

PROJETO AUTOESTIMA

SAÚDE - MODA - CULTURA -
BEM ESTAR - GASTRONOMIA -
COMPORTAMENTO

REVISTA

Poemas
Entrevistas
Dicas de saúde
Dicas para leitura
e muito mais...



**Leandro
Matias**

Cabeleireiro e maquiador
Confira entrevista exclusiva
página 06

Maio de 2022

edição 25

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

3	EXPEDIENTE
4	EDITORIAL
6	ENTREVISTA COM LEANDRO MATIAS
10	POEMAS DE VÂNIA LÚCIA MALTA
12	CONT. DE HISTÓRIAS DE HELENA BLACK
16	ENTREVISTA DE MARINÉLIA LEAL
21	POESIA DE ANDRÉ LUIZ M. DE ALMEIDA
22	POEMA DE JOÃO BRASILEIRO KITONGO
25	ARTIGO DE ELAINE DOS SANTOS
29	TEATRO E PERFORMANCE DE DINAH PERRY
31	4ª EDIÇÃO DA CORRIDA DO TRIGO
35	LIVRO DE MICHELLE POLER
40	ENEM X JOVENS DE BEATRIZ BREVES
44	FACULDADE DA SANTA CASA DE SP
49	CASACOR RIO-SPA DECA
55	O LIVRO DE PRISLA TRANJAN
58	VERDADES E IMPORTÂNCIA: MATERNIDADE
62	O LIVRO DE MIRANANDA ELY
64	DICAS PARA LEITURA
65	POEMAS DE WANDA ROP
71	OUTONO: CONHEÇA AS FRUTAS ETC
76	REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL
79	RECEITAS COM TILÁPIA
86	NOVO ROMANCE DE MARCELA DANTÉS
91	SIGNO DE TOURO
94	EDIÇÕES ANTERIORES
95	PARTICIPE DA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Quem faz a revista

EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: elenir@cranik.com

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Elenir Alves - Editora - elenir@cranik.com

Elenir Alves (elenir@cranik.com) - layout da capa, arte e diagramação

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 de editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

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

✉ SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

NESTA EDIÇÃO

ENTREVISTAS, DICAS DE LIVROS,
POEMAS, ARTIGOS, CRÔNICAS,
GASTRONOMIA E MUITO MAIS...

PARECE-ME FÁCIL VIVER SEM ÓDIO,
COISA QUE NUNCA SENTI, MAS VIVER
SEM AMOR ACHO IMPOSSÍVEL.
- JORGE LUIS BORGES

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

Para ler nossas matérias diariamente, acesse:
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com>

Para baixar nossas edições, acesse:
[https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/
p/edicoes-antiores.html](https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicoes-antiores.html)

visite:
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

Você é totalmente perfeito e seu sucesso na vida será diretamente proporcional à sua habilidade de aceitar esta verdade sobre você mesmo. — Autor desconhecido

Editorial

- Iniciamos o mês de maio apresentando aos nossos leitores a edição de nº 25, com uma entrevista mais que exclusiva com o cabeleireiro e maquiador Leandro Matias, uma pessoa super humilde e que tem uma bagagem cheia de personagens e histórias variadas e incríveis.

Além dessa entrevista com Leandro, temos outra entrevista maravilhosa com Marinélia Leal, Palestrante multivocacional, escritora e especialista em *Rebirthing*, outros temas valiosos e dicas de livros, poemas e muito mais. A edição está imperdível!

Boa leitura!

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

Elenir Alves

Tags

- Moda ●●●●●
- Cultura/cinema ●●●●●
- Gastronomia ●●●●●
- Literatura ●●●●●
- Saúde/esporte ●●●●●
- Beleza /comportamento ●●●●●

Contato

- ✉ elenir@cranik.com
- 📷 [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)
- 📘 [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
- 🌐 revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



O QUE O PRECONCEITO SEPARA 
O CAFÉ
FORTALECE





ENTREVISTA

Com Leandro Matias
cabeleireiro e maquiador

POR ELENIR ALVES

Notícias

Me chamo Leandro, tenho 37 anos, solteiro, moro sozinho desde que tinha 14 anos. Sou cabeleireiro que sonha em chegar num lugar muito especial chamado céu.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Você é cabeleireiro e maquiador a quanto tempo? Onde fica localizado o seu salão?

Leandro Matias: Sou cabeleireiro desde que tinha 14 anos, meu salão fica na cidade de Votorantim-SP

Revista Projeto AutoEstima: Você resgata pessoas das ruas e leva para o seu salão e depois faz uma bela transformação, certo? Como tudo isso começou e o que lhe motivou?

Leandro Matias: Sim, com direito a banho, roupas e alimentação. O que motivou foi ver a necessidade das pessoas de serem felizes.

Revista Projeto AutoEstima: Quantas pessoas você já resgatou das ruas?



Leandro Matias: Já tirei mais de 20 pessoas da rua. Sendo que todas elas estão trabalhando e de volta a sua família.

Revista Projeto AutoEstima: Depois de resgatar alguns moradores das ruas, você ainda consegue proporcionar para algumas dessas pessoas um encontro com seus familiares, como é isso para você? Comente.

Leandro Matias: É emocionante, eu tento reaproximar a família para que a pessoa tenha suporte pra sair das ruas/eu choro muito.

Revista Projeto AutoEstima: Você poderia contar um caso de um morador de rua que voltou para a família e que mais lhe marcou?

Leandro Matias: Olha, são muitos casos, mas um caso recente de um jovem chamado Caíque me emocionou muito, ele voltou pra casa depois de 3 anos na rua e se reconciliou com o pai e hoje estão trabalhando juntos graças à Deus.

Revista Projeto AutoEstima: Você sempre mostra o antes e o depois da transformação. O que você poderia contar para os nossos leitores como eles se sentem e como fica a autoestima dessas pessoas depois da mudança?

Leandro Matias: Eles choram e não acreditam que são eles mesmos kkkk. Eu não deixo olhar pro espelho até eu terminar o procedimento.

Revista Projeto AutoEstima: Como as pessoas que tem interesse em seu trabalho como cabeleireiro e maquiador devem proceder para entrar em contato e agendar horário?



Leandro Matias: Pelo Instagram [@leandromatias1984](https://www.instagram.com/leandromatias1984) (15)997430866 WhatsApp

Revista Projeto AutoEstima: Como as pessoas interessadas poderão proceder para colaborar com o seu projeto em resgatar moradores das ruas?

Leandro Matias: Precisamos muito de ajuda. Só Deus sabe o quanto tudo é difícil. Aceitamos qualquer doação, qualquer ajuda é bem-vinda. Podem me procurar através do meu instagram: [@leandromatias1984](https://www.instagram.com/leandromatias1984) e (15) 997430866 WhatsApp

Perguntas rápidas:

Um hobby: Ouvir música

Um livro: A cabana

Um (a) autor (a): Paulo coelho

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro

Um filme: Nasce uma estrela

Um dia especial: Eu ainda não tive esse dia

Uma cor predileta: Azul

Uma frase marcante: “Nunca foi sorte , sempre foi Deus “

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Leandro Matias: Queria pedir para as pessoas ajudarem mais, olhar ao seu próximo com carinho. A gente não consegue mudar o mundo todo, mas se cada um fizer um pouco, vai mudar a vida de muita gente, obrigado. Que Deus abençoe todos nós.

ANTES/DEPOIS



TRANSFORMAÇÕES

O GRIMPEIRO E O PINHEIRO

POR VÂNIA LÚCIA MALTA COSTA CATUNDA



Vânia Lúcia Malta Costa Catunda



Tão fiel morador do pinheiro
É o passarinho grimpeiro.
Ave-guardiã do ano inteiro!

Está sempre na copa da árvore
andando inquieto, ágil e comendo.

A relação de amizade é exclusiva
e efetiva.

O pinheiro grande e ele pequeno
Passeia nos galhos pra lá e pra cá.
E não se machuca.
Se bem que sua cauda é alongada
e lembra algo espinhoso.

Seu topete é charmoso e listrado.
Gosta de comer o grimpão
Uma mistura das folhas e galhos.
E sempre busca o grimpão seguro.

Curioso é que não gosta de
se alimentar com o pinhão, o fruto
delicioso do pinheiro.

E assim vai vivendo nessa
convivência particular, seletiva
e amorosa

E até ganhou o título nobre
Da ave - símbolo da linda e
fria Curitiba.

MERECIDA APOSENTADORIA

POR VÂNIA LÚCIA MALTA COSTA CATUNDA

Quantas noites em claro
Quantos plantões realizados.
Quantos colegas conhecidos.
Quantos chefes obedecidos.
Quantas vidas socorridas.
Quantas? Muitas. Não as contei.
Quantas decisões tomadas.
Quantos medos enfrentados.
Quantos alegrias sentidas
Quantos agradecimentos recebidos.
Quantos aborrecimentos sucedidos.
Quanta certeza de ter contribuído.
Quanta certeza de dever cumprido
E a ordem do tempo definido
Determina a merecida aposentadoria.
Um brinde a vida profissional!
E bem-vindos novos projetos!



VÂNIA LÚCIA MALTA COSTA CATUNDA, natural de Maceió-Alagoas, filha de José Inocência Leão Costa (In memorian) e Maria Cleuda Malta Costa, Tem 4 irmãos: Nazaré, Glaucia, Cleide e Junior. Casada com Júlio César Catunda, não tem filhos.

Médica Neonatologista da Secretaria de Saúde do DF, recém aposentada. Trabalhou por 30 anos no Hospital da Ceilândia.

Publicou seu primeiro livro O OLHAR DA VIDA, poesias, em fevereiro de 2022. Tem participações em Antologias (com e-books e livros físicos). Gosta de bordar, dançar, cantar no coral da igreja e assistir documentários.

CONTADORA
DE
HISTÓRIAS



Helena Black (Paulo Reis) - Foto de Andressa Santos

MAMÃE, TEM UMA DRAG QUEEN CONTANDO HISTÓRIAS!

HELENA BLACK LEVA O CONTO
DE FADAS A PRINCESA E
A COSTUREIRA ÀS CASAS DE
CULTURA DA CAPITAL PAULISTA

A partir do dia 11 de maio, *Helena Black* leva todo seu encanto de drag queen contadora de histórias às Casas de Cultura, da Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo. Persona criada pelo ator Paulo Reis, Helena Black narra *A Princesa e a Costureira*, de Janaína Leslão, um conto de fadas bem diferente do convencional e fundamental quanto ao respeito à diversidade.

Esta circulação dá continuidade ao projeto Mamãe, Tem Uma Drag Queen Contando Histórias, que Helena Black vem apresentando, desde 2017. As apresentações ocorrem na Casa de Cultura do Hip Hop Leste (11/5, às 10h), Casa de Cultura da Brasilândia (19/5, às 15h), Casa de Cultura Raul Seixas (4/6, às 11h, e 8/6, às 15h), Casa de Cultura da Vila Guilherme - Casarão (4/6, às 16h) Casa de Cultura Municipal de Guaianases (17/6, às 14h) e Casa de Cultura Municipal da Freguesia do Ó (22/6, às 14h).

O livro *A Princesa e a Costureira* conta a história de Cíntia, uma princesa que foi prometida em casamento ao príncipe Febo, desde que nasceu. Mas, devido a um encantamento de sua Fada Madrinha, Cíntia só poderia se casar com seu amor verdadeiro, que lhe seria revelado assim que essa pessoa tocasse em suas costas. Qual não foi a surpresa, na idade adulta, ao ver-se apaixonada por quem tecia o seu vestido de casamento.

Na versão de Helena Black, ela própria assume o papel da Fada Madrinha e narra a história com carisma, bom humor e respeito à perspicácia infantil, estimulando as crianças a refletirem sobre valores fundamentais nas relações humanas, como respeito, amor e empatia.

Helena Black, a primeira drag queen contadora de histórias do Brasil, lembra que as histórias são fundamentais para a formação do cidadão e para o convívio em sociedade. "As crianças nunca vão sozinhas aos lugares, sempre tem um adulto acompanhando. E nesse ato reside a magia, o encanto de presenciar a relação de troca e respeito na interação das crianças com o lúdico. É urgente que esse convívio com a literatura e com a diversidade chegue à periferia, que haja estímulo à possibilidade de sonhar e de acreditar que é possível ocupar seu espaço por meio da leitura e do diálogo", declara. "É possível acessar o imagético tanto para quem conta como para quem ouve a história. A leitura e a imaginação, se cultivadas desde a primeira infância, possibilita a transformação, tão essencial nesse momento de intolerância e agressividade com o diferente", finaliza Helena Black.

FICHA TÉCNICA - Conto: *Princesa e a Costureira*. **Autora:** Janaína Leslão. **Direção e contação da história:** Paulo Reis / Helena Black. **Adereços:** Carol Ferreira Costa. **Figurino:** Isa Santos. **Cenografia:** Paulo Reis. **Produção artística:** Paulo Reis. **Produção geral e executiva:** Monica Soares e Paulo Reis. **Assessoria de imprensa:** Verbena Comunicação. **Fotografia:** Andressa Santos. **Filmagem:** Lado Sujo da Frequência. **Realização:** Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo.

Paulo Reis é ator e produtor cultural, integrante do Grupo Rosas Periféricas e formado em Artes Cênicas pela Faculdade Paulista de Artes. Criou Helena Black, em 2010, como um presente de aniversário para sua avó paterna que comemorava de 85 anos. E ela já performou até na Casa Mídia Ninja, em Lisboa (Portugal). Como arte-educador, trabalhou no Sesc 24 de Maio e Sesc Santo André, onde sua Helena Black foi convidada para contar histórias, em 2017, tornando-se então a primeira drag queen contadora de histórias do Brasil, que já tem extenso currículo incluindo as bibliotecas da capital paulista.

***Janaína Leslão** é escritora de alguns dos primeiros contos de fadas a abordarem direitos sexuais e reprodutivos. Seu primeiro livro, *A Princesa e a Costureira*, foi adaptado para o teatro (Prêmio APCA 2016). Psicóloga pela UNESP. Foi eleita conselheira no CRP SP para os anos de 2010 a 2016. Tem especialização em Saúde Mental pela Universidade de São Paulo USP. Funcionária pública, trabalha com prevenção às violências, como sexismo, racismo e homofobia. Livros publicados: *A Princesa e a Costureira*, *Joana Princesa* e *A Rainha e os Panos Mágicos*.*

SERVIÇO

Mamãe, Tem Uma Drag Queen Contando Histórias!

Contação de histórias: ***A Princesa e a Costureira***

Com **Helena Black**

Gratuito. Duração: 40 min. Classificação: Livre (indicação - 4 anos)

Helena Black no Instagram: @helenablackoficial

11 de maio. Quarta, às 10h

Casa de Cultura do Hip Hop Leste - Rua Sara Kubitschek, 165 A - Cidade Tiradentes. SP/SP.

19 de maio. Quinta, às 15h

Casa de Cultura da Brasilândia - Praça Benedicta Cavalheiro, s/nº - Freguesia do Ó. SP/SP.

4 de junho. Sábado, às 11h

Casa de Cultura Raul Seixas - Rua Murmúrios da Tarde, 211 - José Bonifácio. SP/SP.

4 de junho. Sábado, às 16h

Casa de Cultura da Vila Guilherme - Casarão - Praça Oscár da Silva, 110 - Vila Guilherme, SP/SP.

8 de junho. Quarta, às 15h

Casa de Cultura Raul Seixas - Rua Murmúrios da Tarde, 211 - José Bonifácio. SP/SP.

17 de junho. Sexta, às 14h

Casa de Cultura Municipal de Guaianases - Rua Castelo de Leça, s/n - Jardim Soares. SP/SP.

22 de junho. Quarta, às 14h

Casa de Cultura Municipal da Freguesia do Ó

Largo da Matriz de Nossa Senhora do Ó, 215 - Freguesia do Ó. SP/SP.

