

PROJETO AUTOESTIMA

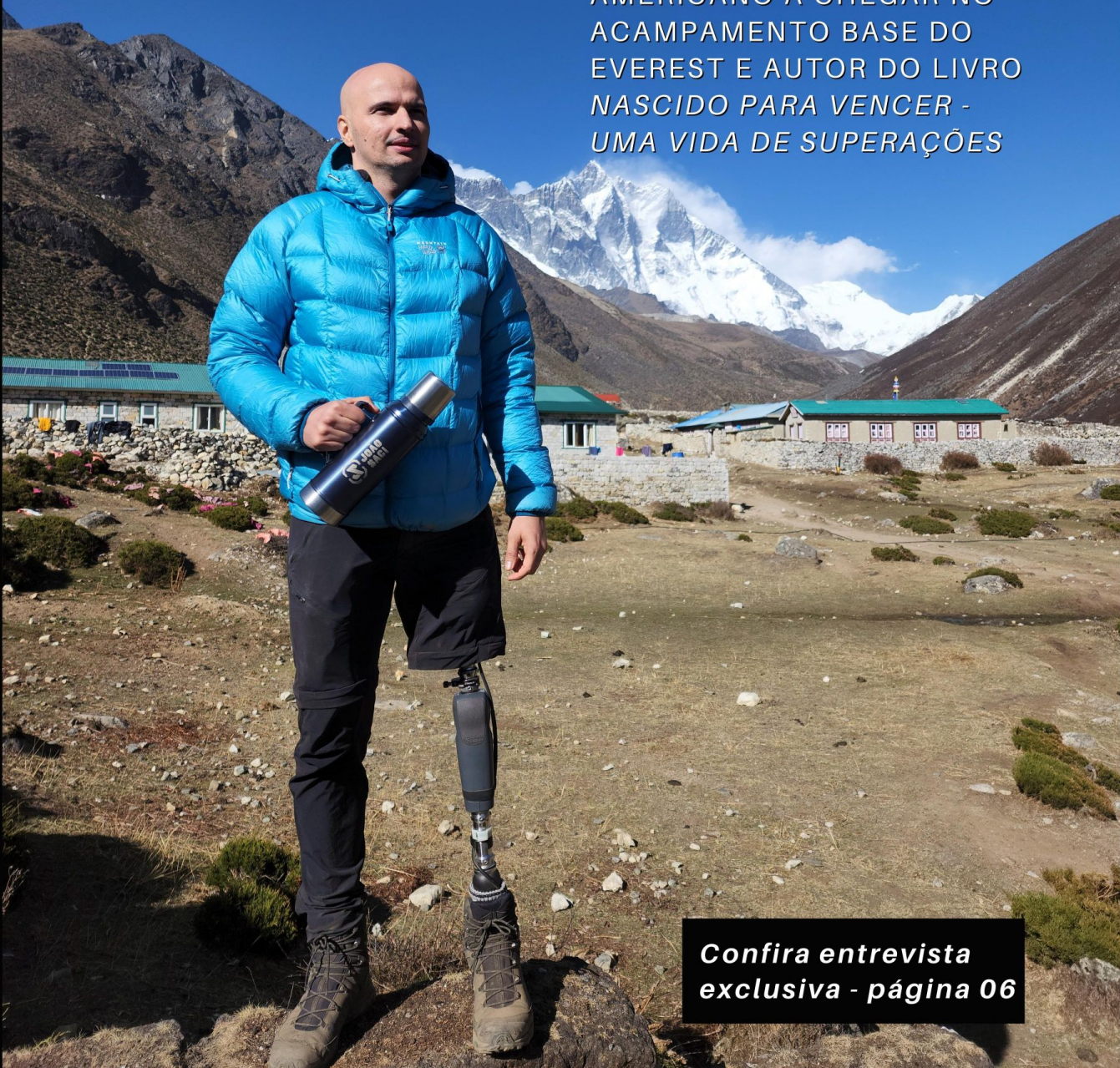
SAÚDE - MODA - CULTURA -
BEM ESTAR - GASTRONOMIA -
COMPORTAMENTO

REVISTA

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

João Saci

ATLETA E PALESTRANTE,
PRIMEIRO AMPUTADO SUL
AMERICANO A CHEGAR NO
ACAMPAMENTO BASE DO
EVEREST E AUTOR DO LIVRO
*NASCIDO PARA VENCER -
UMA VIDA DE SUPERAÇÕES*



**Confira entrevista
exclusiva - página 06**

ISSN: 2675-4541

Junho de 2022 edição 26

Distribuição Gratuita

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM JOÃO SACI, PÁG. 06

CRÔNICA: O DIÁRIO DE TIA GLÓRIA E LIÇÕES DE COMO SER FELIZ,
POR VERA LÚCIA LOPES DIAS, PÁG. 14

ENTREVISTA COM KARLA D. MARTINS E GUSTAVO DE S. OLIVEIRA,
PÁG. 22

ENTREVISTA COM ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA, PÁG. 30

ENTREVISTA COM IVETE ROSA DE SOUZA, PÁG. 36

5 FORMAS SIMPLES DE PRATICAR O AUTOAMOR, PÁG. 43

ARTIGO: TIO PANDA, POR ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 47

CONEXÃO REAL ENTRE PAIS E FILHOS, POR CYNARA MONTEIRO
MARIANO, PÁG. 50

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 54

POEMAS DE WANDA ROP, PÁG. 56

UM RETORNO À ALIMENTAÇÃO ANCESTRAL COM A DIETA
CETOGÊNICA, PÁG. 60

PARTICIPE DA ANTOLOGIA "MEU SERTÃO", PÁG. 64

POEMAS DE DENISE MARINHO, PÁG. 65

9 EM CADA 10 MULHERES SOFREM MACHISMO, PÁG. 69
CÂNCER E SAÚDE MENTAL, PÁG. 73

CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL, PÁG. 77

O SUCESSO DE UMA MENTE AUTODISCIPLINADA, PÁG. 85

MANUAL DA INFÂNCIA, PÁG. 91

INOVAÇÃO EMOCIONAL, PÁG. 94

FESTA JUNINA NO TEATRO DO INCÊNDIO, PÁG. 98

UMA HISTÓRIA QUE COMEÇA COM A MORTE E TERMINA COM A
VIDA, PÁG. 102

COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO, PÁG. 105

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 106

PARTICIPE DA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO, PÁG. 107

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

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

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

NESTA EDIÇÃO

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

QUEM GOSTA DE LER NÃO MORRE SÓ.
- ARIANO SUASSUNA

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://revistaprojetautoestima.blogspot.com>

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

visite:
www.revistaprojetautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

Sentir prazer no que faz torna o trabalho perfeito. — Aristóteles

Editorial

● É com imensa felicidade que abrimos a edição de nº 26 com uma entrevista exclusiva com João Saci, atleta e palestrante, primeiro amputado Sul Americano a chegar no acampamento base do Everest. Venceu o câncer cinco vezes e é autor do livro "Nascido para vencer - Uma vida de superações". Que honra, podemos dizer assim, João adora desafiar o impossível, além de ser uma inspiração para muitos. Parabéns por ser essa pessoa cheia de fé, otimista e de talento! A nossa gratidão por essa segunda entrevista para a Revista Projeto AutoEstima. Agradecemos também aos participantes desta edição, pois aqui temos muitos trabalhos para serem apreciados. Agora é só conferir as novidades. **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

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

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

🌐 revistaprojetautoestima.blogspot.com

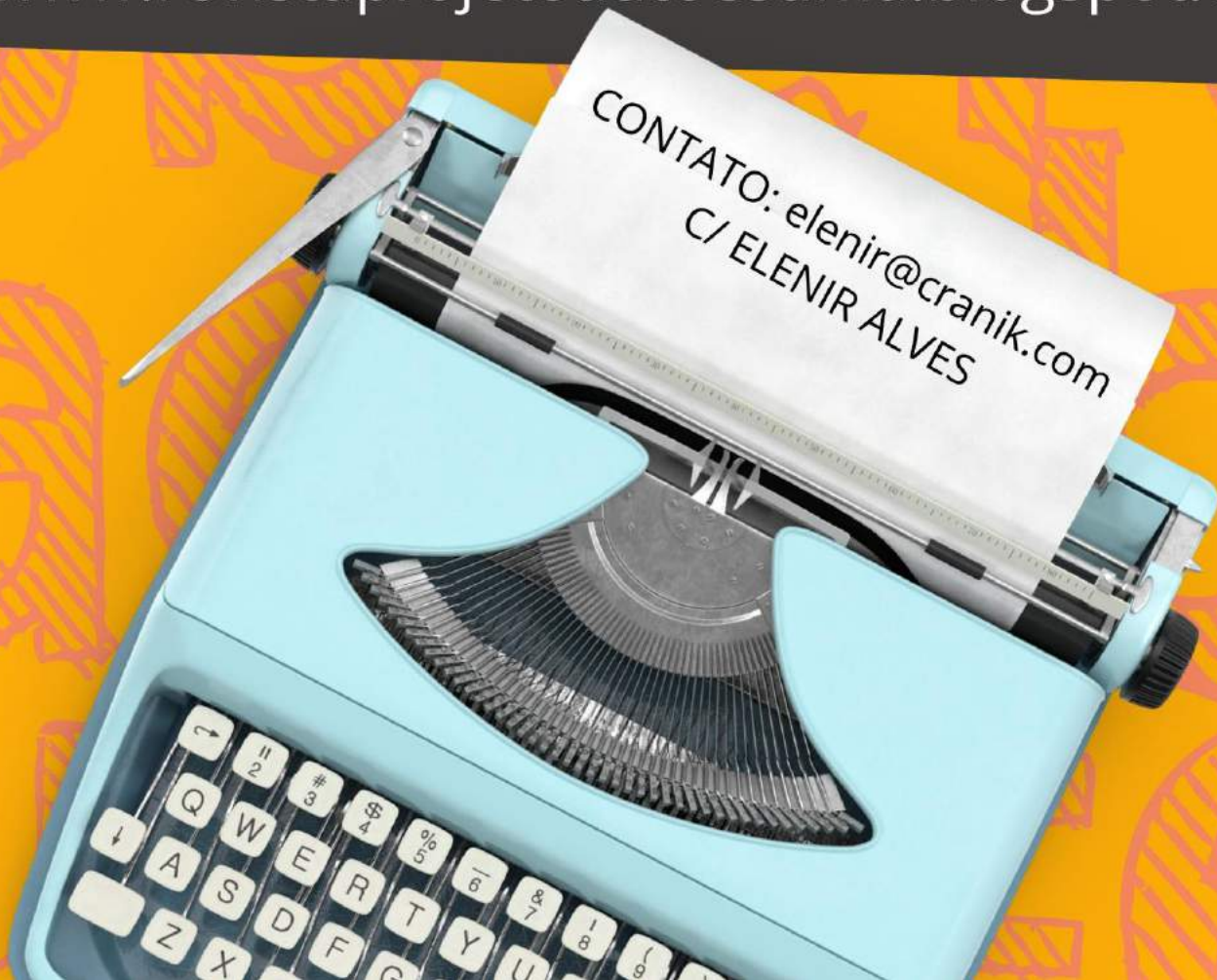
CONTOS, CRÔNICAS, RESENHAS,
POEMAS, ETC

AUTOR(A)

**SAIBA COMO ANUNCIAR OU PUBLICAR NAS
PRÓXIMAS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CONTATO: elenir@cranik.com
C/ ELENIR ALVES



Revista Projeto AutoEstima

ENTREVISTA

JOÃO SACI

É ATLETA E PALESTRANTE, PRIMEIRO AMPUTADO SUL AMERICANO A CHEGAR NO ACAMPAMENTO BASE DO EVEREST. AUTOR DO LIVRO "NASCIDO PARA VENCER - UMA VIDA DE SUPERAÇÕES". POSSUI MAIS DE 40 MEDALHAS NA NATAÇÃO, ALÉM DE TER VENCIDO O CÂNCER 5 VEZES. HOJE INSPIRA PESSOAS.

POR ELENIR ALVES



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Agradecemos por ceder mais essa entrevista sendo que a primeira foi na edição de nº 04 (Agosto/20). Conte como teve início essa sua paixão pelo esporte.

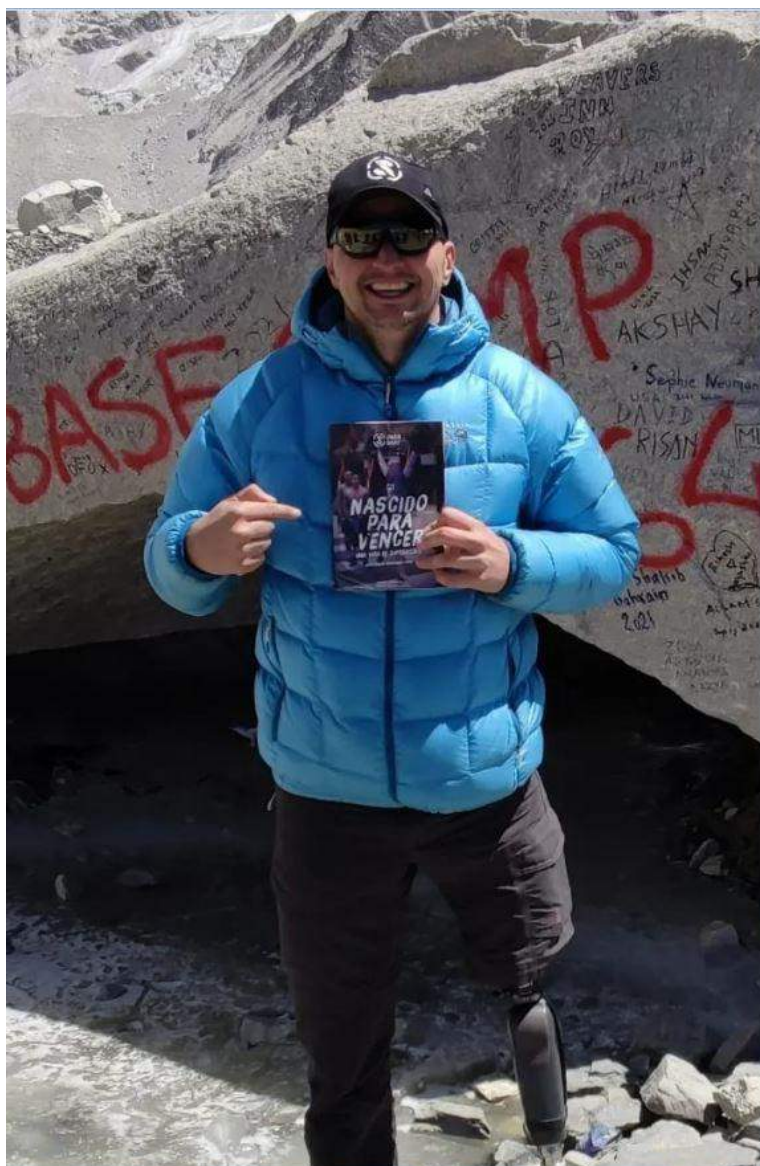
João Saci: Sempre fui uma criança muito ativa, gostava bastante de jogar futebol com meus amigos, brincava de apostar corrida, nadar na piscina do prédio onde moro, fazia muita bagunça. Até que veio amputação, mas um ano antes eu já havia começado nos treinos de natação no colégio militar. Na época fui chamado para ser da equipe do colégio, nadei durante um ano e cresci muito dentro do esporte, até que por conta de um tumor no joelho recebi o diagnóstico que estava com câncer e logo depois veio a amputação. O esporte foi a minha reabilitação, mostrou que não seria a ausência de uma perna que me limitaria, que impediria de realizar meus sonhos e conquistar meus objetivos. Hoje se faço tudo que eu faço, se ainda estou aqui, muito se deve ao esporte. É algo que não abro mão. Não deixo de treinar. Pra mim o valor do esporte está vinculado a minha saúde, a minha vida.

Revista Projeto AutoEstima: Em 2002, você se tornou campeão brasileiro de natação, tendo obtido o índice paraolímpico três anos depois. Poderia comentar?

João Saci: Foi uma grande vitória para mim, fruto de muita dedicação e horas de treino nestes 3 anos. Ser um atleta é abrir mão de muita coisa para chegar em um objetivo, pois os resultados dependem principalmente de você. Cheguei na competição sendo desacreditado, muita gente perguntou o que estava fazendo ali e acabei provando a minha capacidade. No final da prova estava nadando lado a lado com um atleta que era de uma categoria acima da minha. Eu era S9 e ele era S10. Infelizmente não fui convocado, pois atingi o índice somente em uma prova. Isso é parte do esporte.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas próximas metas referente ao esporte?

João Saci: Eu adoro competir, mas hoje devido ao trabalho não me sobra muito tempo para treinar então estou deixando um pouco de lado as competições e focando meus projetos em desafios pessoais. A próxima meta é escalar o Everest. Já consegui chegar ao acampamento base e quero mais, mas é uma meta de longo prazo, vai pelo menos uns dois anos de preparação.



Revista Projeto AutoEstima: Em 2019, você lançou o livro “Nascido para Vencer – Uma vida de Superações”, onde conta como venceu o câncer cinco vezes. Poderia contar como foi escrever o livro?

João Saci: Foi um grande projeto, digo que é a concretização de algo que você tem em mente e coloca no plano material. Compartilhar a sua experiência de vida e ajudar outras pessoas é algo surreal, difícil explicar. Quando lancei, tinha em mente que precisava contar a minha história de forma que as pessoas lessem e tirassem os seus aprendizados mediante a tudo que

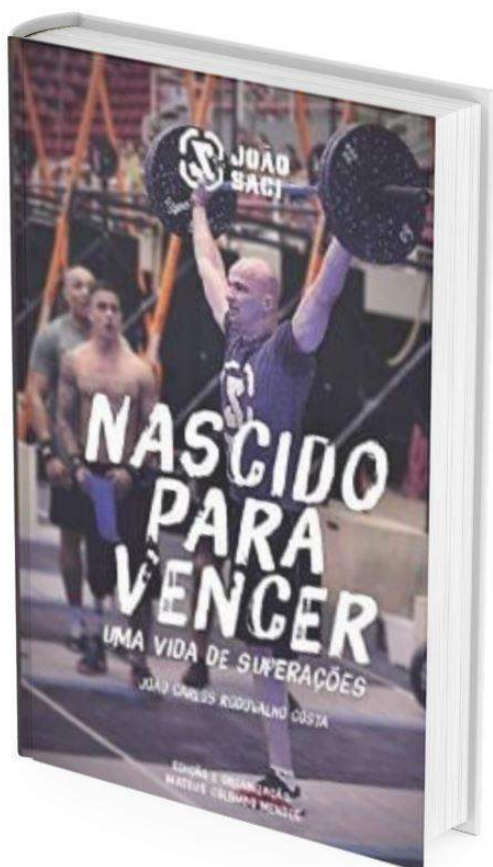
passei, não tinha certeza se venderia todas as cópias, se haveria público para ele, só sabia que precisava fazer. Hoje recebo tantos retornos bons, vejo ele ajudando tantas pessoas que me traz o sentimento de gratidão e que valeu cada centavo gasto na sua produção. É algo que tenho muito orgulho, e quem sabe não venha o próximo pós everest?!

