

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

REVISTA

SAÚDE - MODA - CULTURA
BEM ESTAR - GASTRONOMIA
COMPORTAMENTO

Edição nº 31 - Novembro de 2022

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

**ENTREVISTA
EXCLUSIVA**

**PÁG.
06**

Wanda Rop

autora dos livros: "Encontros e desencontros: Na chama do amor"; o livro infantil "Brincando no Reino da Poesia" e "Histórias Macabras: Faces do além", ambos pela Editora Sunny

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

EXPEDIENTE, PÁG 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM A AUTORA WANDA ROP, PÁG. 06

ENTREVISTA COM A AUTORA REGINA FERREIRA CALDEIRA, PÁG. 17

ENTREVISTA COM O AUTOR RONILSON LOPES, PÁG. 22

ENTREVISTA COM A AUTORA LINDA LUZ, PÁG. 26

POEMAS COM A AUTORA ALGUSTA MARIA REIKO, PÁG. 31

DICAS DE LEITURA, PÁG. 35

LIVRO "DOS PÉS SUJOS DE BARRO AOS SAPATOS DE SOLADOS VERMELHO" POR NAÍLA MAMEDE, PÁG. 36

LIVRO "A MENINA QUE ANCESTROU" POR ALINE REFLEGRIA, PÁG. 40

LIVRO "CONTO EXPRESSÃO - O PODER TERAPÉUTICO DOS CONTOS, POR CLAUDINE BERNARDES, PÁG. 43

ENEM: MELHORES MANEIRAS PARA SE PREPARAR, PÁG. 48

ENFRENTANDO O CÂNCER, POR PATRÍCIA FIGUEIREDO, PÁG. 51

CAMPANHA: DOAÇÃO DE SANGUE, PÁG. 55

LIVRO "MEU CACHORRO ERA O TOZINHO", POR KARIN FONSECA KESTERING, PÁG. 58

A SAÍDA PARA MELHORAR O SONO , POR DIOGO CIRICO, PÁG. 61

PUBLICITÁRIO PERDEU MAIS DE 100 QUILOS, POR JEAN PEREZ, PÁG. 64

LANÇAMENTO DE LINHA PRAANA, POR RENATA DE ABREU, PÁG. 70

"VIAJAR TAMBÉM É AUTOCUIDADO", POR JEANA SOUSA, 75

ESPETÁCULO: CÁRCERE OU PORQUE AS MULHERES VIRAM BÚFALOS, POR COMPANHIA DE T. HELIÓPOLIS PÁG. 77

MCDONALD'S APRESENTA SUAS INICIATIVAS AMBIENTAIS, PÁG. 84

RECEITA DE EMPANADA, POR CHEF PAULA SALLES, PÁG. 88

RECEITA DIVERTIDA DE BARRA DE CHOCOLATE RECHEADA COM AMENDOIM, POR CHEF GOURMET SANTO AMARO, PAG. 93

RECEITA DE BRIGADEIRO DE CHOCOLATE COM BIOMASSA DE BANANA, POR AMÉLIA WHITAKER, PÁG. 96

A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO ORAL... , POR MAM BABY, PÁG. 99

SIGNO DO MÊS: LIBRA, PÁG. 102

PARTICIPE DA ANTOLOGIA - BORDANDO HISTÓRIAS, PÁG. 103

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 106

EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 107

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Quem faz a revista

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Elenir Alves - 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](#) **f** [projetoautoestima](#)

NESTA EDIÇÃO

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

CORAGEM É SABER O QUE NÃO
TEMER. — PLATÃO

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

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

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

visite:
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Elenir Alves

Editora

Devíamos ser ensinados a não esperar por inspiração para começar algo. Ação sempre gera inspiração. Inspiração raramente gera ação. — Frank Tibolt

Editorial

Olá, querido leitor! Chegamos na edição de nº 31 (Novembro/22), com muita dedicação e orgulho em trazer conteúdo de excelente qualidade para lhe apresentar, com entrevista exclusiva, Wanda Rop, esta querida autora que nos prestigia este mês com o lançamento de três livros, sendo: "Encontros & desencontros: na chama do amor"; o livro infantil "Brincando no Reino da Poesia" e "Histórias Macabras: Faces do além". Contamos também com entrevistas com os autores: Regina Ferreira Caldeira, Ronilson Lopes e Linda Luz. Ainda contamos com poemas, dicas de antologias, receitas culinárias e muito mais. Aprecie a revista que está imperdível e faça uma excelente leitura!! Agradecemos aos envolvidos desta edição e a todos que acompanham e seguem a Revista Projeto AutoEstima. ♥

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

CONTOS, CRÔNICAS, RESENHAS,
POEMAS, ETC

AUTOR(A)

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

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CONTATO: elenir@cranik.com
C/ ELENIR ALVES