Viva bem
Viva com saúde!

bem estar

saúde

PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 150

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



ENTREVISTA



ENTREVISTA COM MARINÉLIA LEAL

**Palestrante multivacional, escritora e especialista
em Rebirthing**

POR ELENIR ALVES

A Marinélia é filha da Lourdes e do Nélio, e mãe da Anna Beatriz, nasceu no Rio de Janeiro no subúrbio da Leopoldina. Desde de muito pequena era vista como diferente, pois tinha privilégios que a maioria das crianças da rua não tinha, pela dedicação dos pais em dar o melhor. Era sempre curiosa e muito ativa. Fazia amigo facilmente, mas se sentia muita vez só, por ser filha única. Era excelente aluna e sabia que queria saber muito mais do que aquilo que via no dia a dia. Hoje continua destemida, focada, sensível e generosa. Ama ouvir as pessoas e acredita na humanidade e num mundo melhor, desde que as pessoas saibam quem verdadeiramente SÃO.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início como palestrante multivacional?

Marinélia Leal: Na verdade, eu não comecei minha trajetória pela motivação, eu comecei pelo meu desenvolvimento como pessoa. Eu busquei me conhecer primeiro, entender minhas "dores", lacunas de uma vida plena. Fui investigando para saber quem eu realmente era, e de que forma poderia ter uma vida minimamente realizada. Isto me levou a técnica terapêutica de Rebirthing, aí tudo mudou. Eu passei a me entender melhor, criar estratégias para realizar meus desejos e objetivos, enfim fui me transformando. Fui na verdade, me automotivando para me sentir mais feliz. O boca-boca me levou a mais pessoas e a eventos motivacionais. Assim comecei a ser uma palestrante motivacional.

Revista Projeto AutoEstima: Você é especialista em Rebirthing, técnica que auxilia as pessoas a encontrarem e desenvolverem o melhor de si. Comente.

Marinélia Leal: O rebirthing é minha paixão, cada vez que posso falar dele vibro, pois sei que estou prestando o melhor serviço, entregando o melhor mim. A bola certa, entende?!

O rebirthing é uma técnica terapêutica milenar inicialmente praticada na Índia que veio para o ocidente na década de 70, nomeadamente para Califórnia, por um grande estudioso, Leonard Orr. Esta técnica se prende a reaprendermos a respirar conscientemente e a mudança de pensamento, juntando estas duas variáveis a "magia acontece". Num processo de rebirthing reprogramamos. Visão que temos de nós, da vida e dos outros. Aprendemos a sermos 100% responsáveis pela nossa e por tudo que advém das nossas ações e/ou inações. É processo intenso e profundo, mas muito rápido. Em médias o acompanhamento de rebirthing são de 20 a 30 horas, um processo de 2 a 3 horas de sessão por no mínimo 10 sessões.

Revista Projeto AutoEstima: De acordo com a técnica de Rebirthing, o que ocorre, na prática, é que inconscientemente muitas pessoas acreditam que não merecem ou que não são dignas de ter prosperidade. Como é o seu trabalho para reverter esse processo?

Marinélia Leal: Todos temos, crenças e padrões acerca de nós mesmos. Algumas dessas crenças quando negativas, invalidada a percepção de quem realmente somos. Mesmo que nos digam em algum momento, o contrário, nós somos 100% dignos e merecedores. Acontece que alguns traumas por nós vividos, consciente ou inconscientemente, aniquila essa grande verdade sobre nós e passamos a não sabermos quem somos, duvidando desta dignidade e merecimento. O maior trauma da humanidade e o momento do nascimento e poucas técnicas terapêuticas, falam sobre isto. É uma grande ferida que todos nós carregamos, pelo corte do cordão umbilical e não só, que nos separa da nossa primeira e grande fonte de amor.

Sem cruzarmos essa grande ferida, vivemos aquém daquilo que poderíamos e teríamos menos que merecemos.

Revista Projeto AutoEstima: Certa vez você citou que a humildade é fundamental para se viver em abundância tal como a generosidade e o desejo de passar conhecimentos. Poderia falar mais sobre?

Marinélia Leal: A uma grande confusão em humanidade e subserviência, servidão. A humildade é um sentimento de que sou muito bom, excelente tal qual qualquer pessoa, por isso não vou e nem preciso, me comparar nem competir. Acreditamos que todos somos únicos e essa unicidade faz com que todas as pessoas sejam boas e excelentes na sua essência. O que pode acontecer as pessoas não mostrarem essa faceta ao mundo, mas todas somos. Quando este conceito fica integrado eu posso receber a abundância que é minha de direito, pois sou simplesmente EU. Este eu faz coisas excelentes e como resultado tem coisas excelentes. É uma equação matemática.

EU SOU + EU FAÇO = EU TENHO

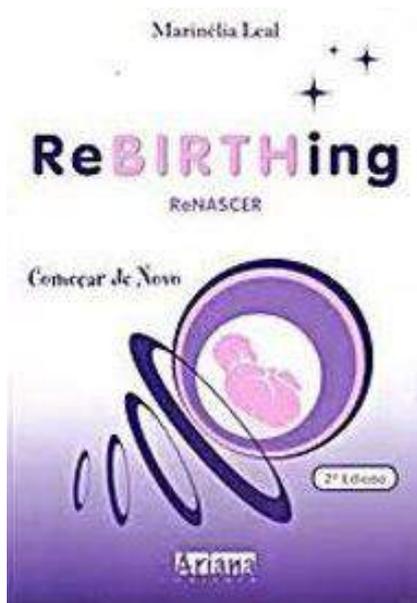
Se eu tenho mais do que o suficiente posso ser verdadeiramente generoso, sem acreditar que o outro é menos do que por estar recebendo de mim. Eu entrego aquilo que tenho e as vezes o que eu tenho e o outro precisa é conhecimento, mas não me faz mais que ele, pois todos temos o que dar. É simples.

Revista Projeto AutoEstima: Você também é palestrante, como os interessados poderão proceder para entrar em contato para você ministrar uma palestra?

Marinélia Leal: O ideal é entrar em contato pelo meu site www.marinelialeal.com, até porque ajuda a escolher o tipo de palestra e o tema que gostariam que eu abordasse. Ou enviar um convite para geral@marinelialeal.com. que responderemos.

Revista Projeto AutoEstima: Você também é autora do livro "Rebirthing: Começar de Novo", poderia comentar?

Marinélia Leal: Este livro bateu na minha porta para ser escrito em 2006. Resisti muito, por não ser uma escritora e por também não estar no meu país, pois ele foi lançado em Portugal. Mas resolvi aceitar o convite, pois queria que chegasse a muitas pessoas o que era o Rebirthing e como ele pode transformar vidas. Escrevi de fevereiro a setembro de



2007, foi o meu primeiro parto. Muitas dores, dúvidas, medos e êxtase. Ele foi lançado em 17 de novembro e eu tinha acabado de perder o primeiro amor da minha vida, minha mãe. Foi um misto de alegria e tristeza, mas era certo de eu assumir passar o meu legado de transformação a pessoas que talvez nunca estariam comigo. Foi um ato de amor.

Como é toda relação mãe-filho.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial em seu livro?

Marinélia Leal: Os Relacionamentos são o caminho mais rápido em direção a si mesmo!

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Marinélia Leal: Mentalidade e Sucesso Financeiro.

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

Marinélia Leal: Um país que lê pouco é um país com poucos sonhos, pois os sonhos comandam vidas. Sem sonhos não há objetivos, sem objetivos não há estratégias de ação, sem ação não há movimento, sem movimento, não há crescimento, sem crescimento estamos mortos.

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

Marinélia Leal: Se estiver na Europa pode adquiri-lo pelo meu site www.marinelialeal.com Se estiver em outro lugar no mundo sugiro adquirir o e-book do livro completo na hotmart. Neste link:

<https://go.hotmart.com/Q641302870>

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Marinélia Leal: Sim, estou a abrir as candidaturas para a minha mentora SOMENTE para TERAPEUTAS QUE QUEREM TER PRODUTOS DE ALTO TICKET.

Sinto está necessidade pois vejam os colegas quase pagando para entregarem os seus trabalhos e quero ensinar a chave que virou a minha mentalidade e me fez ser uma referencia em alto ticket no mercado de terapias e mentorias em Portugal, mesmo sendo mulher, imigrante e negra fui uma das primeiras a ter alto ticket nos serviços que entrego. Quero muito ensinar o que eu fiz e passar, claro, autoestima.

Perguntas rápidas:

Um livro: Fernão Capelo Gaivota

Um hobby: Ouvir audiobook

Um (a) autor (a): Napoleon Hill

Um ator ou atriz: Angelina Jolie

Um filme: A Cor Púrpura

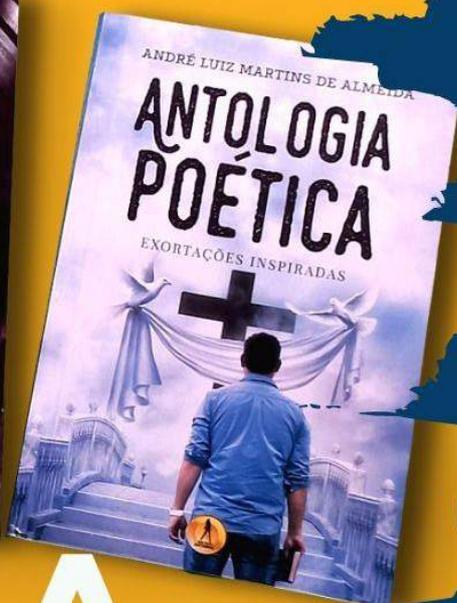
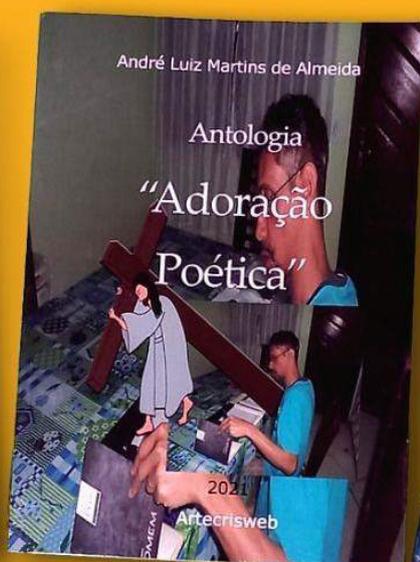
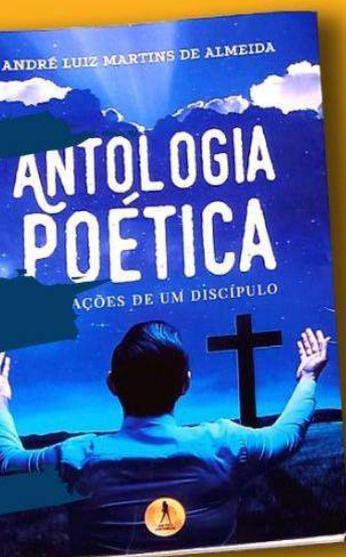
Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: O dia que cheguei em Lisboa, dia 13 de dezembro de 2002, fazia frio e tinha chuva, mas eu estava tão feliz por estar cumprindo mais uma meta estipulado 9 meses antes.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Marinéia Leal: O mundo precisa da sua melhor versão, não faça por menos.





POESIA

Cristã



**ANDRÉ LUIZ
MARTIS DE ALMEIDA**

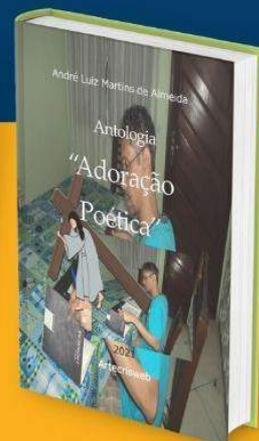
Para conhecer o autor
e seus livros acesse:

Site | Instagram | Twitter

ADQUIRA OS LIVROS:

Drago Editorial
Físico

Amazon
E-book



Poema

Tudo Tem

Por João Brasileiro Kitongo

Todos temos o nosso canal
Todos temos o nosso caminho
Todo o homem tem um berço
Todo o passarinho tem um ninho
Todos temos um destino
Todos temos uma missão
Todo o rio tem o seu curso
Todo o caminho tem uma direção
Todos temos nosso povo
Todos temos nossa família
Todo o animal tem um abrigo
Toda a costa tem uma baía
Todo o povo tem origem
Todo o povo tem uma nação
Toda a nação tem uma história
Tem hábitos cultura e tradição
Todos temos nosso tempo
Todo o tempo tem sua estação
Todo a árvore tem sua semente
Todo o fruto tem seu tempo de
maturação
Todos temos uma origem
Todos temos um final
Todos temos um percurso
Todos temos um ser espiritual
Toda a vida é composta
De início meio e fim
Estou grato por sentir
A natureza dentro e fora de mim
Todo o ser vivo tem o seu encanto
Toda a mente tem imaginação
Todo o passarinho tem seu canto



João Brasileiro Kitongo



**Toda a força tem oposição
Todo homem tem seu santo
Todo o santo tem sua canção
Toda a canção tem a sua letra
Toda a letra tem o seu refrão
Todo o discípulo tem seu mestre
Todo o mestre tem sua luz interior
Toda a escola tem alunos
Todo o aluno tem o seu professor
Todo o homem tem problemas
Todo o problema tem solução
Toda a solução tem seu esquema
Todo o esquema tem sua
demonstração
Toda igreja tem seu padre
Toda a missa tem sermão
Todo o Orixá tem sua festa
Todo o Terreiro tem seu barracão
Todo o poeta tem sua musa
Toda musa tem participação
Todo o cinema tem cadeiras
Todo o filme o seu guião
Todo o São João tem fogueira
Toda a festa tem iluminação
Todo o Carnaval tem Estação
Primeira
E tem o Afro-Bankoma de Portão**

João Brasileiro Kitongo

Tata do Terreiro de São Jorge filhos da Goméia. Mestre Reiki. Surfista - Mentor do Projeto ASAS - Água salgada alma sarada. Integração social e conscientização ambiental - Surf e Poesia. Livro "Canto da Alma" - Edição autor 2004. Colaborador Revista Projeto AutoEstima, Selecionado em várias edições coletivas de poesia. Tchibum o jeito baiano de viver - Facebook page Água salgada alma sarada - Facebook page: @joaobrasileirokitongo





REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

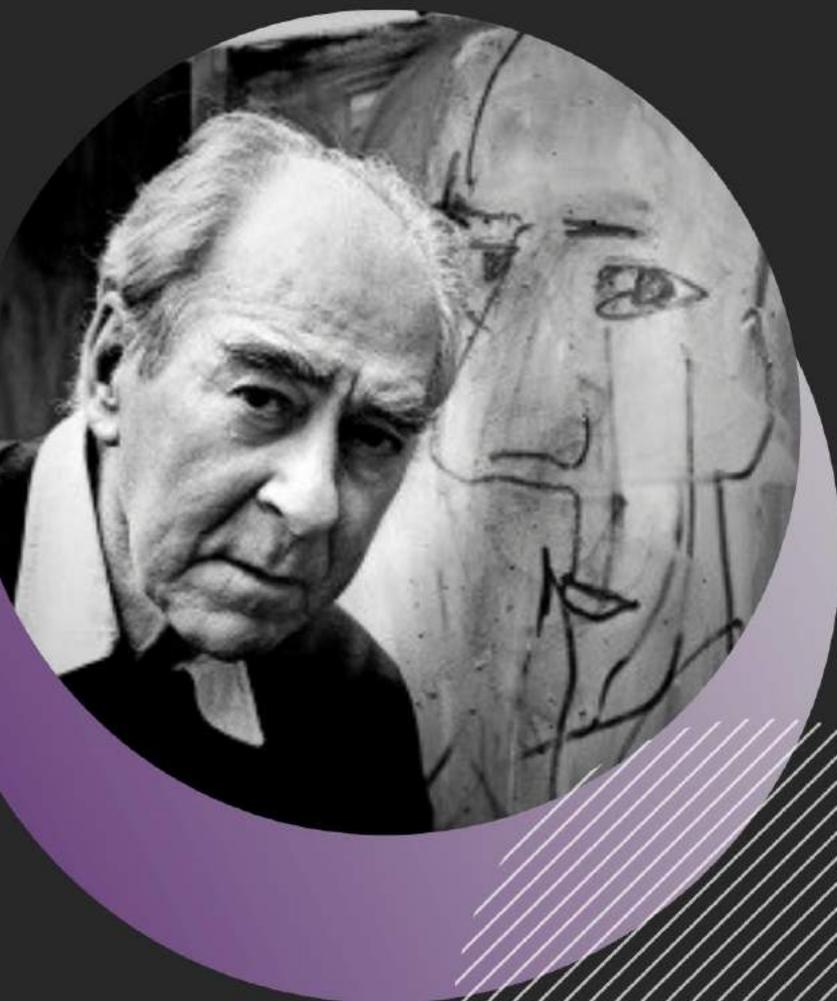
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



@PROJETOAUTOESTIMA



DA TERRA DE IBERÊ CAMARGO: IBERÊ CAMARGO?