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?

João Saci: "Sigo sempre acreditando que o amanhã será melhor do que hoje. E assim vou adiante, enfrentando as dificuldades e os problemas que a vida impõe. Planos podem e vão dar errado, mas eu não me sinto fracassado, pois o sucesso nem sempre está no objetivo final. Às vezes, o caminho atribulado e seus aprendizados fazem tudo valer a pena.

Eu já tive muitos, e muitos, planos que foram roubados pelo câncer. Os tumores me impediram de chegar nos objetivos anteriormente traçados. Mas eu fui mudando as rotas, redefinindo o curso e o destino e aproveitando tudo de maravilhoso que cada novo caminho me oferecia. Nem sempre cheguei onde planejava. Muitas vezes achei que tinha fracassado. Mas, no fim das contas, posso afirmar que nunca, nunca fracassei. E digo isso com firmeza porque descobri que fracasso é desistir, deixar de tentar."

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



João Saci: O livro pode ser adquirido diretamente comigo pelo meu instagram, @joaosaci ou caso o leitor prefira, pode comprar em formato digital pela amazon. Ele está disponível para o kindle.

Revista Projeto AutoEstima: Em 2020 aconteceu o grande surto da pandemia do Covid-19, como foi para você passar por esse momento tão difícil no esporte?

João Saci: O mais difícil foi receber a notícia que o Nepal havia fechado sua fronteira e as expedições estavam canceladas naquele ano. Depois de uma semana sem treinar por conta do lockdown, comecei a treinar em casa. No crossfit você acaba fazendo muitos exercícios com o peso corporal, então foi mais fácil para adaptar. Busquei focar no que eu poderia fazer naquele momento, fiz o melhor com as ferramentas que estavam disponíveis para mim. Fiz inclusive treinos subindo e descendo escadas no prédio onde eu moro. Buscava ter um horário de treino todos os dias, me preparava para aquele momento. Tinha dias que a preguiça era grande, mas lembrava do meu objetivo e tinha em mente que esse momento iria passar.

Revista Projeto AutoEstima: Agora em 2022, você foi até o acampamento base do Everest. Conte como foi essa sua trajetória.



João Saci: Foram dois anos esperando por essa viagem, por conta da pandemia ela foi adiada duas vezes, mas tinha em mente que esse dia chegaria e chegou. Posso dizer que foi a melhor experiência da minha vida até o momento. Estar nas montanhas e ver a grandiosidade do lugar foi algo único, difícil explicar com palavras, tem que sentir. Ficamos dois dias em Katmandu antes de ir para Lukla, local onde inicia o trekking até o acampamento base. Foram 7 dias de caminhadas e destes 7 dias usamos 2 dias para aclimatar. Processo para o corpo acostumar com altitude. O dia mais difícil foi o segundo dia, o tínhamos que chegar em Namche Bazar, neste dia ganhamos 600 metros de altitude sendo que 400 metros

foram em um trecho de dois quilômetros. Exigiu muito da minha perna e do meu condicionamento. Cada dia comemorávamos a chegada no nosso destino, pois era um dia mais próximo do acampamento base. Estávamos em 14 pessoas na expedição, eles me apoiavam e me parabenizavam a cada percurso que era concluído. Chegamos no acampamento base no dia 17/04 domingo de páscoa no Brasil, para mim uma marca muito significativa, pois sou cristão. Chegar no acampamento base foi a conquista de uma meta que esperava a muito tempo, chorei e agradei a todos que estavam comigo. Foi uma felicidade muito grande, pois concluí e superei uma meta além dos meus problemas de saúde. É difícil descrever tudo que senti naquele momento, pois passa um filme na cabeça, lembrei que meu avô faleceu faltando dez dias para minha viagem, lembrei de todas as pessoas que inspirei através da minha história, lembrei de todas as dificuldades que superei, o câncer, a amputação da perna, a retirada do pulmão, as dúvidas se o projeto daria certo. Ir para o everest tinha tudo para dar errado, pois até então nunca tinha estado em lugares acima de 2 mil metros, era minha primeira trilha de longo percurso, era minha segunda viagem para fora do Brasil. Só que deu certo, pois acreditei, sabia que era possível e faria o que fosse necessário para alcançar esse objetivo.

Perguntas rápidas:

Um livro: O poder da autorresponsabilidade

Um hobby: Atividade física

Um (a) autor (a): Jordan B. Peterson

Um filme: Viagem ao topo da terra

Uma cor favorita: Preto

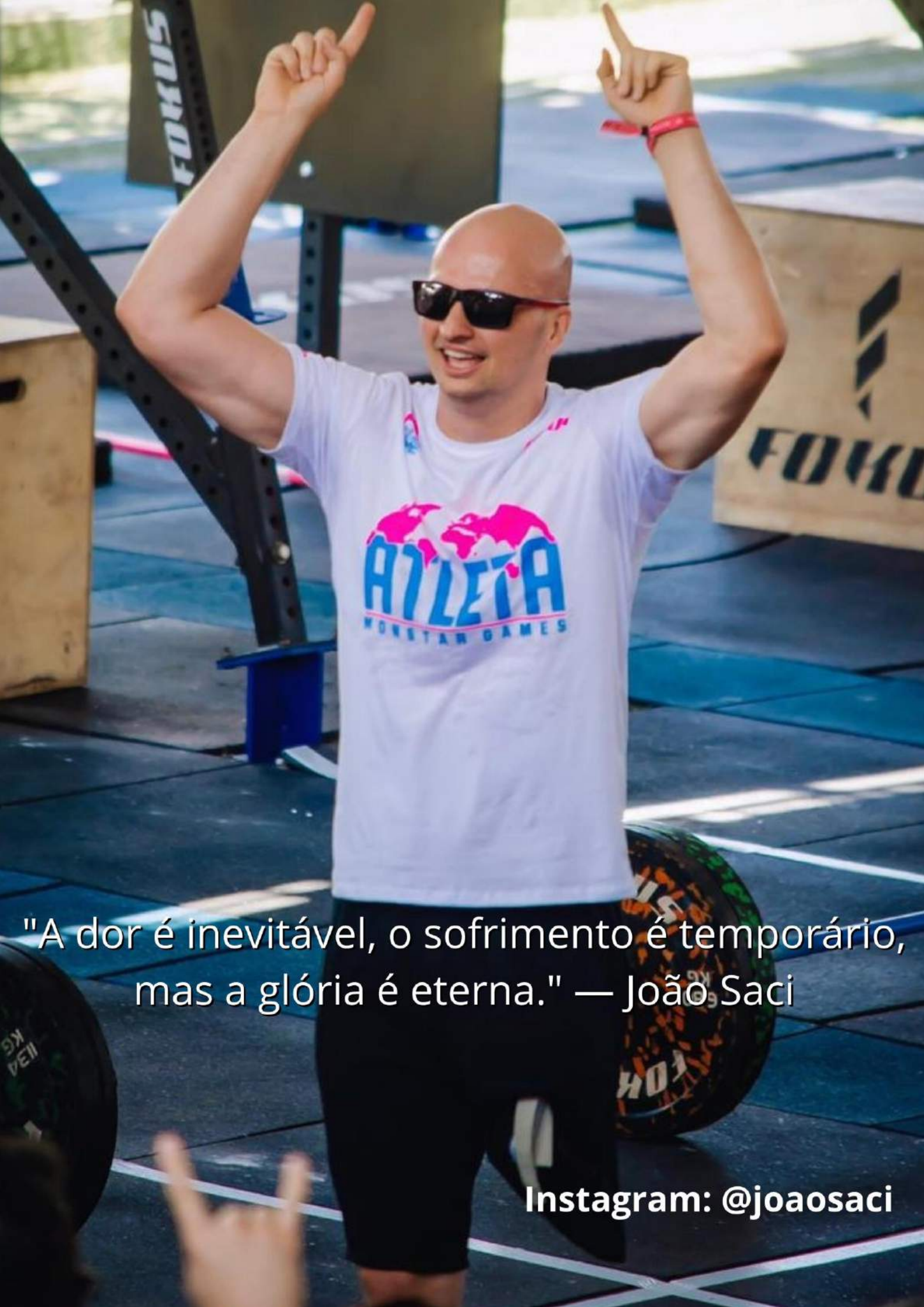
Uma recordação em especial: Todas as pessoas que pude ajudar com a minha história

Uma meta: Alcançar o topo do mundo. Chegar no cume do Monte Everest

Uma frase: A dor é inevitável, o sofrimento é temporário, mas a glória é eterna

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

João Saci: “Não existe o impossível, existe impossibilidades. Por isso siga sempre em frente e nunca desista”.



"A dor é inevitável, o sofrimento é temporário,
mas a glória é eterna." — João Saci

Instagram: @joaosaci

A close-up photograph of a barber with extensive tattoos on his arms and hands, wearing a white shirt and a dark apron. He is using a black spray bottle in his right hand and a comb in his left hand to style the hair of a smiling male client. The client is wearing a black barber cape. The background is a blurred brick wall.

**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

Crônica



Vera Lúcia Lopes Dias

O DIÁRIO DE TIA GLÓRIA E
LIÇÕES DE COMO SER FELIZ

O diário de minha avó me ensinou Seis passos surpreendentemente simples Para conquistar a felicidade

No dia da minha mudança saindo do Rio de Janeiro após a morte de minha mãe, encontrava-me na maior das fossas. Dizer adeus a velhos amigos e à casa que eu tanto amava me deu a impressão de que ia ficar à deriva na vida. Agora, aquela casa que minha mãe costumava chamar de *nosso pequeno paraíso*, me deixava deprimida que tampouco não liguei importância ao livro, encadernado e de couro branco, com as páginas amareladas pelo tempo, que encontrei ao arrumar o conteúdo de uma velha mala que pertencera à minha mãe e ela me dissera ser herança de família; mas alguma coisa me levou a examiná-lo.

Na capa, em letras douradas, havia um título: Meu Diário. Ao abrir o livro, reconheci a delicada caligrafia de uma tia-bisavó minha, que havia morado conosco quando eu era menina. Ela pertencia a uma espécie hoje extinta; era uma solteirona, que não trabalhava, morando com os parentes. Era feiosa, pobre, de saúde frágil.

Apesar disso, o traço dela que nitidamente recordo era a jovialidade. Além de nunca reclamar, ela dava a impressão de jamais perder seu sorriso meigo. “Glória sempre vê o lado bom das coisas”, diziam as pessoas.

Sentei-me num tapete enrolado, e comecei a ler o diário dela. A primeira anotação datava de 1916; a última de 1956, ano em que ela morreu. Fui lendo, a princípio por alto, depois com muita atenção:

Rio de Janeiro, 20 de março de 1948

Passaram-se trinta anos desde que meu querido Eduardo morreu vítima da gripe espanhola; apesar do tempo, cada dia que passa é doloroso para mim. Voltarei algum dia a ser feliz?

Eduardo? Eu achava que a tia Glória havia sido uma solteirona típica. Mas ela tivera um namorado. Continuei a ler:

Sinto-me terrivelmente infeliz. Vivendo com essa família numerosa, de quem sou dependente, sei que preciso mostrar-me alegre; mas a verdade é que a melancolia me persegue... Alguma coisa tem de mudar, pois do contrário vou adoecer. A minha situação não vai mudar; portanto, serei eu quem deverá modificar-se..., mas como? Tenho meditado muito sobre meus problemas, e estabeleci um conjunto simples de normas, segundo as quais pretendo viver, pondo-as em prática diariamente. Queira Deus que esse plano possa de alguma forma salvar-me da desolação em que me encontro.

Fiquei comovida com a simplicidade das normas de vida da tia Glória. Ela se propunha diariamente a fazer:

- Algo por outra pessoa.
- Algo por mim mesma.
- Algo que eu não tenha vontade de fazer, mas que precisa ser feito.
- Um exercício físico.
- Uma ginástica mental.
- Uma oração, que incluía sempre um agradecimento pelas bênçãos recebidas.

Tia Glória escreveu que se limitou a seis regras porque achou esse número “praticável”. Aqui vai uma relação parcial das coisas que ela fez (e anotou no diário) para cumprir as suas seis missões.

Algo pelos outros. Ela comprou mocotó e fez geleia para uma amiga doente que fora visitar.

Algo por mim mesma. Ela enfeitou um velho vestido e confeccionou uma boina de tricô para combinar com ele. Depois recebeu tantos elogios que considerou bem empregado o dinheiro que gastou comprando agulhas e linhas.

Algo que não estava com vontade de fazer. Ela resolveu arrumar os quartos e os armários de todos da casa, lavou três dúzias de lençóis, deixou-os corar ao sol, e tornou a guardá-los bem dobrados e perfumados com um sachê feito de pétalas de rosas e de damas da noite que colheu no jardim.

Exercícios físicos. Ela começou a jogar croque e dar caminhadas até o bairro vizinho e vez de ir de bonde.

Ginástica mental. Ela começou a ler um capítulo por dia do livro de O Tempo e o Vento do escritor Érico Veríssimo, um livro que na época todo mundo estava comentando.

Espantada, verifiquei que tia Glória teve problemas com a regra número 6. Não lhe foi fácil rezar. “Na igreja não consigo me concentrar” — escreveu ela — “Dou comigo olhando os chapéus de outras moças e apreciando a beleza das estátuas de santos e dos vitrais.”

Por fim, ela encontrou a solução. “Quando me sento sozinha na pedra perto do riacho, eu rezo. Peço a Deus que me ajude a florescer no local onde estou plantada; depois agradeço as bênçãos recebidas, a começar pela minha família, sem a qual eu me sentiria abandonada e perdida.”

Quando larguei o diário tinha os olhos cheio de lágrimas, mas a princípio não liguei importância à mensagem dela. Eu era uma mulher moderna, que não precisava de ajuda do passado para viver.

Apesar disso, continuava com dificuldade em me adaptar à nova vida. Um dia, eu estava deprimidíssima e fiquei deitada, olhando para o teto. E uma ideia assomou à minha mente: E se eu experimentasse a fórmula da tia Glória? Aqueles seis conselhos adiantariam alguma coisa no meu caso?

Cheguei à seguinte conclusão: ou continuava naquela fossa, ou experimentava a receita da tia Glória, fazendo algo por outra pessoa. Eu poderia, por exemplo, ir à casa da minha vizinha, D. Iracema, de 85 anos e que naquele dia eu fora informada que estava

doente e morava sozinha. Uma das frases da tia Glória ressoava na minha cabeça: "Só eu mesma posso tomar a iniciativa de escapar do 'sarcófago do egoísmo'."

O sarcófago do egoísmo. Eu não me deixaria sepultar nele. Levantei-me e dirigi-me à porta da casa de D. Iracema onde bati de leve e ela veio abrir parecendo espantada de me ver ali na sua frente. Abri meu melhor sorriso e perguntei se ela não gostaria que eu fosse em seu lugar fazer compras já que soubera que estava doente por outra vizinha. A velhinha ficou encantada e disse que eu era muito gentil e me convidou para tomar um chá que acabara de preparar.

Ela me conduziu até sua sala de estar e percebi que na verdade, o que ela mais precisava naquele momento era de alguém com quem pudesse conversar. Aproveitando minha chegada, começou a me contar os pormenores de sua doença. E falou sobre a dificuldade de encontrar um remédio que o médico lhe prescrevera, mas que nenhuma farmácia do nosso bairro parecia ter disponível. Pedi a ela para ler a receita e anotar o nome do remédio que quando fosse à cidade no dia seguinte faria o possível para encontrar. Ela me agradeceu comovida e nos despedimos alegremente. Antes de me retirar, ela me fez um comentário:

— Às vezes, ela me disse, o que mais me repugna fazer é o que devemos fazer em primeiro lugar. Já faz uma semana que fui ao médico e já tinha de ter ido à cidade, mas fui adiando por causa desse resfriado que peguei e, quando dei por mim, já não tinha mais forças e ânimo para pedir ajuda. Foi Deus quem fez você aparecer. Muito obrigada!

Voltei para casa meditando sobre o discernimento que ela demonstrava ter. D. Iracema tinha lançado uma nova luz sobre a terceira regra da tia Glória: *Fazer algo que eu não queira fazer, mas que precise ser feito.*

Desde o dia da mudança eu vinha adiando pôr ordem a minha estante de livros e arrumar a papelada de documentos que trouxera da antiga residência. Limpei e arrumei meus livros na estante, cataloguei-os no banco de dados do meu notebook. Contei 35 pastas de documentos contendo papéis e todos foram catalogados e os que não

necessitava mais, jogados no lixo. No fim olhei para minha estante com livros limpa e arrumada e senti-me contente e orgulhosa do que fizera.

A princípio, fazer um exercício físico não foi fácil. Resolvi comprar uma bicicleta e me obrigar a ir todo dia pedalando pelas alamedas do parque que ficava perto de casa. Experimentei ir ao supermercado a pé e deixar o carro na garagem. Comecei assim a ganhar fôlego e ritmo e a me sentir bem.

