

PROJETO AUTOESTIMA

SAÚDE - MODA - CULTURA
BEM ESTAR - GASTRONOMIA
COMPORTAMENTO

REVISTA

ISSN: 2675-4541

edição 30

Outubro de 2022

Distribuição Gratuita

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

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

Outubro Rosa

*mês da conscientização sobre a
importância da prevenção e do
diagnóstico precoce do câncer de mama.*

EXPEDIENTE, PÁG 03

EDITORIAL, PÁG. 04

OUTUBRO ROSA - DOE UM LENÇO, POR RODOLFO L. FERREIRA DA COSTA, PÁG. 05

ENTREVISTA COM SÔNIA CAROLINA, PÁG. 08

LANÇAMENTO DE LIVROS NO PÁTIO GALERIA DE ARTES NO SHOPPING - BRASÍLIA/DF, PÁG. 13

DICAS DE LEITURAS, PÁG. 14

FRASES DE CLARICE LISPECTOR, POR LEILA KRÜGER, PÁG. 16

DISCRDO, LOGO OFEDO, POR LEILA KRÜGER, PÁG. 19

JOVEM INFLUENCER, POR VANESSA SILLA, PÁG. 22

PRÊMIO FUNDACIÓN MAPFRE - LISA CÃO GUIA ROBÔ, POR NEIDE, PÁG. 25

DIA DAS CRIANÇAS-LIVROS INFANTIS EM PROMOÇÃO, PÁG. 31

CRIANÇAS QUE ROEM UNHAS, PÁG. 36

PROJETO MINHA IDADE NÃO ME DEFINE, PÁG. 38

POEMAS DE DENISE MARINHO, PÁG. 42

POEMAS DE WANDA ROP, PÁG. 45

SOBRE O LIVRO "ANSIEDADE": O FIM DA ESCRAVIDÃO, PÁG. 49

SOBRE O LIVRO O QUE EU FAÇO COM ISSO? - "COMO ACOLHER EMOÇÕES NEGATIVAS, POR ROSANE CASTILHO, PÁG. 51

VITILIGO, POR PARANÁ CLÍNICAS, PÁG. 55

08 SINAIS DE ESTRESSE NO CORPO, POR PURAVIDA, PÁG. 60

MADEIRAMADEIRA COMO CRIAR UM CANTINHO ZEN, PÁG. 63

RECEITAS DELIREC, PÁG. 69

DICAS PARA SUBSTITUIR LEITE DE VACA NAS RECEITAS, POR DELIREC, PÁG. 78

RECEITA DE CACAU COM TÂMARAS, POR MABORA, PÁG. 83

SUBWAY, LANÇA KOKIE ROSA EM PROL AO COMBATE DO CÂNCER DE MAMA, PÁG. 85

TASTEMADE APRESENTA RECEITAS PRÁTICAS DE FRUTAS E LEGUMES, PÁG. 87

SIGNO DE LÍBRA, PÁG. 90

O MELHOR TREINO PARA O SEU ESTÍLO A SUA VIDA, POR RED FITNRES, PÁG. 93

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 97

PARTICIPE DA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO, PÁG. 98

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

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

NESTA EDIÇÃO

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

SONHAR É VERBO: É SEGUIR, É PENSAR, INSPIRAR E FAZER FORÇA, INSISTIR, É LUTAR, TRANSPIRAR. SÃO MIL VERBOS QUE VEM ANTES DO VERBO REALIZAR. — BRÁULIO BESSA

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-anteriores.html>

visite:
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

As conquistas dependem de 50% de inspiração, criatividade e sonhos, e 50% de disciplina, trabalho árduo e determinação. São duas pernas que devem caminhar juntas. — Augusto Cury

Editorial

- Querido leitor, apresentamos a você a edição "Outubro Rosa", que está cheia de novidades. Mês de conscientização para a prevenção do câncer de mama. Aprecie a importante matéria sobre a campanha "Outubro Rosa: Doe um Lenço", com o especialista em Radiologia e Diagnóstico por Imagem, Rodolpho L. Ferreira da Costa. Entrevista com a autora Sônia Carolina, lançamentos de livros, poemas e várias outras enriquecedoras matérias. Agradecemos aos envolvidos desta edição e a todos que acompanham e seguem a Revista Projeto AutoEstima. Tenha uma ótima 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

OUTUBRO ROSA

doe um lenço

A **AUTOESTIMA** DELAS
PODE SER FRUTO DA
SUA SOLIDARIEDADE

A Domínio Imagem está
engajada em coletar o
máximo de lenços e
turbantes para doar, no
final do mês de Outubro,
para a **Instituição
Estrela da Mama.**

**Doe diretamente na
nossa recepção!**

RUA LUIZ ANTÔNIO DE
ANDRADE VIEIRA, 216 - LOJA 9
BOQUEIRÃO - P.GRANDE/SP

Campanha arrecada lenços e turbantes em prol ao Outubro Rosa

Que tal doar um lenço em troca de um sorriso? Com esse propósito, a Domínio Imagem — Medicina Diagnostica — lançou uma ação especial para o Outubro Rosa, mês da conscientização sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

Em parceria com A ONG Estrela da Mama — entidade que ajuda mulheres com câncer de mama, durante todo mês, um ponto de coleta estará instalado na unidade para receber acessórios para a cabeça como lenços e turbantes.

Uma campanha que vai muito além da estética, com o objetivo de apoiar, fortalecer e trazer um sorriso através da solidariedade, do carinho e do amor.



Segundo Rodolpho L. Ferreira da Costa, proprietário da Domínio Imagem e Especialista em Radiologia e Diagnóstico por Imagem, a intenção é sensibilizar a sociedade em geral para a doação. “Esse é um movimento em que todos devem se unir para disseminar informações e alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce.

Espero que essa Campanha “Outubro Rosa: Doe um Lenço” possa fazer a diferença”, enfatiza Rodolpho.

Além disso, integrando as ações do Outubro Rosa, uma equipe estará distribuindo panfletos com a intenção de reforçar a Campanha impactando o maior número de pessoas possíveis.

A arrecadação começa no dia 01 de outubro e se estende até o fim do mês. Quem quiser participar pode doar um lenço novo ou mesmo usado em boas condições na sede da Domínio Imagem, localizada na Rua Luiz Antônio de Andrade Vieira, nº 216 – loja 9, no bairro do Boqueirão, em Praia Grande.

A entrega oficial será no início do mês de novembro na sede da ONG Estrela da Mama, localizada na Rua Limeira, nº 255, no bairro do Boqueirão.

Sobre a Estrela da Mama

Fundada em 2004 pela artista plástica Lourdinha Borges, vítima de câncer de mama, a Estrela da Mama é uma associação que realiza orientações, apoio e solidariedade às mulheres acometidas pelo câncer de mama, realizando atividades no campo da detecção precoce, recuperação física e emocional.

Localizada na Praia Grande, em um espaço cedido pelo Lions Clube, o grupo não recebe verbas públicas e é totalmente composto por voluntários e voluntárias.

Sobre o Outubro Rosa

O Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização para o controle do câncer de mama, criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure.

A data, celebrada anualmente, tem o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

Domínio Imagem: Rua Luiz Antônio de Andrade Vieira, nº 216 – loja 9, no bairro do Boqueirão, em Praia Grande.

Instagram: @dominioimagem

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

SÔNIA CAROLINA



Mineira, de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977. Poeta, Artista Plástica Psicanalista e Escritora. Seu primeiro livro de Poesias "Falando de Amor" recebeu em Âmbito Nacional, o prêmio Master de Literatura pela Academia de Letras de Anápolis GO. Publicou "Metamorfose Poemas em 2006. Inúmeras vezes premiada participa de várias Antologias, Jornais e Revistas Literárias com Contos, Poemas e Ilustrações. Publicou em 2021 o Livro de contos e crônicas "Confidências no espelho" o qual está no Aplicativo AMAZON para os interessados em adquirir. Trabalha em pintura com as mais diversas técnicas desde o Fusain, óleo, Acrílica, Pastel e Aquarela.



CONFIDÊNCIAS NO ESPELHO

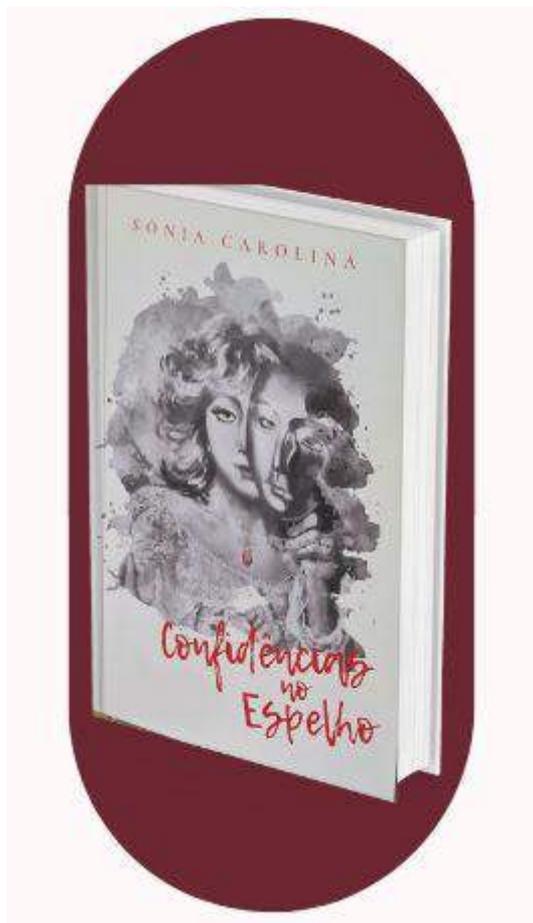
ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente agradecemos por nos conceder esta entrevista. Para iniciarmos, como surgiu o seu interesse pela literatura?

Sônia Carolina: Meu agradecimento por participar desse honroso evento da Revista Projeto AutoEstima, e poder me apresentar a você nessa entrevista. Meu interesse pela literatura, iniciou-se muito cedo em minha infância, motivada pelos caminhos da música. Enlevada pelos estudos de embriagadoras polonesas e valsas, comecei a me expressar também através de versos que explicitavam todo o calor da minha emoção.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi o seu processo de criação para o primeiro livro?

Sônia Carolina: Meu primeiro livro, ainda em minha adolescência, jamais foi editado e, após frustradas tentativas para editá-lo, desiludida pela falta dos meios para esse projeto, deixei que se perdesse nas evoluções do tempo.



Revista Projeto AutoEstima: Você é autora de alguns livros, mas recentemente você lançou o livro Contos e o Crônicas CONFIDÊNCIAS NO ESPELHO, poderia comentar?

Sônia Carolina: Meu livro de Contos e Crônicas Confidências no espelho, foi idealizado sob a influência da música, pela natureza exótica dos jardins de minha casa, e principalmente pela singularidade das histórias e episódios vivenciados na nossa amada Minas Gerais.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do livro CONFIDÊNCIAS NO ESPELHO para os nossos leitores?

Sônia Carolina: UM SONHO AZUL...

...volitei sobre a imensidão como um pássaro envolto na brilhante luz de uma estrela a conduzir-me para casa...

Acerquei-me deslumbrada e, pude ver que a soberba taça estava repleta de uma água límpida, transparente ao extremo que jorrava ininterruptamente para dentro desse mar azul.



À volta dessa mesma taça borbulhante e bela, voejava em círculos uma pomba tão branca quanto o brilho prateado que exibia, ao receber translúcida, um raio de sol partindo da imensidão do Kosmos...

Revista Projeto AutoEstima: Além de escritora você também é multiartista. Poderia comentar?

Sônia Carolina: Caminhei amorosamente pelos infinitos espaços da emoção através da Música, Curso de Piano e Música pelo Conservatório Musical de Uberaba Minas Gerais, através do Curso de Artes Plásticas promovido pela Faculdade UDF em Brasília DF. Curso de órgão Eletrônico pela escola de Música Claude Debussy em Brasília DF, Aulas de Violão com Professores mineiros e, durante 22 anos fui

professora de Pintura e Desenho Artístico em meu Atelier.

Revista Projeto AutoEstima: Você fez um Curso de Psicanálise. Chegou a exercer a profissão? Comente.

Sônia Carolina: Trabalhei alguns anos como psicanalista em Clínica e também em meu consultório particular. Porém o que me mais me seduziu, foram os anos em que, como professora de pintura e desenho artístico, também procurava exercer o sublime exercício da Psicanálise para auxiliar meus alunos com problemas ou não, na realização de sonhos, para estimular vontades, desejos, expandindo a alegria através das cores e auxiliando o desabrochar da criatividade de cada um.

Revista Projeto AutoEstima: Como você organiza o seu tempo para dar conta de tantos trabalhos?



Sônia Carolina: Atualmente, trabalho apenas com Pintura e Literatura. Esse caminho é realmente um universo de incontidas emoções que me ajudam a continuar a me expressar livremente pelos campos mágicos da vida.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão saber mais sobre você e os seus trabalhos?

Sônia Carolina: Meu último livro Confidências no Espelho está a venda no site da AMAZON: https://www.amazon.com.br/Confid%C3%A2ncias-Espelho-Carolina-Batista-Andrade-ebook/dp/B09LDDXZW5/ref=sr_1_1?_ e, no INSTAGRAM: @sonia_carolina7, exponho sempre alguns dos meus trabalhos como Pintora com as mais diversas técnicas. Os outros dois livros já editados anteriormente estão com a edição esgotada e pretendo editá-los novamente em tempo hábil.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Sônia Carolina: Sim, como frisei anteriormente, a reedição dos dois primeiros livros e, também a continuidade de um projeto de um romance já iniciado.

Perguntas rápidas:

Um(a) cantor(a) Josh Groban.

Um(a) artista plástico(a) MONET

Um livro: Mulheres que correm com os lobos

Um(a) autor(a): Clarissa Pinkola Estés e ainda Friedrich Nietzsche, Demasiado humano.

Um ator ou atriz: Anthony Hopkins e Jodie Foster.

Um filme: O Jardim secreto.

Um dia especial: O dia em que tive a ventura de estreitar em meus braços meus filhos recém nascidos. Existirá maior felicidade?

Uma música: IMAGINE John Lennon

Uma cor predileta: Carmim Alisarim. Cor do meu signo Zodiacal ESCORPIÃO.

Uma frase marcante: “Existe em mim o calor de um verão com perfume de mulher”.
Do livro Falando de Amor.



