

# PROJETO AUTOESTIMA

SAÚDE - MODA - CULTURA  
BEM ESTAR - GASTRONOMIA  
COMPORTAMENTO

**REVISTA**

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

**ENTREVISTA EXCLUSIVA**

**PÁG. 06**

**Ana  
Beatriz  
Carvalho**

autora do livro "Contos de uma  
mulher feliz - Viver para crer que  
tudo é bom, belo e necessário"

ISSN: 2675-4541

edição 27

Julho de 2022

Distribuição Gratuita

[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM)

**EXPEDIENTE, PÁG. 03**

**EDITORIAL, PÁG.04**

**ENTREVISTA COM ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 06**

**DICAS PARA LEITURA, PÁG. 12**

**SOCIALIZAR FAZ BEM PARA A SAÚDE MENTAL, PAG. 13**

**PALHADIÃO ESTREIA O CORRE, PÁG. 17**

**ARTIGO, ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 22**

**CONTO, KARLA D. MARTINS, PÁG. 25**

**A POESIA COMO MET., ANDRÉ LUIZ M. DE ALMEIDA, PÁG. 29**

**POEMAS, DENISE MARINHO, PÁG. 34**

**POEMAS, VÂNIA LÚCIA MALTA COSTA CATUNDA, PÁG. 37**

**MENTE E CORPO, DRA. VANDERLEIA COELHO, PÁG. 39**

**POEMAS, WANDA ROP, PÁG. 43**

**O PODER DO PERDÃO, HELOÍSA CAPELAS, PÁG. 46**

**PATCH ADAMS BRASILEIROS, PÁG. 50**

**LUCIANE SERIFOVIC, PÁG. 55**

**LIVRO CÉREBRO ATIVO, PÁG. 59**

**SESSÕES DE MEDITAÇÃO COM CACAU, PÁG. 63**

**INSCRIÇÕES PARA 10ª CORRIDA DA COOPERAÇÃO, PÁG. 69**

**TRATAMENTO PARA A ALMA, SILVANA BIGHETTI BOZZA, PÁG. 72**

**UMA AVENTURA LITERÁRIA, TONICO CLIMACO, PÁG. 75**

**VIVA O DESPERTAR, LORENA ALVES LACERDA, PÁG. 79**

**LIVROS INFANTIS, PÁGINA, PAG. 84**

**SIGNO DO MÊS, CÂNCER, PÁG. 86**

**HOMENS NÃO COSTUMAM VISITAR O UROLOGISTA, PÁG. 89**

**CUIDAR DA PELE, NATALIA BEAUTY GROUP, PÁG. 95**

**CHEF GOURMET SANTO AMARO, DÁ DICAS DE RECEITAS, PÁG. 97**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 104**

**PARTICIPE DA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO, PÁG. 105**

# EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



## Quem faz a revista

### EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

Ademir Pascale - Colunista: [ademirpascale@gmail.com](mailto:ademirpascale@gmail.com)

Elenir Alves - 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](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves - Editora

✉ SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

## NESTA EDIÇÃO

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

BENDITO AQUELE QUE SEMEIA LIVROS  
E FAZ O POVO PENSAR.  
- CASTRO ALVES

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

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

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

visite:  
[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)



# Elenir Alves

Editora

Se você não está disposto a arriscar esteja disposto a uma vida comum. — Jim Rohn

## Editorial

- Chegamos a edição de nº 27 da Revista Projeto AutoEstima e apresentamos aos queridos leitores uma entrevista exclusiva com Ana Beatriz Carvalho, escritora super carismática e autora do livro "Conto de uma mulher feliz - Viver para crer que tudo é bom, belo e necessário". Ainda nesta edição: dicas de livros, contos, poemas artigos etc. Fica a dica de uma ótima leitura e a nossa gratidão aos envolvidos nesta edição.

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

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

*Apaixone-se  
pelo processo  
de se tornar  
sua melhor  
versão!*



-  @revistaprojetoautoestima
-  @projetoautoestima
-  elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves
-  [www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

Revista Projeto AutoEstima

# ENTREVISTA

Ana Beatriz Carvalho



Escritora brasileira. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas, foi professora universitária e alfabetizadora de crianças e adultos. Associada titular da Casa de Sonhos. Sua produção literária reúne contos e prosa poética. Contos da autora foram selecionados para Antologias e Coletâneas: O Canto dos Cantos – inverno, Mar Infinito, Delas para elas, Florilégio do Brasil e Contistas Contemporâneos 2022. Membro do Clube do Contista (Helena Sylvestre). Autora do livro Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário.

**POR ELENIR ALVES**

Notícias

**ENTREVISTA:**

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

**Ana Beatriz Carvalho:** Sempre gostei muito de ler e escrever. Bibliotecas são ambientes prestigiados por mim. Desde pequena participava de concursos literários. Como atividade complementar no Mestrado, participei do grupo de pesquisa Direito e Literatura. Em 2021, escrevi o livro *Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário*. A partir dessa experiência, o entusiasmo crescente impulsionou-me a participar de seleções para publicação de escritos em antologias e coletâneas.

**Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro *"Contos de uma mulher feliz - Viver para crer que tudo é bom, belo e necessário"*. Como surgiu a motivação para escrevê-lo?**

**Ana Beatriz Carvalho:** Na verdade fui convidada para publicar a minha dissertação de



Mestrado (versa sobre direitos da criança e do adolescente). A Casa de Sonhos, organização da Sociedade Civil, me incentivou a transformá-la em livro. Amante da literatura (sempre lendo algo), ao receber as orientações para o procedimento, imaginei que poderia contribuir com literatura leve, que acalmasse e entregasse esperança, confiança e disposição para realização de sonhos. Assim surgiu a iniciativa de escrever o livro de contos.

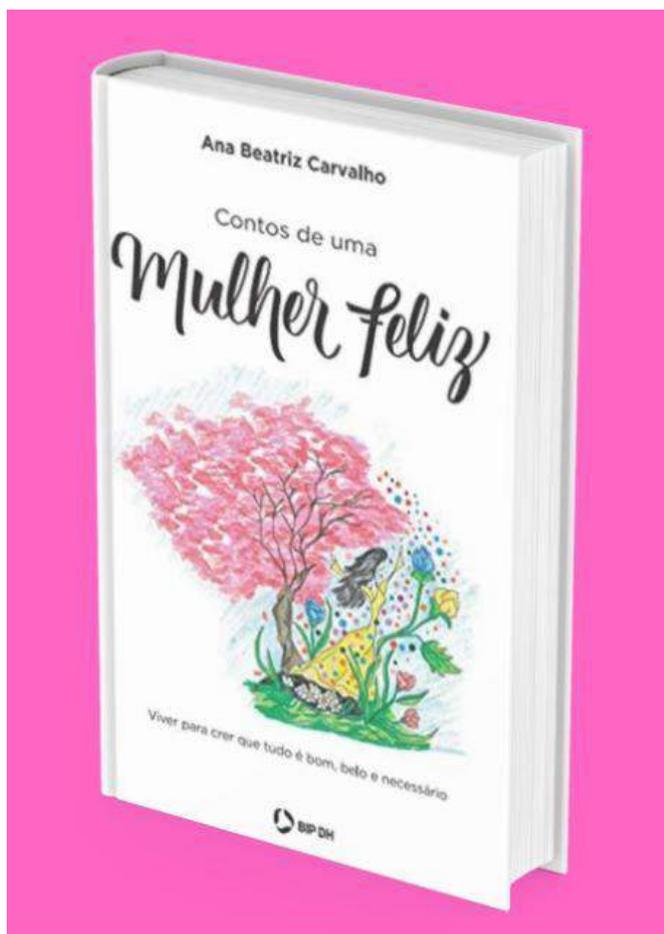
**Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?**

**Ana Beatriz Carvalho:** Lembro de uma escritora russa, Anna Akhmátova, ao pensar sobre isso. Ela criava falando seus textos. Costumo, no dia a dia, narrar oralmente as ideias. Minha inspiração vem de situações

comuns, colhidas no cotidiano, granjeadas nos diálogos com amigos, conhecidos e desconhecidos. Vejo, ouço, sinto e escrevo.

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

**Ana Beatriz Carvalho:** A sensação que tenho é que o livro já estava criado dentro de mim, formado com os sentidos internos, elaborado nos 53 anos de minha existência.



Transportá-lo para o papel foi ato dinâmico: comecei a escrevê-lo em 08 de março (dia significativo) e terminei em 23 de abril (presente de aniversário para minha sobrinha Clarice, que nasceu no Dia Mundial do Livro). Resta concluir que foram pesquisas amalhadas ao longo de minha vida e reflexões consolidadas em mais de meio século.

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

**Ana Beatriz Carvalho:** Eis a frase: Aprendi que quanto mais dentro eu estivesse, mais segura eu me portaria fora, na vida, para decidir bem.

**Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?**

**Ana Beatriz Carvalho:** Gosto muito dos livros de Gibran Khalil Gibran, Cora Coralina, Machado de Assis, William Shakespeare, Lya Luft, Fernando Pessoa, Mário de Andrade, Mary del Priore, Sigmunt Bauman e outros tantos. No campo espiritual, aprecio os escritos do autor brasileiro Trigueirinho.

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

**Ana Beatriz Carvalho:** Percebo que é necessário, urgentemente, a consolidação de agenda de políticas de fomento à leitura, em todas as esferas, pública e privada, abarcando todas as faixas etárias e instrumentalizando instituições, interessados e apoiadores diversos da literatura com recursos, capacitações e espaços de troca de intenções, experiências e cultivo do ato de ler e escrever. Estimular o gosto pela leitura é prática que viabiliza a abertura de fronteiras interpessoais e a modelagem de convivências mais

saudáveis e mais ricas na medida em que ideias fluem e se entrelaçam, surgindo novas parcerias e descobertas.

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

**Ana Beatriz Carvalho:** Escrevam entusiasmados com a vida! Aprimorem-se na arte de escrever. Busquem experiências nas imersões, cursos e partilhas que versem sobre literatura. Participem de concursos literários. Experimentem lançar seus registros para os leitores. Interagir, escrever, ler, capacitar-se e acreditar que pode contribuir sempre!

**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?**

**Ana Beatriz Carvalho:** O livro Contos de uma Mulher Feliz está disponível em livrarias de Brasília (Leitura e Livraria da Travessa), Amazon, Casa de Sonhos (site). Ofereço o meu e-mail para interação permanente: absilvacarvalho@gmail.com.

**Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?**

**Ana Beatriz Carvalho:** Sim! Em curso, a criação de novo livro de contos a ser lançado em outubro de 2022, com a parceria valiosa da Livraria Leitura, Pátio Galeria de Artes e Casa de Sonhos. Participo de várias iniciativas/projetos da Casa de Sonhos que convidam leitores e sonhadores a dedicarem-se à escrita e leitura - I Concurso de Contos da Casa de Sonhos – crianças, adolescentes e jovens-adultos -, Projeto Cultural A Casa de Sonhos: Mulheres que sonham e realizam e Contando Histórias na Casa de Sonhos, por exemplo. Há iniciativa inusitada e criativa da Pudim das Marias e Sobremesas, com o projeto Caixa presente Doce Leitura, em que tenho colaborado com a indicação de livros. No Clube do Contista da Professora Helena Sylvestre tenho experimentado excelentes atividades de formação e capacitação. Nas aulas do curso A Arte da Escrita, da Professora Eny Souza, tenho participado de atividades diversificadas para viver e sentir a literatura, inclusive estudando os vários momentos históricos que contribuíram para os referenciais que hoje temos. Estou disponível para ampliar a minha dedicação ao universo literário.

**Perguntas rápidas:**

**Ana Beatriz Carvalho:**

**Um livro:** O Profeta - Gibran Khalil Gibran

**Um hobby:** Ler

**Um (a) autor (a):** Trigueirinho

**Um ator ou atriz:** Lima Duarte

**Um filme:** A menina que roubava livros

**Uma cor favorita:** Rosa

**Uma recordação em especial:** A dedicação amorosa de minha mãe à família

## Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

**Ana Beatriz Carvalho:** Tenho um sonho. Multiplicados sejam os leitores e escritores. Abundância de ideias, reflexões e transformações. Diálogos narrados com entusiasmo e esperança. Que a bondade da partilha seja uma constante na vida.



**Amazon:** <https://www.amazon.com.br/Contos-uma-mulher-feliz-necess%C3%A1rio-ebook/dp/B09H58CBHD>

**Casa de Sonhos (site):** <https://cadesonhos.com/livro-contos-01>

**E-mail da autora:** [absilvacarvalho@gmail.com](mailto:absilvacarvalho@gmail.com)

Siga a autora no instagram: <http://www.instagram.com/anabepaz31>

A portrait of a woman with long dark hair, wearing a yellow top with a pink and red floral pattern. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a plain, light color.

## ANA BEATRIZ CARVALHO

Multiplicados sejam os leitores e escritores. Abundância de ideias, reflexões e transformações.



@anabepaz31

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.fabricade eBooks.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.fabricade eBooks.com.br/poetas_da_madrugada.pdf)



**3 provas que  
socializar faz bem  
para a saúde mental**

**I**r ao cinema, sair com amigos ou dedicar-se a um hobby ajudam a manter o equilíbrio e previnem contra o aparecimento de doenças como a depressão e a ansiedade; dr. Ariel Lipman, diretor da SIG Residência Terapêutica, explica

Você sabia que alguns pequenos hábitos saudáveis, se inseridos na rotina, ajudam a manter a saúde mental? Parece corriqueiro, mas atitudes simples do dia a dia são grandes “aliadas” quando o assunto é prevenção de doenças mentais. Isso inclui desde bater papo com um amigo até comer em um restaurante ou ir ao cinema em boa companhia.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 23 milhões de brasileiros - cerca de 12% da população - apresentam algum tipo de transtorno mental, número que aumentou com o início da pandemia da Covid-19, principalmente quando falamos de duas doenças comuns dentro da psiquiatria: depressão e ansiedade.

Ainda segundo dados da OMS, desde março de 2020, quando a pandemia se instalou no mundo todo, os casos de depressão e ansiedade aumentaram 25%, o que pode ser explicado pelo isolamento social, de acordo com o psiquiatra **Ariel Lipman**, diretor da **SIG Residência Terapêutica**. “Entre os diversos problemas psíquicos que a pandemia contribuiu a produzir, o afastamento das pessoas foi um dos piores, sem dúvida”, afirma o psiquiatra.

É fato que a grande maioria das pessoas possui a necessidade de fazer coisas que as façam sentir bem - como ir ao cinema, ao shopping, se reunir com amigos em um bar ou em um restaurante. “Esse contexto faz parte da socialização, uma ação simples, porém extremamente importante e eficaz no combate de transtornos mentais. Uma pessoa que não socializa tem maiores chances de diminuir o seu bem estar psíquico, e isso pode contribuir para o adoecimento. Depressão e ansiedade estariam entre os transtornos de maior risco”, explica o Dr. Ariel.

A depressão afeta cerca de 4% das pessoas de todas as idades em todo o mundo e tem origem multifatorial, mas totalmente controlada junto a um tratamento certo e eficaz. Já a ansiedade, um distúrbio na saúde mental que consiste em extrema preocupação a ponto de interferir na vida cotidiana do indivíduo que a obtém, pode até gerar ataques de pânico e TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo).

### **Depressão e ansiedade aumentaram com isolamento social**

Não é segredo para ninguém que, com a pandemia, cresceram os casos de depressão e ansiedade no mundo todo, principalmente por conta do isolamento social, o que mostra que sair, encontrar amigos e socializar faz bem à saúde.

Os transtornos psiquiátricos tiveram um “boom” no período: 25% a mais, de acordo com um estudo científico da OMS. “Sem dúvida, a pandemia de covid-19 foi um dos fatores mais estressantes que as últimas gerações já vivenciaram”, avalia o Dr. Ariel.

### **Depressão atinge mais as pessoas que moram sozinhas**

Homens e mulheres que moram sozinhos têm até 80% mais chances de desenvolver depressão quando comparados com pessoas que moram com mais gente, de acordo com um estudo da BMC Public Health, desenvolvido no Instituto Finlandês de Saúde Ocupacional.

A pesquisa deixa explícito que, até mesmo quando falamos de pequenos e simples contatos do dia a dia, como com os pais, marido e filhos, estamos falando também de uma poderosa arma no combate a doenças mentais.

### **Amizade aumenta a felicidade**

É claro que estar perto dos amigos é a melhor forma de socializar-se. Por isso, estar em um bar, no cinema, no shopping, sair com os amigos para um almoço, ou encontrá-los em diferentes lugares - academia, trabalho, faculdade - são momentos de bem-estar, onde a pessoa é capaz de esquecer seus problemas e tirar um tempo para se divertir.

### **Respeitando os limites**

Manter a socialização é essencial, mas é importante não “forçar” uma situação, já que a interação deve acontecer de forma confortável e de acordo com a capacidade e possibilidade de cada um. “Um paciente ainda fragilizado por alguma doença, por exemplo, provavelmente suportará um tempo menor e ‘programas’ mais simples e que exigem menos deslocamento”, comenta o Dr. Ariel.

O especialista ressalta que as pessoas não são iguais e possuem interesses e características distintas. “É fundamental entender o porquê da pessoa não querer socializar. Houve uma mudança? Antes a pessoa gostava e de repente parou de gostar? Há outros sintomas associados? Ao responder essas perguntas, conseguimos entender se há algum quadro psiquiátrico envolvido e dessa forma abordar de maneira correta”, esclarece o médico psiquiatra.

Por outro lado, se uma pessoa socializa pouco e se sente bem dessa forma, não é necessário que ela se force a fazer algo que não é do seu agrado. “Portanto, se há alguma dúvida nesse sentido, o melhor é sempre procurar ajuda especializada”, conclui ele.

## Sobre a Sig

Fundada em 2011, no Rio de Janeiro, a Sig Residência Terapêutica, surgiu com o propósito de trazer um novo olhar em transtornos de saúde mental, com um tratamento humanizado, inclusivo e visando a ressocialização do paciente. Conta com 3 unidades, sendo duas na cidade do Rio de Janeiro e uma em São Paulo. Atualmente é gerida pelos sócios Dr. Ariel Lipman, Dra. Flávia Schueler, Dra. Anna Simões, Elmar Martins e Roberto Szterenzejer.





---

**INSPIRADA NA REALIDADE DOS  
PROFISSIONAIS DE ENTREGAS  
POR APLICATIVO A CIA.  
PALHADIAÇO ESTREIA O  
C.O.R.R.E.**

---

O “corre” diário é subvertido pela palhaçaria: malabares, músicas, mágica e manobras radicais são entregues de patins, patinete e pernas de pau.



Foto divulgação

A **Cia. Palhadição** estreia ***O C.O.R.R.E.*** no dia **14 de julho** (quinta, às 15h), na **Casa de Cultura do Itaim Paulista**, em temporada itinerante pela zona leste de São Paulo. Com texto assinado por **Matheus Barreto**, junto ao coletivo, e direção de **Renato Ribeiro**, que também é artista-palhaço, o espetáculo dá continuidade ao trabalho de “palhaçaria periférica” da trupe, no qual cria diálogos com a cidade, suas periferias e seus artistas com suas habilidades artísticas, subversivas e resistentes.

Três personagens *palhaços*, entre uma corrida e outra, sempre se encontram na Adega. Estacionam por lá os meios de transporte inusitados que utilizam para suas entregas, como patins, bicicletas, patinetes e pernas de pau (para entregas em prédios). *Cansades* de serem *explorades* e mal *pagues* pelo aplicativo de entrega Mifood, decidem iniciar uma revolução. O espetáculo - interpretado por Priscyla Kariny, Rogério Nascimento e Kauan Scaldelai - reúne palhaçada, malabares, mágica, música, acrobacia e manobras radicais, um verdadeiro “corre” de diversão.

***O C.O.R.R.E.*** tem sessões na **Praça do Forró** (16/7, às 15h), **Parque Ecológico Chico Mendes** (17/7, às 15h), **Praça Osvaldo Luís da Silveira** (24/7, às 15h), **E.M.E.I. Professora Eldy Poli Bifone** (29/7, às 9h e 15h) e **Centro Cultural Arte em Construção** (30/7, às 16h). O espetáculo é resultado do projeto *Repi - A Entrega do Riso*, viabilizado pelo ProAC - Programa de Ação Cultural (edital 10/2020), da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo.