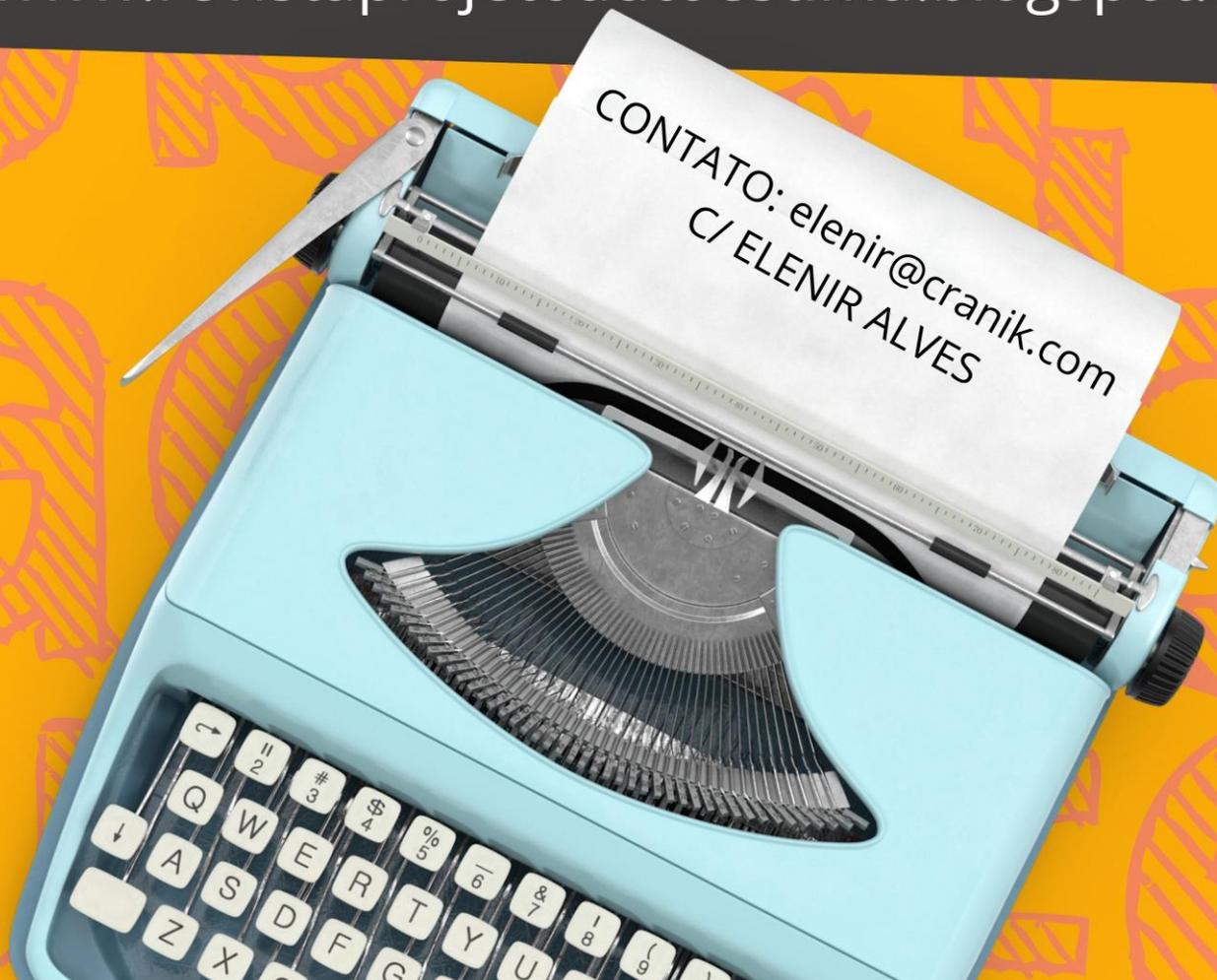




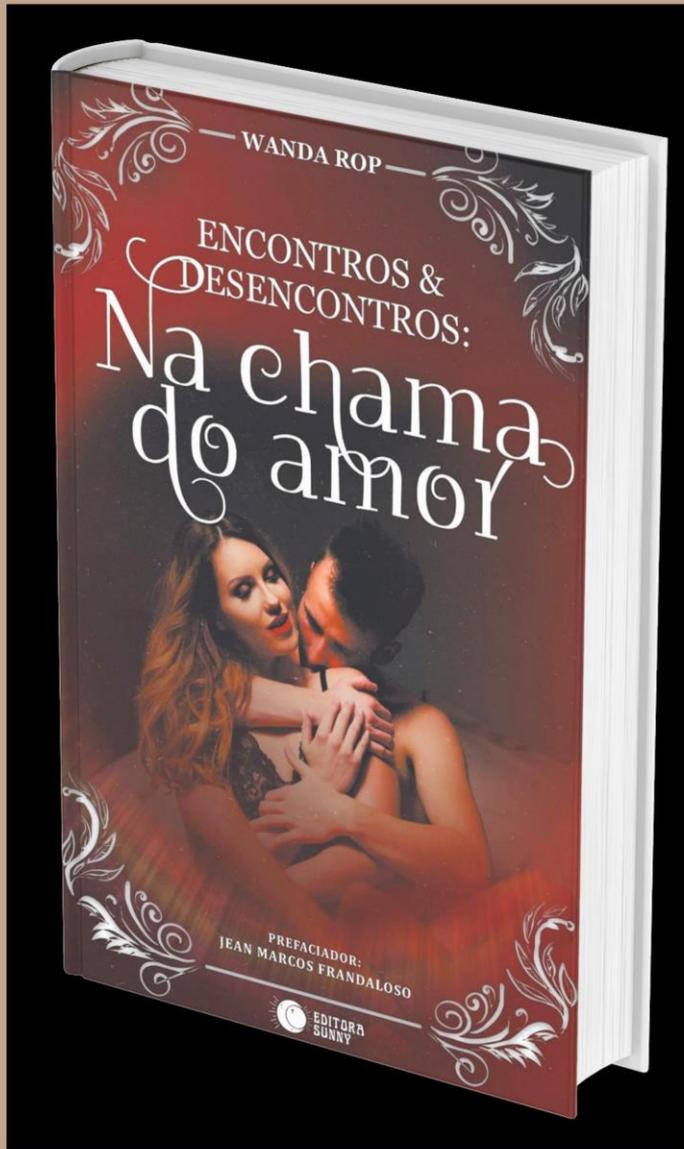
Foto divulgação

Wanda Rop, paulista, residente em Porto Velho-RO, é formada em Filosofia e História. Possui pós-graduação em Estudos Linguísticos e Literários; docência do ensino superior em Neuropsicologia; Gestão Escolar e MBA Executivo em Negócios Imobiliários e Turismo. Autora dos livros: Editora Baronesa: "Tempo de Amar" e "Desejos do Coração"/Editora Valletibooks: "Minha Infância em Poesia" em dueto com a Autora Poetisa Lucélia Santos/ Editora Sunny: "Paixões e Poemas de uma Mulher Intensa"; "Poetizando ao Luar do Sertão"; "Encontros & Desencontros: na chama do amor"; " Brincando no Reino da Poesia" e "Fantástico Mundo da Bicharada".



WANDA ROP

autora dos livros; "Encontros e desencontros: Na chama do amor"; o livro infantil "Brincando no Reino da Poesia" e "Histórias Macabras: Faces do além", ambos pela Editora Sunny



“Encontros e Desencontros: nas chamas do amor” foi concebido com muito carinho, composto por Poemas Românticos, apaixonantes e excitantes.

A intenção da autora é proporcionar ao leitor uma experiência repleta de intensidade, emoções, sensibilidade, realidade e amor, numa mágica viagem poética, capaz de provocar sensações inesquecíveis. Em poemas, repletos de sentimentos, ora tristes e decepcionantes, ora felizes e marcantes.

Amor nunca é demais. Amar é necessário. Que cada texto poético desperte no leitor a lembrança de alguém especial ou de um momento vivido. Poemas de amor, saudade e muita paixão, refletindo sobre situações de encontros e desencontros, através do lirismo da poetisa Wanda ROP que escreve com sentimentos do coração”

ADQUIRA OS LIVROS NA LOJA

<https://amorempoesias.lojavirtualnuvem.com.br>

LANÇAMENTO



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente agradecemos por nos conceder mais esta entrevista. Para iniciarmos, poderia contar para os nossos leitores quando e como foi o seu início no meio literário?

Wanda Rop: O meu início no meio literário ocorreu, timidamente, com o surgimento da pandemia, causada pelo vírus SARS-CoV-2., coronavírus (COVID-19). Foi o momento em que parei para refletir sobre meus objetivos não realizados, assim pude “despertar” e “agir” no intuito de tornar real um sonho antigo: meu primeiro Livro "Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa", publicado em 2021, através da Editora Sunny/Uiclap. Livro composto por poemas escritos, no decorrer de algumas décadas, através de inspirações noturnas sobre amor, paixão, amizade, saudade, delicadezas e sofrimentos. A poesia foi uma grande amiga durante o tenso e triste período pandêmico, através da literatura conheci novos amigos, editoras, tive meus poemas publicados em diversas antologias e participei de alguns concursos literários. Poetizar com amor e espalhar bons sentimentos faz bem para a alma.

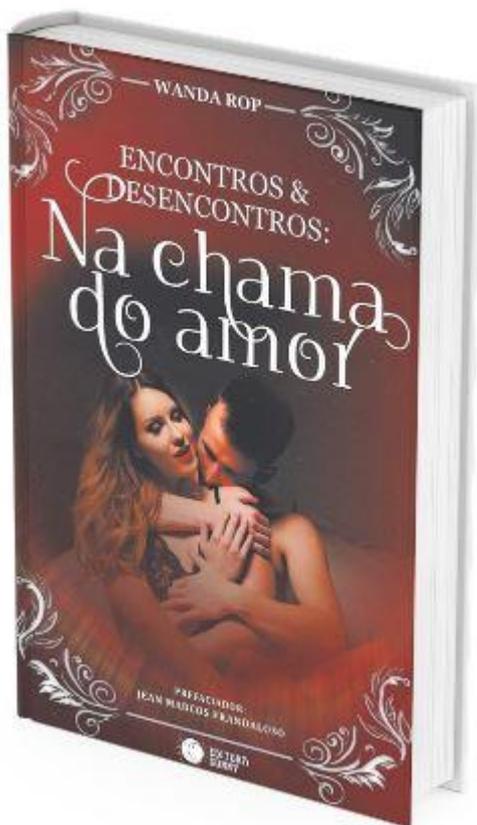
Sempre amei a literatura e desde o início da adolescência tenho o hábito de ler e reler livros de diversos autores brasileiros. O meu encantamento pelas letras se ampliou conforme o meu envolvimento com a leitura. Meus autores preferidos são: Machado de Assis, Mário Quintana, Hilda Hilst, Cecília Meireles e Clarice Lispector, também sou fascinada pelas obras da poetisa portuguesa Florbela Espanca. Comecei a escrever os meus primeiros textos poéticos aos onze anos de idade, meus inúmeros poemas e contos ficaram por muitos anos guardados em gavetas.

Sou uma apaixonada por livros, poesias, estudar aspectos mais profundos de nossa literatura, o que me impulsionou a concluir o curso de Pós-Graduação em “Estudos Linguísticos e Literários”. Sou mulher, sou menina, sou forte, meiga, determinada e apaixonada pela vida. Posso ser única, posso ser infinita, posso ser bela e posso ser fera. Parabéns às pessoas que conseguem apreciar o valor de uma boa leitura

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora dos livros "Encontros e desencontros: Na chama do amor"; o livro infantil "Brincando no Reino da Poesia" e "Histórias Macabras: Faces do além", ambos pela Editora Sunny. Poderia comentar?

Wanda Rop: Os meus poemas foram escritos no decorrer de muitos anos, amo escrever textos românticos, mas tenho textos poéticos sobre diversas temáticas: natureza, diversidade social, cultural e racial, reflexões sobre o nosso existir, universo infantil, fatos aterrorizantes e mundo animal.

O Livro **ENCONTROS E DESENCONTROS: NA CHAMA DO AMOR** é um projeto maravilhoso, pelo qual estou encantada. Foi planejado com muito carinho e tremenda dedicação. Logo após publicar meu primeiro livro “Paixões e Poemas de Uma Mulher Intensa”, em setembro de 2021, iniciei a organização dos poemas para este novo livro. Encontros e Desencontros é uma obra repleta de poemas intensos de amor, paixão,



felicidade, saudade, decepções e emoções, escrito com requinte e toque apimentado, o que torna a obra envolvente e excitante.

As minhas inspirações poéticas nem sempre são baseadas em fatos reais, algo muito encantador acontece e durante às madrugadas é como se as palavras surgissem em forma de sussurros em minha mente e, assim, se transformam em poemas.