POR ELAINE DOS SANTOS

Iberê Camargo nasceu em Restinga Seca, uma pequena cidade no interior do Rio Grande do Sul, em uma época que a pequena vila era dependência administrativa de outro município, portanto, o nome de Restinga Seca não é exatamente aquele que ganhou relevo em seu registro de nascimento.

Iberê Camargo nasceu em Restinga Seca, uma pequena cidade no interior do Rio Grande do Sul, em uma época que a pequena vila era dependência administrativa de outro município, portanto, o nome de Restinga Seca não é exatamente aquele que ganhou relevo em seu registro de nascimento. Ainda assim, um dos mais importantes pintores modernistas da segunda metade do século XX referia a minha cidade natal como o seu lugar de nascimento. Há, entre nós, um vínculo de pertencimento e isso me leva a escrever sobre ele.

Nossa primeira infância foi vivida nas cercanias de um córrego, a Sanga da Restinga, que fora usada desde meados do século XIX para o abastecimento das velhas locomotivas a vapor, justificando o surgimento de uma caixa d'água e, mais tarde, uma estação ferroviária. A própria estação de trens, a linha férrea, os trens unem-nos, ainda que o façam com 50 anos de distância temporal.

A estrada de ferro que fez surgir a cidade de Restinga Seca é parte da linha férrea que liga a capital do estado, Porto Alegre, à fronteira Oeste, na divisa com a Argentina, entre Uruguiana e Passo de los Libres. São dormentes e trilhos colocados no meio da campina, entre várzeas e coxilhas do Rio Grande do Sul. A solidão da campanha, os gritos de quero-queros são notas dominantes nesses espaços, mesmo a par da ocupação humana.

A influência do meio em que viveu o artista é destacada por Ribeiro (2013, p. 32): “tempo e solidão das paisagens da infância haviam deixado marcas profundas em sua alma, formas determinantes para o seu trabalho”. Esse argumento é corroborado por Peixoto (2014, p. 138) que, em seu estudo “identificou os elementos que fazem referência ao passado do pintor (suas lembranças da infância no meio ferroviário e das paisagens da campanha gaúcha)”. Temos, assim, uma primeira aproximação com a história do pintor e os motivos que desencadearam a sua Arte.

O ensaísta Paulo Reis (2011), por sua vez, afirma que Iberê Camargo principiou a pintar paisagens, mas, nos anos 40, passou à figuração dos carretéis, lembrança dos serões familiares em que a mãe, que era também telegrafista, costurava as roupas da família. Reis (2011), porém, acresce que, mais tarde, Iberê chegaria a uma fase de abstração expansiva, que desembocaria nos conhecidos ciclistas, que Peixoto (2014, p. 138) define como “figuras retiradas diretamente de um parque popular de Porto Alegre”, representações do homem urbano, trabalhador e solitário, indicativo de um artista crítico da sociedade de seu tempo.

Reis (2011) ainda assinala que a obra do pintor restinguense é pontuada por fantasmagorias, reminiscências, tons azuis, frios e paisagens estéreis, até que, nos anos 90, emergiriam as idiotas.

Cabe, dessa forma, registrar o pensamento evidenciado por Resende Filho (2020, p.19), ao focar, separadamente, a produção das séries carretéis, ciclistas e idiotas, o qual afirma que:

Até em seus escritos existe uma coerência, sobretudo na maturidade, entre a solidão e a existência, uma espécie de combate que irá permear toda a sua existência.

Esse sentimento e a percepção do artista levarão o argumento da solidão às últimas consequências pictóricas, direcionando-o para a desolação humana. A figura dos indivíduos é distorcida, desconstruída, e os personagens parecem ser seres esquecidos e alienados pelo tempo (...). Iberê demonstra - como intelectual na sociedade da época, bem como em sua obra e produção artística – um grito de repúdio contra variadas injustiças.

Entendemos, neste sentido, que a solidão vivida na estação ferroviária de Restinga Seca, circundada pelos trilhos do trem, pelo córrego, pelas árvores no seu entorno, pela sua várzea, pela coxilha que se estendia em volta, aliada às experiências em outras estações férreas em que a família morou – o pai de Iberê Camargo era agente ferroviário e a mãe, telegrafista -, determinou uma percepção própria do mundo, que foi expressa em suas obras, expostas em bienais em Nova Iorque, Madrid, Tóquio, Milão, levando o nome da pequena cidade do interior gaúcho para o sucesso internacional.

Ainda que a sua obra traga traços fundamentalmente expressionistas e, talvez, por isso, não seja “compreensível” aos olhos do leigo, cabe-nos o esforço de, em um país em que a cultura sempre foi reservada a uma elite econômica, dizer à população em geral que o filho do trabalhador é capaz de fazer Arte e “falar” sobre sentimentos universais, em particular, nesse caso, a solidão, mas também a despersonalização do homem, que, sobretudo, na série denominada os ciclistas, aparece com destaque, configurada no meio urbano.

Referências:

REIS, P. Entrevista com Iberê Camargo. *ARS (São Paulo)*. São Paulo: volume 1, número 2, p. 118-123, 2003. Disponível em <https://www.scielo.br/j/ars/i/2003.v1n2/> Acesso em 27. Jan. 2022.

RESENDE FILHO, A.A. “A poética inquietante do artista Iberê Camargo e sua extensão no campo de ensino”. *Monografia* (Especialização em Ensino de Artes Visuais e Tecnologias Contemporâneas). Escola de Belas Artes, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, p. 94, 2020.

RIBEIRO, M. I.B. “Iberê Camargo”. Iberê Camargo. São Paulo. *Folha de São Paulo*; Instituto Cultural Itaú, 2013. (Coleção Folha Grandes Pintores Brasileiros).

Elaine dos Santos

Instagram: @profe.elainerevisoradetextos

Gaúcha de Restinga Seca. Estudiosa do circo, do circo-teatro e do melodrama, é doutora em Letras pela UFSM (2013). Foi professora de Língua Portuguesa e Literatura no ensino médio e ensino superior. É revisora de textos acadêmicos (projetos, artigos, dissertações, teses). Autora do livro *Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro itinerante* (2019). Cronista, com participação em mais de 30 antologias.





liberdade

para ser você mesma

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



DINAH PERRY

Lança audiovisual que une dança, teatro e performance inspirado em Dostoiévski

No dia 10 de maio de 2022, a coreógrafa e bailarina Dinah Perry lança o curta-metragem Dostoiévski – em 9 cenas, que pode ser conferido com acesso grátis no YouTube/ThiagoSampaio. A obra reúne os episódios da série audiovisual, iniciada em setembro de 2021, composta por cenas de aproximadamente um minuto de duração cada (também disponíveis no mesmo canal).

Dostoiévski - em 9 cenas traz um novo olhar de Dinah Perry para a arte contemporânea, no qual mescla técnicas de dança, teatro e performance em uma sensível captação com a câmera de vídeo. A artista assina concepção e direção do trabalho que tem como intérprete o bailarino Rogério Maia, também coreógrafo e maitre de dança clássica e contemporânea.

“Apresentamos agora a conclusão do projeto ‘Dostoiévski’ que funde as técnicas das artes cênicas, costuradas pela sutileza. As oito cenas já lançadas traçam a linha do processo de investigação, que pode ser observada em continuidade nesse minidocumentário performático”, afirma a artista.

Inspirado na obra de filósofo russo Fiódor M. Dostoiévski (1821-1881), o curta produzido por Dinah Perry experimenta a dança em uma concepção diferente de seus demais trabalhos. “Em Dostoiévski - em 9 cenas a dança submerge no corpo, praticamente em repouso. As cenas captadas trazem a dança - pelos ângulos e movimentos de câmera - em um jogo que alterna sensações do impressionismo e do expressionismo”, explica a artista.

Com trilha sonora de Igor Stravinsky (“Orpheus”), Dostoiévski - em 9 cenas reflete sobre o desamor, o amor e a solidão no mundo atual. Segundo Dinah, a ideia surgiu para cumprir sua trajetória de criações e fundamentar sua estética, registrada no livro (digital) Fórmula de Técnica Autoral em Dança, na qual defende o processo de construção e desconstrução da arte cênica. “Eu quis aproveitar o momento de turbulências que estamos vivendo, no Brasil e no mundo, para mostrar delicadezas do corpo, amor e sensibilidade pela ótica do cinema”, finaliza Dinah Perry.

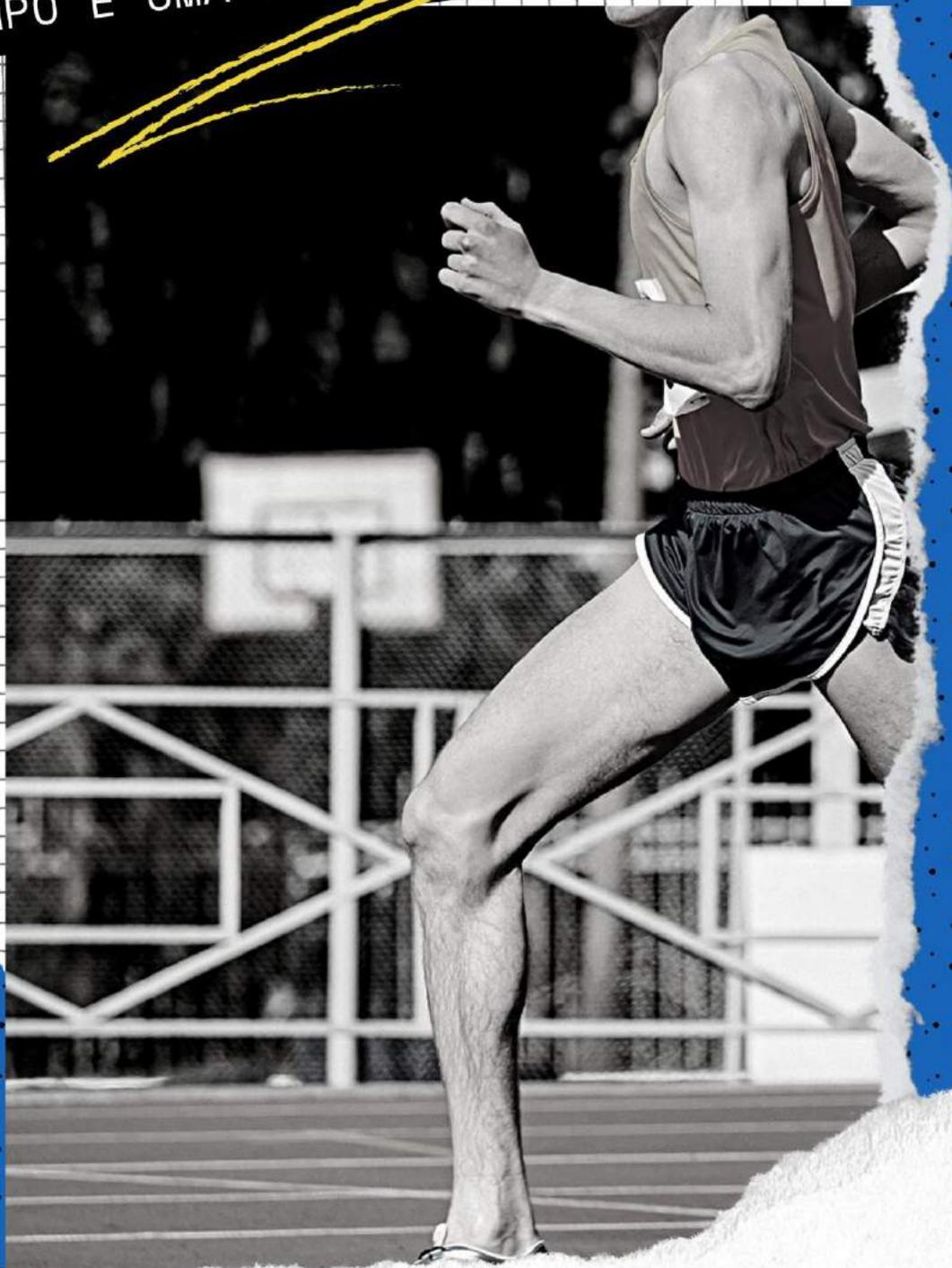
FICHA TÉCNICA / Dostoiévski - em 9 Cenas (15 min / 2022) - Concepção, roteiro e direção: Dinah Perry. Intérprete: Rogério Maia. Assistência de imagem: William Mazzar e Thiago Sampaio. Fotografia: Arnaldo J.G. Torres. Edição: Thiago Sampaio. Diagramação: Patrícia C.A. Alessandri. Correção: Ricardo Liberal. Apoio cultural: Caixote Bar. Produção e realização: Dinah Perry. Classificação: livre.

Curta-metragem: Dostoiévski - em 9 cenas
De Dinah Perry | A partir de 10 de maio de 2022
Onde assistir: [YouTube.com/ThiagoSampaio](https://www.youtube.com/ThiagoSampaio)



Dostoiévski em 9 cenas - de Dinah Perry
Foto de Arnaldo J.G. Torres - vert b

O TEMPO É UMA MISSÃO



**4ª EDIÇÃO DA
CORRIDA DO TRIGO
JÁ ESTÁ COM
INSCRIÇÕES
ABERTAS**

Evento esportivo será realizado no dia 16 de outubro de 2022, no Parque Ibirapuera, em São Paulo

Com o objetivo de incentivar o consumo dos produtos derivados do trigo e apresentar ao consumidor final a importância dos carboidratos na alimentação, a edição de 2022 da Corrida do Trigo está marcada para ser realizada no dia 16 de outubro, no Parque Ibirapuera, em São Paulo (SP). O evento já está com as inscrições abertas, que podem ser feitas no site da corrida: <https://www.yescom.com.br/corridadotrigo>.

A Corrida do Trigo chega a sua 4ª edição, depois de uma edição virtual realizada nos anos de 2020 e 2021. Em 2019, último ano do evento esportivo em formato presencial, a prova reuniu mais de cinco mil pessoas que puderam conhecer um pouco mais sobre a importância dos carboidratos em uma dieta equilibrada. Os alimentos à base de trigo garantem mais disposição, fornecem vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento do organismo, além de auxiliar na prevenção de diversas doenças.

A Corrida do Trigo é uma ação organizada pelas principais entidades do setor: Associação Brasileira da Indústria do Trigo (Abitrigo), Sindicato dos Industriais de Panificação e Confeitaria de São Paulo (Sampapão), Sindicato da Indústria de Massas Alimentícias e Biscoitos no Estado de São Paulo (SIMABESP) e Sindicato da Indústria do Trigo no Estado de São Paulo (Sindustrigo).