Guiada pela comicidade, a Cia. Palhadição criou o espetáculo a partir de pesquisa calcada nas histórias e no trabalho de entregadores/as de aplicativos. Os integrantes imergiram no universo desses/as profissionais fundamentais nas cidades, principalmente durante a pandemia. A montagem traz o *palhaço* marginal, resistente, de enfrentamento: uma estética criada a partir da pesquisa da oralidade e da expressão corporal com olhar contemporâneo e lúdico para as questões urbanas e periféricas.

A encenação mostra a realidade do “corre” da profissão subvertida pela palhaçaria, pela vertente circense ao entregar habilidades, histórias e humor, costurados pela música ao vivo em ritmo de hip hop, funk, videogame e cantigas infantis. “A trilha sonora tem o sotaque paulistano. Esses gêneros são ótimos para contar histórias, assumindo também a função dramaturgica, inclusive pesquisamos como seria a voz de *palhaço* cantando”, comenta Rogério Nascimento. A sonorização do espetáculo é repleta de sons da cidade como escapamentos, buzinas, freagem e sinos de bicicleta. A caracterização contemporânea da Cia. Palhadição vem com adereços carregados de simbolismos que ajudam a contar a história, a exemplo das “máscaras utilitárias” feitas com objetos de consumo cotidiano (sacolas, sacos, embalagens de pizzas e caixas) que são ressignificados.

**O C.O.R.R.E.** busca um diálogo consciente sobre a luta por melhores condições de trabalho, temperado pelas curiosidades de um cotidiano nada convencional. Entrevistas com entregadores/as e pesquisa em material registrado pela imprensa resultaram em uma ficção que usa o cômico para debater as opiniões e direitos da classe. “O capital é o vilão dessa categoria de profissionais que não possui nenhum tipo de assistência”, argumenta Rogério. Os personagens dessa história também enfrentam o conflito da falta de autoridade em sua “organização”, e o desafio é operacionalizar essa organização diluída. “Haja malabarismos para isto!”, brinca o elenco.

FICHA TÉCNICA - **Criação:** Cia. Palhadição. **Texto:** Matheus Barreto e Cia. Palhadição. **Direção:** Renato Ribeiro. **Elenco:** Kauan Scaldelai, Priscyla Kariny e Rogério Nascimento. **Direção musical:** Kauan Scaldelai. **Figurino:** Eliana Carvalho, Paola Carvalho e Diego Felipe. **Cenografia:** Renato Ribeiro. **Arte gráfica:** Renan Preto. **Fotografia e vídeo:** LSF. **Assessoria de imprensa:** Eliane Verbena. **Produção executiva:** Pião Produções Artísticas. **Idealização:** Cia. Palhadição. **Realização:** Governo do Estado de São Paulo, Secretaria de Cultura e Economia Criativa via Edital ProAC 10/2020.

Programação

Espectáculo: **O C.O.R.R.E.**

Com: Cia. Palhadição

Temporada: **14 a 30 de julho de 2022**

Grátis. Classificação: Livre. Duração: 50 min.

Nas redes: @ciapalhadiaco

**14/07 - Quinta, às 15h**

**Casa de Cultura do Itaim Paulista**

Rua Monte Camberela, 490 - Itaim Paulista. SP/SP.

**16/07 - Sábado, às 15h**

**Praça do Forró**

Avenida São Miguel, 9663 - São Miguel Paulista. SP/SP.

**17/07 – Domingo, às 15h**

**Parque Ecológico Chico Mendes**

Rua Cembira, 1201 – Vila Nova Curuca. SP/SP.

**24/07 – Domingo, às 15h**

**Praça Osvaldo Luís da Silveira**

“Praça do Wi-fi” - Parque São Rafael. SP/ SP.

**29/07 – Sexta, às 9h e às 15h**

**E.M.E.I. Professora Eldy Poli Bifone**

Avenida Ariston Azevedo, 134 - Belenzinho. SP/SP.

**30/07 - Sábado, às 16h**

**Centro Cultural Arte em Construção**

Avenida dos Metalúrgicos, 2100 - Cidade Tiradentes. SP/SP.

## **A Cia. Palhadição**

A Companhia Palhadição iniciou, em 2013, sua pesquisa sobre fazer teatro a partir de estudos e pesquisas na arte do ator e da atriz. Em 2014, apresentou seu primeiro trabalho no Festival de Cenas Curtas - O Retrato Oval, de Edgar Allan Poe. No mesmo ano, produziu Que Isso Fique Entre Nós, texto autoral, e no segundo semestre começou o estudo de palhaço. O Espetáculo Espetacular estreou, em 2014, com apresentações na Praça da Matriz, em Iracemápolis/SP, e na Biblioteca Municipal de Limeira/SP. Em 2015, participou do Sarau Pé de Cana, em Iracemápolis, e do Sarau MERAKI, em Cosmópolis/SP; também apresentou o espetáculo no espaço CEAC (Centro de Educação de Arte e Cultura) em Iracemápolis, Piracicaba e Limeira. Em 2016, dois integrantes foram selecionados para o Programa de Formação para Jovens do Doutores da Alegria. Em 2017, ocorreu a reestrela de Espetáculo Espetacular no Sarau do Povo, em São Miguel Paulista, com novos integrantes e novos números. No mesmo ano, a companhia realizou seu primeiro Cabaré Palhadição, no Parque São Rafael (ZL), na sede do Grupo Rosas Periféricas, e iniciou o projeto Banda Palhadição, cujo repertório traz músicas circenses, ritmos brasileiros e composições próprias. Em 2018, a Cia. estreou Presepadas, que conta com habilidades circenses e pesquisa junto ao público infantil, e,

em 2019, Podia ser Pior, que investiga a palhaçaria periférica.

Em 2019, a Palhadiação foi contemplada pelo Programa para a Valorização de Iniciativas Culturais - VAI 1 com o projeto Palhaço Marginal - A Lógica do Ilógico, que resultou no espetáculo Depósito, um estudo sobre palhaço que está na borda e que não se adequa a um padrão. Após realizar pesquisas com moradores dos bairros Itaim Paulista e São Miguel Paulista, a trupe trouxe a questão: Qual o lugar dos artistas na sociedade? A obra foi apresentada na Praça do Forró e Ocupação dos Coroinhas, sendo logo adaptada para o formato virtual, devido à pandemia do coronavírus, para seguir a circulação pela ZL (Casa de Cultura Itaim Paulista e Casa de Cultura São Rafael), incluindo duas oficinas online e bate-papos sobre produção, dramaturgia e música. Em 2020, o coletivo foi contemplado novamente pelo VAI 1 com o projeto Palhaço Marginal - Pandemia Artística. Ainda sob restrições da pandemia, o espetáculo ocorreu de forma online em espaços da zona leste - São Mateus, Tiradentes, Guaianazes, São Miguel Paulista e Itaim Paulista. Em 2021, a pesquisa do audiovisual se tornou presente tanto pelo momento vivido quanto como alternativa para continuar trabalhando em tempos pandêmicos. Atualmente, apresenta O C.O.R.R.E. (projeto Repi - A Entrega do Riso), contemplado pelo Edital ProAC 10/2020, da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo.



ARTIGO

# Sou humana, sou professora, sou cidadã, sou política



**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](#)

**H**á uma máxima atribuída a Terêncio, poeta e dramaturgo romano, que viveu antes de Cristo: “Sou humano, nada do que é humano me é estranho”. Embora ela apareça com algumas variações, em virtude de sua tradução, que é feita da língua latina para o português, a ideia básica é: como ser humano, eu não passo incólume à dor e aos enfrentamentos alheios.

Eu, como pessoa e como cidadã, sou tida como disruptiva. A disruptão é, grosso modo, em sociedade, um processo que provoca a interrupção, o rompimento ou a desestabilização com algo que o senso comum estabeleceu como sólido. Considero-me uma pessoa questionadora que não admite respostas prontas, verdades pré-concebidas.

Mas este texto não é “about me” (ou é?!).

O meu professor de Sociologia Política no curso de Ciências Econômicas costumava dizer que nenhum brasileiro se considera pobre e, ao ser identificado como tal, o brasileiro responde: “Rico de saúde, graças a Deus”. Dados divulgados em inúmeros portais, meios de comunicação, organismos internacionais mostram duas realidades dolorosas: há milhões de brasileiros passando fome, há milhões de brasileiros doentes (e muitos sequer o sabem por dificuldade de acesso à saúde pública).

Temos uma grande dificuldade para olhar e ver a nossa sociedade e a realidade que estamos enfrentando. A Literatura, ao longo dos séculos, tem sido pródiga em trazer exemplos de ambos os lados, daquele que padece e daquele que ignora.

Na semana que passou, um rapaz desapareceu num município próximo, soube-se depois que ele havia encontrado uma jovem – não houve qualquer identificação a respeito dela – e eles estiveram amando-se por cerca de cinco ou seis dias sem dar notícias para a família, quando o dinheiro acabou, eles voltaram para casa. Em casa, sozinha, pensei que Brás Cubas fez escola: “Marcela amou-me durante quinze meses e onze contos de réis”. A modernidade líquida de Bauman tem abreviado, quiçá, relacionamentos.

Não são novidade os casos de gravidezes interrompidas legalmente em virtude de estupro. Uma amiga disse-me que ela engravidara, tivera o seu filho e, hoje, ele é uma alegria em sua família. Pensei, em primeiro lugar, “que bom, algumas histórias terminam bem. Para, além disso, que maravilha, há famílias que acolhem”. Depois, lembrei-me de Amélia, a jovem amante de Amaro Vieira, protagonistas daquele conhecido romance de Eça de Queirós. Ao mesmo tempo, no plano cotidiano, não há como negar que estupro é crime, quando cometido contra vulneráveis, ele é, além de crime, um ato abjeto, brutal. Como esperar que uma criança mantenha, em seu corpo em formação, a gestação de outra criança? Quem sabe, para, em ato semelhante ao levado a efeito por Amaro, entregar a mãe criança e o bebê criança para uma “tecedeira de anjos”?

Tenho uma certa implicância com romances românticos, cujo final é, em geral, “e foram felizes para sempre”, fazendo supor que o casamento é “um mar de rosas”. O nosso dia a dia tem sido pautado por casos de violência intra-familiar, por casos de agressão que, em muitas situações, levam ao assassinato, até mesmo com requintes de crueldade.

A fome, a falta de educação formal e a exploração econômica, por seu turno, pautaram os chamados romances de 30, com destaque em particular para “Vidas secas”,

de Graciliano Ramos, em que a seca e a miséria oprimem de todas as formas: o soldado amarelo e o dono da fazenda repetem-se “ad infinitum” em nossa sociedade.

E eis que, chegando ao que, no Brasil, se denomina a fase da velhice – somos considerados formalmente idosos quando atingimos 60 anos e eu completei 58 anos –, percebo-me assumindo cores e tons da maturidade. Embora oriunda de família pobre, tive uma educação requintada, com grande esmero que foi fruto do esforço dos meus pais. Outras pessoas não tiveram as mesmas oportunidades. Em um país polarizado, dominado pelo ódio e pela intolerância, percebi, finalmente, que estou entre aquelas pessoas que precisam compreender. Não à ignorância! Não ao preconceito! Não ao ódio pelo ódio!

Aos que nos agridem, aos intolerantes, aos preconceituosos, é necessário responder com muita – enorme, gigantesca – paciência (não sei se tenho tanta paciência assim, mas...). Acreditando no senso comum, evitado de preconceitos e pré-julgamentos, desconhecendo os meandros que semeiam a história dos povos, resta-lhes enfurecer-se, gritar, esbravejar, contudo, não podemos aceitar a violência – que fique claro.

Como professores, ainda que sejamos perseguidos, humilhados e menosprezados no cômputo geral da sociedade, não podemos esquecer que temos formação em Psicologia, Teorias do desenvolvimento, entre outros aspectos, para reconhecer as limitações que envolvem as mais diversas pessoas – talvez seja lícito afirmar que não somos psicólogos e que devemos evitar o embate direto em situações que sejamos colocados em risco, mas nos cumpre o papel cidadão e político de fazer frente às truculências diárias, esclarecer e, sobretudo, dialogar.

Por outro lado, não podemos negar o papel dominante da Arte em tempos de violência e dor – escrever, musicar, pintar, expressar-se são formas de enfrentamento e superação. Não se pode recuar diante da truculência, da verbosidade irresponsável, do palavreado vazio e agressivo. Outros virão depois de nós e eles merecem um mundo mais justo, mais digno, mais humano.



CONTO

# DOROTÉIA, ENTRE O AMOR E A DOR



POR KARLA D. MARTINS

**E**spera-se que o vigor da juventude conduza ao valor da vida, suave e leve, alegre e distraída. Todos os fins respondem ao meio, o caminho traçado mostra o crepúsculo. Dorotéia, ainda jovem, se vestia como uma moça dos anos de 1940, e seu passatempo era ir à igreja dos Capuchinhos e comungar. Era assídua no templo, uma singela casa de Deus em estilo eclético, cujo campanário poderia ser visto de sua casa e todos os dias ouvia as badaladas do sino que a convidavam aos ofícios litúrgicos, prática comum naqueles tempos. A igreja dos Capuchinhos abrigava um pátio central aonde se reuniam os jovens, mas Dorotéia preferia passar direto ao clerestório e se prostrava aos primeiros santos com suas orações. Um terço e um lenço eram objetos indispensáveis para ela. Dorotéia seguia sua vida, seus costumes assustavam algumas pessoas, mas, com o tempo, eles não se importavam com suas manias. Seu pai, dentre os familiares, era seu grande amor, ambos sentiam um grande apreço um pelo outro.

Certo dia, o senhor Ricardo, pai de Dorotéia, foi chamado a uma viagem que se realizaria tão logo, posto que trabalhava na prefeitura da cidade como fiscal. Essas ausências duravam algumas semanas, mas sempre voltava mais saudoso e com muitos presentes. A condução que o levaria era um vapor de porte médio. Naqueles anos, os barcos usavam a energia à base de carvão e uma grande caldeira que expelia seus gases por uma ou duas chaminés, dependendo do tamanho. Na parte traseira do barco havia uma pequena ala aonde a cozinha ligava-se ao refeitório dos tripulantes. Não era a primeira vez que ele viajaria num desses vapores. Quando o senhor Ricardo anunciava aos familiares tal viagem, a jovem, então, se aproximava do pai e ficava muito apreensiva. Não o largava no período que antecedia a viagem. Assim, de súbito, Dorotéia tentava questionar o pai, procurando impedi-lo de sair, de fazer suas coisas. Isso, de certo modo, o irritava, mas ele já sabia que a filha era assim e dava alguns sorrisos.

O dia da viagem foi bem complicado. Ricardo levantou cedo e Dorotéia já estava na cozinha à espreita para não perder nenhum minuto de sua companhia. Dona Ângela, mãe de Dorotéia, preparava o café e Ricardo então beijou a todos, acalentou o coração aflito de Dorotéia e saiu com o típico aceno de longe. Ela o viu partir, seguiu com os olhos até sua figura desaparecer na rua. Sentiu um aperto no coração, mas teve que continuar seus dias sem ele. Nas noites seguintes, Dorotéia estava inquieta, algo não parecia normal para ela. A família se reunia na cozinha, quando uma notícia no rádio abalou a todos: o navio havia naufragado por causa de uma explosão na caldeira, poucos sobreviventes, contando com o cozinheiro da embarcação. A maior parte dos depoimentos vinha desse homem desconhecido. O radialista encerrou a notícia sem pronunciar o nome Ricardo. Foi um silêncio na casa, Dorotéia se levantou e foi para o quarto aos prantos.

Seu pai desapareceu, meses e meses sem notícia. O cozinheiro, que foi procurado pela família para alguma informação, não sabia nada dele, apenas tinha a vaga lembrança de tê-lo visto no convés. Sem a notícia do corpo, a apreensão era maior: não se sabia se Ricardo estava vivo ou morto.

Uma noite daquelas de chuva, Dorotéia, cansada do dia, caiu no sono. Mas, naquela mesma noite, ocorreu algo singular. Ela sentiu que jogaram algo como terra em seus lençóis, fato que a assustou. Levantou da cama como que sacudindo tudo, porém o

que estava por vir era ainda pior. Viu o espectro de seu pai, bem ali na sua frente, parado, olhando para ela. Tentou falar com ele, mas não respondeu: simplesmente andou em direção à porta e ela o seguiu. Foram casa adentro até que entraram na biblioteca, aonde o pai a olhou novamente se despedindo, penetrou entre as estantes de livros e desapareceu ali. Então, Dorotéia não conseguiu dormir na madrugada. Quando amanheceu, foi direto à sua mãe contar o que havia ocorrido e, em tom fúnebre, disse: — ele está morto, não precisamos mais procurá-lo, talvez o corpo esteja perdido em algum lugar entre ilhas e charcos. O que podemos fazer é rezar uma missa em seu nome e manter o luto. Assim foi feito.

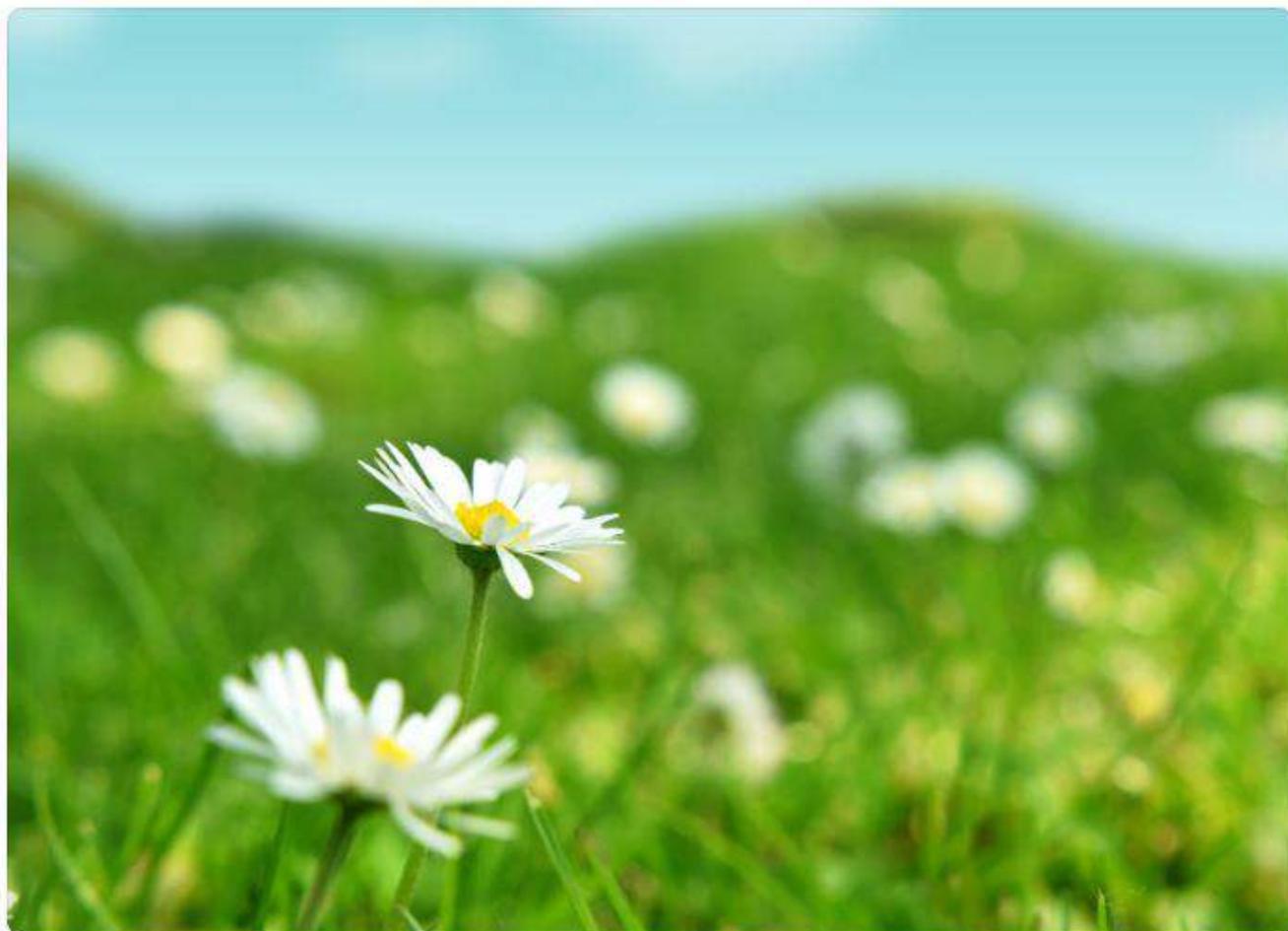
O tempo passou, mas Dorotéia não tirou as roupas pretas, não queria mais estar viva, nada parecia ter cor ou sabor. Nada lhe parecia interessante, nem mesmo as idas à igreja local, coisa que fazia muito. Passava os dias pensando no pai, orando por ele, seus companheiros eram: breviários, rosários e lenços. A moça sempre estava com o olhar vago, seu pensamento bem longe. A mãe de Dorotéia, preocupada com a filha, tentava de tudo para alegrar a jovem, porém nada lhe satisfazia. Os familiares, aos poucos, foram se afastando dela, por não compreenderem aquela melancolia. Passaram-se anos e Dorotéia mantinha o mesmo semblante sério, moribundo e, então, algo rompeu sua triste rotina.