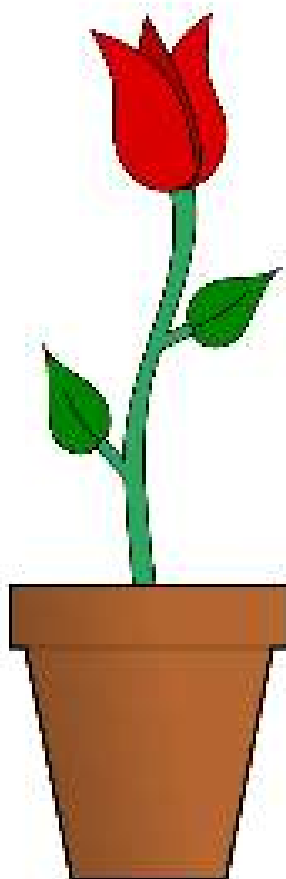
Na hora de fazer algo para mim mesma, eu me superei. Comecei adotando uma sugestão de Tia Glória: a terapia do banho. “A banheira é o local ideal para a gente relaxar”, ela escreveu. “Pegue um pouco de suco de limão, um pouco de manjerona e alfazema. Deixe as folhas secas em água fervente durante 15 minutos; coe essa mistura e coloque na água da banheira. Deite-se dentro, de olhos fechados, e fique de molho sem pensar em alguma coisa.”

Fui à Loja Boticário e comprei um ótimo sal de banho perfumado e coloquei junto com a receita da mistura escrita por tia Glória na banheira, abri a torneira, e deixei que as tensões do dia se dissipassem. Foi uma sensação gloriosa!

Em pouco tempo resolvi plantar minhas próprias ervas medicinais no quintal do meu jardim, e assim acabei confeccionando sachês aromáticos para dar de presente às amigas, mas descobri também que podia criar um site pela internet e vendê-los por ali. E ao confeccionar esse site, acabei criando outros para outras finalidades e isso também gerou uma boa fonte de renda. E como uma corrente puxa outra, terminei por me aperfeiçoar em criação de lojas virtuais e atrair outro nicho de captação de renda. Fazer algo por mim mesma acabou não só me beneficiando, mas ajudando outras pessoas.

A ginástica mental foi um desafio maior. Eu não conseguia decidir o que fazer, até que li a notícia de um curso sobre poesia, ministrado online na universidade de Coimbra. As aulas eram dadas por um professor universitário aposentado que tornava a poesia uma coisa viva.

Esse professor dava muito valor à memorização, e esta revelou-se o melhor de todos os exercícios mentais. Como sempre adorei poesia, tenho aproveitado para relembrar velhos poemas enquanto fico na fila do caixa do supermercado ou na sala dos consultórios médicos!



Dos deveres estabelecidos pela tia Glória, o de oração foi o mais útil. Friburgo é pródigo de parques florestais e gosto de passear por suas trilhas. E todos esses parques têm bancos ou pedras que se pode confortavelmente NOS sentarmos e meditarmos. E dessa forma, consigo parar para ouvir minha voz interior.

Será que a vida pode ser vivida de acordo com uma receita? Só sei que desde que comecei a viver segundo esses seis preceitos, tornei-me mais dedicada aos outros, e conseqüentemente, menos preocupada comigo mesma. Em vez de me lamentar, adotei o lema de tia Glória: **“Floresça onde você estiver plantada.”**

É professora mestre em Educação na linha de Pesquisa em Educação Especial pela UERJ (Universidade do Estado do Rio de Janeiro) e Mestrado em Educação na Linha de Pesquisa Novas Tecnologias pela UNESA. Graduada em Engenharia-Química pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (1980), Letras (Português - Francês) e Pedagogia (UERJ) e Análise de Sistemas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (1984) e Pós-Graduada em Redes de Computadores pela UNESA. Graduada em Pedagogia pela UERJ (2004) e Letras pela UERJ (2004). Possui Pós-Graduação em Educação Especial pela Universidade Estácio de Sá (UNESA). Trabalhou 12 anos na TELERJ (Telecomunicações do Rio de Janeiro) como Engenheira-Química e Analista de Sistemas. Desenvolveu projetos para o controle e armazenamento de dados através de bancos de dados Oracle para o Depto de Informática da Empresa. Foi professora adjunta da Universidade Estácio de Sá, onde atuou de 1998 a 2013 na área Letras e de de Informática. Na área de Informática ministrou cursos em Linguagem de Programação (Java), Banco de Dados Oracle. Na área de Letras atuou como instrutora de cursos em Educação a Distância da UNESA. Foi professora adjunta dos Cursos de Letras na Disciplina Literatura na Estácio de Sá (2010 a 2013). Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Educação Especial e Educação a Distância. Participou do Núcleo de Educação Inclusiva (NEI) da Faculdade de Educação da UERJ como colaboradora. No Instituto Nacional de Educação de Surdos (INES) utilizou seus conhecimentos de Informática para a construção de sites e aperfeiçoamento do armazenamento e consulta dos documentos da instituição. Possui também experiência na área de Linguística, com ênfase em Linguística Aplicada, atuando principalmente nos seguintes temas: educação bilíngue para surdos; português como segunda língua para surdos. Também é escritora, escreve vários artigos para a área de educação e é autora de dois livros lançados pela Editora Fi (Ensaio Graciliânicos) e Autografia (Vencendo o Câncer com Literatura e Humor).



Revista Projeto AutoEstima

ENTREVISTA

Karla D. Martins
e Gustavo de S. Oliveira



Karla D. Martins



Gustavo de S. Oliveira

Autores do livro: Agnus Dei:
D. Macedo Costa, D. Antônio
Ferreira Viçoso e os passos
tridentinos no Brasil.



Karla D. Martins

Meu berço foi Belém do Pará, chamada por muitos pérola do Amazonas, às margens do rio Guajará, braço para ilhas menores e a mais importante delas, Marajó. Estudei em escolas católicas, me criei no seio da Igreja, Berço de Belém, depois ingressei no tradicional Colégio Paes de Carvalho. Estudei na Universidade Federal do Pará, curso de História entre 1991-1995, onde comecei os estudos acadêmicos, após isso, fui para o Amapá, 1999-2001 com a missão de lecionar História da América, no específico estudo de período colonial, fiquei por lá até ingressar na pós-graduação da Unicamp, 1991-2005, aprimorando meus conhecimentos em História Cristã, nesse meio tempos mudei de cidade, passando a lecionar na Universidade Federal de Viçosa e desde 2002 estou na carreira acadêmica em áreas como História Antiga, Medieval, Arte Sagrada. Meus trabalhos e estudos circulam o campo religioso, do Cristianismo ao Esoterismo, Filosofia Religiosa e Práticas Mágicas. Nas horas “mortas” escrevo poesia, contos, epígrafes poéticas, ouço música e crio meus filhos. Cuido das minhas plantas e vejo o céu sempre que posso. Sou buscadora de conhecimento e aprendiz.

Gustavo de S. Oliveira

Nasci em Belo Horizonte, mas passei toda minha infância em uma cidade pequena do interior de Minas Gerais. Cursei História na Universidade Federal de Viçosa e mestrado e doutorado na Unicamp. Hoje sou professor na Universidade Federal de Uberlândia.

ENTREVISTA:

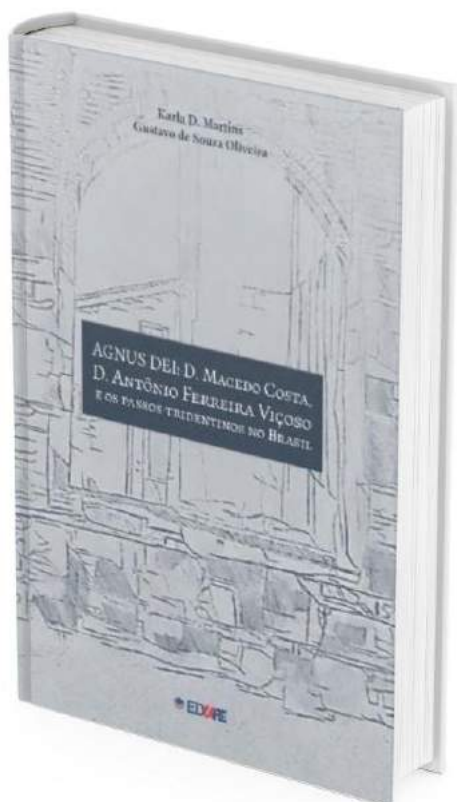
Revista Projeto AutoEstima: Poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Karla D. Martins: Karla D. Martins: No meio literário não acadêmico iniciei há muito tempo, escrevendo apenas para mim, a escrita foi a forma que encontrei para dialogar, para externalizar algo que dentro estava meio confuso e quando escrevia parecia mais claro, talvez seja isso a função terapêutica da escrita, aquilo que historicamente os gregos

chamavam de catarse. O que é legal disso é que nada do que escrevo é pura ficção, parte do pressuposto de uma realidade materializada, pensamento, sentimento, escrita tudo numa corrente só. Isso aconteceu há muito tempo, por volta dos 17 anos, mas fui melhorando acho rsrs. Um exemplo do que digo é um poema que escrevi chamado *O velho sobrado*, nesse poema me vejo como uma casa e toda a metáfora acontece, assim como na seguinte estrofe: “*Nos umbrais das portas carcomidas, há rasgos da velha tinta em contornos; Numa mesa repousa em silêncio pequenas fotos e seus adornos; [...] Trieste destino tem o sobrado, aonde vivi os melhores anos; agora daqui só vejo enganos, dessas paredes que ultrapasso.*” (Karla D. Martins – *O velho sobrado*)

Gustavo de Souza Oliveira: Minha trajetória na escrita ocorreu no universo acadêmico. Meu interesse por leitura surgiu bem cedo. Em minha casa sempre tivemos acesso aos livros.

Revista Projeto AutoEstima: Vocês são autores do livro “*Agnus Dei: D. Macedo Costa, D. Antônio Ferreira Viçoso e os passos tridentinos no Brasil*”. Comente.



Karla D. Martins: Sim, somos.

Gustavo de Souza Oliveira: Sim. O livro é fruto das nossas pesquisas.

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

Karla D. Martins: No caso específico desse Livro, houve a necessidade de publicar uma pesquisa de muitos anos realidade desde minha pós-graduação em História, em 2005, com a elaboração do mestrado

concluído na Unicamp e sob a orientação do professor Dr. Leandro Karnal, hoje um grande midiático, professor e influenciador digital. Foram anos e anos reunindo material de pesquisa e com algum método, vontade de escrita e pouco tempo, consegui o feito. O processo em si de criação científica nesse livro em particular foi apoiado pelos determinados na academia, porém também fiz uso de ferramenta criativa como visitar os locais para reunir mais elementos, anotar tudo que dizia respeito aos personagens envolvidos, selecionar e reunir o material de modo a criar um contexto explicativo mais vasto possível da História da Igreja Católica Geral e da História da Igreja Católica no Brasil em particular. Um método que os cientistas pouco usam foi de grande serventia, o empático e a chamada tela mental que faço uso para dar aula e para escrever. Não é convencional, mas para mim funciona.

Gustavo de Souza Oliveira: A elaboração do texto é fruto da pesquisa em acervos documentais. No meu caso específico a maior parte da documentação utilizada foi levantada durante meu mestrado.

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

Karla D. Martins: As pesquisas foram realizadas em arquivos históricos, arquivos eclesiásticos, acervo de banco digital disponível na rede mundial de computadores, santuários, locais de permanência dos personagens no passado como é o caso da Casa chamada Cartuxa aonde morreu D. Viçoso, Igreja de Santo Alexandre no Pará e Biblioteca e Pinacoteca do Santuário do Caraça, isso com permissão, é claro. Em Portugal na Diocese de Évora estivemos brevemente, a atmosfera do lugar foi útil à compreensão dos espaços clericais.

Alguns acervos foram doados por intermédio da amizade que o professor Gustavo de S. Oliveira manteve com o professor Maurílio Camello, nesse caso nos referimos às Cartas digitadas e comentadas por ele sobre D. Viçoso e também ao *Position*, um documento que veio às mãos de um dos meus bolsistas, Flávio Teixeira e que foi salutar à pesquisa.

Enfim, reunido todo esse material, concluímos o livro com o todo o processo que merece: escrita, leitura e revisão entre 2015 e 2020. A partir disso, o Livro seguiu o caminho para o trâmite final, devendo aqui os meus agradecimentos à Editora da Universidade de Pernambuco (UPE) e o professor Carlos André S. de Moura que nos incentivou no processo e nos ajudou a concretizá-lo. Foi um longo caminho, às vezes nem mensurado por quem lê, além dos custos gerais.

Gustavo de Souza Oliveira: Este livro é fruto de uma parceria de longa data. A partir de 2015, Karla e eu começamos a reunir as fontes que dariam embasamento ao livro. Foi um processo lento e muito produtivo. Envolveu não só uma análise documental, mas diálogos e viagens ao Caraça.

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

Karla D. Martins: Eu destaco a própria epígrafe que escolhemos: “...Nolite conformari huic seculo sed reformamini...”/ “Não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos.” (Apostolo Paulo por D. Viçoso em carta 1844-Rm 12:2)

Gustavo de Souza Oliveira: Não tenho uma frase específica. Gosto muito dos trechos dos documentos em que D. Viçoso lamenta a situação de sua diocese. Passa a ideia de um homem comum, cercado de ansiedade e preocupado com suas responsabilidades.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Karla D. Martins: Romances, literatura, poesia, contos diversos, livros científicos diversos, histórias de santos, histórias fantásticas etc.

Gustavo de Souza Oliveira: É sempre difícil destacar leituras favoritas, mas ultimamente tenho me debruçado sobre a obra de Lima Barreto.

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

Karla D. Martins: Bem, eu não queria ser arrogante e nem ter julgamentos rasos, mas acho que com o avanço das mídias sociais e outros veículos populares televisivos e atrativos gerais, os livros tem ficado cada vez mais esquecidos nas estantes, empoeirados e mortos. Eles precisam ser ativados no gosto geral. É importante termos uma política educacional de maior incentivo à leitura no país. Penso que campanhas de leitura, investimentos em bibliotecas e demais iniciativas poderiam adotados com mais ênfase.

Gustavo de Souza Oliveira: Creio que os custos elevados dos livros é um fator que dificulta termos um número maior de leitores.

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

Karla D. Martins: Bem, eu me considero também em início de carreira no que tange à escrita, mas as dicas são: não desista, não pense que é fácil, mas com vontade e determinação é possível, seja honesto com os autores e consigo mesmo, leia o máximo que puder, escreva o máximo que puder, colete, viaje e sonde, escute o texto também, porque ler é um diálogo e escrever é uma manifestação desse diálogo em maior escala, enfim, não se importe com críticas, faça.

Gustavo de Souza Oliveira: Não tenho condições de dar conselhos sobre este assunto. Talvez o mais importante seja manter o objetivo sempre em mente e seguir o trabalho.

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

Karla D. Martins: acesse o *link* do livro Agnus Dei: D. Macedo Costa, D. Antônio Ferreira Viçoso e os passos tridentinos no Brasil (upe.br) no site da Editora da Universidade de Pernambuco (EDUPE) e se houver maior interesse é só me encontrar no instagram que passarei maiores informações aos interessados nesse item em particular.

Gustavo de Souza Oliveira: Nosso livro está disponível de forma gratuita no site da Editora da Universidade de Pernambuco. O interessado precisa apenas realizar um cadastro e baixar a obra. Link da obra: <https://www.edupe.upe.br/index.php/agnus-dei-d-macedo-costa-d-antonio-ferreira-vicoso-e-os-passos-tridentinos-no-brasil>

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Karla D. Martins: Há sempre! No momento estou trabalhando em artigos científicos, em uma ideia nova que mantenho em sigilo agora e também escrevo poesias e contos, além das minhas tarefas normais da Universidade.

Gustavo de Souza Oliveira: Artigos e capítulos acadêmicos estão sempre no meu horizonte.

Perguntas rápidas:

Karla D. Martins:

Um livro: Médico de Homens e de Almas de Taylor Caldwell e Aydano Arruda

Um hobby: assistir séries de magia nas plataformas streaming, também clássicos

Um (a) autor (a): Umberto Eco

Um ator ou atriz: Fahrid Murray Abraham que interpretou António Salieri no clássico de Jan Tomáš Forman – Amadeu.

Um filme: Amadeu.

Uma cor favorita: Lilás

Uma recordação em especial: Nascimentos dos meus filhos, em 2006 e em 2009.

Gustavo de Souza Oliveira:

Um livro: Ressurreição, Liev Tolstói

Um hobby: gosto de assistir e praticar tenis.

Um (a) autor (a): Lima Barreto

Um ator ou atriz: Gosto muito de Marieta Severo.

Um filme: Silêncio

Uma cor favorita: verde

Uma recordação em especial: o nascimento dos meus filhos.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Karla D. Martins: Gostaria de agradecer a todos que nos ajudam nessa vida, e também a você Elenir Alves pelo apoio no meu trabalho. Minha gratidão.

Gustavo de Souza Oliveira: Agradeço o espaço e a oportunidade. Espero que aproveitem a leitura de *Agnus Dei: D. Macedo Costa, D. Antônio Ferreira Viçoso e os passos tridentinos no Brasil*



Revista Projeto AutoEstima

ENTREVISTA

André Luiz Martins de Almeida



André Luiz Martins de Almeida

Nasceu em 21 de janeiro de 1970 no Rio de Janeiro, Mora em Queimados desde a infância. Aprendeu poesia nos livros, com seu primeiro poema recebe um certificado de participação em 1987. Publicou seu primeiro poema inédito escrito em 2015, para o Concurso Novos Poetas – poetize 2016 da Editora Vivara Nacional. Atualmente está na Reserva da MB, e membro ativo da PIBQ (Primeira Igreja Batista de Queimados) desde 2014. Publicou seus livros em 2019, 2020 e 2021 um E-book pelo sistema KDP].

ENTREVISTA:

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

André Luiz Martins de Almeida: Foi inusitado! Recebi um e-mail em 2015 da Editora Vivara para participar de um concurso, se o poema fosse aprovado, seria ele publicado com outros participantes, cumprindo o contrato com suas regras e pagamento da sua taxa em parcelas. Foi um convite para retornar a escrever e desenvolver um dom adormecido.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor dos livros "*Antologia Poética - Aspirações de um discípulo*", *Antologia "Adoração Poética"* e "*Antologia Poética - Exortações Inspiradas*". Poderia comentar?



