

PROJETO AUTOESTIMA

SAÚDE - MODA - CULTURA
BEM ESTAR - GASTRONOMIA
COMPORTAMENTO

REVISTA

ISSN: 2675-4541

edição 29

Setembro de 2022

Distribuição Gratuita

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

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

*Confira entrevista
exclusiva - página 06*

Laura Zennet

Cantora e compositora
lança série de trilogia em
seu canal no **YouTube**

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG.04

ENTREVISTA COM LAURA ZENNET, PÁG. 05

LANÇAMENTO DO LIVRO VIVA A VIDA!, DE ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 11

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 13

LIVRO "EDUCAR É UM ATO DE AMOR...", DA AUTORA TELMA ABRAHÃO PÁG. 15

DEIXE-ME VIVER, O DRAMA DE UMA CRIANÇA EXCEPCIONAL, POR ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 18

ENTREVISTA COM BIANCA E BEATRIZ, DA LOJA FLOR DE BIA, PÁG. 21

SOBRE LAKE VILAS CHARM HOTEL & SPA, PÁG. 34

EM BREVE: LIVRO ANTOLOGIA POÉTICA "ALVORADA DO AVIVAMENTO", PÁG. 38

POEMAS DE WANDA ROP, PÁG. 41

BOOKING.COM DESTACA DESTINOS PARA CONHECER EM UM FIM DE SEMANA, PÁG. 48

EVENTO INÉDITO SOBRE SONO E SAÚDE MENTAL, PÁG. 54

LANÇAMENTO DO LIVRO "MULHERES NA PSICOLOGIA", PÁG. 59

SOBRE O LIVRO "AMADAS", DA JORNALISTA FERNANDA BRAITE, PÁG. 63

EVENTO: XI CONGRESSO BRASILEIRO DE LOGOTERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL, PÁG. 72

CAMILA ROSSI, PSICANALISTA E CRIADORA DO PROJETO RODA TERAPÊUTICA PARA MULHERES, PÁG. 76

MÁSCARAS TEMÁTICAS EMPODERAM CRIANÇAS NA LUTA CONTRA O CÂNCER, PÁG. 77

MIGUEL BUNGE, AUTOR DO LIVRO "CRIAÇÃO CONSCIENTE", PÁG. 81

LIVRO (AUTO)LIDERANÇA ANTIFRÁGIL, DO AUTOR VICTOR DE ALMEIDA MOREIRA, PÁG. 85

MOSTRA ITINERANTE DE CINEMA AMBIENTAL, PÁG. 88

LIVRO "LIDERANÇA NO DIVÃ", DO AUTOR RICARDO CHAVES, PÁG. 91

PÃO DE QUEIJO: RECEITA BEM CROCANTE, POR UMAMI, PÁG. 93

FROOTY CELEBRA O DIA DO AÇAÍ, PÁG. 96

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 102

PARTICIPE DA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO, PÁG. 103

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Quem faz a revista

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: 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 - c/ Elenir Alves - Editora

✉ SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

NESTA EDIÇÃO

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

AQUELE QUE LÊ MAUS LIVROS NÃO
LEVA VANTAGEM SOBRE AQUELE QUE
NÃO LÊ LIVRO NENHUM.

— MARK TWAIN

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

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

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

visite:
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

Tudo depende do tipo de lente que você utiliza para ver as coisas. — Victor Hugo

Editorial

● Querido leitor, nesta edição de nº 29 compartilhamos com você uma entrevista exclusiva com a cantora e compositora Laura Zennet, que tem um canal no youtube, passa lá e confere. Confira também entrevista com as empresárias Bianca e Beatriz (mãe e filha) da loja "Flor de Bia", lançamento do livro VIVA A VIDA! da escritora Ana Beatriz Carvalho, além de dicas de livros e poemas e, ao adentrar-se nas páginas você perceberá que ainda há muito o que apreciar. Desde já agradecemos aos envolvidos desta edição e a todos que acompanham e seguem a Revista Projeto AutoEstima. Desejamos uma excelente leitura!♥

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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

🌐 revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Laura Zennet

A cantora e compositora Laura Zennet acaba de lançar seu novo trabalho: "Trilogy Laura Zennet", com as músicas 'Hello My Darkness', 'Fight' e 'Cure'. O projeto mostra a artista numa linha pop, trip hop, lo-fi, com ambiências eletrônicas, estilo "cinematic atmosfere". "Cada canção tem uma história em si e juntas elas formam a história completa. Então, decidi juntar as três formando uma só. Como uma série, foi lançada em meu canal no dia 26 de agosto 2022. Eu junto canto, dança, interpretação e performance", diz Laura, que nasceu em Rotterdam, na Holanda, e, ainda na infância, foi morar na cidade mineira de Belo Horizonte com os pais, onde ficou até 2010, quando se mudou para o Rio de Janeiro.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente agradecemos por nos conceder esta entrevista. Poderia nos contar como surgiu o seu interesse pela música e como foi o início na carreira como cantora e compositora?

Laura Zennet: Comecei na música por influência da minha família. Meu pai toca gaita e flauta transversa, aprendeu sozinho, mas escolheu a engenharia. Minha mãe já foi professora de piano, mas teve que escolher entre a medicina e a música. Com 7 anos, eu comecei a cantar, primeiro lá na Bossa Nova, depois fui pro jazz, pro rock, pro blues e recentemente, resgatei a música eletrônica, que sempre fez parte da minha essência. Aos 13 anos, montei a minha primeira banda de rock. Sempre tive a personalidade forte, e já trazia isso nos palcos e criava o meu próprio figurino. Nessa época, percebi que a música faria parte do resto da minha vida. Muitos anos se passaram e hoje uno tudo isso em meu trabalho, o canto, a dança (que também comecei bem cedo), a interpretação, que veio do teatro também desde nova, a performance e o audiovisual. Elaboro toda a concepção artística e visual no palco, e looks (que também veio lá de trás) que se somam ao conceito do show. Sou muito perfeccionista em tudo o que me proponho. Trabalhei em uma multinacional na área de administração, marketing e eventos, mas pedi demissão para me dedicar totalmente ao meu propósito, que é a música. Em 2014, já estava terminando a



especialização em teatro musical, cheguei a trabalhar na área também, mas percebi que ainda não estava no lugar que queria. Eu sempre quis abrir o meu próprio negócio, criar meu próprio projeto. Foi quando a partir de 2015, participei do Coletivo de cantores e compositores do Rio de Janeiro, o Cavalão Preto, e comecei a desenvolver o meu lado compositora. E, em 2016, lancei o meu primeiro trabalho como artista, com mesmo nome, o Laura Zennet, meu primeiro EP na linha rock, jazz e blues. Ali considero o início da minha carreira como cantora e compositora. Na pandemia, entrei em contato com a minha essência e foi ali que tudo se transformou, como disse mais acima, resgatei a música eletrônica, fiz produção musical e comecei a produzir as minhas próprias músicas, com ambiências de cinema, somados ao trip hop, pop, e lo-fi.

Uma curiosidade é que meu sobrenome

artístico foi inspirado na palavra húngara Zéne, em homenagem a minha experiência de intercâmbio na Hungria. Zéne significa música. Nasci na Holanda. Me considero uma mulher do mundo e carrego este conceito no meu trabalho, da mulher versátil, multifacetada e principalmente dessa dualidade temos em nós mesmos.

Revista Projeto AutoEstima: Foi você que compôs todas as suas músicas?

Laura Zennet: Sim, compus em parceria com amigos. Gosto dessa troca, ter visões diferentes e chegamos em um resultado maravilhoso. Elas são em inglês, por causa da minha história e também porque quero atingir um maior número de pessoas com as minhas músicas.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas inspirações para compor suas músicas?

Laura Zennet: Minhas inspirações são experiências que eu própria vivi e também experiências de amigos e coisas que eu percebo ao meu redor. Acho importante a gente trazer para a arte/ música essas experiências e servir de inspiração para outras pessoas. A arte tem o poder de transformar as pessoas e vejo isso como meu propósito. Inspirar as pessoas a serem quem realmente são na sua essência e encontrarem a sua motivação e propósito de vida.

Revista Projeto AutoEstima: Dentre as suas canções qual a sua preferida e por quê?

Laura Zennet: Deste último trabalho, eu sinceramente gosto das três músicas, não tenho uma preferida. Até porque eu fui vivendo cada experiência que eu relato nas canções. Então, foram momentos e experiências únicas que passei, coisas boas e ruins e que guardo com carinho, porque foram aprendizados. E achei muito importante trazer isso para as músicas, porque sei que outras pessoas devem ter passado pelas mesmas coisas. É bom refletirmos sobre os nossos processos e experiências e tocar e encorajar as pessoas ao nosso redor de alguma forma.

Revista Projeto AutoEstima: Quantas canções você possui?

Laura Zennet: Lançadas, 11, mas tenho várias em processo que pretendo lançar.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia comentar sobre a sua música mais recente?

Laura Zennet: Trilogy Laura Zennet tem a pandemia como inspiração. As canções falam sobre Dualidade, luta para se adaptar à nova realidade pós pandemia e a cura, sendo uma transformação dentro de nós mesmos. A trilogia é composta das canções Hello My Darkness, Fight e Cure. A primeira canção Hello My Darkness, retrata a dualidade presente dentro de nós mesmos, a luta para sair de determinados padrões. A segunda

música Fight, fala sobre a luta para se adaptar a essa nova realidade, pós pandemia, e nos convida a despertar dentro de si, a força e a coragem de se transformar por completo. Para finalizar, Cure, que aborda a cura e a transformação dentro de cada um de nós, a readaptação a uma nova realidade. Tanto a trilogia como o projeto em geral é voltado para todas as pessoas estimulando a conexão com sua própria essência e a desconstrução e reconstrução de paradigmas, estimulando emoções e sentimentos. O propósito é encorajar pessoas a encontrarem seu lugar no mundo.

No meu novo show, denominado "Laura Zennet In Experiences", assim como na trilogia que lancei em meu canal, o "Trilogy Laura Zennet", trago uma apresentação que vai além das artes, unindo várias experiências sensoriais (visuais, olfativas e auditivas). O conceito, figurino e direção artística do show também idealizei. Trago essa potência feminina e inspiração às pessoas em geral, para serem quem são e se conectarem com a sua essência, verdade e propósito. As cores e imagens do show vão acompanhando a narrativa, que é a história de uma mulher que está enclausurada, se liberta de padrões (Hello My Darkness). Vai à luta e fica entre o mundo real e o virtual das novas tecnologias (Fight) e por fim encontra a Cura (Cure), que aborda a cura e a transformação dentro de cada um de nós, a readaptação a uma nova realidade. Essa música leva uma mensagem de esperança. É a cura consigo mesmo e com o novo mundo ao seu redor, a adaptação à essa nova realidade. Vivi isso na pandemia e tenho certeza que outras pessoas também passaram, ou passam por isso, internamente e externamente.

Revista Projeto AutoEstima: Conte para nós como foi a sua participação com a renomada Banda Blitz e em quais locais vocês se apresentaram?

Laura Zennet: Foi uma experiência incrível. Me apresentei com eles em um show em Gramado e outro em São Paulo. Muito bom vivenciar, trocar e sentir a vibração da plateia. Ter essa sensação de que estamos cumprindo o nosso propósito e papel como artista, de levar uma mensagem e tocar as pessoas de alguma forma, não tem preço. Também me identifiquei com a banda, muito pelo meu histórico de vir do teatro. Então me senti em casa ali de pegar as coreografias, o texto além do canto, que também é muito típico da banda.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Laura Zennet: Sim, este ano, ainda pretendo lançar no meu canal do Youtube o show Laura Zennet completo para que as pessoas possam vivenciar um pouco disso tudo que estou contando aqui para vocês. É claro que ao vivo é outra experiência, né? :D mas também quero atingir pessoas que as vezes não conseguiriam ir no show, e, a internet é um lugar para isso.

Em breve também pretendo lançar um mini documentário contando um pouco da minha trajetória, além de novos singles. E, claro, quero levar o Laura Zennet in Experiences para mais lugares!

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

Laura Zennet: Podem me encontrar nas redes digitais: Instagram, Youtube, TikTok, Facebook, Spotify etc

Links gerais: linktr.ee/laurazennet

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

YouTube: [youtube.com/laurazennet](https://www.youtube.com/laurazennet)

Facebook: [facebook.com/laurazennet](https://www.facebook.com/laurazennet)

TikTok: [tiktok.com/@laurazennet](https://www.tiktok.com/@laurazennet)

Groover.co: <https://groover.co/en/band/profile/0.laura-zennet>

Spotify: [11nq.com/uxaJq](https://open.spotify.com/album/11nq.com/uxaJq)

Perguntas rápidas:

Um(a) cantor(a): Lady Gaga, Fleurie; Sting, Alanis Morissette e Enya

Um(a) banda: Massive Attack, SYML, RYX, Ólafur Arnalds

Um livro: O poder do agora (Eckhart Tolle)

Um(a) autor(a): Deepak Chopra

Um ator ou atriz: Rodrigo Santoro e Renato Goes

Um filme/série: Virgin River

Um dia especial: Jogando (o jogo de cartas) "buraco" com a família e tomando vinho.

Uma música(a): Trilogy Laura Zennet

Cores prediletas: preto e verde

Uma frase marcante: "O tempo não cura nada, o que cura é o que fazemos enquanto tempos tempo" – Inclusive, essa frase está no meu show.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Laura Zennet: Quero agradecer o convite para esta entrevista e só dizer que quando a gente está em contato com a nossa essência e com o nosso propósito de vida, a gente se sente completo e realizado. Obrigada!

Crédito das fotos: Isabela Espindola e Martha Martignoni

REDES SOCIAIS

Links gerais: linktr.ee/laurazennet

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

YouTube: [youtube.com/laurazennet](https://www.youtube.com/laurazennet)

Facebook: [facebook.com/laurazennet](https://www.facebook.com/laurazennet)

TikTok: [tiktok.com/@laurazennet](https://www.tiktok.com/@laurazennet)

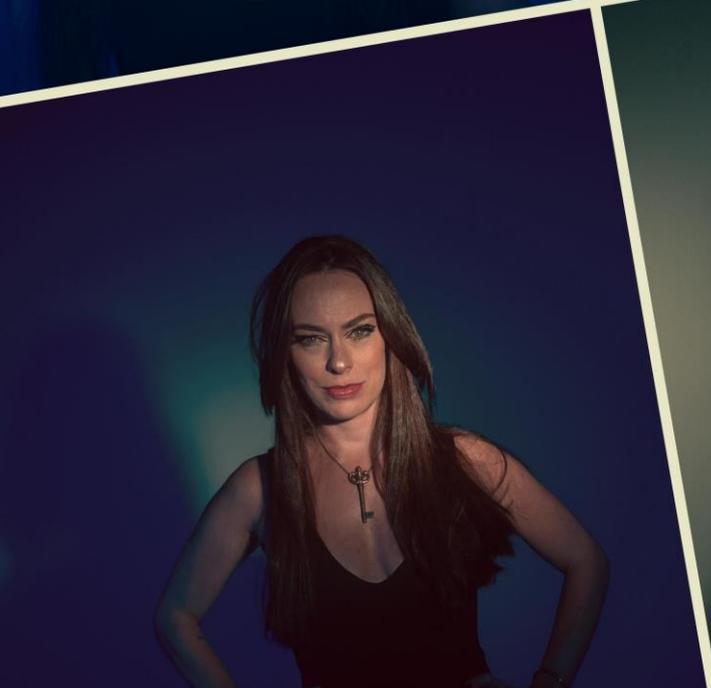
Groover.co: <https://groover.co/en/band/profile/0.laura-zennet>

Spotify: [11nq.com/uxaJq](https://open.spotify.com/album/11nq.com/uxaJq)



LAURA ZENNET

[...] percebi que a música faria parte do resto da minha vida. Muitos anos se passaram e hoje uno tudo isso em meu trabalho, o canto, a dança [...]

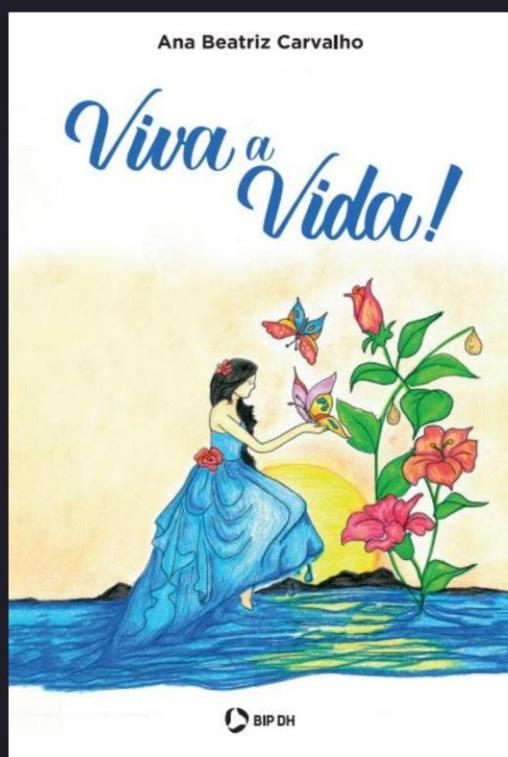


LANÇAMENTO DO LIVRO

VIVA A VIDA!

DA AUTORA

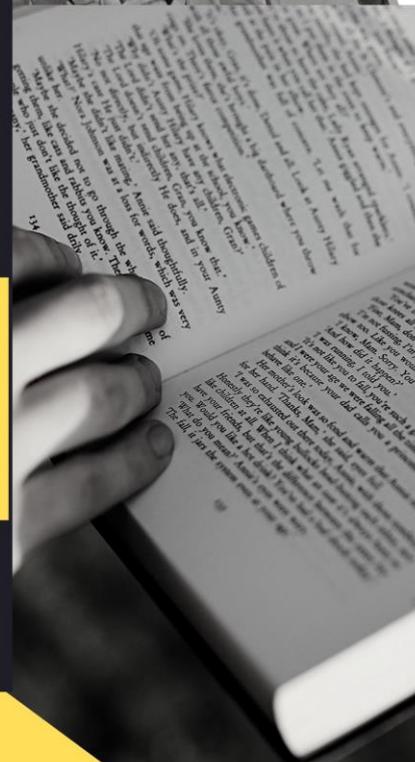
● ANA BEATRIZ CARVALHO



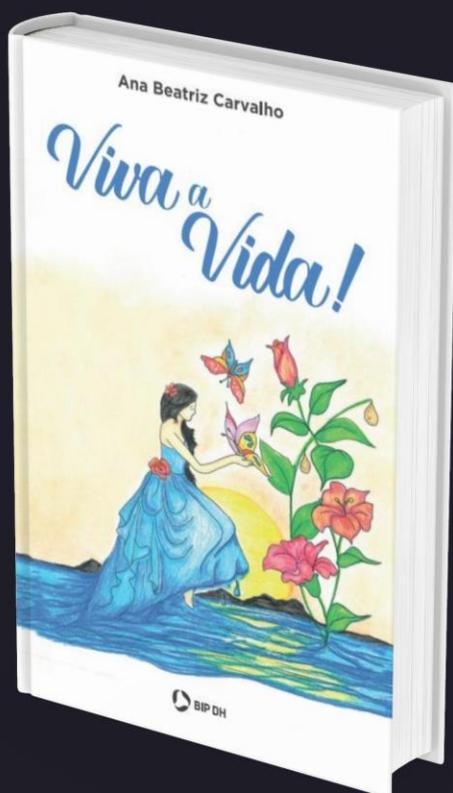
COMPAREÇA

**Pátio Galeria de Artes - Brasília/DF
(Shopping Pátio Brasil)**

**21 de outubro de 2022
das 18h às 21h30**



PARA SABER MAIS



Viva a Vida! é uma obra literária que apresenta 18 contos inspirados em personagens reais, os quais celebram a vida nos acontecimentos diários. Reúne histórias empolgantes, que sugerem superação, avanço e valorização da convivência harmoniosa. O livro ativa nos leitores profunda reflexão sobre a necessidade e a possibilidade de amar a vida e amar o amor, vivendo cada oportunidade como dádiva de exercitar o melhor que há em cada um de nós.