Havia clareado e o sol despontava com seus raios fulgurosos, atravessando as arestas da casa. Dorotéia sempre levantava cedo e nas primeiras horas da manhã fazia suas orações, depois de rápido asseio, seguia à cozinha para o desjejum. A mãe de Dorotéia viu algo diferente nela, e perguntou: — Filha, graças a Deus a luz resplandece um pouco em sua face, iluminando seus olhos. Algo ocorreu de diferente? Dorotéia olhou para a mãe e até abriu um breve sorriso dizendo: — Hoje é um dia especial para mim mamãe. A velha Ângela se animou com a notícia. Aos idos do dia, Dorotéia demonstrava certa ansiedade e não parava de olhar o relógio. Foi então que veio novamente a pergunta: — Filha, por que olhas tanto o relógio? Dorotéia disse: a hora está se aproximando, eu esperei muito por isso. A mãe, não compreendendo nada, ficou quieta e, finalmente, sem rodeios redarguiu: — Mas hora de quê? Dorotéia, então, respondeu: — Mãe, não quero que se entristeça, mas hoje eu encontrarei o papai. A mãe, atônita, imaginava que Dorotéia estava a fazer troça e sacudiu o avental, saindo pé ante pé para não ter que ouvir mais. Ângela não gostava muito de aprofundar os assuntos misteriosos da filha; era católica tradicional e cria que os espíritos poderiam ser demônios enganadores. Mas, o que ela não sabia era que Dorotéia não estava falando de espíritos.

Quando o relógio marcou 16 horas, Dorotéia disse: — Mãe, a hora se aproxima, devo lhe dizer que não é para alarde, mas hoje, às 18 horas em ponto eu partirei da terra ao encontro do papai. Ângela olhou para Dorotéia e não acreditou naquela revelação tão maluca e, mesmo sem crer, ficou com muito medo e chamou seus outros dois filhos, contou-lhes o fato e ficaram todos ali esperando as horas passarem. Quando o relógio marcou o horário devido, Dorotéia sentou numa poltrona e, de súbito, empalideceu, seus olhos acusavam a partida e se foi como um sopro. A vida se esvaiu do corpo mortificado de Dorotéia.

Ela morreu de amor pelo pai perdido, coisa que parece anedótica, não? Mas Dorotéia realmente amou e pelo amor se entregou à memória de seu pai, que deve tê-la recebido com alegria aonde quer que tenha ido.

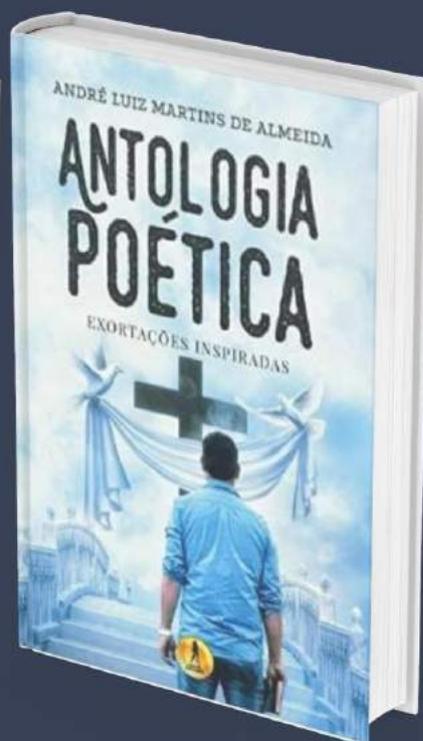
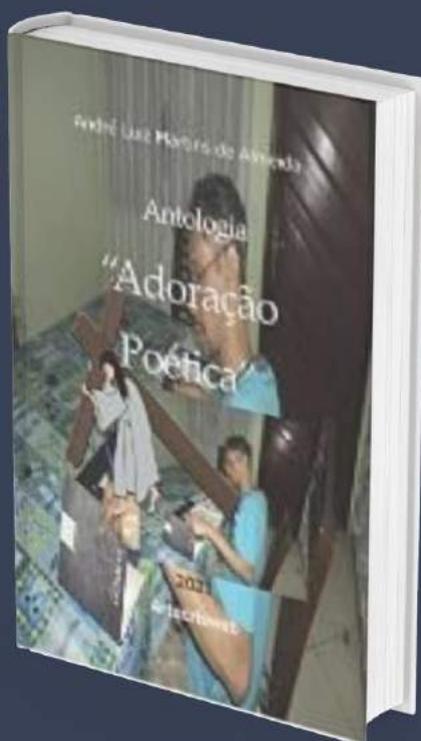
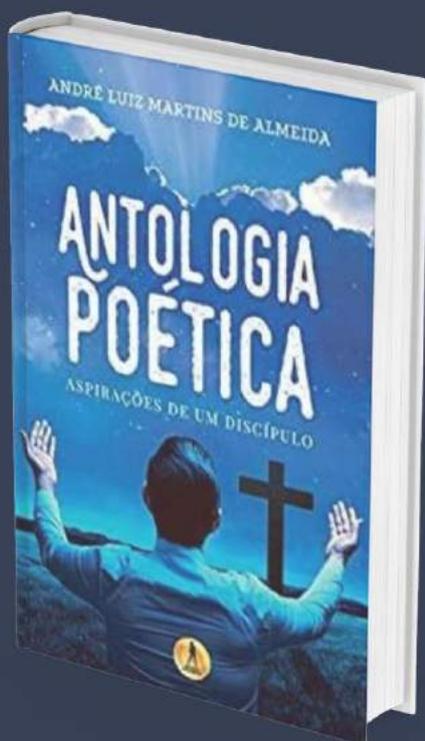
*In memoriam* da minha tia-avó Dorotéia que viveu pelo amor e por ele morreu.



### **SOBRE A AUTORA**

**Karla D. Martins:** Pós-Doutora pela Universidade de Évora, 2019. Doutora pela Unicamp, 2005. Professora do Departamento de História da Universidade Federal de Viçosa, desde 2002. É pesquisadora de História das Religiões e Espiritualidade, autora do Livro *Agnus Dei: D. Macedo Costa, D. Antônio Ferreira Viçoso e os passos tridentinos no Brasil*, 2022. Poetisa e Contista nas horas mortas.

# A Poesia como metodologia discipular e relacional



**POETA E ESCRITOR ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA**

*Poeta e escritor André Luiz M. de Almeida – Um discípulo em crescimento que apresenta a sua visão do relacionamento discipular com a sua comunidade evangélica Batista e a sua influência na comunidade Queimadense.*

O meu interesse na divulgação dos meus livros se baseia no princípio de relacionamento e envolvimento pessoal na área de discipulado relacional com os meus leitores e pessoas que se identificam com este trabalho literário. São experiências vividas na prática, tanto minhas como de pessoas próximas e atitudes que orientam e servem como base para outras dentro dessa comunidade.

O **Discipulado** é a chave para o desenvolvimento comunitário, desde o início da caminhada ao seu desenvolvimento e desprendimento neste ambiente de pessoas totalmente diferentes, mas que convivem harmoniosamente como **“irmãos”**. Trato deste e de outros assuntos relacionados à comunidade ***Cristã evangélica*** de forma poética, mas dinâmica e criativa acompanhada das diversas ilustrações ou imagens em fotos e desenhos, o que deixa a poesia mais emocional.

O livro ***“Aspirações de um discípulo”*** é o início daquela pessoa que ***“almeja e deseja mudar o rumo”*** dos seus passos e com isso descobre uma nova e agradável transição, com uma base que o sustenta nesta caminhada. Com o livro ***“Exortações Inspiradas”*** este discípulo descobre que este caminho, que ele descobre ser o correto, possui para sua ***“jornada regras, atitudes e práticas baseadas em fé, obras e uma Esperança que se torna viva”***, porém torna seu caminho cada vez mais distante do mundo e suas práticas pecadoras, que o estimula a testemunhar dessa vida. Já o livro ***“Adoração Poética”***, eu, escritor sinceramente, achava que o conteúdo deste não serviria para o âmbito externo à comunidade, por se tratar de um assunto sobre valores monetários, mas verdadeiramente falando, todos devem aprender sobre isto, e identificar, como são os verdadeiros dilemas passados a esse respeito pela comunidade evangélica em geral e aprender, que a oferta e os dízimos e demais pontos abordados nesta antologia, são ***“uma forma de adoração à Deus”***.

#### Ficha técnica

**Livros:** *Antologia Poética “Aspirações de um Discípulo”, Antologia Poética “Exortações Inspiradas” e Antologia “Adoração poética”*.

**Autor:** André Luiz Martins de Almeida.

**Editoras:** Drago Editorial e (E-Book) KDP Amazon Books

**Formato:** Físico e digital

**Páginas:** 150

**Preços:** R\$ 34,90, R\$ 32,90 e R\$ 25,00

**Link de venda:** Drago Editorial / Drago Editorial / Amazon

#### Sinopse

**“Antologia Poética “Aspirações de um Discípulo”** é a reunião de três antologias poéticas que foram idealizadas separadamente e foram reunidas em somente uma para

dar origem a este livro, e possui os seguintes temas : “**Adoração**”, “**Aliança**” e “**Discipulado**”.

Com uma variedade de poesias e sonetos atuais e verdadeiros, “**Aspirações de um Discípulo**” são demonstrações e atitudes de fé, que um verdadeiro cristão almeja alcançar, pois confia num DEUS que é digno de toda glória e louvor, que se faz conhecer através da Bíblia.“

“**Antologia Poética – Exortações Inspiradas**” É uma coletânea de 03 (três) títulos separados criados em sequência, mas cada um com uma mensagem individual onde foram absorvidos e reunidos, todos com conteúdos inspirados nos ensinamentos bíblicos, tanto do velho como do Novo Testamento, com uma mensagem bem similar e objetiva entre eles: Evangelizar.

“*A Antologia “Adoração Poética”* é a reunião de (03) três projetos curtos e completos que finalizados, dão origem a este trabalho. Na realidade é uma metamorfose que ocorre neste trabalho, pois para ser criado, tenho que recriar um designe artístico novo, para representá-los.

Nasceram para ser independentes, pois cada um traçou o seu caminho, mas esbarram no pragmatismo do sistema editorial, como também no descrédito, porém, com uma característica e maleabilidade, se favorecem do poder que representam e do seu interagir, ao seu favor, tornando-os sequencialmente importantes e relevantes no que propõem entregar, Um cheiro suave de Honra, Glória e louvor ao Senhor, comunhão e amor para com o próximo, como todo simbolismo verdadeiro do nosso Natal. Sentir que você pode atingir a verdadeira **Adoração**, também através desta “Antologia Poética” compilada pelo seu poeta e escritor...”**Adorai ao Senhor!**”



## **SOBRE O AUTOR**

**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].

## Redes sociais

- Instagram
- Facebook
- Twiter
- Site



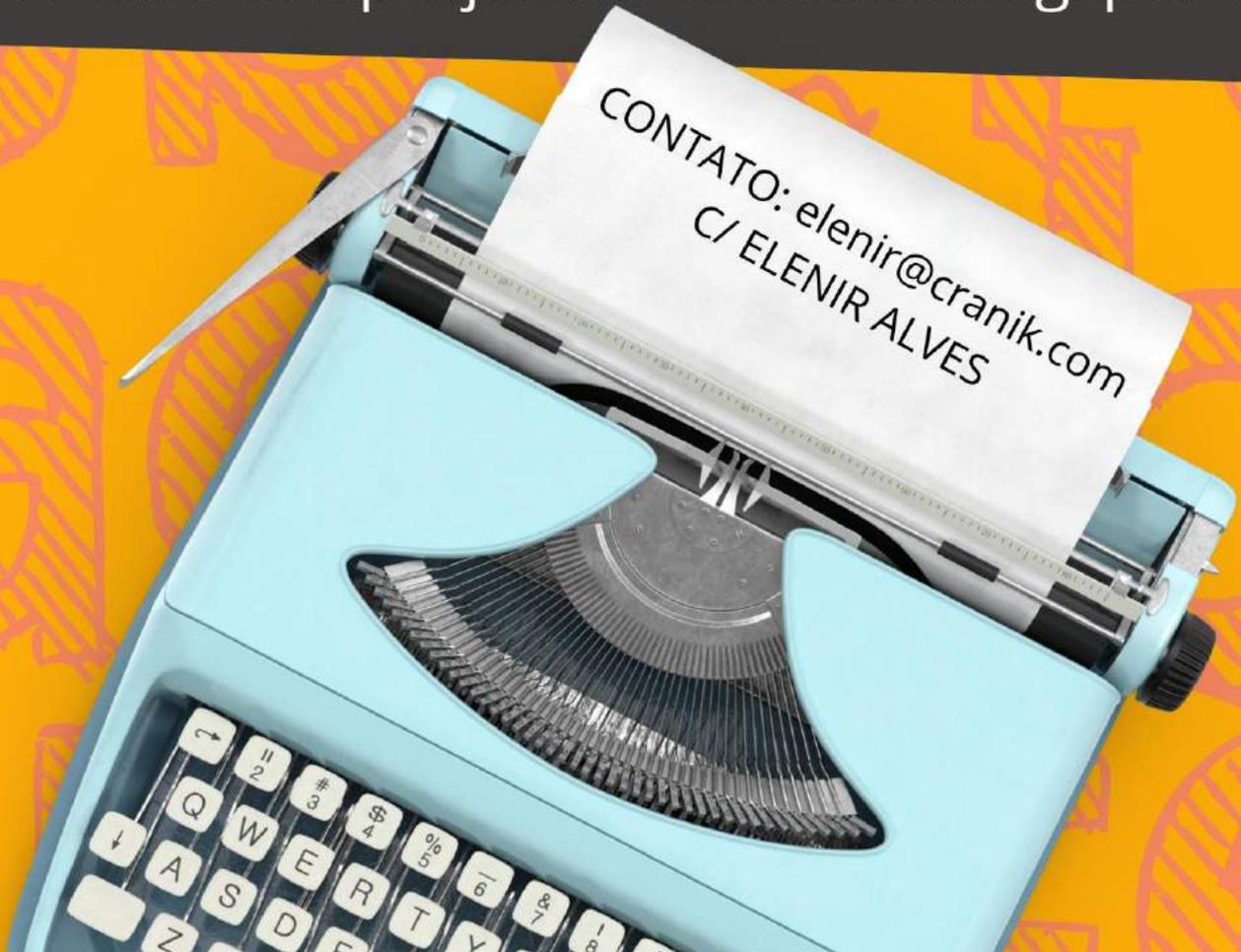
CONTOS, CRÔNICAS, RESENHAS,  
POEMAS, ETC

# AUTOR(A)

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

[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

CONTATO: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)  
C/ ELENIR ALVES



# DEVANEIOS DE AMOR

## POR DENISE MARINHO



Em meio aos meus desatinos  
Nossa história de fascínio e afeto se realiza  
Ele é do jeito que vislumbrei nas doces nuvens  
E extasiada apontava para o céu mostrando as amigas.  
Tem aquele sorrisinho de lado (que amo)  
Aperto de mão firme, corpo esbelto e atlético (aos meus olhos)  
Paga as contas em todos os encontros (importantíssimo)  
É cordial e amigo.  
Quando sorri, desmorono de emoção  
Olha-me de um jeito profundo, insistente e devastador:  
Sou única no mundo!  
No inverno sorvemos chocolate quente caseiro  
Na primavera ganhei lindas flores, e passeamos pelos campos de girassóis.  
Nos dias de verão nos aventuramos nas montanhas, praias e rios.  
No início do outono ganhei doces frutas da estação  
E como uma tragédia não anunciada perfeita e desastrosa, tudo mudou!  
Sem aviso, sem nenhum sinal de perigo, aconteceu o fato:  
Meu namorado imaginário  
Apaixonou-se por uma mulher imaginária!  
Que situação eu vivo!  
Confessou-me sem rodeios, que aconteceu sem planejar  
E mais, planejam passar todos os Dias dos Namorados, juntos.  
Forever.  
Explicou-me que como sou escritora, para mim, é simples ter um outro namorado imaginário por companhia no dia-a-dia, nas viagens e na vida.  
Então chego a conclusão que para viver o amor perfeito:  
Papel e caneta não podem faltar, nem notebook, gravador e celular.  
Acessórios antigos e modernos que compõem  
Uma boa história, que pode nos emocionar  
Retorno a escrever nas folhas de papel de carta enfeitadas com flores e corações, tudo bonito e romântico para meu lindo poema de amor.  
Aconchego-me na varanda de minha casa, observando a lua e o infinito:  
Volto a sonhar...

# • Toda Ternura •

## Por Denise Marinho

Ternura para quem deseja sorrir  
Ternura para quem precisa sonhar  
Ternura para quem honra e auxilia  
Ternura para quem tem fé na vida.

Ternura para quem viveu momentos ruins  
Ternura para quem vive dias difíceis  
Ternura para quem viveu términos inesperados.  
Ternura para os corações magoados,

Ternura para quem foi roubado  
Ternura para dias de perdas incalculáveis  
Ternura para quem precisa de esperança  
Ternura para os desesperados.

Ternura para quem chora  
Ternura para o cansado  
Ternura para o doente  
Ternura para o descrente.

Ternura para quem errou  
Ternura para quem perdeu  
Ternura para quem ganhou  
Ternura para quem desanimou.

Ternura para quem deseja se levantar  
Ternura para quem voltou a sonhar  
Ternura para a natureza agredida  
Ternura para os animais, e para o planeta terra.

Ternura para os escritores, poetas e declamadores  
Ternura para os romancistas, cronistas e contistas  
Ternura para os músicos, dançarinos e todos os artistas  
Ternura para os professores, doutores e todos os trabalhadores.

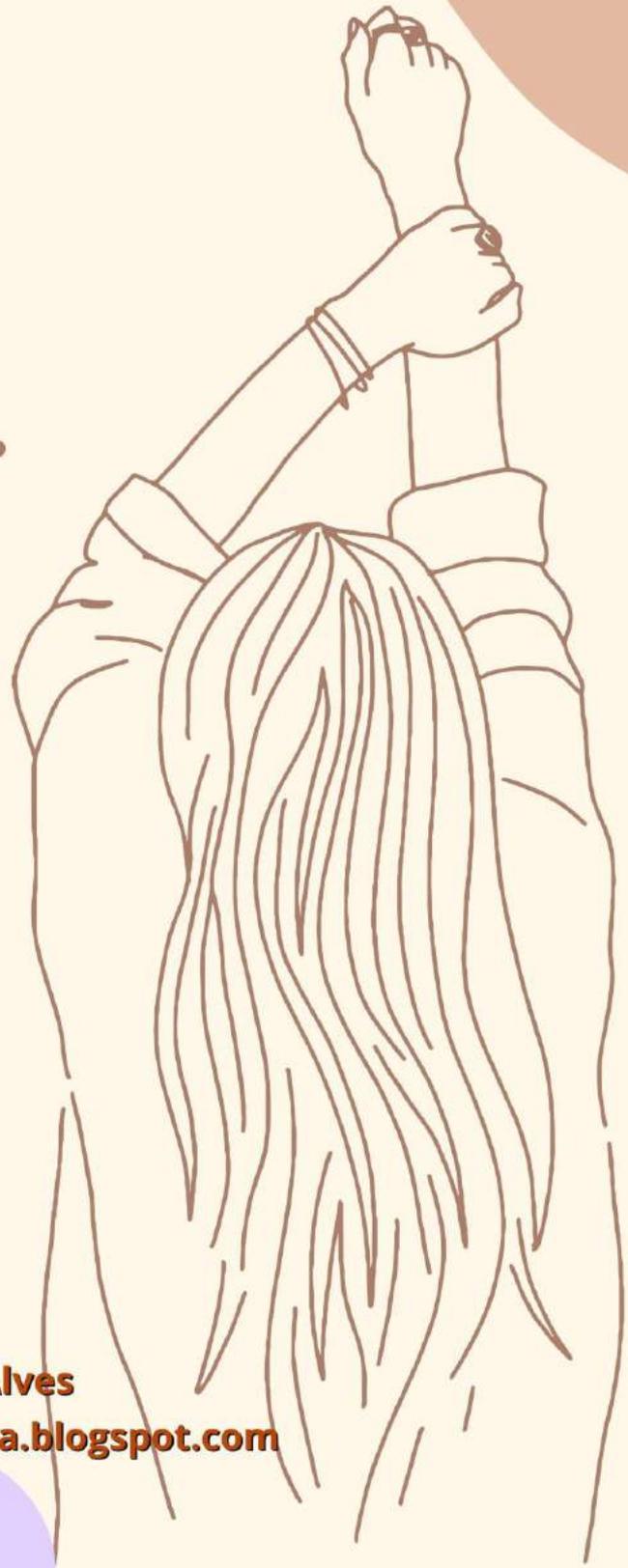
Ternura para os pais, mães e toda família  
Ternura para quem ama, repensa e perdoo  
Ternura para você e para mim  
Ternura para um mundo que necessita de amor.