Em relação ao Livro Infantil **BRINCANDO NO REINO DA POESIA**, posso afirmar que escrever poemas e contos infantis faz transbordar meus mais bonitos sentimentos, é um mundo mágico e empolgante. Foi um grande desafio no início, pois escrever para o público infantil requer o despertar da criança que existe em nosso íntimo, exige delicadeza, criatividade, amor e alegria em palavras. Aos poucos se tornou algo incrível em minha vida e o meu livro contém poemas e contos muito especiais e educativos. Abordo situações importantes para o aprendizado e desenvolvimento

infantil, de maneira muito divertida, em versos rimados, entre eles: “Brincando com as cores”- que ensina a compreender os resultados das junções de cores; “Escovando os dentinhos”- que, em palavras suaves e alegres, demonstra a importância da higiene bucal; “A água” - revela à criança a necessidade de ingerir água e se hidratar, higiene corporal e saúde, em versos repletos de rimas e onomatopéias (figura de linguagem para descrevermos os sons existentes), um estímulo essencial para desenvolver por meio da poesia, o uso da sua imaginação e da fantasia, próprias ao mundo infantil, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal, físico e facilitando o seu aprendizado. A leitura de poemas e contos na infância é algo agradável e fortalece o vínculo emocional entre pais e filhos. Há também textos sobre diversos tipos de divertimento: pular corda, passear em parques, correr com os animais pelos gramados, a intenção é proporcionar momentos agradáveis de leitura, interação com a família e amiguinhos e estímulo à criatividade infantil.





O livro **HISTÓRIAS MACABRAS: FACES DO ALÉM** é uma obra composta por poemas de terror com toques de mistério, momentos violentos e bem sangrentos. Na realidade são poemas antigos, que escrevi entre os anos de 2010 a 2015, na época eu não tinha intenção de publicar esses poemas em livro. E, no início de 2022 resolvi revisar os textos e lapidar aos poucos o conteúdo, para que fosse publicado antes do Halloween de 2022.

Um imenso desafio literário em meu viver. Escrever e publicar poemas rimados sobre histórias macabras causa densas e arrepiantes sensações.

Com certeza, agrada aos leitores fascinados por fantasmas, possessão demoníaca, cemitérios, palhaços assassinos, bruxas, vampiros, lobisomens e cenas bem sangrentas.

Na vida temos que ter ousadia, enfrentar os desafios e experimentar as novidades.

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

inspirações?

Wanda Rop: Sou muito organizada, apesar da correria diária em razão de minhas atividades laborais. E, ao longo dos anos, tenho escritos muitos poemas e contos sobre diversas temáticas. As minhas inspirações baseiam-se em fatos observados sobre pessoas e suas reações emocionais, natureza e sua beleza e fúria, comportamentos, momentos do cotidiano, experiências vividas ou sentidas, pesquisas e muita imaginação e criatividade. As mais fortes inspirações são as noturnas, que surgem como uma leve brisa ou sussurros e se transformam em poemas. Não basta ter inspiração, é preciso tornar tudo isso real. O meu foco é essencial para o desenvolvimento dos meus objetivos, me faz trilhar o caminho até que minhas palavras se transformem em arte poética. Não temo críticas (é algo constante) ou o fracasso. Se preciso for, recomeçarei algo que não deu certo ou criarei algo novo.

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

Wanda Rop: Após a experiência com a publicação do meu primeiro livro, tive poucas dificuldades para planejar e organizar meus novos objetivos literários. Tenho vários cadernos antigos e recentes com poemas lindos, abrangendo temáticas variadas, sendo meu maior envolvimento e inclinação aos poemas e contos de amor e paixão. O tempo para concluir o conteúdo de cada livro depende do meu desempenho criativo na produção dos poemas e contos, escrevo todos os dias. O Livro Encontro e

Desencontros, é mais encorpado em números de páginas, e desde setembro de 2021 estou me dedicando na organização para que todas as etapas fossem concluídas, o lançamento será em novembro de 2022. O que mais demorou foi a produção do conteúdo do Livro de Terror, já que os poemas foram escritos, despretensiosamente, entre os anos de 2010 a 2015, acrescentei somente alguns poemas escritos recentemente. Somente em 2022, resolvi me atrever a publicar a obra “Histórias Macabras: Faces do Além”. Os livros infantis surgiram após a ideia de participar do Projeto “Minha Infância em Poesia”- Editora Valletibooks, tive a oportunidade de me dedicar aos poemas e contos infantis com maior intensidade. Eu já possuía poemas infantis em virtude da minha participação em antologias.

Particpei de cento e trinta e cinco antologias, projetos brasileiros e internacionais, foram muitos poemas, temáticas variadas, publicados em diversas obras.

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

Wanda Rop:

ENCONTROS E DESENCONTROS: NA CHAMA DO AMOR

*“Lembre-se de mim numa enluarada noite
Serei seu poema requintado
A poesia resiste ao tempo
Envolve-me em palavras sedutoras de amor
Guarda-me em seus versos apaixonantes
Serei seu livro de poemas inesquecíveis”
Wanda Rop*

“Bela canção, gostoso vinho e desejos

No fundo do meu coração o lampejo da noite”

Wanda Rop

HISTÓRIAS MACABRAS: FACES DO ALÉM

*“Anseio um último suspiro desesperado
Junto-me aos vultos que vagam
Sou mais um espírito envenenado” Wanda Rop*

“Entre os túmulos, ele espreita

Quem o vê se apavora”

Wanda Rop

BRINCANDO NO REINO DA POESIA

“A joaninha é parecida com um brinquedinho

Pelo jardim caminha devagarinho

Abre as asinhas coloridas para voar”

Wanda Rop

“Mamãe é linda como lápis de colorir

Ela vive em meu coração e me faz sorrir”

Wanda Rop

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Wanda Rop: Tenho realizado leituras das obras literárias de Hilda Hilst, poetisa esplêndida que me encanta. Também gosto muito dos poemas de Florbela Espanca, leio sempre!

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

Wanda Rop: Leitura é questão de hábito, exige boa vontade e também incentivo. As famílias exercem papel fundamental ao estimular seus filhos com o exemplo da leitura. Sabemos que a rotina, moderna e dinâmica, ocupa muito tempo da vida dos pais. Então, é necessário um comprometimento afetivo para fortalecer vínculos junto aos filhos através do costume da leitura. Sem exemplo é difícil que os pequenos despertem o interesse pelos livros.

E, ainda existe um cenário complexo: vivemos num país com situação de grande desigualdade social, milhares de crianças e adolescentes estão fora da sala de aula, para confirmar basta consultar os dados da UNICEF. Crianças e adolescentes que abandonam os estudos para trabalhar e ajudar, financeiramente, a família, pois a fome é real e o trabalho infantil também é. Outros desistem da escola por falta de transporte, gravidez na adolescência, muitos enfrentam desafios por terem alguma deficiência, o racismo também é motivo de evasão escolar. São inúmeros os motivos que prejudicam o acesso à educação e ao hábito de ler. Situações muito tristes e preocupantes quando pensamos em um “futuro melhor” para o nosso país.

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

Wanda Rop:

- Além do amor à literatura, a dedicação e a persistência são essenciais, manter uma rotina de contato profundo com a leitura e escrita. Defina seus objetivos.
- Pesquise sobre a área literária, se atreva e não espere respostas prontas para suas dúvidas. Você encontrará muitos escritores e poetas experientes e dispostos a compartilhar conhecimentos, a interação proporciona fortalecimento e ânimo em nossa caminhada literária.
- Tenha os contatos de editoras, revistas e jornais acadêmicos e publique seus textos sempre que puder.
- Nem sempre as oportunidades surgem e, muitas vezes, você que terá que buscá-las através da exposição do seu trabalho poético, é importante confiar na sua capacidade e intuição.
- Registre suas obras e preserve seu Direito Autoral.
- Ative suas redes sociais: Instagram, Facebook, sites e diversos aplicativos que permitam a ampla divulgação do seu trabalho.
- Analise as críticas, eleve seu emocional e aperfeiçoe o que puder, mas não desista em razão da opinião alheia. Muitos vão te prestigiar e outros vão te odiar. Isso é normal, não podemos agradar a todos.
- Tenha capacidade de recomeçar, se preciso for. Siga e realize seus sonhos!

*“Ser leve, ser poesia, ser avessa e resistente às críticas de quem em nada contribui para melhorar a minha existência. Resiliência, amor-próprio e compaixão.
O mundo precisa é de amor e de muita gratidão” Wanda ROP*

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

Wanda Rop: Os meus livros poderão ser adquiridos através do meu site de vendas:
<https://amorempoesias.lojavirtualnuvem.com.br/>
e através da minha loja no Instagram: (será direcionado ao site)
https://www.instagram.com/baronesa_wanda.rop/shop

Os livros poderão ser adquiridos através dos seguintes **meios de pagamento:** via Pix, Cartões de Crédito e Boleto Bancário.

