvimento da percepção auditiva e da cognição. A prática da repetição contribui para a noção de evolução a partir da persistência e da continuidade. As artes manuais, no SOL.TE Escola Cultural, parte da sustentabilidade, reutilizando materiais que seriam descartados para a criação e construção de objetos artesanais, estimulando a coordenação motora fina, a criatividade, o amadurecimento estético e o trabalho coletivo. A introdução de um segundo idioma, o inglês, na prática cotidiana da criança, traz novos horizontes no processo de aprendizagem, aumenta o vocabulário na língua materna e aumenta o rendimento na aprendizagem. O apoio individual proporciona um ambiente de troca polivalente que vai de cuidados básicos essenciais a atendimentos específicos, de acordo com a necessidade de cada criança, dialogando também com as famílias e aliando segurança alimentar ao acompanhamento escolar.

Projeto: SOL.TE - Escola Cultural
 Inscrições pelo site: www.projetosolte.com
 Período: 03 a 24 de janeiro de 2022
 Grátis – Para crianças de 8 a 12 anos

Onde acontece: Teatro do Incêndio
 Rua 13 de Maio, 48 - Bela Vista (Bixiga). São Paulo/SP.
 (11) 95235-0664 | (11) 95118-3992



TURMA DA Mônica

ORIENTAÇÕES SOBRE O
CORONAVÍRUS



INSTITUTO MAURICIO DE SOUSA, UNICEF E CPTM FAZEM PARCERIA PARA CAMPANHA DE ORIENTAÇÃO DE PREVENÇÃO DA COVID-19

Três vídeos animados da Turma da Mônica serão exibidos nos painéis eletrônicos das estações da CPTM a partir de janeiro



O Instituto Mauricio de Sousa, o Unicef e a Companhia Paulista de Trens Metropolitanos (CPTM) firmaram parceria para uma campanha de orientações para prevenção da Covid-19, com três vídeos animados com a Turma da Mônica. A partir de 3 de janeiro até 4 de fevereiro, os passageiros que circulam pelas estações poderão ver nos monitores informações sobre uso correto de máscaras e a importância da higienização das mãos. A ação é mais uma dentro do esforço do UNICEF para levar informação de qualidade sobre cuidados da Covid-19 para crianças, adolescentes e suas famílias em diversos ambientes de socialização. A personagem Mônica é embaixadora do Unicef desde 2007 e a ação vem se somar a folhetos e cartazes distribuídos em comunidades vulneráveis e à cartilha digital de Cuidados com a Covid-19 nas escolas desenvolvidas por parceiro junto com Unicef.

“É essencial que sigamos atentos às medidas de prevenção da Covid-19. Esta é mais uma ação que busca passar essa mensagem de forma lúdica para crianças, adolescentes e suas famílias.

Por isso, nos unimos ao Instituto Mauricio de Sousa e a CPTM para atingir mais pessoas e diariamente promover os cuidados necessários para frear a contaminação”, diz o especialista em Comunicação Digital do UNICEF no Brasil, Camilo Leon. Para o desenhista Mauricio de Sousa “A campanha tem grande importância para que a informação correta e de qualidade chegue ao maior número de pessoas. Para isso, a Turminha está sempre pronta para dar sua contribuição para termos dias melhores em 2022”.

Os vídeos também poderão ser vistos nas redes sociais oficiais da CPTM.

Instagram: CPTM_oficial (https://www.instagram.com/cptm_oficial/)

Twitter: CPTM_oficial (https://twitter.com/CPTM_oficial)

Facebook: CPTM.fanpage (<https://www.facebook.com/CPTM.fanpage>)

Youtube: CPTMoficial (<https://www.youtube.com/user/cptmoficial>)

Linkedin: CPTM (<https://www.linkedin.com/company/cptm>)

Tiktok: CPTM (<https://www.tiktok.com/@cptm>)

Sobre o UNICEF – O Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) trabalha em alguns dos lugares mais difíceis do planeta, para alcançar as crianças mais desfavorecidas do mundo. Em mais de 190 países e territórios, o UNICEF trabalha para cada criança, em todos os lugares, para construir um mundo melhor para todos. Saiba mais em www.unicef.org.br

Acompanhe as ações do UNICEF no Facebook, Twitter, Instagram, YouTube e LinkedIn.