Denise Marinho é 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.

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

*Sinta  
orgulho  
da sua  
jornada.*



**@revistaprojetoautoestima**



**@projetoautoestima**



**elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves**



**[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)**

# Esperança

**POR VÂNIA LÚCIA MALTA COSTA CATUNDA**

**Gosto da Esperança**

**Do inseto grande e verdinho.**

**Aparentemente frágil e delicado.**

**Gracioso e inofensivo.**

**Bem conhecido.**

**Muito comum voar nos jardins,**

**Nas casas e em outros lugares.**

**Parece um gafanhoto, tendo  
o corpo mais alongado.**

**Suas antenas são filiformes**

**Tem três pares de perninhas.**

**O terceiro par é maiorzinho, mais avantajado.**

**Gosta das plantas e faz delas seu alimento.**

**Vive para equilibrar a natureza.**

**Sua fama é de Boa Sorte!**

**Como fico feliz com suas visitas!**

**Que venha muitas vezes.**

**Será sempre bem-vindo.**

**Venha pousar nas minhas mãos**

**E trazer mensagem espiritual**

**De prosperidade e felicidade!**

**Pois bem que o seu nome é Esperança**

**Que significa esperar que o futuro seja melhor  
bem melhor!**

**E vale então, acreditar.**



# POR MEDO

POR VÂNIA LÚCIA MALTA COSTA CATUNDA

Por medo de amar me escondia.  
Dentro de mim mesma.  
Por anos a fio.  
Como um caracol.  
Para não sofrer.  
Como de costume.  
Tantos casos eu via.  
Mas de uma bruma primaveril,  
Surgiu o eleito!  
Que Deus escolheu sozinho.  
Esse amor alvissareiro.  
Arrebatou meu coração.  
E fiquei agradecida.  
Cheia de emoção.  
Pois me enche de atenção.  
Que nosso amor brilhe alto.  
Como o luar na beira mar.  
E se alguém perguntar:  
"Esse seu amor é um sonho?"  
Responderei:  
Se é sonho, que eu jamais  
Desperte desse sonho de amor.



VÂNIA LÚCIA MALTA COSTA CATUNDA, natural de Maceió- Alagoas. Filha de José Inocêncio Leão Costa (em memória) e de Maria Cleuda Malta Costa. Tem 4 irmãos: Nazaré, Gláucia, Cleide e Junior. Casada com Júlio César Catunda. Não tem filhos. Médica Neonatologista/Pediatra da Secretaria de Saúde do DF, onde trabalhou por 30 anos no Hospital da Ceilândia. Recém aposentada. Publicou seu primeiro Livro O OLHAR DA VIDA, em fevereiro de 2022, de poesias. Tem participações em algumas Antologias. Gosta de escrever poesias e contos, dançar, cantar no coral da igreja, viajar, bordar, caminhar e assistir documentários.

# Mente e corpo: climatério e menopausa sem sofrimento

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que até 2030 cerca de 1,2 bilhão de mulheres estarão na menopausa, e para passar por essa fase com qualidade de vida, ginecologista dá valiosas dicas



Antes de tudo é necessário distinguir as fases. O climatério é um período que inclui a pré-menopausa – declínio hormonal; a menopausa – data da última menstruação; e a pós-menopausa – parada na produção do hormônio feminino, fato este irreversível.



Todas as mulheres passarão por esse processo considerado fisiológico, mas se não realizarem a prevenção, uma grande parte será acometida por sintomas como o calorão que afeta cerca de 80%, ou a atrofia vaginal que atinge cerca de 50%, considerando que vários órgãos são impactados pela falta dos hormônios – conhecidos ativadores biológicos.

A menopausa não se restringe a parar de menstruar, infertilidade natural ou sentir calores excessivos. O tormento proveniente do desequilíbrio hormonal vai muito além, como explica a doutora Vanderléa Coelho, ginecologista e autora da obra **‘Viva sem sofrer na Menopausa’**, publicada pelo selo **Vital** (Editora Pandorga).

Após ter sofrido com questões hormonais, que acarretaram danos físicos e psicológicos, resolveu ajudar as mulheres a viverem a segunda metade da vida com excelência e resiliência. Por isso, a especialista reafirma a necessidade de se preparar fisicamente e psicologicamente, com total compreensão do que está por vir. O livro **‘Viva Sem Sofrer na Menopausa’** mostra o caminho para a plenitude no período do climatério.

*É preciso eliminar a ideia de que menopausa é o fim e de que as mulheres devem se conformar com os efeitos causados por ela!* – Dra. Vanderléa Coelho

Há diversas maneiras de lidar com a secura vaginal, falta de libido, irritabilidade, insônia, fadiga, calores ou quaisquer outros sintomas e de forma efetiva, sem medicamentos agressivos. Como exemplo, a reposição hormonal que trata a causa, quando aliada à qualidade de vida, é um poderoso tratamento. Ou seja, é preciso buscar a raiz dos problemas que podem estar no estilo de vida que vai desde a alimentação inadequada para essa fase, o sedentarismo, o estresse, a ansiedade e as noites mal dormidas, contribuindo para o aparecimento ou exacerbação dos sintomas.

Vale ressaltar que uma das mais importantes queixas femininas neste período é o ganho de peso, a mudança da forma corporal e o aparecimento da barriga da menopausa, pois nessa fase muda o metabolismo, sendo um divisor de águas. Por isso é necessário aprender a identificar a alimentação certa para manter a forma.

A prática de exercícios físicos é uma aliada com grandes benefícios, como o aumento da massa muscular, redução da flacidez, o controle do estresse, e a melhora do sono e do humor.

Quando não é possível fazer a reposição hormonal há tratamentos fitoterápicos para aliviar os sintomas ou minimizar os desconfortos, receitados pelo especialista de acordo com as necessidades clínicas e queixas específicas de cada paciente.

A Dra. Vanderléa Coelho fala sobre a importância de um médico preparado, chamado por ela de “Menopausologista”, que ajudará as mulheres a não sofrerem neste período. A ideia é acabar com a vítima do ciclo de ruína da menopausa, que afeta os âmbitos: familiar, social, conjugal e até a profissional.

Dentro de um tratamento de prevenção, é possível que a mulher sintam-se feminina, ativa sexualmente, em seu peso ideal com muita qualidade de vida. Basta estar atenta a todo o processo do climatério.



**Sobre a autora:** Dra. Vanderléa Coelho é Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Pará (UFPA), especializou-se em Saúde Feminina, Ginecologia e Mastologia e depois na área de Diagnóstico por Imagem (Ultrassom e Mamografia). Dedicou-se a aprender Medicina Integrativa, pois sofria muito com o desequilíbrio hormonal, passando a ter resultados extraordinários com a sua saúde, adotando o mesmo modelo para suas pacientes. Desenvolveu, com a sua *expertise*, uma metodologia que se chama “Menopausa sem

medo” para recuperar, preservar e otimizar a saúde das mulheres que estão na fase da menopausa e climatério. E em plena pandemia vendo suas seguidoras engordando mais ainda criou o Programa Magra após os 40, um programa online de emagrecimento para as mulheres com mais de 40 anos ajudando-as a emagrecer pelo menos 10 quilos em 3 meses e acabar com a barriga da menopausa, sem passar fome, sem dietas, sem remédios, de maneira 100% natural.



A beleza está  
relacionada com  
nossa autoestima  
e nossa saúde  
interna, então:

# VISTA-SE DE AMOR PRÓPRIO

REVISTA PROJETO  
AUTOESTIMA



# LAMENTO

Por Wanda Rop

---

Quero esquecer o passado  
E as delícias do amor vivido  
Quero me entregar ao sono profundo  
E esquecer as ilusões do mundo



Apaixonar-se por alguém, não deveria causar dor  
Toda beleza da vida está contida no amor  
Sofro, intensamente, em silêncio  
Minh'alma, outrora feliz, é só lamento

Enfrentar, novamente, a solidão  
Noites insone e amargura no coração  
Fato é que acreditei nos carinhos verbais  
Nas confissões de afetos que não eram leais



Seguirei na infinita tristeza  
Ao meu redor não existe beleza  
Nada se compara ao seu profundo olhar  
Nem à magia que me fez te amar



# ELA

## Por Wanda Rop

---

Ela é uma bela visão envolvente  
Apaixonante, de salto alto ou tênis  
Delicada como a seda mais macia  
Sua autenticidade é pura magia

Há um mistério em seu olhar  
Reluz uma energia capaz de me dominar  
Imbatível diante da maldade alheia  
Seu corpo é lindo, a mais pura beleza

Sua autoestima pode ser contagiante  
O sagrado feminino habita em seu ser  
Sobre os elementos naturais ela tem o poder

Vive, intensamente, sua liberdade  
Ama o que merece ser amado, nunca sofre em vão  
De suas ancestrais, guarda segredos em seu coração



# DE REPENTE, AMOR!

Por Wanda Rop

---

Inusitadamente, você surgiu  
O seu olhar profundo me atraiu  
Tocando, docemente, o meu gélido coração  
Estremeci, vulnerável, sem ação

Distraidamente, me apaixonei  
Sentimento lindo, que sempre sonhei  
As noites escuras se tornaram iluminadas  
A poesia refletindo a beleza da minh'alma

A paixão ardente meu corpo domina  
O forte desejo mantém a chama viva  
Aos poucos, o destino nos uniu  
E a filha da lua, finalmente, sorriu

Sensação indescritível, envolvente  
Quero seus carinhos e beijos quentes  
Infinidade de bons sentimentos  
A distância impede o carnal envolvimento

Sonho poetizar em noites estreladas  
Pelas ruas, ao seu lado, de mãos dadas  
No sofá, sentir seus abraços quentinhos  
Filmes românticos e um gostoso vinho

Aconteceu conosco, puro romance  
Diálogos atenciosos e aconchegantes  
Mesmo sem poder tocar seu corpo lindo  
O amor está no ar, meu querido



WANDA ROP, paulista, residente em Porto Velho-RO, poetisa, antologista, filósofa, cursando último período de História, pós-graduada em Estudos Linguísticos e Literários, Docência Do Ensino Sup/Neuropsicologia; Major PMRO, formada em Segurança Pública na Academia Da PMBA. Autora dos Livros: "Tempo de Amar" e "Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa"



“ O PODER DO PERDÃO:  
ENTENDA COMO SUPERAR  
SENTIMENTOS DE MÁGOA E  
VINGANÇA                   PODEM  
CONTRIBUIR PARA A SAÚDE  
E VIDA PLENA ”



*Estudos científicos apontam os benefícios do perdão à saúde física e emocional. Especialista em autoconhecimento e desenvolvimento do potencial humano dá dicas de como trabalhar este processo*

**A**o longo da vida, inúmeras situações e acontecimentos podem levar ao acúmulo de mágoas e ressentimentos relacionados às pessoas que consideramos terem nos feito algum mal. São sentimentos complexos que, muitas vezes, nos levam a um ciclo de vingança – até mesmo inconscientemente – que acaba minando nossas relações e impactam diretamente na maneira como nos portamos e sentimos perante a nós mesmos e aos que estão ao nosso redor.

Longe de ser um processo simples, o ato de perdoar é ainda o melhor caminho para o sucesso de uma vida plena e de paz. De acordo com pesquisadores da Universidade do Tennessee, nos Estados Unidos, as pessoas tendem a se sentir menos hostis, irritadas e chateadas quando param de se vingar e perdoam, o que melhora a qualidade do sono, a tensão, a raiva, a fadiga e a depressão. Outro estudo, feito por cientistas da Universidade Baylor, também nos Estados Unidos, aponta que é muito mais fácil perdoar a si mesmo – e acabar com os efeitos devastadores do ressentimento – quando se pede e obtém perdão daqueles que magoamos. Ainda nesse sentido, uma pesquisa publicada no Journal of Behavior Medicine concluiu que as pessoas capazes de perdoar incondicionalmente vivem por mais tempo do que aquelas que perdoam mediante alguma condição, como um pedido de desculpas.

*“Perdoar, muitas vezes, não significa retomar um compromisso ou uma relação. O que o perdão faz é nos dar a capacidade de deixar o passado para trás. Quando perdoamos, recuperamos nosso bem-estar, nossa autoestima, amor-próprio e satisfação pessoal, independentemente de fatos e pessoas. Trata-se de uma escolha que nos permite ter uma vida mais leve, feliz e satisfeita, mesmo com tudo que nos aconteceu. E principalmente, encontramos uma paz interior duradoura e indescritível”, explica Heloísa Capelas, especialista em autoconhecimento e desenvolvimento do potencial humano que lançou, recentemente, o livro “**Inovação Emocional**”, cujo caminho perpassa pela importância do perdão.*

Heloísa destaca a relevância do autoconhecimento no processo de perdoar. Entender nossas emoções, o que nos leva a nutrir determinados desapontamentos e assumir nossa parcela de responsabilidade nessas situações. *“Identificamos nossos algozes e direcionamos toda a culpa sobre eles, esquecendo que todos têm suas contribuições. Entramos em um ciclo vicioso de vingança, ainda que seja com pequenas atitudes, a fim de que aquela pessoa pague pelo mal que nos fez. Infelizmente os maiores prejudicados somos nós mesmos, pois os efeitos desses sentimentos são extremamente nocivos para nossa saúde psíquica, cardiovascular, podendo levar até o surgimento de casos de câncer e diabetes, conforme já apontaram alguns estudos”, comenta.*

Para romper com esses processos de raiva e mágoa, a especialista aponta que o primeiro e mais importante passo é a autorresponsabilização, uma iniciativa que breca o remoer da culpa e procura por culpados e passa a reconhecer as próprias emoções. “A

*responsabilidade por si mesmo permite que se compreenda seus caminhos, vontades, escolhas e decisões. Tudo isso é seu, inclusive, a maneira como lida com sua mágoa e dor. Não temos controle sobre o outro, mas podemos tê-lo sobre nós mesmos. Não podemos esperar que o outro tome uma atitude de pedir perdão ou nos perdoar, isso deve partir de nós mesmos. Para quê ficar visitando uma dor e remoendo aquele mal inúmeras vezes ao longo da vida? Já parou para pensar que cada um tem uma limitação e age dentro de suas condições, fazendo o melhor ou entregando o melhor que pôde em determinado momento? Pensar desta forma e entender as circunstâncias pode ser libertador”, orienta.*

Para entender como o processo do perdão pode ser colocado em prática, baseado na autonomia emocional e autoconhecimento, além de “Inovação Emocional”, Heloísa é autora também de “Perdão, a revolução que falta” e “O Mapa da Felicidade”, que estão disponíveis em diversas livrarias do país. De forma didática e expondo diversas situações vivenciadas por diferentes pessoas, Heloísa Capelas propõe uma jornada repleta de exercícios que permitem alcançar este ato de inteligência tão importante atualmente.

### **Sobre Heloísa Capelas**

Heloísa Capelas é especialista em desenvolvimento humano por meio do autoconhecimento e do aumento da competência emocional há cerca de 40 anos. Mentora de líderes, aplica cursos com a Metodologia Hoffman, considerada por Harvard um dos trabalhos mais eficazes na mudança de paradigmas para líderes. É autora dos best-sellers “Inovação Emocional” (2021), O “Mapa da Felicidade” e “Perdão, a revolução que falta”. É expert em processos transformativos e psico-dinâmica aplicada aos negócios, coach e master practitioner em Programação Neurolinguística (PNL). CEO do Centro Hoffman, no Brasil, está também à frente da Câmara Feminina do Instituto Êxito de Empreendedorismo.



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](http://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](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves



Foto divulgação

## **Patch Adams brasileiro se veste de palhaço e ensina inglês para crianças em tratamento de quimioterapia nos hospitais**

**O Colégio Bilíngue Recreio Christian School se une à Trupe Miolo Mole para ensinar inglês na UTI do Hospital Estadual da Criança Vila Vaqueire. O projeto Happy School acontece todas às segundas-feiras a partir das 13 horas e está disponível gratuitamente para todos as unidades de saúde que queiram implantar a ação durante o tratamento oncológico e também internos da UTI**

O câncer é a maior causa de morte não violenta de crianças e adolescentes no mundo. Só no Brasil são 2.565 mortes anuais, segundo o Instituto Nacional de Câncer.

O INCA estima que até dezembro de 2022 sejam diagnosticados no Brasil 8.460 novos casos de câncer infanto-juvenis. Dados revelam também que com os avanços no tratamento, mais de 84% das crianças com câncer sobrevivem 5 ou mais anos, um aumento considerável desde meados da década de 1970, quando a taxa de sobrevivência em 5 anos era de apenas 58%.

Mediante esse cenário, o projeto Happy School entra em cena com o objetivo de diminuir o sofrimento do paciente que está internado e também dos pais que acompanham todo o processo.



Foto divulgação

O trabalho educativo na área oncológica é ministrado por educadores palhaços e prevê o ensino da língua inglesa com a finalidade direta de comunicação básica.

Durante o tratamento de quimioterapia, os alunos estarão em condições de aprender como se inicia uma conversa simples em inglês, o alfabeto, números de 0 a 100, o verbo *To Be* e verbos importantes, além de adjetivos para definir pessoas, alimentação e lugares turísticos.

Familiares e acompanhantes constataram a significativa redução da dor nas crianças após a intervenção dos palhaços professores. Para esse efeito, estudos comprovam que durante o riso há a diminuição dos níveis do cortisol e liberação de endorfina pelo cérebro, que são capazes de reduzir a dor e causar a sensação de bem-estar. Desta forma, comprova-se a eficácia da risoterapia agregada às aulas de inglês como um tratamento complementar ao tratamento convencional na redução da dor do paciente.

“Quando as professoras palhaças chegam na UTI, o ambiente sério e tenso de quartos e corredores dos hospitais se transforma. O choro é interrompido. A dor e as doenças são temporariamente esquecidas. A injeção, neste momento, é de alegria”. Comenta Gabriel Frozi, fundador da escola Recreio Christian School, que já realizou vários projetos inclusivos que transformaram a vida de inúmeras pessoas.

O empresário da educação é um visionário. Como fundador e CEO da Recreio Christian School, sempre buscou promover uma escola diferente que estivesse preparada para a inclusão de todos.

Dentro dessa ideologia nasceu a iniciativa de responsabilidade social com o treinamento gratuito de professores da rede pública de ensino, que precisavam lidar com a tecnologia de cursos online durante a Covid-19, além de toda a assistência com os alunos com déficit de atenção, e ainda, aulas de inglês gratuitas para os moradores de rua. Após a pandemia, Gabriel Frozi se uniu a Pablo Tavares, diretor da Trupe Miolo Mole, para levar risos e aulas de inglês aos quartos e corredores dos hospitais.

O projeto solidário continua com vagas abertas para aulas semanais de inglês gratuitas em hospitais, ministradas por professores palhaços com a intenção de disponibilizar e mobilizar a ação de responsabilidade social pelo Brasil inteiro.