André Luiz Martins de Almeida: Sim, os 03 livros citados são coletâneas, cada livro internamente possui 03 Antologias únicas, vou dar como exemplo "*Aspirações de um discípulo*" que possui a Antologia "*Adoração*" com 20 poemas, a Antologia "*Aliança*" com 20 poemas e a Antologia "*Discipulado*" com 10 poemas, ao todo Completam uma única com 50 poemas, o que facilitou a publicação desta e das demais.

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

André Luiz Martins de almeida: O meu é diversificado, todavia atribuo que o trabalho pesado desse processo de criação vem do dom do Espírito Santo, mas não muito diferente dos outros escritores. Variou de livro para livro e entre todas as Antologias individuais criadas. Uma começou com as ilustrações primeiro e a outra com os poemas, outra começou com os títulos das Antologias e depois com os títulos dos poemas e continua se modificando.

Minhas inspirações, são: as paisagens, os vários tipos de imagens e músicas, algumas pessoas mais próximas, amigos, aquelas que admiro seus dons e a principal é a Bíblia.

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

André Luiz Martins de Almeida: Minha fonte de pesquisa vem do livro da Bíblia. Todo o conhecimento do aprendizado, vem de anos, estudando várias lições de vários autores diferentes e todos pastores conceituados, que são referência e meus professores e os atuais facilitadores da PIBQ, que ensinam tendo como base a Bíblia.

Os livros não demoram para serem concluídos, uma Antologia parte do livro completo leva ao menos 30 dias, se estiver inspirado ou não, com seus 20 poemas ou 10 poemas e suas ilustrações. Se fizer a Antologia completa, com 50 poemas e ilustrações e suas divisões em 5 partes, pode-se chegar a quase 6 meses para prontificá-la, isto resulta em 2 projetos de livros por ano.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho de um dos seus livros especialmente para os nossos leitores?

André Luiz Martins de Almeida: Sim, os livros possuem valores éticos cristãos, que as pessoas ao lerem identificarão, que pareceu que seria a publicação de único livro, vou citar a 1ª estrofe do poema: “Até que Ele venha”... Estes versos tocarão alguém? Da pág.: 81 do livro Antologia poética “Aspirações de um Discípulo” pela Drago Editorial :

“Vou encerrar estes versos e descansar.
Nem imagino o impacto que irão causar!
Prossigo neste caminho, pois estão a me encantar.
Contudo, quando parar, venham o resultado dele me contar!”

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

André Luiz Martins de almeida: Na infância, foram os gibis e HQ da Marvel e DC da Editora Abril, li muitos livros da Ediouro, da coleção Extraclasse da série vagalume da editora Ática, atualmente leio mais livros e revistas digitais (E-books) de poesias e livros físicos de coletâneas que participo, mas também gosto de outros gêneros de literatura.

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

André Luiz Martins de Almeida: Não perder a oportunidade de submeter seus textos e trabalhos em concursos, mesmo que não venham a ser selecionados, em certo momento serão reconhecidos e aceitos. Pedir a avaliação do que você está escrevendo para uma pessoa de confiança e aceitar suas críticas ou sugestões e até mesmo seus conselhos, como também utilizar o princípio básico do Discipulado Cristão, para o seu crescimento prático.

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

André Luiz Martins de Almeida: A aquisição dos livros físicos são somente pela livraria da Drago Editorial na sua sede ou pela internet, como também na Amazon, pois já estão todos publicados e à venda como E-books.

Para o público que não me conhece, pelas biografias dos livros que são extensas e completas, como também nas redes sociais que possuo para divulgar os livros e uma página e site pessoal para os projetos de livros futuros e publicados:

(Site Artecrisweb) : <https://artecris.000webhostapp.com>

(@artecrisweb): Instagram

(@alz20017): Twiter

(alz2001 Artecrisweb): Facebook

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

André Luiz Martins de Almeida: Sim, tenho projetos audiovisuais como videopoemas para dar continuidade, seja em canal próprio ou de parceiros e projetos em rascunho para tirar do papel e implementar, como um “Sarau” e outros livros prontos para publicar.

Perguntas rápidas:

Um livro: “O menino do dedo verde”

Um hobby: Desenhar

Um (a) autor (a): Graciliano Ramos

Um ator ou atriz: Charlton Heston

Um filme: “Os Dez Mandamentos”

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: Todos os momentos felizes da infância até agora.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

André Luiz Martins de Almeida: Sim, quem nos prepara para prosseguirmos no caminho que escolhemos é o *Senhor*, nosso *Deus*, então... “Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nele, e ele o fará. Salmos 37:5”. Contudo, você é responsável pelas suas

escolhas, siga no caminho que Jesus preparou, e sabemos, que você os encontrará com uma ajudinha do Espírito Santo, em simples poemas como estes, baseados no ensino das Escrituras da Bíblia Sagrada.



PARA SABER MAIS SOBRE O AUTOR E SEUS LIVROS, ACESSE:

(Site Artecrisweb): <https://artecris.000webhostapp.com>

Instagram: <http://www.instagram.com/artecrisweb>

Twiter: <http://www.twitter.com/alz20017>

Youtube: (alz2001 Artecrisweb)



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



@PROJETOAUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima

ENTREVISTA

Ivete Rosa de Souza



Ivete Rosa de Souza

Nascida em Santo André, São Paulo. Policial por 28 anos, agora aposentada. Mãe de dois filhos. Dona de casa e mãe de pets. Escrever na realidade é um prazer, poder passar o que sinto. Palavras escritas não morrem jamais, quem escreve deixa legado. Pode ser um legado de amor à vida. E é assim que se pode ser eternizado.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Para iniciarmos, poderia contar para os nossos leitores como surgiu o seu interesse pela escrita?

Ivete Rosa de Souza: Escrevo desde criança. Sempre gostei de ler e escrever, fui daquelas alunas que fazia a melhor redação. Sempre um pouquinho a mais do que era pedido.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro *"Coração adormecido"*, (Editora Alarde). Comente.



Ivete Rosa de Souza: Sim. Alguns poemas estavam engavetados, outros vieram após a perda de entes queridos. Foi a cura para a ausência.

Revista Projeto AutoEstima: Como se deu o processo de criação do seu e quais as suas inspirações?

Ivete Rosa de Souza: Sempre me inspiro no que sinto e vivo. Outras influências são as pessoas quem vejo tanto perto quanto longe. Até mesmo meus animais de estimação. O tempo, a chuva, a vida, em tudo há um quê de poesia.

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

Ivete Rosa de Souza: Onde me leve a estrada escura, onde me leve esse estranho ninho, onde me leve essa desventura. Sou só eu onde dois sonhavam, onde desvendávamos, no desejo de viver tudo sem medos. Coração Adormecido.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os seus livros prediletos?

Ivete Rosa de Souza: Meu livro predileto é Antologia poética de Carlos Drummond de Andrade.

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

Ivete Rosa de Souza: Péssima. Faltam incentivos às escolas, atenção aos estudantes e por consequência as artes em geral.

Revista Projeto AutoEstima: Se você pudesse mudar algo em nosso país o que mudaria?

Ivete Rosa de Souza: O método de ensino, o patriotismo. Eu no alto dos meus 66 anos, ainda me lembro da minha cartilha Caminho Suave. Das tabuadas, de cantar o Hino Nacional todos os dias. Sei de cor todos os hinos da Independência, República. Até da Marinha e exército. Acho vergonhoso alunos não saberem cantar o hino do próprio País. E ainda mais vergonhoso, não saber fazer uma conta de somar sem uma calculadora. A tecnologia emburreceu o ser humano. Assistem mais novelas e big brother do que leem. Eu pasmo quando um jovem não sabe dizer a data de um fato histórico. Acho absurdo. Gostaria de saber o que aprendem em salas de aula.

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

Ivete Rosa de Souza: Ir à luta. Acreditar em si mesmo. Fiquei por muitos anos, escutando a opinião alheia. Quando me libertei, comecei a mostrar o que realmente sou e gostei, já estou lançando meu segundo livro "Ainda dá tempo", em forma de poesia mostro que quando desejamos, conseguimos conquistar. Ainda dá tempo de viver e ser feliz. Já estou em quinze Antologias, e me inscrevendo em todas que sou convidada. Me

descobri contista, cronista, poetiza. Escrevi suspense, terror, e outros temas e adorei. Desafio dado eu faço.

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

Ivete Rosa de Souza: Podem me seguir no @iveterosades (Instagram) ou Facebook. Meus livros pessoais estão à venda no site da Editora Alarde. E se quiserem me conhecer pessoalmente, estarei autografando meus livros no dia 18 de junho, no Startup Café Rua da Consolação 2303 próximo estação Metrô Paulista. Entre 14 e 18 horas.

Revista Projeto AutoEstima: Você tem uma grande participação em antologias, incluindo as antologias da *Revista Projeto AutoEstima*. Quantas antologias você já participou? Comente.

Ivete Rosa de Souza: Este ano espero chegar em 20, e duas anteriormente que me deram coragem de submeter meus textos. Até o momento são 12.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Ivete Rosa de Souza: Sim. Espero fazer um blog da terceira idade. Mas não voltado só aos mais experientes. Mas para informar o público jovem. Quero ajudar os novos talentos em seus primeiros passos. E falar de tudo um pouco. Gosto de falar e conhecer gente bonita e inteligente. Aquelas pessoas que agregam e te fazem sentir bem.

Perguntas rápidas:

Um livro inesquecível: Cem anos de solidão do Gabriel Garcia Marques

Um hobby: ler e ver filmes

Um (a) autor (a): Vinícius de Moraes, Carlos Drummond

Um ator ou atriz: Glória Menezes

Um filme: Entrevista com o Vampiro

Uma cor favorita: Vermelho

Uma recordação especial: Nascimento dos meus filhos

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

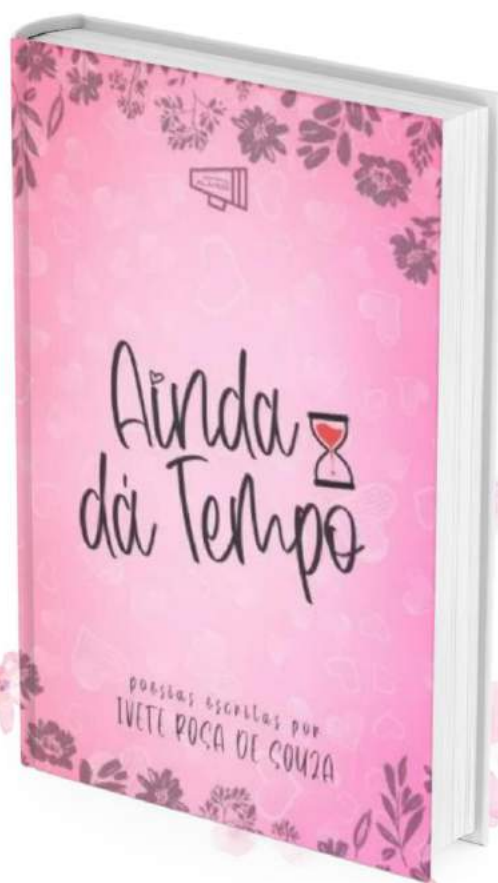
Ivete Rosa de Souza: Quero agradecer a oportunidade, de estar colaborando nas Antologias desta revista. E a você por estar me dando espaço de falar do meu trabalho.



Lançamento:

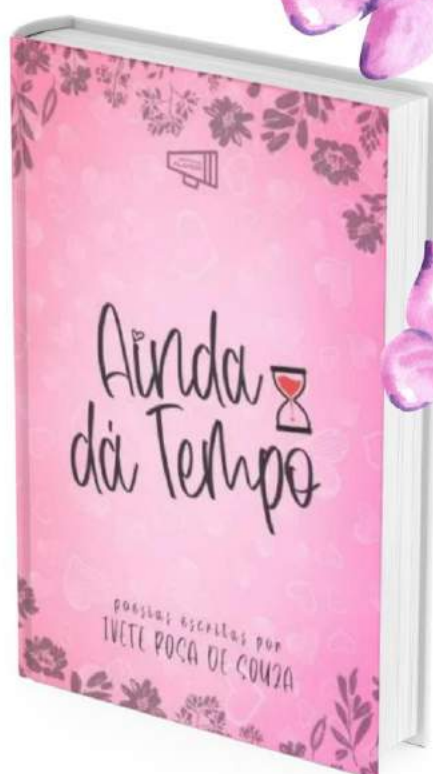


Dia de autógrafo com
Ivete Rosa de Souza
autora do livro "Ainda dá tempo"



18 DE JUNHO
ENTRE 14H E 18H

**NO STARTUP CAFÉ - RUA DA CONSOLAÇÃO
2303 PRÓXIMO ESTAÇÃO METRÔ PAULISTA.**



PARA SABER MAIS SOBRE A AUTORA E SEU TRABALHO, ACESSE:

Instagram: @iveterosades

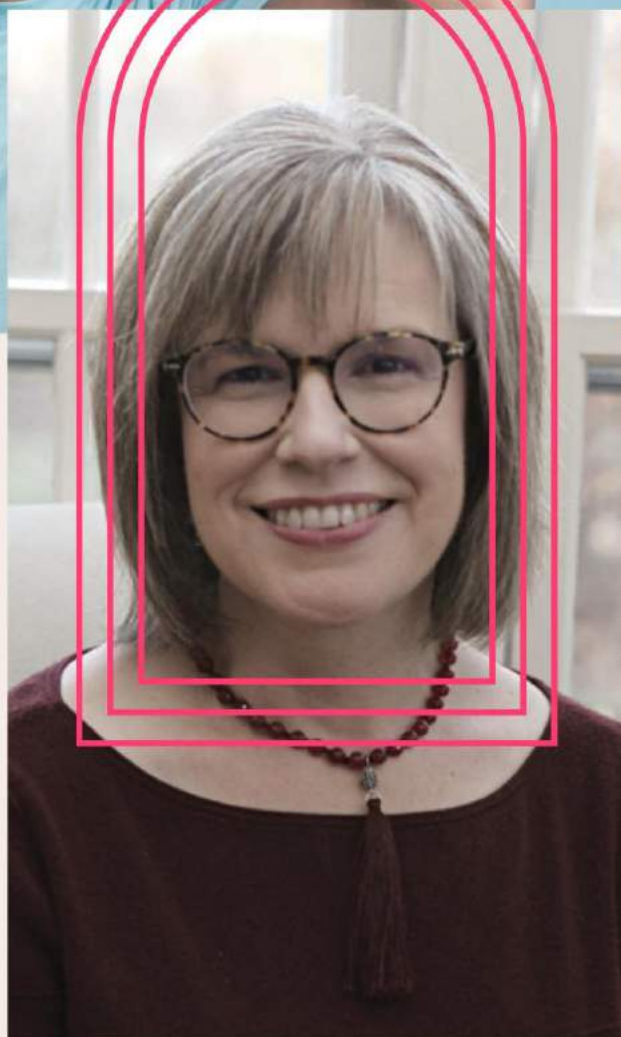
Facebook: <https://www.facebook.com/iveterosa.desouza.1>

Editora Alarde - Site: <https://editora-alarde.lojaintegrada.com.br>

Instagram: @editoraalarde



CINDY BUNCH

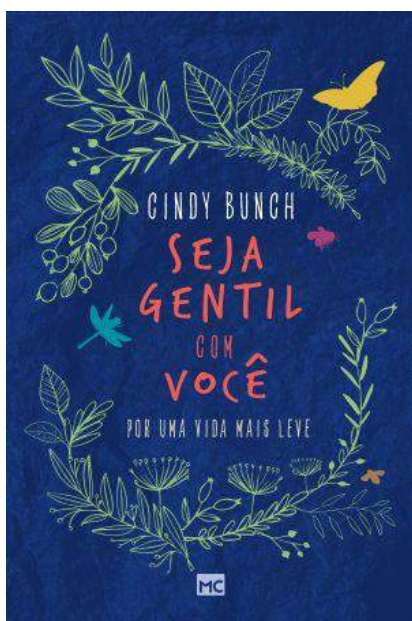


5 FORMAS SIMPLES DE PRATICAR O AUTOAMOR

Escritora e teóloga americana Cindy Bunch traz exercícios de autocuidado, autoaceitação e perdão no lançamento "Seja gentil com você" pela Editora Mundo Cristão

Ter um relacionamento saudável consigo é desafiador para muitas pessoas. Se você se encaixa neste perfil característico por ser implacável na autocritica, a boa notícia é: a autoaceitação pode ser desenvolvida com disciplina e de formas simples e transformadoras. No livro, *Seja gentil com você*, lançamento da Editora **Mundo Cristão**, a escritora e teóloga **Cindy Bunch** ensina exercícios práticos para conseguir implementar o autocuidado diariamente.

- **FAÇA UMA PLAYLIST** - Quais são as canções que lhe dão alegria? Podem simplesmente versar sobre alegria e felicidade. Podem ser canções que evocam lembranças de um momento, um concerto musical, um dos pais, um lugar e assim por diante. Crie uma playlist para si mesmo. Com músicas que o consolam quando teve um dia ruim ou o tranquilizam quando algo o está perturbando.
- **EVIDÊNCIAS FOTOGRÁFICAS** - Coloque em um local em que você a veja com frequência uma foto de um momento que representa uma bela dádiva. Quando vir a foto novamente, pronuncie uma palavrinha de agradecimento por aquela felicidade passada, e deixe que a lembrança abra um espaço de agradecimento para você. Gratidão leva a mais gratidão.
- **PALAVRAS DE CONFORTO** - À medida que você se torna mais consciente do crítico interno, desenvolva padrões mentais para reagir quando os pensamentos negativos o atormentam. Cuidado com a tentação de se repreender ainda mais quando nota que esses pensamentos vêm à tona! Em vez disso, diga a si mesmo palavras de compaixão. Tenha algumas frases prontas para dizer a si mesmo.
- **ESCREVA SOBRE A DOR** - Escrever um diário é uma ferramenta incrível para conseguir lidar com as situações. Escrever ajuda, frequentemente, no processo de descobrir mais e mais sobre o que está de fato incomodando. Lance a si mesmo o desafio de escrever, mesmo que apenas durante quinze minutos, e veja o que acontece.