O sistema é fundamental para a efetivação das vendas e controle financeiro.
Porém, **caso haja dificuldade de acesso ao site de venda:**

Abaixo a Chave PIX para transferência do valor de compra e envio do comprovante de pagamento por e-mail (é o mesmo e-mail da chave Pix).

Informe no corpo do e-mail o nome do Livro adquirido, nome do comprador, fone e Whatsapp, endereço completo do comprador (dados essenciais para envio dos livros)

contato@amorempoesias.com.br (chave Pix)

Boas compras!

Para conhecer melhor o meu trabalho literário, acesse meu blog pessoal:

www.amorempoesias.com.br

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Wanda Rop: Sim, estou com um projeto muito especial para 2023: Livro físico Infantil com selo “Casa da Inclusão”, que irá publicar livros com QR Code e com Hand Talk para tradução **em libras**. Livros físicos **em braile** e e-book com iluminação alterável para baixa visão, audiobook e versões com pictograma para **autistas**. Editorial Casa tem o propósito de estabelecer no meio editorial mais inclusão, acessibilidade e diversidade. Será uma grande felicidade poetizar de forma inclusiva.

Perguntas rápidas:

Um livro: Dom Casmurro, Machado de Assis

Um hobby: Leitura e Filmes

Um (a) autor (a): aprecio muito os poemas de Vinícius de Moraes e de Carlos Drummond de Andrade

Um ator ou atriz: Admiro Fernanda Montenegro

Um filme: Morte e Vida Severina, dirigido por Walter Avancini

Uma cor favorita: azul

Uma recordação em especial: Ultimamente, uma bela recordação está presente em minha mente: o convívio carinhoso que tive ao lado dos meus pais. Eles possuíam poucos estudos, mas o incentivo para o meu desenvolvimento como leitora e escritora foi fundamental. Lembro-me do meu pai contando lindas histórias infantis, criadas com muita imaginação e que me alegravam muito. Minha mãe me incentivou a estudar e sempre lutou muito para que seus filhos um dia ingressassem em uma faculdade.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Wanda Rop: Imensa felicidade e honra em ter minha entrevista publicada na Edição de Novembro da Revista Projeto Autoestima. Agradeço por toda atenção da Editora-Chefe Elenir Alves, e manifesto minha sincera admiração ao seu trabalho.

Agradeço aos amigos e familiares que me incentivam e apoiam minha carreira literária.

Convido os apreciadores de poesia a prestigiarem minhas obras, estarão disponíveis para venda em meados de novembro. Os lançamentos dos livros serão divulgados nas redes sociais.

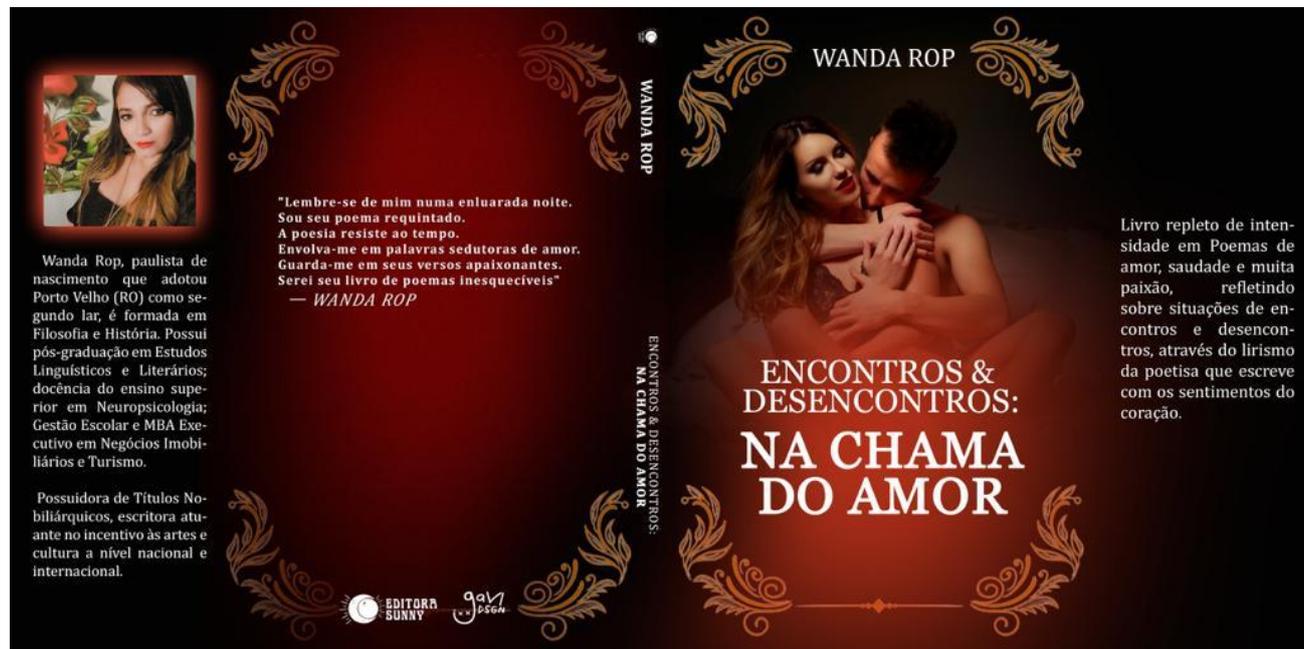
Despeço-me com um fraterno abraço e um trechinho do meu poema “Versejando com as estrelas”.

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

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

Wanda Rop

ENCONTROS E DESENCONTROS: NA CHAMA DO AMOR



HISTÓRIAS MACABRAS: FACES DO ALÉM



“A noite assustadora e muito fria
Odor repugnante a linda moça sentia
Terror no retorno para casa
Arrepios intensos na pele alva
Em alerta todo os seus sentidos
Os galhos das árvores pareciam ter olhos
Observando-a em sinistros movimentos

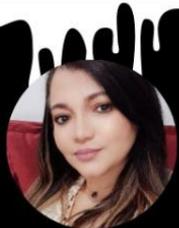
Livro "HISTÓRIAS MACABRAS: FACES DO ALÉM", de Wanda Rop, é uma obra voltada para o público acima de dezoito anos, composta por poemas de terror, com toques de mistério e momentos violentos. Os textos poéticos são escritos de maneira envolvente e medonha ao abordar fatos estranhos e assustadores.
A intenção da autora ao produzir poemas tão intensos e sangrentos, certamente, agrada aos leitores fascinados por fantasmas, possessão demoníaca, palhaços assassinos, bruxas, vampiros, lobisomens, necrofilia, casas assombradas, amores sombrios, cemitérios etc.
Que todos tenham uma interessante e assustadora leitura!

Wanda Rop

Histórias Macabras - Faces do Além Wanda Rop

Histórias Macabras Faces do Além

EDITORA SUNNY



Wanda Rop, paulista, residente em Porto Velho-RO, formação Curso Superior de Filosofia, cursando último semestre do Curso Superior História, Pós-Graduada em Estudos Linguísticos e Literários, Docência Do Ensino, Sup/Neuropsicologia; Acadêmica da A.I.S.L.A., A.L.S.P.A., FEBACLA, AILB e Membro Fundadora da ABHL.



Para saber mais sobre a autora e adquirir os livros, acesse:

Site: <https://amorempoesias.lojavirtualnuvem.com.br/>

Blog da autora: www.amorempoesias.com.br

Instagram da autora:

https://www.instagram.com/baronesa_wanda.rop/shop

E-mail da autora: contato@amorempoesias.com.br

ENTREVISTA

Regina Ferreira Caldeira

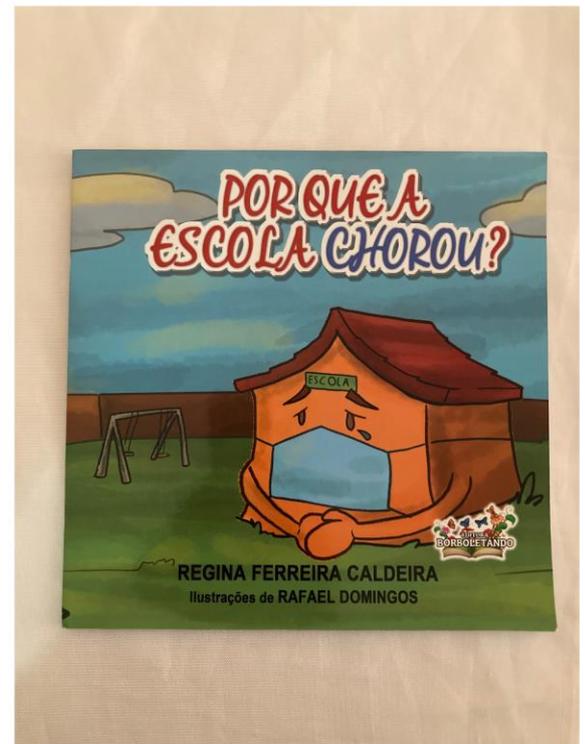
autora do livro "Por que a escola chorou?"