**Projeto:** Aulas gratuitas de inglês para crianças em tratamento de câncer e internos da UTI

**Quando:** Toda segunda-feira

**Horário:** Das 13h00 às 18h00

**Local:** Hospital Estadual da Criança Vila Vaqueire

**Endereço:** Rua Luiz Beltrão, 147 - Vila Valqueire, Rio de Janeiro -

**Os hospitais podem se inscrever pelo site:** <https://recreiochristianschool.com/>

## Sobre a Recreio Christian School:

A escola bilíngue, Recreio Christian School foi eleita Top 4 do Enem e vencedora do Prêmio Full Sail, promovido pela universidade americana. Acumulou em 2021 inúmeros prêmios em olimpíadas estudantis e garantiu a aprovação de muitos estudantes nas principais universidades do país e no exterior por conta de um método de ensino único baseado no sistema de avaliação próprio, que prioriza a participação em sala de aula, o comprometimento com os deveres de casa e a atuação em projetos sociais, onde as provas bimestrais representam apenas 30% do sistema de avaliação da RCS. Atende turmas do infantil ao 3º ano do Ensino Médio. Prepara os alunos para as melhores universidades do Brasil e do exterior, além de ser a única escola da América Latina com toda equipe especializada em alunos com TDAH.



Foto divulgação

**Conheça mais a respeito da escola através do site:** <https://recreiochristianschool.com/inicio>

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



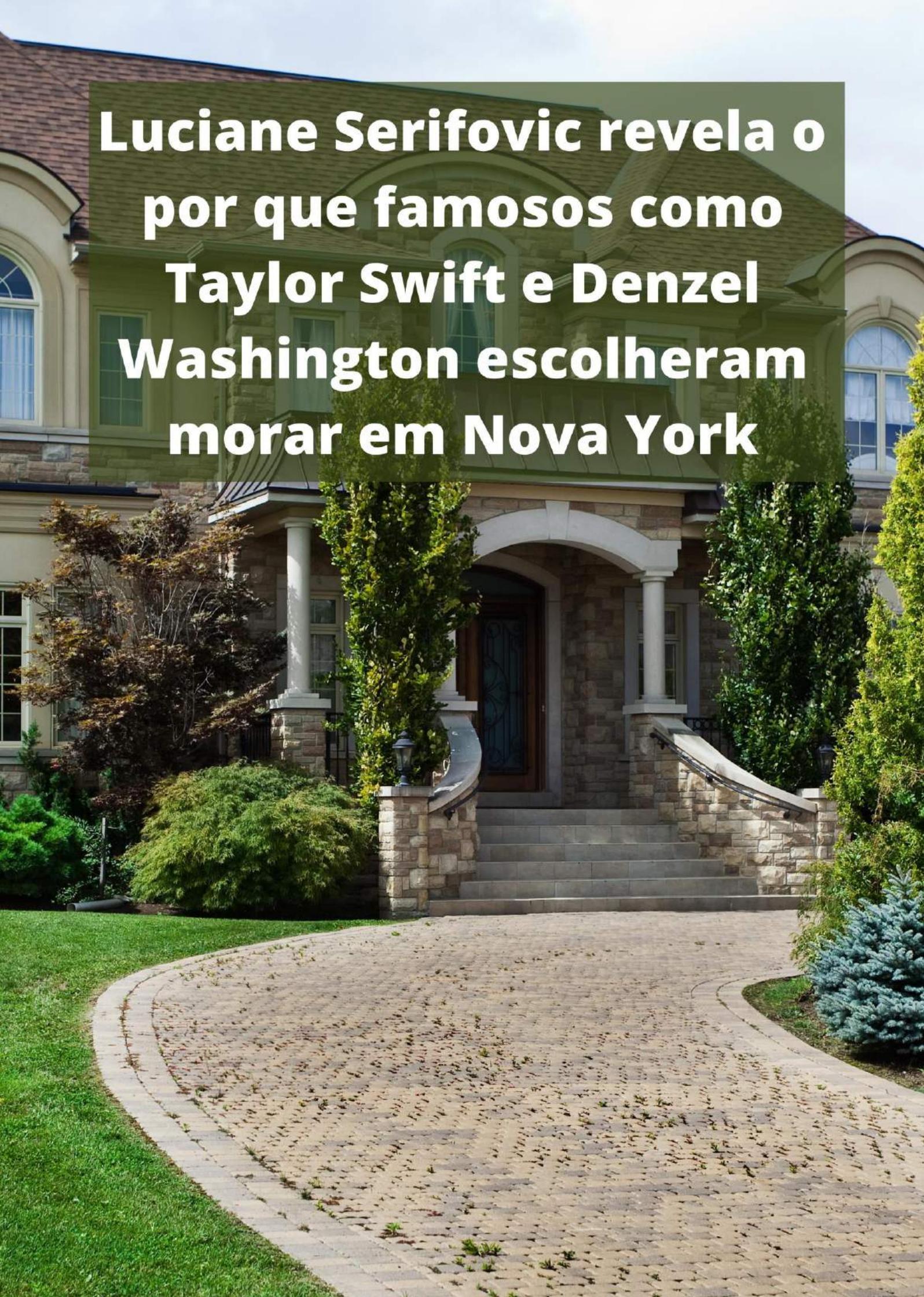
 [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

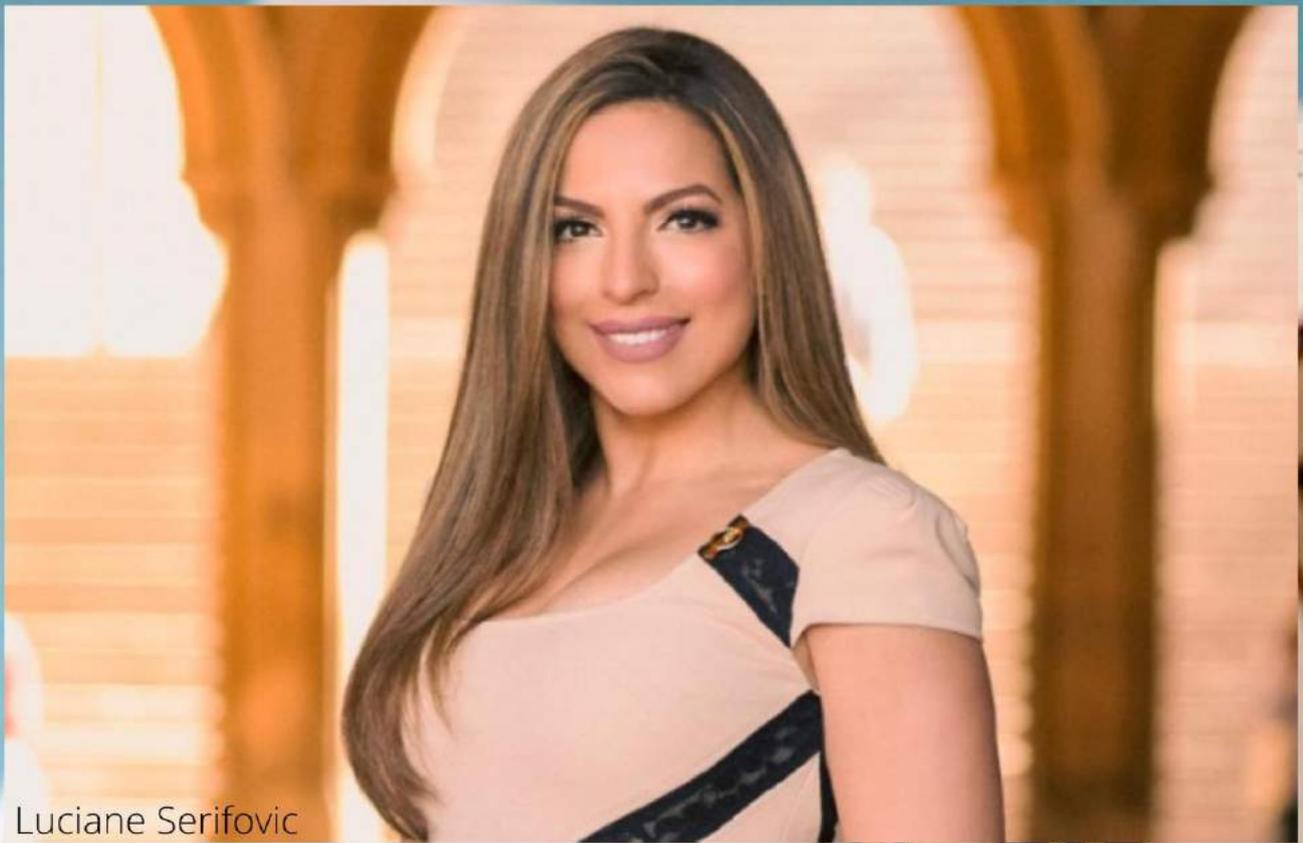
 [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)

 [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves

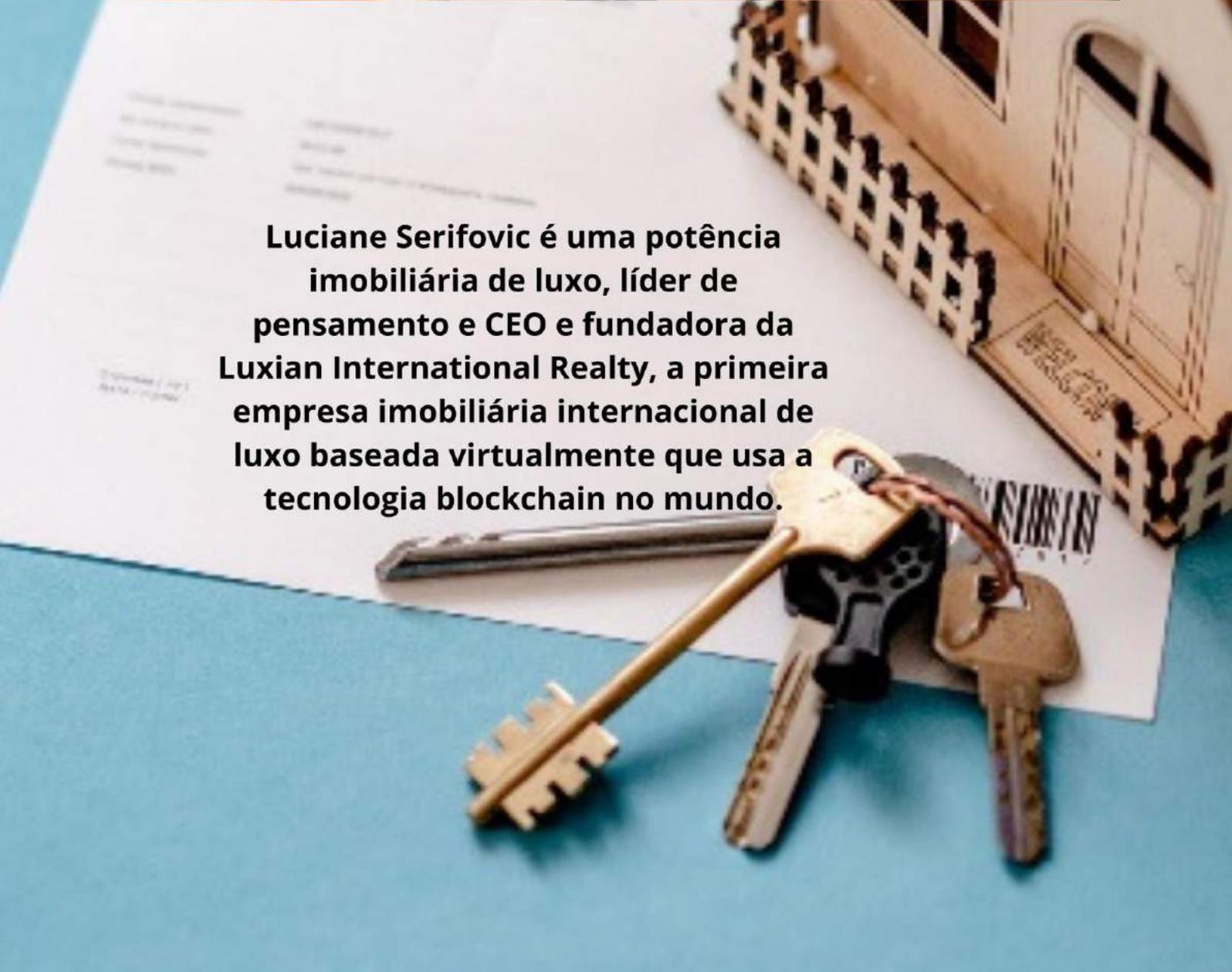
 [www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

**Luciane Serifovic revela o  
por que famosos como  
Taylor Swift e Denzel  
Washington escolheram  
morar em Nova York**





Luciane Serifovic

A collection of real estate-related items on a light blue surface. In the foreground, there are several keys: a large brass key, a silver key, and a black keychain with a silver key. Behind the keys is a white document with some text and a small image of a house. To the right, there is a wooden model of a house with a white lattice fence in front of it.

**Luciane Serifovic é uma potência imobiliária de luxo, líder de pensamento e CEO e fundadora da Luxian International Realty, a primeira empresa imobiliária internacional de luxo baseada virtualmente que usa a tecnologia blockchain no mundo.**

A cidade de Nova York é um dos lugares do mundo onde os famosos milionários mais gostam de viver e isso não é por acaso. De acordo com a corretora de luxo Luciane Serifovic, "a cidade é maravilhosa para se viver e a energia que não existe em todos lugares do mundo".

No que muitos chamam de "centro do mundo, existem bairros modernos, glamorosos e caros do centro da cidade às magníficas casas do Upper East Side e Upper West Side com vista para o Central Park.

Celebridades como Taylor Swift, Denzel Washington e Robert de Niro são apenas alguns das centenas de famosos que escolhem Nova York como casa.

Denzel Washington conhecido como o maior ator do século 21 pelo New York Times, é uma das maiores celebridades a viver em Nova York.

Em 2006, o ator comprou um apartamento de mais de U\$ 13 milhões e 3.000 metros quadrados no 15 Central Park West. Muitos dos vizinhos de Denzel são magnatas bilionários.

Já Taylor Swift acumulou um enorme portfólio imobiliário no valor de mais de US\$ 80 milhões, incluindo várias casas na cidade de Nova York, Nashville e Los Angeles.

Ela possui uma cobertura de US\$ 19,95 milhões na 155 Franklin Street, em Tribeca, bem como um segundo apartamento no prédio.



A corretora Luciane Serifovic explicou o porquê dos famosos amarem tanto comprar imóveis e morar em Nova York.

"As celebridades vivem em Nova York pelo luxo, conveniência e liberdade. O que não falta e opções de entretenimento em NY e muitos fazem acomodações para a privacidade dos famosos", disse.

Além disso, conforme Luciane "os prédios que realmente se importa com a privacidade dos famosos oferece sempre uso documentos de privacidade para que aqueles envolvidos na venda fiquem em silêncio e o famoso possa ter ainda mais confiança no negócio não seja exposto ao público depois que está fechando", finalizou.

*Créditos da foto - Luciane Serifovic: Arquivo Pessoal - <https://www.instagram.com/lucianeserifovic>*

# ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **LIVRO** na

**Revista Projeto AutoEstima**

Conheça o nosso  
Pacote Divulgação:

**R\$ 150,00**

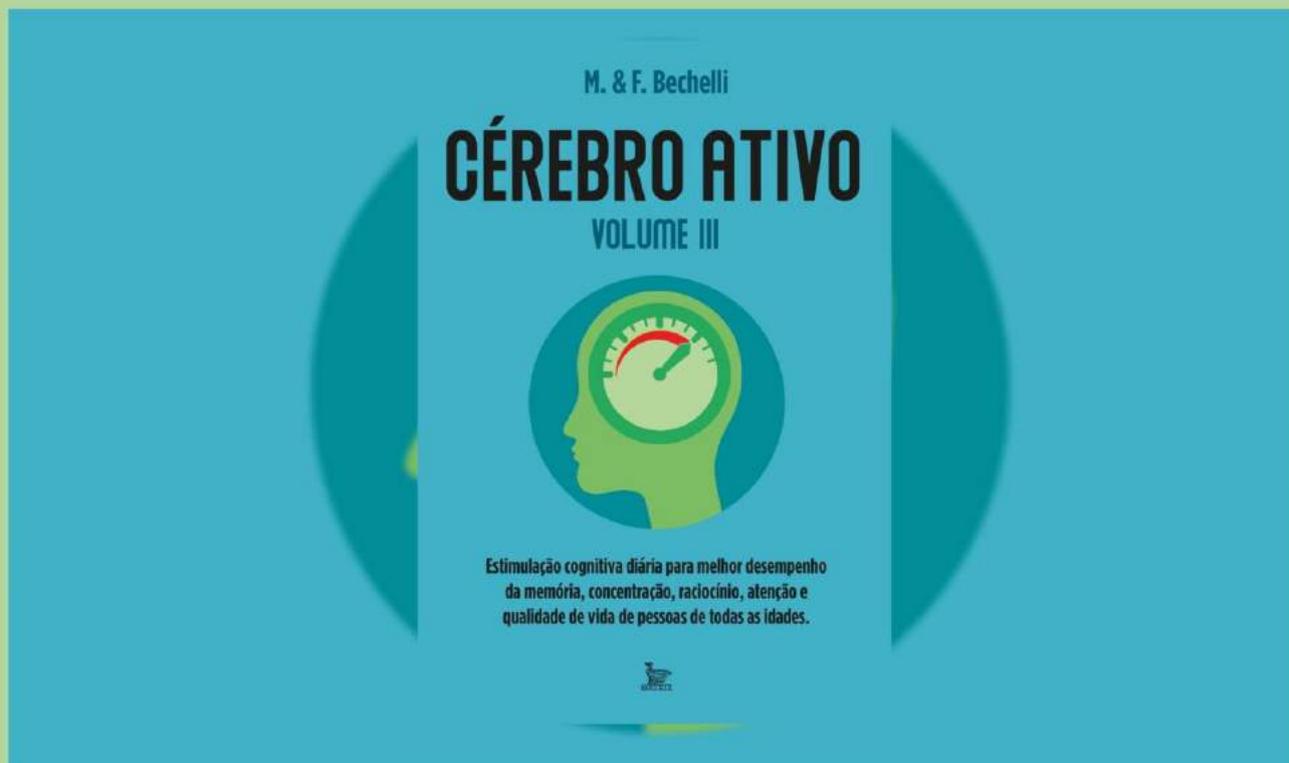
acesse:

[revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

e-mail: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) c/ Elenir Alves



# Livro reúne exercícios mentais que combatem o envelhecimento do cérebro



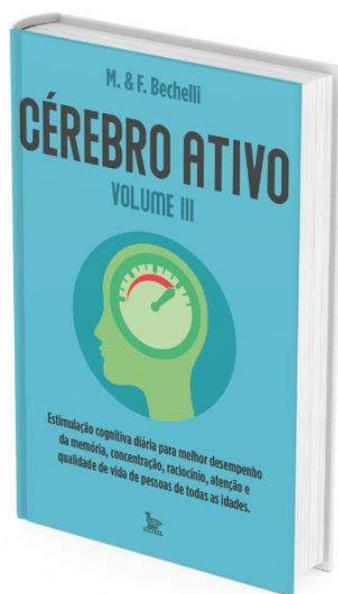
Obra estimula as habilidades cognitivas e contribui para a melhoria da qualidade de vida em qualquer idade

**L**apsos de memória, dificuldade de concentração, raciocínio lento e desatenção são alguns dos sintomas mais comuns do envelhecimento cerebral, processo natural que afeta todas as pessoas em algum momento da vida. A boa notícia é que, assim como o corpo, a mente pode ser exercitada para ganhar vigor e agilidade. O terceiro volume da série **Cérebro Ativo**, lançamento da **Matrix Editora** organizado pelos neurocoachs **Mauricio Bechelli** e **Fabrizio Bechelli**, reúne atividades práticas com este objetivo.

Elaborados pelos especialistas, sob a supervisão de uma equipe multidisciplinar composta por psicólogos, neuropsicólogos, neurocoachs e pedagogos, os exercícios desta obra possuem diferentes graus de dificuldades e podem ser realizados de forma sequencial, para acompanhamento da evolução cognitiva, ou aleatória, com objetivo de divertir e gerar estímulos diários a partir dos desafios propostos.

Comumente relacionado aos indivíduos de maior idade, o envelhecimento da mente se torna mais acelerado a partir dos 30 anos. As consequências desta condição são percebidas em todas as faixas etárias quando o cérebro não é estimulado regularmente. Por isso, a prática de atividades que desenvolvem as habilidades cognitivas deve entrar na rotina de quem deseja atenuar os efeitos da perda gradual de massa cerebral e da redução do desempenho neural.