- **FAÇA COLAGEM** - Escolha quatro ou cinco gravuras de revistas que caibam em um pedaço de cartolina. Tente encontrar uma mistura de pessoas ou animais com a natureza, assim como objetos materiais ou arquitetônicos. Concentre-se em imagens sem palavras a fim de abrir a mente para o significado que você empresta a essas imagens. Enquanto escolhe, repare tanto no que o atrai quanto no que lhe dá repulsa. Às vezes é

importante trabalhar com ambos os tipos de imagens. Escreva no diário o que descobrir.

Ficha técnica

Título: Seja gentil com você

Subtítulo: Por uma vida mais leve

Autora: Cindy Bunch

Editora: Mundo Cristão

ISBN: 978-65-5988-087-4

Páginas: 160

Formato: 14x21

Preço: R\$ 44,90

Onde comprar: <https://www.amazon.com.br/Seja-gentil-com-voc%C3%AA-vida-ebook/dp/B09XFKV7DP/>

Sobre a autora: Cindy Bunch é diretora editorial da InterVarsity Press, onde trabalha há mais de 30 anos. É mestra em estudos teológicos pelo Northern Seminary e completou seu treinamento de direção espiritual no North Park Seminary. Ela e o marido vivem nos subúrbios de Chicago, nos Estados Unidos.

Site: www.cindybunch.com

Instagram: www.instagram.com/cindy.bunch



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

MÍDIA KIT



Revista Projeto AutoEstima

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



ELAINE DOS SANTOS

É natural da cidade de Restinga Seca/RS. Filha de Mario Cardoso dos Santos e Vilda Kilian dos Santos, ambos falecidos. É doutora em Letras pela Universidade Federal de Santa Maria - UFSM (2013), autora do livro *Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro itinerante* (2019), adaptação da sua tese de doutorado. Atuou no ensino médio e ensino superior. É revisora de textos acadêmicos (projetos, artigos, dissertações, teses). Cronista, com participação em mais de 35 antologias. Instagram: @profe.elainerevisoradetextos

Numa tarde qualquer, de um inverno qualquer, secundada por uma turma de pequenos da escola da comunidade, sentei-me ao pé de Tio Panda.

Já velhinho, na porta de sua cozinha, ele contou-me sobre São Miguel dos Carvalhos, São Miguel Velho ou São Miguel dos Pretos, a comunidade quilombola situada na região rural de Restinga Seca/RS. Falou sobre os seus antepassados, sobre a sua gente, sobre a sua história, os olhos já meio baços evocaram outros tempos, suas memórias.

À minha volta, chão batido; logo adiante, uma lavourinha (com produtos de subsistência) e, por ali, também circulavam algumas galinhas. As crianças, ainda que inquietas, como inquietas costumam ser crianças, estavam atentas às histórias do Tio Panda, do Vovô Panda. Respeito vinha daqueles rostos, daquelas expressões.

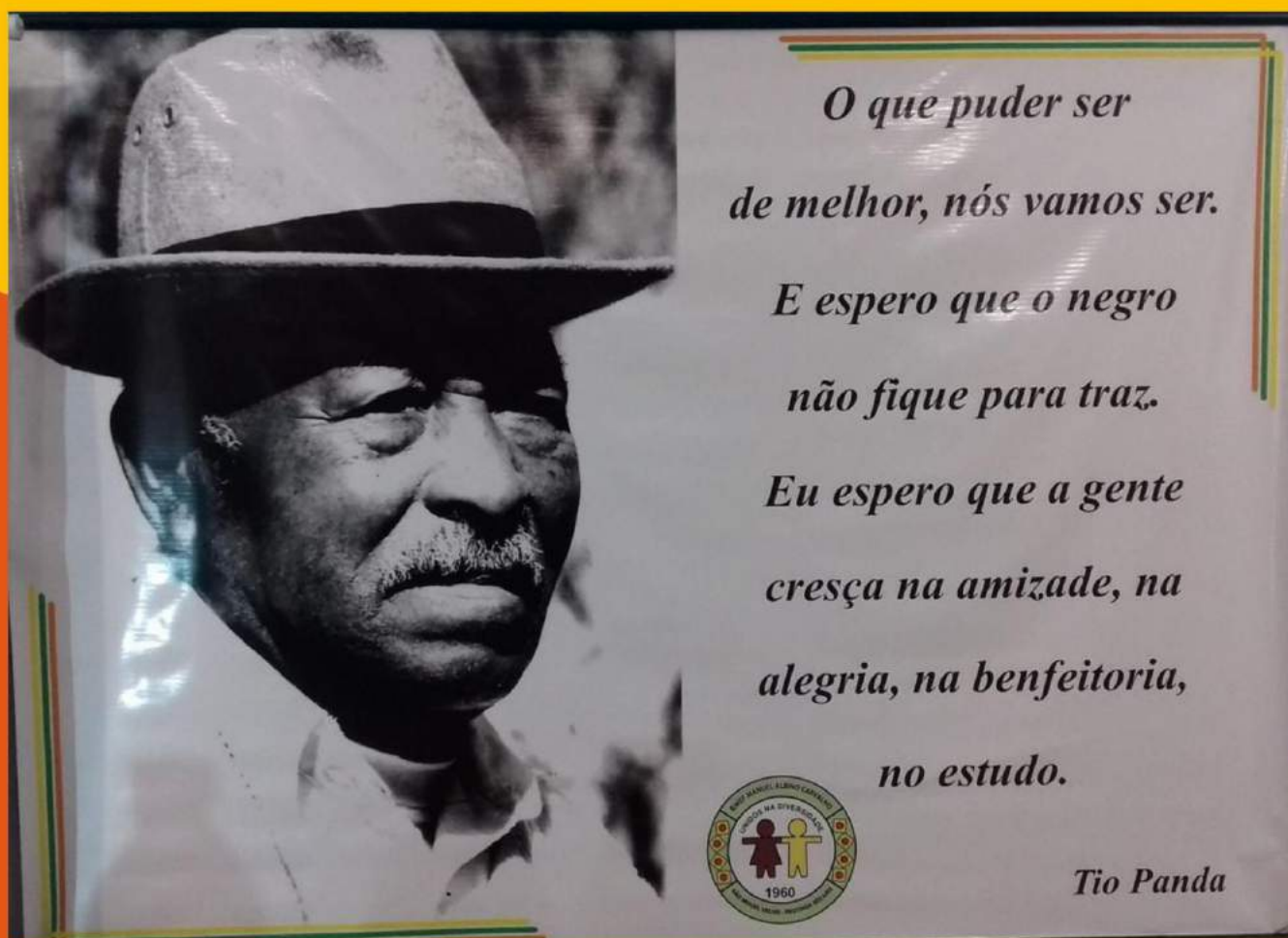
Tio Panda contou-me sobre a escolinha de madeira, sobre a luta para as crianças conciliarem trabalho e estudos, sobre a verdadeira batalha diária que sempre foi a vida do negro. Honrava a cor da sua pele, honrava a luta de sua gente. Digno...daquela dignidade que só se encontra em homens de antigamente, que sabem que carregam junto de si a memória, a história, a honradez de sua gente.

Nunca mais o vi. Ficaram as suas histórias, os seus exemplos.

Ildemiro Carvalho era líder comunitário em São Miguel Velho, filho de Manoel Albino Carvalho, tendo doado uma porção de terras de seu pai para a construção de uma escolinha – dois pequenos prédios de madeira que permitiram às crianças do local, de início, frequentarem as aulas de primeira até a quarta série. A partir de 1975, a escola foi ampliada, recebeu o nome de Manoel Albino Carvalho e passou a atender o ensino fundamental completo.



A comunidade tem sua origem na aquisição de uns “cafundós” - uma brecha nos limites entre duas grandes sesmarias: da família Martins Pinto e da família Carvalho Bernardes - por parte do ex-escravo Geraldo Martins Carvalho, o vovô Geraldo.



Instagram: @profe.elainerevisoradetextos

Conexão real entre pais e filhos

Cynara Monteiro
Mariano



Cynara Monteiro Mariano é autora do livro "Conexão real entre pais e filhos". A obra retrata a vida de um menino, Carlinhos, de nove anos que, como todo garoto de sua idade, gosta de se divertir, e se considera uma criança quase completa, quase feliz.

Uma história sobre economia do cuidado e paternidade ativa

A paternidade ativa são as ações, o cuidado físico e emocional que se dá ao filho. É a maneira única de olhar, de falar e de cuidar da criança. Esse envolvimento traz como possibilidade uma melhor qualidade de vida e a criação de vínculos afetivos mais fortes e saudáveis para todos.

Trazer alguém ao mundo e criar não é uma tarefa fácil, nem para pais e nem para mães. A complexa relação entre pais e filhos, desde as situações mais cômicas às mais dramáticas, é temática do livro *“O pai de Carlinhos”*, publicado pela editora Literare Books International, escrito por Cynara Monteiro Mariano. A obra retrata a vida de um menino, Carlinhos, de nove anos que, como todo garoto de sua idade, gosta de se divertir, e se considera uma criança quase completa, quase feliz.

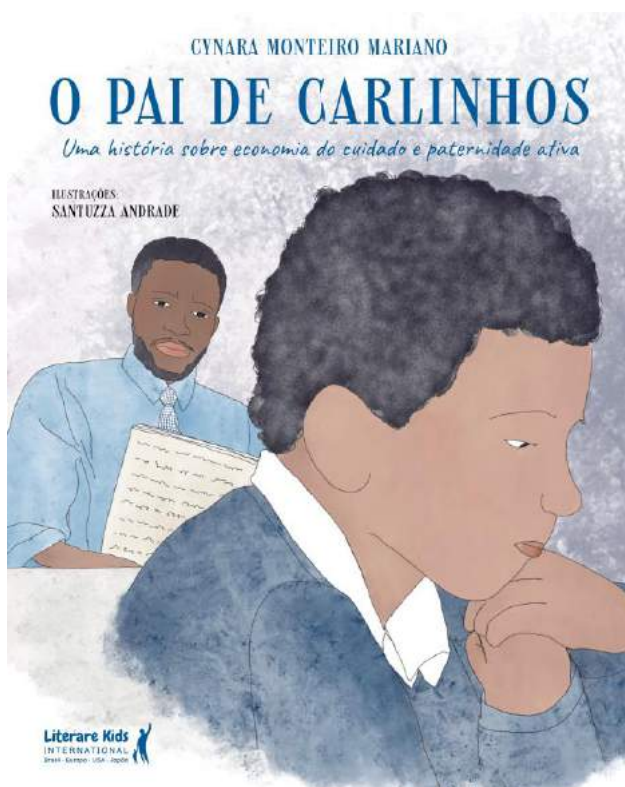
Em sua vida, existe amor e cuidado da família, a presença da mãe é constante, mas o pai vive atarefado e sem tempo para brincar. Em dado momento, o pai passa por uma grande mudança profissional, tendo que se reinventar, após perder o emprego. Ele começa a passar os dias em casa e, aos poucos, se envolve mais com o filho, mudando toda a relação entre os dois. Ao ficar mais próximo do menino, entende a importância da convivência com o filho e a família passa a ser mais unida.

A autora da obra é casada e mãe dos gêmeos Hector e Iorrana, de nove anos, que lhe propiciaram o resgate da ludicidade e da magia da infância, inspirando-a a lançar uma coleção de livros de literatura infantil, adequada ao ensino fundamental, com a finalidade de abordar temas relevantes, atuais e sensíveis para o contexto da educação das crianças e seu relacionamento com as famílias e em outros ambientes, para promover uma difusão lúdica, porém não negligente, dos conhecimentos acumulados como mãe, mulher, educadora e professora universitária, que se dedica a uma visão de educação a se popularizar para a emancipação democrática e plural de mentalidades.

Com ilustração de Santuzza Andrade, a obra conta uma história linda sobre a relação entre pais e filhos e, principalmente, amor.

SOBRE A AUTORA

Cynara Monteiro Mariano – Natural de Fortaleza, Ceará. Advogada e professora da Faculdade de Direito da Universidade Federal do Ceará (UFC), doutora em Direito pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR), com estágio Pós-Doutoral pela Universidade de Coimbra (Portugal) e mestre em Direito pela UFC. Ex-Membro do Conselho Universitário da UFC, no qual representou a extensão universitária. Vice-Presidente do Instituto Latino-Americano de Estudos sobre Direito, Política e Democracia – ILAEDPD, membro do Instituto Cearense dos Advogados, ex-presidente da Fundação Superior de Advocacia do Ceará – FESAC e da Comissão de Estudos Constitucionais da OAB-CE. Ex consultora da CAPES e integrante do Grupo Assessor Especial da Diretoria de Relações Internacionais (GAE/DRI/CAPES). Parecerista de revistas e periódicos científicos na área jurídica e autora de vários livros já publicados na área.



Ficha técnica

O pai de Carlinhos

Autora: Cynara Monteiro Mariano

Editora: Literare Books International – 1ª edição – 32 páginas – 2022

Formato: 20 x 25 cm

Categoria: Literatura Infantojuvenil

ISBN do físico: 9786559222711

ISBN digital: 9786559222728

Loja Literare Books: <https://bit.ly/loja-pai-de-carlinhos>

E-book: <https://amzn.to/3sMFWG4>

Instagram: @literarebooks

À venda nas principais livrarias físicas e

plataformas digitais. Crédito da foto: *Literare Books International*

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Você inspira pessoas
que fingem nem te
ver.

Acredite!

 @revistaprojetoautoestima

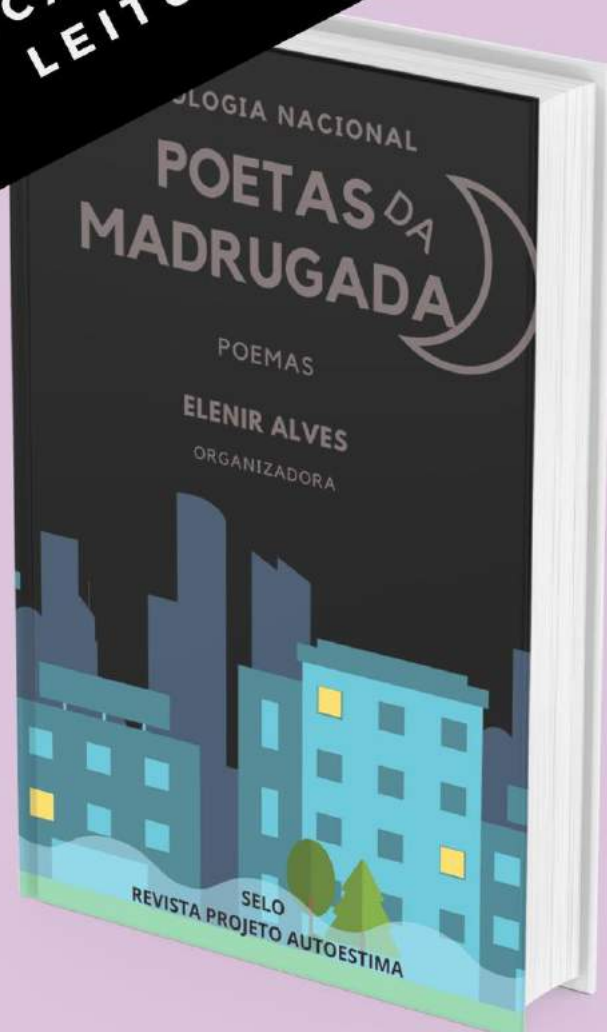
 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

TRÊS JOVENS INTERLIGADOS
VIVENCIAM AS FERIDAS QUE A
NOSSA SOCIEDADE PERPETUA:
VIOLÊNCIA, INJUSTIÇA E
BULLYING, NUMA COMUNIDADE
CARENTE DO LITORAL DE SÃO
PAULO,
ACESSE:
[HTTPS://WWW.FABRICADEEBO
OKS.COM.BR/JORNAL_EM_SAO
_CAMILO_DA_MARE_ADEMIR_P
ASCALE.PDF](https://www.fabricadeebooks.com.br/jornal_em_sao_camilo_da_mare_ademir_pascale.pdf)

DICAS PARA LEITURA



NO E-BOOK POETAS DA
MADRUGADA, VOCÊ IRÁ
ENCONTRAR UM PUNHADO DE
BELOS POEMAS QUE REFLETEM
NUMA SOMA DE AUTÊNTICOS E
TALETOSOS AUTORES
BRASILEIROS. FAÇA O
DOWNLOAD E APRECIE! É
GRATUITO:
[HTTPS://WWW.FABRICADEEBO
OKS.COM.BR/POETAS_DA_MAD
RUGADA.PDF](https://www.fabricadeebooks.com.br/poetas_da_madrugada.pdf)

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



Wanda Rop

Autora

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"



RECOMEÇO

Wanda Rop

"Encantamento gostoso de amor
No toque de suas mãos, o calor
Sinto que a chama da paixão ressurgiu
A tristeza, desorientada, partiu

Há tanta alegria em meu ser
Ao seu lado aumenta o meu querer
Envolta em seus carinhos deliciosos
Na tentação de seus abraços carinhos

Entrego-me aos encantos voluptuosos
Sensação de que, lá fora, nada mais existe
Somente nossos sentimentos persistem

Ao seu olhar, sou obra de arte deslumbrante
Seus beijos, quentes e gostosos, impulsivos...
Na penumbra aconchegante, corpos lascivos"

SEGREDOS DE AMOR

Wanda Rop
.....

"Contemplo seus olhos lindos
O meu corpo estremece
Minha mente se alucina
Seu cheiro me apetece

Será realidade um dia
Ao meu lado me amando
A concretizar meus sonhos
Minha vida completando

Sentimento sigiloso
Desejo que não se realiza
Você é tudo que almejo
Para ser feliz nesta vida

Ansiando seu amor
A felicidade está aqui
Delirando por você
Um dia o segredo terá fim"

INESQUECÍVEL

Wanda Rop

"O amor pode ser intrigante
E surgir em momentos inusitados
Se você procurar muito
O amor pode nunca ser encontrado

E num desses verões
Quando a tristeza invadia a alma
Eis que surge por acaso
Um sentimento estremecendo a calma

Aqueles olhos sedutores
De um brilho azul sem fim
E meu coração acelerado
Ao ver você se aproximar de mim

O calor do fim da tarde
O belo pôr do sol reluzente
E o primeiro beijo
Ainda vive em nossas mentes

Passados tantos anos
A distância tudo destrói
Ao me lembrar do primeiro amor
Sinto que a alma ainda dói

Se eu pudesse voltar no tempo
E admirar o seu olhar
Eternizaria o nosso momento
E para sempre iria te amar"

Um retorno à alimentação ancestral com a Dieta Cetogênica 🔍



No lançamento *Dieta Cetogênica – Como aumentar sua saúde, longevidade, produtividade e bem-estar*, o nutricionista **Caio Fleury** apresenta os benefícios da dieta cetogênica – o mais antigo padrão alimentar da humanidade, baseado em alimentos baixos em carboidratos e ricos em gorduras e proteínas. A partir de lições valiosas, ele apresenta aos leitores os benefícios de uma dieta baseada principalmente em gorduras boas e proteínas.