“Promover a corrida é algo que nos traz muita satisfação, pois estamos colocando em destaque um importante alimento para a prática de esportes e para a obtenção de energia no dia a dia. Esta é uma ação que estimula, simultaneamente, a prática de exercícios físicos e o consumo do trigo e seus derivados, importantes elementos para a qualidade de vida da população”, afirma o Presidente-Executivo da Abitrigo Rubens Barbosa.

Para o Presidente do Sindustrigo Valnei Origuela, este evento representa uma excelente oportunidade para que as entidades continuem disseminando a importância do trigo na dieta humana. “A realização da 4ª Corrida do Trigo se faz extremamente necessária do ponto de vista da promoção do trigo como um aliado das pessoas, como uma importante fonte de energia para a prática de exercícios e atividades físicas”, explica.

Já o Presidente do Sampapão, Rui Gonçalves destaca a conexão não só das instituições envolvidas, mas da sociedade como um todo, com o esporte. “Todos nós, panificadores, recebemos a cada final de semana para cafés da manhã nas padarias, famílias inteiras que saem para correr e manter a forma. Dessa forma, nossa ligação com o esporte em geral e com as corridas em particular, é muito grande. Afinal o pão é uma fonte de energia imprescindível para quem pratica esporte. E não poderíamos deixar de estar presentes desde a primeira versão da corrida do trigo, que tão bem simboliza, saúde, energia e esporte”, enfatiza.

"A iniciativa destaca como os biscoitos e massas interagem perfeitamente com o estilo de vida saudável. Uma das bandeiras levantadas pelo SIMABESP é a promoção do consumo consciente destes produtos e promover esta corrida reforça a importância do carboidrato na rotina alimentar, além de estimular a prática de atividades físicas", finaliza o Presidente-Executivo do SIMABESP Claudio Zanão.

Sobre a Abitrigo

A associação representa 44 empresas da indústria moageira, que respondem pelo processamento de aproximadamente 75% do cereal no Brasil. Atua como interlocutora do setor junto ao governo, mídia, entidades representativas da cadeia do trigo nacional e de outros países.

Mais Informações: www.abitrigo.com.br/ Facebook: Abitrigo

Sobre o Sempapão

A sigla Sempapão congrega os Sindicato e Associação dos Industriais de Panificação e Confeitaria de São Paulo e o Instituto do Desenvolvimento da Panificação e da Confeitaria de São Paulo (ESCOLA IDPC), escola técnica que já formou mais de oito mil profissionais na área. Ela representa um serviço de apoio frente aos problemas enfrentados pelo setor, trabalhando por conquistas que fazem a diferença. Também é responsável pela realização da Feira Internacional de Panificação, Confeitaria e Varejo Independente de Alimentos (FIPAN), a maior feira setorial da América Latina e quinta maior do mundo e representa 6 mil panificadoras. Sua sede fica no edifício de número 313 da Rua Santo Amaro, bairro da Bela Vista, em São Paulo. O telefone é (11)3291-3700.

Mais Informações: <http://www.sindipan.org.br/> Facebook: Sempapão

Sobre o SIMABESP

Fundado em 1941, o Sindicato da Indústria de Massas Alimentícias e Biscoitos no Estado de São Paulo (SIMABESP) tem a finalidade de colaborar como órgão técnico para fins de estudo, proteção e representação legal das categorias econômicas de massas alimentícias e biscoitos do Estado. Atua fortemente no estudo e solução dos problemas do setor, tomando iniciativas para manter atualizados os empresários e técnicos da área com publicações de estatísticas, circulares e demais informações relacionadas ao segmento.

Mais Informações: <http://www.simabesp.org.br/> LinkedIn: Simabesp

Sobre o Sindustrigo

O Sindicato da Indústria do Trigo no Estado de São Paulo (Sindustrigo) é uma instituição com 80 anos, que tem como objetivo principal a coordenação, a proteção e a representação legal das categorias econômicas e setores relacionados a esse importante segmento da cadeia alimentícia que é a indústria do trigo do Estado de São Paulo.

Representando 9 dos principais moinhos do estado, o Sindustrigo tem trabalhado pelo engrandecimento social e econômico dessa categoria enfrentando grandes desafios, mas sobretudo, garantindo a efetividade de suas ações.

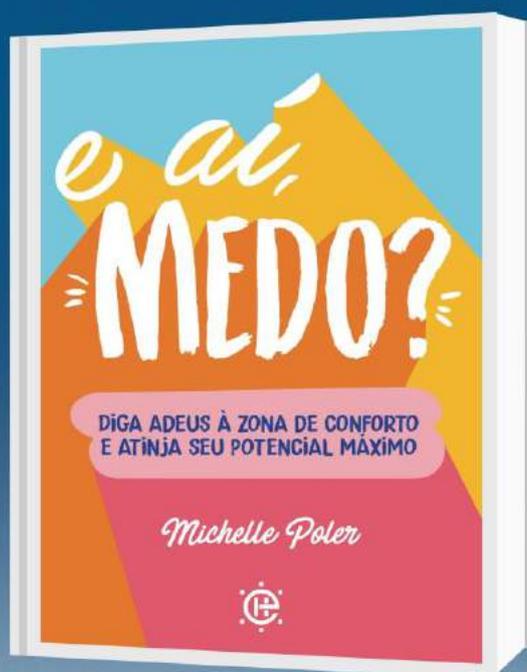
Mais informações: www.sindustrigo.com.br/ Facebook: [Sindustrigo/](https://www.facebook.com/Sindustrigo/) Instagram: [@sindustrigo/](https://www.instagram.com/sindustrigo/) LinkedIn: [Sindustrigo.](https://www.linkedin.com/company/sindustrigo/)



Edição de 2019 reuniu mais de 5 mil pessoas - Foto divulgação



Adeus, zona de conforto: Michelle Poler
ensina a viver com coragem



UM GUIA ESSENCIAL PARA VIVER COM CORAGEM

Michelle Poler, empreendedora social e dona do canal "Hello Fears", transforma em livro jornada que compartilhou no YouTube sobre o desafio de enfrentar um medo por dia durante 14 semanas



Empreendedora social, palestrante, estrategista de branding e fundadora do canal *Hello Fears*, a venezuelana **Michelle Poler** viralizou no YouTube ao enfrentar um medo por dia, durante 14 semanas. O desafio intitulado *#The100DayProject* deu origem ao livro ***E aí, Medo?***, publicado no Brasil pela Editora Hábito.

As lições de coragem e resiliência de Michelle também chamou atenção de grandes marcas como Google, Netflix, Microsoft, Facebook, TEDx, Tinder e Coca-Cola, que a convidaram para compartilhar experiências e ajudar pessoas em busca de mais coragem. A escritora ensina como sair do ‘piloto automático’ e enfrentar seus temores para viver plenamente. Algumas dessas dicas, que inspirou mais de 70 milhões de pessoas ao redor do mundo, estão listadas abaixo, confira:

1. **Saia da zona de conforto:** quando planejamos experiências que são familiares, e repetidas, provavelmente: (1) elas não serão muito marcantes e (2), no meio, você não prestará muita atenção no processo. Mas, se planejarmos algo que nunca fizemos antes, pode não ser tão fácil, porém, essa experiência será única e a mente ficará tão ocupada com a novidade que não terá escolha senão prestar atenção plena. Isso ajuda a sair da zona de conforto e enfrentar novos desafios, foi isso que Poler fez ao descer Montanhas Rochosas no interior de Nova York ou quando ela aprendeu a pilotar um avião.
2. **Aproveite a viagem, seja qual for o destino:** para a autora, a vida não consiste em uma série de realizações, mas no caminho para chegar lá e as metas estabelecidas para que aconteça. Pois, o destino é apenas uma desculpa para começar a caminhar. Essa maneira de encarar a vida não serve só para viagens, é possível aplicá-la também no trabalho e nos estudos. Ao invés de pensar "eu tenho que fazer", pense "eu quero fazer", "eu decidi fazer" ou "tenho o privilégio de fazer". Pensar nas coisas como um privilégio ajuda a valorizar o que temos e a ter prazer em fazer, em vez de ficar tenso e querer logo terminar. Curta o processo.
3. **Trate este momento como se fosse o último:** após enfrentar 100 medos, Michelle soube que seu maior temor é perder algum ente querido e ter que continuar a levar a vida. Para enfrentar este medo, a escritora escreveu uma carta muito sincera para os pais que estão vivos e com saúde. A ideia era dizer-lhes não só quanto eles são importantes para ela, mas também o que ela gostaria de mudar em seu relacionamento para aproveitar ao máximo o tempo que eles têm juntos. Ou seja, não deixe para aproveitar no fim da jornada, faça como se fosse seu último dia para que não viva com arrependimentos. Valorize os momentos, eles são únicos.
4. **Não subestime o tempo:** o tempo é a coisa mais preciosa do ser humano e quando desperdiçado, não pode ser recuperado. Para viver totalmente no presente, Michelle Poler leva seu tempo muito a sério. Segundo a autora, é preciso fazer algo que dê entusiasmo e o faça pensar "*ai, SIM!*" e não "*então tá?*". Pois, não ligar muito

para as coisas que faz, a vida passará num piscar de olhos. É necessário descobrir quais atividades que tenha vontade de executar para dedicar um bom tempo a elas, sem se tornar algo cansativo.

Recém-chegada em Nova York para estudar, a venezuelana **Michelle Poler** se deparou com nada menos que o medo. Foi quando conheceu o *#The100DayProject* e topou aceitar o desafio: enfrentar um medo por dia e compartilhar tudo em tempo real em um canal do *YouTube*. Ela alcançou milhões de pessoas e agora, além de empreendedora social, palestrante e estrategista de *branding*, é dona no canal *Hello Fears* e autora do livro ***E aí, Medo?***

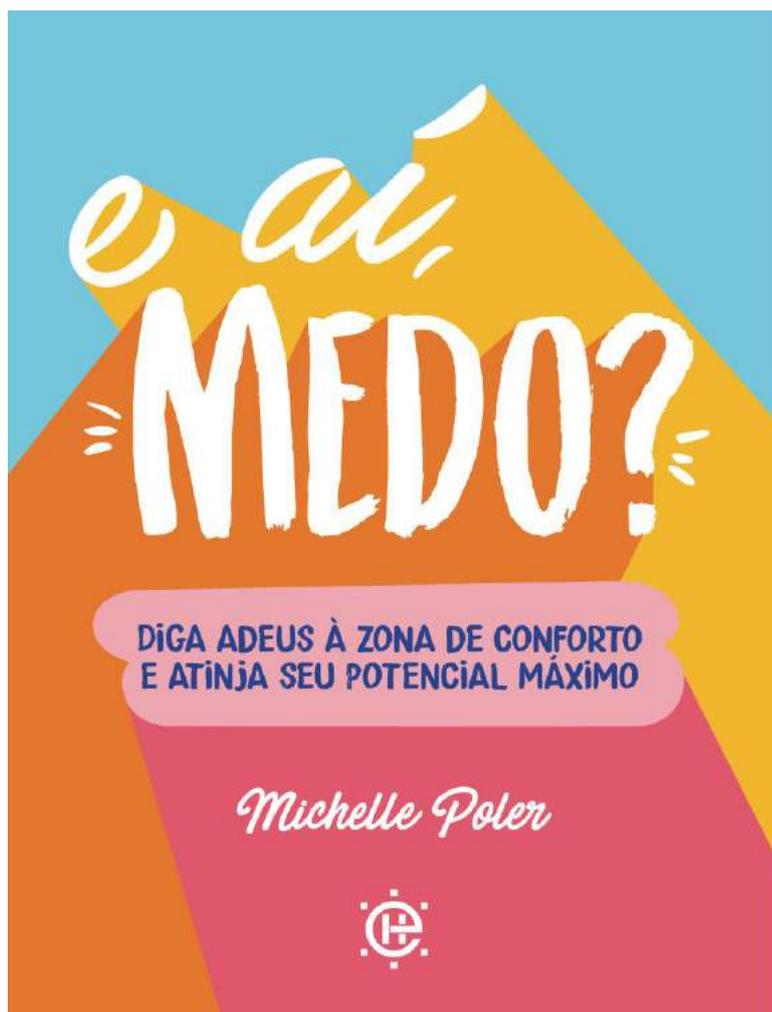
Na obra, publicada no Brasil pela **Editora Hábito**, Michelle conta como o temor a impediu de viver coisas incríveis ao longo de muitos anos. Com objetivo de inspirar outras pessoas a saírem da zona de conforto, ela explica que o segredo não é ser destemido, e, sim, corajoso. Afinal, a coragem não é a ausência de medo, mas um modo de lidar com ele.

Com uma escrita bem-humorada e intimista, o livro é um verdadeiro guia para aqueles que desejam viver com coragem. A autora mostra o quanto a vida pode decolar quando se sai da comodidade para assumir riscos e descobrir o seu verdadeiro “eu” – sem se preocupar com julgamentos ou rótulos. Composto por dez capítulos, que podem ser lidos na ordem que desejar, Michelle apresenta ferramentas comportamentais, emocionais e cognitivas para desenvolver a determinação e enfrentar o que cada um mais teme.

Fiquei 100 dias enfrentando o medo. Em apenas 24 horas, passei de uma vida inteira dizendo “não, obrigada”, para “então tá, vou tentar”. Deixei de resistir à vida e passei a fazer as coisas com vontade. Saí do piloto automático e entrei no modo de aproveitar a vida ao máximo. O objetivo era me tornar uma pessoa mais corajosa, mas não só para mim. (E aí, Medo?, p. 06)

Longe de ser um cronograma para cumprir em 100 dias, a proposta da autora é que, assim como ela, os leitores conquistem mais confiança e atinjam seu potencial máximo tanto pessoal quanto profissional. Em ***E aí, Medo?***, Michelle revela como deixou de ser uma pessoa medrosa: quando conseguiu desconstruir as ideias de fracasso, rejeição, vergonha, controle, dor, nojo e solidão, que a assustavam.

“Não queremos eliminar o medo, ele é nosso aliado, existe para nos manter vivos. Mas, quando os enfrentamos, permitimos que surjam outras emoções, algumas que nunca experimentei antes do #The100DaysProject. Quando mudamos nossa relação com o medo, acabamos transformando nossa atitude com a própria vida”, compartilha a escritora. Enfrentar os temores não só deixou Michelle Poler mais feliz, mas também a levou aos palcos de grandes marcas como Google, Facebook, Tinder, Netflix, Microsoft, Toyota, P&G, Coca-Cola e LinkedIn. Este projeto, que nasceu no YouTube, já alcançou mais de 70 milhões de pessoas ao redor mundo.



Ficha Técnica:

Título: E aí, Medo?

Autora: Michelle Poler

Editora: Hábito

Assunto: autoconhecimento e comportamento

ISBN: 978-65-996667-9-7

Edição: 1ª abril 2022

Número de páginas: 352

Preço: R\$ 84,90

Links de

venda: <https://amzn.to/3MKpkGG>

Sobre a autora: Nascida e criada em Caracas-Venezuela, Michelle Poler é uma empreendedora social criativa e apaixonada, palestrante e estrategista de branding. Ela é a fundadora do *Hello Fears*, um movimento social que atingiu mais de 70 milhões de pessoas em todo o mundo e capacitou milhares a sair da zona de conforto e aproveitar todo o seu potencial. Ela foi convidada para falar em lugares como TEDx, Google, Yum Brands, Facebook, Wells Fargo, ESPN, Netflix, Procter & Gamble, Microsoft, Toyota e muito mais. Michelle também é a criadora do projeto 100 Dias Sem Medo. Seu trabalho foi destaque no **The TODAY Show**, **Forbes**, CBS, CNN, Huffington Post, BuzzFeed, Fox News, Telemundo, Glamour, Elle, The Rachael Ray Show, Refinery29 e Daily Mail, entre muitos outros.

Redes sociais

Facebook: /hellofears e /michellepoler

Instagram: @hellofears e @michellepoler

Twitter: @hellofears e @michellepoler

YouTube Hello Fears | Site: <https://www.michellepoler.com/>

ENEM X JOVENS:



COMO SE PREPARAR EMOCIONALMENTE PARA O VESTIBULAR?