**Cérebro Ativo - Volume III** oferece aos leitores o que há de melhor quando o assunto é ginástica cerebral. Além de contribuir para o aprimoramento das capacidades mentais, as dinâmicas desta obra favorecem o bem-estar emocional ao reduzir os níveis de estresse e ansiedade e elevar a sensação de autoconfiança, motivação, lucidez, êxito pessoal e independência.



### Ficha Técnica

**Livro:** Cérebro Ativo - Volume III

**Autores:** M. & F. Bechelli

**Editora:** Matrix Editora

**ISBN:** 978-65-5616-235-5

**Páginas:** 123

**Preço:** R\$ 36,00

**Onde encontrar:** Matrix Editora, Amazon

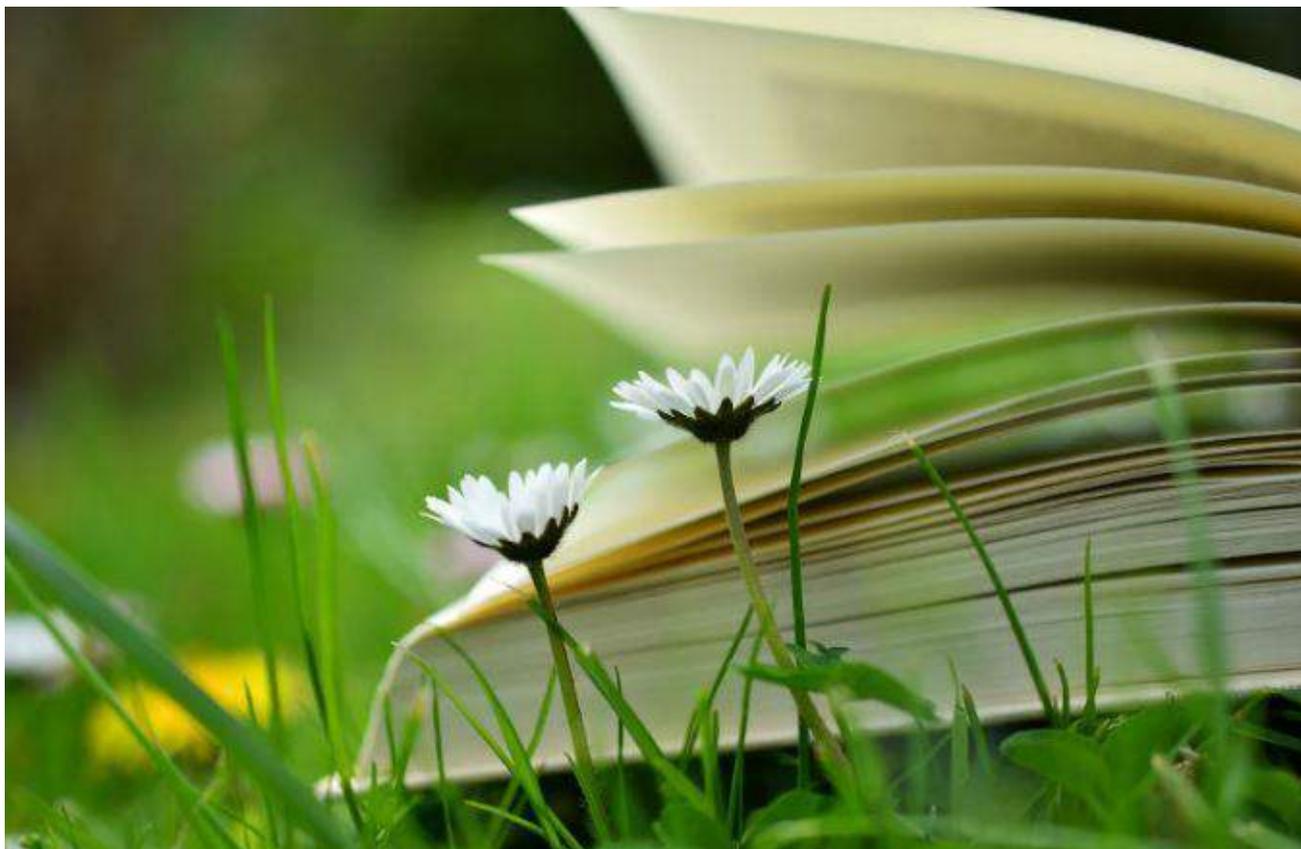
### Sobre os autores

**Mauricio Bechelli** é neurocoach e administrador. Atua com treino, estimulação e reabilitação cognitiva de pessoas de todas as idades, utilizando os princípios da neurociência cognitiva e comportamental. É especializado em atendimento a idosos e pessoas acometidas por AVC e outros comprometimentos cerebrais, fundador e administrador do portal Tricô Mental, que reúne exercícios gratuitos de ginástica cerebral.

**Fabrizio Bechelli** é graduando em psicologia, neurocoach e neurotrainer. Atua com treino e estimulação cognitiva, auxiliando na melhoria da memória, atenção, concentração, raciocínio lógico e coordenação motora. Realiza atividades voluntárias com idosos focadas na redução da depressão, ansiedade e estresse, aumento da autoestima, sociabilização e automotivação. É colaborador do portal Tricô Mental.

### **Sobre a Matrix 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 mais de 800 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](http://www.matrixeditora.com.br)



**Para adquirir o livro acesse o site:** [www.matrixeditora.com.br](http://www.matrixeditora.com.br)  
<https://www.amazon.com.br/C%C3%A9rebro-ativo-Estimula%C3%A7%C3%A3o-desempenho-concentra%C3%A7%C3%A3o/dp/6556162353>

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

(eu) sou o meu próprio lar



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 [www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

## Sessões de meditação e roda de fogueira com cacau: empresas adotam práticas milenares pensando no bem-estar de seus colaboradores

*A prática de meditar aumentou no período da pandemia. Segundo um estudo feito pelo V. Trends, hub de insights da Vivo, o número de adeptos de meditação aumentou 45%*



**D**e acordo com uma pesquisa feita pela Stress Management Association, 32% dos trabalhadores brasileiros sofrem de esgotamento profissional, ou burnout. Com o objetivo de reverter esse quadro, diversas empresas estão empenhadas em colaborar com a saúde mental de seus funcionários e estão oferecendo desde folgas, terapias com psicólogos, reuniões esporádicas até mesmo sessões de meditação. A prática de meditar, inclusive, acabou aumentando no período da pandemia. Segundo um estudo feito pelo V. Trends, hub de insights da Vivo, o número de adeptos de meditação aumentou 45%.

A meditação tem conquistado espaço no mundo corporativo graças aos benefícios capaz de oferecer, como melhorar a concentração, reduzir o estresse e a ansiedade, aumentar a produtividade e até influenciar na criatividade dos colaboradores. De acordo com alguns estudos feitos por centros de pesquisa, a meditação pode alterar o cérebro em oito

semanas se for praticada todos os dias. O surgimento da prática milenar possui diferentes versões, mas alguns estudos afirmam que essa atividade surgiu na China e na Índia.

*“Muitas pessoas acabam não acreditando que a meditação pode de fato melhorar o desempenho profissional, mas, depois de participarem de uma sessão, acabam comprovando que, de fato, a prática funciona e pode trazer diversos benefícios. A meditação mudou minha vida e fico feliz de poder compartilhar com nossos colaboradores essa prática”*, explica **Carol Vaz**, criadora da marca do setor pet **Dog’s Care**. A empreendedora decidiu se especializar em várias técnicas terapêuticas como a Constelação Familiar Sistêmica, método terapêutico de resolução de conflitos criado pelo alemão Bert Hellinger, que sugere analisar o sujeito e suas ações a partir de sua família.

Carol também se especializou em reiki, técnica criada no Japão onde os praticantes usam a imposição das mãos para, alegadamente, transferir "energia vital universal" para o paciente. *“Como eu trabalho com o setor pet, que é um setor que acaba sendo mais “descontraído”, isso acaba deixando o clima da empresa mais leve, e, além disso, eu aplico essas técnicas tanto na área de produção da empresa como para motivar os colaboradores da Dog’s Care”* diz Carol.



Anualmente, a empresa realiza um encontro para discutir o planejamento estratégico da marca em um local ao ar livre, com natureza abundante e bastante verde.

Nesse encontro, os participantes fazem momentos de silêncio, meditam, além de atividades de plantio e conexão com elementos da natureza. *“Nos dois últimos anos, tivemos um período muito difícil no mundo todo por conta da pandemia, então, no último encontro, oferecemos uma roda de cacau, uma medicina ancestral”*, ressalta Carol.

A técnica utilizada foi numa roda com os líderes da empresa em torno de uma fogueira. A escolha do cacau foi justamente por conta de suas propriedades medicinais. Ele possui anandamida, conhecida como a molécula da felicidade, além de serotonina, dopamina e endorfina, conhecidos como os hormônios da felicidade. Ampliam a conexão entre os integrantes do time, além de facilitar as conversas mais transparentes e vulneráveis.

### **Trabalho em casa antes da pandemia**

Para garantir que os funcionários pudessem trabalhar de forma segura, diversas empresas decidiram adotar o home office em 2020. Com o feedback positivo e os benefícios desse modelo de trabalho, algumas companhias hoje funcionam com o sistema híbrido, ou seja, alguns dias no escritório e outros em casa. Porém, ciente de como o home office pode evitar que o funcionário enfrente situações desconfortáveis e que podem até mesmo atrapalhar no rendimento do colaborador ou colaboradora, como é o caso de um congestionamento, Carol já era adepta desse modelo de trabalho antes de 2020.

*“Muitas vezes acontece uma paralisação de transporte público, um acidente ou engarrafamento que faz com que o funcionário chegue na empresa estressado e isso pode influenciar no trabalho ao longo do dia, temos no time também pessoas que passavam muito tempo indo e vindo e entendemos que seria mais produtivo o home office, então nós já éramos adeptos antes da pandemia, pois já tínhamos noção dos benefícios de se trabalhar em casa”*, pontua Carol.

No período mais crítico da pandemia, a área comercial da empresa acabou se sentindo mais pressionada, pois apesar do nosso mercado não precisar fechar as portas, atendemos muitos clientes em estado de medo absoluto e sem saber como lidar com a situação e isso fez com que alguns funcionários ficassem com um pouco de receio do que poderia acontecer.

Sendo assim, a empreendedora decidiu realizar encontros semanais para conversar sobre medo e ansiedade, para conseguir manter o time alinhado. Nesse período, a empresa também promoveu sessões de meditações regulares. *“O funcionário precisa sentir que a empresa em que ele trabalha se importa com sua saúde mental e que ela oferece recursos para ele se sentir mais confiante e seguro, e a meditação e outros métodos podem ajudar nessa questão e em outros fatores também”*, finaliza a empreendedora.

## Sobre a Dog's Care

Pioneira e inovadora, a empresa trouxe ao mercado nacional no ano de 2006, com exclusividade, as fraldas descartáveis para cães, com o principal objetivo de facilitar o dia a dia com o pet em casa e nos passeios, quando ele insiste em fazer as necessidades fora do lugar e a vida vira um caos. Tornando cada vez mais harmoniosa a convivência entre pessoas e cães, hoje possui uma linha com mais de 30 itens, entre acessórios para facilitar o passeio, produtos descartáveis e uma linha para auxiliar no adestramento e na higiene. Tudo criado a partir do seu dia a dia com seus pets, com um único objetivo: inspirar a convivência sem limites entre pessoas e cães.



**Para mais informações, acesse: [www.dogscare.com.br](http://www.dogscare.com.br)**

ANIMAIS ABANDONADOS. AJUDE!



**ELE NÃO TE  
ABANDONARIA**

ENTÃO POR QUE VOCÊ FARIA ISSO?

[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

ELENIR ALVES  
organizadora

# Coisas da

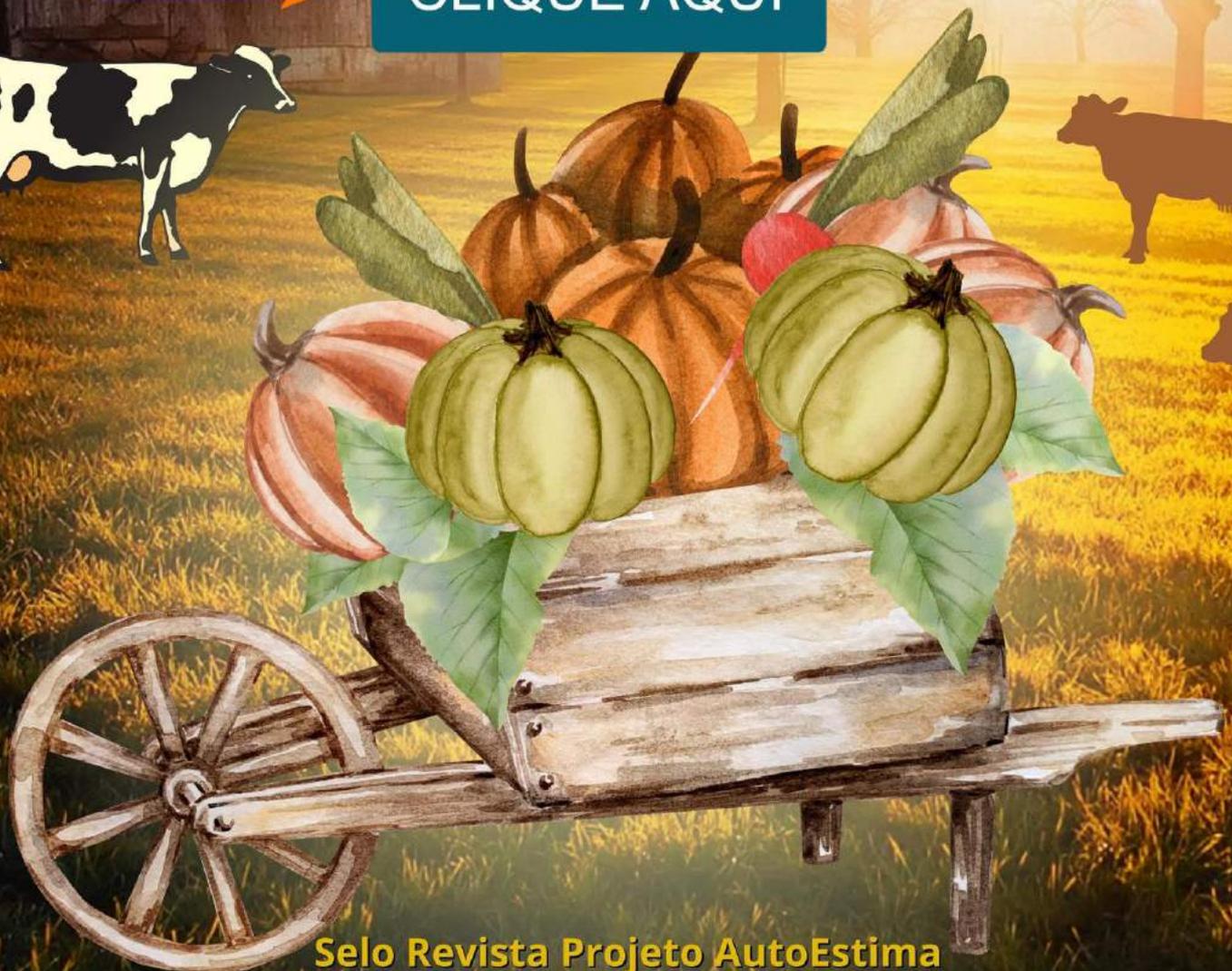
POEMAS - CONTOS - CRÔNICAS

# ROÇA

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA  
LEIA O EDITAL



CLIQUE AQUI



Selo Revista Projeto AutoEstima



*Este ano, o evento será realizado  
no dia 31 de julho na Praça  
Nova da Pampulha, em Belo  
Horizonte*

# INSCRIÇÕES ABERTAS PARA A 10ª CORRIDA DA COOPERAÇÃO

*Você está preparado para o desafio?*

**PARTICIPE!**

*Inscreva-se no site:*

*<https://sistemaocemg.coop.br/evento/corrída>*

Data: 31 de julho –  
domingo

Horário: a arena  
estará aberta a partir  
da 7h e a corrida terá  
início às 8h

**E**m 2022, está de volta a Corrida da Cooperação do Sistema Ocemg para os circuitos de cinco e 10 quilômetros e a caminhada de três quilômetros na Praça Nova da Pampulha, no dia 31 de julho (domingo). A corrida é um evento do Sistema Ocemg, em comemoração ao Dia Internacional do Cooperativismo.

Sua primeira edição foi em 2012, por conta do Ano Internacional das Cooperativas, declarado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em reconhecimento às significativas contribuições do segmento para o desenvolvimento socioeconômico global.

Todo atleta inscrito terá direito ao kit de participação, que estará vinculado à entrega de dois quilos de alimentos não perecíveis (exceto sal, fubá, leite líquido e óleo). O kit é intransferível e será composto por materiais promocionais, número de peito e chip de cronometragem. Como cortesia haverá uma camisa promocional, uma bolsa e um par de meias.

A entrega dos kits aos atletas será feita na Sede do Sistema Ocemg (Rua Ceará, 771 – Bairro Funcionários), de terça (26/07) a sexta (29/07), das 10h às 20h, e sábado (30/07) das 10h às 14h.

O cooperativismo é um movimento que gera qualidade de vida para cerca de um bilhão de pessoas ao redor do mundo. Apenas em Minas Gerais, mais de 800 cooperativas geram 48 mil empregos diretos e uma movimentação econômica anual de R\$ 73,3 bilhões.

Estimular a qualidade de vida e promover a aproximação da sociedade mineira com os valores e princípios do cooperativismo são os objetivos da Corrida da Cooperação, que incentiva a prática do esporte alinhada ao espírito de solidariedade do segmento.

**O Sistema Ocemg** é formado pela junção de duas instituições: o Sindicato e Organização das Cooperativas do Estado de Minas Gerais (Ocemg), órgão de representação política, sindical-patronal e de defesa do cooperativismo no Estado; e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Cooperativismo de Minas Gerais (Sescoop-MG), responsável pelas atividades de formação profissional, monitoramento e promoção social das diversas cooperativas de Minas. A Ocemg ainda integra a Federação dos Sindicatos das Cooperativas dos Estados de Alagoas, Bahia, Espírito Santo, Minas Gerais e Santa Catarina (Fecoop-Sulene).

### **10ª Corrida da Cooperação**

**Data:** 31 de julho – domingo

**Horário:** a arena estará aberta a partir da 7h e a corrida terá início às 8h

**Local:** Praça Nova da Pampulha

**As inscrições podem ser feitas no**

**link:** <https://sistemaocemg.coop.br/evento/corrida/>

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

NÃO SE COBRE

TANTO.



-  @revistaprojetoautoestima
-  @projetoautoestima
-  elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves
-  [www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

[TRATAMENTO PARA A ALMA E O LAR]  
Terapeuta de "pessoas e ambientes" lança  
livro sobre autoconhecimento

**PARTICIPE DO LANÇAMENTO PRESENCIAL DA OBRA**



de **SILVANA BIGHETTI BOZZA**

**SÁBADO | 23/07 DAS 17h ÀS 20h**

**GIOSTRI CULTURAL**

**Rua Rui Barbosa, 201 • Bela Vista • São Paulo (SP)**

A AUTORA AUTOGRAFARÁ A OBRA AOS AMIGOS E CONVIDADOS

**giostri**

*Obra sugere reflexões sobre o mundo espiritual e os diferentes padrões de energia que nos cercam*



Entender o porquê de nossa existência no mundo e descobrir como fazer dela um instrumento de harmonia, equilíbrio e bem-estar é uma pergunta sem resposta definitiva. Por séculos, as pessoas buscam por informações, mesmo que incompletas, para solucionar esses enigmas. Em uma tentativa de concentrar muito do que já se conhece como a “busca pela felicidade e paz interior”, a geobióloga e consultora de feng shui **Silvana Bighetti Bozza** escreveu **“Mistérios, Magias e Consciência Cósmica”**, lançado pela editora Giotri. Como a autora gosta de dizer, sua tarefa é “cuidar da alma da pessoa e do ambiente onde ela vive ou trabalha”.