SOBRE A AUTORA

Escritora brasileira. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Associada titular da Casa de Sonhos. Sua produção literária reúne contos, sonetos, poesias, cartas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. Membro do Clube do Contista (Helena Sylvestre) e aluna do curso A Arte da Escrita (Eny Souza). Autora do livro Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário.

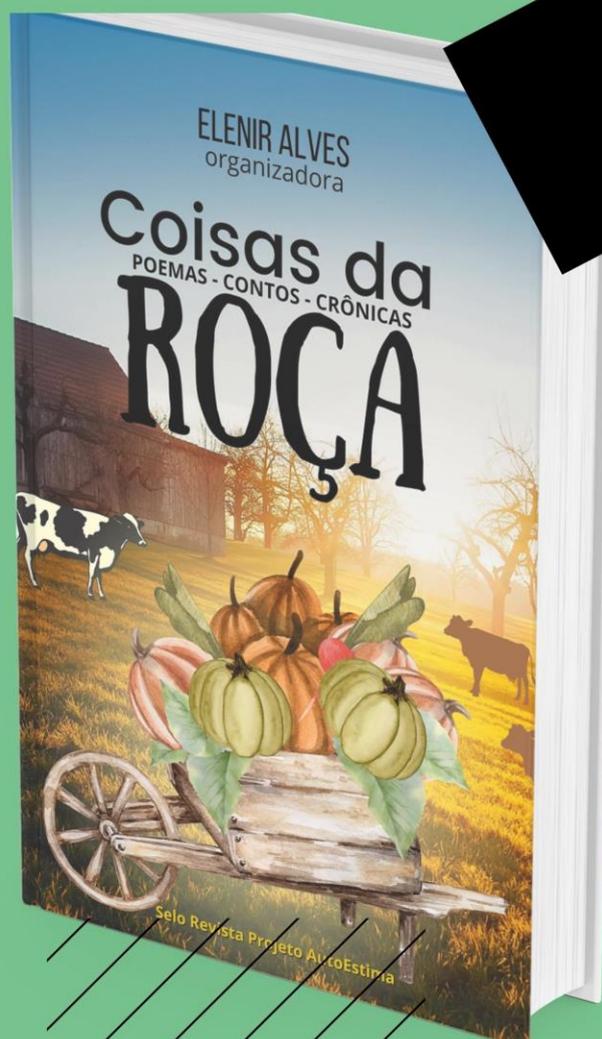
FICHA TÉCNICA:
Gênero: Contos –
Literatura Brasileira
1ª edição
ISBN: 978-65-88209-
06-6
Capa: Paulo Letters
Revisão crítica:
Isaque de Carvalho
Imagem de capa:
Lou Carvalho
Coordenação,
revisão e coaching
editorial: Lili Vieira
Prefácio: Matheus
Carvalho

 @anabepaz31

NO E-BOOK COISAS DA ROÇA, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR VÁRIAS HISTÓRIAS DA ROÇA, ESCRITOS POR ALGUNS DOS MELHORES AUTORES, ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO:

[HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/COISAS_DA_ROCA.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/coisas_da_roca.pdf)

**DICAS PARA
LEITURA**



NO E-BOOK MEU SERTÃO, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR UMA JUNÇÃO DE VÁRIAS HISTÓRIAS COMO: POEMAS, CONTOS E CRÔNICAS DA AUTORIA DE 14 AUTORES BRASILEIROS. PARA CONHECER MELHOR ESTA OBRA, ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO: [HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/MEU_SERTAO.PDF](https://www.fabricadebooks.com.br/meu_sertao.pdf)



Que ninguém se engane, só se consegue a simplicidade através de muito trabalho.

— Clarice Lispector

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

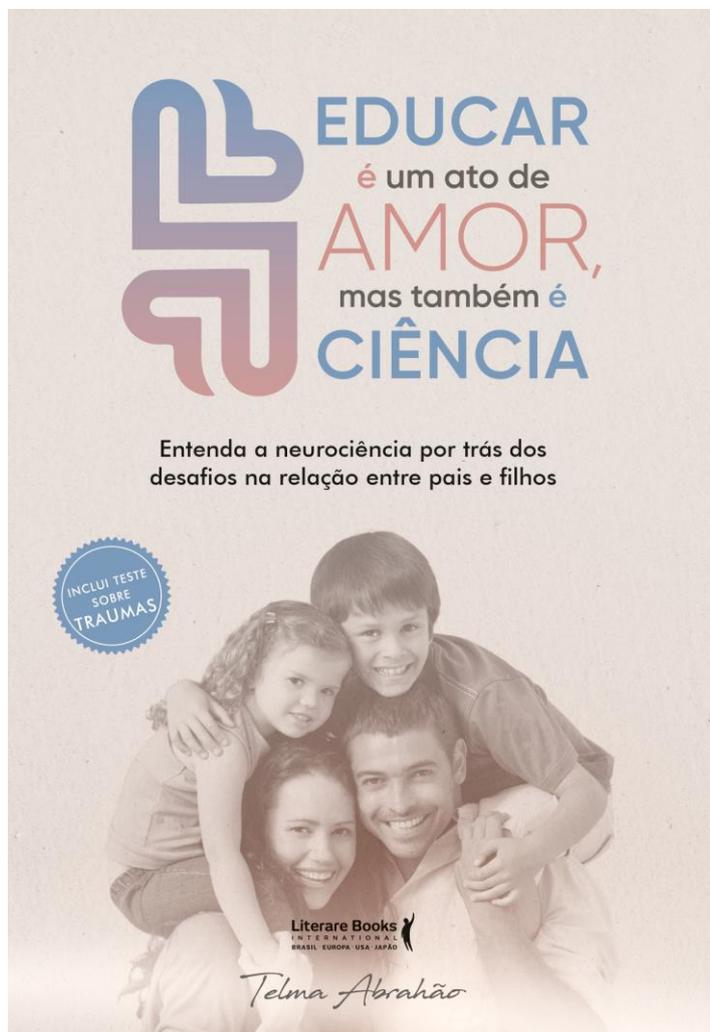


TELMA ABRAHÃO - FOTO DIVULGAÇÃO

TELMA ABRAHÃO

lança novo livro "Educar é um ato de amor, mas também é ciência"

Na obra, a especialista mostra como a neurociência está interligada nas relações entre pais e filhos



Telma Abrahão, especialista em Neurociência Comportamental Infantil, acaba de lançar seu segundo livro “*Educar é um ato de amor, mas também é ciência*”, pela Literare Books International. A autora do best-seller “*Pais Que Evoluem*” e idealizadora da Educação Neuroconsciente aborda em sua nova obra a importância de educar as crianças de forma neuroconsciente, uma abordagem educacional baseada em neurociências, que respeita a nossa humanidade e que se faz necessária para educar seres humanos que transformarão seu grande potencial biológico em saúde, competência pessoal, social, emocional, força e prosperidade.

“A mudança que queremos ver no mundo precisa começar em casa, na família, onde a base da vida humana é formada. E nessa obra você vai descobrir que educar é um ato de

amor, mas também é ciência!”, afirma a especialista e escritora.

As experiências vividas na infância, especialmente nos primeiros anos, é a base que molda a vida do ser humano. O cérebro se desenvolve rapidamente e a exposição frequente a situações altamente estressantes pode resultar em impactos negativos à longo prazo, afetando a vida e a saúde física, mental e emocional das crianças e, conseqüentemente, do adulto.

Quando uma criança experimenta uma infância com muito estresse, pouco afeto ou apoio emocional, existe um risco muito maior de que enfrente problemas de autoestima, desenvolva doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas no futuro, entre em relacionamentos abusivos, além de um maior risco para desenvolver doenças mentais como depressão e transtorno de ansiedade.

“O que acontece na infância não fica na infância, experiências traumáticas durante esse estágio da vida podem ser prevenidas. Relacionamentos saudáveis entre pais e filhos são capazes de servir como um amortecedor protetor e ajudar crianças e adolescentes a desenvolverem resiliência, alcançando o sucesso na vida por meio de um ambiente e relacionamento estável, empático, seguro e responsivo”, declarou Telma.

Telma Abrahão é mãe de um casal, biomédica, formada há mais de 20 anos e especializada em Patologia Clínica e Neurociência Comportamental Infantil. Idealizadora da Educação Neuroconsciente, uma abordagem educacional que nasceu da necessidade e do desejo de levar conhecimento para todas as pessoas que se relacionam com crianças ou que desejam compreender mais profundamente sobre os impactos da infância na vida e na saúde do adulto, considerando a biologia humana e o desenvolvimento do cérebro infantil para compreender os desafios comportamentais vividos nas relações entre pais e filhos.

Ficha técnica

Educar é um ato de amor, mas também é ciência

Autora: Telma Abrahão

Editora: Literare Books International – 1ª edição – 224 páginas – 2022

Formato: 16 x 23 cm

Categoria: Não ficção

ISBN: 9786559224135



“Deixe-me viver”, o drama

*de uma criança
excepcional*



Por Elaine dos Santos

O melodrama surgiu na França, logo depois da Revolução de 1789. Basicamente, era composto por apresentações teatrais em que o bem vence o mal, a ordem superava a desordem, o herói ganhava a luta contra o vilão. Com isso, a população saía dali com a sensação de que tudo estava bem e que a vida, aos poucos, se reorganizaria social, econômica e politicamente. Sob certo aspecto, o melodrama antecipava, em alguns anos, o Positivismo de Augusto Comte, cuja principal ideia é que a ordem encaminha o progresso.

No Brasil, em virtude de sua estrutura simplificada, o melodrama foi fartamente encenado por circo-teatros ou teatros itinerantes (também chamados teatros mambembes). Entre eles, dediquei-me ao estudo da história do Teatro Serelepe e de peças que a companhia levou ao palco – não apenas melodramas – entre os anos 50 e 80 -, enquanto a televisão não existia ou muito menos ganhava “corações e mentes” entre os brasileiros.

A origem do Teatro Serelepe remonta às lavouras de café no interior paulista, quando Silvério de Almeida vestia-se como caipira e, depois da fatigante jornada dos trabalhadores, divertia-os com palestras cômicas. Certa ocasião, adoentado, Silvério determinou ao filho, Epaminondas, que fosse até uma das fazendas e avisasse ao proprietário que, naquela noite, não haveria palestra cômica. Houve, porém! Epaminondas, por travessura, experimentação ou desejo de agradar o público, apresentou-se e fez grande sucesso. Na sequência, o pai passou a administrar a carreira dos filhos, Epaminondas e Isolina, a bem da verdade, da dupla caipira “Nhô Bastião e Nh’ana”.

Com o passar dos anos, os irmãos separaram-se, cada um criou o seu teatro. Nhô Bastião pôs em cena a Politeama Oriente e passou a apresentar “peças de chorar” (melodramas, adaptações de filmes ou romances, dramas etc.) e “peças de rir” (farsas, comédias, altas comédias). As principais “praças” da Politeama eram as cidades dos estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, mas José Epaminondas de Almeida mantinha uma chácara em Ponta Grossa/PR, para onde se recolhia para descansar de tempos em tempos, até que, doente, encerrou a sua participação no espetáculo da vida. O ano era 1962.

Enquanto o pai findava a sua passagem pela vida na forma como a conhecemos, na cidade de Cruz Alta/RS, os filhos recebiam a notícia de sua morte, em particular, um momento extremamente difícil para o filho mais velho, José Maria, o palhaço Serelepe, que, desde a doença do pai, assumira a responsabilidade pela companhia.

Em 1981, com resultado da forte concorrência exercida pelas telenovelas, o teatro fechou as suas portas. Voltou, porém, em 1999, mas sob o comando de Marcelo Benvenuto de Almeida, o novo palhaço Serelepe, privilegiando-se as “peças de rir”, ainda que, às quintas-feiras”, a companhia continuasse exibindo dramas (as “peças de chorar”).

“Deixe-me viver” não é propriamente um melodrama, mas segue uma estrutura semelhante. A mulher está grávida, o parto acontece, porém, no retorno para casa, o marido não permite o contato entre mãe e filho (ou filha, depende do ator/da atriz em idade para representar o personagem). O irmão do pai, tio da criança e médico adentra o palco e se estabelece uma dura discussão entre pai e tio, quando o pai admite que a criança não era nada além do que carne flácida, sem qualquer controle dos movimentos e

declara-a como “excepcional” (nomenclatura que, na década de 1970, usava-se para crianças portadoras de necessidades especiais).

Quando se focaliza a temática da peça teatral à luz da compreensão que temos hoje, setembro de 2022, percebemos o quanto a sociedade progrediu, humanizou-se. Percebemos, da mesma forma, o quanto a sociedade precisa ainda humanizar-se.

No palco do teatro, a mãe ouve a conversa, quer inteirar-se dos acontecimentos e a peça segue em um embate, por vezes, sutil, mas, em geral, agressivo, entre os pais da criança. Enquanto a mãe esforça-se para conceder um ar de normalidade à família, matricula o filho na APAE – Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais, o pai tem atitudes que vão da negação da existência do filho, do puro e simples rechaço à ironia e, finalmente, ao desejo que a criança morra. Ele despeja, em cena, o líquido que corresponde ao medicamento que, em crise convulsiva, deveria ser administrado ao filho. Grita, desespera-se e implora à mulher que permita a morte da criança. Arrepende-se e sai em busca de uma farmácia e do medicamento. Enquanto isso, a mulher tenta atenuar a situação da criança e roga a Deus que abrande o coração do pai.

A criança parece desfalecida, o pai regressa, o remédio prescrito é administrado e o pai declara-se indigno daquela casa, daquela família. Quando ele prepara-se para sair, fazendo a plateia supor que abandonará a família, a criança, até então rejeitada, balbucia: “Papai!”

Vi a peça, pela primeira vez, em 1972 – eu tinha oito anos e lembro as lágrimas rolando pelo rosto da minha mãe. Revi a peça em 2006, aos 42 anos de idade, como professora de Literatura, que eu sou, ela emocionou-me. Reli o texto inúmeras vezes para analisá-lo durante a elaboração da minha tese de doutorado e, hoje, em meio a uma pandemia de proporções ainda incalculáveis, “Deixe-me viver” faz tanto sentido. Todos temos direito à vida. Viver é divino!



Elaine dos Santos

Natural de Restinga Seca/RS. Revisora de textos acadêmicos. Professora doutora em Letras. Cronista com participação em diversas antologias.

ENTREVISTA

FLORES de Bia



Bianca Pedra: Bianca mãe da Beatriz, tem 44 anos, Nascida em Brasília/DF, pedagoga de formação, especialização em Coordenação Pedagógica, MBA em Gestão Escolar - USP (Universidade de São Paulo), apaixonada por moda migrou de carreira, hoje está como empreendedora, Consultora de imagem e estilo, Personal Stylist, Costureira, Modelista e Idealizadora e sócia da Flor de Bia

Beatriz Oliveira: Beatriz tem 22 anos e é estudante de psicologia, formada em francês. Desde que se entende por gente gosta de moda e está envolvida com esta. Gosta de desenhar peças e looks e ao decorrer de sua vida seus familiares e principalmente suas avós e mãe sempre a ensinaram a cuidar-se e ser bem arrumada. Aos 7 anos de idade uma de suas avós a ensinou a costurar e a fazer enfeites, assim poderia brincar de criar vestimentas para suas bonecas.

Mesmo tentando se desvencilhar da moda sempre ao conversar sobre seu futuro profissional à moda estava presente. Quando sua mãe falou sobre abrir uma loja, ela ficou muito empolgada e começou a fazer vários cursos, tanto de fotografia quanto desenho.

Hoje além de apaixonada pela psicologia está como sócia da Flor de Bia.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente agradecemos por nos concederem esta entrevista. Como surgiu o sonho de criar a loja "Flor de Bia" e como se deu a realização? Podem comentar?

Bianca Pedra: Sonho e paixão bem antigos, mas sempre latente em minha vida, intuitivamente comecei a estudar corte e costura, talvez por influência da minha Avó materna, que era uma bordadeira de mão cheia, eu sempre falava um dia teria uma loja, seria um negócio de família, em especial as mulheres, porque todas as referências que eu tenho de pessoas fortes e de sucesso, em qualquer ramo que se aventurassem, a minha verdadeira inspiração são as mulheres da minha família, uma família pequena, mas tão intensa e amorosa que parece ser enorme.

Mas para um sonho deixar de ser sonho e ter propósito, precisava entender de tudo um pouco, mesmo que não fizesse tudo, mas teria que entender, mesmo sem data ou nome para abertura da loja, comprei a minha primeira máquina de costura reta, no início era para a minha filha, fazer as peças, porque ela tem um estilo único e é bem ousada no que se propõe a fazer, pesquisamos no google como colocar a linha e encher a bobina, de tão experientes que éramos, próximo passo foi fazer as barras de qualquer coisa, minha mãe cortava alguns tecidos para que eu pudesse treinar, ela sempre acreditou em mim, mesmo quando até eu mesma duvidava, comecei a fazer alguns cursos de costura de armarinho, on-line, e depois em escola de corte e costura com certificação, e nunca mais parei de tentar inventar peças, me redescobri e com certeza é a minha terapia, mas e o sonho da loja continuava ali latente, não tinha tempo nem grana para realizar esse



Beatriz Oliveira - Foto divulgação

sonho, em 2018 recebi um convite de ir conhecer as confecções de um grande polo de moda em São Paulo, o meu coração vibrava com aquele mundo, era aquilo que eu queria, fiz uma verdadeira pesquisa de campo, peguei contatos de fornecedores, tirei muitas fotos das vitrines, para me inspirar e voltei cheia de ideias, ficava com a minha filha escolhendo nomes e locais para a loja, ríamos e alimentava mais ainda o sonho, até que em 2019, após 11 anos trabalhando em uma instituição de ensino, fui desligada, e em meio uma tragédia, eu vi possibilidades de realizar esse sonho, mas como uma boa virginiana, fui fazer pesquisas e mais cursos, de empreendedorismo, administrativo e moda, precisava entender como tudo funciona, desde a escolha do tecido, confecção, peças, público, administrativo e divulgação.

Antes de ter a loja física, tínhamos que ter um nome, um marketing, as famosas redes sociais, a escolha do nome não foi simples queria que tudo se remetesse a nossa história, tinha que ter o nosso nome, mas não queria o sobrenome, nós desde sempre chamamos as pessoas de forma carinhosa de flor, e em uma conversa com a Beatriz, escolhemos Flor de Bia, soou perfeitamente, por que a escolha do nome ia ter parte da nossa história de vida, e temos convicção que a seremos referência para muitas mulheres jamais desistirem dos seus projetos de vida, que a nossa loja seria um espaço colaborativo de partilha de bons momentos e divulgação de muitos artistas, encontros e memórias, não seríamos só uma loja, mas seríamos a Loja Flor de Bia, um lugar onde realizamos nossos sonho e inspiramos outras mulheres a sonhar e a realizar seus sonhos.