Sobre o Instituto Mauricio de Sousa (IMS) - Fundado nos anos 90, o IMS realiza projetos, campanhas e ações sociais focados na construção de conteúdos que, por meio de uma linguagem clara e lúdica, estimulam o desenvolvimento humano, a inclusão social, o incentivo à leitura, o respeito entre as diferenças, a formação de cidadãos conscientes e conhecedores de seus deveres e direitos.

SITE: <http://www.institutomauriciodesousa.org.br>

Sobre a CPTM

A Companhia Paulista de Trens Metropolitanos é a maior operadora de transporte de passageiros ferroviários da América do Sul, com 3 milhões de usuários transportados por dia útil. Diariamente os trens percorrem cerca de 80 mil km, ou duas voltas em torno da terra, em quase 2.750 viagens programadas. Juntas as sete linhas da CPTM somam 273 km de extensão, dos quais 138,5 km estão na capital paulista, que também conta com 47 estações do total de 95. Além da capital, por meio de suas setes linhas, a CPTM atende os moradores de outros 22 municípios.





EXPOSIÇÃO "NISE DA SILVEIRA - A REVOLUÇÃO PELO AFETO" RECEBE PRÊMIO POR SUA EXPOGRAFIA



A mostra "Nise da Silveira - A Revolução pelo afeto", atualmente em cartaz no CCBB Belo Horizonte, recebeu uma menção Honrosa durante a 59ª edição do Prêmio do Instituto dos Arquitetos do Brasil (IAB-RJ) por sua expografia, assinada pelo Estúdio M'Baraká, em parceria com a arquiteta Lilian Sampaio. O desenho expográfico e a curadoria de arte contemporânea foram desenvolvidos de forma a estabelecer uma perfeita sintonia com a pesquisa histórica, que reúne um retrato preciso e muito tocante da trajetória e da contribuição do trabalho da psiquiatra Nise da Silveira.

“Acredito que chegamos ao tom certo. A expografia é cênica, mas respeita a obra de cada artista e traz elementos como objetos usados pela doutora Nise em seu ateliê terapêutico”, enumera Diogo Rezende, um dos curadores da exposição. Aos 40 anos, ele atua neste segmento desde 2012 e está muito feliz com o prêmio.

“Cada sala da mostra foi pensada para comunicar o que ela representa na narrativa. Sinto que amadurecemos como coletivo”, acrescenta ele. A exposição estreou oficialmente no CCBB Rio de Janeiro em junho e foi estendida por mais três meses devido ao enorme sucesso de público e crítica e agora pode ser conferida na capital mineira, onde permanece em cartaz até 28 de março.

Sobre a exposição

Médica formada enquanto única mulher em uma turma com mais de 150 homens, Nise da Silveira 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 reúne 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 e pinturas acrílicas de Margaret de Castro, feitas sob encomenda para ambientar o visitante na biblioteca de Nise.

A curadoria é do Estúdio M'Baraká, com consultoria do museólogo Eurípedes Júnior e do psiquiatra Vitor Pordeus.

"Colaborar com essa exposição foi um desdobramento natural de um trabalho que desenvolvo há anos com a equipe do Museu, que é um centro vivo de criação e de divulgação científica e artística. O Museu se empenha fortemente na luta pela redução do estigma e pela mudança de paradigma da sociedade em relação à loucura. As pinturas são apaixonantes porque revelam mais do que sabemos sobre os mistérios da mente humana. É uma alegria levar esses conteúdos ao grande público do CCBB BH", exulta Eurípedes, que está ligado à doutora Nise e ao Museu desde 1974 e é vice-presidente da Sociedade Amigos do Museu de Imagens do Inconsciente.