A obra traz respostas para facilitar a busca do leitor em sua jornada evolutiva, pois o movimento e a sede por conhecimento – principalmente o autoconhecimento – são ferramentas essenciais para tantas interrogações que nos cercam. Seus ensinamentos teosóficos e espirituais servem, também, para que atinjamos a cura energética que muitas vezes nos falta, em especial nos momentos de fragilidade, além de nos dar uma visão pouco cartesiana da realidade que vivenciamos

*“Poucos sabem, mas assim como nós, a casa também tem vida. Ela carrega maldições, pesares, dores, alegrias, paixões e até amores que ali foram vividos. A forma como interagimos com ela faz desse espaço muito mais que quatro paredes recheada de um mobiliário. Até mesmo as casas que são construídas em terrenos com falhas geológicas ou pantanosos podem ser prejudiciais para quem ali habita.” – **Silvana Bighetti Bozza***

Palavras como tranquilidade, equilíbrio e vibrações são fartamente usadas no livro. Isso porque elas são o cerne de nossas usinas vibracionais naturais, e a partir dessas usinas que podemos atingir tais sensações. Para tanto, técnicas como reiki e radiestesia são opções para quem se dispuser a alcançá-las.

Conhecer o oculto, aquilo que os olhos não podem enxergar e que não podemos tocar, nos fascina e nos enche de dúvidas. O homem então reuniu-se em grupos para responder a tais questões, a exemplo das seitas secretas, os maçons, do uso da alquimia e de vertentes religiosas que trazem algumas respostas do “além” para nós.

**“Mistérios, Magias e Consciência Cósmica”** tem valor e propósito para aqueles que querem iniciar no assunto como também para quem já marcha nessa jornada por autoconhecimento há mais tempo e quer elevar ainda mais sua consciência. Acreditar que há muito além do que podemos enxergar, expandir nossa consciência e evoluir como espécie e como seres individuais são iniciativas que nos aproximam de nos tornarmos a melhor versão de nós mesmos.

*“ São muitas pessoas que tem medo do oculto, do desconhecido. Tentar trazer clareza sobre essa busca e sobre o que há de fato nele é tão esclarecedor que quem antes temia, passa a busca-lo de uma forma muito mais intensa e positiva. É esse o convite que faço a todos que lerem o livro. “ – **Silvana Bozza***



#### **Sobre a autora:**

Silvana Bighetti Bozza é formada em Administração de empresa pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e, nos últimos 20 anos, tem atuado na área da geobiologia. É consultora de Feng Shui, radiestesista, numeróloga, terapeuta e palestrante.

Também escreveu as obras *Frases, Princípios e Estímulos para Executivos e suas Equipes* pelo Grupo Editorial Scortecci (2ª ed. 2008) e *Criando Espaços e Projetos Saudáveis* pela editora Manoela (2016).

#### **Serviço:**

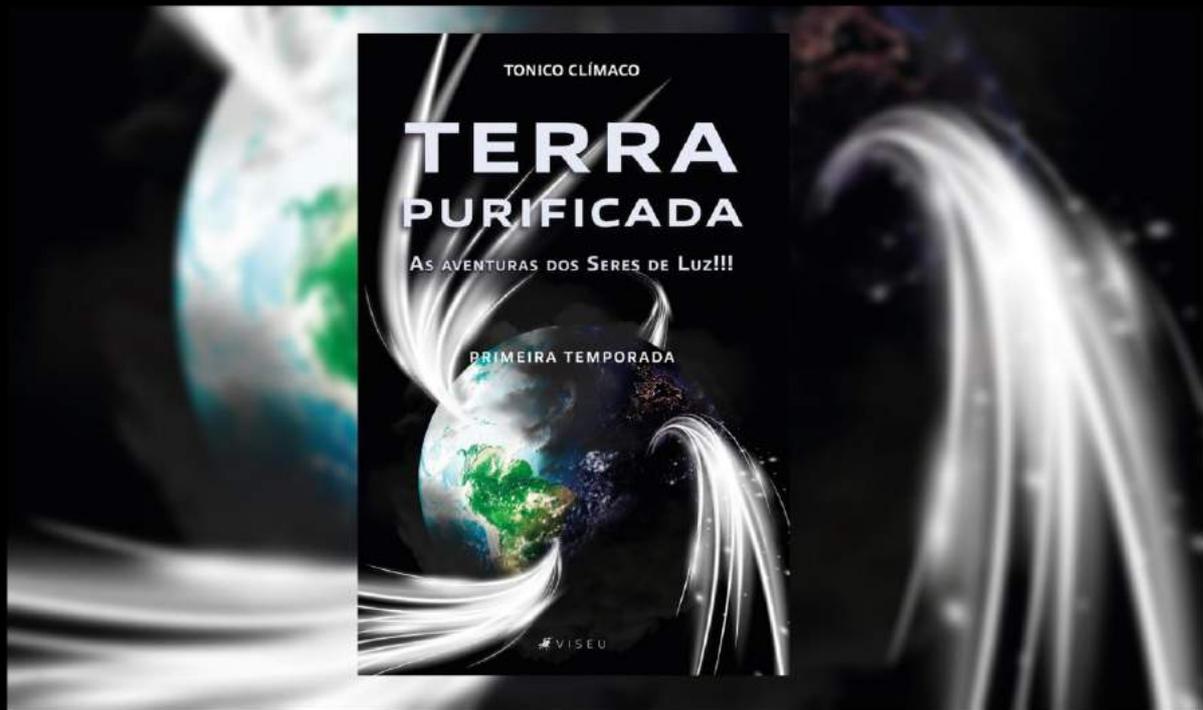
**Livro:** Mistérios, Magias e Consciência Cósmica

**Lançamento:** 23/07, sábado, das 17 às 20h00 na Giostri Cultural (Rua Rui Barbosa, 201 – Bela Vista – São Paulo)

**Autora:** Silvana Bighetti Bozza

**Editora:** Giostri

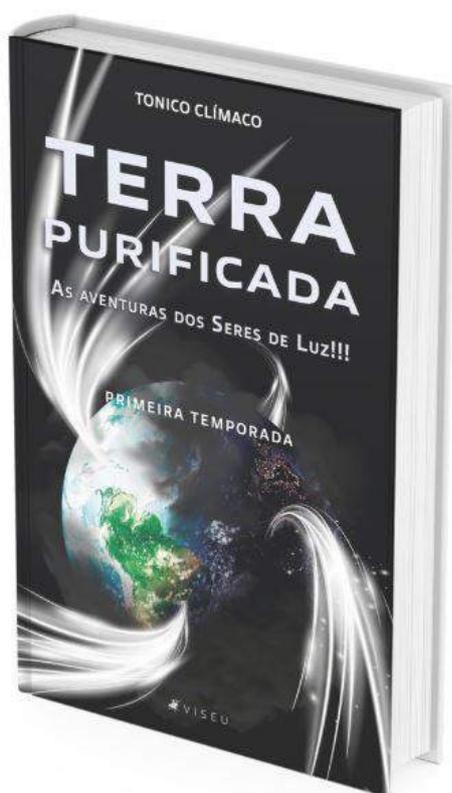
**Páginas:** 308



# **UMA AVENTURA LITERÁRIA EM FORMATO DE SÉRIE DE STREAMING**

Em Terra Purificada, o leitor mergulha em temas atuais e descobre como as boas ações podem mudar a história do mundo

Acesse o site para adquirir o livro:  
<https://www.amazon.com.br/dp/6525409667>



Em *As Aventuras dos Seres de Luz!!!*, primeiro livro/temporada da série **Terra Purificada**, do autor **Tônico Clímaco**, o leitor se encantará com histórias multigênero através do formato streaming literário com narrativa em labirinto. Com boas doses de aventura, suspense, terror e emoção, a obra aborda temas cotidianos muito conhecidos por nós, como o bullying, depressão, suicídio, justiça, coragem, o bem e o mal, e destaca que por pequenos e grandes gestos, cada um de nós somos seres de luz.

Rica em detalhes, a narrativa passeia por diferentes cenários e épocas ao transportar o leitor através das experiências de personagens distintos. A série se inicia no mítico ano 1.000 a.C. com muita ação e aventura em batalhas épicas pela sobrevivência. Num segundo momento, a emoção toma conta com a sensibilidade de jovens sonhadores, que entre uma partida e outra de RPG, assumem o compromisso em ajudar pessoas, sem esperar

por recompensas.

Nas próximas páginas, Fabinho e seu coração gigante dão destaque para a energia de luz, que interliga todos os núcleos de personagens. E é ela quem aparece com força e brilho, quando o leitor embarca na história de terror da forte personagem Patrícia. Na sequência, o sempre solícito Cristian vive um grande dilema ao se descobrir um ser de luz. Agora que suas ações afetam a vida de todos à sua volta, vale a pena continuar vivendo?

Estas são apenas algumas das figuras e cenários apresentados neste lançamento desenvolvido em temporadas, como uma série de streaming, onde cada capítulo ajuda a entender o fio de Ariadne que interliga toda a trama ao longo do tempo e espaço nessa verdadeira jornada.

Apaixonado pela escrita, o autor Tônico Clímaco desponta como um nome de destaque na cena literária. Recentemente, ele participou de feiras literárias promovidas pelo Município de Paracambi e Nova Iguaçu, no Rio de Janeiro, e de uma coletânea de contos criados por personalidades influentes de diferentes esferas de Colatina, no Espírito Santo, sua cidade natal. A coleção *Histórias ao Sol Poente* inclui seu texto “Márcia e o Formigueiro Mágico” que aborda de forma emocionante temas como a proteção animal, veganismo e a relação homem x meio ambiente.

**Terra Purificada – As Aventuras dos Seres de Luz!!!** cumpre a missão de encorajar e motivar por meio da fantasia. A obra retrata episódios da dura realidade humana e desperta o desejo profundo de transformar o presente para consertar os erros do passado, extinguir as maldades do mundo e conquistar um futuro melhor.

### Ficha técnica

**Título:** Terra Purificada – As Aventuras do Seres de Luz!!!

**Autor:** Tónico Climaco

**Editora:** Viseu

**ISBN/ASIN:** 9786525409665

**Páginas:** 342

**Preço:** R\$ 57,09

**Onde encontrar:** Amazon



### Sobre o autor

Tónico Climaco é capixaba, nascido em Colatina (ES). Técnico em Roteiro pela Academia Internacional de Cinema- AIC, sempre foi um apaixonado pela escrita. Em 2011 iniciou o processo de criação de Terra Purificada, com o intuito de ajudar a humanidade na solução de problemas cotidianos e dar suporte para as pessoas na luta contra o bem e o mal existente em todos nós, o que o autor considera sua missão na Terra. Em 2018, estreou no mundo literário com uma obra independente. Paralelamente a carreira de escritor, Tónico está à frente de um canal no YouTube ajudando pessoas a alcançar sua evolução humana, social e científica. Ele ensina gratuitamente diversas estratégias

de renda online com custo zero, além de dar suporte para o crescimento profissional e intelectual de seus inscritos através do seu método de evolução pessoal chamado Life and Rise Coaching.



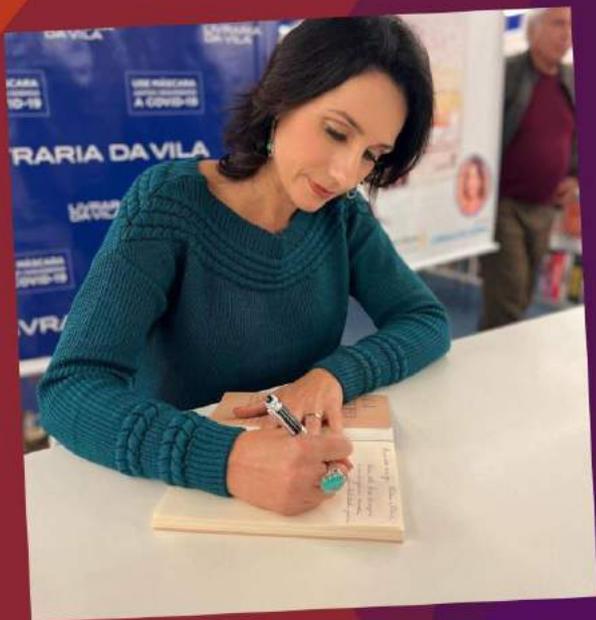
**SUA AUTOESTIMA EM  
BOAS MÃOS!**

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

**Divulgue nas edições da  
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

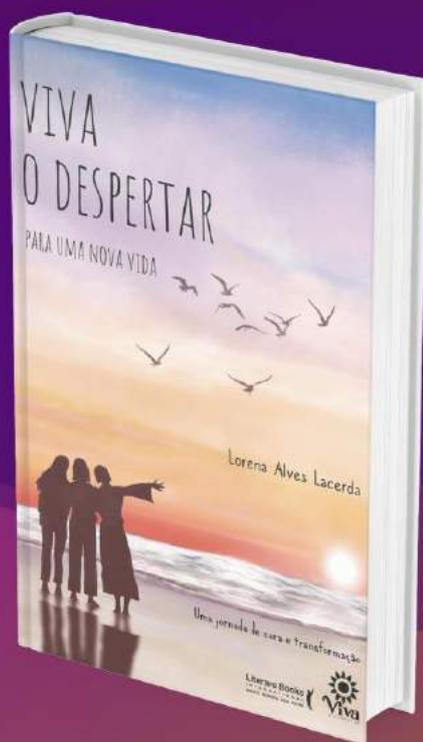
**MAIS INFORMAÇÕES:**

**ELENIR@CRANIK.COM - C/ ELENIR ALVES**



**Lorena Alves  
Lacerda,**

autora do livro "Viva o despertar para uma nova vida"



**Livro ensina o caminho para viver com qualidade por meio dos pilares Corpo, Mente e Espírito**



## Uma jornada de cura e transformação

Para mudar sua vida, você precisará, primeiro, mudar a si mesmo. A CEO do Grupo Valure, Lorena Lacerda, escreveu o seu primeiro livro “*Viva o despertar para uma nova vida*”, para contar a história de superação de um câncer de mama que descobriu há quatro anos e há dois anos ele se tornou metastático. Mesmo com todas as dificuldades, ela conta que resolveu encarar o problema de saúde como um recomeço, uma nova jornada de cura e transformação.

“Foi um momento surreal. Um buraco se abriu no chão. E eu poderia ficar ali, escondida para sempre, para não precisar lidar com o que vinha pela frente. Mas eu escolhi sair daquele buraco, olhar para o céu e encontrar forças na fé que sempre tive, de que tudo é aprendido para nossa evolução pessoal. Eu recebi um diagnóstico, mas não aceitei um prognóstico baseado em estatísticas que não falam nada sobre mim, sobre minha força, sobre meu poder de criar a minha própria realidade”, relata a autora.

Com a intenção de incentivar as pessoas a criarem novas perspectivas de vida, Lorena escreveu o seu primeiro livro, lançado pela editora Literare Books International. “Independentemente da situação em que esteja agora, não importa qual seja o desafio, a pessoa tem o poder de criar a própria realidade, porque nossas vidas são reflexos de quem nós somos”.

Transformação e jornada de cura são as palavras de ordem desta obra que, de forma leve e fluida, ensina os pilares Corpo, Mente e Espírito. A autora convida cada leitor a fazer uma análise de sua própria vida, assim como de tomar a decisão de elevar esses pilares para um nível mais alto de satisfação, de equilíbrio.

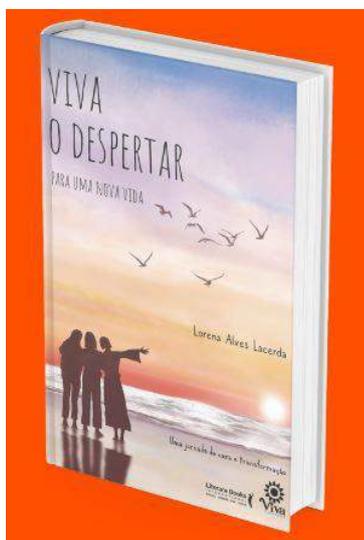
“*Viva o despertar para uma nova vida*” é um verdadeiro guia e um convite para que o leitor se desperte para uma nova vida, com outros olhos, sem julgamentos e com o desejo sincero de evoluir. Os lançamentos da obra ocorreram dia 15/6, na Livraria Janina (Cuiabá) e em 22/6, na Livraria da Vila - JK Iguatemi (São Paulo).

Parte da renda da venda dos livros será revertida pela autora para o *Instituto Viva o Despertar*, que em breve acolherá mulheres em tratamento de câncer de mama, oferecendo terapias complementares para que tenham melhor qualidade de vida e sucesso no processo de cura.



**Lorena Alves Lacerda** – CEO e fundadora do Grupo Valure, desde 1998, empresa associada em Mato Grosso à FDC (Fundação Dom Cabral), uma das melhores escolas de negócios do mundo e a melhor escola de negócios da América Latina pelos rankings Financial Times e América Negócios. Atua como Mentora e Master Coach de executivos desde o ano 2000, tendo prestado, neste período, mais de 2.500 horas de coaching/mentoria e tendo treinado mais de 2.000 líderes. Administradora, MBA Executivo pela Fundação Dom Cabral, Pós-MBA pela Kellogg School of Management (EUA) e MBA em Gestão Empresarial pela Fundação

Getulio Vargas. Formada como Coach em 2004 pelo Integrated Coaching Institute (ICI), e em 2011 pelo *Hudson Institute of Coaching* (Santa Bárbara/ EUA). Obteve, em 2009, a credencial de PCC - *Professional Coach Certified* – pela *International Coach Federation* (ICF), instituição da qual foi Diretora de Marketing e, em seguida, Vice-Presidente, no capítulo Brasil. Possui diversas certificações internacionais dentre as quais destacam-se a metodologia “*Immunity to Change*” com o professor Robert Kegan, da Universidade Harvard (Massachusetts/EUA) e a “*Systemic Team Coaching*”, com Peter Hawkins, também nos EUA. Participa como palestrante e facilitadora de diversos cursos de aperfeiçoamento profissional nas áreas de Gestão Estratégica e de Desenvolvimento de Lideranças, além de conferências nacionais e internacionais.



### Ficha técnica

#### **Viva o despertar para uma nova vida**

**Autora:** Lorena Alves Lacerda

**Editora:** Literare Books International

**Formato:** 16 x 23 cm – 1ª edição – 192 páginas – 2022 –  
Preço de capa sugerido: R\$ 44,90

**Categoria:** Não Ficção

**ISBN do físico:** 9786559223527

**ISBN Digital:** 9786559223534

**Loja Literare Books:** <https://bit.ly/loja-viva-despertar>

**Amazon (físico):** <https://amzn.to/3t7NVxc>

**E-book:** <https://amzn.to/3PQLw3I>

*À venda nas principais livrarias físicas e plataformas digitais*



Conquistar autoestima,  
melhorar performance,  
melhorar estética.

**DIVULGUE** NAS EDIÇÕES DA  
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

# CROSSFIT, FUNCIONAL, MUSCULAÇÃO

📷 @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

📘 @PROJETOAUTOESTIMA

[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM)

Entre em contato: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

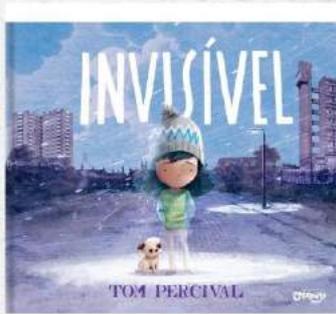
# MÍDIA KIT



*Revista Projeto AutoEstima*

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Emoções e amizades são temas de lançamentos de livros infantis



Invisível



Eu estou com você



Maravilha do céu

Catapulta Editores lança "Invisível", "Eu estou com você" e "Maravilha do céu"; títulos apresentam sentimentos e companheirismo de modo divertido na primeira infância



A Catapulta Editores acaba de lançar três novos livros, que tem como missão ajudar as crianças a lidarem com as emoções desde a primeira infância e destaca a importância de ter amigos, de maneira saudável. Os livros “Invisível”, “Eu estou com você” e “Maravilha do céu” são um estímulo à descoberta dos sentimentos.

Indicado para crianças a partir de cinco anos, os livros apresentam assuntos complexos, que podem ser um desafio para as crianças, por isso, os pequenos precisam ser incentivados no processo de percepção dos sentimentos de forma lúdica e divertida, além de entenderem o valor dos amigos.

Segundo Carmen Pereras, diretora da Catapulta Editores no Brasil, os temas são importantes em qualquer idade, mas ainda melhores na infância. “Trazer essa temática para as crianças é essencial. E os livros cumprem papel fundamental na descoberta das emoções e na construção de amizades.”