Em maio de 2019, decidi comprar algumas peças e vender para os conhecidos em parte da sala do meu apartamento, o negócio deu tão certo que viajava 2 vezes por mês para comprar peças, logo já estava com a sala inteira para a loja e o provador era a varanda, tínhamos 1 arara e uma manequim retrô, pensamos nesse modelo que já sabíamos que a loja seria Retrô e Moderna ao mesmo tempo, fazíamos as produções fotográficas, em casa, no condomínio, nos parques, na rua aonde víamos uma parede bacana ou com algo que se conectasse com a Loja, o sonho começava a ter forma com as minhas modelos oficiais, Dona Xica (minha mãe) a modelo madura, eu a modelo que atendia a mulherada que estava no mercado de trabalho, e a Bea, minha filha que atendia todo o público juvenil, e algumas amigas que se propunham a modelar para a Flor de Bia. O negócio estava dando muito certo, fazíamos feiras, exposições, escolas divulgando e vendendo as nossas peças.

Até que em março de 2020, tivemos que parar com tudo por conta de uma pandemia mundial, tivemos que cancelar na época três eventos que já estávamos confirmados, continuamos a trabalhar mas só de forma on-line, ano bem difícil. Mas diante de tanta notícia ruim, queria poder fazer mais para ajudar, e a contribuir com a sociedade, foi então que aprendi a fazer máscaras de tecidos, para doar, as máscaras deram tão certo que ganhávamos tecidos e aviamentos para eu produzir as máscaras e distribuir de forma gratuita para instituições e

igrejas para os mais carentes, nessa empreitada as minhas modelos mãe e filha ajudaram na confecção das máscaras, acredito que fizemos uma média de 2 mil máscaras. No inverno desse mesmo ano, fechamos uma parceria em troca de divulgação do nome da Loja, com uma instituição de ensino, produzimos em média 300 cachecóis e 500 máscaras, para doar para o lar dos velhinhos em Brasília.



Dona Xica - Foto divulgação

Em novembro de 2020, eu tinha que tomar algumas decisões, com o futuro da Flor de Bia, decidimos ir atrás de um ponto físico, seria o nossa último

investimento na Flor de Bia, antes de encerrarmos esse sonho, rezamos, pedimos orientação a Deus, colocamos um ténis e decidimos que seria no Sudoeste, uma Região Administrativa de Brasília, foi tão de Deus que no dia que achamos o ponto, negociamos e no dia seguinte estávamos com as chaves da Loja, queríamos inaugurar o mais rápido possível, porque tínhamos um sonho que estava guardado há tantos anos que queríamos vê-lo a todo vapor, entramos com o pé direito, somos supersticiosas, o sentimento daquele dia era de alegria e medo, tínhamos pouco dinheiro, muitos sonhos, uma fé inabalável e a certeza que estávamos realizando um sonho de outras vidas, de tão forte e verdadeiro. Alguns amigos nos incentivavam, ganhamos de verdadeiros anjos objetos para decoração para a nossa loja, cada detalhe foi escolhido com o coração, queríamos que tudo tivesse o nosso jeitinho, cada detalhe da loja tem uma história, uma lágrima, a realização de um sonho inserido nele.

No dia 10 de dezembro de 2020 inauguramos a Flor de Bia, com 2 araras, 2 manequins, um lustre retrô, nossos presentes, e muita vontade de crescer, cada peça vendida, era uma festa, o nosso sonho se tornou realidade.

Beatriz Oliveira: Eu vou começar um pouquinho antes em 2016, ainda tava no ensino médio e minha mãe disse que queria abrir uma loja, e para nós pensarmos sobre o nome nós pensamos sobre vários nomes e nenhum era bom o suficiente, então qual o nome provisório e quando eu disse que iria abrir mesmo a loja já estava formada e nós pensamos novamente sobre os nomes, porque a gente tinha esquecido o primeiro de todos os que estavam provisórios e ela chegou com Flor de Bia, porque é uma mania nossa, de chamar todo mundo de flor, e as duas conhecidas como Bia, eu fiquei bem feliz e empolgada, ela viajou para comprar umas peças e conhecer alguns lugares e as primeiras peças foram todas para gente.

Compramos arara do jeito que queríamos, criamos algo com arabesco que mostrasse algo meio vintage bem bonito, e depois de um tempo eu percebi que boa parte da minha casa é nesse estilo, fomos montando a loja sempre seguindo o estilo que idealizamos, e foi dando certo então quando nós fomos abrir a loja presencialmente a gente conversou com algumas pessoas, que nos ajudou a definir o local, não foi nada fácil, foram dias de pesquisa e muita caminhada, diversas ligações e negociações, até que encontramos uma que o olho brilhou, era uma quarta-feira e na sexta a gente já estava com a chave da loja, e hoje quando olhamos foi muito rápido, foi muito animador e vendo algumas fotos do início como era diferente de hoje.

Com a loja aberta veio a nossa primeira cliente, estava super nervosa, e deu tudo certo e daí então nós temos várias clientes que viraram amigas, pessoas que queremos para sempre em nossas vidas, foram presentes que a Flor de Bia nos deu e é empolgante também. Eu me encontrava em um período em que estava um pouco distante da moda, e por conta da loja, fiz alguns cursos, descobri alguns talentos, coisas que eu nem imaginava e fui aprendendo a fazer outras, voltei a desenhar, então quando a loja começou eu acho que uma parte nossa que estava dormindo, acordou com tudo, já imagino a vitrine, faço

pesquisas, não só para trocar as peças ou mostrar a nova coleção, mas que conte alguma história, sempre dando sugestões de leituras, filmes, curiosidades, não só da moda mas tudo o que gostamos e no que acreditamos, então é só um pouquinho da minha parte da história.



Revista Projeto AutoEstima: Poderiam contar um pouco sobre a história da Máquina Singer que possui mais de 70 anos e que decora a loja "Flor de Bia"?

Bianca Pedra: A vovó materna, que era uma bordadeira de mão cheia, e costurava por amor, não para ganhar dinheiro, ela tinha uma máquina de costura Singer de pedal marrom, com a sua própria cabine, era o objeto mais lindo e retrô que eu já tinha visto, acredito que essa máquina deva ter no mínimo uns 70 anos na minha família, minha avó, costurava para as filhas quando crianças e fazia peças bordadas para decoração da casa, máquina da vovó, hoje está presente na Loja, decorando o nosso espaço, representando a quarta geração da família, e deixando o nosso ambiente muito mais lindo e autêntico, contando parte da nossa história.

Beatriz Oliveira: Eu não conheço muito bem a história, as únicas coisas que eu sei é que ela já viajou pela nossa família, já estive na casa de um e voltou

para casa do outro, até que parou aqui na loja e aqui ela ficou, rs. Sei também que ela ainda costura, porém falta alguma coisa para ela costurar.

Revista Projeto AutoEstima: Poderiam nos contar quantos funcionários tem a loja "Flor de Bia" e qual a função de cada um?

Bianca Pedra: 2 funcionárias a Bianca e a Beatriz, as funções são basicamente as mesmas para as 2, o dia a dia de uma loja, atendimento ao público, reposição de estoque, vitrine, fotos, divulgação nas mídias sociais.

As duas únicas exceções são a costura e o administrativo financeiro, a Bianca acumula.

Beatriz Oliveira: Somos nós duas e fazemos de tudo um pouco.

Temos algumas modelos que variam entre amigas minhas, minha avó, tia e até mesmo clientes que se voluntariam para fazer parte.

Revista Projeto AutoEstima: Poderiam contar para o nosso público o interesse de vocês pela moda?

Bianca Pedra: Paixão, sempre amei me vestir bem, e se vestir bem não tem nada a ver com roupas caras, de grifes, podemos estar com uma calça jeans e uma camiseta branca e estamos bem vestidas, tudo depende do seu estilo e os acessórios que colocamos para compor o look, eu amo vestidos, e não gosto de parecer uniformizada, com peças que todos tenham, sempre quis me sentir única, por isso o amor pelos fios e a costura, sempre acompanho desfiles de moda, vejo as tendências, o que eu posso trazer para a loja, moda vai muito além de uma peça de roupa, moda pra mim é um estilo próprio e singular.

Beatriz Oliveira: A moda sempre esteve presente na minha criação e também nas minhas vontades.

Minhas avós trabalhavam com moda vendendo roupas em lojas. Desde que eu me entendo por gente eu já gostava de desenhar, de trocar as roupas das Barbies para deixar elas mais estilosas, folhear revistas vendo looks e brincar de me maquiar, vestir roupas da minha mãe e avós e falar que meu nome não era Beatriz era outro as vezes das vilãs dos filmes da Barbie, eu desfilava, lembro também que já quis ser estilista.

Também já entrei em uma agência de moda, fiz cursos para aprender a desenhar, aplicar a moda e as cores de diferentes formas. Então é algo que por mais que eu esteja estudando psicologia eu sei que eu posso integrá-la a várias áreas da minha vida.

Percorri vários caminhos mas eu sempre trouxe comigo a moda de forma explícita ou não.

Hoje sei que a Beatriz que me tornei, vai exalar a forma de ser por essa área, não estou dizendo que sou a pessoa mais estilosa do mundo, mas eu tento demonstrar as cores que tanto gosto e a moda em pequenos setores da minha vida, desde a unha que eu pinto ao óculos que eu uso.

Revista Projeto AutoEstima: Vocês se tornaram especialistas em Kimonos, que é recordista em vendas. Poderiam comentar?

Bianca Pedra: Apesar de amar uma terceira peça, nunca tive interesse de ter um kimono, O primeiro que eu fiz, foi uma encomenda para uma cliente, que ela amou, e pediu mais de outras cores, a minha filha viu e se apaixonou também, fiz uns 2 para a loja e a procura foi tremenda, já teve cliente falar que queria um igual o que a amiga comprou, refizemos os moldes, colocamos alguns detalhes, misturamos texturas, e cada peça é única, feito artesanalmente, cortados um a um, o nosso kimono não é apenas uma terceira peça, ele é o que faltava para o seu look ficar perfeito, cheio de vida e significado.



Beatriz: O kimono tornou-se uma peça que para mim é super versátil, ela pode transitar entre ser uma terceira peça e a que compõe a parte principal de um look, para mudando e tornando uma saia, uma blusa e até mesmo um vestido.

Desde a primeira vez que minha mãe confeccionou um kimono eu já quis, desenhei e mudamos os moldes. Todos são únicos, com tecidos, cores, estampas e cortes diferentes.

Hoje eu tenho mais de 5 kimonos e ainda quero mais, rs. E também como eu mudei muito meu

estilo desde quando eu me formei até hoje. torna-se uma peça coringa para mim, no sentido que eu posso trabalhar e eu também posso me divertir no mesmo dia com ele. Um situação bem comum que acontece comigo é quando vou para faculdade usando um kimono, pela tarde eu vou para o estágio com kimono só que de outra forma e à noite se

eu sair com minhas amigas ou com meu namorado eu posso usar o kimono de outro modo, assim, no mesmo dia pode-se usá-lo em eventos totalmente diferentes e ficar super belo e estiloso.

Revista Projeto AutoEstima: Bianca, sócia-proprietária da "Flor de Bia", fez vários cursos no Senac. Fale sobre a importância que esses cursos tiveram na realização do sonho de abrir uma loja.

Bianca Pedra: Sou da área da educação, e sem estudo e qualificação, acredito que não consegue chegar muito longe, tem uma frase que repito quase que diariamente para mim “Sonhar com propósito”, só sonhar e não se preparar, é mais um sonho que se perde e não se realiza, a importância de uma formação com certificação, é um título que para nós é muito importante, foram processos de aprendizagem que passamos, para nós tornarmos especialistas em algumas áreas, o SENAC sem dúvida foi onde me abriu muitas portas e um mundo que eu desconhecia, me empoderou de tal forma que consigo produzir várias peças e receber elogios, fazer outras pessoas felizes, e nunca mais parei de tentar inventar peças, me redescobri e com certeza é a minha terapia.

Revista Projeto AutoEstima: Hoje, qual é o look mais apreciado e procurado na loja "Flor de Bia"?

Bianca Pedra: A Flor de Bia, tem algumas peças que são revenda de multimas e peças exclusivas pensadas e confeccionadas por nós, as peças mais procuradas na loja são as da nossa marca, talvez por serem únicas, as peças em alfaiataria.

Os recordistas de vendas são os nossos kimonos e os vestidos, exclusivos.

Beatriz: Depende da estação, depende dos dias e das propostas.

Por vezes são muitos mais voltados ao trabalho, como camisas, calças de alfaiataria, blazers e kimonos. Algo que também saem bastante e quando falamos sobre as peças exclusivas que fizemos essas saem muito rápido, muito rápido mesmo, independente do que a gente faça.

Revista Projeto AutoEstima: Além da loja física, aonde mais os clientes poderão encontrar os produtos de vocês?

Beatriz: Podem nos encontrar nas mídias sociais como o Facebook, Instagram e o WhatsApp.

Em todos esses somos conhecidos como loja Flor de Bia, sempre estamos postando fotos, vídeos e dicas não só de moda mas também da parte cultural é algo muito importante. Site e aplicativos ainda são projetos que a gente quer desenvolver o mais rápido possível.

Revista Projeto AutoEstima: No quesito moda e sobre a loja, existem novos projetos em pauta?



Bianca Pedra: Existem vários, alguns já em andamento como o site da loja, aumentar a confecção própria da loja e diminuir a revenda de outras marcas.

Outro projeto é ter a nossa própria linha de acessórios e ensinar um pouco do que sabemos, montar oficinas para empoderar mulheres e divulgar a nossa marca.

Beatriz: Existem sim, eu e a minha mãe sempre conversamos e pensamos sobre questões e o futuro da loja.

Alguns projetos são: ter um site bem estruturado, nós procuramos alguns,

mas até então não ficaram muito bons e não nos identificamos com o que foi mostrado da nossa marca. Nós também queremos abrir outras lojas, não só aqui em Brasília mas em outras regiões e até mesmo em outros países, como minha mãe disse, ter mais peças com a nossa cara na loja, que participemos de todos os processos da montagem e confecção de uma peça. Tenho vontade também de fazer kits para eventos especiais, por exemplo o ano novo e o natal, o presente não será apenas uma peça, mas serão pequenos bens e acessórios.

Perguntas rápidas:

Bianca Pedra:

Um look: Os clássicos e os românticos

Um (a) estilista: Gabrielle Bonheur Chanel, mais conhecida como Coco Chanel,

Um ator ou atriz: Giovanna Antonelli

Um filme: O diabo veste prada

Um dia especial: Nascimento da minha filha

Uma cor predileta: Amarelo

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

Beatriz:

Perguntas rápidas:

Um look: Vários, rs. Não me vem só um na cabeça e tudo que eu penso que geralmente uso vem gritante que tem que ser colorido;

Um (a) estilista: Gianni Versace;

Um ator ou atriz: Blake Lively;

Um filme: Shiki Oriori- o sabor da juventude;

Um dia especial: O dia que a gente abriu a loja;

Uma cor predileta: Dourado;

Uma frase marcante: “Os sonhos não cabem dentro de uma gaveta”

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Bianca Pedra: Acreditar e crer em Deus que tudo vai dar certo, porque vai dar certo, nunca desistir de seus sonhos, por mais distantes e difíceis que pareçam ser, realizar um sonho é o que nos motiva a continuar, e nos tornar pessoas cada vez melhores, mais qualificadas e realizadoras.

Gostaria de agradecer a oportunidade de participar dessa entrevista para a Revista Projeto AutoEstima, foi presente ímpar de uma grande amiga, e nos fez reviver a nossa história que está só começando, e agradecer a todos os envolvidos que embarcaram nesse sonho, realizados por diversas mãos, porque como diz a canção de Tom Jobim “fundamental é mesmo o amor, É impossível ser feliz sozinho.”

Beatriz: Pensar sobre essas perguntas e nessa entrevista me fez perceber ainda mais como a vida é por mais que nós tentamos nos desvencilharmos de certas áreas que gostamos ou nos identificamos por alguma questão, estaremos caminhando até ela novamente, no sentido que todos os caminhos que forem trilhados chegaram a este. Isso aconteceu comigo e com à moda, por mais que seja clichê dizer nunca desista dos seus sonhos ou das suas ambições ou daquilo que te faz realmente bem, porque na vida a gente tem que se agradar e não agradar aos outros, dessa maneira trilhar os nossos caminhos torna-se mais leve.

Gostaria também de agradecer-te por essa oportunidade da entrevista, as perguntas eu acho que foram mágicas e tocaram em certas partes que nem mesmo a gente tinha noção. E algo que ninguém sabe, é que este é um um sonho meu de criança, que está sendo realizado.



Beatriz e Bianca - Foto divulgação

REDES SOCIAIS E CONTATO

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

<https://www.facebook.com/lojaflordebia>

(61)98136-7866

COM O AUMENTO DO INTERESSE PELA MEDITAÇÃO, HOTÉIS COMO O LAKE VILAS GANHAM NOVOS HÓSPEDES ADEPTOS DA PRÁTICA

A indústria do wellness tem crescido exponencialmente nos últimos anos. Só nos EUA esse segmento é avaliado em 4,5 trilhões de dólares, incluindo serviços de academias de ginástica a yoga, dietas e terapias holísticas, workshops, cursos, aplicativos e muito mais.



LOCALIZADO PERTO DA CIDADE DE SÃO PAULO

O Lake Vilas Charm Hotel & SPA oferece uma casa de vidro, em meio à natureza, exclusiva para a prática de meditação, entre outros espaços inspiradores para relaxar



Um estudo do Departamento de Saúde americano apontou que o uso da meditação aumentou 10% em apenas cinco anos.

Embora no Brasil ainda não existam números oficiais sobre o tamanho do mercado, é possível afirmar que o interesse por essas atividades cresceu mais de 60% nos últimos dois anos, uma vez que essas práticas auxiliam no tratamento da ansiedade e do estresse, por meio do equilíbrio do corpo e das emoções.

Para atender essa demanda e oferecer uma experiência completa de relaxamento, o Lake Vilas Charm Hotel & SPA, localizado em Amparo, perto da cidade de São Paulo, conta com uma estrutura incrível de hospedagem e diversos diferenciais para levar conforto e bem-estar extremo aos seus hóspedes. Imagine uma casa de vidro no meio de muito verde e nada mais, apenas um riacho de águas cristalinas que corre abaixo em seu curso, ao som de pássaros, muita paz e tranquilidade. Este é um dos grandes atrativos do espaço para as pessoas que buscam silêncio e natureza para meditar.

Reconhecido pelo maior jardim privado do Brasil, com mais de 3,5 milhões de metros quadrados de mata preservada e recantos especiais que são um verdadeiro convite ao relaxamento e à

prática de meditação, o Lake Vilas tem sido fortemente procurado por casais, executivos e pessoas que aderiram ao mindfulness em busca de mais foco, atenção ou para diminuir a ansiedade.

Conforme a diretora de marketing do empreendimento, Gabriela Achcar, a busca por espaços para meditação, pelos hóspedes, aumentou muito nos últimos anos. “Sejam casais ou executivos que venham para cá para recarregar as energias e descansar, notamos que a Casa de Meditação e locais especiais do nosso hotel, como a cachoeira escondida, os jardins perto dos lagos ou mesmo na varanda das vilas, os hóspedes separam um tempo em busca de silêncio para a prática de meditação ou mindfulness”, destaca.

Conheça mais:

Vilas

São 8 vilas disponíveis divididas nas categorias Garden View, com uma vista de beleza natural única aos grandes jardins; Valley View, localizada em altitude elevada e panorama amplo das colinas da região; e Vila Presidencial, a mais exclusiva e sofisticada de todas,



com 500 m², divididos em dois andares e três quartos. Todas as opções contam com sala, varanda e jardim privado.