De acordo com Pordeus, "Nise criou um método clínico centrado no afeto. Ela é herdeira de Juliano Moreira, de Baruch Espinoza, de Sigmund Freud, de Carl Gustav Jung. Jung foi aluno de Freud e professor da Nise, na Suíça. Homens revolucionários, que abandonaram a ideia do corpo máquina e trabalharam com a abordagem centrada na subjetividade, na emoção, na identidade, na simbologia, nas narrativas que restauram as memórias. A nossa dificuldade hoje é não deixar o afeto se apagar, num momento em que tudo virou máquina". O psiquiatra trabalhou no Instituto Municipal Nise da Silveira de 2009 a 2016 e é um dos fundadores do Hotel da Loucura.

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 que bate os espantosos 400 mil trabalhos variados, registrados como patrimônio, 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 Inocência.

Para Isabel Seixas, produtora e sócia do Estúdio M'Baraká, "a exposição busca apresentar essa personalidade e toda a sua importância simbólica, ontem e hoje. Nise é uma mulher revolucionária e representa um pensamento vanguardista brasileiro na ciência e, pela especificidade de seu trabalho, conseqüentemente, nas artes. Nise da Silveira (devemos reverberar esse nome) permitiria múltiplas abordagens - valorizar seu gesto revolucionário a partir do afeto é potente nos dias de hoje".

Um mergulho libertário no inconsciente

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 dos desejos onde se vê mandalas gráficas, desconstruídas, que também remete ao espelho de Narciso.

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.

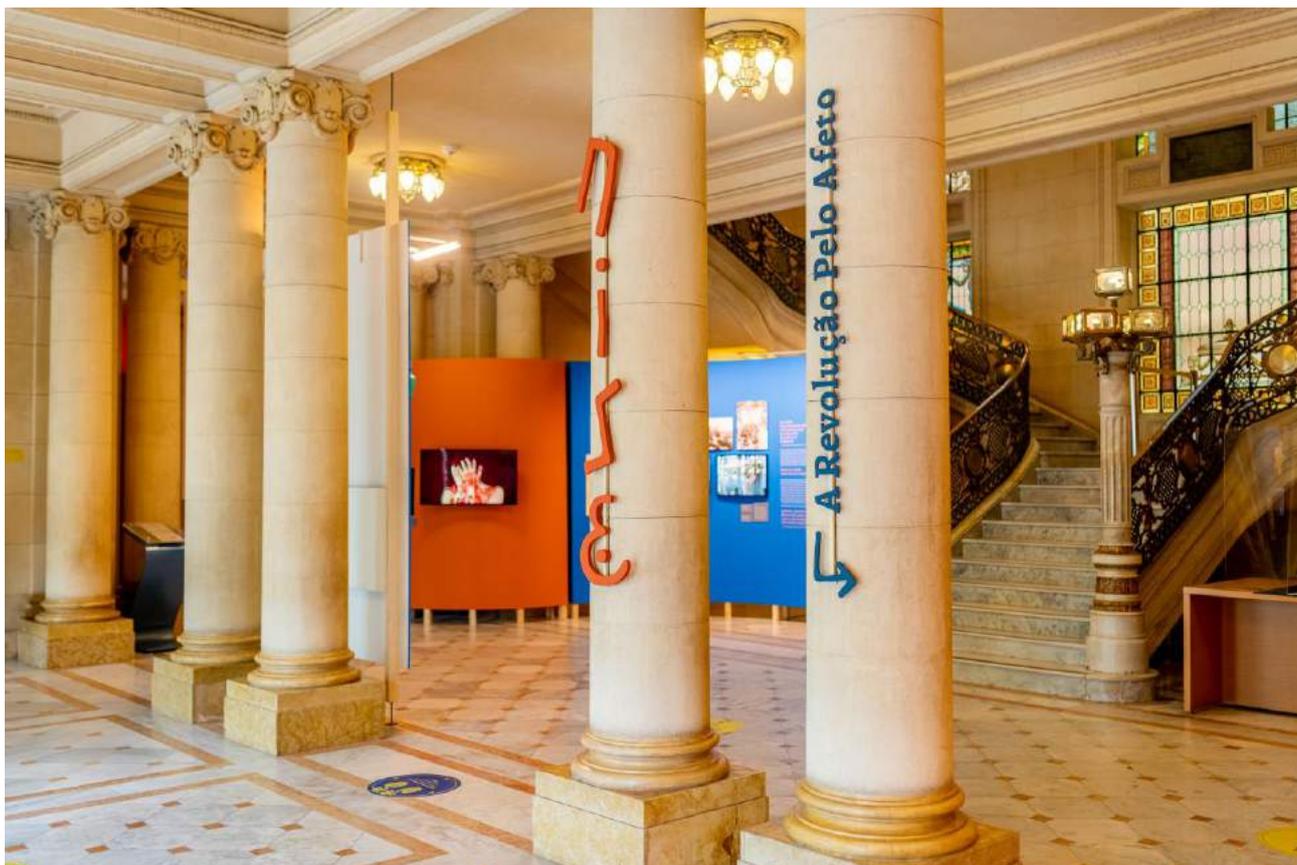
Tour virtual 360 e uma Experiência Sonora Descritiva