REDES SOCIAIS

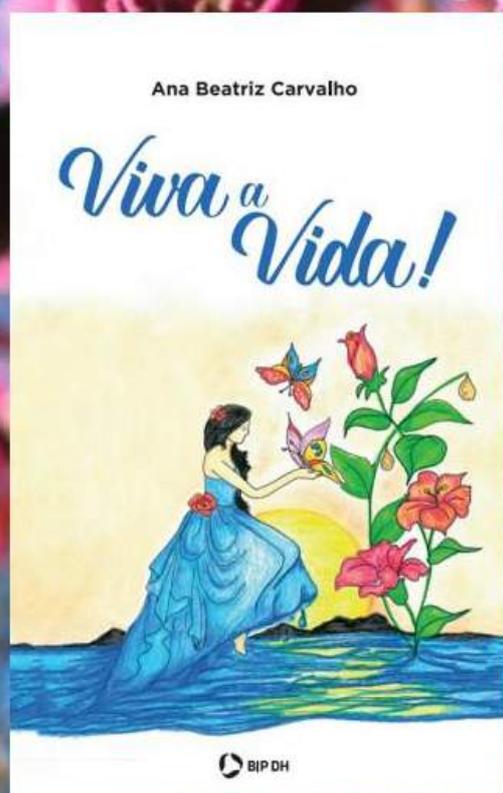
Instagram:

[instagram.com/sonia_carolina7](https://www.instagram.com/sonia_carolina7)

Amazon:

https://www.amazon.com.br/Confid%C3%A2ncias-Espelho-Carolina-Batista-Andrade-ebook/dp/B09LDDXZW5/ref=sr_1_1?_

Pátio Galeria de Artes e Casa de Sonhos
Convidam para o LANÇAMENTO das obras



Dia 21 de outubro de 2022, de 18h30 às 21h30
na Pátio Galeria de Artes, no Shopping Pátio Brasil – 3º piso.
Brasília, DF



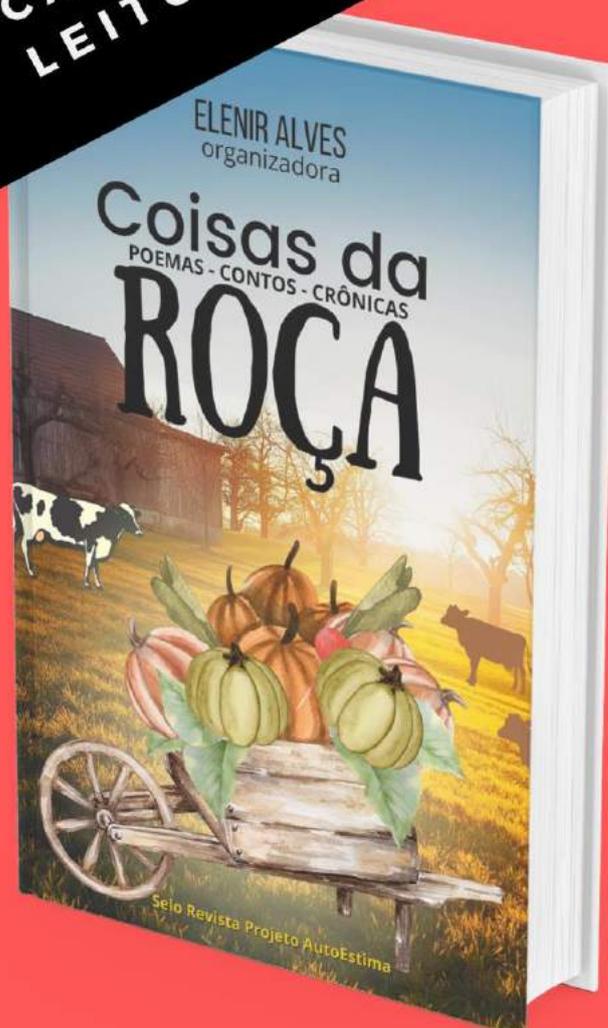
APOIO

Pátio
Galeria de arte

Casa de Sonhos
Desenvolvimento Humano Integral e Positivo

NESTE LINDO E-BOOK HISTÓRIAS DA INFÂNCIA, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR 18 HISTÓRIAS CONTADAS POR ALGUNS DOS MELHORES ESCRITORES BRASILEIROS E QUE MERECE TODA A SUA APRECIÇÃO. ACESSE O LINK PARA BAIXAR E BOA LEITURA! É GRATUITO: [HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOK.COM.BR/HISTORIAS_DA_INFANCIA.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/historias_da_infancia.pdf)

DICAS PARA LEITURA



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.fabricadeebooks.com.br/coisas_da_roca.pdf)

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

MÍDIA KIT



Revista Projeto AutoEstima

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Clarice Lispector: 10 frases marcantes da genial escritora



Foto divulgação



Por Leila Krüger



Jornalista, escritora e Ghost Writer. Nascida em Ijuí, RS, Mestre em Comunicação Social PUCRS e estudante de Letras Português/Inglês. Tem cinco livros publicados, em diferentes gêneros, no Brasil e Exterior. Seu mais recente livro é "Como amar demais em um mundo canalha", totalmente ilustrado e autobiográfico. Dedicase à literatura brasileira e de língua inglesa. Colaboradora da Revista Projeto AutoEstima Instagram: @leilakruger/ @comoamardemais



Provavelmente você já ouviu falar em Clarice Lispector, escritora brasileira. O que talvez não saiba é que, em primeiro lugar, ela na verdade é ucraniana, nascida na Ucrânia e vinda com a família ao Brasil como imigrantes aos 2 meses de vida. Clarice Lispector foi registrada Chaya (Haia) Pinkhasovna Lispector, na cidade de Tchetelnik, e veio ao mundo no dia 10 de dezembro de 1920.

Clarice, portanto, é um pseudônimo de autora (muitos autores e celebridades utilizam "nomes postiços", que podem ter a ver com seus nomes verdadeiros ou não, serem totalmente criados ou apenas em parte). Mas o que importa é que Clarice Lispector, apesar de uma escrita às vezes muito densa e de difícil compreensão, metáforas riquíssimas, porém complexas e inéditas, é, para mim, a maior escritora, a de maior escalão do Brasil.

Clarice se considerava brasileira, recifense; embora, casada com um diplomata, tenha morado em vários países, e inclusive abdicado de conviver nas altas rodas do governo, com as quais não se identificava, apesar de toda a sua discricção, elegância e porte majestoso. Clarice era do povo.

Clarice escreveu romances, livros infantis (até para seus filhos), ensaios e principalmente crônicas (muitas para jornais) e contos. Seu estilo é único, sendo difícil ou até impossível classificar literariamente livros como "Água viva" e "A paixão segundo G.H.". Já "A hora da estrela", sua última obra antes de falecer em 9 de dezembro de 1977, 1 dia antes de completar 57 anos, pode ser considerado claramente um romance, e de imensa beleza, sensibilidade, e ainda crítica social na pele de uma nordestina que vem tentar ganhar a vida na cidade grande, a história de muitas pessoas no nosso país.

10 frases marcantes de Clarice Lispector

Gostaria de assinalar 10 frases que mais me marcam de Clarice. Você encontrará a maioria delas com facilidade na Internet, muitas vezes com palavras trocadas ou escrita que não corresponde à de nenhuma edição de seus livros. O certo mesmo é buscar na própria obra.

Vamos ver 10 frases que, para mim, são marcantes de Clarice Lispector?

- 1- "Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento."
- 2- "Até cortar os próprios defeitos pode ser perigoso. Nunca se sabe qual é o defeito que sustenta nosso edifício inteiro."
- 3- "A palavra é meu domínio sobre o mundo."
- 4- "Liberdade é pouco. O que eu desejo ainda não tem nome."
- 5- "De qualquer luta ou descanso me levantarei forte e belo como um cavalo novo..."
- 6- "Eu fazia do amor um cálculo matemático errado: pensava que, somando as compreensões, eu amava. Não sabia que, somando as incompreensões, é que se ama."

7- "Quando se ama não é preciso entender o que se passa lá fora, pois tudo passa a acontecer dentro de nós."

8- "Sou implícita. E quando vou me explicar perco a úmida intimidade."

9- "Meu Deus, me dê a coragem de viver trezentos e sessenta e cinco dias e noites, todos vazios de Tua presença. Me dê a coragem de considerar esse vazio como uma plenitude. Faça com que eu seja a Tua amante humilde, entrelaçada a Ti em êxtase. Faça com que eu possa falar com este vazio tremendo e receber como resposta o amor materno que nutre e embala. Faça com que eu tenha a coragem de Te amar, sem odiar as Tuas ofensas à minha alma e ao meu corpo. Faça com que a solidão não me destrua. Faça com que minha solidão me sirva de companhia."

E a minha preferida:

10- "Foi através de meus graves erros, que talvez eu um dia os possa mencionar sem me vangloriar deles, que cheguei a poder amar."

Com qual frase você se identifica mais? Ou quais? Clarice foi existencialista, mergulhou no mais profundo do *ser* humano, falou de vida e morte com a mesma coragem e os mesmos questionamentos. Leva-nos à noite muito escura para, em seguida, nos fazer brindar a vida e o que somos: "Já que sou, o jeito é ser", e "sou um coração batendo no mundo", e "Com o perdão da palavra, sou um mistério para mim" (Clarice Lispector). Ela é assim, contraditória ou talvez múltipla, é feita de revoadas e pousos, luz e sombras, sobretudo o insondável.

Clarice é para ser lida com o coração aberto e, de preferência, flutuando em incertezas, esperança e coragem. Viva Clarice. Em 2022, ela completaria 102 anos. Nunca será esquecida, visto que pôs alma em cada palavra sua e suas palavras, todas, reverberam no infinito do nosso mundo e, desconfio de todos os mundos.





Foto divulgação

"Discordo, logo, ofendo": a geração que não quer dialogar

Por Leila Krüger



Jornalista, escritora e Ghost Writer. Nascida em Ijuí, RS, Mestre em Comunicação Social PUCRS e estudante de Letras Português/Inglês. Tem cinco livros publicados, em diferentes gêneros, no Brasil e Exterior. Seu mais recente livro é "Como amar demais em um mundo canalha", totalmente ilustrado e autobiográfico. Dedicada-se à literatura brasileira e de língua inglesa. Colaboradora da Revista Projeto AutoEstima Instagram: @leilakruger/ @comoamardemais

Já escrevi algo parecido no blog da Revista Projeto AutoEstima. A ideia me veio ao deparar com uma tirinha, publicada pela própria revista.

Lembrei-me de que é muito importante tratar deste tema, tão presente em nosso cotidiano, não apenas on-line, nas redes sociais - embora ali prevalente -, mas em nossa vida off-line. Se é que a maioria de nós ainda tem uma vida totalmente off-line. O fato é que: muita gente, talvez você e eu, estamos acostumados a não conversar, não argumentar (exceto com a capa do desprezo, da arrogância ou do ódio), mas ofender ou até humilhar quem discorda de uma opinião ou posicionamento, notadamente político, clubístico ou pessoal.

Na tirinha que vi hoje, ocorre o seguinte diálogo:

- Lembre-se: "Penso, logo, existo" (dito pelo filósofo Descartes, na imagem).

- Isso aí já era, descartes (Descartes). A moda agora é: "Discordo, logo, ofendo".

"Descartes" surge em sentido ambíguo, fazendo referência ao filósofo Descartes e/ou ao verbo "descartar", e não se pode saber a referência principal escrita, pois as letras estão todas em maiúsculo). Descartar significa "jogar fora", algo bem propício à nossa época: o que não me serve, quem não concorda comigo, quem não compactua com todas as minhas vontades e pensamentos, jogo fora. A Modernidade Líquida de Bauman que escorre pelas mãos, instável, fluida, dinâmica, mas acima de tudo pendendo a uma desvalorização precipitada e até agressiva de pessoas - principalmente - e coisas.

Enfim, quem utiliza as redes sociais com frequência, em especial Facebook e Instagram, está cansado de ver ofensas e desprezo, às vezes preconceitos descabidos, sem motivo, ou reações descabidas a preconceitos (combatendo o ódio com o "ódio do bem"). Qualquer coisa pode ocasionar uma grande discussão, as pessoas já vêm com quatro, seis, oito, dez pedras na mão.

Pense: você já se sentiu ofendido ou já ofendeu alguém fazendo "tempestade em copo d'água", sem motivo? Pondere sua participação nas redes sociais. E fora delas.

Não estou dizendo que não devemos nos posicionar, ter opinião - e humildade para a mudar, se acharmos necessário. Mas parece que a tendência, agora, é interpretar sempre com maldade, ainda que não haja - embora haja muita maldade, de fato. Já diz a Bíblia Sagrada: "Olhos bons vêem coisas boas, olhos maus vêem coisas más", e tem o ditado: "A maldade (e a beleza) está nos olhos de quem vê".

É preocupante. Alarmante. Assustador.

Ameaças de processo, de violência física, palavras repletas de violência psicológica, bullying, "panelinhas" ou grupos (mesmo as tão agredidas minorias) se unem para "bater". Isso se comprova absolutamente no campo da política, com a extrema

polarização que é só reflexo do 8 ou 80 presente na Nação brasileira. E não escolher um lado extremo é ficar em cima do muro, ser fraco, e mais adjetivos que os agressores inventam, sem sequer conhecer a pessoa a quem se dirigem, julgando-a, rotulando-a por algumas palavras ou um posicionamento específico em relação a um assunto.

Quantas pessoas não acabam com problemas psicológicos devido ao bullying ou à incompreensão, à falta de empatia, quantas não pensam em tirar suas próprias vidas, em desistir dos seus sonhos (estamos no Setembro Amarelo, mês oficial de prevenção ao suicídio); e quantas pessoas, por outro lado, não se prontificam a fazer qualquer coisa, mesmo violência explícita, espancamento, calúnia, difamação, até assassinatos, para não simplesmente defender sua causa, mas protegê-la ao ofender e agredir o outro. Às vezes, eliminá-lo como ser humano.

A solução? Devíamos ser mais empáticos, mais compreensivos. Aceitar não significa concordar. E discordar não significa odiar. Estamos meio que à deriva, não concorda? Talvez por isso, pós-pandemia, e com a guerra na Rússia que reaviva a Guerra Fria Estados Unidos (capitalismo e liberalismo) X China (socialismo e comunismo, ainda que com um viés capitalista atualmente), e os extremismos políticos de Direita e Esquerda, e a divisão das sociedades em grupos não apenas diferentes, mas oponentes; talvez por tudo isso estejamos, no fundo, à deriva: à deriva de nós mesmos no mundo, na sociedade, em relação a nossa própria consciência.

Que tal começarmos a pensar mais sobre respeito, antes de o exigir? Ser mais gentis, antes de "exigir a (nossa própria) verdade"? Mais longânimos, menos irados, pessoas que pesquisam, avaliam fatos, não apenas lacram, lucram e "cancelam pessoas". Vergonha é não ser capaz de mudar de ideia, e não é motivo de orgulho não ser capaz de mudar de ideia, batendo no peito porque tem convicção de seus ideais. As coisas mudam, o mundo muda, as possibilidades mudam.