Relaxamento e Atividades Físicas

Com um SPA completo e profissionais altamente capacitados para a realização de massagens e procedimentos estéticos, o espaço conta com piscina aquecida e aplicações como shiatsu, massagem com pedras quentes, ayurvédica, reflexologia podal e ducha escocesa, além de tratamentos, como drenagem linfática e massagem modeladora.

Para quem gosta de praticar atividades físicas, o hotel possui academia completa, com aparelhos de alta tecnologia, bicicletas disponíveis para passeio, stand up paddle, além de quadras profissionais de tênis, em ambiente fechado e aberto, e quadras de beach tennis e beach volley. Destaque também para a nova área dedicada ao frescobol, próxima à piscina.

Alta gastronomia

A alimentação também é pensada para trazer bem-estar aos praticantes da meditação. Sob o conceito sensorial e apresentação impecável, o cardápio é desenvolvido por chefs e composto por ingredientes naturais, muitos deles, provenientes da horta orgânica e biodinâmica do local. O café da manhã, por exemplo, é servido em nove etapas, capazes de atender a diferentes paladares.

Para mais informações sobre o hotel, acesse www.lakevilas.com.br .

Sobre o Lake Vilas

Localizado em Amparo, a 1h30 da capital de São Paulo, o Lake Vilas Charm Hotel e SPA é um verdadeiro refúgio em meio à natureza exuberante dos vales e colinas da capital histórica do Circuito das Águas Paulista. Hospedagem perfeita para casais que buscam o prazer de relaxar e restabelecer a conexão amorosa do relacionamento com total privacidade, o espaço conta com oito vilas exclusivas, inspiradas na excelência de conforto e decoração dos padrões internacionais. Alta gastronomia, serviços personalizados de SPA, casa de meditação com doze lagos e trilhas encantadas são também grandes diferenciais do local, eleito como Melhor Hotel da América Latina, em Excelência na categoria “Readers Awards” da Condè Nast Johansens. Para saber mais, acesse www.lakevilas.com.br .



ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na
Revista Projeto AutoEstima

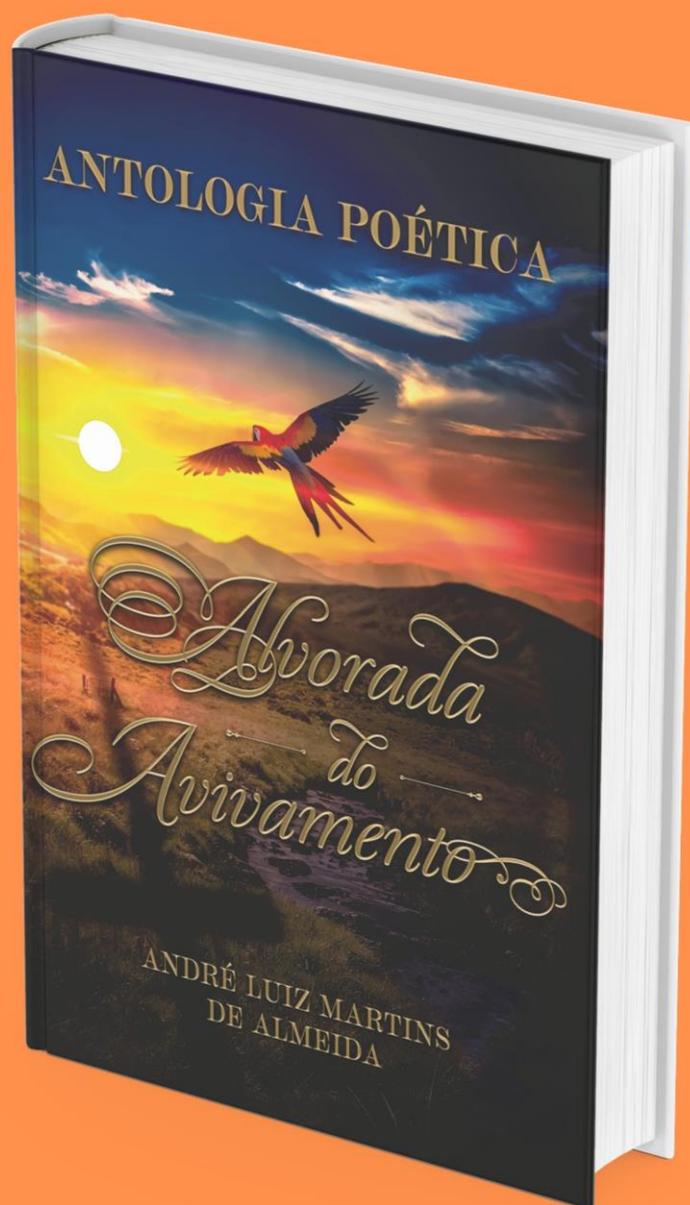
Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

acesse:
revistaprojetoautoestima.blogspot.com
e-mail: elenir@cranik.com c/ Elenir Alves

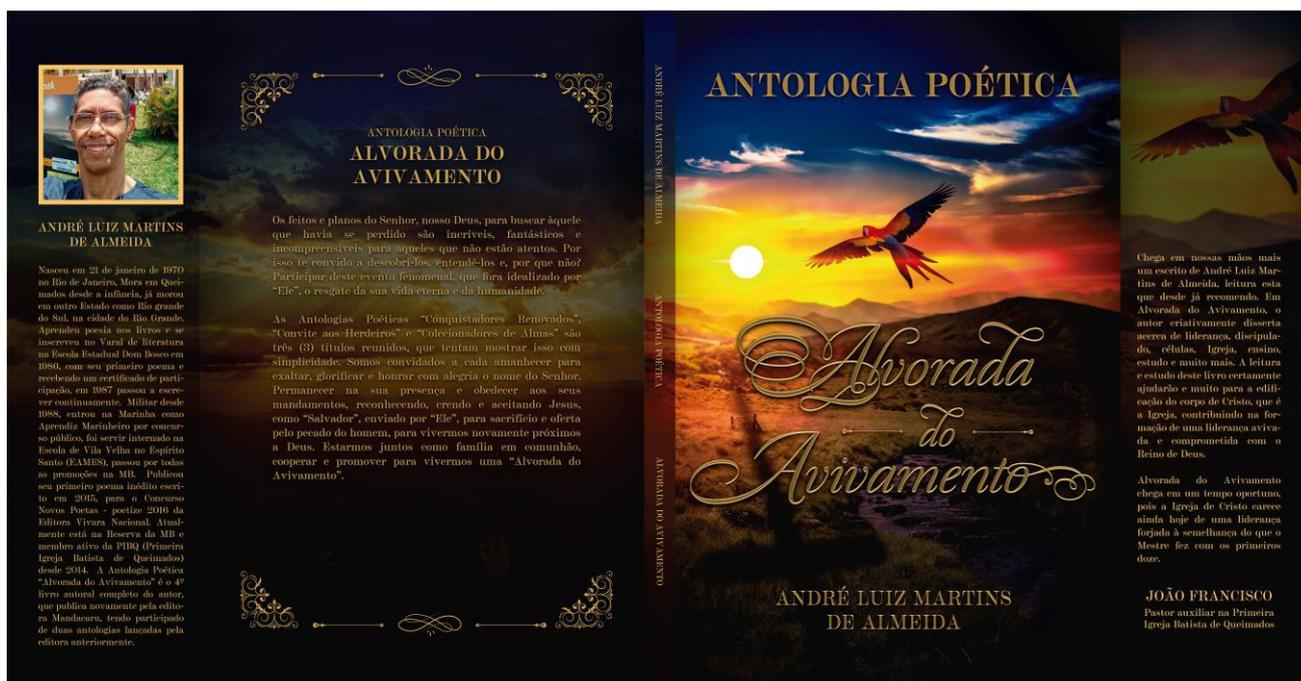


EM BREVE



Livro Antologia Poética "Alvorada do Avivamento"

Por André Luiz Martins de Almeida



Sinopse: Antologia Poética “Alvorada do Avivamento” – Os feitos e planos do Senhor, nosso Deus, para buscar àquele que havia se perdido são incríveis, fantásticos e incompreensíveis para aqueles que não estão atentos. Por isso te convido a descobri-los, entendê-los e, por que não? Participar deste evento fenomenal, que fora idealizado por “Ele”, o resgate da sua vida eterna e da humanidade.

Antologia Poética “**Conquistadores Renovados**”, “**Convite aos Herdeiros**” e “**Colecionadores de Almas**” são três (3) títulos reunidos, que tentam mostrar isso com simplicidade. Somos convidados a cada amanhecer para exaltar, glorificar e honrar com alegria o nome do Senhor. Permanecer na sua presença e obedecer aos seus mandamentos, reconhecendo, crendo e aceitando Jesus, como “**Salvador**”, enviado por “**Ele**”, para sacrifício e oferta pelo pecado do homem, para vivermos novamente próximos a Deus. Estarmos juntos como família em comunhão, cooperar e promover para vivermos uma “**Alvorada do Avivamento**”.



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].

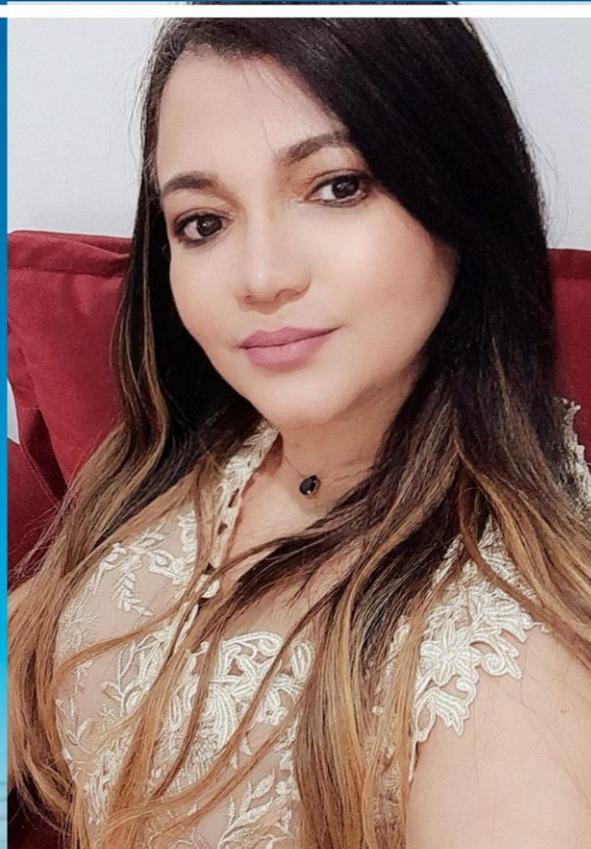
Redes sociais: Instagram Facebook Twiter Site Amazon

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

A importância da Leitura



📷 @revistaprojetoautoestima



Wanda Rop

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", "Desejos do Coração" e "Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa"

DIA RUIM

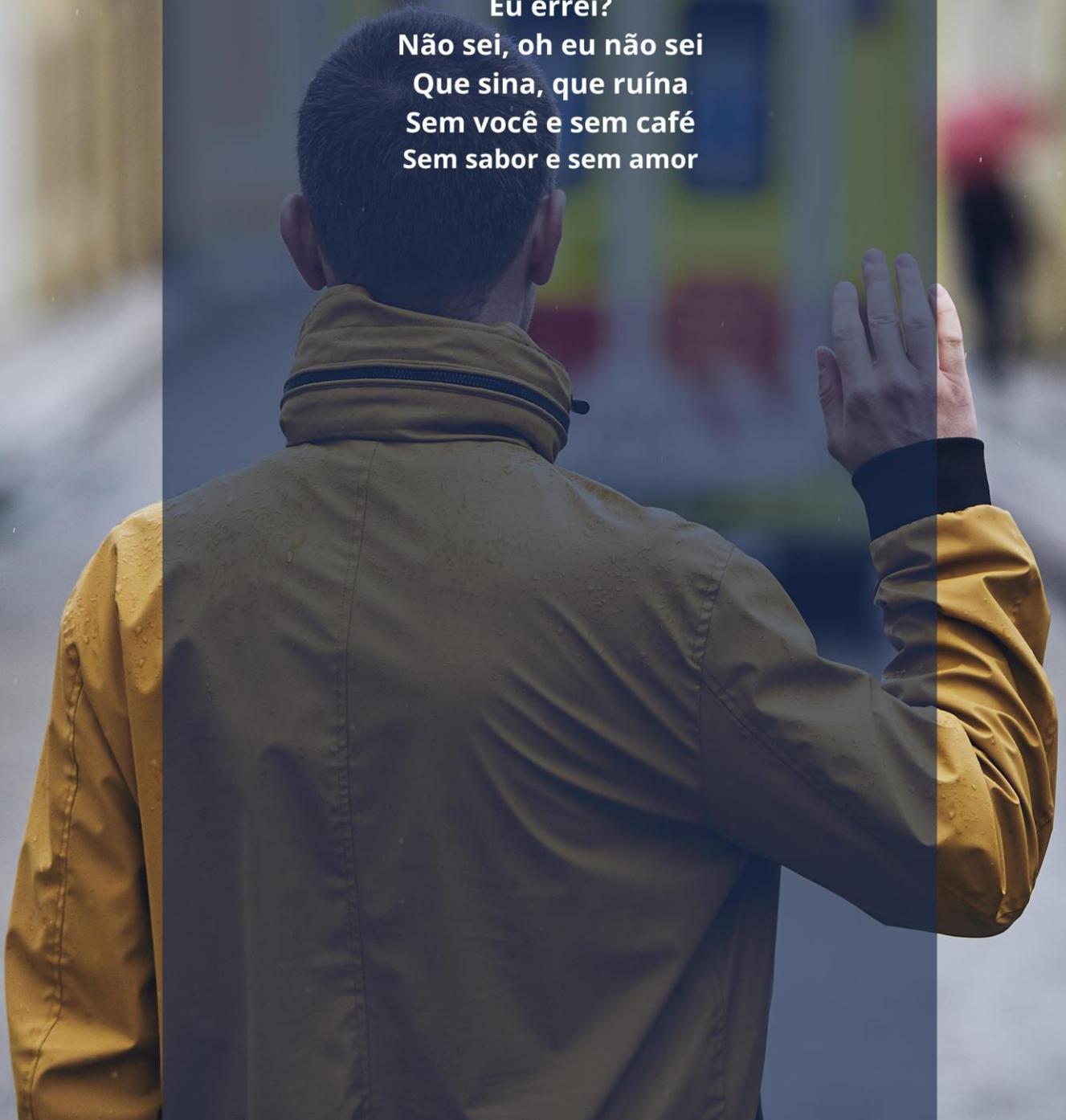
Por Wanda Rop



O café nem esfriou
Você se levantou e partiu
Lágrimas caíram dos meus olhos
Perplexa e sem ar fiquei.

Eu errei?

Não sei, oh eu não sei
Que sina, que ruína
Sem você e sem café
Sem sabor e sem amor



MOTIVO

Por Wanda Rop



**Anos que passam rapidamente
Penso em você, tristemente
Sinto forte aperto no peito
Ter seu amor é meu maior apelo**

**Inesquecível amor
Meu sentimento conquistou
Beijos intensos e verdadeiros
Saudade de você o ano inteiro**

**Sonhos constantes dos vividos momentos
Das noites, excitantes, com nossos corpos suados
Em brasa, delirantes de paixão, exaustos**

**Primeiro e único amor do meu viver
Pergunto-me o motivo de estarmos distantes
Se o amor que sinto sempre foi constante**

ROTINA DE AMOR

Por Wanda Rop



Momento solitário, nublado e seco
Massivo e infeliz cotidiano a me causar desespero
Desidrata-me, drenando minha esperança
Névoa negra de desilusão que asfixia e espanca

Silêncio que ensurdece, enlouquece a balbúrdia
Sinuosas cores que causam vertigem e angústia
A pressa que prensa o amor e a perfeição
Morder de lábios, gotejando o rubro sangue de emoção

Mancha vermelha de decepção pelo caminho
Causando um despertar emocional repentino
Vislumbro um abrir de portas sentimentais
Um sorriso, um olhar sedutor, fortes sinais

Meu corpo arde em anseio por seu amor
Suspirar profundo da minh'alma com seu calor
Desejo e paixão incontrolláveis ao sentir seu beijo
Toque quente em minha pele, arrepios e aconchego

EM BUSCA DO AMOR

Por Wanda Rop



**Por amar você, percorri desertos escaldantes
Repousei, obstinada, em meio ao relento torturante
Trêmula, ousei pisar em gélidos polos
Ousadia em busca do seu doce colo**

**Amor protetor em bélicas tempestades
Força capaz de destruir a tensa saudade
Irrelevante dor do meu frágil corpo ferido
Em meu âmago um sentimento lindo**

**Inúmeras cicatrizes dissolvidas em minha derme
Ignoradas as serpentes que me rondavam
Destemida em ondas que atingiam meu barco**

**Impetuosamente, contemplei sua imagem no cais
Naveguei, sedenta por seus beijos intensos
No azul do seu olhar saciei desejos pretensos**



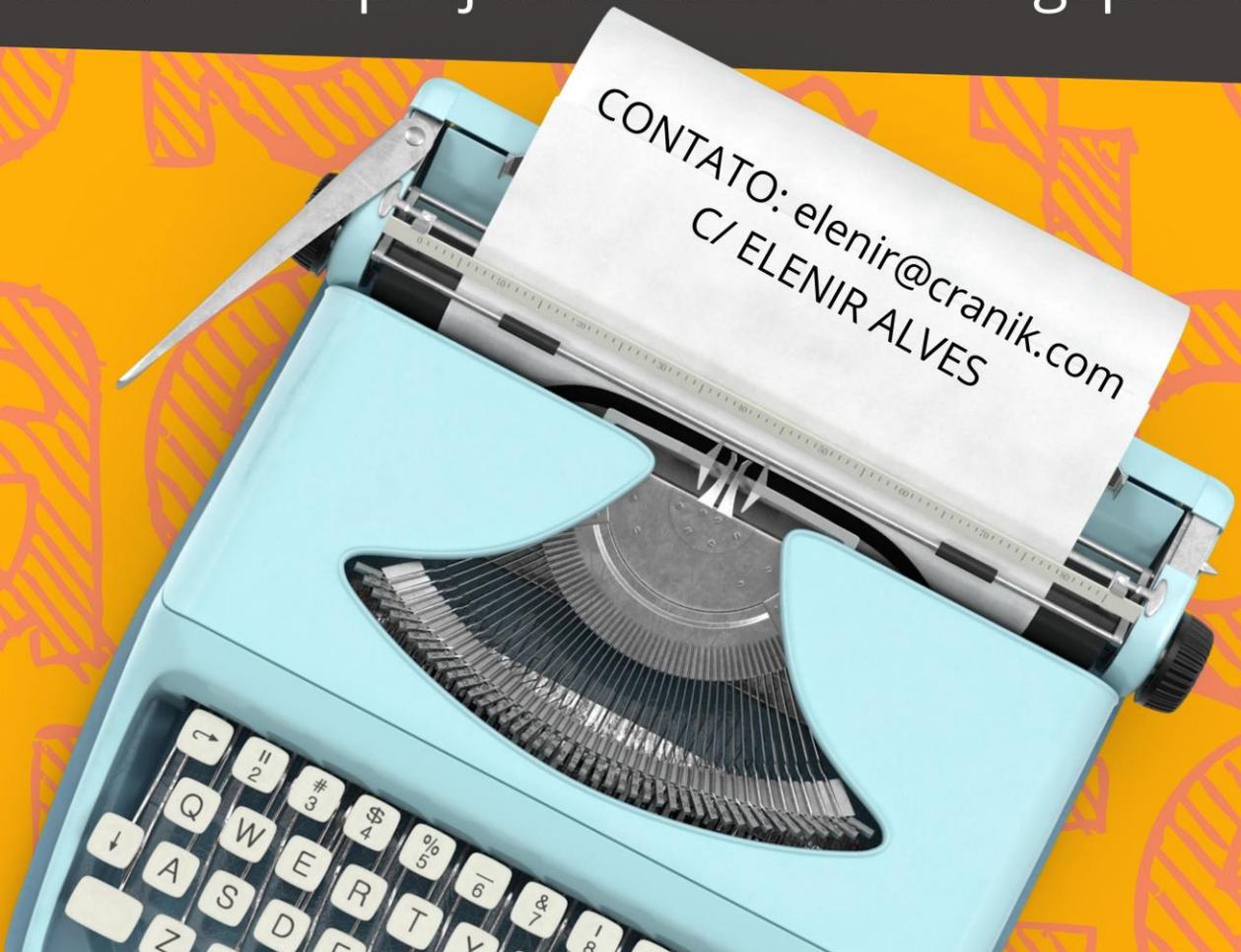
CONTOS, CRÔNICAS, RESENHAS,
POEMAS, ETC

AUTOR(A)

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

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CONTATO: elenir@cranik.com
C/ ELENIR ALVES



Gosta de animais?