ESTUDO



Psicóloga e psicanalista Beatriz Breves, especialista da Ciência do Sentir, explica a importância de falar sobre os sentimentos para espantar a ansiedade no momento da prova



As inscrições para o Exame Nacional do Ensino Médio (**ENEM**) 2022 só começam dia 9 de maio, mas já preocupam boa parte jovens que estão se preparando para o vestibular. A prova, que reúne 180 questões, é uma das maiores responsáveis pela ansiedade causada nos vestibulandos.

Para a psicóloga, psicanalista, psicoterapeuta e física, **Beatriz Breves**, é necessário trabalhar o emocional para aumentar a confiança e diminuir o estresse na hora de responder o questionário. "*O estudante mais confiante é aquele que fala dos sentimentos*", afirma Breves.

A especialista, que dedicou mais de 35 anos no estudo da Ciência do Sentir, revela que as pessoas — não apenas os estudantes — deixam de priorizar o cuidado das emoções. Segundo a psicanalista, existem mais de 500 sentimentos que podem ser ativados ao longo da vida, mas não saber decifrá-los pode atrapalhar a oportunidade de superar qualquer obstáculo a ser enfrentado: "*quando chega perto de um momento importante como vestibular, por exemplo, muitos estudantes não sabem lidar com o que sentem, gerando mais conflitos e angústias, ao invés de concentração.*"

Afinal, como gerar esta confiança tão desejada para afastar a ansiedade durante o ENEM? Quais são as dicas para ficar preparado emocionalmente para esta fase?



Sobre a autora: presidente, membro efetivo e fundador da Sociedade da Ciência do Sentir (SoCiS), Beatriz Breves é mestre em Psicologia pela American Word University (AWU/Iowa/USA), psicóloga, bacharel e licenciada em Física, com especialização em Física Moderna com base na Física Clássica pela Faculdade de Humanidades Pedro II (FAHUPE). Também é psicanalista pela Sociedade Brasileira de Psicanálise, filiada à International Psychoanalytical Association (SBPRJ/IPA), e psicoterapeuta analítica de grupo pela Sociedade de Psicoterapia Analítica de Grupo (SPAG-E.Rio), da qual foi presidente no biênio 1998-99. Como servidora pública aposentada, foi psicóloga estatutária do Serviço de Psicossomática do Instituto de Assistência aos Servidores do Estado do Rio de Janeiro (IASERJ). Autora da Ciência do Sentir, entre outros livros escreveu: “Macromicro – A Ciência do Sentir”, “O Homem Além do Homem”, “A Fronteira do Adoecer – Por que Você Adoece?”, “O Eu Sensível”, e “Falando de Sentimentos com Beatriz Breves”, todos publicados pela Mauad Editora.

Site: www.bbrevessocis.net.br

Redes sociais:

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

Instagram: https://www.instagram.com/breves_beatriz/

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

QUE A NOSSA VIDA TENHA
MAIS FLORES, MAIS CORES
E MAIS AMORES



 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo

*abre o Processo Seletivo 2022/2
com 121 vagas para cursos de
Graduação Tecnológica*



Se inscreva já!



A Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) abriu na **quarta-feira (20/abr)** as inscrições para o <https://novoportal.fcmsantacasasp.edu.br/FrameHTML/web/app/Edu/Portal/ProcessoSeletivo/?c=1&f=1&ct=196&ps=1185#/es/inscricoeswizard/dados-basicos> para preenchimento de 121 vagas nos cursos superiores <https://fcmsantacasasp.edu.br/tecnologia-em-radiologia/> e <https://fcmsantacasasp.edu.br/tecnologia-em-sistemas-biomedicos/> que são ministrados no Campus Central, localizado na Vila Buarque, no centro de São Paulo, com início das aulas no segundo semestre. Para participar do processo, o candidato deverá apresentar o Certificado de Conclusão do Ensino Médio.

As inscrições podem ser feitas até o dia 09 de junho de 2022, exclusivamente por meio do site da FCMSCSP, no endereço eletrônico www.fcmsantacasasp.edu.br. A taxa de inscrição é de R\$ 20,00. A prova será realizada no dia 11 de junho de 2022 em local a ser divulgado posteriormente.

Candidato poderá utilizar a nota do ENEM para classificação

No Processo Seletivo 2022/2, o candidato poderá optar por realizar a prova ou utilizar a nota obtida no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) para a classificação. A opção deverá ser informada no momento da inscrição. Independentemente de o candidato optar por realizar a prova ou utilizar a nota do ENEM, a lista final de classificação para o preenchimento de vagas será única. Somente serão consideradas notas do ENEM de provas realizadas nos últimos cinco anos, entre 2017 e 2021.

Para os candidatos que optarem pela seleção via Enem, o Boletim Individual de Desempenho deverá ser gerado em formato PDF (diretamente da página do INEP) e encaminhado à FCMSCSP por meio do e-mail secretaria.graduacao@fcmsantacasasp.edu.br, no período de 20 de abril a 09 de junho de 2022.

No momento da inscrição, deve ser informada a opção de ingresso: Ampla Concorrência ou Cota Social

Para efeitos classificatórios, no momento da inscrição no Processo Seletivo 2022/2 o candidato terá que escolher o tipo de modalidade que deseja concorrer a uma vaga: Ampla Concorrência ou Cota Social. A modalidade Ampla Concorrência não dá direito ao candidato solicitar uma bolsa de estudos, tendo que arcar com as mensalidades do curso.

Já na modalidade Cota Social, o candidato, se aprovado no Processo Seletivo, passa a concorrer, mediante os critérios divulgados em **edital**: http://fcmsantacasasp.edu.br/wp-content/uploads/2017/07/Edital2022_2Sem.pdf, a uma das 89 bolsas de estudos de até 100% que estão sendo oferecidas, sendo 38 bolsas de estudos destinadas ao Curso Superior de Tecnologia em Radiologia e 51 bolsas de estudos reservadas ao Curso Superior de Tecnologia em Sistemas Biomédicos. Após a escolha da modalidade a qual estará concorrendo a uma vaga, o candidato não poderá alterar a sua escolha.

Curso de Tecnologia em Radiologia oferece 53 vagas, sendo 38 vagas com possibilidade de bolsas de estudo de até 100%

Para o curso superior semestral noturno de Tecnologia em Radiologia serão oferecidas 53 vagas ao todo, sendo 15 na modalidade Ampla Concorrência e 38 na modalidade Cota Social, na qual são oferecidas bolsas de estudo entre 50% e 100% da mensalidade. Para se inscrever para o Processo Seletivo do curso de Tecnologia em Radiologia, <https://novoportal.fcmsantacasasp.edu.br/FrameHTML/web/app/Edu/PortalProcessoSeletivo/?c=1&f=1&ct=196&ps=1185#/es/inscricoeswizard/dados-basicos>.

Curso de Tecnologia em Sistemas Biomédicos oferece 68 vagas, sendo 51 vagas com possibilidade de bolsas de estudo de até 100%

Para o curso superior semestral noturno de Tecnologia em Sistemas Biomédicos serão oferecidas 68 vagas ao todo, sendo 17 na modalidade Ampla Concorrência e 51 na modalidade Cota Social, na qual são oferecidas bolsas de estudo entre 50% e 100% da mensalidade. Para se inscrever para o Processo Seletivo do curso de Tecnologia em Sistemas Biomédicos, <https://novoportal.fcmsantacasasp.edu.br/FrameHTML/web/app/Edu/PortalProcessoSeletivo/?c=1&f=1&ct=196&ps=1185#/es/inscricoeswizard/dados-basicos>.

Cursos da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo são reconhecidos pelo MEC

Os cursos de Tecnologia em Radiologia e de Tecnologia em Sistemas Biomédicos são reconhecidos pelo Ministério da Educação, por meio das portarias **SERES/MEC Nº 651, de 29/06/2017**, e **SERES/MEC Nº 110, de 04/02/2021**, respectivamente.

Para mais informações, os interessados podem acessar a **Central do Candidato**, por meio dos telefones **(11) 3367-7883**, **(11) 3367-7807** ou pelo e-mail secretaria.graduacao@fcmsantacasasp.edu.br.

Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo: a melhor faculdade de Medicina de SP

A Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo (FCMSCSP) é referência na área da saúde, possuindo um corpo docente altamente qualificado e qualidade de ensino, contando com nota máxima em avaliação do Ministério da Educação (MEC). Há 59 anos é referência no mercado educacional, atuando de maneira decisiva para ampliar horizontes de futuros e atuais profissionais da área da saúde.

Apenas cerca de 2,2% das 2.070 universidades brasileiras conseguem alcançar a nota máxima do MEC, e a FCMSCSP garantiu a nota 5 no ano de 2021, sendo que o curso de Medicina foi considerado o melhor do Brasil em relação a outras universidades privadas do ensino superior.

Além dessa avaliação, em 2018, a graduação em Enfermagem recebeu nota máxima do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas (INEP) e se tornou referência nacional de excelência no âmbito de pesquisa, extensão e de ensino.

No Vestibular 2022, a FCMSCSP teve um aumento de 50% das inscrições, sendo os cursos de Tecnologia em Radiologia, Fonoaudiologia, Enfermagem e Tecnologia em Sistemas Biomédicos, respectivamente, os que mais registraram aumentos percentuais na procura.

Portanto, para quem deseja obter um ensino de qualidade na área da saúde por meio de uma faculdade de excelência, cujo campus situa-se junto ao maior complexo hospitalar da América Latina, a Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo é a melhor Faculdade de Medicina.

Confira o edital na íntegra:

>>> EDITAL DE ABERTURA DE INSCRIÇÕES PROCESSO SELETIVO 2º SEMESTRE DE 2022 (TECNOLOGIA EM RADIOLOGIA E TECNOLOGIA EM SISTEMAS BIOMÉDICOS)

>>> FICHA SOCIOECONÔMICA - EDITAL DE ABERTURA DE INSCRIÇÕES PROCESSO SELETIVO 2º SEMESTRE DE 2022 (TECNOLOGIA EM RADIOLOGIA E TECNOLOGIA EM SISTEMAS BIOMÉDICOS)



ANIMAIS ABANDONADOS. AJUDE!



**ELE NÃO TE
ABANDONARIA**

ENTÃO POR QUE VOCÊ FARIA ISSO?

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



CASACOR RIO - SPA Deca

é um convite às conexões e ao autocuidado na CASACOR Rio

Deca, patrocinadora master de CASACOR, traz para a edição Rio grandes lançamentos e uma variedade de produtos que colaboram para promover conexões e experiências de melhor viver com nossas moradias e espaços de convívio.



Em total conexão com a proposta da marca, onde cada detalhe dos produtos é pensado para oferecer um design que possa ser visto e vivenciado plenamente, o **SPA Deca**, de **Diego Raposo** e **Manuela Simas** foca no bem-estar para criar memórias sensoriais. Pensado como proposta de integração com projetos de estúdios presentes no entorno, o ambiente é uma ilha de encontro e um convite ao relaxamento.



Em composição fluida, com divisões pontuais em madeira e linho, quatro espaços acolhem e celebram a integração com a natureza. A área externa abraça o espaço de desconpressão, com destaque para os **Chuveiros de parede Aquamax 1998.BL.CT.MT**. Uma sonorização especial dá boas-vindas aos visitantes.



No espaço de Skin-care uma ampla bancada concentra os lançamentos Deca da linha **Arthur Casas**, como as cubas **L.21052.M.45** e kit de acessórios **KA.21052.45**, além do premiado **misturador de lavatório 1872.BL101.MT**.



Na área de banho, mais uma novidade da marca, a **banheira com degrau interno Deca Senses BH.53135.BRFC** privilegia a ergonomia, o conforto e a praticidade. **Chuveiros de teto Aquamax 1998.BL.TET.MT** que contemplam o portfólio da marca, também compõem a proposta de autocuidado, como uma experiência de conexão pessoal. Já o Hammam, local que concentra uma sauna e **duchas de mão 4806.BL.CIL.MT** incentiva à reflexão, eliminação de toxinas e renovação de energias.

Para Diego Raposo, o portfólio da marca materializa as propostas de projetos pensados no bem-estar para clientes, o que pode ser conferido no Deca SPA. “Nosso relacionamento com a Deca existe desde sempre. Nos sentimos muito confortáveis para sugerir aos nossos clientes porque confiamos na tradição e qualidade da marca. Além de sempre contar com lançamentos de produtos inovadores”.

“E essas novidades foram fundamentais na criação do SPA



Deca na CASACOR 2022. No projeto, incluímos a cuba Arthur Casas, que traz um design mais orgânico e remete a um produto mais artesanal, natural, que conversa com nossa proposta de ambiente integrado com a natureza. Além disso, traz uma bandeja com kit de acessórios que mantém, de forma prática e elegante, os itens organizados na bancada".

“Dentro do projeto também optamos por incluir um dos lançamentos de banheira. Seleccionamos a menor para mostrar aos visitantes que, mesmo em espaços reduzidos, é possível trazer uma experiência de verdadeira imersão, resultando em um relaxamento completo”, destaca Raposo

Revestimentos



Os revestimentos cerâmicos ficaram por conta da Portinari. Nas paredes e pisos, o arquiteto optou pela coleção **Nuances da Natureza**, assinada pela arquiteta Juliana Medeiros. O produto escolhido - **Areias do Mar** no formato 80x160 - reproduz em porcelanato as areias que se movimentam, se acalmam e por vezes contam histórias, inspirando a reconexão com a natureza.

Destaque para a aplicação nada óbvia dos revestimentos nos mobiliários: bancos e bancadas que também receberam o porcelanato, trazendo harmonia e unidade visual para a composição. A versatilidade dos produtos, principalmente nos grandes formatos, traz inspiração para revestir móveis com personalidade e fora do comum.

A Portinari está presente em outros 10 espaços e Deca em 20 projetos da mostra, com propostas apresentadas por grandes nomes e jovens talentos do segmento. A CASACOR Rio acontece de 27 de abril a 26 de junho, pela segunda vez consecutiva, no Palacete Brando Barbosa, um imóvel icônico situado no bairro do Jardim Botânico. Além da versão presencial, será possível visitar virtualmente todos os ambientes em Tours 3D disponíveis no site da mostra.

CASACOR RIO

Data: 27 de abril a 26 de junho

Instituto Brando Barbosa

Rua Lopes Quintas, 497 - Jardim Botânico

Sobre a Dexco

Na Dexco, acreditamos que ambientes existem para serem vividos. Para isso, por meio de nossas marcas - Deca, Portinari, Hydra, Duratex, Ceusa e Durafloor – oferecemos soluções que combinam estética e funcionalidade, promovendo conforto e bem-estar. Aqui, acreditamos que temos um papel importante na sociedade e, desde o início da nossa trajetória, as questões ambientais, sociais e de governança pautam nossas discussões sobre o futuro da companhia. Somos uma empresa brasileira, privada e de capital aberto, controlada pela Itaúsa – Investimentos Itaú S.A - e pelo Bloco Seibel. Com sede administrativa em São Paulo, possuímos 21 unidades industriais e florestais estrategicamente localizadas (Estados de Minas Gerais, Paraíba, Pernambuco, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Sergipe e São Paulo), além de três fábricas de painéis na Colômbia - Dexco Colômbia. Estamos também à frente da LD Celulose, por meio de uma joint venture com o Grupo Lenzing e da Caetex, joint venture criada para o plantio de florestas de eucalipto em Alagoas. Nossas ações estão listadas no Novo Mercado (o mais elevado padrão de Governança Corporativa) e na versão 2019/2020 da B3 - ISE.





Conquistar autoestima,
melhorar performance,
melhorar estética.