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 dos sites oficiais do CCBB (aqui) e da exposição (aqui). 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. “Quis produzir algo diferente, num certo sentido transgressor, como a própria obra da doutora Nise. E convidei Josélia Neves, doutora em audiodescrição, para nos trazer algo novo. Juntas, criamos um serviço que é, de fato, uma experiência sonora tão inclusiva que atende a todos!”, exulta Georgea.

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 e é realizada por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, da Secretaria Especial da Cultura do Ministério do Turismo e Governo Federal.

SERVIÇO

Exposição “Nise da Silveira -
A Revolução pelo afeto”

Até 28 de março

Centro Cultural Banco do
Brasil (Praça da Liberdade,
450 – Funcionários)

Dias e Horários de visitação:
de quarta   segunda,
das 10h às 22h

Entrada Gratuita - não  
necessário retirar ingressos
antecipados



A amamentação e doação de leite materno

MAM



Campanha MAM Baby

MAM Baby promove campanha informativa sobre extração e doação de leite materno

Objetivo é reforçar, entre os profissionais de saúde, a importância da doação de leite e os benefícios da extração para a saúde das mães

A MAM Baby, marca especialista em bebês, promove, desde novembro, uma campanha informativa voltada aos profissionais de saúde, sobre a extração e doação de leite materno. O objetivo é disseminar os benefícios da extração no processo de lactação da maioria das mães, e também a importância da doação de leite para auxiliar crianças que, por motivos diversos, não possam ser amamentadas.

A campanha teve início com uma aula ministrada pela obstetra Vanessa Dalprá Mantovani, que também atua como mastologista e ginecologista. Com o tema “A importância da extração e doação do leite materno pela visão do obstetra”, os profissionais de saúde participantes puderam esclarecer dúvidas, além de conhecer dicas, técnicas e informações valiosas para orientar seus pacientes de maneira mais segura e assertiva.

Durante o encontro, Vanessa destacou, entre outros pontos importantes, que, na impossibilidade da sucção da mama pelo recém-nascido, a extração manual ou mecânica, com o auxílio de uma bomba tira-leite, pode ser a substituta indicada. Isso porque, de acordo com a médica, são necessárias de sete ou oito sucções diárias para que os níveis de prolactina (hormônio que estimula a produção de leite) se mantenham elevados.

Na próxima etapa da campanha, a MAM Baby vai enviar, para alguns profissionais de saúde, uma cartilha com informações sobre a importância do leite materno, tanto para o bebê quanto para a mãe. O material também contém orientações sobre quando e como se deve realizar a extração, com links para acessar os principais serviços de doação de leite. Além disso, ao longo de dezembro, todos os especialistas cadastrados no site de profissionais de saúde da MAM receberão um e-book que aborda o tema com mais profundidade.