Confira mais detalhes de cada lançamento abaixo:

- **Invisível:** Isabel e sua família se mudam para o outro lado da cidade e a pequena começa a se sentir invisível. Com 32 páginas, o livro conta uma delicada história a respeito de olhar para quem nos cerca e como temos o direito de pertencer a algum lugar.

- **Eu estou com você:** Um título que evidencia a importância da amizade e de ter amigos não só em bons momentos. Além de fazer com que os pequenos se divirtam em cada página com aventuras de dois grandes amigos, o título reforça que amigos estão unidos, mas também podem ter momentos confusos.

- **Maravilha do céu:** Em uma quinta-feira, algo cai do céu e ninguém sabia de onde vinha, mas tinham a certeza de que era uma coisa incrível. Em 52 páginas, as crianças se envolvem na história tentando descobrir de onde veio aquela maravilha e o que pode ser.

Todas as opções de livros podem ser encontradas nas principais livrarias do país, tanto em lojas físicas quanto online, além do e-commerce da editora no [www.catapultalivros.com.br](http://www.catapultalivros.com.br), com preços sugeridos ao varejo em R\$ 59,90.

**Site da editora:** [www.catapultalivros.com.br](http://www.catapultalivros.com.br)

21 de junho a 21 de julho



CÂNCER



A CANCERIANA TEM UM FORTE SENSO DE FAMÍLIA. ELA TÊM UM TOQUE CALOROSO E CURADOR, PREOCUPANDO-SE PROFUNDAMENTE COM OS OUTROS E DESEJANDO MOSTRAR SEU AMOR - ESPECIALMENTE POR MEIO DA COMIDA, SE PUDER! ELA É LEAL, PROTETORA E INTUITIVA, MAS PODE SE TORNAR MUITO PRESA EM SUAS ROTINAS.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

SAIBA  
FILTRAR  
O QUE  
NÃO TE  
FAZ BEM



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 [www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)



# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



[www.revistaconexaoliteratura.com.br](http://www.revistaconexaoliteratura.com.br)

Estudo revela que 59% dos  
homens não costumam  
visitar o urologista com  
regularidade

Previnha.  
Cuide.  
Ame.

SAÚDE NÃO TEM  
QUE SER UM TABU!  
CÂNCER DE PRÓSTATA É  
COISA SÉRIA





*Falta de procura dos homens por assistência médica faz com que eles sejam mais vulneráveis às doenças e tenham um índice maior de mortalidade precoce*

Estereótipos de gênero, valores patriarcais e conceitos ultrapassados de masculinidade fazem com que os homens muitas vezes sejam resistentes ao cuidado primário, subutilizando os serviços de saúde e comprometendo seu acesso a saúde integral. Segundo a pesquisa ‘Um Novo Olhar Para a Saúde do Homem’, realizada pelo Instituto Lado a Lado, em parceria com a revista Veja Saúde e apoio da Astellas Farma Brasil, quase 37% dos homens até 39 anos, e 20% acima dos 40, admitem ir ao médico apenas quando se sentem mal<sup>1</sup>. Além disso, apesar de 37% dos entrevistados julgarem o urologista como o especialista responsável pela saúde do homem, 59% deles não costumam visitar este profissional<sup>1</sup>. O ‘Dia do Homem’, que acontece em 15 de julho, é a data escolhida para fim de conscientizar a população masculina sobre a necessidade de cuidados com a sua saúde.

A falta de procura dos homens por assistência médica faz com que eles sejam mais vulneráveis a doenças e tenham um índice maior de mortalidade precoce<sup>2</sup>. Nesse sentido, a Política Nacional de Atenção Integral da Saúde do Homem (PNAISH), criada pelo Ministério da Saúde, visa evidenciar os principais fatores de morbimortalidade explícita e reconhecer os fatores determinantes sociais que tornam os homens mais suscetíveis a situações de violência e a riscos de saúde .

“O fato é que se os homens cuidassem da sua saúde com regularidade, muitos agravos poderiam ser evitados e tratados precocemente, propiciando chances de cura e de uma vida com mais qualidade. O câncer de próstata, por exemplo, é o tumor mais comum entre os homens depois do câncer de pele, mas quando diagnosticado em estágio inicial existe mais de 90% de chance de cura. Esses fatores deveriam ser motivo suficiente para encorajar os homens com mais de 45 anos de idade a realizar exames e ir com regularidade ao urologista. Mas, o que acontece na realidade é que 20% dos casos ainda são descobertos tardiamente”, reforça Dr. Alfredo Felix Canalini, presidente da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU).

Dentre os motivos alegados pelos homens que os impedem de ir ao médico com mais regularidade, estão os preços das consultas (42%), falta de agenda dos médicos no SUS (38%) e o fato de se sentirem bem, sem ter uma razão para ir ao médico (32%)<sup>1</sup>. O que pode ser observado também é o fator emocional, visto que um dos maiores desafios indicados por 33% dos homens para ter uma vida saudável é estar bem emocionalmente<sup>1</sup>. Fato alarmante considerando que a pesquisa aponta que 63% deles têm ansiedade, 46%, tristeza e 26%, depressão<sup>1</sup>.



“A mentalidade de que homem não pode ficar doente é prejudicial à saúde física e mental. E essa negação da vulnerabilidade masculina é ainda mais forte entre os homens mais velhos. Um estudo epidemiológico no Brasil apontou que 40% dos homens têm sintomas urinários clinicamente relevantes<sup>3</sup>, e os dados apontam que 70% de deles não procuram

um médico para investigação<sup>4</sup>. As condições do trato urinário inferior, como a incontinência urinária, podem ser tratadas, recuperando a qualidade de vida. A ocorrência desses sintomas aumenta com a idade, por isso precisamos que os homens entendam a importância de cuidar da sua própria saúde e de ir regularmente ao médico”, comenta o urologista.



Discutir o tema e promover iniciativas de conscientizações são necessárias para romper com os tabus relacionados à saúde masculina. Segundo a mesma pesquisa, 24% deles afirmaram estar mais atentos com a saúde e 8% começaram a fazer exames regularmente depois de terem sido impactados por ações de conscientização, como a campanha “Novembro Azul”<sup>1</sup>. “Ainda existe um caminho longo a ser percorrido até que os homens respeitem sua vulnerabilidade e entendam que não precisam ser super-heróis, principalmente, quando se trata da sua própria saúde, mas acredito que iremos chegar lá”, complementa Dr. Canalini.

## Sobre a pesquisa

A pesquisa “Um Novo Olhar para a Saúde do Homem” feita pela revista SAÚDE e pela área de Inteligência de Mercado do Grupo Abril, em parceria com o Instituto Lado a Lado pela Vida e o apoio da farmacêutica Astellas foi realizada por meio de questionários divulgados e respondidos via internet entre junho e julho de 2019 com 2.405 brasileiros de todas as regiões do país, classes ABC, entre 29 anos e mais de 60 anos de idade. O estudo visava mapear as percepções e cuidados com a saúde, particularmente no contexto da doença cardiovascular e do câncer de próstata.

## Sobre Astellas Farma Brasil

Astellas Farma Brasil, uma afiliada da Astellas Pharma Inc., localizada em Tóquio, no Japão, é uma empresa farmacêutica dedicada à melhoria da saúde das pessoas em todo o mundo através da provisão de produtos farmacêuticos inovadores e confiáveis. A Astellas Farma Brasil se concentra em Urologia, Oncologia, Onco-hematologia, Imunologia e Doenças Infecciosas como principais áreas terapêuticas. A Astellas está na linha de frente da mudança na saúde para transformar ciência inovadora em valor para os pacientes. Para mais informações sobre Astellas Farma Brasil, visite: [www.astellas.com/br](http://www.astellas.com/br)

## Referências

- 1 LADO A LADO PELA VIDA. Pesquisa Um Novo Olhar para a Saúde do Homem. 2021. Disponível em:  
  
<https://ladoaladopelavida.org.br/wp-content/uploads/2021/08/Pesquisa-Um-Novo-Olhar-para-a-Saude-do-Homem-Instituto-Lado-a-Lado-pela-vida-e-Veja-Saude-Editora-Abril-Apoio-Astellas.pdf>. Acesso em: 22 de julho de 2022.
- 2 Ministério da Saúde. POLÍTICA NACIONAL DE ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO HOMEM. 2008. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_atencao\\_homem.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_homem.pdf)
- 3 Soler R, et al. The prevalence of lower urinary tract symptoms (LUTS) in Brazil: Results from the epidemiology of LUTS (Brazil LUTS) study. *Neurourol Urodyn*. 2018. PMID: 29106747.
- 4 Soler R. et al. Impact of LUTS on treatment-related behaviors and quality of life: A population-based study in Brazil. *Neurourol Urodyn*. 2019 Aug;38(6):1579-1587



# INVERNO É ESTAÇÃO IDEAL PARA CUIDAR DA PELE



*Entre os procedimentos indicados está a novidade Shine Face, queridinho das celebridades*

A estação mais fria do ano chegou, período propício para cuidar da pele e realizar procedimentos estéticos, devido à baixa exposição ao Sol e a menor incidência da radiação UV.

Um dos tratamentos mais recente e recomendado para o período é o Shine Face®, protocolo do Natalia Beauty Group, desenvolvido com exclusividade. Inúmeras famosas já se renderam ao tratamento, exemplos da influenciadora Maria Lina, ex-Whindersson Nunes; a cantora Maiara, da dupla sertaneja Maiara e Maraisa; a influenciadora digital Virginia Fonseca; as atrizes Cleo Pires e Giovanna Chaves e a cantora e compositora Majur.

O protocolo utiliza a nanotecnologia para aumentar e melhorar o colágeno do rosto, proporcionando rejuvenescimento, oxigenação e hidratação. De acordo com a Natalia Martins, fundadora do Natalia Beauty Group, o Shine Face® suaviza as linhas de expressão, rugas finas e manchas superficiais, além de uniformizar as olheiras, reduzir cicatrizes de acne, manchas de sol, tratar os poros dilatados e estimular a produção natural de colágeno.

O método foi criado pela própria Natalia após diversos estudos feitos com base em protocolos da Rússia e da China, envolvendo centenas de testes e experimentos, até chegar na combinação ideal de produtos inovadores pesquisados ao longo dos anos. “Esse tratamento facial proporciona renovação celular, hidrata, uniformiza a pele, além de apresentar glow imediato. O rosto fica aveludado”, afirma Martins.

O Shine Face® traz blend de vitaminas, pigmentos de baixa carga pigmentária, além da máscara de rosas e flores naturais com alto poder de hidratação e nutrição. “O indicado é que o procedimento seja feito a cada 30 dias, para manter a cor cada vez mais uniforme e diminuir manchas”, explica a empresária.

O Natalia Beauty Group (NB Group) é referência no segmento de nanopigmentação, beleza, bem-estar e formação profissional, composto por Clínica, University, Shop, Filiadas, Unidades próprias e Instituto.

### **Serviço**

Natalia Beauty

Instagram: @nataliabeauty

Endereço: Avenida Rebouças, 1481 – Pinheiros – São Paulo

Procedimentos: (11) 3061-2670

Cursos: (11) 3062-0965

SAC: (11) 99521-6425

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



**DESAFIOS?**

**ELES SÓ ME  
DEIXAM MAIS  
FORTE!**



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 [www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

---

# *CHEF GOURMET SANTO AMARO*

DÁ DICAS DE RECEITAS DE CALDO, SOPA E CREME  
DELICIOSOS E HARMONIZADOS COM VINHO PARA  
AQUECER O INVERNO

---





Caldinho de feijão, Sopa de cebola e Crema de queijo no pão italiano à la Chef Gourmet  
*Wagner Ribeiro*

*Ícone da estação, os caldinhos são versáteis, fáceis de preparar e harmonizados com vinho dão um charme especial para refeições em família ou com os amigos*

Se você é do grupo que ama receitas quentinhas como caldo, sopa e creme para aquecer as noites de inverno, está no lugar certo. A escola de Gastronomia Chef Gourmet Santo Amaro, referência brasileira no ensino de gastronomia nacional e internacional, preparou três receitas deliciosas de caldinho, sopa e creme com dicas de como harmonizar cada uma delas com vinhos adequados.

As dicas da Chef Gourmet Santo Amaro são: caldinho de feijão com pimenta biquinho, sopa de cebola e creme de queijo. “São três opções clássicas e sofisticadas que, além de saborosas, são muito charmosas para que as pessoas possam se reunir, se divertir e curtir o inverno. A gastronomia tem a ver com isso, quer dizer, reunir pessoas em momentos prazerosos em torno da comida”, conta Maria de Lourdes, gestora da escola.

Deliciosas, fáceis e rápidas de preparar, as receitas têm uma apresentação bonita e são ideias para refeições em família, jantares românticos ou para encontros com os amigos. Outro ponto positivo é o fato de que os ingredientes são simples de encontrar. Isso significa que elas aliam a praticidade, muitas vezes necessária na rotina agitada, com o charme que não podemos abrir mão.

Para quem está a fim de colocar a mão na massa, mas tem dúvida de como preparar, é só seguir as orientações abaixo. Coloque o avental, separe os ingredientes, chame os convidados para bater um papo durante o preparo (é maravilhoso surpreender os amigos,

amores e familiares com o aroma da comida sendo preparada). Depois, é só escolher a receita que mais agrada a você e aos convidados, servir e *bon appetit* neste inverno.

## 1 – Caldinho de feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de feijão-preto cozido
- 1 ½ xícara (chá) de caldo de legumes caseiro
- 1 pimenta biquinho
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- para decorar: pimenta biquinho, bacon frito em cubos e cebolinha

**Preparo:**

Com o feijão já cozido e o caldo caseiro de legumes prontos, bata todos os ingredientes com o mixer até ficar uma consistência de caldo. Aqueça no fogão e sirva em um copo hot drink. Por fim, decore a borda do copo com pimenta biquinho aberta ao meio e com o bacon frito e a cebolinha sobre o caldo.

**Vinho para harmonizar:**

Esse caldinho tem uma textura especial, toque salgado e sabor levemente picante. Um vinho tinto jovem, levemente frutado e de média acidez é ideal. Um tempranillo espanhol ou um tinto regional de Bordeaux são boas opções de harmonização.

## 2 - Sopa de cebola

Ingredientes:

- 400g de cebola em fatias finas
- 1 colher de azeite
- 1 colher de manteiga
- 120 ml de vinho branco

- 1,5 litro do caldo de carne caseiro
- 3 fatias de pão italiano grossas
- 50g de queijo Gruyère ralado fino
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### **Preparo:**

Caramelize a cebola no azeite e manteiga lentamente, em fogo baixo, até ficarem macias e douradas. Em seguida, deglanceie a panela com vinho branco, acrescente o caldo de carne e deixe reduzir. Monte o ramequin com a sopa, a fatia de pão por cima e polvilhe o queijo. Por fim, leve para gratinar no forno ou use o maçarico para derreter o queijo.

### **Vinho para harmonizar:**

Para esse clássico, que conta com a acidez da cebola e a cremosidade do queijo, é recomendado um tinto leve e de baixo teor alcoólico. Um beaujolais da borghonha ou um tempranillo espanhol são boas opções. Para os amantes dos vinhos brancos, um sauvignon blanc chileno vai muito bem.

## **3 - Creme de queijo no pão italiano**

### **Ingredientes:**

Para o molho bechamel

- 600 ml de leite aromatizado com cebola, cravo e louro
- 50g de manteiga
- 50g de farinha de trigo
- Prepare o molho bechamel misturando os ingredientes acima até atingir a consistência cremosa e reserve

Para finalizar o creme

- 1 pão italiano (retire o miolo para servir o creme)
- 50g queijo Gruyère
- 50g de queijo parmesão ralado fino
- sal e pimenta-do-reino a gosto

## **Preparo:**

Aqueça o bechamel, acrescente os queijos e leve ao fogo baixo até engrossar. Ajuste o sal e a pimenta e sirva o creme dentro do pão italiano.

## **Vinho para harmonizar:**

A característica predominante do creme de queijo é a cremosidade. Ele pede um tinto de médio corpo como um malbec argentino ou ainda um merlot nacional do Vale dos Vinhedos. Por outro lado, um chardonnay argentino, com passagem por madeira, agradaria muito também.

## **Sobre a Escola Chef Gourmet**

A unidade Santo Amaro da Chef Gourmet oferece uma grade completa de cursos de gastronomia nacional e internacional profissionalizantes ou por hobby. Para quem pretende entrar no mercado, a escola oferece cursos de chef de cuisine, chef pâtisserie e boulangerie, chef boucherie, chef pizzaiolo, sommelier de vinhos profissional, cozinheiro profissional, bartender, gestão de negócios e inglês cultural.

A formação por hobby conta com os cursos de cozinha por hobby, panificação e confeitaria por hobby, chef júnior, bartender, sommelier de vinhos por hobby e inglês cultural. Para mais informações, ligue para (11) 5521-9100, envie uma mensagem para o WhatsApp (11) 91416-2670 ou um e-mail para [santoamaro@escolachefgourmet.com.br](mailto:santoamaro@escolachefgourmet.com.br).

Membro da ABF (Associação Brasileira de Franchising), ao longo dos últimos anos, a Escola Chef Gourmet vem construindo uma história de sucesso com unidades em todas as regiões do Brasil. Atualmente a Chef Gourmet conta com quase 80 franquias em todas as regiões do Brasil, cerca de 120 professores e mais de 15 mil alunos formados.



Para mais informações, acesse: [www.escolachefgourmet.com.br](http://www.escolachefgourmet.com.br)



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](mailto:elenir@cranik.com)



[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



VISTA-SE DE

# AMOR PRÓPRIO

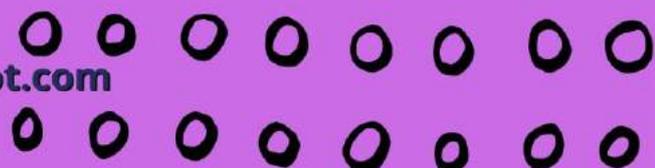
TODOS OS DIAS

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

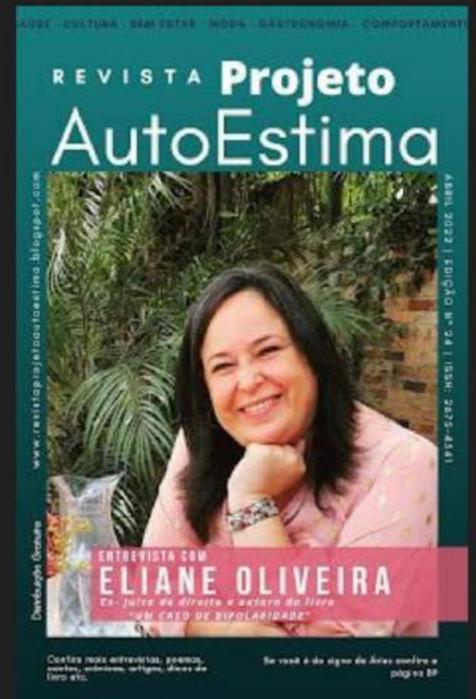
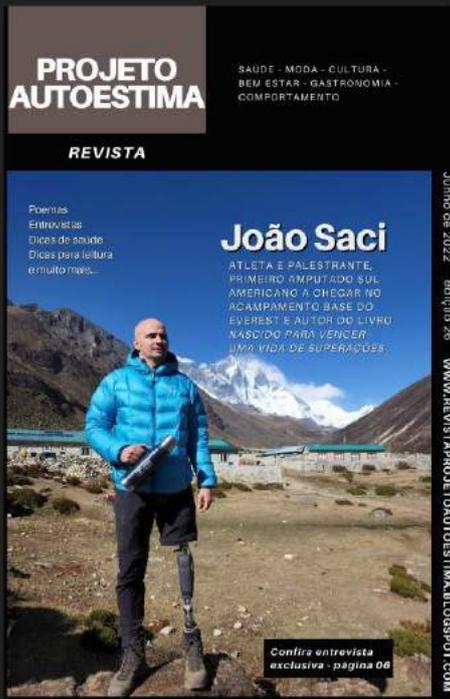
 [www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

# EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM: @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA  
[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM)

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



**Benjamin Franklin**

---

“Quem se apaixona  
por si mesmo não  
tem rivais.”

---

## Participe da nossa edição nº 28 - Agosto

**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](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)