Foto divulgação

POR QUE A ESCOLA CHOROU?

De repente, em uma manhã de verão, o mundo parou! Todos tiveram que ficar isolados por causa de um vírus terrível. As crianças foram impedidas de ir para escola, o que deixou as famílias entristecidas. Mas é a escola, como ela ficou? Ela sofreu muito sem alunos, sem professores, sem alegria e sem vida. Sentiu falta de seus companheiros de aprendizado e aventuras, este período demorou muito para passar, causando uma saudade imensa na escola, como será que o lugar mágico das crianças ficou?



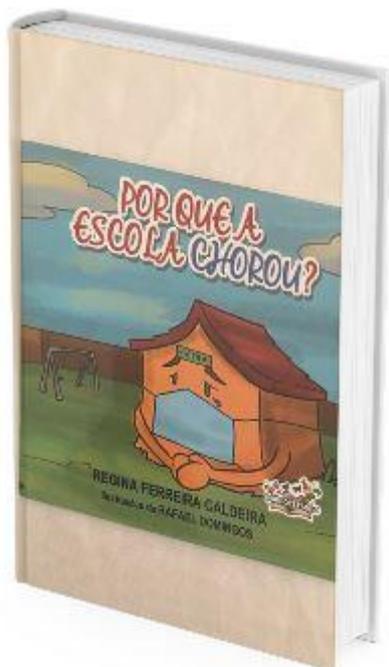
Regina Ferreira Caldeira, a mediadora de leitura, a contadora de história e agora, a escritora e poetisa. Brasiliense, casada e mãe de quatro filhos. Graduada em pedagogia, pós-graduada em Psicopedagogia Clínica e Mestranda em Psicologia, apaixonada por literatura. Em seus 30 anos na área de educação, assumiu diferentes papéis como supervisora pedagógica e alfabetizadora. Nas bibliotecas descobriu sua paixão. Dedicou 10 anos em projetos voltados para o incentivo à leitura e inauguração de bibliotecas escolares, possibilitando a formação de leitores ativos. E com suas histórias autorais, fez os alunos viajarem e se encantarem. Agora realiza seu sonho encantando os leitores com suas publicações.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente agradecemos por nos conceder esta entrevista. Para iniciarmos poderia contar para os nossos leitores quando e como foi o seu início no meio literário?

Regina Ferreira Caldeira: Agradeço a Revista Projeto AutoEstima pela oportunidade de apresentar meu trabalho. Sempre fui apaixonada por literatura, quando fui alfabetizada me tornei escritora de cartas, eu escrevia as cartas dos vizinhos para familiares em outros estados, pois nos anos 70 cartas era o meio de comunicação usado. Sempre fazia poemas e poesias no final das minhas provas escolares os professores elogiavam, mas nunca pensei em publicar, pois era como um sonho distante. Tenho escritos de adolescente na casa de minha mãe e parava por aí, na minha atuação me tornei contadora de histórias e mediadora de leitura para tornar minhas aulas mais dinâmicas, quando fui supervisora inaugurei bibliotecas escolares e depois passei a atuar na biblioteca com trabalhos e projetos literários na formação de leitores ativos. Contava histórias autorais e os alunos pensavam que era algum livro e assim fui descobrindo minhas escritas, até que resolvi publicar meus textos.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "Por que a escola chorou?". Como surgiu a motivação para escrevê-lo?



Regina Ferreira Caldeira: O livro fala sobre a realidade do espaço escolar onde se aprende com vivências, as mais diversas formas de amor é que durante a pandemia ficou impossível acontecer.

Revista Projeto AutoEstima: No total, quantos livros você já lançou e em quantas antologias você já participou?

Regina Ferreira Caldeira: Já lancei 2 livros autorais o primeiro foi Na ponta do pé, 3 Coletâneas de Contos com outros escritores e estou na minha décima sexta Antologia, e já conquistei 3 Prêmios Literários (Como Destaque Literário). Neste mês de novembro faço um ano da minha primeira publicação.

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

Regina Ferreira Caldeira: Sempre fui apaixonada por poesias, praticava muito em datas especiais, textos para homenagens e até hoje faço quando solicitado, nestas ocasiões meus amigos falavam, por que você não publica? Nos contos me inspirei na atuação da

biblioteca, queria contar algo diferente para os alunos, muitas vezes envolver a realidade deles na história e eles amavam, pediam bis, pediam o livro emprestado “que nem tinha”!

Revista Projeto AutoEstima: Referente ao livro "*Por que a escola chorou?*", como foram as suas pesquisas e quanto tempo levou para concluí-lo?

Regina Ferreira Caldeira: Essa história foi um fato muito forte que me aconteceu, na Pandemia ficamos trabalhando on-line, mas me solicitaram na escola para elaborar um material sensorial específico para alunos especiais, fui à escola pela primeira vez após meses de isolamento e me deparei com a escola vazia, no momento me veio muita angústia e choro, ver a escola sem vida e sem as crianças, fui pra casa com a história na cabeça e fiz o texto como narrativa poética, inscrevi o texto em um concurso sobre a Pandemia ele foi aprovado, mas quando pediram a confirmação senti que a história precisava acontecer sozinha, resolvi publicar o livro, levou só 3 meses pois eu queria lançar na volta às aulas com o retorno dos alunos.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial no livro o livro "*Por que a escola chorou?*"?

Regina Ferreira Caldeira: A frase do livro é: todo dia em nossa rotina aprendemos algo novo, o amar, a partilha, as quedas, as alegrias e formamos um memorial que nos ajudará a transformar nossos futuros espaços e viver no mundo de maneira coletiva.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Regina Ferreira Caldeira: Gosto de histórias de Santos, História de fatos reais, Cora Coralina, Cecília Meireles, Clarice Lispector, Scholastique Mukasonga, Chimamanda Ngozi, Kiusam e leio muito literatura infantil.

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

Regina Ferreira Caldeira: Vejo que os projetos de incentivo tem sido crescente em alguns estados, realidade de onde moro, feira literária, Bienal, muitos investimentos em livros para as escolas públicas, programas de contação de histórias nas escolas e parques. Mas já estive em lugares do país onde não tinha nenhum programa de incentivo à leitura nem entrega de livros de literatura, o Brasil precisa ser visto por inteiro, para que chegue a todos os estudantes, tornando os livros e projetos literários uma realidade.

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

Regina Ferreira Caldeira: O escritor deve buscar sempre o encantamento do leitor através das palavras, cursos de escrita ajudam bastante e é preciso estar atento às formações e conviver com o ambiente literário em eventos e escolas.

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deve proceder para adquirir o livro "Por que a escola chorou?" e saber um pouco mais sobre você e os seus outros livros?

Regina Ferreira Caldeira: Disponível em formato e-book para compra na Amazon e no Kindle Unlimited, também no **Instagram** @reginafc.poesia onde podemos conversar, fazer aquisição dos livros através do direct e lá também marcamos agendamentos nas escolas, textos especiais para homenagens e minhas participações em lançamentos, prêmios e outros.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Regina Ferreira Caldeira: Temos ótimos Projetos para 2023.

- Um lançamento novo, Encontro de Cristal, uma obra linda, que vai falar das etnias, árvore genealógica que brilha em nossa personalidade e a importância da família.
- O menino Brasília é um livro coletivo que destaca poeticamente o descobrimento de nossos lugares preferidos entre as cidades satélites e riquezas do bioma cerrado em nosso quadrado.
- E alguns projetos de Antologias já enviados para publicação.

Um livro: Mulher de pés descalços

Um hobby: Escrever

Um autor: Cora Coralina

Uma atriz: Fernanda Montenegro

Uma cor favorita: vermelho

Uma recordação especial: O nascimento dos meus filhos foram momentos inesquecíveis.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?



Regina Ferreira Caldeira: Sou grata a Deus pelo talento da escrita, escrever com o coração é colocar o leitor diante de sua própria história. Gostaria de falar que a escola é o espaço mágico no memorial do estudante passando pelo brincar, o aprender e o compartilhar do amor com o próximo.



Para saber mais sobre a autora e adquirir os livros, acesse:
Amazon: <https://www.amazon.com.br/Escola-Chorou-Regina-Ferreira-Caldeira-ebook/dp/B0BFKN1348>
Instagram: @reginafc.poesia

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

Ronilson Lopes

autor do livro "Onça Para Sempre Onça".