Nas redes sociais, a marca publicará, no mesmo período, os destaques desses conteúdos de maneira direcionada às mães. “Nossa relação com a comunidade médica é de apoio mútuo. É um privilégio ser um facilitador na troca de conhecimento entre especialistas da área pediátrica e, ao intermediar as conversas e os debates sobre os mais variados temas, aperfeiçoar o nosso próprio conhecimento para transformá-lo em melhorias em nossos produtos. Todo esse processo se reflete na praticidade que proporcionamos à rotina das famílias”, explica Ivan Luiz de Oliveira, gerente de Relacionamento com Profissionais de Saúde da MAM no Brasil.

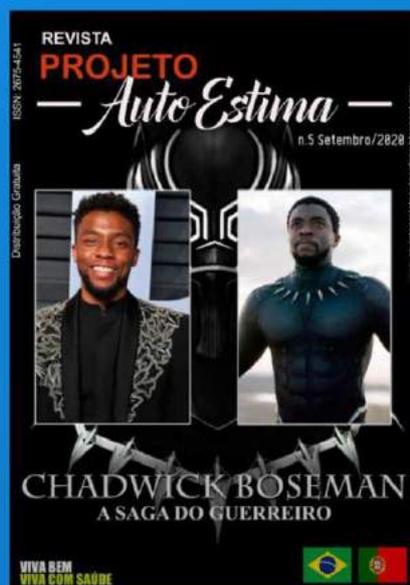
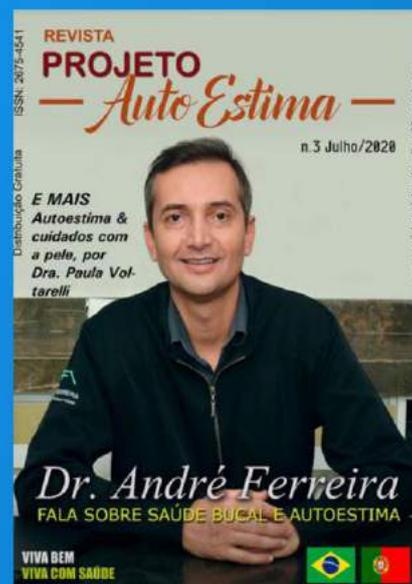


Sobre a MAM

Fundada na Áustria, em 1976, a MAM tem presença em mais de 60 países e está desde 1998 no Brasil. A empresa conquistou a posição de liderança mundial em produtos para bebês, e é a principal referência na categoria de chupetas, mamadeiras e bicos de mamadeiras. Com o lema “We love babies”, a MAM continua se expandindo todos os dias, de forma sustentável e responsável, para seguir com seu objetivo de sempre apoiar ao máximo o desenvolvimento individual de todas as crianças e tornar o dia a dia com o bebê mais fácil para os pais. Em 2019, a MAM recebeu a Menção Honrosa pela Comissão Europeia do EU Product Safety Awards, por definir e exceder as normas de segurança para chupetas e equipamentos de alimentação, com reconhecimento de seu papel de liderança no desenvolvimento de normas relevantes, que aumentaram o nível de segurança em todo o setor.

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

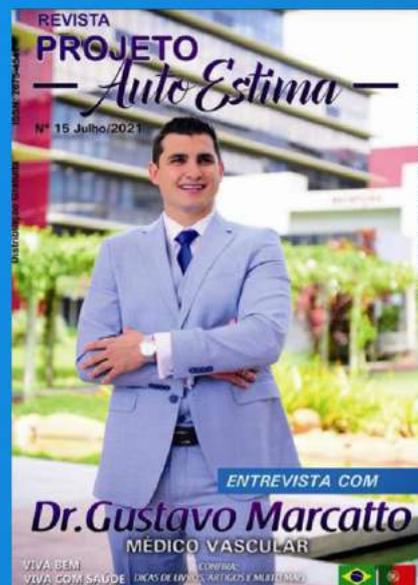


Fanpage: [projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)

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

REVISTA projeto AUTOESTIMA

CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

REVISTA projeto AUTOESTIMA

CONFIRA AQUI TODAS AS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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



E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM

Face: @projetoautoestima
Instagram: @revistaprojetoautoestima

PARTICIPE
DA EDIÇÃO
#22
FEVEREIRO

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