LUTE CONTRA OS MAUS TRATOS.

Ajude a Fundação pelo Bem-Estar dos Animais
a erradicar essa crueldade.

**ESPALHE A CONSCIENTIZAÇÃO E SEJA
VOLUNTÁRIO DIGITAL!**

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Booking.com

Destaca 8 destinos próximos a capitais brasileiras para conhecer em um fim de semana

Uma pesquisa* recente da Booking.com revelou que, para 9 em cada 10 brasileiros (89%), visitar lugares que não conhecem é uma motivação importante para viajar. Pensando nisso, a plataforma selecionou oito destinos, próximos a diferentes capitais brasileiras de todas as regiões do país, para incluir no roteiro das próximas férias e ter a oportunidade de vivenciar novos lugares, com suas paisagens e culturas diferentes.

Milho Verde, Minas Gerais

A cerca de 250 Km ao norte de Belo Horizonte, esse destino de nome curioso é uma alternativa para complementar o roteiro durante uma visita à capital mineira e para quem percorre o Caminho dos Diamantes da Estrada Real. Com menos de dois mil habitantes, esse pequeno distrito da cidade de Serro é ideal para quem gosta de ecoturismo. O destaque vai para suas belas cachoeiras, como a do Moinho e a do Carijó, sua paisagem bucólica, além das igrejas centenárias, como a Nossa Senhora do Rosário, que fica no alto de uma colina e permite lindas vistas das montanhas. Uma opção de hospedagem no destino é a [Pousada Luar do Rosário](#).



Pirenópolis, Goiás

A cidade pode ser visitada tanto por quem sai de Goiânia quanto de Brasília (variando entre 120 Km e 150 Km de distância). É um destino tranquilo e simpático no interior de Goiás, com um Centro Histórico preservado com casarões coloniais, dezenas de cachoeiras e lindas paisagens naturais. Para os mais aventureiros, também é possível fazer circuitos de arvorismo, tirolesa, trilhas, rapel e rafting, entre outras atividades. Outro destaque vai para sua gastronomia, com pratos típicos do estado, como o arroz com pequi. Para a hospedagem, vale a estadia na [Serra do Juá Pousada de Campo](#), com piscina ao ar livre e jardim.





Monte das Gameleiras, Rio Grande do Norte

Perto do Parque Estadual da Pedra da Boca e a cerca de 130 Km da capital Natal, próximo à divisa do Rio Grande do Norte com a Paraíba, esse destino de serra é ideal para quem quer descansar e aproveitar um fim de semana sossegado em terras nordestinas. Mas também é possível fazer atividades esportivas no meio da natureza, como trilhas e rapel nas enormes formações rochosas da região e passeios em quadriciclos. Quando estiver na cidade, o viajante pode se hospedar na [Pousada Refúgio do Poeta](#).

Três Coroas, Rio Grande do Sul

A aproximadamente 100 Km da capital gaúcha e pertinho de Gramado, Três Coroas é uma cidade com clima interiorano. Ali, os viajantes podem se aventurar em um rafting no Rio Paranhana – uma das atividades mais buscadas por quem visita a região - ou em um parque repleto de atividades esportivas, com oportunidades de slackline, canoagem, arvorismo, mountain bike, entre outros. Para quem busca uma viagem sem muita adrenalina, é possível conhecer um templo budista e outros pontos de interesse na cidade, como a ponte coberta de estilo alemão. Uma dica de acomodação são os apartamentos do [Estúdio dentro do Templo Budista](#), que oferecem cozinhas privativas e vistas das montanhas.



Ilha de Marajó, Pará

Banhado tanto por águas de rio (Amazonas e Tocantins), quanto pelo oceano (Atlântico), o Arquipélago de Marajó é o maior do mundo com tais características, sendo a Ilha de

Marajó a principal entre as milhares de ilhas que o formam. Para chegar até ali, é preciso pegar uma balsa saindo de Belém, em um trajeto de aproximadamente 3h. O local possui vários municípios, incluindo os mais turísticos Salvaterra e Soure. Uma característica curiosa de Marajó é a grande quantidade de búfalos que vivem ali. Além disso, vale ressaltar a cerâmica marajoara, as praias locais e o contato com a natureza e a biodiversidade da ilha, como nos passeios em igarapés. Uma opção de hospedagem em Soure é a [Pousada O Canto do Francês](#).



Socorro, São Paulo

Localizada a aproximadamente 140Km de São Paulo, no interior do estado, Socorro é bem procurada por quem gosta de esportes de aventura. Há muitas opções de atividades, incluindo rafting, quadriciclo, tirolesa, arvorismo, stand up paddle, boia cross, etc. Ainda é possível fazer trilhas para cachoeiras, cavernas e mirantes com lindas vistas da cidade. Outro destaque do destino é o turismo rural, com visitas a fazendas e ranchos que vendem deliciosos produtos artesanais. Vale também aproveitar para comprar roupas de inverno, já que o local é famoso pelas malhas de lã, e ficar atento aos festivais culturais e gastronômicos que acontecem durante o ano. A [Pousada Igarapé](#) é uma ótima opção de hospedagem no destino.



Nobres, Mato Grosso

No Mato Grosso, a 122Km da capital Cuiabá, fica a cidade de Nobres, conhecida pelo ecoturismo e lindos atrativos naturais. Entre as principais atrações do destino estão os

rios cristalinos, que são repletos de peixes e ideais para flutuação, além de cachoeiras, balneários e grutas. Há ainda oportunidades para boia cross, mergulhos, passeios de quadriciclo, trilhas, mirantes e tirolesa. Para a hospedagem, vale a estadia na [Pousada Bom Jardim](#).



Piranhas, Alagoas

Saindo de Maceió, são aproximadamente 270 Km até chegar em Piranhas, cidade no sertão de Alagoas próxima à divisa com Sergipe, que oferece uma paisagem diferente das conhecidas praias de águas verdes do Caribe Brasileiro. Quem visita o destino se depara com um centrinho histórico, charmoso e preservado, e um museu que conta a história do cangaço e de Lampião, dado que acontecimentos importantes relacionados aos cangaceiros se passaram na cidade na primeira metade do século XX. Um grande atrativo da região é o Cânion do Xingó, que pode ser conhecido com um passeio de catamarã pelo Rio São Francisco. Uma dica de hospedagem é a [O Canto Pousada](#).



**Pesquisa encomendada pela Booking.com e realizada de maneira independente com 48.413 entrevistados em 31 mercados. Para participar dessa pesquisa, as pessoas deveriam ter 18 anos ou mais, ter viajado a negócios ou lazer pelo menos uma vez nos últimos 12 meses e estar planejando uma viagem em 2022. Além disso, deveriam ser responsáveis pela decisão ou estarem envolvidas no processo de tomada de decisão da viagem. A pesquisa foi feita on-line e ocorreu em janeiro de 2022.*

Sobre a Booking.com

Parte da Booking Holdings Inc. (NASDAQ: BKNG), a missão do Booking.com é tornar mais fácil a todos experimentar o mundo. Ao investir na tecnologia, que ajuda a facilitar o processo de viagem, a Booking.com conecta milhões de viajantes com experiências memoráveis, opções de transporte convenientes e lugares incríveis para se hospedar - de residências a hotéis e muito mais. Como um dos maiores mercados de viagens do mundo tanto para marcas estabelecidas e empreendedores de todos os tamanhos, a Booking.com permite que propriedades em todo o mundo alcancem uma audiência global e ampliem seus negócios.

A Booking.com está disponível em 44 idiomas e oferece mais de 28 milhões de anúncios, incluindo mais de 6,6 milhões deles apenas em casas, apartamentos e outros locais exclusivos para hospedagem. Não importa onde você quer ir ou o que você quer fazer, a Booking.com facilita e faz tudo com suporte ao cliente 24/7.



Siga-nos no [Twitter](#) e no [Instagram](#), dê uma curtida no nosso [Facebook](#), e para as últimas notícias, dados e dicas, por favor, visite nosso [site](#) geral de notícias.

SONO E SAÚDE MENTAL SERÁ TEMA DE DESTAQUE DA SLEEP WELL EXPO BRASIL 2022 - EVENTO INÉDITO DA ÁREA DO SONO ABERTO AO PÚBLICO



Sleep Well Expo Brasil 2022

Data: De 06 a 08 de outubro de 2022

Local: Hall Nobre do Parque do
Anhembi - São Paulo/SP

ACESSE A PROGRAMAÇÃO COMPLETA NO SITE DO EVENTO:
[HTTPS://SLEEPWELLEXPO.COM.BR/2022/](https://sleepwellexpo.com.br/2022/)

O encontro será realizado de 06 a 08 de outubro, no Hall Nobre do Parque do Anhembi, em São Paulo, com entrada gratuita

Nos **dias 06, 07 e 08 de outubro** o público em geral terá a oportunidade de visitar a primeira edição da ***Sleep Well Expo***, evento inédito da área do Sono aberto ao público, profissionais da saúde e lojistas. A programação contemplará palestras de especialistas certificados das mais diversas áreas de atuação da Medicina do Sono e da Saúde Mental. Além disso, o evento contará com uma área de exposição dos lançamentos de produtos e serviços voltados ao tratamento dos distúrbios do sono e alternativas para a melhoria da qualidade do sono. A ***Sleep Well Expo 2022*** será realizada no **Palácio das Convenções do Parque do Anhembi, em São Paulo, com entrada gratuita.**

“A *Sleep Well Expo* tem como propósito tornar-se o principal palco de informações, experiências e negócios para consumidores e profissionais do gigantesco mercado do sono. Trata-se de um evento pioneiro na junção de diversas soluções para melhora da saúde mental e qualidade do sono. Esta edição tem foco principalmente em conteúdo, serão 3 auditórios simultâneos, sendo que um deles a SALA DO SONO oferecerá experimentações como meditação, mindfulness, aromaterapia, entre outros.”, ressalta Lucia Cristina Abdala, diretora da TRIOXP Eventos, empresa organizadora.

Sono e Saúde Mental

Dados da Associação Brasileira do Sono (ABS) apontam que mais de 65% dos brasileiros apresentam problemas relacionados ao sono. A pandemia da Covid-19 contribuiu para o aumento de queixas relacionadas ao sono, especialmente pela piora no quadro de saúde mental da maior da população.

Pesquisa realizada pela entidade no período da pandemia com aproximadamente 6.200 brasileiros revelou que mais de 84% dos entrevistados apresentaram problemas relacionados à saúde mental. Sintomas relacionados à síndrome de Burnout aumentaram de 27,5% para 40,8%.

Considerando este cenário, a *Sleep Well Expo 2022* terá uma programação dedicada a assuntos voltados ao tema **Sono e Saúde Mental**, com palestras lideradas por especialistas da área, com as mais diversas abordagens, como: Insônia, Bruxismo, Medicina Integrativa, Uso de Florais e Aromaterapia para o Sono, Hipnose do Sono, Microfisioterapia, Meditação e Yoga, Terapias Digitais, Nutrição e o Sono e uma módulo exclusivo sobre SONO INFANTIL com 3 especialistas na área. Os visitantes ficarão frente a frente com grandes especialistas do setor e poderão tirar suas dúvidas.

Integrado à SLEEP WELL EXPO, a organização traz a TERAPÊUTICA uma área de Terapias Complementares e Saúde Holística, atualmente práticas reconhecidas pelo Ministério da Saúde.

No setor de colchões, destaque para expositores como Nipponflex e Orthopedicsleep que trazem inovações para os consumidores.

Alguns especialistas reconhecidos da área da Medicina do Sono já estão com as presenças confirmadas, dentre eles, o Dr. Alexandre Pinto Azevedo, Médico Psiquiatra assistente do Programa de Transtornos do Sono do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP. Coordenador científico da Comissão Especial do Sono da Associação Paulista de Medicina; Dra. Rosana Cardoso Alves, neurologista, especialista em Medicina do Sono, coordenadora de Neurofisiologia Clínica do Grupo Fleury; Dra. Rosa Hassan, neurologista, especialista em Medicina do Sono, com experiência didática na área de Polissonografia; Dr. Israel Soares Pompeu de Souza Brasil, neurologista, especialista em Medicina do Sono.

Acesse a programação completa no site do evento

Agenda:

Sleep Well Expo Brasil 2022

Data: De 06 a 08 de outubro de 2022

Local: Hall Nobre do Parque do Anhembi - São Paulo/SP



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

FILTRE

o que não
te faz

BEM!

 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Viva bem
Viva com saúde!

bem estar

saúde

PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 150

beleza / Livros

Engloba :

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

Todos os meses
uma nova
edição

Divulgação no Facebook e Instagram

revista
projeto

AUTOESTIMA

edições

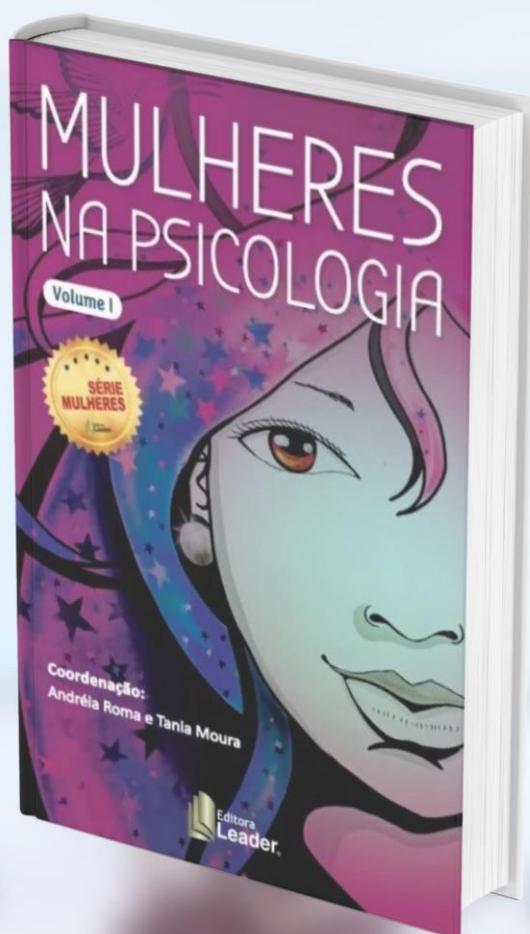
acesse: revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

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

LANÇAMENTO DO LIVRO

"MULHERES NA PSICOLOGIA" VOL. 1



NOITE DE AUTÓGRAFOS

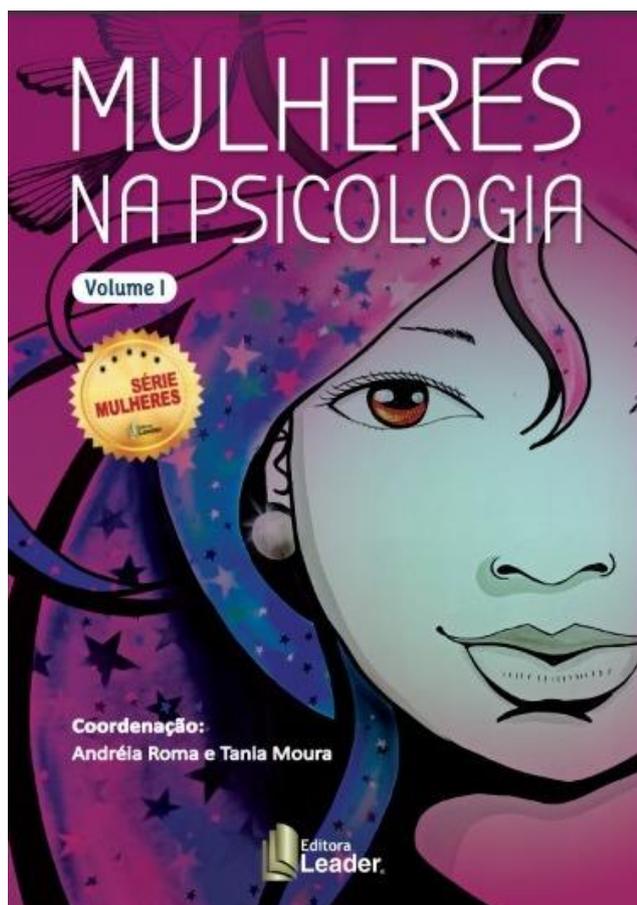
**ACONTECE NO RIO DE
JANEIRO ÀS 19H
10 DE SETEMBRO DE 2022**

Rua Lauro Müller, 116 – 25º andar. Botafogo, Torre do Rio Sul.

Obra traz histórias com relatos incríveis de superação e de carreiras que nem sempre tiveram rotas lineares ou planejadas, mas que levaram ao sucesso

Noite de autógrafos do lançamento do livro "Mulheres na Psicologia – Volume I" da Editora Leader acontece no Rio de Janeiro no dia 10 de setembro às 19h, na Torre do Rio Sul, no Rio de Janeiro. O livro relata como as coautoras, que são psicólogas, iniciaram suas trajetórias nessa carreira que oferece muitas opções de atuação, além de histórias incríveis de superação, carreiras que nem sempre tiveram rotas lineares ou planejadas, no entanto, levaram ao sucesso.

"A sensibilidade feminina que antes era marca registrada dessas profissionais ficou em segundo plano, pois suas trajetórias provam que o conhecimento, a atualização constante, a melhor formação, como em qualquer profissão, é o que as destaca atualmente. A Psicologia deixa de ser profissão de mulheres para ser profissão de todos os que estão bem preparados", comenta Andréia Roma CEO da Editora Leader e Coordenadora do Projeto.



A obra faz parte de mais um livro da série 'Série Mulheres', que é um Selo criado pela Editora Leader e está registrada em mais de 170 países, com a missão de destacar publicações de mulheres de várias áreas, tanto em livros autorais como coletivos. dirigida pela CEO da Editora Leader, Andréia Roma, tem como objetivo transformar histórias reais – de mulheres reais – em autobiografias inspiracionais, cases e aulas práticas. Os relatos das autoras, além de inspiradores, demonstram a possibilidade da participação plena e efetiva das mulheres no mercado.