Parafraseando um livro, "antes de enviar, respire fundo". Antes de enviar mensagens nas redes sociais, antes de responder olho no olho, antes de se achar o dono da razão e estigmatizar quem discorda, de forma deplorável e até desumana. Às vezes, não responder é a melhor resposta. Ou, então, apenas aceitar a opinião de quem, percebe-se, não está aberto a mudar.

Seja a diferença boa que você quer no mundo!

Pare de culpar os outros, o governo, o passado, e viva!



**JOVEM INFLUENCER
ENFRENTA OS PERIGOS
DO EXCESSO DE
EXPOSIÇÃO NA
INTERNET**

Laila, personagem do livro homônimo da escritora Vanessa Silla, embarca em uma dramática jornada de autodescoberta em meio às belezas de Marrocos



Como punição por expor a carreira do pai, a famosa influencer Laila é obrigada a fazer uma viagem para um detox da internet. Acontece que ela acaba indo parar no Marrocos e é surpreendida por uma condição de saúde no meio do deserto. Sozinha e sofrendo com as diferenças culturais, a jovem entenderá que sua personalidade é tão superficial quanto tudo o que expõe em seu canal no YouTube.

O romance *Laila*, de **Vanessa Silla**, é uma montanha-russa emocional sobre a vida de uma garota viciada em redes sociais. Ao se deparar com um país com língua, costumes e cultura muito diferentes dos dela, a influencer terá de aceitar que a vida é muito mais do que uma tela de celular.

Com um texto ágil e inspirado no conteúdo que as novas gerações produzem para as redes sociais, Vanessa conduz o leitor com sacadas bem-humoradas, situações dramáticas e questões sociais profundas. Doutora em escrita criativa, a autora também apresenta uma sensível prosa poética ao descrever as belíssimas imagens do Marrocos, que presenciou em uma viagem.

“Dos sete berberes sentados em seus joelhos, só uma menina não vendia seu produto, ninguém parecia ter se encantado pelos camelos que ela oferecia.

Ela permaneceu calada, com o mesmo rostinho atento e triste, observado a venda dos outros.

(...) Sei bem como é se sentir assim, entendo como é ser feita de vento, não ser eleita, a rejeição é silenciosa e traiçoeira.

(...) Ninguém se deu conta do que estava acontecendo, o desprezo, mesmo sem intenção, é um longo não.

Quando o senhor entregou as notas para ela e ela alcançou um de seus camelos despercebidos, conheci o sorriso do universo.”

(Laila, p. 153)

Em *Laila*, **Vanessa Silla** costura a influência da tecnologia na literatura com uma jornada de autodescoberta. Em um diálogo profundo com os romances de formação, a obra se destaca pela leveza e a fluidez ao tratar de assuntos íntimos e delicados, como o tráfico de seres humanos.

FICHA TÉCNICA:

Título: Laila

Autor: Vanessa Silla

Editora: Bestiário

ISBN/ASIN: 9786588865705

Páginas: 326

Preço: R\$ 52,00

Onde comprar: Amazon, Bestiário e Estante Virtual



Sobre a autora: Vanessa Silla é formada em Letras, com Especialização em Literatura Brasileira e tem Mestrado e Doutorado em Escrita Criativa pela PUCRS. Nasceu em Porto Alegre (RS), onde atua como professora de inglês e ministrante em oficinas literárias. Também participa de diversos eventos literários como palestrante e integra programas como o Adote um Escritor e o Autor Presente, organizações que incentivam a leitura e a literatura. Com 12 livros publicados, transita entre poesia, crônica e prosa, sendo Laila seu romance mais recente.

Conheça as redes sociais da autora:

[YouTube](#)

[Instagram](#)

[Site](#)





Neide Sellin, CEO e criadora da Lysa Cão Guia Robô

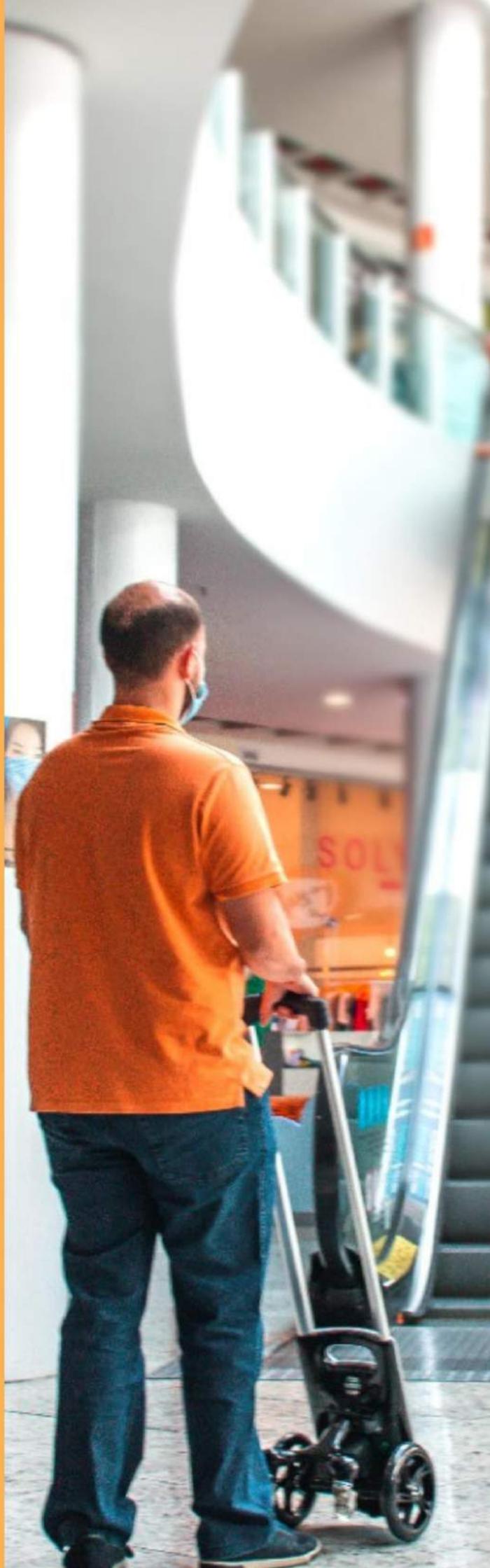
PRÊMIOS FUNDACIÓN MAPFRE À INOVAÇÃO SOCIAL ESTÃO COM INSCRIÇÕES ABERTAS

<https://www.fundacionmapfre.com.br/premios-bolsas/fundacion-mapfre-inovacao-social/>

**SERVIÇO: O
PROCESSO DE
INSCRIÇÃO SERÁ
ONLINE, NO SITE,
E ESTARÁ ABERTO
ATÉ ÀS 23H59
(CET) DE 17 DE
NOVEMBRO DE
2022.**

Ganhadores
receberão
aporte de 40 mil
euros além de
apoio de
especialistas
para ampliarem
o alcance dos
seus projetos

**NEIDE E SUA CRIAÇÃO: A
LYSA É ESPERANÇA,
AUTONOMIA E
LIBERDADE. A
FUNDACIÓN MAPFRE
RECONHECEU O
PROJETO, EM 2021,
COMO UMA FORMA DE
PROMOVER A
MOBILIDADE SEGURA
PARA OS DEFICIENTES
VISUAIS.**



A **Fundación MAPFRE**, instituição sem fins lucrativos que apoia iniciativas com grande potencial de impacto na sociedade, está com inscrições abertas para a sexta edição dos **Prêmios Fundación MAPFRE à Inovação Social** que conta com a colaboração da IE University como parceiro acadêmico. Até o dia 17 de novembro os interessados poderão inscrever projetos com capacidade de transformação social para que possam concorrer ao aporte financeiro de 40 mil euros.

O prêmio abrange diversas regiões do mundo, como Brasil, outros países da América Latina, Europa e, como novidade desta edição, os EUA. “O objetivo dos Prêmios Fundación MAPFRE à Inovação Social é possibilitar o crescimento de propostas que, pelas suas características, resolvam as necessidades sociais e melhorem as condições do mundo em que vivemos”, explica Fátima Lima, representante da entidade no país.

De todas as propostas recebidas, serão selecionados três finalistas para cada região: um para cada categoria promovida, que são:

1. *Mobilidade Sustentável*: A ideia desta categoria é reconhecer e aproximar da sociedade iniciativas e soluções que contribuam para alcançar sociedades mais sustentáveis e seguras, bem como prevenir lesões no trânsito e de qualquer outra natureza, sempre no âmbito das lesões não intencionais;
2. *Economia Sênior*: O objetivo é reconhecer iniciativas inéditas que ofereçam soluções à população entre 55 e 75 anos nos âmbitos de ação da economia sênior;
3. *Melhoria da Saúde e da Tecnologia Digital (E-Health)*: O intuito é promover iniciativas que contribuam a partir da tecnologia (e-health) para ter uma vida mais saudável e ajudar na prevenção, diagnóstico, tratamento e acompanhamento de doenças.

De todos os projetos apresentados, serão escolhidos **12 finalistas** (3 finalistas por categoria e região) que receberão sessões de coaching da IE University e ganharão ainda uma viagem para Madri, na Espanha, onde poderão apresentar o projeto para uma banca examinadora em evento com a presença de especialistas e potenciais financiadores. Além do valor monetário, os ganhadores receberão mentorias especializadas em habilidades de apresentação, especialista em comunicação, relações públicas e especialista no crescimento de projetos de inovação social, além de consultoria profissional gratuita sobre os aspetos comerciais de seus respectivos projetos.

Lastro de impacto social por meio da inclusão

"Observando as dificuldades de alguns colegas e alunos, passei a estudar e desenvolver o primeiro protótipo de um robô baseado em um cão-guia para deficientes visuais, através de materiais reciclados e de baixo custo", afirma Neide Sellin, CEO e criadora da **Lysa Cão Guia Robô**. Após anos procurando uma maneira de colocar o projeto em prática, Neide se deparou com a oportunidade da premiação da Fundación MAPFRE no Brasil em 2021, sendo selecionada e contemplada pela instituição.

“Para o nosso negócio foi uma virada de chave para o *networking* com grandes instituições do nosso ramo, além de uma oportunidade de desenvolvimento a nível internacional. O investimento da Fundación MAPFRE foi o estopim para alavancar ainda mais o desenvolvimento e reconhecimento da Lysa no mercado, pois é única no mundo e, desde então, vem impactando positivamente as pessoas”, completa a CEO.

Serviço: o processo de inscrição será online, no site, e estará aberto até às 23h59 (CET) de 17 de novembro de 2022. O sistema permite abrir o formulário de inscrição e salvar. Desta forma, os candidatos poderão completá-lo em diferentes momentos, e realizar seu envio, desde que a fase de inscrição ainda esteja aberta.

Conheça a Fundación MAPFRE

Fundada em 1975, a Fundación MAPFRE é uma organização sem fins lucrativos, que tem o objetivo de materializar esforços para contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e do progresso social. A instituição trabalha em cinco áreas de atuação, sendo elas: Prevenção e Segurança Viária, Ação Social, Seguros e Previdência Social, Cultura e Ação Social.



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





**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



**Dia das Crianças:
Livraria da Vila faz
promoção especial
de livros infantis**

São mais de 50 títulos de diversas editoras com descontos de até 50%

O Dia das Crianças está chegando e, para que os pequenos possam aproveitar a data de forma lúdica e divertida, a **Livraria da Vila** preparou uma promoção especial de títulos infantis. São mais de 50 livros de diversas editoras com **descontos de até 50%**. Os livros com valores promocionais podem ser adquiridos **até o dia 12 de outubro** no **site** www.livrariadavila.com.br/ e **nas lojas da Vila**. Confira abaixo alguns destaques:



Título: Uma Lagarta Muito Comilona

Autor: Eric Carle

Editora: Callis

Sinopse: Uma lagarta muito comilona conta a divertida história de uma lagarta gulosa que come de tudo. Come até as páginas do livro! Em uma história cheia de cores e muito divertida, Eric Carle nos mostra a semana da lagarta. Por meio de repetições, este livro ajuda a criança a memorizar os dias da semana e os números de 1 a 10.

De R\$ 69,90 por R\$ 55,92



Título: Diário de Pilar na Grécia

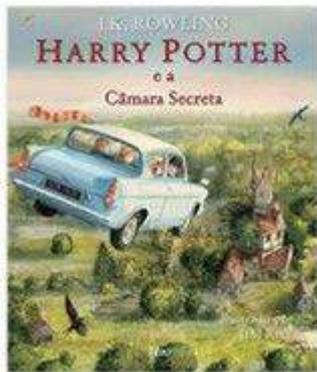
Autor: Flávia Lins e Silva

Editora: Pequena Zahar

Sinopse: Pilar é uma menina aventureira e curiosa que adora viajar. Ao embarcar em sua rede mágica, vive histórias incríveis acompanhada de seu amigo Breno e de seu gatinho Samba. Que tal viajar com eles para a Grécia? Junto com Pilar e seus amigos, o leitor descobrirá o fascinante mundo da mitologia, repleto de deuses e heróis. Conhecerá detalhes surpreendentes sobre Zeus, Hércules, Orfeu, e chegará ao Olimpo montado em Pégaso, o cavalo alado. Nessa viagem por mitos e lendas, Pilar descobre alguns dos maiores mistérios da vida e anota tudo em seu diário, que inclui mapa da região, listas com as características dos fantásticos seres que encontra e até a pronúncia de certas palavras gregas. Bem-vindo ao diário de Pilar! Indicado para leitores a partir de 8 anos.

De R\$ 49,90 por R\$ 34,93

Título: Harry Potter e a Câmara Secreta



Autor: J.K Rowling

Editora: Rocco

Sinopse: Depois de Harry Potter e a Pedra Filosofal, é a vez de Harry Potter e a Câmara Secreta chegar às prateleiras em edição ilustrada e capa dura. Cenas de tirar o fôlego, momentos tensos da trama e personagens inesquecíveis esperam os leitores nesta edição mágica que traz o texto integral de J.K. Rowling e desenhos do premiado Jim Kay. Com tinta, papel e pixels, o ilustrador britânico cria um mundo encantado como nunca antes visto para acompanhar o segundo ano de Harry Potter na Escola de Magia de Hogwarts.