DIVULGUE NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

CROSSFIT, FUNCIONAL, MUSCULAÇÃO

📷 @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

📘 @PROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Entre em contato: elenir@cranik.com



[LUTO E INFÂNCIA] Livro trata da morte de forma leve e lúdica para ensinar as crianças

Educadora transformou a dor após a morte da mãe em combustível para ensinar as crianças sobre a dor do luto

“Mamãe, cadê a vovó? Eu tô com saudade”. Essas frases fizeram parte da história da educadora parental Prisla Tranjan após a morte de sua mãe durante a pandemia de Coronavírus.

Além da dor que sentia, ela precisava explicar ao filho Joaquim, à época com 2 anos e meio, porque eles não viam mais a avó e porque ela passava o dia chorando. Para dar vazão a esse sentimento amargo, ela resolveu escrever um livro que conta essa metamorfose da vida. Foi assim que nasceu **“Todo Mundo Vira Borboleta”**.

“Todo Mundo Vira Borboleta” ensina, de forma lúdica, leve e divertida a criança o ciclo da vida pelo qual todos nós, um dia, iremos passar. Falar de luto e perdas na vida estando distante do que esse sentimento representa é mais fácil do que quando o vivemos no momento presente. Prisla usou seu conhecimento como educadora para trazer mais que um desabafo, mas ensinamento às futuras gerações de que a morte faz parte da vida e que, independente da crença, tudo que passamos em vida são transformações.

A dificuldade dos adultos de conviver e encararem a morte é passada para os filhos. Para a criança, é como se o parente estivesse ‘dormindo’ ou ‘viajando’, e ela acha que um dia ele voltará. Conversar abertamente e explicar essa ‘passagem’ ajuda a evitar traumas nas crianças. “ – Prisla Tranjan, educadora parental e escritora



Prisla Tranjan - Foto divulgação

“Todo Mundo Vira Borboleta” fala da metamorfose da vida, com alusão à vida da lagarta que vira borboleta. A associação é importante para a criança aprender que a vida trará mudanças o tempo todo, sejam elas dolorosas, alegres, tristes e até dignas de celebração. Podemos achar que as crianças não entenderão certos assuntos, mas a capacidade de compreensão delas vai muito além do que muitos pais imaginam.

Sobretudo no momento da pandemia em que o mundo ainda se encontra, é importante trazer o tema do luto para dentro de casa e explicar à criança que a vida irá nos reservar momentos como esse. “Por mais doloroso que seja falar de morte com uma criança, o importante é explicar o sentido da ausência que aquela pessoa terá a partir de então na vida da família. Falar sobre a saudade, a passagem e, principalmente, acolher o coração partido dela”, explica a educadora.

Sobre a autora:

Prisla Tranjan é mãe do Joaquim e da Ágata. Tornou-se mãe no último semestre da faculdade de Direito, terminou os estudos e, já imersa no universo da maternidade, buscou estudar Criação e Comunicação Consciente entre pais e filhos. Formou-se como Consultora Parental em Criação e Comunicação Consciente. Possui um Grupo de Apoio Materno digital com mais de 100 mães do Brasil. Tem como um de seus objetivos facilitar o dia a dia entre pais e filhos, trazendo uma nova metodologia inspirada na Disciplina Positiva.

Serviço:

Livro: Todo Mundo Vira Borboleta

Autora: Prisla Tranjan

Editora: Much Editora

Páginas: 20

Preço: R\$ 54,90



Adquira através do site: <https://mucheditora.com/collections/lancamentos/products/todo-mundo-vira-borboleta>



Verdades

que ninguém te conta: a
importância de falar sobre
a maternidade real

Livro recém-lançado pela Editora MOL em parceria com a Tip Top reúne relatos de mulheres sobre os desafios reais que chegam com a vida de mãe, como as mudanças no corpo e os julgamentos externos

Tornar-se mãe é uma experiência transformadora. Envolve inúmeras dúvidas e inseguranças, mas quando o tema é abordado, esses desafios costumam ser ignorados. Ainda se fala muito sobre as delícias e nem tanto sobre as dores da maternidade. As mulheres se sentem cobradas a viver um conto de fadas, a alcançar uma performance irreal em que dão conta de tudo como super-heroínas. “Esse papel inalcançável no qual muitas mulheres se fantasiam é alimentado por crenças enraizadas na sociedade. É muito necessário que a gente humanize a pessoa por trás desse papel”, explica a psicóloga perinatal e parental Nicole Cristino.



“Questionam nosso tipo de parto, se vamos nos dedicar integralmente à maternidade, se vamos abrir mão da carreira. Aí o bebê nasce, e, com ele, uma nova leva de julgamentos e opiniões: se vamos ou não amamentar, até que idade isso vai acontecer”, desabafa a gerente de marketing Monica Rentroia. Os relatos dela e de outras mães estão reunidos no livro **‘Verdades que ninguém te conta’**, recém-lançado pela Editora MOL em parceria com a rede de franquias de moda infantil Tip Top, que desde o último ano está preparando o lançamento, com muito cuidado e preocupação real pelo tema.

JORNADA DA MÃE

A publicação aborda temas como o mito de que a amamentação é algo instintivo, o autocuidado, a rede de apoio, mudanças no corpo e a idealização dos filhos. Cada história é acompanhada da contribuição de uma psicóloga ou pediatra com o objetivo de ampliar o debate para que mulheres que acabaram de virar mães ou que estão em busca disso possam viver essa etapa da melhor forma possível.

“O livro também é para quem quer ouvir o que as mães têm a dizer. Como editora especializada em impacto social, a MOL acredita que a construção de um mundo melhor

passa pela empatia com dilemas do nosso dia a dia, como a saúde mental materna”, afirma a cofundadora da Editora MOL, Roberta Faria.

‘Verdades que ninguém te conta’ será vendido nas lojas franqueadas da Tip Top e parte do valor de venda será revertido para a ONG Gerando Falcões, ecossistema de desenvolvimento social que mostra ser possível transformar a vida de crianças, jovens, líderes e moradores das favelas, e para a Unibes, que desenvolve a autonomia de pessoas em situação de vulnerabilidade social por meio de apoio à educação, capacitação profissional e cultura. O potencial de doação com a venda de 20 mil exemplares é de R\$ 54.717,60.

“Estamos muito felizes com mais este lançamento. Este projeto é para nós de extrema importância pois tem como objetivo impactar positivamente nossa sociedade em parceria com duas instituições muito sérias e que fazem a diferença em nosso país. Esta é uma pequena forma de contribuir para a amenizar as injustiças e desigualdades sociais. Além disso, todo o conteúdo, ilustrações e histórias são lindas e emocionantes, muito pertinentes ao que a marca acredita. É um livro feito com o coração, de mãe pra mãe”, Dani Boll, head de marketing da Tip Top.

MÃES PRECISAM DE CUIDADO

Os relatos contidos em ‘Verdades que ninguém te conta’ também levantam a discussão sobre a saúde mental materna e a necessidade de um olhar empático para as mães, como avalia Nicole Cristino. “A gente precisa rever todos os nossos códigos sociais e pensar que, no primeiro momento, as atenções devem ser diretamente para a cuidadora principal, principalmente para a mãe que está amamentando. Normalmente, a ação é visitar o bebê e deixar a mãe invisibilizada. As famílias precisam cuidar da mãe e se importar com ela. Isso vai ser promotor de saúde mental materna”.

Mudanças no corpo, naturais durante o período de gestação e no pós-parto, é outro tópico presente no livro. “Eu via outras mães felizes com o barrigão, mas testemunhar meu corpo mudando não era lindo para mim. Se por um lado eu estava feliz por estar gestando um sonho, por outro, me sentia muito afetada com essas mudanças físicas”, conta a gerente de finanças Thays Low, mãe de Noah, de 1 ano.

A aceitação do próprio corpo é um desafio para muitas mulheres e é uma realidade diferente da que se vê entre celebridades. “Esse é um lugar muito sensível que foi construído sobre o corpo feminino. É difícil para as mães lidarem com essas mudanças, mas a gente trabalha para ajudá-las a naturalizar isso que é da ordem do biológico, lembrá-las que a reprodução deixa marcas no corpo e que o problema não são elas, mas a cultura que foi construída sobre o corpo feminino!”, finaliza Thays.

O AMOR NÃO NASCE À PRIMEIRA VISTA

OS VÍNCULOS ENTRE A MÃE E O BEBÊ VÃO SE FORTALECENDO NO COMPASSO DE CADA RELAÇÃO

Assim que minha filha nasceu, me lembro de olhar muitas vezes para ela e pensar "ainda não amo esse bebê". Eu me sentia frustrada por isso, por não amar desde a barriga, por não ter sentido esse amor à primeira vista, como diziam ser. E sentia culpa por não amar, pensava que havia algo de errado comigo. Nos primeiros meses nos sa relação parecia girar em torno das necessidades de sobrevivência, como se eu estivesse dia e noite cuidando daquele serzinho que precisava ser cuidado. Foi só com o passar do tempo, e especialmente a partir do primeiro ano, que comecei a sentir um quentinho no peito. Você vai amamentando, construindo um vínculo e, quando menos espera, o bebê passa a trocar olhares, risadinhas, caretas, e você se percebe gostando daquela personalidade. O amor passa a tomar forma a partir de uma troca que vai além de atender aos chamados da criança. Com o tempo, entendi que para algumas mulheres esse amor era espontâneo, enquanto, para outras, carregar um bebê na barriga não era o suficiente para estabelecer um vínculo amoroso. E isso foi muito libertador! Precisei construir a cada dia esse amor, que, de repente, faz você olhar seu filho à frente de tudo, à frente, às vezes, de você mesma.



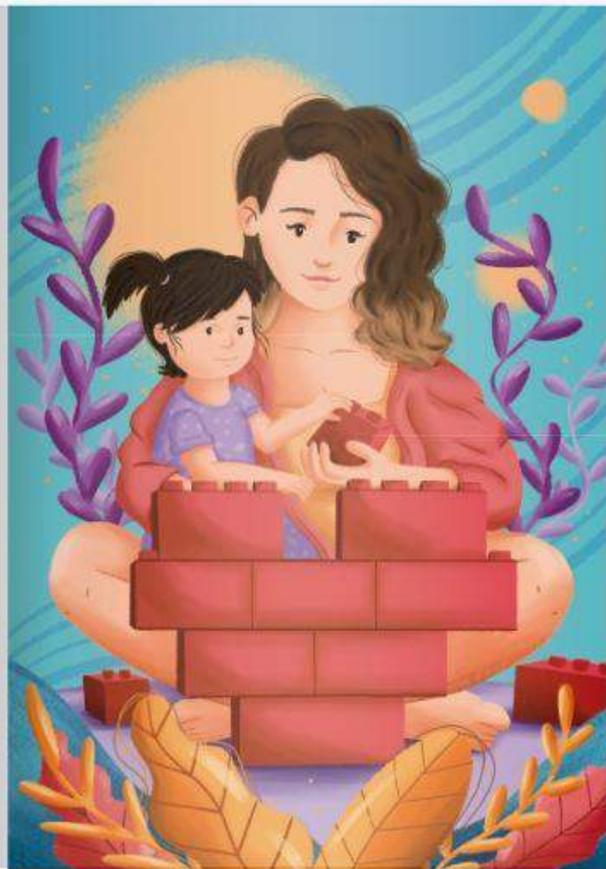
JULIANA CONSOLINE,
35 ANOS, DE SÃO PAULO,
MÃE DE BEBÊ, 2



LEGO E M CONSTRUÇÃO

A criação do amor materno instintivo é um dos maiores feitos da natureza para uma recém-mãe, porque esse determinismo biológico não existe em uma mulher que se tornou mãe passiva. Sua história, morosamente, é construída pouco a pouco, com o bebê por perto. Logo após o parto, a mãe começa a construir o vínculo de construção de intimidade com o seu filho.

ANEXO DE VÍDEO, PROJETO AUTOESTIMA, 2018



SOBRE A EDITORA MOL

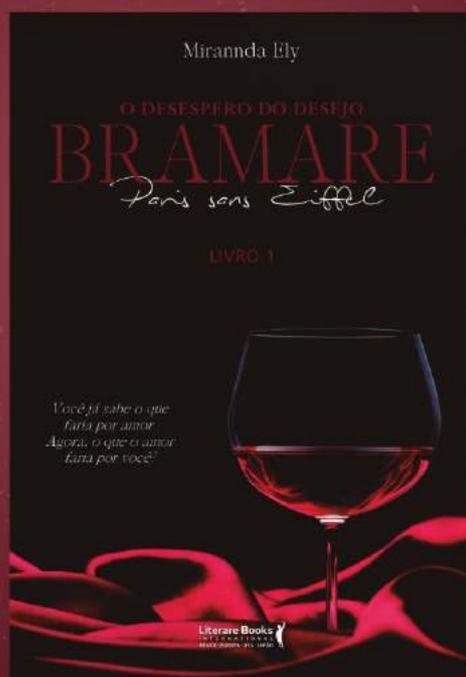
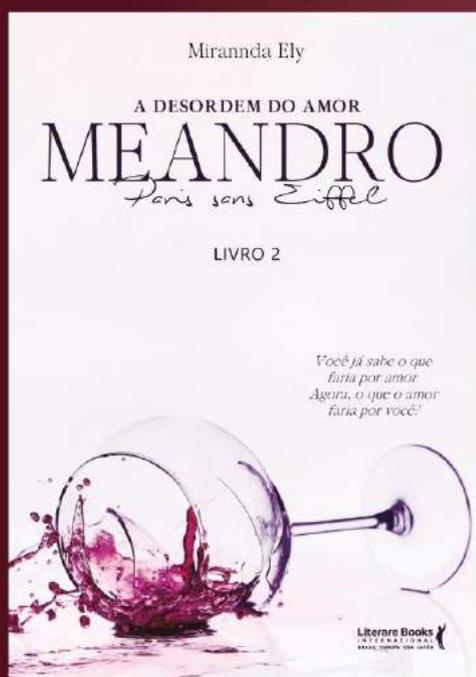
A MOL é a maior editora de impacto social do mundo. Fundada em 2007, ela produz livros, revistas, calendários, jogos, álbuns de figurinhas e outros produtos editoriais vendidos em grandes redes varejistas a preços acessíveis, sempre com renda revertida para causas. Os produtos da MOL já doaram mais de R\$ 48 milhões para mais de 150 ONGs. Os cofundadores da empresa, Roberta Faria e Rodrigo Pipponzi, são empreendedores sociais reconhecidos nacionalmente pelo Prêmio Empreendedor Social da Folha de São Paulo e internacionalmente pela Fundação Schwab, braço social do Fórum Econômico Mundial. Saiba mais em www.editoramol.com.br

Sobre a Tip Top

Há 70 anos no mercado e com cerca de 140 lojas espalhadas por todo o Brasil, a Tip Top traz para as suas coleções uma mistura entre as tendências de moda e conforto que reforçam a qualidade dos seus produtos e torna a marca reconhecida no mercado de roupas infantis, principalmente no segmento bebê. Com uma linha completa de roupas e acessórios, criada de acordo com cada estação do ano, a Tip Top busca traduzir toda a diversão e colorido que as nossas crianças gostam e merecem. Saiba mais em www.tiptop.com.br

Paris Sans Eiffel:

Escritora Mirannda Ely lança o segundo livro de sua trilogia



Continuação de "O desespero do desejo Bramare" é lançado pela Literare Books International



A escritora Mirannda Ely está lançando “*A desordem do amor Meandro*” (Editora Literare Books International), segundo livro da trilogia Paris sans Eiffel, que apresenta uma narrativa poderosa e envolvente.

Nela, a busca pelo autoconhecimento e a reflexão sobre o amor e a entrega é o ponto principal. Mergulhando nas emoções e questionamentos de vida, onde as estrelas são os sentidos que os seres humanos têm em se conhecer.

O romance continua não sendo apenas sobre um casal e evidencia o fluxo não linear da entrega, como um rio que nunca é o mesmo, cheio de curvas, conquistas e decepções, levando a reflexões e aprendizados por meio de tudo e de todos que cruzam o nosso caminho. As mil e uma dores envolvidas no despertar, culminando em uma única certeza: é tudo por amor.