Profissionais que integram a obras 'Mulheres na Psicologia':

Aline Gaidaje Linares; Ana Paula Caruso Hungaro; Angela Silva; Ariani Cabral Mol; Caroline Savioli; Clarissa Iankowski Dias; Claudia Cardinali Lípolis; Cristiane Adamo; Daniele Barros; Debora Medeiros; Elaine Cristina de Souza; Elaine de Abreu Mesini

Pasquali; Fernanda Viana Ferreira; Ivana Lúcia Hilgenberg Guimarães Vieira; Jacqueline Texeira; Janaina Fidelis; Jussara Moraes Policarpo; Lara Patrícia Wunderlich Agacci; Larissa O'nill de Avila Pereira; Leila Rockert; Lucijane Oliveira de Ulhoa; Maria Angélica Fonseca Soares; Mariana Dias Gasola; Marilene de A. Martins Queiroz; Munique

Brandão; Narciane Bertolaccini; Natasha Tavares de Andrade Tortelli; Patricia Siqueira; Priscylla de Oliveira Silveira; Rosane de Souza Obino; Sara Isabel Behmer; Simone Lemes; Taís Soares; Tatiana Assis Conti; Thais Galvão; Thaís Riscifina; Verônica da Silva Viana Rodrigues.

Todas as obras desta série serão coordenadas pela Andréia Roma, CEO da Editora Leader, sempre com apoio de grandes profissionais, como convidados e Tania Moura Conselheira, palestrante, consultora de Gestão de Pessoas e Coordenadora da Série Mulheres.

SERVIÇO:

Ficha técnica

Título: Mulheres na Psicologia, Volume I,
Lançamento no Rio de Janeiro, Rua Lauro Müller, 116 – 25º andar Botafogo, Torre do Rio Sul no Rio de Janeiro.

Editora: Editora Leader

Coordenação: Andréia Roma

ISBN: 978-65-88368-59-6

Páginas: 392

Preço: R\$ 79,90

Vendas no site da editora: Editora Leader

Facebook: <https://facebook.com/editoraleader>

Instagram: <https://instagram.com/editoraleader>

Sobre a Editora Leader – Reconhecida como referência internacional na elaboração de projetos Educacionais, Corporativos e Acadêmicos, a Editora Leader tem como marca registrada a publicação de livros de coautoria que reúnem especialistas de renome ou empreendedores de alta performance. A empresa também conta com publicações de autores únicos e de organizações.

Homenageada pelo pioneirismo no lançamento de vários projetos editoriais pelo Recordes Brasileiros (RankBrasil), pela publicação de livros femininos e outros trabalhos no mundo corporativo, a Leader nasceu com foco em levar conhecimento atualizado e relevante para a formação de jovens ou de profissionais já atuantes no mercado.

Ao longo desses anos, adquiriu experiência com mais de 200 obras publicadas. Tornou-se a única editora comportamental voltada ao desenvolvimento humano no Brasil, pois suas obras têm o propósito de ensinar através de livros.

Andréia Roma, fundadora e CEO da editora, busca apoiar novos escritores brasileiros, sem distinção, a publicar os seus livros. A profissional procura, com a Leader, publicar todos os gêneros literários, não se restringindo a uma linha editorial específica.



**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



"Mulheres que Amam Demais" é tema do livro Amadas, da jornalista Fernanda Braite

Livro-reportagem de Fernanda Braite, Amadas acompanha a jornada de mulheres de uma mesma família, cujos destinos estão enredados em relacionamentos doentes; uma teia que parece ter sido estruturada antes mesmo de elas terem nascido e que prende não apenas as protagonistas do livro, mas todos à volta delas. Amor, intrigas familiares, crimes, traições, mortes, traumas e superação permeiam os caminhos dessa trama da vida real. A cada uma dessas mulheres cabe sustentar ou quebrar esse ciclo de relacionamentos abusivos. A obra - um lançamento da Primavera Editorial - destinará parte da renda obtida com a comercialização para o grupo Mulheres que Amam Demais Anônimas. A pré-venda da obra já está disponível no site da editora.



Tudo começa com uma família desestruturada. As *Mulheres que Amam Demais Anônimas* (MADA) são, na origem, pessoas que passaram por situações de codependência, na qual um dos pais, um dos irmãos ou o marido é alcoólatra – ou apresenta um caráter egoísta ou violento. O principal “sintoma” costuma ser, geralmente, o ímpeto de ser prestativa e ajudar todos. Essa mulher pode até ser capaz de consertar o carro do marido ou levantar uma parede; fazer mil malabarismos; ser a mulher-maravilha para quem sabe, assim, ser amada. Nessa ótica, essa valorização social da “supermulher” pode ser extremamente prejudicial. O debate desses temas complexos pontua o livro-reportagem *Amadas*, obra da jornalista Fernanda Braite, que está sendo lançado pela Primavera Editorial.

Resultado de uma série de entrevistas conduzidas por Fernanda Braite com mulheres de uma mesma família – que vivenciaram relacionamentos abusivos –, a obra traz um olhar empático, acolhedor e atento, costurando uma narrativa inspiradora; nos depoimentos, a descoberta de que, ao lidar com as próprias dependências, as mulheres começam a percorrer o verdadeiro caminho para a liberdade: que é ser amada por si mesma, como aponta o sugestivo título do livro.

Amadas acompanha a jornada de três gerações de mulheres de uma mesma família, cujos destinos estão enredados em relacionamentos doentes; uma teia que parece ter sido

estruturada antes mesmo de elas terem nascido e que prende não apenas as protagonistas do livro, mas todos à volta delas. Amor, intrigas familiares, crimes, traições, mortes, traumas e superação permeiam os caminhos desse drama da vida real. A cada uma dessas mulheres cabe sustentar ou quebrar o ciclo de relacionamentos abusivos. O livro teve início com a proposta de Fernanda Braite de falar sobre o trabalho do grupo *Mulheres que Amam Demais Anônimas*; a partir daí, o acaso se encarregou de apresentar à jornalista uma grande história.

“Uma coisa que achei muito interessante é o perfil da mulher que ama demais. Tem-se a ideia de que a mulher independente é aquela que consegue fazer tudo sozinha, mas eu reparei – conversando com as frequentadoras – que é exatamente o contrário. As mulheres que mais apresentavam dependência de relacionamentos sabiam fazer absolutamente tudo; não delegavam nada. Zulmira, uma das protagonistas reais do livro, aprendeu a cozinhar, costurar, consertar carro, lavar roupa com soda, trabalhar como pedreiro. É uma mulher que consegue se virar em qualquer situação. Mas, não consegue sair na rua sem sentir medo. O motivo para saber fazer tudo isso é o básico e comum às mulheres dependentes de relacionamento: não saber dizer não. Assim, essa mulher aprende e faz tudo o que lhe pedem, mas não aprende a se sentir bem sozinha”, conta Fernanda, acrescentando que a MADA adulta vai procurar relacionamentos nos quais se sinta necessária como forma de suprir a sensação de rejeição. “Ela acaba buscando justamente pessoas parecidas com as que convivia na infância (violentas ou que abusem de sua ajuda) para reviver essas situações, na esperança de superá-las”, pontua.

Segundo Fernanda, quanto mais frequentava as reuniões do grupo *Mulheres que Amam Demais Anônimas* e mais lia sobre o assunto, mais ficava claro que o laço amoroso é fraco demais para suportar idealizações tão profundas quanto as que essas mulheres carregavam. “Zulmira, uma das entrevistadas, afirmou, com todas as palavras, que buscava no casamento o carinho maternal, paternal, familiar e amoroso. Todo o carinho que nunca teve. Essa falta, que abalou a autoestima dela e sobrecarregou o sentimento do marido”, conta.

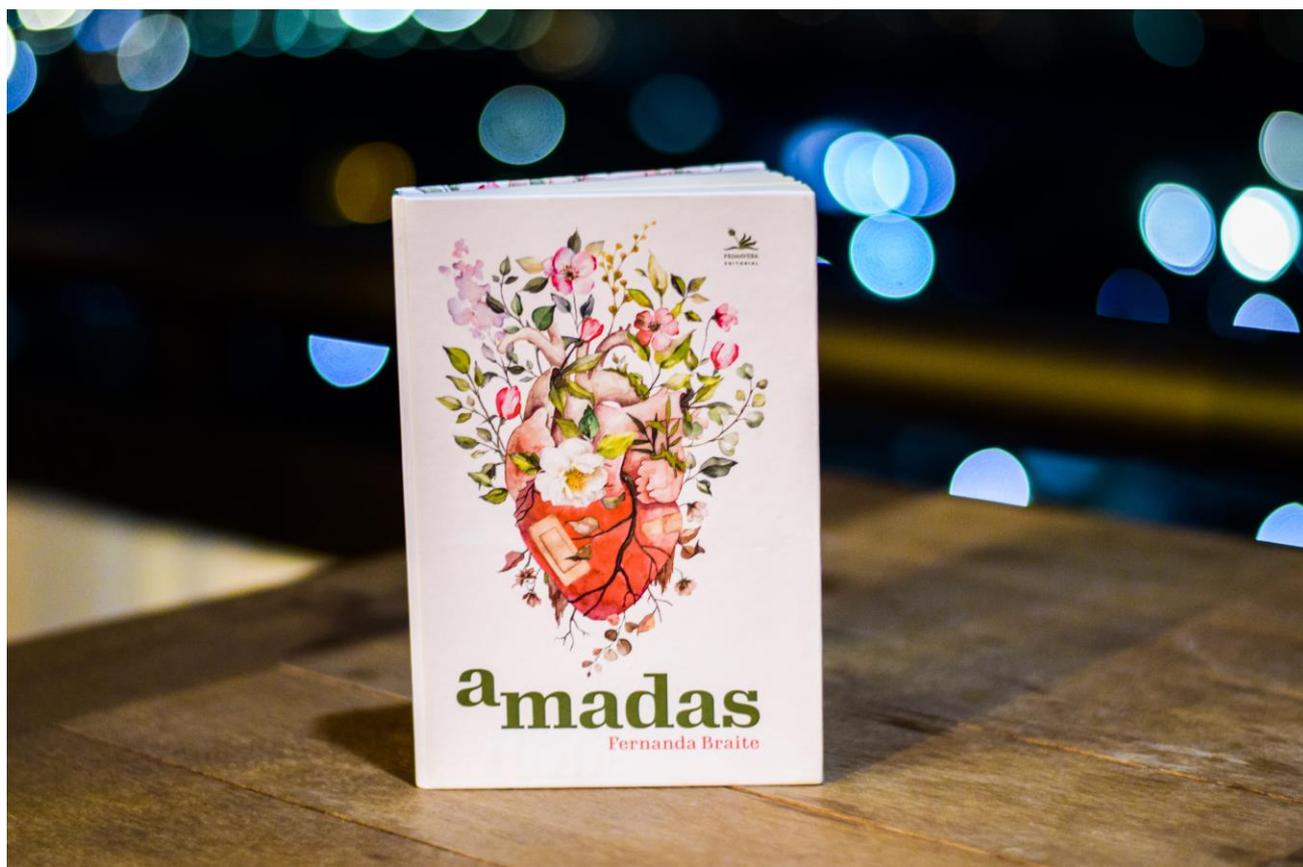
Sobre o caminho narrativo da obra, Fernanda conta que a opção recaiu por produzir algo individual e, ao mesmo tempo, conectado, pois todas as vidas se entrelaçam. “O único capítulo a ter um nome masculino é o primeiro: Álvaro. Eu quis começar com a breve história de uma mulher anônima que, mesmo morrendo jovem, assim cruzou o caminho de um homem violento e o fez sair pelas estradas – o que influenciou a vida das minhas entrevistadas. O livro, depois, mostra a história e o desenvolvimento da dependência em Margarida, Zulmira e Valéria, até finalizar com Domênica, uma mulher que, apesar de tudo, mudou a rota e não desenvolveu a dependência por pessoas”, afirma.

“Da minha parte, posso falar que estou feliz por muitos motivos. Principalmente por poder levar a história de mulheres como Zulmira, Valéria e Margarida para outras pessoas. Para que as mulheres possam ver que, mesmo com toda a dor emocional passada

na infância, com todos os abusos e as humilhações, tudo pode mudar se elas quebrarem o ciclo de dependência. Mesmo com toda a cadeia de sofrimento que a insegurança e o medo podem criar, isso não precisa ser eterno”, finaliza.

Em parceria com a jornalista Fernanda Braite, a Primavera Editorial está destinando parte da renda obtida com a venda do livro *Amadas* em prol do grupo *Mulheres que Amam Demais Anônimas*.

TRECHOS DA OBRA



Página 155

“[...] A filha mais nova começou a incentivar Zulmira a ir a um grupo de apoio para mulheres dependentes de relacionamentos chamado MADA – Mulheres que Amam Demais Anônimas. Achou que isso talvez ajudasse a, pelo menos, melhorar a autoestima da mãe.

Em poucas reuniões, Zulmira já havia entendido o ciclo emocional que criara para si.

– Eu encontrei você, eu segurei você com tanta força, porque eu queria ter o amor do meu pai e da minha mãe, dos meus irmãos, de todo mundo, através de você – disse para Fábio. – Eu fiz tudo errado.

E a culpa voltava a recair, de qualquer maneira, sobre ela. Pois saber que estava se comportando de forma errada consigo mesma era bem mais fácil do que realmente começar a agir da maneira certa.

Zulmira ainda está casada com Fábio, ainda cuida de tudo da casa, ainda é humilhada por ele e pela sogra. É seu círculo vicioso.”

Página 158

“[...] Ele nem ao menos considerou o absurdo de a esposa estar pedindo desculpas por ser menina. Aquela frase representaria em dobro o sentimento de inferioridade das mulheres de sua família. Primeiro, porque ela se sentia culpada por algo sobre o qual jamais teria controle. Mas se alguém tinha que ser culpado, era a mulher. E, segundo, que aquela culpa se dirigia ao fato de ter nascido uma menina.”

Página 170

“[...] Domênica lembra que ia na casa da tia Brigitte, que também era casada com um homem que colocava suas prioridades acima de coisas primordiais. A tia, com medo disso, estocava comida embaixo da cama, para qualquer época que ficassem com dificuldade financeira extrema. Como não tinham filhos, a tia dava feijão enlatado e

comida para as sobrinhas.

Domênica achava aquelas atitudes do pai e do tio extremamente egoístas. Mas parecia ser a única, entre todas da família, a achar aquilo um absurdo.”

Página 172

“[...] Antes de tudo isso, Domênica não aceitava sua condição feminina. Não queria ter seios. Ela sentia que precisava esconder aquilo. Usava várias blusas, o máximo que conseguia.

Domênica achava que havia ficado com a mensagem que o pai passou quando era criança na cabeça: ela era o Décio. Talvez também o fato de não querer seguir o

estereótipo das mulheres da família a deixasse com vontade de não ser mulher.

Só se sabe que a mãe precisava ir à costureira para fazer blusas largas o suficiente para que os seios da filha não aparecessem sob a roupa.”

FICHA TÉCNICA |

Título: Amadas

ISBN: 978-85-5578-103-2

Autora: Fernanda Braite

Categoria: Não ficção | Livro-reportagem

Páginas: 284

Preço sugerido: R\$ 54,90

Sobre o grupo MADA | *Mulheres que Amam Demais Anônimas* é uma irmandade feminina que foi criada com base no livro homônimo de Robin Norwood e com adaptação do programa de recuperação de 12 passos adotado pelo Alcoólicos Anônimos (AA). Sem fins lucrativos e gratuita, essa articulação possui um único requisito para aceitar membros: o desejo da mulher de evitar relacionamentos destrutivos.

Sobre a autora | Fernanda Braite é escritora, jornalista formada pela Universidade de São Paulo (USP) e mestre em Literatura e Crítica Literária pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP). A autora já participou de antologias como “A máscara de prata”, “A cadeira de balanço” e “O melhor do terror nacional”, tendo este último lhe rendido menção honrosa do prêmio Aberst pelo conto “Marina”. Atua como repórter *freelancer* e professora de literatura. Mora em São Paulo, ama comida japonesa e tem quatro gatos.

Sobre a editora | A Primavera Editorial é uma editora que procura apresentar obras inteligentes, instigantes e acalentadoras para a mulher que busca emancipação social e poder sobre suas escolhas. www.primaveraeditorial.com



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

MÍDIA KIT



Revista Projeto AutoEstima

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

23/08 a 22/09 de setembro



VIRGEM



A VIRGINIANA É ANALÍTICA,
PERFECCIONISTA, PRÁTICA E
SENSÍVEL, BEM COMO FLEXÍVEL
E ABERTA A MUDANÇAS. ACREDITA
QUE SEMPRE SABE O QUE É MELHOR
PORQUE COSTUMA FAZER! PODE
SE TORNAR OBSTINADA OU
EXCESSIVAMENTE CRÍTICA, MAS
SEMPRE EM BUSCA DE AJUDAR
OS OUTROS E MELHORAR UMA SITUAÇÃO.





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



EVENTO

XI Congresso Brasileiro
de Logoterapia e
Análise Existencial – XI
CBLAE

2022

Informações, programação e
inscrições:
www.congressoablae.com.br

INSCRIÇÕES: ATÉ 26 DE
SETEMBRO

**07, 08 E 09
DEZEMBRO**

Como: Online

WWW.CONGRESSOABLAE.COM.BR

Minicursos serão oferecidos no XI Congresso Brasileiro de Logoterapia - CBLAE

Fortaleza é sede do evento online que será realizado entre os dias 7 e 9 de outubro

Em 2022, a Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial – ABLAE, realiza a décima primeira edição do Congresso Brasileiro de Logoterapia e Análise Existencial – CBLAE. Os dias 7, 8 e 9 de outubro serão dedicados a novos aprendizados e trocas de experiências entre profissionais e simpatizantes da Logoterapia. Evento 100% online, a edição 2022 tem como sede a cidade de Fortaleza.

No primeiro dia do CBLAE (7), minicursos serão ministrados por expoentes do pensamento do austríaco Viktor Emil Frankl, médico e professor da Universidade de Viena que desenvolveu a Logoterapia, abordagem psicoterapêutica fundamentada empiricamente no sentido da vida.

Os temas abordados nos minicursos serão variados, mas todos têm em comum o tópico central do XI CBLAE: “Vida Plena de Sentido Apesar de Tudo: Desafios e Superações na Contemporaneidade”.

Minicurso	Palestrante
Análise Logoterapêutica dos Sonhos	Dr. Gilvan Melo
As raízes do pensamento Frankliano: história, filosofia e psicologia	Dr. Ivo Studart
Logoterapia: suporte em situações de crise	Dr. Paulo Kroeff
Trabalho Voluntário: Contribuições da Logoterapia e Análise Existencial	Ma. Denise Gersen
Diálogo Socrático e Instrumentos Logoterapêuticos*	Dr. Thiago Aquino
Espiritualidade e Sofrimento Humano na Logoterapia	Dr. Diogo Corrêa
Desenvolvimento Humano	Dr. Claudio García
Contribuições da Logoterapia para o Manejo de Pacientes em Risco de Suicídio	Esp. Sebastião Ferreira

(necessário que o participante tenha conhecimento dos conceitos básicos de Logoterapia e Análise Existencial)*

Sônia Nascimento, presidente da ABLAE, explica que “o CBLAE deve ser um campo de aprendizagem, mas também um lugar de ação do afeto, porque nossa postura deve ser empreendedora, assim como é a vida que nos desafia em todo momento e em todos os campos. Neste cenário, o congresso está sendo organizado nos eixos temáticos que contemplam as principais áreas: trabalho, sofrimento e amor”.

O XI CBLAE está aberto para associados ABLAE, a profissionais da psicologia e psiquiatria, das áreas da saúde e da educação, professores e universitários, e simpatizantes da Logoterapia. Para mais informações sobre o XI CBLAE, inscrições e programação do evento, basta entrar no site www.congressoablae.com.br.