Os hábitos alimentares dos seres humanos mudaram drasticamente ao longo do tempo. Nossos antepassados caçavam e plantavam o que comiam. As refeições eram baseadas principalmente em plantas e proteína animal. Um contexto bem diferente do que pode ser observado hoje, especialmente com o consumo de industrializados e um volume elevado de carboidratos.

Assim como a famosa dieta “Low Carb”, a Cetogênica tem como objetivo reduzir o consumo de carboidratos e ultraprocessados, perder peso e como consequência disso, conquistar uma vida mais saudável. Primeira a tratar do tema pelo viés científico no Brasil, a obra reforça que este método alimentar é mais que uma dieta, é um estilo de vida.

“Essa estratégia não apenas favorece o emagrecimento rápido e saudável mais do que qualquer outra dieta, como reduz a fome mais do que qualquer outra dieta focada no emagrecimento, e por isso ela vem crescendo tanto em popularidade no Brasil e mundo afora.”

(Dieta Cetogênica, pg. 16)

Na obra, o nutricionista aborda também o jejum intermitente, a importância do sol para a saúde e de uma rotina de exercícios físicos, além de ensinar o jeito certo de começar esta transição alimentar, desintoxicar o corpo e ter a famosa “barriga tanquinho”.

Fleury defende que a dieta Cetogênica não deve ser encarada como uma mera tendência fitness ou atalho para o emagrecimento. Autor dos livros *Dieta Low-Carb* (2018) e *A Dieta*

dos Nossos Ancestrais (2012), ambos lançados pela **Matrix Editora**, o nutricionista tem como missão oferecer aos brasileiros conteúdos sobre saúde que estavam disponíveis apenas em outros idiomas.

FICHA TÉCNICA

Livro: Dieta Cetogênica – como aumentar sua saúde, longevidade, produtividade e bem-estar

Autor: Caio Fleury

Editora: Matrix Editora

ISBN: 978-6556162232

Páginas: 240

Formato: 16 x 2 x 23 cm

Preço: R\$ 54,00

Onde encontrar: Matrix Editora - Amazon



saúde e bem-estar.

Sinopse

A dieta do mundo moderno, seguindo a famosa pirâmide alimentar, está completamente errada! A dieta cetogênica é o mais antigo padrão alimentar da humanidade, e consiste em alimentos baixos em carboidratos e ricos em gordura e proteínas. Quem a adota passa a usar gordura como sua fonte de energia e desfruta de inúmeros benefícios. Este livro fala sobre essa e outras práticas ancestrais que você pode adotar na sua vida para emagrecer, ganhar músculos, energia,

Sobre o autor

Caio Fleury é escritor, nutricionista, palestrante, administrador com bacharelado em *Business Management* pela Griffith University em Queensland – Austrália (2008), apresentador do podcast e canal do YouTube “Dieta Low Carb com Caio Fleury”, além de pesquisador da literatura científica sobre nutrição e saúde.

Sobre a editora

Apostar em novos talentos, formatos e leitores. Essa é a marca da Matrix Editora, desde a sua fundação em 1999. A Matrix é hoje uma das mais respeitadas editoras do país com quase 900 títulos publicados e dez novos lançamentos todos os meses. A editora se especializou em livros de não-ficção, como biografias e livros-reportagem, além de obras de negócios, motivacionais e livros infantis. Os títulos editados pela Matrix são distribuídos para livrarias de todo o Brasil e também são comercializados no site www.matrixeditora.com.br.

Acompanhe a editora nas redes sociais

- Instagram - Facebook - Twitter



ELENIR ALVES
organizadora



Meu Sertão

poemas, contos e crônicas

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA
LEIA O EDITAL



CLIQUE AQUI



Selo Revista Projeto AutoEstima



Denise Marinho

Autora

Poetisa, Escritora, Servidora Pública Municipal do RJ e Arquivista - UNIRIO/RJ. Apaixonada por Literatura e Artes. Coautora em diversas Antologias. Membro Titular Correspondente da Academia de Letras de São Pedro da Aldeia e da Academia de Letras e Artes de Cabo Frio. Detentora de Comendas e Medalhas. Nascida no Rio de Janeiro estudou em escola pública onde fez amizades para toda vida, e recebeu incentivo para expandir sua imaginação e criatividade. Ama estar em contato com a natureza, família e amigos. E a sensação de liberdade que a Poesia permite vivenciar: Voar, sem sair do lugar.

Decisões

Um a um foi embora
Sem inveja e sem raiva
Cabeça erguida
Ombros posicionados
Pés firmes.

Olhar sincero
Na direção da rua
Na direção da lua
Na direção do ar.

Voluntários no vento impetuoso
Rodopiam no tempo
Decidiram assumir seu próprio brilho
Que ofuscado estava.

Foram cuidar de si
De seus desejos internos
Acinzentados por longos instantes
Postos nas gavetas da alma
No quarto das memórias arquivadas.

Esse fogo intenso
Vida que não silencia
Os convida de forma irrecusável
Para imersão profunda
A se encontrar na chama
Que arde no coração.

Doçura



A delicadeza nas ações e palavras traz cura, e alegria a alma.

Ainda bem que existem pessoas que são cura, são quase medicinais, elas enriquecem e embelezam os momentos com sua presença leve.

São pessoas que não querem competir com ninguém, não criticam nosso sorriso, nossos gostos, escolhas e jeito de ser, são pessoas que não perturbam a nossa alma.

São pessoas que trazem boas palavras, praticam boas ações, têm sensibilidade no olhar, e carregam em si justiça, amor e paz.

São pessoas bonitas.

São pessoas que transbordam a beleza de Deus por onde passam.

Essas pessoas são belas Poesias.

Sejam bem-vindas em nossas vidas.

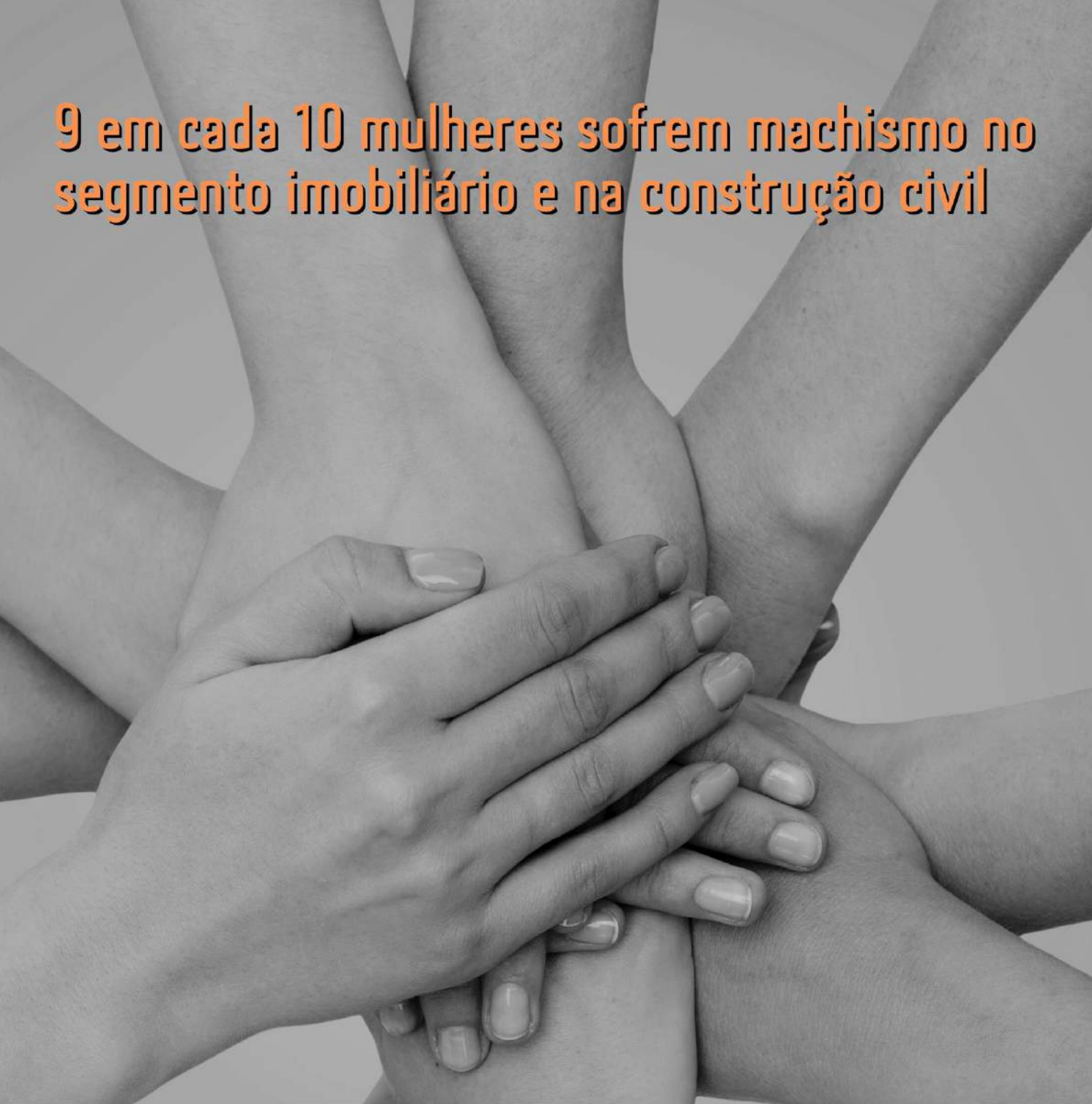
ANIMAIS ABANDONADOS. AJUDE!



**ELE NÃO TE
ABANDONARIA**

ENTÃO POR QUE VOCÊ FARIA ISSO?

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



9 em cada 10 mulheres sofrem machismo no segmento imobiliário e na construção civil

AS DUAS ATITUDES MACHISTAS MAIS COMUNS SÃO "MANTERRUPTING" E "MANSPLAINING"; CERCA DE 84,5% DAS PARTICIPANTES JÁ PASSARAM POR ESSAS SITUAÇÕES

Acesse: <https://mulheresdoimobiliario.com.br/>.

A pesquisa "IRA – Índice Regional de Assimetrias", realizada em março deste ano pelo Ipefem - Instituto de Pesquisas & Estudos do Feminino, em parceria com o Instituto Mulheres do Imobiliário, aponta que 9 em cada 10 mulheres sofrem machismo dentro do trabalho na construção civil e no segmento imobiliário, e a maioria delas, 65%, de forma muito frequente – mais de três vezes por semana.

O estudo ainda detalha que, das sete atitudes machistas avaliadas, as duas mais comuns são "manterrupting", quando um homem interrompe você constantemente de maneira desnecessária, impossibilitando que você consiga concluir a fala/raciocínio; e "mansplaining" quando um homem explicou algo óbvio para você, de forma didática, como se você não fosse capaz de entender. Cerca de 84,5% das participantes já passaram por essas situações e mais da metade declarou ter passado pela situação muitas vezes.

"O que chamamos de assimetria é esse ambiente desequilibrado. Além dos casos de assédio moral, a realidade que as mulheres enfrentam nas Organizações do setor mostra que a maioria discorda que seus cargos, salários, oportunidades e espaço de fala sejam equivalentes entre os gêneros. Nós queríamos provar que existe uma relação direta entre um ambiente assimétrico e os níveis de burnout. Infelizmente, conseguimos", destaca a fundadora do Ipefem, Ana Tomazelli.

Há indícios que 75% das mulheres do setor já têm sintomas de esgotamento e quase metade delas, 43%, estão no estágio mais avançado, que é efetivamente o Burnout. "Burnout não é um cansaço normal resultante de uma atividade, que melhora com férias e finais de semana. Burnout é uma situação crônica de cansaço e tensão, em que o trabalho excessivo do ponto de vista mental, emocional e físico leva a um crescente estado de esgotamento em que a pessoa não consegue relaxar, viver de uma forma feliz e produtiva" explica a psiquiatra e sexóloga Dra. Carmita Abdo.

"O que os dados e os fatos comprovam é que ainda enfrentamos uma desigualdade nas atribuições sociais entre os gêneros, fator esse que evidencia o peso social que recai sobre

os ombros femininos. Falar sobre gênero também é fundamental", pontua a idealizadora do Instituto Mulheres do Imobiliário e autora do livro Proprietárias, Elisa Rosenthal Tawil. A empresária ainda reforça: "Agora é levar os resultados completos às empresas e entidades do setor, para que assumam compromissos com os cuidados em saúde mental, além de melhores ambientes de trabalho."

Ipefem

Fundado em 2019, o Instituto de Pesquisa de Estudos do Feminino e das Existências Múltiplas - Ipefem atua em três pilares, que podem acontecer coordenadamente ou individualmente: pesquisa, educação e terapia. Em Pesquisas, considera-se todas as modalidades técnicas de pesquisa que considerem recortes por gênero, orientação sexual e saúde mental. Em Educação, o instituto tem a Comunidade Ipê, uma plataforma de educação à distância, baseada em Lifelong Learning, dedicada a aulas expositivas e micro conteúdos de impacto. Em Terapia, o instituto já atendeu milhares de pessoas, oferecendo apoio terapêutico individual ou em grupo, podendo ser atendimentos gratuitos ou com valores simbólicos acessíveis. Saiba mais: <https://ipefem.org.br/>

Instituto Mulheres do Imobiliário

Fundado em 2019, o grupo Mulheres do Imobiliário, foi pioneiro na discussão e fomentação da presença feminina no setor imobiliário, preocupado com a equidade de gênero em toda a cadeia produtiva. O grupo realiza pesquisas e eventos que buscam empoderar as mulheres, consolidando a influência delas no mercado como voz ativa e decisória. O grupo nasceu de um sonho idealizado por Elisa Rosenthal, e passa a ser reconhecido como Instituto em 2022. Saiba mais: <https://mulheresdoimobiliario.com.br/>





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

Câncer e saúde mental: especialista da Mayo Clinic desfaz mitos



Dra. Shawna Ehlers - Foto divulgação

ROCHESTER, Minnesota — Cada pessoa com câncer vivencia a doença de maneira diferente e todas as emoções são válidas e importantes, independentemente da combinação destas ou da intensidade. Dra. Shawna Ehlers (PhD), psicóloga especialista em psico-oncologia da Mayo Clinic, ajuda os pacientes a lidarem com o peso do diagnóstico de câncer.

Isso inclui desfazer os mitos de que o estresse em suas vidas causou o câncer ou que o paciente deve sofrer de depressão durante o tratamento do câncer. “Se tem algo que eu posso dizer para todos os pacientes de câncer é que o estresse não causa câncer. Esse é um mito comum que causa muita culpa e preocupação desnecessárias”, diz a Dra. Ehlers. “As pessoas pensam que se elas não tivessem aceitado aquele trabalho estressante ou se tivessem saído daquele casamento estressante, elas não teriam câncer”. Uma das partes mais recompensadoras do meu trabalho é dizer: “Isso não é verdade de maneira alguma. O estresse não causou o seu câncer. Não há evidência científica que comprove isso.”

O estresse pode causar muitos estragos de muitas formas diferentes. A resposta natural do corpo ao estresse, que é feita para proteger o corpo das ameaças percebidas, pode permanecer além do que deveria. Isso pode acontecer por muitos motivos, incluindo trauma e outros fatores de estresse. A ativação a longo prazo do sistema de resposta ao estresse e a superexposição aos hormônios do estresse podem interromper quase todos os processos do corpo, mas não podem causar câncer, diz a Dra. Ehlers.

O estresse pode influenciar a recuperação do câncer do paciente, ela acrescenta. “O estresse foi associado à progressão do câncer a partir do momento em que alguém é diagnosticado”, diz a Dra. Ehlers. “É por isso que controlar o estresse é muito importante. Isso não significa evitar o estresse a qualquer custo, mas sim garantir que cada dia tenha um período de descanso no qual a fisiologia possa se acalmar.”

Além do trabalho junto a um profissional de saúde mental, equilíbrio e aceitação são essenciais para controlar o estresse. “É importante separar os fatores controláveis daqueles que não podem ser controlados. Quando uma pessoa é diagnosticada com câncer, ela pode se sentir em choque, perda e sobrecarregada, como se toda a sua vida estivesse fora de controle”, ela diz. “Mas, após depois de pensar um pouco a respeito da situação, a pessoa percebe que há coisas que ela pode controlar.”

Outro mito é que a depressão deve ser tolerada, diz a Dra. Ehlers.

É normal se sentir estressado, ansioso e triste, diz a Dra. Ehlers, acrescentando que esses sentimentos geralmente se dissipam. Quando isso não acontece, é importante conversar com um profissional de saúde e pedir ajuda. A depressão é diferente para cada pessoa e nem sempre é fácil de ser reconhecida. . O qQuanto antes ela for tratada, mais cedo os pacientes podem concentrar suas energias na recuperação e na cura do câncer.

“Essa parte do câncer é normal e até esperada, e ela pode ser tratada. Então não é algo com o qual você tenha que se sentar e sofrer sozinho”, diz a Dra. Ehlers. É saudável conversar com outras pessoas sobre o diagnóstico do câncer, mas nem sempre é fácil, ela acrescenta. Enquanto algumas pessoas se apoiam em amigos e familiares, outras podem tentar lidar com a questão evitando o assunto, e isso pode ter o efeito oposto, consumindo uma energia que poderia ser usada para a cura, diz a Dra. Ehlers.