De ~~R\$ 279,90~~ por R\$ 139,95

Título: Manual do Mundo: 50 Experimentos para Fazer em Casa

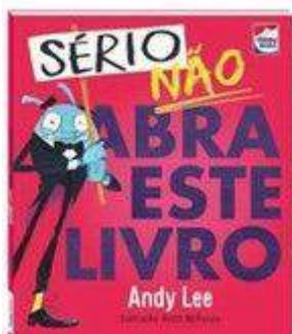


Autor: Alfredo Luis Mateus, Iberê Thenório, Manual do Mundo

Editora: Sextante/Gmt

Sinopse: Esta é uma edição atualizada e em novo formato do primeiro livro do MANUAL DO MUNDO, que já vendeu mais de 80.000 exemplares. Diversão e aprendizado podem se dar muito bem. A prova disso é o MANUAL DO MUNDO, o maior canal de Ciência e Tecnologia em Língua Portuguesa. Ao longo de 12 anos, Iberê Thenório e Mariana Fulfaro publicaram mais de 1.600 vídeos no YouTube e conquistaram mais de 15 milhões de inscritos. Quer aprender a fazer um arco-íris dentro de um copo? Congelar água em um segundo? Construir um kart movido a furadeira? Um submarino? Tem tudo no Manual do Mundo. De ~~R\$ 69,90~~ por R\$ 34,95





Título: Não Abra Este Livro...Sério

Autor: Andy Lee

Editora: Happy Books

Sinopse: Os últimos dois livros foram para a minha irmã. Desta vez, é para o meu irmão. Para Cam e Bianca. Amo vocês. O melhor está por vir e eu tenho muita sorte por fazer parte da vida de vocês.

De ~~R\$ 39,90~~ por R\$ 27,93



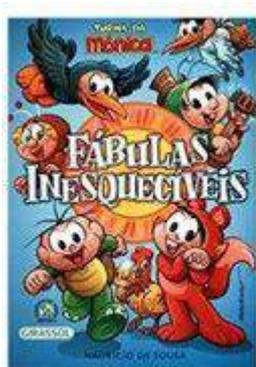
Título: 1500 Adesivos

Autor: On Line Editora

Editora: On Line

Sinopse: Chegou a prancheta para colorir com 1500 adesivos da Patrulha Canina para você se divertir e brincar de montão! Vários desenhos para pintar com a patrulha canina.

De ~~R\$ 24,90~~ por R\$ 14,99



Título: Turma da Mônica - Fábulas Inesquecíveis turma da monica

Autor: Mauricio Sousa

Editora: Girassol

Sinopse: Fábulas são histórias curtinhas, às vezes representadas por animais, que terminam com um ensinamento para a vida. Este livro encantador traz dez fábulas clássicas, representadas pelos divertidos personagens da Turma da Mônica. Temas como amizade, generosidade, honestidade e superação ganham um toque especial com a participação de Mônica, Magali, Cebolinha, Cascão, Chico Bento e companhia.

De ~~R\$ 44,90~~ por R\$ 22,45

SERVIÇO

Dia das Crianças – Livraria da Vila

Dinâmica: Desconto de até 50% em livros infantis

Período: Até 12 de outubro de 2022

Local: No site <https://www.livrariadavila.com.br/> e nas lojas da Vila

Sobre a Livraria da Vila - Com 37 anos de mercado, a Vila conta com dezoito lojas, sendo quatorze em São Paulo, duas no Paraná, uma em Brasília e, agora, Ribeirão Preto. A Livraria da Vila busca cada vez mais se consolidar no cenário editorial, e apresentar-se como um espaço acolhedor, receptivo e democrático. Muito mais do que um lugar que reúne grandes obras da literatura – são mais de 200 mil títulos em seu acervo, continuamente atualizado –, a Livraria da Vila se preocupa em participar ativamente das comunidades que cercam suas unidades, tornando-se ponto de encontro dos amantes dos livros, da literatura, da música, das artes e da diversidade.





Crianças que roem unhas têm maior risco de déficit nas habilidades sociais

Especialista explica que o vício de roer unhas está relacionado a agressividade e ao medo

Um dos hábitos mais difíceis de eliminar é o de roer unhas, um vício que atinge cerca de 30% da população mundial e 45% das crianças. O vício de roer unhas tem o termo técnico de oncofagia. No caso das crianças, pesquisas indicam que aquelas com menor desenvoltura social tendem a criar o hábito.

Mas porque se rói unhas? A oncofagia está relacionada a como a pessoa lida com agressividade, independentemente da idade. “Imagine que as unhas são nossas garras. Quem as rói está diminuindo, contendo a vontade de avançar, agarrar, arranhar, ferir, cravar os dedos e dar um basta. E não somente pessoas inseguras roem unhas, pessoas super seguras também têm o hábito”, conta Deyse Campos, psicopedagoga da escola Interpares, de Curitiba (PR).

Roer unhas também é um ato relacionado à oralidade, aquilo que não se fala, que fica calado na ponta dos dedos. “Roer unhas é relativo à agressividade porque esse sentimento é a outra ponta que sustenta e equilibra a afetividade. Um não existe sem o outro. Importante: não se deve confundir agressividade com violência”, detalha a especialista.

Ela alerta que esse hábito torna especialmente as crianças mais suscetíveis a doenças, porque ao roer as unhas elas levam microorganismos para a boca, além da possibilidade de interferir na dentição e até mesmo de lesionar gravemente as unhas pela força com a qual as lascas são arrancadas.

Segundo Deyse Campos, ainda no caso das crianças, roer unhas é sobretudo um sinal de desequilíbrio entre afetividade e agressividade. A manifestação do comportamento ocorre em momentos em que sentem ansiedade, nervosismo, fome ou até mesmo tédio. Desordens mentais ou emocionais são motivações comuns da onicofagia.

“É muito mais um medo relacionado ao enfrentamento da sua própria agressividade do que um pavor ou pânico em função dos outros. Porque os outros podem nos afetar, mas quem escolhe como enfrentar isso somos nós. Há os que reagem de imediato e há os que preferem, por exemplo, roer unhas até conseguir pensar e escolher como agir. Roer unhas é um ato de ruminação, de dar voltas no pensamento”, diz.

Para sanar o vício, o melhor caminho é procurar um terapeuta que ajude a identificar os motivos que levam a pessoa a pôr a mão ou mesmo o pé na boca.





Sylvia Loeb e Carla Leirner - Divulgação

*Projeto Minha
idade não me define
reúne mãe e filha na
luta contra o etarismo*

Escritora no divã

Escritora no divã, São Paulo, Brazil. 21,300 likes · 88 talking about this. Página da psicanalista e escritora Sylvia Loeb.



Carla Leirner e Sylvia Loeb lançam movimento que combate o preconceito contra pessoas maduras, chamado de ageísmo ou etarismo. O movimento #minhaidadanaomedefine, lançado pela dupla, respectivamente, de 59 e 78 anos, está bombando nas mídias sociais. Saiba porquê

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o total de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões até 2050, o que representa um quinto da população mundial. E em 2050, o Brasil ocupará a quinta colocação no ranking de países com maior número de idosos do mundo. Porém, por aqui, ainda é comum pessoas mais velhas serem vítimas de preconceito e discriminação.

Aliás, quando o assunto envelhecimento se cruza com a pauta de gênero dentro do mercado de trabalho, o quadro é alarmante. De acordo com a pesquisa *Global Learner Survey*, realizada pela Pearson em parceria com a Morning Consult, 87% das mulheres entrevistadas acreditam que têm menos oportunidades do que homens no mercado de trabalho devido a gênero e idade, e outras 65% afirmam ser uma prioridade abordar e combater o etarismo dentro das organizações.

Dentro desta perspectiva e com o propósito de combater o ageísmo e os problemas que cercam o processo do envelhecimento, apontando caminhos e soluções para viver a fase com plenitude e o máximo de qualidade de vida, a psicanalista Sylvia Loeb, 78 anos, e sua filha, a jornalista Carla Leirner, 59 anos, criaram o projeto Minha idade não me define, que já conta com mais de 100 mil seguidoras em sua página no Instagram (@minhaidadanaomedefine) e está próximo de alcançar 7 mil no LinkedIn.

Para completar, a dupla lançou a campanha #minhaidadanaomedefine, que se materializou com a venda de camisetas, que logo conquistaram uma legião de fãs. O movimento ecoa por todo o Brasil, com postagem de selfies em redes sociais, onde as simpatizantes e apoiadoras da hashtag vestem literalmente a camisa da marca. “Nós somos a prova viva de que sim, é possível não sermos encostadas e nem estarmos fora do jogo mesmo aos 78 e quase 60 anos”, afirma Sylvia. O movimento viralizou a tal ponto, que um dos posts no LinkedIn sobre o tema teve mais de 400 mil visualizações e a marca de cosméticos Natura entrou como parceira da iniciativa.

“Sentimos como se tivesse um grito engasgado, como se tivéssemos dado voz para mulheres e homens que pensam da mesma forma que a gente, e que também se incomodam com o fato de serem vistos apenas por suas idades. É uma coisa bem bacana o que conseguimos, afinal, não vendemos uma camiseta, vendemos uma ideia, e quando as pessoas ‘vestem essa camisa’ contribuem para ampliar o debate e derrubar barreiras”, concluem mãe e filha.

Nas suas redes sociais, a dupla aborda temas que envolvem toda a complexidade de assuntos que cercam a longevidade, como educação financeira, autoestima, sexo e

transição de carreira. “O mais interessante do projeto é que falamos sobre a longevidade do ponto de vista de mãe e filha, ou seja, de duas gerações diferentes”, relata Carla. “A gente envelhece em todas as áreas: fisicamente, mentalmente e filosoficamente. O tempo passa e precisamos lidar com isso de forma geral, não só estética. O que a gente tem feito é ampliar essa conversa.”

E estão ampliando mesmo. Prova é que embora o movimento tenha nascido para falar com mulheres acima dos 50 anos, a iniciativa acabou atraindo também o público 40+, que se identifica com as questões do ageísmo.

No radar da dupla estão o lançamento de workshops e de um livro, além de collabs com marcas que desejem abraçar a causa dos maduros. “O mercado de produtos destinado ao público acima dos 60 anos ainda é pouco explorado no Brasil e as pessoas não encontram artigos de consumo adequados para essa fase da vida”, explica Carla Leirner.

Em tempo: mesmo movimentando hoje bastante dinheiro - R\$ 1,8 trilhão em 2020, segundo o Instituto Locomotiva - ainda há poucos negócios criados ou adaptados para atender a economia prateada e toda a diversidade de demandas deste grupo que não para de crescer.





**SOMOS ÚNICAS
E CADA UMA
ENVELHECE DO
SEU JEITO**

@minhaidadenaomedefine

Carla Leirner é jornalista e ativista da maturidade, tem 59 anos e faz parte do time de criadores de conteúdo do LinkedIn. É consultora, curadora e produtora de conteúdo para marcas do segmento.

Sylvia Loeb é psicanalista tem 78 anos e há cerca de 10 anos criou uma página no Facebook, chamada Sylvia Responde, como forma de responder a questões emocionais e afetivas dos seus seguidores. Lá, nasce o embrião que se transformaria no projeto Minha idade não me define, espaço para discussão sobre a velhice do ponto de vista de duas gerações. Hoje, ela divide seu tempo, entre o consultório e o projeto em parceria com sua filha.



JUNTE-SE A NÓS!

Divulgação

Acompanhe a dupla no Instagram e LinkedIn: @minhaidadenaomedefine

Encontro, Paixão e Beleza - Literatura

Por Denise Marinho

Nas lacunas e traços do viver
Me encontrei
Vida meio sem vida, sem definição
Métricas desordenadas e desconstruídas
Entediada estava com a rotina
As Letras tomaram forma aos poucos, versos, rimas e
trovas
Você tomou todo espaço, honra a minha
As Letras me dominaram, sou refém, intencionalmente
me entrego
Quando pensava ter escapado me perseguia
Aguardava-me nos labirintos da vida
Poesia me adocica o olhar, sacia pensamentos
borbulhantes
Poesia é acústica, silenciosa e musical
Queria ser independente de ti
Quando percebo estou feliz nas teias do poema que
toma minha mente, toca meu coração e preenche
Somos únicos no refletir e escrever
Agradeço por me escolher
Aceito, me rendo e compreendo
A arte de Poetizar transbordando inspiração me fez
Poeta, Poesia e beleza.





Mundo Novo



Por Denise Marinho

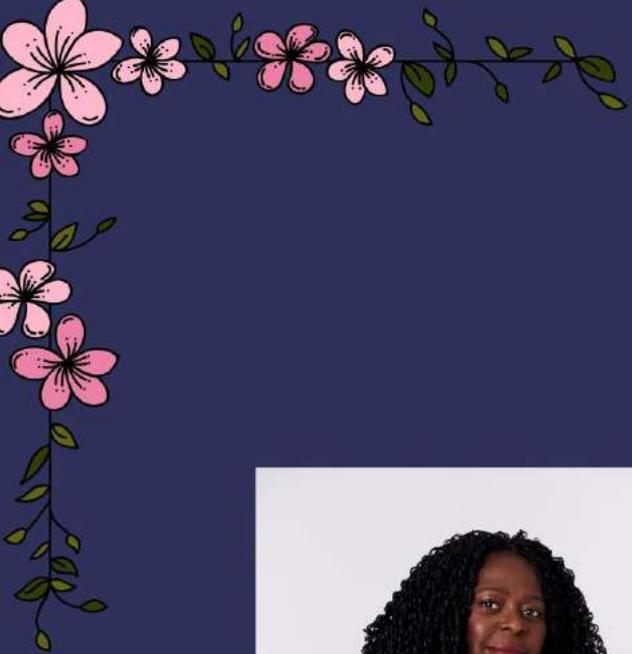
**Novo Lugar, nova história.
Tudo se faz novo,
Pensamento novo, novo olhar.
Comportamento novo,
Neste novo eu, que adentra corajoso
no novo mundo que habito agora.**

**Esgueirando-me no novo mundo
Olho tudo ao redor.
Diferente, nada igual.
Desconhecido.
O Novo chama para o novo
Estranho o novo.**

**Observo tudo ao redor.
Me atiro no novo mundo.
Aceito as regras do mundo novo,
Postas para proteção.
Nada de ameaças, nem punição.
Medo do novo, não me detém.**

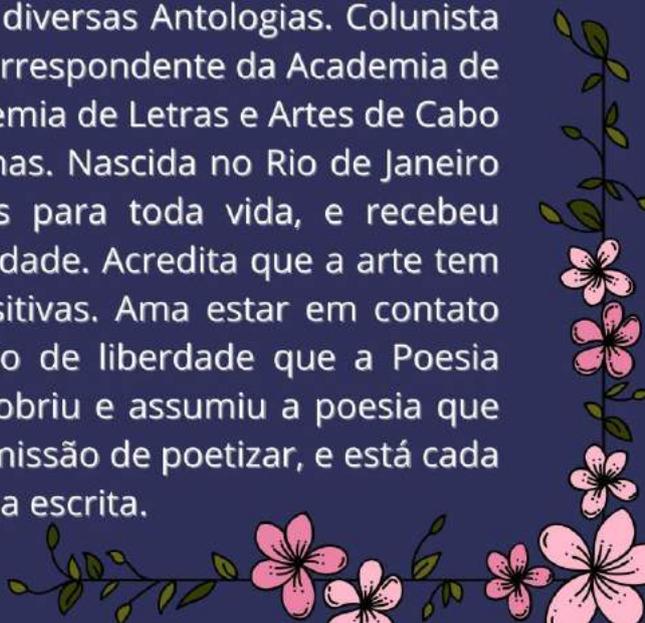
**Sou eu de novo, no mundo novo.
Agindo de forma nova.
Na nova terra que resido agora.
De forma nova.
Renascida de novo,
Vivendo uma nova história.**





Denise Marinho

Poetisa, Escritora, Servidora Pública Municipal do RJ e Arquivista - UNIRIO/RJ. Apaixonada por Literatura e Artes. Coautora em diversas Antologias. Colunista na Revista Casa de Escritores. Membro Titular Correspondente da Academia de Letras de São Pedro da Aldeia - ALSPA, e da Academia de Letras e Artes de Cabo Frio - ALACAF. Detentora de Comendas e Medalhas. Nascida no Rio de Janeiro estudou em escola pública onde fez amizades para toda vida, e recebeu incentivo para expandir sua imaginação e criatividade. Acredita que a arte tem o poder de curar, e levar a transformações positivas. Ama estar em contato com a natureza, família e amigos. E a sensação de liberdade que a Poesia permite vivenciar: Voar, sem sair do lugar. Descobriu e assumiu a poesia que habitava em si durante toda sua vida, abraçou a missão de poetizar, e está cada dia mais feliz levando boas palavras através da sua escrita.