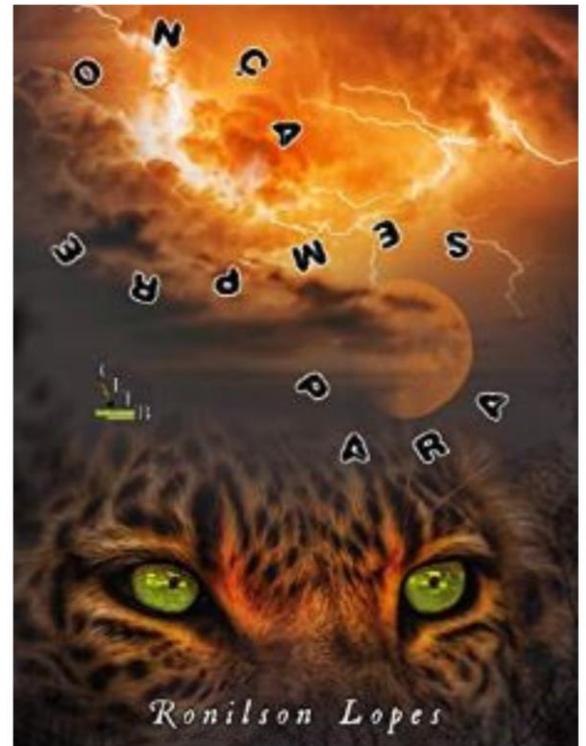


ONÇA PARA SEMPRE ONÇA

Floresta Amazônica, noite de tempestade:

Os bichos da noite ecoam na floresta enquanto o predador humano se resguarda por mais sangue derramado.

O Sobrenatural se mostra à frente e um Grande Líder nos ensina o que é real e o que não é real. Os semblantes da mata trazem medo, mas o que difere o medo do semblante humano?



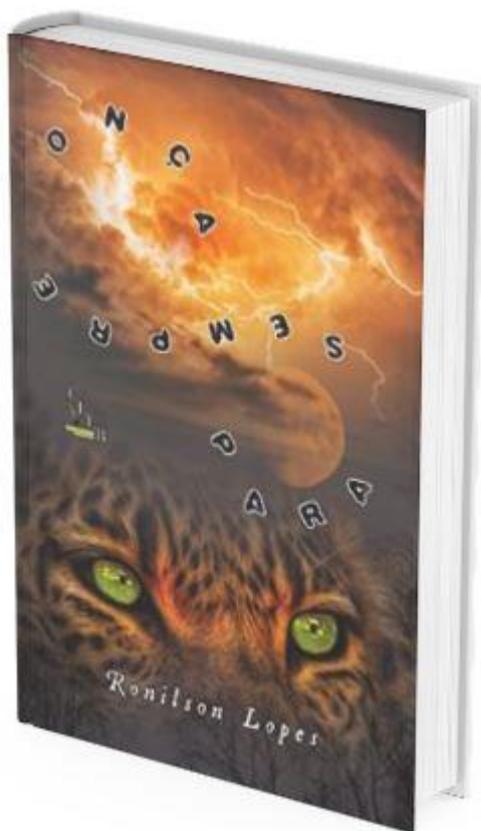
Meu nome é Ronilson de Sousa Lopes. Sou natural de Carolina – MA, mas, passei minha adolescência em Goiatins - TO. Fui Religioso da Congregação dos Filhos de Maria Imaculada. Cursei Filosofia, em Belo Horizonte - MG. Durante a faculdade publiquei meu primeiro livro e conheci minha esposa quando cursávamos teologia. Hoje moro em Lábrea, no Sul do Estado do Amazonas. Sou Mestre em Estudos Literários, pela Universidade Federal de Rondônia - UNIR, professor do Instituto Federal e nos tempos vagos faço literatura. Sou casado com Vanessa Galvão e temos dois filhos, Felype e Miguel. A literatura amazônica é uma forma de compreender e contemplar a natureza em toda sua biodiversidade. Instagram: @ronilsondesousalopes

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente agradecemos por nos conceder esta entrevista. Para iniciarmos poderia contar para os nossos leitores quando e como foi o seu início no meio literário?

Ronilson Lopes: Eu comecei a escrever poesias desde os dezesseis anos, mas publiquei meu primeiro livro intitulado *Contos do meu Sertão* em 2010, quando estudava Filosofia no Instituto Santo Tomás de Aquino - ISTA, em Belo Horizonte quando participava do projeto Curso Avançado de Produção Textual – CALP, com a professora Helena Contaldo. Toda semana produzia um texto, ela foi me incentivando e assim surgiu meu primeiro livro.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do livro "Onça Para Sempre Onça". Poderia comentar?



Ronilson Lopes: O livro *Onça para sempre* fala das relações conflituosas entre o ser humano e o não humano bem como do sobrenatural, aquilo que nos escapa, mas que de alguma forma, por irresponsabilidade ou ganância, fomos os responsáveis por desencadear.

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

Ronilson Lopes: No biênio 2019/2020 cursei Mestrado em Estudos Literários na Universidade Federal de Rondônia – UNIR. Neste período tive contato, por recomendação de minha orientadora Dra. Heloísa Helena Siqueira Correia, com diversas obras de literatura amazônica, como por exemplo, *Um velho que lia romances de amor*, de Luis Sepúlveda e, *Meia Pata*, de Ricardo Dantas, ambas falam sobre a luta do animal humano com o não humano, uma onça. Essas obras que me inspiraram a produzir a

novela *Onça para sempre*.

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

Ronilson Lopes: Além da leitura de obras cujo objeto está relacionado ao ambiente amazônico, leituras de autores como Eduardo Viveiros de Castro, aulas com professores

do Mestrado, como minha orientadora, o professor Hélio Rocha, Miguel Nenevé e tantos outros, bem como conversas com pessoas ligadas às comunidades indígenas, como o jovem Edilson Paumari que me ajudou a entender um pouco sobre a maneira que os indígenas de sua comunidade percebem e se relacionam com a onça, tudo isso foi de suma importância para o processo de criação do meu livro.

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

Ronilson Lopes: “O existir era assim: sentir a sensação da floresta no couro, o verde nos olhos, o alvorecer, o vento soprando no corpo, as águas refrescantes no pelo, as correntezas, o oxigênio adentrando as narinas, o calor, o frio, o tocar das patas por sobre as pedras, sobre o barro amarelo, argiloso, sobre as folhas que se decompõem e o ouvir da cantiga dos pássaros gorjeando; observar as réstias de luz, o arco-íris que se desdobra nas gotículas de orvalho por sobre as folhas de capim e não pensar em nada, apenas ser”.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Ronilson Lopes: Minhas leituras preferidas são literatura, *O Velho e o mar*, de Ernest Hemingway, *Histórias Extraordinárias*, de Edgar Allan Poe, *A hora da Estrela*, de Clarice Lispector, *Grande Sertão: Veredas*, de João Guimarães Rosa, *Meia Pata*, de Ricardo Dantas, *Um velho que lia romances de amor*, de Luis Sepúlveda, *Órfãos das Águas*, de Wilson Nogueira, *Gaiotas*, de Hélio Rocha, e tantas outras leituras.

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

Ronilson Lopes: A leitura é muito importante e há que se incentivar o gosto dando exemplo, lendo boas obras, na família e na escola.

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

Ronilson Lopes: Acho muito importante participar de concursos literários e evidentemente procurar desenvolver o processo de criatividade todos os dias, buscando assim construir textos que tenham uma marca pessoal.

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

Ronilson Lopes: O meu livro está na Amazon: https://www.amazon.com.br/dp/B0BJ12DQDY/ref=mp_s_a_1_3?qid=1665606919&refinements=p_27%3ARonilson+Lopes&s=books&sr=1-3 a preço bem acessível. Além dele há muitos outros, como *Filosofia e vida: diálogos entre amigos*, em parceria com o escritor João Uilson.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Ronilson Lopes: Estou escrevendo outra novela a qual fala sobre um animal lendário da região amazônica e que busca proteger a natureza dos desmandes humanos.

Perguntas rápidas:

Um livro: Meia Pata.

Um hobby: Escrever.

Um (a) autor (a): Ricardo Dantas.

Um ator ou atriz: Lázaro Ramos.

Um filme: Abril Despedaçado.

Uma cor favorita: Azul.

Uma recordação em especial: Meu primeiro poema, A cara do nosso Brasil, publicada no Jornal Folha do Maranhão.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Ronilson Lopes: O nome *Onça para sempre* é escrito no formato do símbolo do infinito, portanto, lê-se *Onça para sempre onça*, para transmitir a ideia de que tudo está conectado, ser humano e natureza, o natural e o sobrenatural. Desejo a todos uma ótima leitura.



Para saber mais sobre o autor e adquirir os livros, acesse:

Amazon:

https://www.amazon.com.br/dp/B0BJ12DQDY/ref=mp_s_a_1_3?qid=1665606919&refinements=p_27%3ARonilson+Lopes&sr=1-3

Instagram: @ronilsonsousalopes

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

Linda Luz

É pianista, artista, desenhista e autora de "365 figuras de anjos".



Foto divulgação

365 figuras de anjos e as suas 365 meditações correspondente

A autora desenhou 365 figuras de Anjos durante a pandemia, com a intenção de levar amor e paz aos que olhassem seus desenhos.