Paris Sans Eiffel

Em 2020, Mirannda iniciou o processo de criação daquela que é sua maior e mais complexa criação até o momento. A trilogia Paris sans Eiffel apresenta inspirações naturais da autora, elementos como sedução, romance, autoconhecimento e mundo dos vinhos são inseridos na narração dos livros.



O maior desafio de *Paris sans Eiffel* é a narrativa em primeira pessoa. Essa característica do texto aproxima e envolve ainda mais o leitor à história. A autora deixa duas linhas distintas claras, a primeira - superficial, cheia de dor e julgamento em volta do relacionamento do casal. A segunda e principal cria o arco da história, indo a fundo nas emoções e questionamentos de vida, mostrando o verdadeiro protagonista: o amor e a busca do verdadeiro eu.

“Enquanto o primeiro livro (*O desespero do desejo Bramare*), envolve tesão, sedução, elegância e o desejo ardente, a segunda obra (*A desordem do amor Meandro*), ainda que escrita no mesmo período, tem uma carga mais lenta, tem muita reflexão, psicanálise e autoconhecimento”, diz Miranda.

Ficha técnica

A desordem do amor Meandro - Paris Sans Eiffel (Livro 2)

Autora: Mirannda Ely - Literare Books International – 1ª edição – 352 páginas – 2022

Formato: 16 x 23 cm - **Categoria:** Ficção

ISBN do físico: 9786559222674 - **ISBN Digital:** 9786559222681

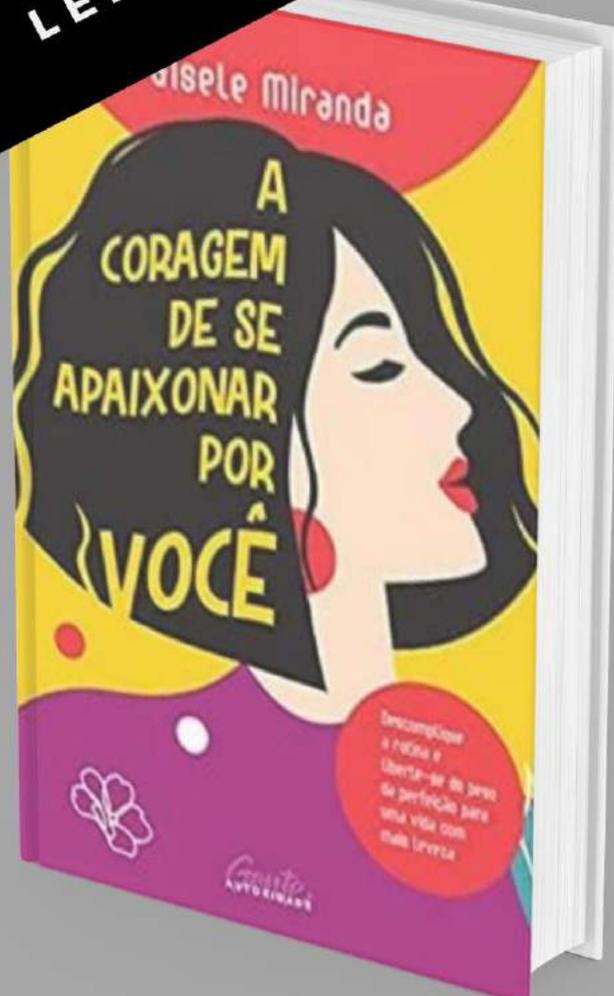
Loja Literare Books (*O desespero Bramare*): <https://bit.ly/loja-bramare>

Loja Literare Books (*A desordem do amor Meandro*): <https://bit.ly/loja-meandro>

A venda nas principais livrarias e plataformas digitais.

EU POSSO DIZER PARA VOCÊS QUE TENHO CASOS DE ATENDIMENTO, CASOS CLÍNICOS MUITO INTERESSANTES EM TODAS AS ÁREAS. EU ME LEMBRO EM ESPECIAL DE UMA PACIENTE QUE TINHA NASCIDO E FOI CONSIDERADA NATIMORTA. IMEDIATAMENTE ELA FOI COLOCADA EM UMA SALA SEPARADA, QUANDO DE REPENTE, ELA, COMO BEBÊ, COMEÇOU A CHORAR.

DICAS PARA LEITURA



JÁ ENTREGOU AQUELE RELATÓRIO URGENTE QUE A DIREÇÃO ESTÁ COBRANDO? LEMBROU-SE DE COMPRAR O QUEIJO PREFERIDO DE SEU COMPANHEIRO? RETORNOU A LIGAÇÃO DAQUELA AMIGA QUE ESTAVA PARA BAIXO? AJUDOU O FILHO COM O DEVER DE CASA DE MATEMÁTICA? TAREFAS, TAREFAS E MAIS TAREFAS! NO ENTANTO, MESMO EXAUSTA DE UM DIA ESTRESSANTE DE TRABALHO, VOCÊ VESTE O UNIFORME DE SUPERMULHER E TENTA DAR CONTA DE TUDO.



Wanda Rop

Autora

Wanda Rop, paulista, residente em Porto Velho-RO, ama ler e escrever poemas, Formação Curso Superior de Filosofia, cursando último semestre do Curso Superior História, Pós-Graduada em Estudos Linguísticos e Literários, Docência Do Ensino Sup/Neuropsicologia; Gestão Escolar e MBA Executivo em Negócios Imobiliários e Turismo. Acadêmica da A.I.S.L.A, A.L.S.P.A, FEBACLA, AILB, AIML e Membro Fundadora da ABHL, Autora do Livro "Paixões e Poemas de uma mulher intensa" e "TEMPO DE AMAR"

CAFÉ & AMOR

Wanda Rop



"Café quente
Aquece o coração da gente
Que muito sente
Que também mente
Que vive no repente
Que ataca igual serpente
Café tem gosto de amor
De paixões frequentes
Em manhãs envolventes"



AMOR & MAGIA

Wanda Rop

"Sou fada encantada pelo azul do seu olhar
Entrego-me ao seu abraço, delícia é te amar
Feiticeira, lasciva, no calor do seu beijo envolvente
Paixão dominadora, torna minha magia impotente

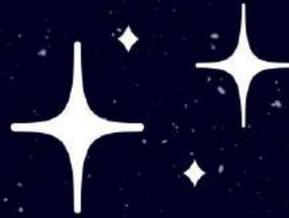
O universo pressagia agonia em meu coração
Impossibilita-me de conjurar meu guardião
Intenso amor, torna-me frágil e bela
Distanciando-me, incautamente, da cidadela

Impermissível carinho ao meu ser sobrenatural
Aprisionada pela atração, inevitável, infinda
Sensibilidade aflora, perdição da vida minha

Amo o toque, fatal, na minha carne proibida
Sussurros em meus ouvidos, arrepios de prazer
Vorazmente, meu amado, invade meu ser"

VERSEJANDO COM AS ESTRELAS

Wanda Rop



“Escrever, ser, sentir e viver
As belezas poéticas enaltecer
Nas madrugadas frias e infindas
A poesia se torna uma amiga magnífica

Em longas noites estreladas
Sentimentos transformados em palavras
O querido poeta a versejar sobre o amor
Revelando paixões, saudades e dor

O despertar de inspirações notáveis e mágicas
Em esplendorosas noites enluaradas e envolventes
Suntuoso aflorar de poemas sublimes e comoventes

O poeta é a luz brilhando em meio à escuridão
Poetizando, encantando com belas palavras
A espalhar emoções em letras encantadas”

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

A MULHER
BRASILEIRA
É MUITO

Forte!





REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

Outono: conheça as frutas, verduras e legumes da estação



A estação, que é marcada por climas amenos e noites mais frias, traz diversas frutas para compor a alimentação; confira:

É preciso ter atenção especial com a alimentação durante todo o ano, mas em algumas épocas, como outono, o organismo precisa de nutrientes diferenciados e alimentos que reforcem o sistema imunológico contra gripes e resfriados por conta das temperaturas mais baixas desta estação que é marcada por climas amenos e noites mais frias.

Para começar, a dica é eliminar a dieta monocromática e dar mais cor ao cardápio, incluindo frutas, verduras, legumes e evitando alimentos gordurosos, açucarados e ultraprocessados. Alimentos ultraprocessados, em sua maioria, apresentam muitos aditivos artificiais e uma quantidade muito alta de sódio que pode comprometer a saúde com o tempo.



O Quitanda, mercado de produtos frescos localizado na rua Mateus Grou, em Pinheiros, selecionou alguns alimentos para você incluir na sua compra semanal. O estabelecimento trabalha com um vasto hortifruti, incluindo uma área dedicada aos orgânicos. O cliente ainda encontra uma grande variedade de carnes, peixes, temperos gourmet, produtos de mercearia, veganos, pães, e itens de marca própria, como geleias, molhos, sucos e refeições congeladas. Confira a seleção e veja o que incluir na sua compra semanal.

Abacate: a fruta é repleta de nutrientes, além de ter fibras, potássio, magnésio e vitaminas do complexo

B, K e C, ideias para o bom funcionamento do organismo. O abacate também apresenta um aminoácido chamado triptofano que ajuda na produção de serotonina, responsável pela sensação de bem-estar no corpo.

Laranja: a fruta é rica em vitamina C, cálcio, fósforo e ferro que vai melhorar a imunidade. Os antioxidantes presentes ajudam a diminuir o colesterol, além de bloquear células cancerígenas. As fibras presentes também auxiliam na diminuição de problemas intestinais.

Caqui: é uma fruta excelente com doses de vitamina A, C e fibras. O caqui também sais minerais como cálcio, ferro e fósforo, magnésio, manganês e zinco. Em se tratando de saúde, ele é benéfico para a prevenção de doenças cardíacas, controle da pressão arterial, melhora o funcionamento do intestino e da imunidade.

Banana: muito comum em todo o Brasil, a fruta é um alimento rico em vitaminas do complexo B, como B1, B2, B6 e B12 que auxiliam diretamente no sistema nervoso. A presença de ferro estimula a produção de hemoglobina, sendo indicada para o combate de anemia.

Maçã: famosa por diminuir o índice glicêmico, a fruta é rica em fibras solúveis que eliminam impurezas pelo intestino. A florizina, substância encontrada na maçã, protege o fígado contra a ação dos radicais livres, incentivando que ele elimine toxinas e excesso de gordura.

Maracujá: Protagonista em receitas como mousses, bolos, molhos, geleias, vinagretes e até farofas, o maracujá é repleto de nutrientes essenciais para a manutenção do organismo, como vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, fósforo, sódio e potássio. A fruta também é conhecida por ter efeito calmante graças à ação de flavonoides e alcaloides que atuam no sistema nervoso central agindo como tranquilizantes, analgésicos e relaxantes musculares, o que também contribui para o combater a depressão, ansiedade e distúrbios do sono.

Inhame: o tubérculo tão popular em carboidratos de baixo índice glicêmico e fibras solúveis é uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, como vitamina B6, vitamina B1, riboflavina, ácido fólico e niacina. Ele também apresenta potássio, ferro, cálcio, fósforo, magnésio e cobre que são minerais importantes para o organismo.

Gengibre: ingrediente sempre presente em chás e sucos, a especiaria ajuda a acelerar o metabolismo. Suas propriedades anti-inflamatórias e digestivas, melhoram a limpeza do intestino e a digestão de gorduras, o que facilita o trabalho do fígado.

Espinafre: as folhas apresentam boas doses de ferro, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, fibras, proteínas, carboidratos, além de vitaminas A, K e B2. O consumo regular contribui para a saúde dos olhos e pode prevenir doenças cardiovasculares. Para a absorção de todos os minerais, é recomendado ingerir a hortaliça com alimentos ricos em vitamina C, tais como laranja, abacaxi ou acerola.

Agrião: de sabor marcante, o agrião é rico em cálcio, ferro, potássio e vitaminas A e C. A vitamina C, aliás, atua na prevenção e combate de problemas respiratórios, resfriados e gripes graças a sua ação expectorante e descongestionante. O alimento pode ser consumido como salada e também usado como complemento em carnes refogadas, sopas e caldos.

Pepino: o pepino não é somente bom pele, ele é rico em vitamina C, B5, potássio, magnésio, folato, fibras e antioxidantes. Composto de 90% de água, o vegetal apresenta 24% de proteína que podem beneficiar os músculos.

Além desses dos alimentos acima, compõem a estação: abóbora, abobrinha brasileira, ameixa estrangeira, atemoia, batata-doce, beringela, limão, caqui, cará, carambola, cebola, chuchu, cupuaçu, ervilha-torta, figo, graviola, jiló, kiwi, lima-da-pérsia, louro, mamão, mandioca, mandioquinha, mexerica, milho, pêra, pinhão, pitaya, rabanete, salsa, tangerina, tomate e uva.

Sobre Quitanda:

Nascido em 2007, o Quitanda é um mercado de produtos frescos de altíssima qualidade muito bem estabelecido no bairro de Pinheiros. O estabelecimento, que pertence ao grupo familiar Raízes, fincou pilares sólidos no universo da gastronomia, da saudabilidade e da sustentabilidade, cativando um público fiel e atendendo atualmente cerca de 60 mil clientes ao mês.





**SUA AUTOESTIMA EM
BOAS MÃOS!**

**UM PROFISSIONAL COMPROMETIDO A
TE APRESENTAR O SEU MELHOR VISUAL**

**Divulgue nas edições da
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

MAIS INFORMAÇÕES:

ELENIR@CRANIK.COM - C/ ELENIR ALVES

Philippe E. Souchard
Orazio Meli
Diego Sgamma
Paolo Pillastrini [orgs.]

REEDUCAÇÃO POSTURAL GLOBAL

**A tradição,
o presente
e o futuro**

Com a colaboração de

Davide Bianchini
Rubén Fernández Martínez
Carole Fortin
Celina Fozzatti
Emiliano Grossi
Vincenzo Guido
Fabrizio Martinelli
Rita Menezes
Enza Mulè
Iñaki Pastor Pons
Romeo Pellegrini
Daniel Reis
Itana Lisane Spinato


summus
editorial


RPG
Souchard

Reeducação Postural Global - A tradição, o presente e o futuro

Obra voltada a fisioterapeutas, aborda tópicos como postura "ideal" e os efeitos da má postura; relações entre postura, dor e disfunção; avaliação funcional e processo diagnóstico; a importância do diafragma na RPG; atenção, memória e percepção do corpo, entre outros. Um guia essencial para profissionais já formados em RPG e também para estudantes do método.

Há pouco mais de 40 anos, o francês Philippe Emmanuel Souchard criava a Reeducação Postural Global (RPG), método que corrige vícios posturais e trata grande parte das patologias e lesões articulares, reumáticas, neurológicas e musculares, incluindo as patologias oculomotoras.

Reeducação Postural Global - A tradição, o presente e o futuro (232 p., R\$ 189,90, Summus Editorial) é rico em gráficos, tabelas, fotos e ilustrações a cores que facilitam a apreensão do conteúdo e aprofunda sua aplicação prática, constituindo um guia completo e abrangente, seja para fisioterapeutas profissionais já formados em RPG ou estudantes.

A RPG chegou ao Brasil ainda na década de 1980 e está hoje entre as terapias de reabilitação mais utilizadas e solicitadas por profissionais e pacientes em vários países do mundo, tendo sua eficácia amplamente corroborada por inúmeros estudos na literatura internacional.

No presente livro, cada um dos catorze capítulos aborda um aspecto específico do método, apresentando atualizações originais e detalhadas, apoiadas em extensa bibliografia de apoio. São tópicos como postura “ideal” e os efeitos da má postura; relações entre postura, dor e disfunção; avaliação funcional e processo diagnóstico; a importância do diafragma na RPG; atenção, memória e percepção do corpo, entre outros.