VIDA PLENA
DE SENTIDO,
APESAR DE TUDO:
**DESAFIOS E
SUPERAÇÕES NA
CONTEMPORANEIDADE.**

CBLAE

XI Congresso Brasileiro de
Logoterapia e Análise Existencial

Foto divulgação/Felipe Zidane



Camila Rossi

O autoconhecimento é fundamental para quem busca respostas para traumas, medos, incertezas e outras emoções reprimidas. Em tempos em que a saúde e bem-estar mental são essenciais para que se alcance a plena qualidade de vida, profissionais que atuam na psicanálise são peças-chave para a evolução do ser humano.



Paralelo aos atendimentos de psicanálise, a profissional oferece atendimento gratuito para mulheres vítimas de relacionamentos tóxicos

@aminhaterapeuta



Conheça Camila Rossi, psicanalista e criadora do projeto Roda Terapêutica para Mulheres



O autoconhecimento é fundamental para quem busca respostas para traumas, medos, incertezas e outras emoções reprimidas. Em tempos em que a saúde e bem-estar mental são essenciais para que se alcance a plena qualidade de vida, profissionais que atuam na psicanálise são peças-chave para a evolução do ser humano.

Entre esses profissionais, destaca-se Camila Rossi. Psicanalista Clínica, participou de turmas lideradas pelo psicanalista e psiquiatra Jorge Forbes e o filósofo Luiz Felipe Pondé.

A psicanalista se dedica ao tratamento de temas que envolvem Relacionamentos Tóxicos e o Transtorno de Personalidade Narcisista, promovendo palestras e cursos sobre Patrimônio Emocional. Nas redes sociais os assuntos mais comentados são as suas postagens sobre Relacionamentos Abusivos e Autoestima.

“Me sinto feliz em compartilhar temas que impactam. Meu público é majoritariamente feminino, muitas vezes com dúvidas e curiosidades que fazem parte do meu universo também. É como se estivesse em conexão com pessoas que se alinham plenamente ao que proponho. O resultado é gratificante”, acrescenta Camila.

Voluntariado

O foco de Camila Rossi é a transformação de pessoas, permitindo que elas se tornem pessoas inteiras e alcancem a independência emocional. Com o objetivo de ampliar o alcance de seus conteúdos, que já impactam milhares de mulheres nas redes sociais, Camila mantém o grupo Roda Terapêutica com foco no acolhimento de mulheres que foram vítimas de relacionamentos abusivos e necessitam de atendimento terapêutico gratuito.

“O trauma que a convivência tóxica traz para quem vive nesses relacionamentos é enorme, principalmente quando não há o tratamento adequado. As mulheres sofrem muito durante a convivência com parceiro(as) hostis. É uma satisfação oferecer o meu melhor para ajudar cada uma delas a lidar com o assunto”, pontua.

**MÁSCARAS TEMÁTICAS
EMPODERAM CRIANÇAS
NA LUTA CONTRA O
CÂNCER**



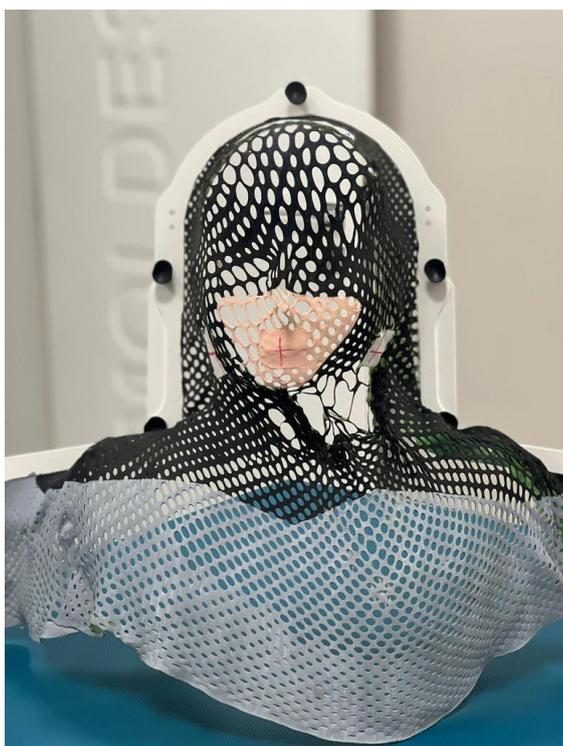
Super heróis e outros personagens aumentam adesão das crianças com câncer durante tratamento de radioterapia



Bob esponja. Capitão América. Homem Aranha. Batman. Mulher Maravilha. Princesas da Disney. São tantos os personagens que a criançada gosta, não é mesmo? Muito além das telas, agora eles fazem parte da rotina de crianças na luta contra o câncer.

No Instituto Radion, espaço em Curitiba que é referência no tratamento de radioterapia, as crianças ganham “forças” extras ao usarem máscaras personalizadas durante as sessões de radioterapia.

“É como se as máscaras conferissem superpoderes para que os pequenos lutem contra um inimigo invisível. Elas têm efeito psicológico, deixam o tratamento mais lúdico e dão coragem para vencer vilões”, comenta Aline Grybose, tecnóloga em radioterapia no Radion.



Com as máscaras, o Instituto Radion consegue evitar o uso da anestesia durante as sessões e a criança ainda fica livre do jejum necessário para tal. “É muito menos estressante para a criança, pois normalmente o tratamento prevê 20, 25 ou mais sessões que devem ser feitas diariamente. Então trabalhar essas histórias com as crianças torna tudo mais leve e, inclusive, o tempo de sessão muito mais curto”, explica Aline.

O uso da máscara termoplástica é obrigatório para pacientes com câncer na cabeça ou pescoço, face e sistema nervoso central, pois durante a sessão de radioterapia é necessário que eles fiquem imobilizados. A máscara é presa na mesa do equipamento, impedindo qualquer movimentação e garantindo que a radiação seja aplicada no local certo.



Para Dr. Carlos Pereira Neto, radio oncologista do Radion e administrador do Instituto, a humanização e a individualização de cada tratamento são primordiais. “Nosso princípio vai muito além de tratar. Temos um olhar diferenciado com cada paciente, afinal de contas cada um tem suas necessidades, medos e inseguranças. Estamos diante de um momento muito doloroso e precisamos atender com amor, ter compaixão e, acima de tudo, atuar de forma multidisciplinar: com nossa equipe e o médico responsável pelo encaminhamento. Essa soma de fatores é que faz a diferença para a cura”, finaliza.

Como elas são feitas?

A máscara é produzida a partir de um plástico sensível ao calor e vem em forma sólida e plana.

Quando entra em contato com a água, fica mole e flexível. Dessa forma, com temperatura adequada, ela é moldada ao rosto de cada paciente. “Normalmente as máscaras têm cor lisa e cada paciente tem sua própria máscara, usando-a até o final do tratamento. No caso das crianças, logo na primeira consulta, tentamos descobrir qual é o personagem preferido para então personalizar as máscaras, em um trabalho manual cheio de carinho, feito aqui na nossa clínica Assim, quando chegam na primeira sessão, são surpreendidas e ficam mais motivadas para enfrentar esse desafio”, finaliza Aline.

A personalização das máscaras é feita com tinta à base de água.

Estatísticas

No Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), tumores infantojuvenis são a primeira causa de morte na infância e na adolescência. Estudos comprovam que 60 a 70% dos pacientes passam pela radioterapia, de forma curativa ou paliativa.

ESCRITOR(A)

DIVULGUE

com quem entende do assunto

PACOTE DIVULGAÇÃO

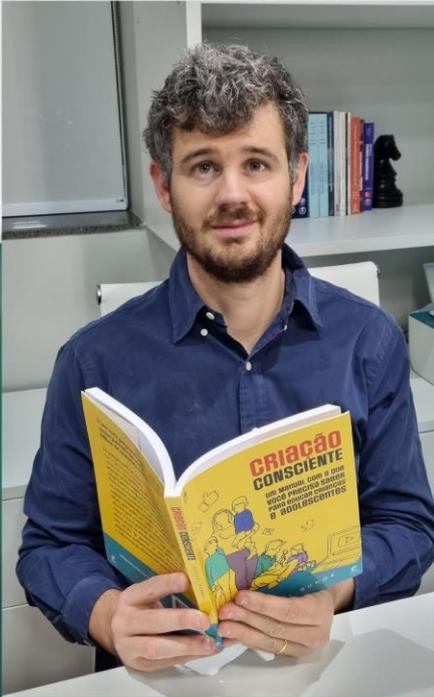
POR R\$ 150,00

Acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



elenir@cranik.com



Miguel Bunge

Autor do livro "Criação Consciente"

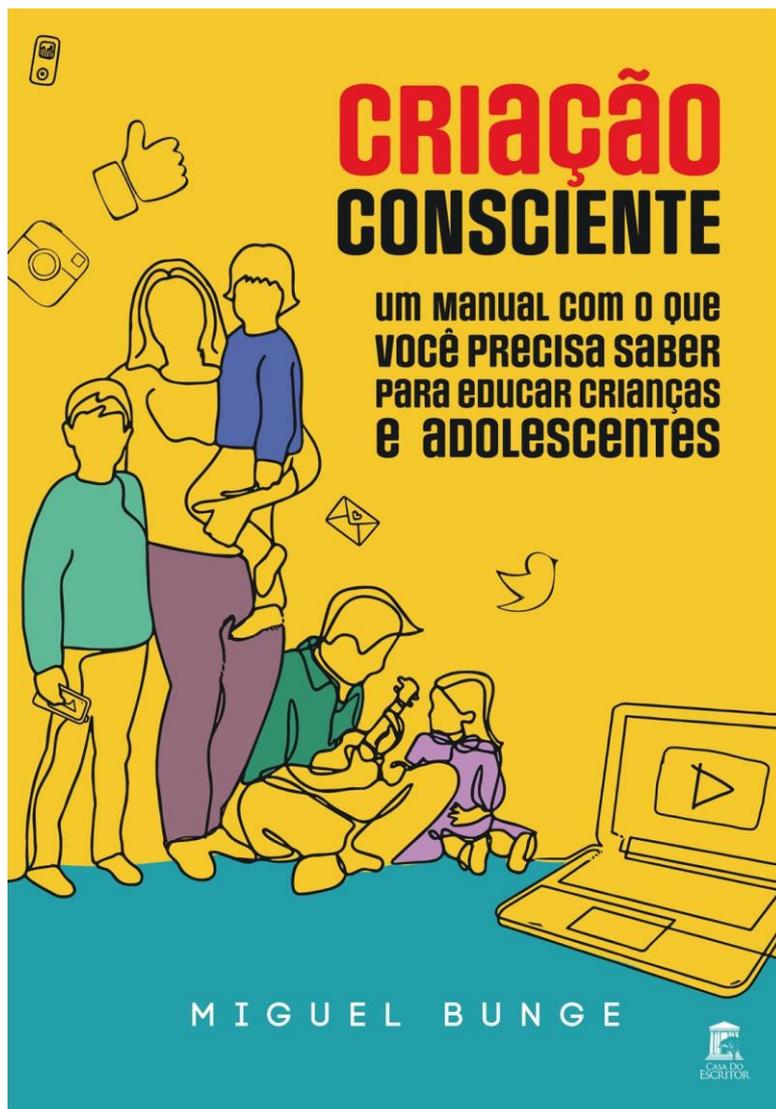
Por uma infância mais feliz e vida adulta longe de problemas psicológicos

NO LIVRO "CRIAÇÃO CONSCIENTE", PSICÓLOGO ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL INFANTOJUVENIL MOSTRA O QUE O COMPORTAMENTO DOS FILHOS PODE REVELAR PARA ALÉM DAS MUDANÇAS TÍPICAS DO CRESCIMENTO

Site: <http://criaconsciente.com.br>

Uma em cada cinco crianças, com até 16 anos, sofre de algum tipo de doença mental incapacitante, número que aumenta conforme a idade avança. A estimativa é da Organização Mundial da Saúde (OMS), e acendeu um alerta no psicólogo e especialista em saúde mental infantojuvenil **Miguel Bunge**, por ser esta uma realidade nem sempre percebida por pais e educadores.

Unido ao fato de que nem todos os brasileiros têm condições financeiras de levar os filhos ao psicólogo, Bunge contribuiu com o lançamento de *Criação Consciente*. No livro, teoria e prática passeiam por conceitos da Psicologia para ensinar o leitor a identificar comportamentos incomuns de crianças e adolescentes, e também as melhores formas de agir, sem causar danos psíquicos que possam refletir na vida adulta.



Todas as orientações são baseadas na Análise do Comportamento, área da ciência natural que procura explicar as formas de agir das pessoas. Dividida em três partes – teoria, avaliação e plano de ação –, a obra conta com tabelas elaboradas pelo próprio autor, para que seja possível identificar o que há de errado e aplicar técnicas que resultarão na mudança de atitude.

Todo comportamento apresenta três aspectos a serem considerados: duração, isto é, por quanto tempo ele acontece; frequência, a quantidade de vezes que acontece em um determinado período; e, intensidade, a força que tal comportamento demanda do organismo para ser realizado.
(Criação Consciente, p. 20)

Com dez anos de experiência clínica, Bunge lembra que o comportamento das crianças e adolescentes reflete as transformações típicas da idade, mas, também pode indicar transtornos como ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade. Neste sentido, *Criação Consciente* cumpre o papel de difundir informações técnicas em linguagem acessível, e

estimula a educação saudável, respeitando as peculiaridades destas duas fases iniciais e determinantes na vida do ser humano.

FICHA TÉCNICA:

Título: Criação Consciente

Subtítulo: Um manual com o que você precisa saber para educar crianças e adolescentes

Autor: Miguel Bunge

Editora: Casa do Escritor

ISBN: 979-8429194981

Tamanho: 22,8 cm x 15,2 cm

Páginas: 206

Preço: R\$ 67,00 | R\$ 24,99 (eBook)

Onde encontrar: Amazon

Sobre o autor: Miguel Bunge é psicólogo clínico infantojuvenil e sócio fundador da *Comportalmente* – plataforma que já formou mais de dois mil psicólogos. Graduou-se pela Universidade Presbiteriana Mackenzie (UPM), em 2013, e se especializou em Terapia Comportamental e Cognitiva e Saúde Mental pelo HC-FMUSP, em 2014.

Iniciou a prática profissional como Acompanhante Terapêutico, área em que realizou sua formação pelo Núcleo Paradigma. Hoje atua como psicólogo clínico analista do comportamento, e é referência no atendimento a crianças e adolescentes.

Redes Sociais:

Instagram: @psimiguelbunge

Facebook: miguel.bunge

Site: <http://criaconsciente.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



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Aos que paralisam com pressão, uma metodologia para driblar a inconstância do foco

Gestor de projetos Victor de Almeida Moreira apresenta conceito da (auto)liderança antifrágil em obra publicada pela Editora Gente



Foi em um momento sensível fora do trabalho que o gestor de projetos **Victor de Almeida Moreira** buscou inspiração na área profissional para ter sucesso no maior compromisso que poderia assumir: a própria vida! A metodologia desenvolvida pelo especialista, que liderou equipes em empresas como Vale, Deloitte e Anglo American, está no livro *(Auto)liderança antifrágil*, publicado pela **Editora Gente**.

O conceito que dá nome ao livro é proposto por Victor como uma solução para os problemas consequentes de um mundo cada vez mais volátil e instável. Falta de foco, paralisia diante da pressão, acúmulo de tarefas e estagnação são alguns exemplos de obstáculos que podem ser driblados com a metodologia 5 As: autoconsciência, autorreflexão, autorresponsabilidade, autoignição e autorregulação.

Um capítulo é destinado a cada uma das etapas do método. Segundo o autor, o primeiro passo é a autoconsciência porque é nela que tudo começa. “Ela é a base do seu projeto de vida, os alicerces nos quais você se estruturará e viverá os seus dias”, explica. Victor criou dois princípios essenciais para desenvolver esta habilidade: o gerenciamento de perícia e comunicação e o gerenciamento de circunstâncias.

Nesta etapa, é necessário definir com precisão quais são as suas forças e qual é o seu potencial principal, aquilo em que você é ótimo, em que pode ser considerado perito. Por isso o nome gerenciamento de perícia. Esse processo vai apontar qual é sua função no mundo. Nessa autoavaliação, não foque atenção apenas nas coisas em que você já é competente. ((Auto)Liderança antifrágil, p. 83)

Com referência de especialistas como Nassim Taleb, Jordam Peterson e Zygmunt Bauman, a estreia de Victor na literatura é um estímulo para que o leitor faça de si mesmo um referencial. “(Auto)liderança antifrágil é sobre isso: ser a própria referência para todas as áreas da vida”, resume.

FICHA TÉCNICA:

Título: (Auto)liderança antifrágil

Autor: Victor de Almeida Moreira

Número de páginas: 192

ISBN: 978-65-88523-49-0

Formato: 16 x 23 cm

Preço: R\$ 59,90

Link de venda: Amazon

Sinopse: Um dos cenários mais comuns do contemporâneo é quase um paradoxo: sabemos o que queremos e os resultados que desejamos em nossas vidas pessoal e profissional, mas ao mesmo tempo lidamos constantemente com a dor de não conhecer formas de organizar o nosso caminho e estruturar a nossa jornada para atingir esses objetivos. Diante disso, problemas surgem constantemente, oriundos de um mundo cada vez mais volátil e instável e, de repente, nos damos conta de que estamos estagnados em nossas vidas: acumulamos obstáculos que deixam as nossas vidas complexas e, ao olharmos adiante, somos tomados pela ansiedade – e não fazemos ideia de como começar a contornar e superar essas limitações. O autor Victor de Almeida Moreira propõe, então, a autoliderança antifrágil como solução: método em cinco pilares – autoconsciência, autorreflexão, autorresponsabilidade, autoignição e autorregulação – que capacitará o leitor a retomar a rota de seus sonhos por meio de uma reestruturação e de métodos de gerenciamento, munindo-o de ferramentas para avançar em suas conquistas.



Sobre o autor: Victor de Almeida Moreira é engenheiro de produção, com MBA em Engenharia de Custos e certificações de Project Management Professional® (PMP) e

Certified Cost Professional® (CCP). Hoje lidera o departamento de aquisições estratégicas da MRN, a maior mineradora de bauxita do país. Ao longo da carreira, construiu experiência na liderança de equipes multidisciplinares, mentorias profissionais e desenvolvimento de pessoas e passou por grandes companhias como Vale, Deloitte e Anglo American.



Redes sociais:

Instagram | LinkedIn

The background is a vibrant, stylized illustration of a tropical jungle. It features various green plants, including palm fronds and bird-of-paradise flowers. A yellow film camera is positioned in the lower center, with a film strip extending from the top right. The camera has a diamond-shaped logo on its front with the text "ORDEM E PROGRESSO" inside. The main title is written in a cursive font on a red banner that spans across the middle of the image.

*Mostra Itinerante de
Cinema Ambiental*

Site: <http://www.mica.eco.br>

Edição 2022 da MICA prevê shows musicais, apresentações teatrais e oficinas

A Mostra Itinerante de Cinema Ambiental recebe até o dia 30/09 as inscrições de curtas-metragens com temática socioambiental, que farão parte da edição 2022 da MICA. Para participar da mostra, basta acessar a página da internet www.mica.eco.br e inscrever a sua produção, de forma gratuita, disponibilizando o link dela no YouTube. Podem participar os curtas-metragens produzidos a partir de 2010, com duração máxima de 15 minutos. Os filmes devem apresentar a temática socioambiental e têm como foco, preferencialmente, o público infanto-juvenil. Neste ano, a mostra ocorrerá em três cidades brasileiras, sendo Osasco e Guararapes no estado de São Paulo e Simões Filho no estado da Bahia. Os eventos serão marcados por atividades gratuitas e abertas ao público como shows musicais, espetáculos teatrais e oficinas diversas. Para Mariana Atauri, produtora cultural responsável pela edição 2022 do projeto, os eventos ajudam a construir um público voltado para o segmento de curtas-metragens. “A mostra se utiliza do audiovisual para sensibilização da primeira infância, para questões artísticas e, também, ambientais”, reforça.