“Uma das coisas que trabalhamos com os pacientes é desapegar dessa fuga, para que eles possam falar sobre a experiência completa do câncer”, ela diz. “Esse processamento de emoções ajuda as pessoas a controlarem o estresse e a se sentirem menos ansiosas e deprimidas ao longo do tempo.” Também é saudável estabelecer limites. Falar com um profissional de saúde mental, familiares e amigos próximos sobre o câncer pode ajudar, mas responder perguntas de conhecidos e estranhos pode ser estressante, diz a Dra. Ehlers. Quando a conversa começar a ficar desconfortável, um redirecionamento pode ajudar a conduzir a conversa para a outra pessoa, ela diz. Algumas frases que podem ajudar incluem:

- “Eu agradeço por você perguntar sobre mim. Eu gostaria de saber sobre...”
- “Obrigado por me deixar contar as novidades. E como está o seu novo carro/passatempo/trabalho?”
- “Agradeço por perguntar sobre mim. Como está a sua família/esposa/filhos?”

Se você preferir ser sincero sobre como se sente sobre a conversa e pedir educadamente para mudar o de assunto da conversa, também está tudo bem. A Dra. Ehlers acrescenta: “Parte do que eu faço como psicóloga do câncer é capacitar os pacientes a entender que a vida é deles. O tratamento é deles. A história é deles e eles estão no controle dela e também de quem vai saber o quê.”

Sobre a Mayo Clinic



A Mayo Clinic é uma organização sem fins lucrativos comprometida com a inovação na prática clínica, educação e pesquisa, fornecendo compaixão, conhecimento e respostas para todos que precisam de cura. Visite a Rede de Notícias da Mayo Clinic para obter outras notícias da Mayo Clinic.

Para mais informações, consulte o Blog do Centro de Câncer da Mayo Clinic.

**Conscientização
ambiental promove
exercício da cidadania
durante a infância**



Crianças são mais questionadoras e se tornam agentes de transformação social



Foto divulgação

Os dados sobre o meio ambiente são alarmantes e nunca foi tão necessário mudar nossos hábitos para preservar o planeta para esta e as próximas gerações. O novo relatório do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC) revelou o aumento de 12% nas emissões de gases de efeito estufa e que, caso medidas drásticas não sejam adotadas, não conseguiremos restringir o aquecimento global a 1,5°C. Se a taxa das emissões permanecer igual, é provável que o aumento das temperaturas globais seja de 3,2°C até 2100.

Os números mostram um futuro incerto e perigoso, mas também são uma oportunidade para refletirmos sobre nossa relação com o planeta. Incentivar as crianças a respeitar o meio ambiente e educá-las sobre sustentabilidade é mais fácil do que reeducar os adultos. Enquanto os pequenos estão em fase de desenvolvimento, os adultos carregam costumes arraigados e mantêm resistência às mudanças.



Foto divulgação

Contato com a natureza, reciclagem, reutilização da água, brincadeiras pedagógicas e narração de histórias são alguns exemplos de pequenas ações que podem fazer a diferença na vida das crianças. A produtora Poética e o Verdes Marias - movimento de três irmãs que buscam inspirar pessoas a ingressarem numa vida mais sustentável – perceberam que os estímulos lúdicos fazem sucesso entre o público infantil e criaram o podcast “Contos da Capivara”.

O projeto aborda o tema do meio ambiente através de contos infantis inéditos de autores nacionais, com leveza e diversão para toda a família. As crianças podem ouvir as histórias junto aos familiares e dialogar sobre assuntos como mudanças climáticas, lixo, água e desmatamento.

Ao final de cada episódio, os ouvintes são estimulados a adotar pequenas atitudes diárias – denominadas microrrevoluções – para ajudar o meio ambiente. Algumas dessas ações são: reduzir o consumo de carne e ingerir mais vegetais, consumir mais produtos de pequenos produtores e contar para os amigos que os povos indígenas são guardiões da floresta e devem ter seus direitos respeitados. De acordo com Mariana Moraes, uma das idealizadoras do Verdes Marias, as microrrevoluções podem mudar o cotidiano das famílias e despertar a consciência ambiental.

“As crianças aprendem rápido e levam pra vida coisas que praticam na infância, elas podem ser grandes incentivadoras de mudanças de hábitos dentro de casa e entender desde cedo que tudo que fazem tem impacto”, explica Mariana, do Verdes Marias.

Formato lúdico entretém e estimula imaginação

Todos os episódios possuem o apoio técnico de organizações como o Greenpeace, Famílias pelo Clima, Sea Shepherd, Instituto Ipê, Menos 1 lixo, entre outras, e contam com a participação da Clara, a Capivara, que traz dicas de como ter uma vida mais sustentável. O *podcast* tem 8 histórias inéditas escritas por autores brasileiros da literatura

infantil, como Claudia Vasconcellos, Kiusam de Oliveira, Edson Natale, Julia Medeiros, Marcelo Maluf, Thata Alves, Caru Ricardo e Ciro Campos do Planeta OCA.

Produzido em conjunto com o Greenpeace, o episódio Arvorícia, por exemplo, narra a história de uma bióloga tão apaixonada pela natureza que deseja virar árvore. Com um pouco de magia, ela consegue realizar seu plano e descobre uma corrente de solidariedade entre as árvores para sobreviver. A história transmite valores importantes como empatia, solidariedade e respeito.

Uma das vantagens do Contos da Capivara é o formato. O podcast entretém o público infantil, instigando seu imaginário, oferecendo mensagens educativas e mantendo-o distante do excesso de telas presente no dia a dia. Mariana Menezes, voluntária da ONG Famílias pelo Clima, concorda: “Acho o podcast incrível, especialmente para crianças que são impactadas por tanta cor e movimento desde pequenas com muito desenho e tela. Os desenhos são muito estimulantes, toda a produção audiovisual é bastante rápida. O podcast usa a narração, que é algo tão ancestral, pois o *storytelling* está presente desde sempre na humanidade”.

Redução do consumismo e reaproveitamento

Segundo Mariana, da ONG Famílias pelo Clima, é necessário promover uma troca intergeracional para que as crianças aprendam que uma sociedade baseada no consumo é insustentável: “Precisamos ajudar as crianças e fazer essa transição junto com elas para que sejam responsáveis por uma virada que a minha geração não é capaz de fazer. A ideia é prepará-las para uma vida diferente”.

O exemplo dos pais é crucial para envolver os pequenos no tema de maneira natural e dentro do ambiente doméstico. Entre os esforços de Mariana para educar os filhos estão falar sobre plástico e outras embalagens, incentivar o reaproveitamento de roupas e outros objetos e reduzir o consumismo. Presentes, por exemplo, são dados em

momentos especiais como em aniversários e no Natal. A próxima tarefa é apresentar o shampoo sólido para a filha e, assim, minimizar os impactos ambientais.

Ela enfatiza que é interessante abordar a temática ambiental e expor alternativas para não gerar desespero nas gerações mais novas. “Minha filha estava falando que teve uma aula sobre mudanças climáticas e a amiga saiu chorando. Temos que falar sobre isso mostrando a realidade, mas apontando soluções”, afirma.

Com a disseminação de informações sobre o meio ambiente e cada vez mais pesquisas sobre o engajamento da geração Z com o tópico, a tendência é que os pequenos sigam o mesmo caminho. Recentemente, as filhas de Mariana reduziram o consumo de carne e isso repercutiu na alimentação de toda a família. “Os pais aprendem com os filhos hoje em dia em vários níveis. As gerações mais novas têm ideias mais avançadas. É uma evolução presente na mídia e também muito debatida nas escolas”, comenta.

As microrrevoluções também proporcionam conhecimento e estimulam a criticidade. Ao terem acesso a mais informações, diálogos e histórias sobre o meio ambiente, as crianças ampliam o aprendizado, a argumentação, os questionamentos e adotam posturas mais ativas para a construção de uma relação mais harmoniosa entre seres humanos e a natureza.

Quem quiser acompanhar a série “Contos da Capivara”, pode acessar pelo Spotify (<https://spoti.fi/3Lh0v4i>) ou pelo Anchor. O conteúdo é gratuito e pode ser escutado diversas vezes, sem moderação. Mais informações, acesse www.verdesmarias.eco.br.

Sobre o Verdes Marias

O Verdes Marias é um movimento de três irmãs, chamadas Mariana Moraes, Maria Carolina Moraes e Maria Clara Moraes, que buscam inspirar pessoas a ingressarem numa vida mais sustentável, por meio de microrrevoluções em suas vidas. Ele é baseado nos eixos “Por menos lixo, mais orgânicos e uma vida mais consciente”, que tem se proposto

a testar iniciativas, projetos, produtos, alimentos e experiências mais sustentáveis e compartilhar suas descobertas. O projeto começou porque Mariana começou a propor desafios para que suas irmãs aos poucos adotassem práticas mais sustentáveis em suas vidas. Amigos e familiares gostaram da ideia e também se interessavam em saber por onde começar quando querem “mudar o mundo”, e com isso surgiu o projeto.

Sobre a Poética



Poética é uma produtora cultural com foco em cinema e teatro. Flávio Ermírio, sócio, é diretor, produtor, dramaturgo, com passagens por núcleos de formação como NYU, ESPA Primary Stages e Yale University. Dirigiu dois curtas metragens premiados internacionalmente e trabalha com direção de projetos e supervisão artística para desenvolvimentos de novos projetos - e aqui, ele assina a direção artística. Este projeto foi desenvolvido com a produção executiva de Nina Valentini - empreendedora social, mobilizadora de pessoas e recursos para causas urgentes e relevantes. Nina foi premiada pela Folha de S.Paulo e pelo Trip Transformadores pelo seu

trabalho à frente do Movimento Arredondar. Atualmente, é consultora de organizações de impacto. www.poetika.com.br.

ESCRITOR(A)

DIVULGUE

com quem entende do assunto

PACOTE DIVULGAÇÃO

POR R\$ 150,00

Acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



elenir@cranik.com



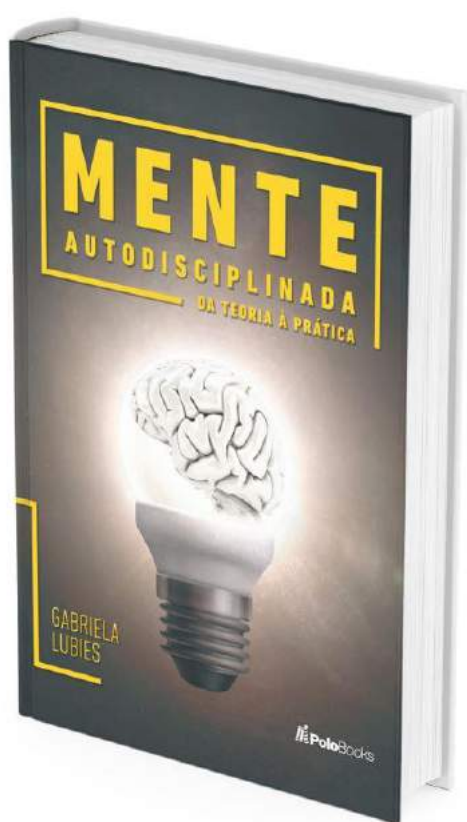
Gabriela Lubies - Foto divulgação



**Bailarina, fisiculturista, concursada e
mãe de dois filhos: o sucesso de uma
mente autodisciplinada**

Da teoria à prática, Gabriela Lubies revela em livro a mentalidade e comportamentos por trás de grandes realizações

Bailarina clássica, aprovada em diversos concursos públicos, atleta de fisiculturismo premiada aos 40 anos e mãe de dois filhos: **Gabriela Lubies** surpreende pela trajetória de realizações. Como uma pessoa comum é capaz de alcançar todos os objetivos que estabelece na vida? É o que a autora responde em ***Mente Autodisciplinada - da Teoria à Prática***.



A obra é dividida em seis etapas. Entre elas, a escritora define o que é disciplina, as características essenciais de uma mente autodisciplinada – como comprometimento, responsabilidade, foco e planejamento –, além das maneiras de colocá-la em prática. Gabriela apresenta cinco técnicas para alcançar a habilidade: estratégia da marmita, exercício do desapego, rejeição e falha, lista diária e dar prioridade ao mais difícil.

Um dos momentos sugeridos pela autora é a *sabatina do objetivo*. São 20 perguntas para serem respondidas antes de iniciar o processo de realização e que podem ser adaptadas conforme necessidade. Ela orienta o leitor a revisitar o material sempre que estiver desmotivado para evitar desistências.

Colocar um objetivo em xeque é importante para que não se desmotive lá na frente e não desista no meio do caminho. Acredito que muitos projetos não seguem adiante porque não são suficientemente fortes para se sustentarem ao longo do tempo.

(Mente Autodisciplinada - da Teoria à Prática, p. 84)

Mente Autodisciplinada - da Teoria à Prática é fruto dos questionamentos que Gabriela frequentemente recebe nas redes sociais. “São elogios sobre minha autodisciplina e pedidos desesperados de pessoas que também querem alcançar os próprios objetivos. Eu não sou diferente de ninguém e sei que todo mundo é capaz de desenvolver esta capacidade”, afirma ela.

Ficha Técnica

Título: Autodisciplinada - da Teoria à Prática

Autor: Gabriela Lubies

ISBN/ASIN: 978-65-89735-33-5

Formato: 16x 23 cm

Páginas: 112

Preço: R\$ 49,90 (físico) e R\$ 24,90 (digital)

Link de venda: Amazon eBook e Amazon físico

Sobre a autora: bailarina clássica formada, graduada em Educação Física, pós-graduada em Administração e Marketing, aprovada e nomeada em diversos concursos públicos (ocupa hoje cargo de auditora fiscal do Estado de São Paulo), certificada em Low Pressure Fitness I (LPF), atleta pro Diva Bikini da Word Beauty Fitness Fashion e mãe de dois filhos. Gabriela Lubies nasceu em São Paulo e é dona de uma mente autodisciplinada e autora do livro *Autodisciplinada - da Teoria à Prática*.





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

Cânceros

(nascimento entre 21/5 a 20/6)



APROVEITE O MOMENTO DE INTERIORIZAÇÃO E O CONTATO COM SEU MUNDO EMOCIONAL, QUE O LEVARÁ AO CRESCIMENTO. É UM ÓTIMO PERÍODO PARA INICIAR UMA TERAPIA E PARA CUIDAR DA SAÚDE INTEGRAL.



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

Facebook: @conexaoliteratura
Instagram: @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br



Manual da infância: como criar filhos melhores para o mundo



Livro aborda temas como educação emocional, uso de aparelhos eletrônicos, a importância do brincar, limites respeitosos e interação entre crianças e animais

Uma pesquisa realizada no Brasil por duas pesquisadoras da USP mostrou que filhos de pais que passam por programas de educação parental têm 53% menos desvios de comportamento, ou seja, crianças educadas por pais que têm consciência sobre o efeito de suas atitudes se comportam melhor ao longo da vida. Este dado comprova a importância de obras como *“Manual da infância – o desafio dos pais”*, que possui a coordenação editorial de Ivana Moreira. Afinal, se estudamos por quatro anos em uma faculdade para poder exercer uma profissão, por que não teríamos de estudar para sermos bons mentores para nossos filhos?

Nas páginas desta obra, lançada pela Literare Books International, o leitor encontrará profissionais experientes compartilhando informações muito úteis sobre diferentes temas relacionados à infância como: educação emocional, uso de aparelhos eletrônicos, a importância do brincar, interação entre crianças e animais, limites respeitosos entre outros.

Do início ao fim são encontrados os assuntos que mais podem te desafiar pessoalmente neste momento. De um modo ou de outro, o leitor terá a certeza de que este manual é uma bibliografia preciosa para pais e mães que estão decididos a criar filhos melhores para o mundo.

São autores dessa obra: Ada Trindade, Aline Anginski, Aline Friedrichs de Souza, Anibal Teixeira, Bibiana Caldeira Monteiro, Brenda de Pina Campos Medeiros, Bruna Barbist, Bruna Oliveira, Carla Danyele M. Guimarães, Carol Primo, Claudio Cunha Pediatra, Cynthia Barros, Daniele Bicho do Nascimento, Danielly Araújo, Divina Leila Sôares Silva, Edna Souza, Érica Ribeiro, Eugênia Casella Tavares de Mattos, Gabriel Arruda Burani, Gabriela A. Cruz, Gislaine Gracia Magnabosco, Giulia Dallogli, Jucilene Oliveira Silva, Juliana Viero, Karen Thomsen Correa, Késsia Oliveira, Lilian Custodio, Lorena

Menezes de Castro Rassi, Luciana Garcia de Lima, Luciane Farias, Manu Benigno, Manuela Oliveira, Marcella S. Belmonte, Maria Carmela Ciampi, Miriam Dias, Natália Morales, Nerinha Lago, Paula Borges, Rita de Kacia Parente, Roberta Alonsom, Roberta Alves, Roberta Garcia de Lima, Roberta Soares e Sílvia Faveri.

SOBRE A COORDENADORA EDITORIAL

Ivana Moreira – Jornalista, educadora parental e mãe de dois meninos, Pedro e Gabriel. Passou por alguns dos maiores veículos de comunicação do país: jornal O Estado de S. Paulo, jornal Valor Econômico, rádio Bandnews FM, tevê Band Minas, jornal Metro e revista Veja. Em 2015, fundou a Canguru News, plataforma de conteúdo sobre infância. Tem três certificações internacionais como educadora parental: pela The Parent Coaching Academy (Inglaterra), pela Escola da Parentalidade e Educação Positivas (Portugal) e pela Discipline Positive Association (Estados Unidos).