Linda Luz - Foto divulgação

Linda Luz, mulher abençoada, bem amada, nasceu 11/11/1961 em Brasília - DF - Brasil. Filha do meio do casal Otávio e Rita (falecidos), ama e honra o que aprendeu com os pais, sempre acreditou em seus sonhos. Graduada em Serviço Social, fez Mestrado e Doutorado em Ciências Espirituais. Ela ama ser quem ela "É", ama o que faz, sente, pensa e realiza. Ela ama a verdade do amor vivente, que pratica através da sua respiração consciente. Aprendiz de piano, artista, desenhista por expressão de sua Alma. Desenhou 365 figuras de Anjos durante a pandemia, com a intenção de levar amor e paz aos que olhassem seus desenhos. É uma mulher que busca possibilidades de ser hoje e a cada dia, uma pessoa melhor do que foi no dia anterior. Ama viver, se divertir, superar desafios e usar tudo para aprender, crescer, e se elevar na Doce jornada da sua vida.

ENTREVISTA:

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

Linda Luz: Desde criança eu fazia rabiscos com carvão em pedaços de tábuas velhas. Sempre apreciei a história das artes, música, cinema, artes plásticas. Mas devido a outras situações só em 2015, no meu dourado, eu me despertei para desenhar novamente.

Revista Projeto AutoEstima: Durante a pandemia você chegou a pintar um anjo por dia, durante 365 dias. Quantas horas você leva para desenvolver cada arte?

Linda Luz: Eu desenhei 365 Anjos (Artes). No início eu demorava até 6 horas para produzir um desenho. Nos últimos meses eu conseguia concluir o desenho em 3 horas. Hoje consigo produzi um desenho de Anjo em 2 horas.

Revista Projeto AutoEstima: Entre essas 365 artes, existe alguma que se destaca e você acha especial? Caso sim, por quê?



Linda Luz: Sim. Existem algumas artes (desenhos) que se destacam, porque me conectam a meu ser interior mais facilmente do que outras artes (desenhos). Eu acho as artes, os desenhos, especiais. Especiais porque cada Anjo conta uma história em forma de meditação, com uma cor e um tema predominante, para ajudar a superar o momento difícil que se passava na época.

Revista Projeto AutoEstima: Entre essas 365 artes, 25 foram escolhidas para sua exposição, como foi a seleção e por que as 25 foram selecionadas?

Linda Luz: Eu escolhi inicialmente umas 50 artes, em acordo com as que mais me conectavam ao belo do meu ser essencial no momento. Depois pedi ajuda a familiares e amigos, na escolha

das artes através de votação. Foram escolhidas somente 25 artes, porque o preparo dos

desenhos com molduras adequadas para exposição demandava investimentos não disponíveis na época.

Revista Projeto AutoEstima: Você somente expõe ou também vende a sua arte?

Linda Luz: Eu vendo minha arte (desenhos) também. Eu amo compartilhar a minha arte.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados poderão saber mais sobre você e as suas artes?

Linda Luz: Podem fazer contato pelo:

Instagram: @linda.darlisluz

e-mail: lindadarlis@yahoo.com.br

WhatsApp: (61) 991774027

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Linda Luz: Sim.

Canal no YouTube.

Livro 365 Anjos e as suas meditações correspondente.

Audiobook: Anjos / Meditações.

Disponibilizar o livro para hospitais, intencionando recuperação de saúde através da arte / desenho espontâneo.

Oficina de desenho / Arte espontânea, liberar expressão artística intuitiva.

Utilizar método da arte / desenho espontâneo como ação integrativa de saúde.

Perguntas rápidas:

Um(a) cantor(a): Tom Jobim / Eliz Regina.

Um(a) artista plástico(a): Michelangelo / Tarsila do Amaral

Um livro: Jornada da Alma / Razão e Sensibilidade.

Um(a) autor(a): Jonh Roger / Jane Austen

Um ator ou atriz: Antônio Fagundes / Fernanda Monte Negro

Um filme: Fernão Campelo Gaivota.

Um dia especial: O dia de hoje.

Uma música: Ave Maria de Schubert / Águas de Março.

Uma cor predileta: Rosa / Branco.

Uma frase marcante: Todos os dias, de todas as formas, em todas as áreas da minha vida, eu estou conseguindo ser cada vez melhor.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?



Linda Luz - Foto divulgação

Linda Luz: Sim.

Observe-se.

Respire profundamente.

Inale suavemente.

E exale mais suavemente ainda.

Declare silenciosamente:

Isso é amor;

Isso é amor;

Isso é amor.

Amor e Gratidão imensa a mim,

a você,

a tudo,

a todos.

Linda Darlis Alves.

Linda Luz.

FIGURAS DE ANJOS E AS SUAS MEDITAÇÕES



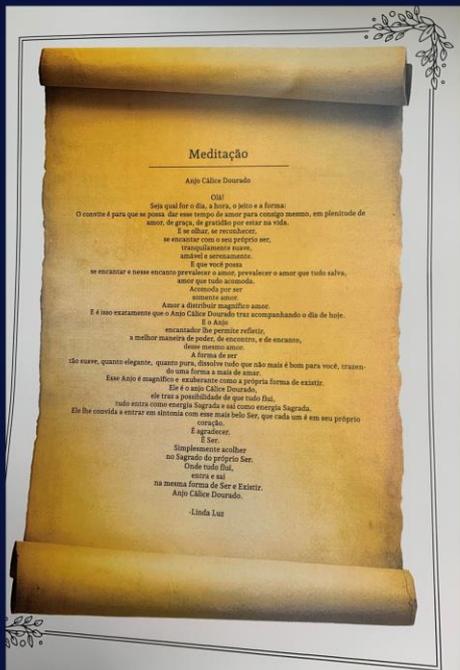
ANJO CÁLICE DOURADO



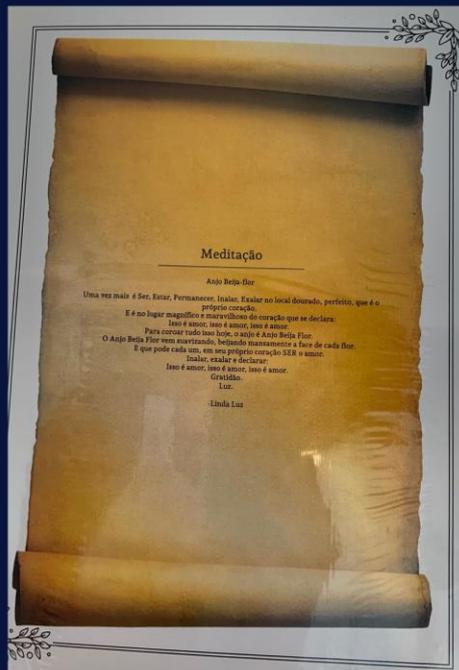
ANJO BEIJA-FLORES



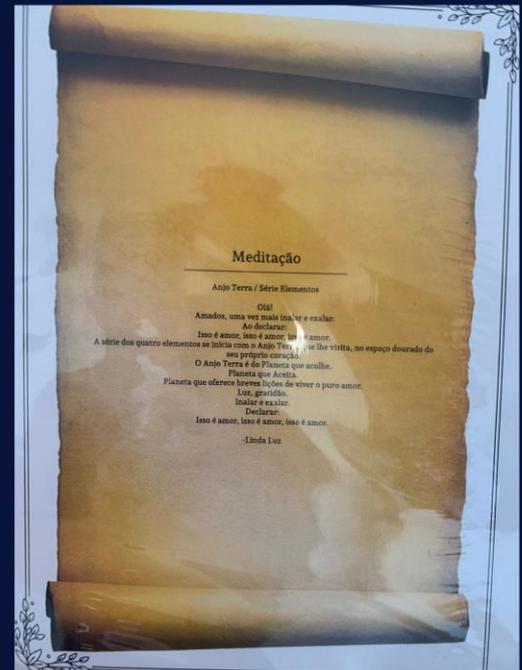
ANJO TERRA/SÉRIE ALIMENTOS



MEDITAÇÃO
ANJO CÁLICE DOURADO



MEDITAÇÃO
ANJO BEIJA-FLORES



MEDITAÇÃO
ANJO TERRA/SÉRIE ALIMENTOS

Para saber mais sobre a autora e adquirir as artes, acesse:

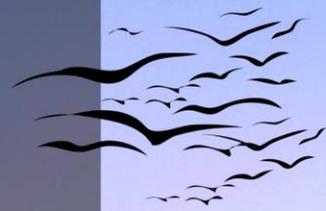
Instagram: @linda.darlisluz

E-mail: lindadarlis@yahoo.com.br

WhatsApp: (61) 991774027

EM BUSCA DE UMA BELA IMAGEM

Por Augusta Maria Reiko



Quando está escuro
E ninguém te ouve
E tudo o que dói tá duro,
E você não sabe o que houve,

Procure um bom médico,
Receba reiki e até acupuntura
Antes que fique grave e mais sério.
Procure ajuda e cura

Porque amar a si mesmo
Não dói,
Só não dá pra ficar à esmo
Que isso nada de bom constrói.