A obra foi organizada por Souchard juntamente com Orazio Meli, Diego Sgamma e Paolo Pillastrini, contando ainda com a colaboração de diversos profissionais da Itália, Brasil, Canadá, Espanha e França: Davide Bianchini, Rubén Fernández Martínez, Carole Fortin, Celina Fozzatti, Emiliano Grossi, Vincenzo Guido, Fabrizio Martinelli, Rita Menezes, Enza Mulè, Iñaki Pastor Pons, Romeo Pellegrini, Daniel Reis e Itana Lisane Spinato.

Segundo afirma o próprio Souchard, no prefácio do livro, “desde sua origem até hoje, a Reeducação Postural Global apresentou um progresso contínuo e constante, seja do

ponto de vista de seus resultados clínicos, seja do ponto de vista científico (...) O método nunca foi tão atual quanto é agora”.

Os organizadores

Philippe Emmanuel Souchard é graduado em Fisioterapia pela École de Kinesithérapie do Hôpital des Enfants Malades, de Paris. É criador do método de Reeducação Postural Global (RPG) em 1980 e do Stretching Global Ativo (SGA) em 1994, tendo formado mais de 22 mil fisioterapeutas em diversos países, inclusive no Brasil. É diretor-presidente da Université Internationale Permanente de Thérapie Manuelle (UIPTM) – que porta desde 1996 o selo de qualidade da Federação Francesa de Cinesioterapeutas Reeduadores –, presidente da Fundação Internacional de RPG e diretor-presidente do Instituto Philippe Souchard de Reeducação Postural Global (IPSRPG), com sede em São Paulo e no Rio de Janeiro. Autor de 19 livros, traduzidos para o português, espanhol, italiano, inglês, alemão e polonês, entre eles *O diafragma* (1989) e *Respiração* (1989), ambos publicados pela Summus Editorial. Está sempre presente durante as formações de RPG no Brasil.

Diego Sgamma é fisioterapeuta, especialista em RPG, docente da Universidade Internacional Permanente de Terapia Manual de Saint-Mont (França), nos cursos de RPG e representante legal da Associação Italiana de RPG.

Orazio Meli é fisioterapeuta, especialista em RPG, docente da Universidade Internacional Permanente de Terapia Manual de Saint-Mont (França), nos cursos de RPG e cientista-chefe da Associação Italiana de RPG.

Paolo Pillastrini é professor catedrático de Ciências Reabilitativas do Departamento de Ciências Biomédicas e Neuromotoras (Dibinem) da Universidade de Bolonha (Itália).

Título: *Reeducação Postural Global - A tradição, o presente e o futuro*

Organizadores: Philippe E. Souchard, Orazio Meli, Diego Sgamma, Paolo Pillastrini

Editora: Summus Editorial

Preço: R\$189,90 (E-book: R\$113,90)

Páginas: 232 (21 x 28 cm)

ISBN: 978-65-5549-071-8

Atendimento ao consumidor: (11) 3865-9890

Site: www.summus.com.br



TILÁPIA

receitas

**SAIBA COMO FAZER 4
PETISCOS FÁCEIS COM
TILÁPIA**

BOMAR PESCADOS

Seja frito, assado ou cozido, a tilápia pode ser preparada de várias formas. A Bomar, empresa referência nacional em produção de pescados, separou quatro petiscos de preparo fácil e rápido para fazer utilizando a carne deste peixe como ingrediente principal.



1. Bolinho assado de peixe

Por ser assado, esse bolinho é uma ótima opção para quem quer um petisco rápido e saudável para se deliciar e dividir com amigos. O resultado é um croquete macio por dentro e bem crocante por fora.

Os ingredientes:

- 2 filés de peixe de tilápia Bomar
- uma batata pequena cozida
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo ou arroz
- Farinha de rosca ou fubá
- Tempero a gosto

Modo de preparo:

Peixe: Coloque os dois filés de tilápia em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por 5 minutos. Se preferir, o peixe também pode ser cozido. Reserve e depois de frio, desfie toda a peça e guarde.

Massa: Misture o filé de tilápia desfiado, a batata cozida e amassada, adicione as duas colheres de sopa de farinha e os temperos de sua preferência. Após a mistura, basta moldar os bolinhos com a mão, passar na farinha de rosca ou fubá e levar ao forno até dourar.

Rendimento: 10 bolinhos

1. Ceviche de tilápia com manga e laranja:

Nem toda a receita é feita com muitos ingredientes. A simplicidade também possui elegância e sabores distintos. É isso que esse prato tipicamente peruano trás em sua composição de sabores agrídoces e diferenciados.

Os ingredientes:

- 400 gramas de tilápia Bomar picada em cubos
- Suco de duas laranjas
- suco de dois limões
- uma manga picada
- uma pimenta de dedo de moça picada
- uma cebola roxa
- coentro à vontade
- Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente médio, coloque a tilápia fresca cortada em pequenos cubos, a cebola cortada em tiras, pimenta picada, temperando com sal à gosto. Após temperados, adicione o suco da laranja e do limão e misture. O suco das duas frutas serão os responsáveis por cozinhar naturalmente a tilápia.

Utilizando cerca de um quarto da manga madura picada e o coentro, também picado, distribua sobre os ingredientes e finalize conferindo se é necessário adicionar mais sal e leve à geladeira por cerca de 20 minutos. Após esse tempo, o ceviche estará pronto para servir.

1. Espetinho de peixe no forno ao molho de iogurte

Ideal para incluir naquele churrasco de domingo, o espetinho de peixe é uma opção que serve tanto como petisco como prato principal.

Os ingredientes:

- 500g de filé de tilápia Bomar
- Uma colher de sopa de suco de limão
- Três dentes de alho amassados
- ½ colher de chá de sal
- Uma colher de chá de colorau
- Uma pitada de pimenta do reino moída
- Espetinhos de madeira

Para o molho:

- Um potinho de iogurte natural ou desnatado
- Uma colher de sopa de cebola ralada
- Uma colher de sopa de tomate picado bem miúdo
- Uma colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Sal e limão a gosto

Modo de preparo:

Corte os filés em porções finas, temperando com limão, alho, sal, colorau e pimenta do reino. Deixe o peixe descansar no tempero por, no mínimo, 30 minutos. (Dica: também é possível deixar marinando durante a noite para preparar no outro dia).

Durante o tempo de espera do peixe, aproveite e separe os espetinhos que serão utilizados e os deixe de molho em água, isso evita que eles queimem.

Após o tempo de marinar, espete os filés nos palitos no sentido do comprimento e os organize em uma travessa coberta com alumínio. Deixe o forno pré-aquecido durante 10 minutos e coloque os espetos para dourar.

Modo de preparo do molho:

Em um recipiente, coloque o iogurte adicionando a cebola, cheiro verde, e o tomate. Acrescente o azeite, tempere com limão e por último o sal. Leve para gelar e sirva.

1. Filés de peixe empanado com aveia

Indo na contramão das conhecidas receitas onde a farinha de rosca é usada para empanar, nesta opção mais saudável, a aveia será a substituta, sendo uma excelente opção para deixar o prato mais leve e saboroso.

Para os ingredientes:

- 4 a 6 filés de tilápia Bomar
- Caldo de um limão
- Dois dentes de alho amassados
- Sal e pimenta do reino branca a gosto
- Coentro seco moído a gosto
- 3 colheres de sopa de maionese light
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos

Modo de preparo:

Com um papel toalha, seque os filés de tilápia, tempere com alho, sal, pimenta do reino, coentro e regue com o caldo de um limão. Deixe marinar por 20 minutos. Em seguida, passe maionese nos filés, depois passe-os nos flocos de aveia, apertando bem para que não fique nenhum lugar sem. Em uma forma untada com azeite, leve os filés ao forno pré-aquecido a 200°C, permanecendo lá de 30 a 40 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Sobre a Bomar

Genuinamente cearense, a Bomar já consolidou-se como uma das principais empresas de pescado e cultivo de camarão e tilápia no Brasil. Empenhando-se constantemente em proporcionar mais do que um momento de culinária, mas uma experiência verdadeiramente gourmet que surpreenda o paladar em qualquer momento do dia.





publique
nas edições da

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

contos, crônicas, resenhas, poemas
etc. R\$ 60,00 até 4 páginas

Escreva para Elenir Alves:

elenir@cranik.com



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



NOVO ROMANCE DE MARCELA
DANTÉS É LANÇADO PELA
AUTÊNTICA
CONTEMPORÂNEA



JOÃO MARIA MATILDE, OBRA RESULTADO DE RESIDÊNCIA
LITERÁRIA EM PORTUGAL, SERÁ PUBLICADA EM MAIO; LIVRO É
O QUARTO LANÇAMENTO DO NOVO SELO DO GRUPO

“– Procuero Matilde, a filha do João Maria.

Sim, Matilde sou eu, mas filha de quem? Eu não entendo o que esse homem está me dizendo, ele fala rápido, e é estranho, a minha língua que não é a mesma. [...] Ele me pede um endereço de e-mail, e essa agora sou eu: alerta, estática, quase catatônica, sentada à frente do computador, atualizando a tela inicial a cada cinco ou seis segundos. Quando a mensagem chega, ela diz a mesma coisa, que procuravam a filha do João Maria e eu ainda não sabia que era eu.”

É com um telefonema que a escritora mineira Marcela Dantés, finalista dos Prêmios Jabuti e São Paulo de Literatura 2021, abre seu novo romance, João Maria Matilde, lançamento da Autêntica Contemporânea. Resultado da residência literária em Portugal, no FOLIO (Festival Literário Internacional de Óbidos) de 2016, o livro é uma das quatro obras selecionadas para inaugurar o selo, que vai se dedicar a autores contemporâneos de ficção nacionais e estrangeiros, com especial atenção aos latino-americanos.

João Maria Matilde estará disponível para venda exclusiva na Livraria Dois Pontos entre os dias 1 e 10 de maio. A partir de 11 de maio, poderá ser adquirido em livrarias e e-commerces de todo o país. O primeiro lançamento presencial acontecerá em Belo Horizonte, cidade natal da autora, em 4 de junho, às 11h, na Livraria da Rua (R. Antônio de Albuquerque, 913 - Funcionários, Belo Horizonte/MG).



A HISTÓRIA

João Maria Matilde conta a história de Matilde, uma mulher forte e independente que pensava ser filha de pai desconhecido e, perto dos quarenta anos, recebe um telefonema que desorganiza sua vida. O português João Maria é seu pai, já está morto e deixou um testamento, a ser lido com data e hora marcada em uma pequena vila além-mar.

Deixando no Brasil o namorado, Abel, e Beatriz, a mãe, que sofre com um Alzheimer precoce, a protagonista, já em Portugal à espera da leitura do testamento, faz um mergulho tão inesperado quanto solitário em seu passado desconhecido. Psicologicamente fragilizada, Matilde se vê obrigada a enfrentar seus maiores medos, síndrome do pânico e alguns delírios que insistem em aparecer quando ela mais precisa de lucidez. Na busca por suas origens, é na terra do pai que ela encontra uma versão surpreendente, emocionante e transformadora de si mesma e de sua história.

A batalha interna da protagonista é um dos pontos que a escritora destaca na obra. O outro é o espaço, que funciona quase como um personagem devido à sua importância na narrativa. “Matilde entra em uma cidade com pouquíssimos habitantes, que tem uma muralha à sua volta. Isso tem um impacto na mente dela, de estar ‘aprisionada’. À medida em que ela deixa a muralha, ela faz descobertas. A cidade é uma metáfora para o que ela está passando”, explica a autora.

A ORIGEM

João Maria Matilde nasce da residência literária que Marcela fez em Portugal, em 2016. A escritora passou três meses na cidade de Óbidos, como parte do programa do FOLIO (Festival Literário Internacional de Óbidos), a convite do escritor José Eduardo Agualusa, curador daquela edição. “Quando eu cheguei lá, ainda não sabia o que ia escrever, mas a ideia apareceu muito cedo. Tive um modelo de trabalho que, acho, é o sonho de todo escritor: ao contrário da rotina que tenho na minha casa, que envolve levar o filho na escola, passear com o cachorro, arrumar a casa, enfim, uma rotina em que escrevo quando dá tempo, em Óbidos eu pude pensar única e exclusivamente nesse romance, tive uma imersão completa, o que foi uma experiência muito rica. O livro tem um aspecto que eu gosto muito: são as descrições dos lugares, das comidas, das coisas que são muito características de Portugal e acabam por ser, de alguma forma, uma homenagem ao que vivi lá”, conta a escritora.

De volta ao Brasil, Marcela trabalhou por dois anos no livro, até engavetá-lo esperando um momento melhor para escrever sobre questões psicológicas e psiquiátricas, retomando e finalizando-o no ano passado, quando se sentiu pronta para enfrentar temas tão profundos. Foi também em 2021 que a carreira de Marcela Dantés deu um salto: a autora foi finalista de duas das mais prestigiadas premiações literárias brasileiras, Prêmio

Jabuti e Prêmio São Paulo de Literatura, com o romance de estreia *Nem Sinal de Asas* (Editora Patuá).

Junto a Marcela Dantés, outros três escritores terão livros publicados neste mês: o francês Olivier Bourdeaut, o argentino Federico Falco e a equatoriana Mónica Ojeda. “A Autêntica é uma casa que eu sempre admirei, e o mercado está precisando de editoras que tenham um recorte contemporâneo. Então, ter sido convidada para esse selo e, principalmente, fazer parte do grupo de lançamento de uma seleção tão cuidadosa é uma honra muito grande. Esse livro é muito especial para mim e fico emocionada ao vê-lo em uma casa editorial tão consistente e de tanta qualidade. “Acredito que esse selo chegará muito forte ao mercado, com livros potentes, narrativas muito interessantes e fico mais uma vez honrada por estar tão bem acompanhada neste grupo de escritores”, comenta Marcela.

SOBRE A AUTORA

Marcela Dantés nasceu em Belo Horizonte, em 1986. Estudou Comunicação Social na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e é pós-graduada em Processos Criativos em Palavra e Imagem, pela PUC Minas. Pela PUC Rio Grande do Sul, cursou a Oficina de Escrita Criativa de Luiz Antônio de Assis Brasil. É autora da coletânea de contos *Sobre pessoas normais* (2016), obra semifinalista do Prêmio Oceanos 2017. *Nem Sinal de Asas*, seu primeiro romance, foi finalista do Prêmio Jabuti de Literatura 2021 e do Prêmio São Paulo de Literatura.



JOÃO MARIA MATILDE

Autoria: Marcela Dantés

Páginas: 160

Formato: 14 x 21 cm

Acabamento: Brochura

ISBN: 978-65-5928-151-0

LANÇAMENTO

Com sessão de autógrafos - Data: 4 de junho, às 11h Local: Livraria da Rua (Antônio de Albuquerque, 913 - Funcionários, Belo Horizonte)

Crédito das imagens: Marcela Dantés – crédito Rafael Motta - João Maria Matilde – crédito Estúdio Tertúlia

ESCRITOR(A)

DIVULGUE

com quem entende do assunto

PACOTE DIVULGAÇÃO

POR R\$ 150,00

Acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



elenir@cranik.com

Touro



**GENEROSA, CONFIÁVEL,
REALISTA, PACIENTE, INDEPENDENTE
PERSISTENTE, HONESTA, LEAL
DESPREOCUPADA, ATENCIOSA**

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

Skin Care

- ✓ Lavar o rosto com produto adequado
- ✓ Hidratar a pele
- ✓ Sempre usar protetor solar
- ✓ Retirar a maquiagem antes de dormir
- ✓ Dormir bem



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM: @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



**Sébastien-Roch
Chamfort**

“A estima vale mais do que a celebridade, a consideração mais do que a fama, e a honra mais do que a glória.”

Participe da nossa edição nº 26 - Junho

**PUBLIQUE OU DIVULGUE NA PRÓXIMA
EDIÇÃO DA NOSSA REVISTA**

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em cultura, saúde, gastronomia, literatura, arte, moda, cinema, bem estar etc.

Você também poderá anunciar em nossas edições. Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com