HALOWEEN



Por Wanda Rop

Noite de lua cheia
Crianças e brincadeiras
A noite está sinistra e fria

Doces e travessuras
Fantasmas e fantasias
Máscaras e gritaria

Estrelas aglomeradas na escuridão
O terror é algo que aflige o coração
Assombrado em noite de solidão



SINFONIA DA PAIXÃO

Por Wanda Rop



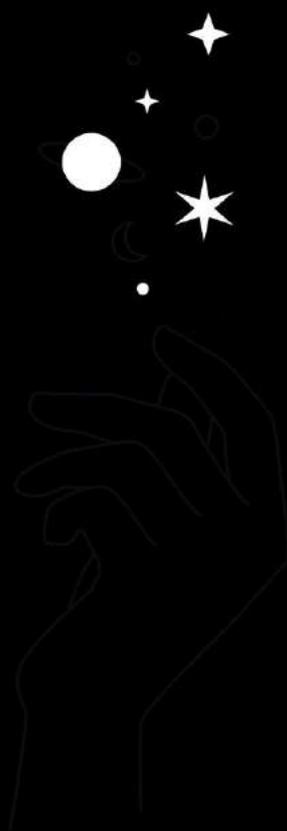
Condena-me a um eterno amor
Sou seu sonho em forma de flor
Lança minha satisfação em seu poder
Minha vida aprisionada ao seu prazer
Desejos excêntricos
Olhar de mistério
O seu coração é quente
Entre nós o som da sinfonia da paixão
Romance com o esplendor de seu sorriso
Doce como um poeta envolvido por sentimentos
Surge a escuridão do tempo e do julgamento
E nosso amor é capaz de iluminar o mundo
Amo-te a cada segundo dessa louca vida
Vivemos a nobre lenda de um romance sincero
Minha alma conhece a sua essência
Vaga vigiando sua alma perpetuamente
Sou sua desde a eternidade do encanto envolvente

FEITIÇO DE FOGO

Por Wanda Rop



Naquela noite de lua radiante
Entreguei-me, docemente, a você
Semeando um feitiço de fogo sobre nós
Sua boca silenciosa a percorrer o meu corpo
Beijo selvagem a me consumir de maneira doce
Nossas almas em fusão ardente da paixão
Relâmpagos de desejos e desvarios
Atingindo minha doce alma
Meus pensamentos voltados ao prazer
Castanhos eram seus olhos a encarar minha pele alva
O cheiro do seu corpo era incenso doce da alegria
Sussurrei obscenidades aos seus ouvidos
Noite perfeita para um coração apaixonado
Na certeza de que sentíamos o mais fiel amor



PECADOS

Por Wanda Rop

Meu coração em açoite
Sofrimento dia e noite
Não sinto o sol ou a chuva
Meu amor é penumbra

Desgasto-me com seus atos
Meu coração é parvo
Anseio um sentimento plácido
Na ternura de seus abraços

Desejo um amor auspicioso
Resgate-me deste flagelo
Ser feliz é tudo que quero

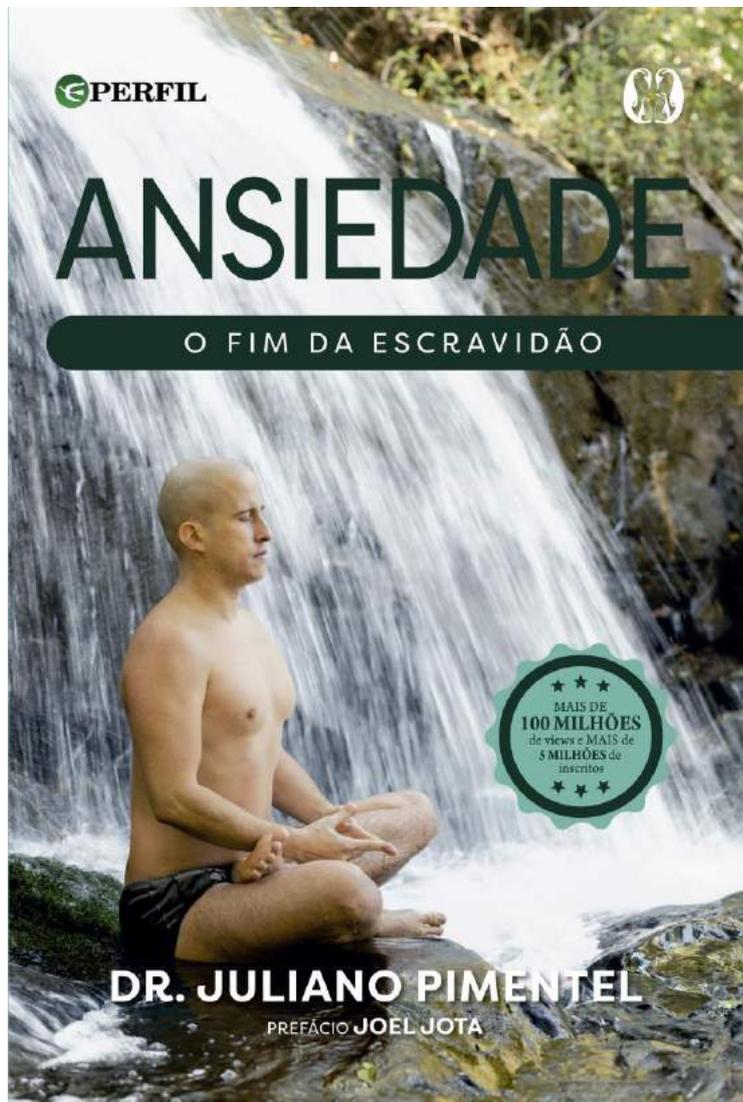
Entregando-me aos apimentados pecados
Da paixão não aceito fragmentos
Devorarei seu corpo em intensos momentos



Paulista, residente em Porto Velho-RO, poetisa, antologista, formação superior em Filosofia e 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", "Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa" e "Minha Infância em Poesia".

Ansiedade: o limiar entre o estado de alerta e a patologia

Autor best-seller e palestrante, Juliano Pimentel é nova referência nacional no combate ao mal do século para a população mais ansiosa do mundo



O Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo, segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS). São 18 milhões de brasileiros tomados por sentimentos como apreensão e medo de um perigo desconhecido, típicos da ansiedade. O problema é quando esse mecanismo do cérebro, que serve para alertar sobre situações adversas e estimular a ação para proteção, começa a prejudicar o dia a dia, a ponto de se tornar incontrolável. É nessa hora que a ansiedade se torna patológica.

Para auxiliar estas pessoas, assim como tem feito na última década por meio de cursos e treinamentos para alunos de 70 países, **Juliano Pimentel** lança agora o livro ***Ansiedade: o fim da escravidão***, publicado pela **Citadel Editora**. Nele, o autor lembra que momentos desafiadores, como uma grande mudança, perda ou doença, estão presentes na vida de todos,

contudo o que importa é a forma como cada um reage a estes acontecimentos. “*Se a resposta é se encher de preocupações que lhe tiram o sono, afetam o seu rendimento, mudam completamente a sua rotina e acabam com a sua saúde, sim, você é mais um ansioso ou ansiosa patológico*”, completa.

Dr. Juliano ensina ao leitor não só a identificar e desarmar os perigosos gatilhos da ansiedade, mas ensina como dar uma nova “resposta” a ela. Os medos que a alimentam e a fortalecem, sua relação com a depressão, como a imunidade é afetada e a análise sem cortes sobre o uso de medicamentos ansiolíticos são alguns dos tópicos abordados no livro. Histórias reais de superação também são apresentadas junto a frases inspiradoras e exercícios para refletir sobre si mesmo e aprender como deixar de ser controlado pela ansiedade.

Um dos pilares apresentados pelo autor é o domínio da respiração, segundo ele, uma “porta de saída” nos momentos mais críticos da ansiedade. A obra conta ainda com o prefácio de autoria do ex-nadador da seleção brasileira e atual empresário e influenciador Joel Jota: “Esta é uma obra sobre saúde”, enfatiza, ao relatar as consequências negativas de ter colocado o trabalho (fora das piscinas) na frente do autocuidado.

Formado também em fisioterapia, celíaco e estudioso em alimentação saudável e sem glúten, Pimentel dedica parte da vida a produzir conteúdo para ajudar as pessoas que sofrem com obesidade, diabetes e outras doenças. Em 2016, ele explodiu na internet com um canal sobre alimentação e saúde. Com a obra *Ansiedade*, ele amplia seu leque de contribuições para trazer mais qualidade à vida aos brasileiros.

FICHA TÉCNICA

Título: Ansiedade: o fim da escravidão

Autor: Juliano Pimentel

Editora: Citadel

Páginas: 240

ISBN: 978-65-5047-117

Preço: R\$ 49,90

Link de venda: Amazon



Sobre o autor: Juliano Pimentel é um médico nada convencional. Após um período de jejum espiritual prolongado, decidiu viver em plena congruência com o que lhe foi revelado em seu coração, saindo de seu consultório para exercer a medicina de almas em um mundo doente. Desde então, teve a oportunidade de transformar milhões de vidas, em mais de setenta países, por meio de um trabalho que abrange a junção de corpo, alma e espírito, e que tem como objetivo a obtenção da plena forma.

Redes sociais

@drjulianopimentel

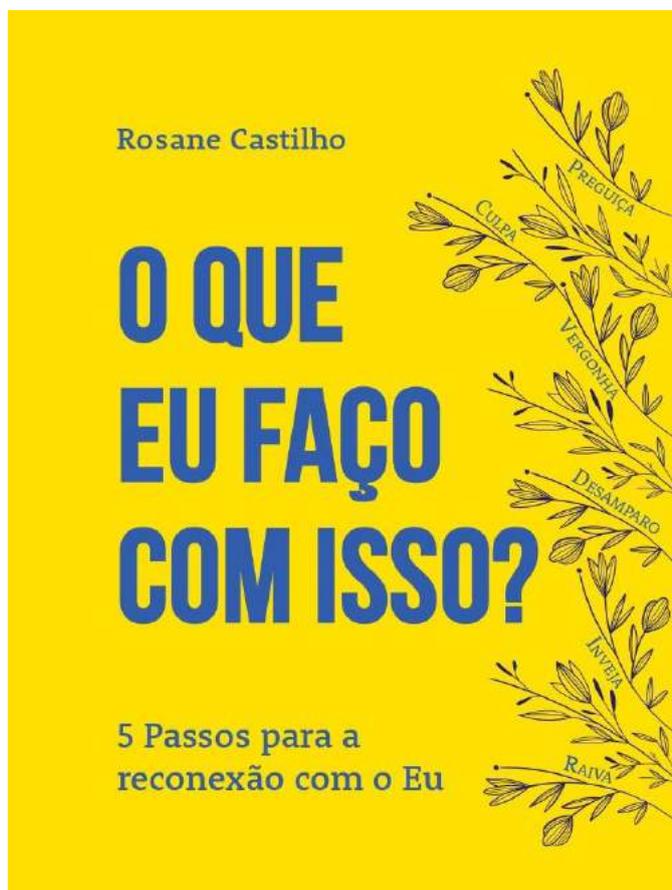
@citadeleditora



Como acolher emoções negativas sem ignorar a importância delas para a vida



Professora de Psicologia e doutora em Educação nos apresenta um método para lidar com raiva, preguiça, culpa, vergonha, desamparo, inveja e outros estados de ânimo no dia a dia



O que você faz quando sente raiva, preguiça, culpa, vergonha, desamparo ou inveja? Na maioria das vezes, ao identificar algumas dessas emoções classificadas socialmente como nocivas, as primeiras reações podem ser a negação e o autojulgamento. E se ao invés desses comportamentos, você conseguisse acolher os sentimentos desconfortáveis e se posicionar diante deles para viver com mais tranquilidade? Esse é o convite da doutora **Rosane Castilho**, no livro ***O que eu faço com isso? 5 passos para a reconexão com o Eu***.

Distribuída em seis capítulos, a obra traz a definição das emoções mais comuns, apresenta um exemplo de caso clínico e destaca o método simples de cinco passos, criado pela especialista, para acolher estas emoções. Pensar, Sentir, Aceitar, Incluir e Agir são as etapas da

metodologia de Castilho para uma jornada de autoconhecimento que ajudará os leitores na descoberta de novos caminhos na direção do bem-estar.

Como? Ao sentir raiva, por exemplo, a autora nos orienta que a primeira coisa a fazer é **pensar**. Para isso, é necessário olhar para si e identificar a emoção. Em seguida, deve-se **sentir** o ímpeto raivoso e investigar o que ele representa. O terceiro passo é **aceitar**, ou seja, olhar para estas emoções sem julgamento. Em seguida, é preciso **incluir**, tentando encaixar os passos anteriores, como um quebra-cabeças, avaliando a possibilidade de realizar esses movimentos antes de reagir à uma situação. Por fim, é hora de **agir**, ao se posicionar e não permitir que ela fique no controle, optando por novas posturas no cotidiano.

Se estamos sempre respondendo aos desafios a partir de um “piloto automático”, pouco podemos esperar em termos de mudanças reais. Por outro lado, quando buscamos ampliar nossa consciência, um estado de presença sobre a nossa vida interior, novas portas se abrem uma (re)conexão com o eu essencial se torna uma real possibilidade.