Os filmes que vão compor as mostras serão selecionados por uma equipe de curadoria formada por integrantes do Instituto Ideia Coletiva. Os resultados serão divulgados no dia 05/10 e estarão disponíveis na página da MICA na internet. Essa é a quarta edição do evento que é realizado pelo Instituto Ideia Coletiva por meio da Lei de Incentivo à Cultura e recebe o patrocínio das empresas Dacarto e Óleos Menu, além do apoio da Think Projetos.

Sobre a MICA: A Mostra Itinerante de Cinema Ambiental (MICA) é um projeto de difusão de conteúdo audiovisual independente brasileiro. O incentivo à produção de curtas-metragens voltadas para a temática é uma forma de agregar o público jovem e estimulá-lo a participar de oficinais culturais, shows musicais e apresentações de teatro. A primeira edição do projeto foi realizada em 2015 e teve o patrocínio das empresas Bebidas Poty e Dacarto, assim como em 2018. Em 2021, o projeto foi realizado nas cidades de Indaiatuba e Aguai, ambas no estado de São Paulo, através do Pro-AC-ICMS e recebeu o patrocínio das empresas Iberia e Spartan.

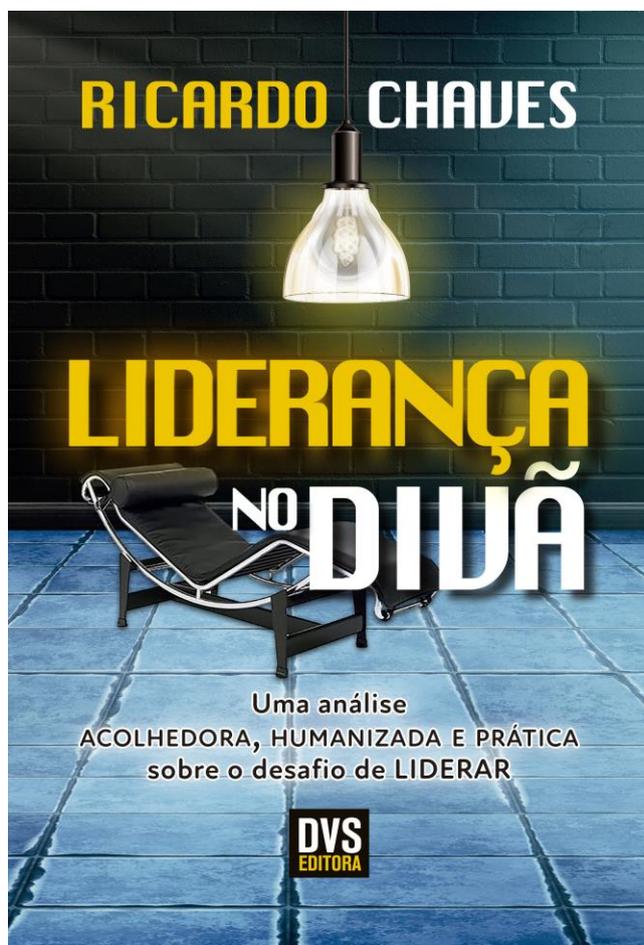
Sobre o Instituto Ideia Coletiva: O Instituto Ideia Coletiva é um ponto de cultura, uma OSCIP (Organização da Sociedade Civil de Interesse Público) e possui reconhecimento do Ministério da Justiça e demais órgãos públicos. Atuamos na formação

Psicólogo alerta: bem-estar das equipes começa pela saúde mental do líder

Ricardo Chaves acolhe e humaniza angústias existenciais das lideranças e mostra o caminho para o autocuidado em livro

Pressão por resultados, situações de estresse, responsabilização por toda equipe, sem contar problemas familiares e financeiros. Este é o cenário propício para o agravamento da saúde mental de líderes. Quem acolhe e humaniza as angústias e frustrações de lideranças é o psicólogo, **Ricardo Chaves**, que analisa o tema em ***Liderança no Divã***.

Vista como um tabu em muitas áreas, a saúde mental sofre um preconceito ainda maior em cargos de chefia ou coordenação de equipes – alerta o especialista em saúde mental e desenvolvimento de líderes. Estes profissionais são geralmente vistos com estereótipos de perfeição e excelência, relegando a um segundo plano o tratamento das emoções e o desenvolvimento da maturidade emocional.



“Perante à sociedade, o autocuidado do líder fragiliza a posição, vulnerabiliza o herói e destrona a referência. Nos exigimos acima do que realmente é possível para um ser humano competente e saudável”, alerta o especialista, que também viveu na pele a posição de liderança, já a partir dos 19 anos.

Entre os psicodiagnósticos originados nas relações de trabalho – e que o líder não está imune – estão depressão, ansiedade, *burnout* e condutas autodestrutivas, por exemplo, o uso abusivo de substâncias psicoativas, alcoolismo, dependência de drogas lícitas e ilícitas, ao comportamento suicida. *“Todo líder experimenta, em situações específicas, momentos de solidão e profunda angústia existencial. Poucos admitem isso”,* reconhece Ricardo.

Publicado pela **DVS Editora**, ***Liderança no Divã*** é um manifesto para que líderes parem de ignorar o autocuidado mental. Mas traz igualmente lições valiosas a todos que buscam

autoliderar, aprender como desenvolver a maturidade para diálogos mais assertivos, além de entender sobre os próprios desejos, ambições e reações.

Ficha Técnica

Título: Liderança no Divã

Subtítulo: Uma análise acolhedora, humanizada e prática sobre o desafio de liderar

Autor: Ricardo Chaves

Editora: DVS

Ilustrações: Cibele Maldonado

ISBN: 978-65-5695-059-4

Formato: 23x16 cm

Páginas: 272

Valor: R\$ 79

Onde encontrar: Amazon



Sobre o autor: Ricardo Chaves é um amante da vida, apaixonado pelo tema liderança e saúde mental/integral. Psicólogo, palestrante, escritor, especialista em desenvolvimento de lideranças, atua profundamente no desenvolvimento de competências em líderes e equipes; sócio proprietário na RICKCHA Educação Corporativa, atuou intensamente por mais de 18 anos na gestão de empresas, organizações de saúde, educação e consultorias. Especialista em educação não formal e saúde mental e trabalho.

Site: www.rickcha.com.br/livro

Instagram: @psi.ricardochaves

Pão de Queijo: receita bem crocante



Acesse: www.portalumami.com.br

Por dentro, fofinho e macio, já por fora, crocante. O famoso pão de queijo mineiro conquistou o paladar de todos e ultrapassou as barreiras geográficas! Seja no café da manhã ou da tarde, essa iguaria é marca registrada no dia a dia das pessoas.

Com o seu jeito simples e delicioso, o Dia do Pão de Queijo é celebrado em 17 de agosto. A receita foi desenvolvida por volta de 1750, quando fazendeiros de Minas Gerais começaram a produzir leites e derivados.

Porém, sabe esse gosto delicioso que você sente ao saborear um pedaço de pão de queijo? Ele tem nome: é umami. Considerado o quinto gosto do paladar humano, o umami provoca essa sensação saborosa, prologando o gosto no paladar.

Segundo a nutricionista do Comitê Umami, Lisiane Miura, o queijo é um alimento umami, pois tem em sua composição a presença de glutamato, aminoácido responsável pelo gosto umami.

“Quanto mais curado o queijo, mais umami ele será! É isso que deixa a receita mais saborosa e prolonga o sabor. E tem também o mix de texturas, provocado pela crosta crocante em contraste com a maciez interna. Juntos, todos esses fatores formam a famosa combinação que agrada muitos paladares”, explica.

Agora é só aprender a receita e dividir com os amigos e a família! Confira abaixo:

PÃO DE QUEIJO CROCANTE

Tempo de preparo: 30 minutos (+ 20 minutos de forno)

Rendimento: 42 unidades

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de polvilho doce (400 g)
- 1 e meia xícara (chá) de leite (300 ml)
- meia xícara (chá) de óleo (100 ml)

- 1 ovo (50 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- meia xícara (chá) de queijo parmesão ralado (50 g)
- 1 xícara (chá) de queijo tipo minas padrão ralado (100 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, coloque o polvilho e reserve.
2. Em uma panela média, coloque o leite e o óleo, e leve ao fogo médio até ferver.
3. Transfira para a tigela com o polvilho e misture bem com o auxílio de uma colher.
4. Espere a massa esfriar um pouco e amasse com as mãos até amornar. Acrescente o ovo e incorpore-o à massa. Adicione o sal e os queijos, e continue mexendo até obter uma massa lisa e homogênea.
5. Modele pequenas esferas e disponha-as em uma assadeira untada. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourarem.
6. Retire do forno e sirva em seguida.

UMAMI

É o quinto gosto básico do paladar humano, descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda. Foi reconhecido cientificamente no ano 2000, quando pesquisadores da Universidade de Miami constataram a existência de receptores específicos para este gosto nas papilas gustativas. O aminoácido ácido glutâmico e os nucleotídeos inosinato e guanilato são as principais substâncias umami. As duas principais características do umami são o aumento da salivação e a continuidade do gosto por alguns minutos após a ingestão do alimento. Para saber mais, acesse www.portalumami.com.br e acompanhe também pelas redes sociais [facebook.com/gostoumami](https://www.facebook.com/gostoumami) e [instagram.com/ogostoumami](https://www.instagram.com/ogostoumami).



Frooty celebra o dia do açaí com dicas para amar, ainda mais, o fruto

Site: <https://frooty.com.br/>

De drinks a sobremesas, empresa reúne receitas fáceis e deliciosas para conquistar todos os paladares

A **Frooty**, empresa líder de mercado e referência em alimentos saudáveis a base de frutas, homenageia o Dia do Açaí, data que passou a ser celebrada em 5 de setembro, reunindo algumas das receitas mais deliciosas e paliativas à todos os gostos. Conhecido pelos inúmeros benefícios à saúde com relação à prevenção de doenças, alto poder nutritivo, rico em ferro energizante e como uma excelente maneira de se evitar o envelhecimento precoce, o açaí ainda pode ser peça chave de uma dieta balanceada em inúmeras receitas.

Variando entre sucos, shakes, drinks, vitaminas, com frutas ou não, e sobremesas das mais diversas, o Frooty Açaí pode ser muito versátil e prático. Pensando nisso, a empresa selecionou algumas de suas receitas: selecionou algumas de suas receitas:





CHEESECAKE DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

- 3 bolas de sorbet Frooty Açaí
- 1/2 pote pequeno de cream cheese
- 1/4 de lata de leite condensado
- 1/2 caixa de creme de leite
- Suco de 1 limão
- 4 bolachas de maisena

MODO DE PREPARO:

1. **Creme de queijo:** Direto no copo do liquidificador ou mixer,

bata o cream cheese, o leite condensado, o creme de leite, 2 bolas de sorbet Frooty Açaí e o suco de limão até a mistura ficar homogênea.

2. No fundo do copo ou pote, coloque 1 ou 2 bolachas de maisena amassadas com a mão.

3. Sobre as bolachas coloque o creme de queijo.

4. Leve os potinhos para a geladeira por no mínimo duas horas para firmar.

5. **Calda:** No liquidificador ou mixer, bata 1 bola de sorbet Frooty Açaí e coloque duas colheres em cima de cada cheesecake na hora de servir.



MOUSSE DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

- 2 bolas de sorbet Frooty Açaí
- 1/4 da lata de leite condensado
- 1/2 caixa de creme de leite
- 1/2 banana
- 1/2 envelope de gelatina incolor sem sabor e hidratada

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.
2. Distribua em tigelas

individuais e leve à geladeira por 2 horas ou ao freezer por 1 hora, para a gelatina firmar e a mistura adquirir a consistência de mousse.

3. Sirva com uma fruta da preferência e gotas de chocolate ou raspas de chocolate branco.

Variações: A banana pode ser substituída por 4 unidades de morango ou 1 fatia de abacaxi ou 1 kiwi, conforme a preferência.



SHAKE DE AÇAÍ COM LEITE CONDENSADO

INGREDIENTES:

2 bolas de sorbet Frooty Açai
1 banana picada
5 colheres de sopa de leite condensado

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e sirva a seguir.
2. Aproveite vidros

transparentes para servir. Sirva com canudo.



CREME DE AÇAÍ COM ABACATE

INGREDIENTES:

3 bolas de sorbet Frooty Açai
1/2 abacate médio
1 colher (sopa) de mel
suco de 1/2 limão, opcional, a gosto
granola, opcional, para decorar

MODO DE PREPARO:

1. Comece batendo o abacate

com o limão no liquidificador, processador ou mixer.

2. Acrescente o mel e Açai Frooty, aos poucos.

3. Sirva em tigela e decore com uma banana fatiada ou fruta da preferência, granola e mel.

DAIQUIRI DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

1 sachê de sorbet Frooty Açai (200ml)

1 dose de rum

Suco de meio limão taiti

1 rodela de limão para decorar

Rendimento: 1 drink.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o sachê de sorbet Frooty Açai ainda congelado no liquidificador.

2. Adicione os demais ingredientes.
3. Bata até obter consistência cremosa, mas não líquida.
4. Coloque numa taça de martini, formando um pico.
5. Decore com uma rodela de limão e sirva imediatamente.



MILKSHAKE DE AÇAÍ

INGREDIENTES:

6 bolas de sorbet Frooty Açaí
Suco de ½ limão
2 bananas congeladas (sem casca)
1 copo de leite
2 bolas de sorvete de creme
3 paçocas
Chantilly

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira, coloque 4 bolas de sorbet Frooty Açaí e o suco de limão. Reduza até que comece a desgrudar do fundo. Reserve na geladeira.
2. Em um liquidificador, coloque 2 bolas do sorbet Frooty Açaí, as bananas congeladas, o leite, o sorvete e as duas paçocas. Bata até que fique homogêneo.
3. Em um copo de milkshake coloque um pouco da calda de açaí, de modo que ela escorra na parte interior do copo.
4. Complete o copo com o milkshake, decore com chantilly e mais paçoca.
5. Aproveite!

Essas receitas e muitas mais, podem ser encontradas no site da Frooty Brasil. **Feliz dia do Açaí!**

SOBRE A FROOTY

A **Frooty** transforma a indústria alimentícia desde 1994, sendo líder no mercado de sorbets de açaí no Brasil. Uma marca 100% brasileira responsável pela polarização do consumo do fruto em mais de 20 estados brasileiros e com presença em três continentes. Sua linha completa apresenta diferentes formatos e versões de açaí, além das superfrutas pitaya e cupuaçu.

Ano a ano ditando tendência, sua missão é ser referência em alimentos saborosos e saudáveis a base de frutas, apresentando inovação e diversidade, através de uma cadeia de valor única que conecta consumidores e produtores em diversos lugares do mundo.

Desde sua criação, une a preocupação com a qualidade e sabor de seus produtos, ao compromisso de conservação da natureza e na geração de valor social.

Em julho de 2014, o grupo Pátria Investimentos entrou para o time de investidores da Frooty Açaí, adquirindo parte do capital social da empresa e, recentemente, concretizaram a aquisição da Makai Fruits localizada no Texas, Estados Unidos, como parte de seu programa de expansão internacional. As empresas combinadas se tornaram um dos maiores players globais dentro do mercado de polpa, sorbet de açaí e outras superfrutas.



Instagram: <https://www.instagram.com/frootybrasil/>

Site: <https://frooty.com.br/>

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

REVISTA

ISSN: 2675-4541

edição 28

Agosto de 2022

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil

empresário, palestrante e criador da modalidade de treinamento Super-Hero. Humaniza ação social e motiva pacientes com câncer a enfrentar o tratamento.

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

Distribuição Gratuita

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Cristiano Zanetta

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

REVISTA

ISSN: 2675-4541

Julho de 2022 - edição 27

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"

Distribuição Gratuita

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

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

REVISTA

ISSN: 2675-4541

Junho de 2022 - edição 26

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

João Saci

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

Confira entrevista exclusiva - página 06

Distribuição Gratuita

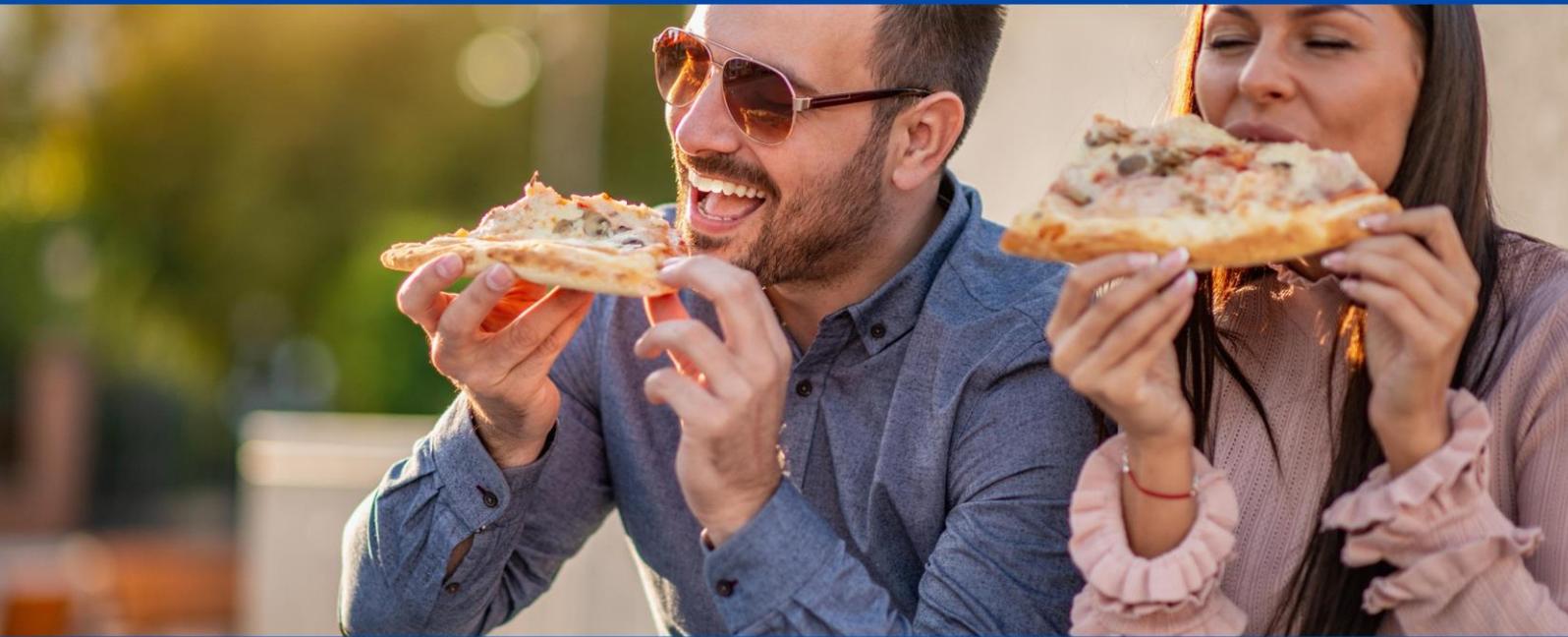
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



Victor Hugo

“A gargalhada é o sol que varre o inverno do rosto humano.”

Participe da nossa edição n° 30 - Outubro

**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