Ficha técnica

Manual da infância – o desafio dos pais

Coordenação editorial: Ivana Moreira

Editora: Literare Books International

Formato: 16 x 23 cm – 308 páginas – 1ª edição – Preço de capa sugerido: R\$ 58,90

Categoria: Não Ficção

ISBN do físico: 9786559222889

ISBN digital: 9786559222896

Loja Literare Books: <https://bit.ly/Loja-manual-infancia>

Amazon (*físico*): <https://amzn.to/3tUZHfb>

Amazon (*e-book*): <https://amzn.to/3iPZkvR>

À venda nas principais livrarias físicas e plataformas digitais

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

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

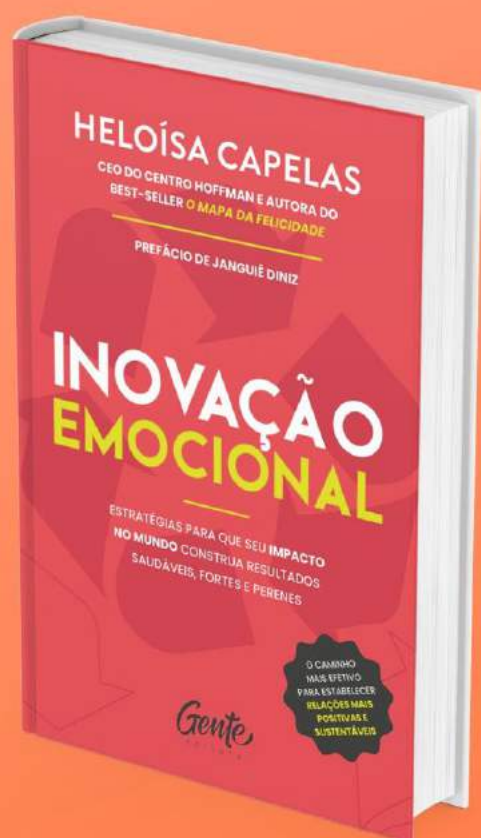
 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

**Inovação
Emocional:
Nova obra de
Heloísa Capelas
ensina como
reciclar
comportamentos
para construir
relações mais
positivas e
sustentáveis**



HELOISA CAPELAS - FOTO DIVULGAÇÃO



Por meio do autoconhecimento, autora dos best-sellers O Mapa da Felicidade e Perdão, a Revolução que Falta, ajuda a mostrar os caminhos para reconhecer o que ela chama de "lixo emocional", romper com crenças que vêm da infância, praticar a autorresponsabilidade e inovar diante dos desafios

Já parou para pensar na quantidade de lixo que geramos diariamente? Além do lixo material, também produzimos resíduos emocionais, que envolvem pensamentos negativos, fatos mal resolvidos, tristezas, mágoas e ressentimentos. O acúmulo desse lixo mental é capaz de intoxicar nossa essência e reciclar os sentimentos passa a ser essencial para nossa transformação e evolução.

Uma atitude equivocada, um comportamento explosivo, uma falta de atenção de quem tanto esperávamos podem ser alguns dos gatilhos para a geração de sentimentos negativos e muitas outras dores que permeiam nosso íntimo no dia a dia e ao longo da vida. Sabendo disso, por que será que continuamos agindo em piloto automático, repetindo erros e contaminando a sociedade por diversas gerações?

Com o objetivo de propor um grande desafio de reciclagem desses comportamentos, Heloísa Capelas, uma das mais renomadas escritoras e palestrantes do país, acaba de lançar o livro **Inovação Emocional**. A obra faz uma profunda viagem de autoconhecimento que permite identificar, com honestidade, a origem dos padrões que sabotam a plenitude, o sucesso e o bem-estar, a partir da ruptura com crenças infantis, implementadas no subconsciente e que levam a atitudes de repetição nada saudáveis, inspiradas no que foi absorvido pelo convívio e educação recebidos.

“O lixo emocional é a insatisfação nua e crua vinculada ao desamor. Todos nós, em algum momento de nossas vidas, nos sentimos abandonados por nossos pais ou cuidadores.

Um sentimento tão complexo que, muitas vezes, não conseguimos percebê-lo, entendê-lo ou processá-lo. Por isso, frequentemente, pulamos essa dor e vamos direto para a raiva. E estamos todos com muita raiva represada, muita raiva guardada e pronta para explodir. Para inovar e fazer diferente, para salvar minhas relações, para desenvolver sustentabilidade emocional, eu preciso me olhar e olhar para minha história, para minha sociedade, para meu entorno”, destaca Heloísa.

Ao abrir as cortinas para um cenário reversível, a autora revela os caminhos da autoconsciência a serem percorridos para o desenvolvimento da autoliderança e da autonomia emocional, com resultados capazes de impactar em todas as áreas da vida, do convívio familiar ao corporativo e social.

“Ao assumir com responsabilidade tudo aquilo que é seu, qualidades e defeitos, você tem a oportunidade de mudar sua trajetória e caminhar em direção àquilo que realmente deseja alcançar. Isso porque, ao assumir a liderança de si mesmo, você sai da posição de vítima e assume o protagonismo. Nesse processo, esteja aberto para ouvir, sentir e identificar respostas que costuma dar automaticamente às situações rotineiras. Elas te representam? Representam o que você quer ser para o mundo? Se você aceitar se desvencilhar dos comportamentos que o usam, mas que não são você, terá a chance de inovar de dentro para fora. Da mesma forma, a autonomia emocional é escolher o que você vai pensar e sentir sobre si mesmo e sobre o mundo à sua volta, escolher se o outro tem o poder de te magoar ou se ficará ressentido àquela mágoa ou não”, explica Heloísa.

Inovação Emocional está à venda nas principais livrarias do país, assim como pelo site da Amazon. Preço sugerido: a partir de R\$ 34,90.

Sobre Heloísa Capelas

Heloísa Capelas é reconhecida como a maior especialista do país em autoconhecimento autoliderança e inovação pessoal. É CEO do Centro Hoffman e está à frente do Processo Hoffman no Brasil – treinamento de autoconhecimento aplicado em mais de 15 países e que já teve seus resultados avalizados pela Universidade Harvard (EUA). Também está à frente da Câmara Feminina do Instituto Êxito de Empreendedorismo. É autora dos best-sellers “O Mapa da Felicidade”, “Perdão, a Revolução que Falta” e “Inovação Emocional”, e coautora de mais cinco livros sobre liderança e coaching. É criadora do Universo do Autoconhecimento, primeira plataforma de treinamentos online dedicada exclusivamente ao tema.



No dia 12 de junho, domingo, acontece
a Festa Junina do SOL.TE no Teatro do
Incêndio, das 17h às 20h.

Festa junina no Teatro do Incêndio busca continuidade do projeto SOL.TE





O evento - aberto à comunidade - encerra as atividades do semestre do projeto sociocultural que atende crianças e adolescentes com atividades artísticas e culturais da região do bairro Bela Vista.

A festa começa após a apresentação dos alunos, às 16h, no palco do Teatro (com ingressos já esgotados). Muitas atividades, brincadeiras e gostosuras vão tomar conta da Rua 13 de Maio, na altura do número 48, onde fica a sede do Teatro do Incêndio. O trio **Arrumadinho** - com Bisdré Santos (triângulo), Heitor Gondo (zabumba) e Antonio Vito (sanfona) - garante o forró, a animação e o clima para a quadrilha, que será aberta à participação do público.

“Pedimos às pessoas que venham vestidas a caráter, com roupas e adereços tradicionais para garantir o aspecto junino da quadrilha que estamos programando, e também para deixar a festa bem colorida e animada”, comenta Gabriela Morato, coordenadora do evento. Os recursos arrecadados na Festa Junina do SOL.TE serão destinados à manutenção e continuidade do projeto.

Tem, sim sinhô!

- ☐ Trio de forró - Arrumadinho
- ☐ Quadrilha na rua.
- ☐ Brincadeiras: Pescaria, Xilondró, Tomba-lata, Boca de Palhaço, Cama Elástica, Pula-pula etc.
- ☐ Gostosuras: bolos, milho verde, pamonha, canjica, pipoca, algodão doce, maçã do amor, churrasquinho e muitas outras delícias.
- ☐ Bebidas: quentão, vinho quente, refrigerantes, cervejas e outros.

O projeto

O projeto **SOL.TE**, cujo nome foi emprestado de um poema de Leminski, idealizado e coordenado pela atriz, produtora e arte-educadora Gabriela Morato, é uma ação artístico-pedagógica com objetivo de fazer com que arte e cultura faça parte das pessoas, como um espaço-tempo-elo facilitador na formação e desenvolvimento do sujeito pleno e cidadão, desde a infância, pela linguagem Teatro e da cultura do brincar. A ação se dá por experiências artísticas, criativas e sociais por meio de jogos e práticas teatrais, também por jogos e brincadeiras populares ou contemporâneas, buscando a percepção dos participantes, de suas famílias e da comunidade, de que arte e cultura, além de ser direito de todos, é um caminho para se desenvolver como ser.

O projeto já atendeu mais de 560 participantes desde 2014, entre crianças e adolescente. Atualmente, funciona em duas modalidades: **Oficinas de**

Teatro para crianças (8 a 12 anos) e adolescentes (13 a 17 anos) e **Escola Cultural** (para crianças). Na primeira, as atividades são aos sábados. A segunda funciona no contraturno escolar (segunda a sexta, pela manhã), oferecendo apoio, acolhimento, arte, cultura e esperança para crianças em situação de vulnerabilidade social da região. Neste ano, o SOL.TE - Oficinas de Teatro acontece com apoio da 36ª Edição do Programa Municipal de Fomento ao Teatro para a Cidade de São Paulo, integrando o projeto “Sou Encruzilhada, Sou Porta de Entrada. Sou Correnteza de Vida, Esquina Cortada: Ave Bixiga!”. Já a modalidade SOL.TE - Escola Cultural teve início, em 2022, com recursos do ProAC - Programa de Ação Cultural da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo.



Projeto: **Festa Junina do SOL.TE**

Dia 12 de junho/2022. Domingo, das 17h às 20h

Teatro do Incêndio

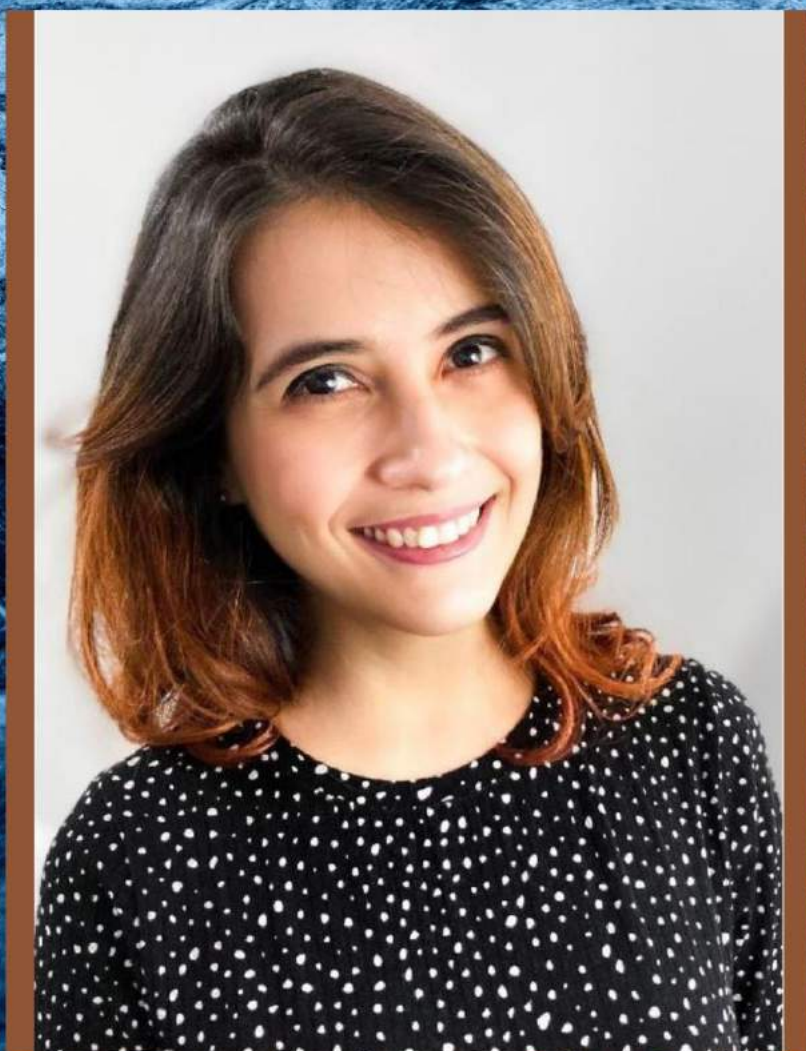
Rua 13 de Maio, 48 - Bela Vista (Bixiga). São Paulo/SP.

Grátis – evento ao ar livre.

www.teatrodoincendio.com | www.projetosolte.com

@teatrodoincendio | @projetosol.te

UMA HISTÓRIA QUE COMEÇA COM A MORTE E TERMINA COM A VIDA



Becca Mackenzie - Foto divulgação





Você com certeza já leu uma história em que o protagonista perde a memória. Mas, imagine se a falta de lembranças fosse, na verdade, a falta de um passado? É com essa premissa intrigante que **Becca Mackenzie** inicia o livro ***Se Pudessem Contar as Estrelas***, uma ficção cristã inspirada em Peter Pan.

A história da Alison começa com a garota acordando de um afogamento, sem saber quem é ou o que aconteceu. Ao ser resgatada por um grupo de crianças, Alison precisa encarar uma verdade dolorosa: ela está na Terra do Nunca, lar dos que nunca nasceram. Porém, enquanto a menina tenta aceitar o fato, ela descobre algo que não deveria e que a faz questionar tudo o que já lhe disseram. Mas, na Terra do Nunca, questionar é perigoso e cada decisão terá consequências irreversíveis.

*Somente anos depois eu entendi que Loyenn estava errada.
Contar-nos a verdade naquele dia não tinha arrancado o tal
espinho, ele continuaria cravado em minha alma por muito tempo.
Ninguém era capaz de arrancá-lo. Exceto uma pessoa.*

(Se Pudessem Contar as Estrelas)

Publicado inicialmente no Wattpad, o livro arrebatou mais de um milhão e meio de leituras. Agora, a nova versão disponível na Amazon conta com cenas inéditas, mais representatividade PCD e a mesma dose de fortes emoções.

Becca Mackenzie (pseudônimo) nasceu em Brasília, 1993, mas foi criada pelos pais em Guiné-Bissau, na África. Desde cedo, gostava de ler e imaginar histórias, então ninguém ficou surpreso quando, aos dezoito anos, ela iniciou a carreira de escritora. Hoje, Rebecca mora em Brasília, também é bancária e vive com a cachorrinha Pimpone, uma vira-lata idosa.

Ficha Técnica:**Título:** Se Pudessem Contar as Estrelas**Autora:** Becca Mackenzie**Páginas:** 697 páginas**Preço:** R\$ 14,50 (Kindle)**Link para leitura:** Amazon

Sinopse: E se a sua falta de memória fosse, na verdade, a falta de um passado? Alison tinha apenas 9 anos de idade quando acordou se afogando em um lago, sem memória de quem é ou do que aconteceu. Resgatada por um grupo de pessoas que prometem ajudá-la, a garota terá de confiar no que eles dizem, mesmo que isso seja muito difícil. Enquanto tenta aceitar os fatos, Alison descobre algo que não deveria. Algo que a faz questionar tudo o que já lhe disseram sobre quem ela é e o motivo de estar ali. Mas, na Terra do Nunca, questionar é perigoso. E a sua decisão terá consequências irreversíveis.

Sobre a autora: Becca Mackenzie nasceu em Brasília, 1993, e começou a escrever ainda na infância, embora sua carreira de escritora tenha começado bem mais tarde, só na faculdade. Seu primeiro passo na escrita foi publicar no Wattpad, onde conquistou mais de 3 milhões de leituras, um prêmio Wattys e o selo de Star.

Se Pudessem Contar as Estrelas é a sua estréia na Amazon, uma ficção cristã fantástica inspirada em Peter Pan. Hoje, ela mora em Brasília com a cachorrinha Pimpone. Rebeca ama dias nublados, brigadeiro e sonhar acordada; afinal, dizem que o céu é o limite, mas há um universo depois dele.

Redes Sociais:**Instagram:** <https://www.instagram.com/becamackenzie/>**TikTok:** <https://www.tiktok.com/@becamackenzie>**Twitter:** <https://twitter.com/becamackenzie>



COMO FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO? CONHEÇA QUATRO INGREDIENTES PARA INCLUIR NO SEU CARDÁPIO

SOBRE A PURAVIDA:

Desde 2006 no mercado de health e wellness, Flávio Passos fundou a empresa Puravida em 2015 com o objetivo de compartilhar conhecimento sobre o que há de mais atual em saúde e qualidade de vida com foco primário na alimentação e nas escolhas saudáveis. Com o crescimento da marca, Flávio está à frente da operação com o sócio Adrian Franciscano, tendo o Fundo Aqua Capital como principal investidor.

A Puravida oferece um portfólio com mais de 200 produtos entre suplementos, nutrientes e cosméticos. Entre os produtos consagrados da Puravida, estão o Collagen Protein, Ômega 3 DHA, Immune e o suplemento vitamínico Alpha. Todos os itens são criados seguindo parâmetros de qualidade e pureza máximos, oferecendo assim o maior potencial de cada ingrediente utilizado.

*O uso de farmácias naturais auxiliam no fortalecimento do seu sistema imunológico. A Puravida ensina como é simples utilizar a cúrcuma, o gengibre, o óleo de coco e o própolis verde na sua rotina. **Confira abaixo.***

- 1. Cúrcuma:** apresenta propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas, antivirais e antifúngicas. O ideal é tomar na forma de extrato concentrado de curcumina. Na forma de chá, faça concentrado, coloque um pouco de pimenta preta e misture algum bom óleo, como óleo de coco ou manteiga, para melhor absorção do princípio ativo.
- 2. Gengibre:** auxilia na redução de inflamações, a tratar agentes infecciosos e na proteção do organismo. Chá bem concentrado de três a cinco vezes por dia, quando estiver debilitado. Você também pode mastigar a raiz, ou preparar sucos com o gengibre. O importante é que esteja mais para o ardido.
- 3. Óleo de coco:** conta com ácido láurico, ácido graxo com ação antimicrobiana. Pode ser adicionado ao café ou ao seu suco preferido. Experimente também no shake de proteína, na sopa ou no molho de salada. O produto realça sabores e deixa qualquer alimento mais gostoso.
- 4. Própolis verde:** contém artepelinina C e baccarina, substâncias que estudos demonstraram benefícios ao organismo na prevenção de doenças, especialmente as virais. A dosagem ideal seria em torno de 20 e 30 gotas em jejum ou 2 ou 3 cápsulas ao acordar, e logo antes de dormir (pelo menos 2,4 mg de compostos fenólicos).

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



Frases do bem

“Eu gosto de coisas que brilham. De pessoas de luz! De gente que sabe ser sol, mesmo quando a vida está nublada...”

Participe da nossa edição nº 27 - Julho

**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