(O que eu faço com isso? 5 passos para a reconexão com o Eu, pg. 25)

Publicado em versão pocket para favorecer a leitura durante viagens ou em um único fim de semana, o livro teve por base a observação dos comportamentos frequentes apresentados por pacientes e alunos da autora: procrastinação intensa, predisposição para desistências, medos e preocupações com o presente e o futuro. Além de oferecer apoio para quem busca compreensão sobre como lidar com as emoções negativas, a obra indica o que deve ser feito em cada caso e aponta como e onde procurar ajuda.

O que eu faço com isso? 5 passos para a reconexão com o Eu, é ferramenta essencial para ressignificar experiências e entender o que as nossas reações dizem sobre necessidades pessoais não atendidas. Afinal, encontrar caminhos para uma vida mais leve e feliz é um desejo legítimo, concorda?

O livro é indicado para estudantes de Psicologia, Administração e Pedagogia, gestores de pessoas, professores em geral e leitores interessados em temas que envolvam desenvolvimento pessoal e bem-estar.

Ficha técnica

Título: O que eu faço com isso? 5 passos para a reconexão com o Eu

Autora: Rosane Castilho

Coordenação Editorial: Ligia Rabay

Projeto Gráfico: Estefani Machado

ISBN: 978-65-00-49763-2

Tamanho: 12 x 16 cm

Páginas: 182

Preço: R\$ 39,00 (físico) e R\$ 24,90 (Kindle - Amazon).

Onde encontrar: Amazon

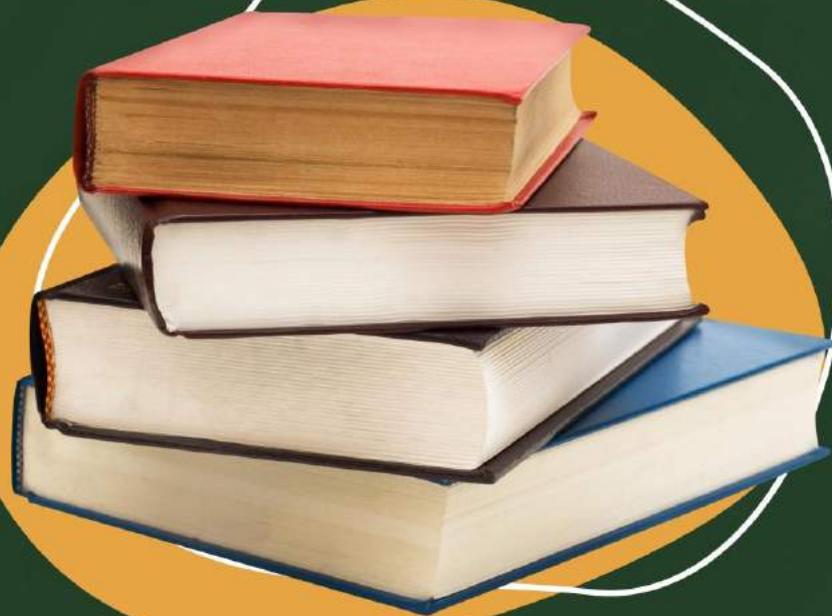


Sobre a autora

Rosane Castilho é graduada em Psicologia e Doutora em Educação. Ao longo dos últimos 20 anos, lecionou diversas disciplinas, como Psicologia da Educação, Psicologia Organizacional, Fundamentos da Psicologia Científica e Comportamento organizacional. Publicou cinco livros acadêmicos, sendo que os dois títulos mais recentes contaram com três edições cada um. Siga a autora no Instagram.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

LIVROS SÃO BRINQUEDOS
FEITOS DE PALAVRAS.
BRINQUE!



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Vitiligo: quais as principais características desta doença dermatológica?

Mesmo com tratamento, condição é frequente fonte de dúvidas, preconceitos e desinformação. No Brasil são mais de 1 milhão de portadores

Embora ainda seja cercada de estigmas e preconceitos, ao longo dos anos tem sido cada vez mais frequente observarmos portadores de vitiligo deixando a vergonha para trás. Esta é uma doença crônica e autoimune caracterizada pela perda da coloração da pele e aparecimento de manchas devido à diminuição ou ausência de melanócitos, as células que dão a cor da epiderme. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), só no Brasil são aproximadamente 1 milhão de indivíduos afetados pelo vitiligo. Ainda assim, nem todos compreendem exatamente quais são os detalhes que permeiam a rotina de um portador desta condição.

A doença aparece em pacientes com predisposição genética e geralmente é desencadeada a partir de gatilhos que contribuem com a destruição dos melanócitos, principalmente traumas físicos e/ou situações de estresse emocional. De acordo com o dermatologista credenciado da Paraná Clínicas, empresa do Grupo SulAmérica, Dr Eduardo Schneider (CRM-PR: 44.228, RQE 26.929), é comum que pacientes portadores da condição jamais manifestem a doença ou sequer tenham consciência de que a possuem: “Há alguns genes implicados na predisposição ao vitiligo, porém não quer dizer que tendo o gene a pessoa

desenvolverá o problema se não tiver os gatilhos ambientais”, explica. Segundo o especialista, cerca de 30% dos pacientes diagnosticados possuem algum familiar com histórico positivo para vitiligo.

A identificação dos sintomas da doença é realizada de maneira simples, visual, mas o diagnóstico é feito a partir de exame clínico levando em conta a localização e característica típica das lesões. “Elas ocorrem geralmente em áreas de trauma como extremidades, mãos, joelhos, cotovelos, face e na região genital, e dificilmente o paciente desenvolve sintomas sistêmicos”, conta Schneider. Caso ainda restem dúvidas, o médico pode realizar uma biópsia da área lesionada da pele a fim de observar a ausência completa de melanócitos nas manchas brancas.

De acordo com o dermatologista, o acompanhamento de um especialista é essencial desde os primeiros sintomas. “Embora não seja possível prevenir o vitiligo, é importante consultar com o médico dermatologista logo no início do aparecimento das lesões, já que existem diferentes versões da doença e só um especialista poderá identificá-las e tratá-las adequadamente”, explica.

Há duas classificações básicas de vitiligo: a segmentar/unilateral ou a não segmentar/bilateral. Na classificação segmentar ou unilateral a doença se manifesta em apenas uma parte do corpo. Em pacientes mais jovens, inclusive, pelos e cabelos podem perder a coloração. Já os casos de vitiligo tipo não segmentar ou bilateral são caracterizados por ciclos de lesões que aparecem em áreas diversas do corpo e por períodos específicos em que a doença se desenvolve. “Nestes casos, os ciclos tendem a ocorrer por toda a vida. Há períodos de estabilização, mas a duração dos ciclos e as áreas despigmentadas tendem a se tornar maiores com o tempo”, explica o médico.

Estigmas sociais

Infelizmente portadores de vitiligo ainda sofrem com a desinformação e diversos preconceitos relacionados à doença. Conforme pacientes começam a desenvolver as lesões típicas, muitos deles passam a sofrer constrangimentos sociais e problemas de autoestima. É comum, inclusive, que algumas pessoas pensem erroneamente que a doença é contagiosa, evitando contato com os pacientes. Segundo Schneider, tais situações favorecem o surgimento de casos de depressão e ansiedade: “Para nós, dermatologistas, é de extrema importância tratar também a questão emocional do portador de vitiligo. Além disso, é preciso deixar claro para as pessoas em geral que a doença não é contagiosa de nenhuma forma”, afirma o especialista.

Cuidados necessários

Apesar de não ser considerada uma doença grave, a falta do pigmento melanina, produzido pelos melanocíticos, torna as regiões da pele afetadas mais sujeitas a queimaduras, câncer de pele e até envelhecimento precoce. Por isso o paciente que apresentar os sintomas deve procurar atendimento especializado para iniciar os cuidados o mais cedo possível.

Atualmente existem diferentes tratamentos que oferecem resultados satisfatórios no controle da doença, principalmente se adotados no início do aparecimento dos sintomas. Eles são feitos com corticoides e tacrolimus, assim como imunossupressores orais como metotrexato, além da opção de fototerapia.



É necessário também se atentar aos cuidados com a pele, como o uso rotineiro do protetor solar, e fazer um acompanhamento psicológico adequado, se necessário. Não devem ser usadas roupas apertadas que provoquem atrito ou pressão sobre a pele, além da diminuição da exposição ao Sol e controle do estresse.

Sobre a Paraná Clínicas

Fundada em 1970, a Paraná Clínicas é referência em planos de saúde empresariais e também atua na modalidade coletiva por adesão. Desde setembro de 2020, é operadora integrante da SulAmérica, o maior grupo segurador independente do Brasil. Carrega a missão de cuidar com excelência de empresas e pessoas, oferecendo como diferencial os programas de saúde preventiva e promoção de qualidade de vida. Com uma infraestrutura moderna e planejada em uma rede interligada, a Paraná Clínicas conta com sete unidades próprias em Curitiba e Região Metropolitana, chamadas de Centros Integrados de Medicina: CIM Araucária; CIM CIC - 24h; CIM Fazenda Rio Grande; CIM Rio Branco do Sul; CIM São José dos Pinhais; CIM Unidade Infantil - 24h (ao lado do Hospital Santa Cruz) e CIM Água Verde – onde também operam o Hospital Dia, projetado para oferecer o que existe de mais moderno em procedimentos eletivos, e o Centro de Infusão, estruturado para atender com excelência os pacientes de oncologia, hematologia e reumatologia.

Mais informações, acesse: www.paranaclinicas.com.br.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Amê-se



 @revistaprojetoautoestima

 @projetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

 www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



8 sinais de estresse no corpo

Cansaço constante, irritabilidade, insônia, dificuldade para se concentrar. São sinais de que você está sofrendo de estresse. Segundo estudos da ISMA (Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse), 70% da população brasileira sofre de estresse. E este problema pode gerar consequências mais graves.

O estresse crônico é, muitas vezes, a primeira etapa de 3 doenças do século: crise de ansiedade, burnout e depressão.

Mas você não precisa fazer parte das estatísticas. Escute o corpo, preserve a saúde e inicie uma transformação agora mesmo. A Puravida, empresa que nasceu com o propósito de facilitar a prática de um estilo de vida saudável, apresenta os oito principais sinais de estresse no corpo. Preste atenção e, caso identifique, procure ajuda especializada.

1. **Cansaço:** o estresse é um estado que eleva os níveis de cortisol e adrenalina. Esses hormônios aumentam a disposição em curto prazo, porém em períodos prolongados desgastam e desequilibram o organismo, resultando em um cansaço incomum.

2. **Insônia:** momentos de estresse fazem com que o corpo produza adrenalina para encarar tais circunstâncias, podendo ocasionar dificuldades em dormir, por conta desse estado de alerta.
3. **Memória ruim e falta de concentração:** o cortisol, hormônio ligado ao estresse, tem seus níveis elevados de acordo com o estresse que sofremos. Este nível aumentado afeta as funções cognitivas, pode resultar em falta de memória e concentração.
4. **Dores de cabeça e no corpo:** a produção de adrenalina em excesso desencadeia diversos efeitos, como a contração dos músculos, que pode resultar tanto em dores de cabeça como dores no corpo.
5. **Irritação e ansiedade:** o estresse é uma reação ocasionada por situações de perigo, ameaça ou sobrecarga de atividades. Como consequência, dificulta o relaxamento e pode provocar irritabilidade e contribuir para a ansiedade.
6. **Aumento da pressão arterial:** quando expostos ao estresse, inúmeras mudanças fisiológicas podem ocorrer, como a aceleração dos batimentos cardíacos, que pode fazer com que a pressão arterial suba.
7. **Intestino preso ou solto:** o nível de cortisol elevado por conta do estresse pode causar distúrbios gastrointestinais. Isso porque atrapalha as secreções digestivas e compromete o sistema imune, diminuindo a capacidade de combater bactérias, fungos e vírus.
8. **Gripes e resfriados constantes:** o estresse desorganiza a produção e concentração de hormônios do corpo. Isso afeta diversos aspectos da saúde, inclusive o sistema imune, deixando o corpo suscetível a agentes patológicos.

Sobre a Puravida:

No mercado desde 2015, a Puravida possui o objetivo de levar conhecimento e saúde através da nutrição facilitando a prática de um estilo de vida saudável.

A empresa oferece um portfólio com mais de 200 produtos entre suplementos, superfoods e cosméticos. Entre os produtos consagrados da Puravida, estão o Collagen Protein, Ômega 3 DHA, Immune+, Blue Calm e o multivitamínico Alpha. Todos os itens são criados seguindo parâmetros de pureza máxima, oferecendo assim o maior potencial de cada ingrediente utilizado.

Visar Planejamento

www.visarplan.com.br

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Cuide do seu
melhor amigo**



Conheça o
nosso
Pacote
Divulgação
c/ entrevista:

R\$150

CONTATO:

elenir@cranik.com

C/ ELENIR ALVES

Consulte o nosso pacote de divulgação
e divulgue a sua clínica com a Revista
Projeto AutoEstima

ACESSE: REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



@projetoautoestima



@revistaprojetoautoestima

MADEIRAMADEIRA REÚNE DICAS DE COMO CRIAR UM CANTINHO ZEN NA SUA CASA



Com a rotina agitada na vida dos brasileiros, ter um local em casa para desestressar e se conectar consigo mesmo se tornou essencial

Confira site:
<https://www.madeiramadeira.com.br>

Não é nenhuma novidade que a rotina dos brasileiros está cada vez mais dinâmica e acelerada, um estudo feito pela Pules, empresa de soluções para medir continuamente clima, engajamento e performance organizacional, aponta que **81% dos trabalhadores estão se sentindo cansados** e que precisam tirar um momento no seu dia a dia para colocar a cabeça no lugar, acalmar os pensamentos, e respirar fundo, para ter mais produtividade no trabalho, e como consequência, uma vida mais saudável e tranquila. Pensando nisso, a MadeiraMadeira, separou algumas dicas de como montar um espaço zen em casa para tirar o máximo de proveito desses momentos que nos dias de hoje se fazem imprescindíveis! Para iniciar o processo de montagem do local, é preciso se fazer alguns questionamentos.

Como você gosta de relaxar?

Na hora de planejar seu cantinho zen, é importante saber quais os tipos de atividades, qual organização do ambiente e momentos do dia que te fazem relaxar e desacelerar mais da rotina, e qual a melhor maneira de executá-las e se sentir confortável ao mesmo tempo.

Qual a importância de estar confortável para relaxar?



Produtos para Cantinho Zen (Reprodução MadeiraMadeira)

Conforto e relaxamento andam juntos, por tanto, é de suma importância adequar todo o seu ambiente selecionado para que fique mais confortável e agradável possível. A escolha da iluminação é essencial, pois ela é um dos fatores que vai auxiliar no seu relaxamento, podendo ser seu cantinho iluminado por uma luz natural, ou até mesmo por uma artificial mais amarelada, tudo depende do momento em que você está. Além disso, a escolha dos móveis e da decoração também são de grande importância. Cadeiras e puffs aconchegantes nunca são demais, pois eles são elementos que se escolhidos corretamente, transmitem também a tranquilidade desejada, e ajuda a se ter um local que seja ideal para espalhar.

O que é essencial para te relaxar?



Produtos para Cantinho Zen (Reprodução MadeiraMadeira)

Se fazer esse questionamento é essencial na hora de organizar seu cantinho zen, pois nem todas as pessoas relacionam descansar e relaxar com meditação ou yoga, por tanto, é preciso praticar o autoconhecimento e analisar quais opções fazem mais sentido para si mesmo. Para aqueles que gostam de deitar para se alongar, o tapete de yoga funciona super bem, pois ele é confortável e permite que ele seja utilizado de diversas outras formas além da yoga, podendo ser útil na academia ou até mesmo para fazer exercícios em casa, como por exemplo, o abdominal. Caso seu estilo seja outro, um tapete bonito e que contribua além da sua sessão de relaxamento, mas também para a decoração de sua casa, pode ser uma boa pedida!

Afinal, como fazer uma decoração zen?



Produtos para Cantinho Zen (Reprodução: Shutterstock)

A decoração é um dos fatores que auxiliam na desaceleração da rotina, pois é através deles que você constrói um ambiente com a sua personalidade, e a melhor forma é utilizar de objetos que remetam a algum momento feliz em sua vida, trazendo paz e tranquilidade, como por exemplo: fotos, cristais, adornos, quadros com mantras e mandalas. Além disso, velas e aromatizantes também são peças-chaves para deixar o ambiente leve, e proporcionar uma experiência mais sensorial.

Quais plantas posso utilizar no meu cantinho zen?



Produtos para Cantinho Zen (Reprodução: Shutterstock)

Plantas são sempre bem vindas, independente do espaço, elas sempre trazem harmonia para o ambiente, sendo então da sua escolha qual deseja colocar em seu cantinho zen. Entretanto, algumas são conhecidas por transmitirem boas vibrações, como por exemplo,

a Samambaia, o Bambu da Sorte, o Lírio da Paz, o Antúrio e a famosa Comigo Ninguém Pode. Essas são plantas de fácil cuidado, e que auxiliam no relaxamento, por meio do cuidado e do bem-estar que elas proporcionam, tanto ao ambiente, quanto para quem busca uma distração leve.

Caso você esteja querendo montar o seu cantinho zen, dedicado especialmente para fugir dos compromissos e estresses diários, no aplicativo da MadeiraMadeira você encontra muitos produtos para deixar o seu espaço cada vez mais com o seu jeitinho de relaxar.

Sobre MadeiraMadeira

Criada em 2009, a MadeiraMadeira é a maior loja online especializada em produtos para casa do Brasil, com mais de 7 milhões de clientes atendidos. Um modelo híbrido entre e-commerce, marketplace e lojas físicas que possui mais de 2 milhões de produtos. Com base em tecnologia, a empresa possui mais de 30 softwares desenvolvidos internamente para atender a operacionalização do e-commerce, com soluções práticas para a experiência do cliente. A MadeiraMadeira é sediada em Curitiba, mas possui um time de mais de 2.300 colaboradores espalhados pelo país.

<https://www.madeiramadeira.com.br>



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

acesse: revistaprojetoautoestima.blogspot.com

edições

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

Conheça as receitas com nomes diferentes que estão no DeliRec



DeliRec

Acesse o site:

<https://www.instagram.com/delirec.br>

Orelha de padre, cueca virada e caldo de quenga são alguns dos preparos que levam denominações inusitadas

A criatividade dos brasileiros está em todo lugar: esporte, cultura e festas. Na gastronomia não poderia ser diferente. Em muitas regiões, receitas e alimentos, do mesmo tipo, são conhecidos por nomes diversos. Há também os pratos que recebem denominações inusitadas e engraçadas. Pensando nisso, o DeliRec, rede social para os apaixonados por gastronomia, fez um levantamento das receitas com nomes curiosos e que fazem sucesso entre os usuários da plataforma.

“O DeliRec possui cerca de 45 mil receitas criadas por mais de 6 mil cooks. No aplicativo, as pessoas podem encontrar os mais variados pratos, inclusive com os nomes mais diversos e inusitados. Na plataforma, os criadores de conteúdo são livres para nomear as suas criações. O que ajuda os outros usuários a acharem o que procuram no DeliRec. A ‘cueca virada’ é um modelo disso, pois também leva o nome de cavaquinho, ceroula virada ou orelha de gato, por exemplo”, **comenta Claudio Gandelman, CEO e fundador do DeliRec.**

Veja abaixo alguns pratos com nomes inusitados e que fazem sucesso no Brasil.

1. Caldo de quenga



Receita de Caldo de quenga postada por @deyaalvesoficial no DeliRec

A receita foi criada em Salinas, Minas Gerais. O nome quenga foi dado por causa do ingrediente principal do prato: frango/galinhas. Veja abaixo a lista de ingredientes e o modo de preparo.

Ingredientes:

1 peito de frango desfiado

1kg de mandioca cozida

1 cebola pequena picada

3 dentes de alho

Sal, temperos, salsinha, cebolinha e caldo de galinha a gosto

Modo de preparo:

Inicie cozinhando o frango, reservando a água e desfiando. Coloque a mandioca na panela de pressão e cubra com água, tampe a panela e leve ao fogo médio. Após pegar pressão, marque 35 minutos e desligue o fogo. Depois de toda pressão sair, transfira a mandioca cozida para o liquidificador e adicione a água do cozimento do frango, bata até formar um caldo cremoso (ou se tiver bem cozida pode amassar com garfo deixando uns pedaços), reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola, acrescente o frango desfiado e o tablete de caldo de galinha, deixe fritar bem e em seguida despeje a mandioca batida. Deixei cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Para finalizar, acerte o sal, adicione a salsinha e a cebolinha e sirva em seguida.

2. Mané pelado



Receita de Mané pelado postada por @gisellemaria no DeliRec

O bolo leva esse nome em homenagem a um agricultor de Minas Gerais que gostava de colher mandioca sem roupas. O legume é o item principal dessa receita que também leva queijo e coco ralado. Confira a receita completa.

Ingredientes:

1 kg de mandioca crua ralada

2 xícaras de açúcar

100 g de coco ralado

2 xícaras de queijo curado ralado

400 g de creme de leite

4 ovos

4 colheres de sopa de manteiga

400 ml de leite

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

No liquidificador, bata os ovos, o leite e a manteiga. Em um recipiente coloque os outros ingredientes e despeje a mistura. Mexa até ficar homogêneo e adicione o fermento.

Unte a forma com manteiga e despeje a massa. Após assado, por cima, coloque o leite condensado e o coco ralado.

3. Orelha de padre



Receita de Orelha de padre postada por @elisangela_rodrigues75 no DeliRec

A receita de orelha de padre é parecida com uma panqueca americana. Também é conhecida como orelha de pau em algumas regiões do Brasil. A origem e o ano de criação são desconhecidas, mas é uma delícia e leva poucos ingredientes. Abaixo, está o passo a passo.

Ingredientes:

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de leite morno

1/2 xícara de açúcar

1 ovo

1 colher de sopa de manteiga ou margarina

Sal a gosto

Óleo a gosto

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador todos os ingredientes, menos o óleo que será usado para fritar, e bata muito bem. Em seguida, leve ao fogo médio uma frigideira grande com o óleo. Quando estiver quente, coloque uma concha da massa e deixe fritar. Vire dos dois lados até ficar dourada e retire. Faça esse processo até terminar toda a massa. Bom apetite.

4. Cueca Virada



Receita de Cueca Virada postada por @cristinyhome no DeliRec

Essa delícia é conhecida como cueca virada, mas também leva o nome de ceroula virada, calça virada ou orelha de gato. Para muitos, o nó desse doce composto por farinha, leite e açúcar, lembra uma cueca do avesso. Não se sabe ao certo o lugar de origem. A receita completa está a seguir.

Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

100 ml de leite

1 g de sal

2 ovos

1 colher de sopa de manteiga ou margarina

1 colher de sobremesa de pinga

1 colher de sobremesa de fermento em pó

Açúcar e canela para polvilhar a gosto

Óleo para fritar a gosto

Modo de preparo:

Em um recipiente grande coloque todos os ingredientes até ficar uma massa que não grude nas mãos. Se necessário use um pouco mais de farinha de trigo. Sove até ficar uma massa homogênea e depois deixe descansar por 15 minutos. Após isso, abra a massa com rolo em superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo. Faça cortes em tiras e outro corte no meio. Passe uma ponta por dentro do corte e leve para fritar em óleo quente. Por fim, polvilhe açúcar e canela.

5. Roupa velha



Receita de Roupa velha postada por @partagao no DeliRec

Servida em muitos países, a receita de roupa velha é um aproveitamento de sobras de alimentos como carne e bacalhau. No Rio Grande do Sul, o elemento principal é a carne de charque. É um prato popular também em países como Espanha e Cuba. Aprenda a fazer seguindo a receita do DeliRec.

Ingredientes:

200 g de carne assada

1 unidade de cebola em Julienne

1 unidade de pimentão vermelho

1 unidade de tomate picado

2 dentes de alho

1 colher de chá de molho inglês

1 colher de chá de molho de pimenta

1 colher de café de cominho em pó

1 colher de chá de páprica doce

50 g de manteiga

1 xícara de coentro

1 xícara de salsinha

1 xícara de cebolinha

3 ovos

250 g de batata frita

Modo de preparo:

De início, refogue o alho, a cebola, o pimentão e o tomate. Depois, acrescente a carne e coloque as especiarias, molho inglês e molho de pimenta. Quando tudo estiver bem refogado, acrescente os ovos, ervas, e finalize com a batata frita.

6. Bolo engorda marido



Receita de Bolo engorda marido postada por @vivi_docelar no DeliRec

Existem algumas histórias do porquê o bolo engorda marido leva esse nome. A receita tem origem nordestina e segundo dizem, uma mulher era casada com um homem magro e costumava fazer essa receita para o marido. Porém, o homem passou a engordar de tanto comer o bolo. Por isso foi nomeado dessa forma. Prático e rápido, confira a receita a seguir.

Ingredientes:

1 lata de leite condensado

A mesma medida de leite

A mesma medida de leite de coco

A mesma medida de farinha de trigo sem fermento

1/2 lata de açúcar

3 ovos

3 colheres de sopa de margarina

Modo de preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno médio até que fique dourado. Esse bolo não leva fermento e a consistência fica semelhante a um pudim. Uma dica: espere esfriar totalmente para desenformar.

Se quiser ter acesso a essas e outras receitas basta acessar o site do DeliRec ou baixar o aplicativo no celular (disponível para IOS e Android).

Sobre o DeliRec

O **DeliRec** é uma plataforma para os apaixonados por gastronomia. O aplicativo é perfeito para quem gosta de cozinhar, comer, compartilhar suas receitas e ainda aprender com a experiência dos cooks (criadores de conteúdos da plataforma). O público que utiliza a plataforma se divide em dois: os cooks, que armazenam as próprias receitas, com descrição passo a passo, fotos e vídeos com qualidade e podem ser remunerados para isso e o usuário que gosta de comer bem, salvar receitas, seguir seus cooks preferidos e conhecer novos pratos todos os dias. Criado em 2021, o DeliRec já conta com mais de 800 mil usuários que consomem diariamente receitas e mais de 6 mil cooks na plataforma.

O DeliRec é gratuito e pode ser acessado pela web (<https://www.delirec.com/>) ou via aplicativo (disponível para Android e iOS).

Para mais informações, acesse: <https://www.delirec.com/>

Acompanhe as redes sociais do **DeliRec** para saber das novidades:

<https://www.instagram.com/delirec.br/>

CONFIRA DICAS PARA SUBSTITUIR O LEITE DE VACA NAS RECEITAS



Mais informações, acesse: <https://www.delirec.com>

Rede social para apaixonados por gastronomia ensina como usar leite vegetal, sucos naturais e outros ingredientes

Nas últimas semanas, no Brasil, alguns alimentos foram afetados pela alta nos preços. O leite de vaca e os derivados estão nessa lista. De acordo com dados do Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada da USP (Universidade de São Paulo), em julho de 2022 o leite teve um aumento de 19,8% no valor dos supermercados. Com isso, os consumidores que usam a bebida em receitas ou consomem diariamente buscam alternativas para economizar. O DeliRec, rede social para os apaixonados por gastronomia, separou algumas dicas de quais outros produtos podem ser usados no lugar do leite.

“Cozinhar e preparar receitas é algo incrível, mas às vezes um determinado ingrediente aumenta de valor e as pessoas tendem a encontrar soluções que substituam o item. Pratos que levam leite e derivados são exemplos disso. Com o aumento significativo no preço desses produtos, algumas receitas foram modificadas por opções que fazem a mesma função dos derivados de leite tradicional”, comenta **Claudio Gandelman, CEO e fundador do DeliRec**. “O DeliRec e os cooks (criadores de conteúdo) alimentam diariamente o app com receitas econômicas e ajudam muitos usuários a montarem cardápios gostosos sem precisar gastar muito”, explica o executivo.

No DeliRec é possível encontrar o modo de preparo de leites vegetais, sucos naturais e até um substituto para o leite condensado caseiro.

Leite Vegetal



Receita de leite de aveia postada por @tatiane_dias no DeliRec

O leite vegetal pode ser uma ótima opção para substituir o de vaca. Porém, os industrializados muitas vezes custam o dobro do comum nos supermercados, o que diminui o uso nas cozinhas. Poucos sabem, mas é possível fazer leite vegetal em casa e sem levar muito tempo. No DeliRec, o usuário pode encontrar facilmente receitas de leite de amendoim, coco, aveia, semente de abóbora e arroz, entre tantos outros ingredientes.

Sucos naturais



Receita de bolo de mexerica sem leite postada por @flambocozinhavegana no DeliRec

Os sucos naturais além de refrescantes e deliciosos, podem substituir o leite de vaca em receitas culinárias, por exemplo, em bolos e pães. O DeliRec contém muitos preparos de sucos com frutas. Assim, o usuário pode escolher o que melhor combina com a receita.

Biomassa de banana verde



Receita de bolo de cacau com biomassa de banana verde postada por @cozinha_afetiva_da_fer no DeliRec

A biomassa de banana verde é cremosa e tende a engrossar quando levada ao forno. Apesar do ingrediente principal ser a banana, o sabor fica neutro e pouco lembra a fruta. No DeliRec, o usuário encontra maneiras de produzir o conteúdo e utilizar em receitas substituindo o leite condensado ou creme de leite. Além de pratos doces, também é usada em preparos salgados.

Água

A água é uma das maiores riquezas do mundo. Ela é usada para tudo e em receitas não poderia ser diferente. É uma ótima opção para substituir o leite de vaca em pães e bolos. Nesses casos, é preciso compensar a quantidade de gordura com ingredientes como óleo para que a receita não fique ressecada. Com o DeliRec, o usuário fica por dentro de receitas mais econômicas, mas que são deliciosas.



Receita de pão de água postada por @apezinhodaollyver no DeliRec

Para saber mais sobre o modo de preparo das receitas, basta baixar o DeliRec no smartphone (disponível para IOS e Android) ou acessar na web.

Sobre o DeliRec

O **DeliRec** é uma plataforma para os apaixonados por gastronomia. O aplicativo é perfeito para quem gosta de cozinhar, comer, compartilhar suas receitas e ainda aprender com a experiência dos cooks (criadores de conteúdos da plataforma). O público que utiliza a plataforma se divide em dois: os cooks, que armazenam as próprias receitas, com descrição passo a passo, fotos e vídeos com qualidade e podem ser remunerados para isso e o usuário que gosta de comer bem, salvar receitas, seguir seus cooks preferidos e conhecer novos pratos todos os dias. Criado em 2021, o DeliRec já conta com mais de 800 mil usuários que consomem diariamente receitas e mais de 6 mil cooks na plataforma.

O DeliRec é gratuito e pode ser acessado pela web (<https://www.delirec.com/>) ou via aplicativo (disponível para Android e iOS).

Para mais informações, acesse: <https://www.delirec.com/>

Acompanhe as redes sociais do DeliRec para saber das novidades:

<https://www.instagram.com/delirec.br/>

Receita de fatias de cacau com tâmaras é saborosa e 100% saudável



INGREDIENTES

- Um recipiente (para a base):
- 80g de tâmaras;
- 20g de aveia;
- 1 colher de sopa de cacau em pó;
- 30g de amêndoas;

Modo de preparo:

- Bata tudo e leve a um recipiente com papel filme;

Para a cobertura:

- Acrescente Mombora de Cacau por cima, espalhando por toda base;
- Adicione chocolate derretido de sua preferência por cima e leve ao congelador por 1 hora.

Aperitivo criado pela Mombora é ideal para adoçar o dia de forma nutritiva e sem culpa

Bateu vontade de um doce? Nada de culpa! A **Mombora**, indústria de alimentos com ingredientes 100% naturais e nativos do bioma brasileiro, traz a receita das fatias de cacau com tâmaras, adaptadas com Mombora sabor 'Cacau e Castanha de Caju'.

“A nossa receita de fatias de cacau com amêndoas e tâmaras, foi criada para ser uma alternativa ao uso convencional do nosso produto, sendo uma opção saborosa e nutritiva, com alto valor energético, a ser incluída na dieta diária de quem não abre mão de uma boa alimentação”, afirma Isabela Xavier, Nutricionista coordenadora da Mombora.

A foodtech é a única em seu mercado com aposta **100% natural**, para a criação de produtos nutritivos, sem conservantes, aromas ou corantes. A empresa possui atualmente em seu catálogo, **oito sabores de alimentos**, como o Mombora sabor açai-juçara e maracujá, a pasta de polpa de coco e cajá, além de outros, que podem ser utilizados para a elaboração de lanches saborosos. Como principal público, a foodtech atua com foco em esportistas e praticantes de atividades físicas, além do público em geral, que buscam uma rotina de alimentação saudável e equilibrada. A empresa tem como principal missão, a valorização dos componentes nativos do país para a criação de seus alimentos. Com vendas para todo território nacional, seus produtos estão disponíveis em seu site oficial.

Segundo pesquisa realizada pela Euromonitor Internacional, o mercado de alimentação saudável no Brasil, **creceu cerca de 33% entre 2015 e 2020**, e ainda de acordo com o estudo, o país ocupa a **7º posição no ranking mundial de alimentos e bebidas saudáveis**.

Sobre a Mombora

A Mombora, marca de alimentos com ingredientes 100% naturais e nativos do bioma brasileiro, foi fundada com o intuito de inovar e conectar a experiência com consciência. Para isso, a empresa oferece alimentos livres de conservantes e qualquer ingrediente artificial. Se destacando no mercado, a Mombora dispõe de produtos com ingredientes nativos do bioma brasileiro para proporcionar experiências reais sem deixar o sabor de lado.

Provocando a disrupção do até então normal, a empresa compreende a necessidade daqueles que desejam mais qualidade de vida com responsabilidade social e ambiental. Para isso, a Mombora descobriu que produzir alimentos naturais no Brasil é mais do que inovar. Em um mercado promissor, a Mombora continuará a expandir seus produtos para, cada vez mais, levar o seu propósito àqueles que buscam momentos saborosos com produtos naturais.

Acesse: <https://www.mombora.com.br/>

SUBWAY®

lança Cookie Rosa em parceria
com a Organização Américas
Amigas em prol do combate ao
câncer de mama



ACESSAR O SITE:

[HTTPS://WWW.SUBWAY.COM/PT-BR](https://www.subway.com/pt-br)

O lançamento, já disponível em todas as lojas da rede, terá R\$ 1 doado a cada Cookie Rosa vendido

Com o objetivo de chamar a atenção, oferecendo mais visibilidade, e conscientizar sobre o câncer de mama no Brasil, a SUBWAY®, maior rede de restaurantes do mundo, aposta mais uma vez no lançamento do Cookie Rosa juntamente com a Organização Américas Amigas. Reeditando a parceria de sucesso que aconteceu no ano de 2021, o cookie de cor rosa combina a tradicional massa sabor baunilha da marca com gotas de chocolate branco e terá R\$ 1 doado para a instituição a cada Cookie Rosa vendido.

“Nós sabemos a importância de se falar e dar visibilidade a causa do câncer de mama no país, visto que é o mais comum entre as mulheres e a principal causa de morte por câncer no Brasil. Pelo segundo ano consecutivo, nos unimos à Organização Américas Amigas com o objetivo de abraçar, dar voz e auxiliar a causa que é de extrema importância”, comenta Gabriel Ferrari, diretor de marketing da SUBWAY® Brasil. “Nós estamos realmente muito honrados e felizes com essa parceria”, complementa Ferrari.

O novo produto é uma edição limitada, já disponível em todas as lojas da rede, e fica disponível até o dia 31 de outubro. Durante todo esse período, a cada cookie vendido, R\$ 1,00 será doado à ONG Américas Amigas, que promove um trabalho de doações de exames de detecção e diagnóstico de câncer de mama, além de doação de equipamentos, insumos, capacitação e treinamento de profissionais da área.

Sobre a SUBWAY®

Como uma das maiores marcas de restaurante de serviço rápido do mundo, a SUBWAY® serve sanduíches, saladas e cookies feitos na hora para milhões de consumidores em mais de 37 mil restaurantes localizados em mais de 100 países, todos os dias. Os restaurantes SUBWAY® são de propriedade e operados por franqueados SUBWAY® – uma rede que inclui mais de 20.000 empreendedores dedicados e proprietários de pequenas empresas – que estão comprometidos em oferecer a melhor experiência possível aos consumidores em suas comunidades locais.

Para mais informações, basta acessar o site:

<https://www.subway.com/pt-BR>.



Tastemade traz seleção de receitas rápidas, ricas em frutas e legumes para a primavera

Tastemade apresenta uma seleção de receitas práticas, salgadas e doces, com muitos vegetais e frutas para celebrar a chegada da nova estação

A primavera é a estação de frutas e legumes como abacaxi, amora, laranja, melancia, abobrinha, cenoura, pimentão e tomate. Pensando nisso, a Tastemade, canal digital com centenas de horas de programação original, trouxe uma seleção de receitas salgadas e doces, incluindo uma bebida, para apreciar esses saborosos ingredientes da estação.

Para um almoço em família, impossível não agradar com essa receita de Vegetais na Chapa. A preparação leva ingredientes simples como pimentão, quiabo, queijo, azeite, sal e pimenta. Já um dia ensolarado pede um piquenique com Sanduíche Vegetariano feito com cenoura, abobrinha, tomate e pimentões de todas as cores.

Se estiver com sede, a Tastemade sugere uma refrescante Caipirinha de Melancia, Limão e Gengibre. Já essa receita de Frutas na Travessa, com leite condensado, chantilly, abacaxi, kiwis, amoras, mirtilo, laranja e morango, é a sobremesa ideal para encerrar uma reunião

familiar. Mas para o dia-a-dia, quem prefere algo mais leve, pode preparar uma Salada de Frutas na Gelatina de abacaxi, feita com kiwi, morangos, uva, framboesas, maçã e manga.

O leitor poderá encontrar essas e outras receitas práticas e saborosas nas redes sociais da Tastemade, incluindo Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, Pinterest e TikTok, além do canal de TV Conectada da Tastemade, disponível na Samsung Plus (2086), LG Channels (556) e na Pluto TV (406).

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

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

<https://www.youtube.com/channel/UC-ddSPJhtaBX8Nf6DK2RFIg>

<https://twitter.com/tastemadebr>

https://ar.pinterest.com/tastemadebr/_created/

<https://www.tiktok.com/@tastemadebr>

Sobre a Tastemade

A Tastemade é uma empresa de mídia moderna que engaja uma audiência global de mais de 300 milhões de telespectadores mensais em todas as suas plataformas de televisão digital, móvel e streaming, acumulando 700 milhões de minutos assistidos por mês. Criamos conteúdo de vídeo já premiado e programação original nas categorias Food, Travel e Home & Design, tudo é compartilhado com uma comunidade envolvida, apaixonada e global. A Tastemade ganhou mais de 65 prêmios e elogios por sua inovação e programação original, incluindo três Emmy Awards, três James Beard Awards e vários Webby Awards. A marca também foi reconhecida duas vezes como uma das "Empresas mais inovadoras" da Fast Company. Para obter mais informações, visite o site da Tastemade.



Tastemade no Facebook | Instagram | YouTube | Twitter | Pinterest | TikTok



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

23 de setembro a 22 de outubro



A LIBRIANA ESTÁ EM BUSCA
CONSTANTE PELO EQUILÍBRIO,
PAZ E HARMONIA COM OS
OUTROS. SEMPRE DIPLOMATA,
ADORA FAZER A PONTE ENTRE
AS PESSOAS SEM OFENDER,
TOMAR PARTIDO OU DECISÕES EXTREMAS.
TEM UM FORTE
SENSO DE IMPARCIALIDADE E
JUSTIÇA E É MEDIADORA ÁVIDA.
É IDEALISTA E IMAGINATIVA,
E PODE SER INDECISA.





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



Conquistar autoestima,
melhorar performance,
melhorar estética.

DIVULGUE NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

CROSSFIT, FUNCIONAL, MUSCULAÇÃO

📷 @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

📘 @PROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Entre em contato: elenir@cranik.com

ESCOLHA O MELHOR TREINO PARA O SEU ESTILO DE VIDA

Algumas atividades que dão para encaixar na sua rotina

Luta ✓

Dança ✓

Yoga ✓

Musculação ✓

Especialista sugere diferentes atividades físicas de curta e longa duração para se adaptar a qualquer estilo de vida

Ainda há tempo para alcançar o corpo dos sonhos para o verão. Antes das desculpas mais comuns que as pessoas usam para não irem à academia, o educador físico e fundador da Red Fitness, Ronaldo Godoi, sugere algumas atividades que dão para encaixar na rotina. Os treinos variam de 20 a 60 minutos de duração e podem ser coletivos, para quem precisa de um ânimo extra e individual, ou individual, para os que focam em concluir suas tarefas dentro do seu tempo.

1) Luta. Uma atividade de curta duração, sendo em média 30 minutos, pode-se perder cerca de 400 calorias. A atividade, considerada por vezes refúgio para problemas do dia a dia, proporciona alívio do estresse. “Ao contrário do que muitos pensam, não é um treino que incentiva brigas, mas trabalha a concentração, diminui a raiva e é a prática de defesa pessoal, caso seja necessária em algum momento”, explica Godoi. As lutas ajudam no aumento de força muscular, melhora o equilíbrio, desenvolve a resistência e acelera o metabolismo, favorecendo a redução de peso. A preparação da aula envolve saltos e muitos abdominais.

2) Dança. Para quem gosta de música, de movimentar o corpo e muito incentivo para sair pingando de suor, a aula de dança é uma excelente opção. Em média, a atividade é capaz de gerar um gasto calórico de 200 a 600 calorias em uma hora de prática. “Muita gente acha a academia entediante, mas sabe a importância da atividade física para a saúde, então aulas mais dinâmicas e coletivas são o gás que faltava para tirar essas pessoas do sedentarismo!”, diz Ronaldo.

3) Yoga. Já para quem prefere atividades mais leves e relaxantes, mas que necessitam de muita consciência corporal, força e equilíbrio, a prática de yoga é a ideal. “É considerada a forma mais elevada de purificação e auto-disciplina, cobrindo tanto a mente quanto o corpo”, reforça o especialista.

4) Musculação. Sendo a atividade física mais querida das academias, a musculação pode gerar um gasto calórico de até 600 calorias em uma hora, dependendo da intensidade e da sequência dos exercícios. O treino, antes visto como maçante e que necessitava de horas de duração para ser eficiente, agora possui estudos que comprovam que pode ser eficaz e de curta duração. “Para cada aluno, a planilha de exercícios e sequência é individual, por isso recomendo que procure o profissional da academia para auxiliar nessa jornada. É nesse momento também que alinha-se a disponibilidade de vezes na semana e horas diárias, ficando viável e motivando o aluno para não desistir”, sugere Ronaldo Godoi, treinador físico e fundador da Red Fitness.

Sobre a Red Fitness

A Red Fitness é uma rede de academias fundada em 2013 pelo casal Ellen Fernandes e Ronaldo Godoi. A companhia oferece, além das modalidades triviais, a micro gym Red Burn - modelo patenteado de treino. Hoje, com quatro operações em funcionamento e duas em implantação no Estado de São Paulo, a marca está em expansão das unidades para todo o País por meio do franchising. Mais informações, acesse: [RedFitness](http://RedFitness.com.br).



ESCRITOR(A)

DIVULGUE

com quem entende do assunto

PACOTE DIVULGAÇÃO

POR R\$ 150,00

Acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



elenir@cranik.com

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

REVISTA



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

Distribuição Gratuita
www.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

ISSN: 2075-4541
edição 29
Setembro de 2022

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

REVISTA



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

Cristiano Zanetta/Batman do Brasil
Confira entrevista
exclusiva - página 06

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

Distribuição Gratuita
www.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

ISSN: 2075-4541
edição 28
Agosto de 2022

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

REVISTA



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

ENTREVISTA EXCLUSIVA
PÁG. 06

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

Distribuição Gratuita
www.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

ISSN: 2075-4541
edição 27
Julho de 2022

CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



Dalai Lama

“A compaixão é um profundo desejo de ver os outros aliviados do sofrimento, o amor é a outra faceta, um forte desejo de ver os outros felizes.”

Participe da nossa edição nº 31 - Novembro

**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