Tente mudar a sua cor interior,
Relaxe numa massagem,
Faça caminhada num ambiente acolhedor.
Veja que bela imagem

Deus criou ao seu dispor!

Meus sinceros agradecimentos à equipe da:
[@clinicafisioclin](#) e [@espacobemestarflordelotus](#)
(Porto Alegre, RS).

HARMONIA NO LAR

Por Augusta Maria Reiko

Perguntei ao guru e ao professor,
Queimei a cuca de tanto pensar.

E ainda continuei com dor
No corpo e por dentro, sem ar.

Até que ouvir falar
De uma nova terapia:
Constelação familiar
Que ajuda a trazer mais harmonia

Dentro de mim e no lar?

Continuei com as minhas perguntas
Querendo o meu "eu" melhorar.
Descobri que a minha aflição profunda
Tinha a ver com o meu sistema familiar.

Mexe a energia daqui,
Olha o antepassado de lá.
Não é que melhorou o que senti?
Mudei meu modo de pensar

Porque não tenho medo
De me amar.
Aprendo o caminho e procedo
Em frente pra saúde melhorar.

FELICIDADE NO OLHAR

Por Augusta Maria Reiko

Quem diria
Que um dia
Eu teria

Que fazer fisioterapia
Após um tombo?

Ganhei um combo
De pague um e leve dois:
Prevenção, tratamento e mais um "oi",
Não deixando pra depois
A atividade na piscina e no solo junto ao sol que se foi.

Ao querer melhorar a perna,
Ganhei uma música moderna
E meu corpo ao som se alterna,
Eliminando a dor de caverna
Escondida na minha carne interna.

Rio de mim e zombo
Da vida e da morte
Que me encontra mais forte
A cada dia que passa com a sorte
De ter encontrado quem me conforte.

E me colocam contra a parede
Pra fazer exercício que me concede
Uma melhora, mas eu queria uma rede
Pra relaxar matando a minha sede.
Mas me animam a continuar, senão fede!

FELICIDADE NO OLHAR

Por **Augusta Maria Reiko**

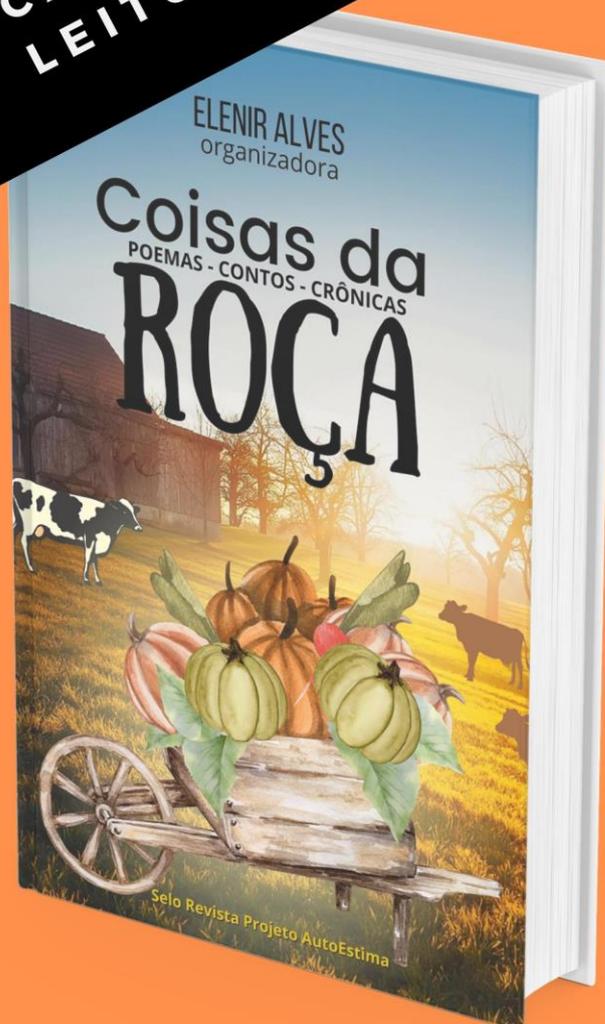
Eu que queria me esconder atrás do biombo
Pra preguiça não me deixar
Treinar
Nem caminhar,
Acabei encontrando a felicidade no olhar
De quem me ajudou a melhorar!

Meus sinceros agradecimentos aos fisioterapeutas da:
[@clinica.fisioterapia.aft](https://www.instagram.com/clinica.fisioterapia.aft) e da [AACD.org.br](https://www.aacd.org.br)
- Associação de assistência à criança
deficiente (Porto Alegre, RS)

Natural de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil, servidora pública federal, graduada em Letras - Tradução PUCRS, participou como pesquisadora literária do Projeto Revista do Globo, participa de revistas literárias e de antologias como "Alexandria - meu poema" (Shan editores, 2006, para a Biblioteca de Alexandria no Egito em parceria com a Unesco) e o e-book "Lembranças" publicado pela UNIFAL - MG em 2022 (Universidade Federal de Alfenas, Minas Gerais).

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

DICAS PARA LEITURA

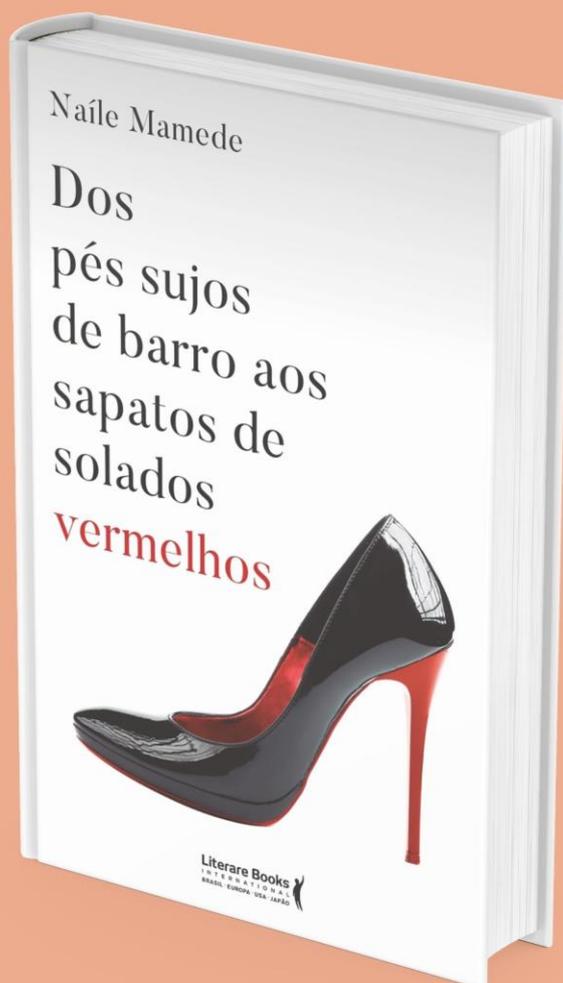


NO E-BOOK COISAS DA ROÇA, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR VÁRIAS HISTÓRIAS DA ROÇA, ESCRITOS POR ALGUNS DOS MELHORES AUTORES, ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO: [HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/COISAS_DA_ROCA.PDF](https://www.fabricadeebooks.com.br/coisas_da_roca.pdf)



Naíle Mamede - Foto divulgação

Da escravidão infantil para uma das juristas mais bem pagas do Brasil



**LIVRO DE ADVOGADA MOSTRA
COMO ELA SAIU DA EXTREMA
POBREZA E TRANSFORMOU A SUA
VIDA POR MEIO DOS ESTUDOS,
DETERMINAÇÃO E FORÇA DE
VONTADE**

Lançado em julho na 26ª Bienal Internacional do Livro de São Paulo, o livro “**Dos pés sujos de barro aos sapatos de solados vermelhos**”, publicado pela Literare Books International e escrito pela advogada Naíle Mamede, descreve o angustiante cotidiano de uma paraense castigada pela pobreza extrema, escravidão infantil e violência doméstica.

A história da autora Naíle Mamede se mostra atual, e não apenas para o povo paraense. Lamentavelmente, o Brasil ainda registra milhões de pessoas que vivem sob a marca da fome, da violência e do trabalho precoce. É o que mostra o estudo da Organização das Nações Unidas (ONU), onde 61 milhões de brasileiros enfrentaram dificuldades para se alimentar entre 2019 e 2021; 15 milhões deles passaram fome.

O livro da advogada relata como ela saiu desta estatística e transformou a sua vida por meio dos estudos, determinação e força de vontade. Uma obra emocionante e inspiradora.

Mamede saiu aos nove anos de uma aldeia às bordas do estado do Pará, em plena Amazônia, que até hoje não existe no mapa. Passou fome. Chegou a comer barro para evitar a fome. Foi para Belém com a promessa de ser babá e virou uma escrava infantil.

A duras penas, formou-se em Direito e seu primeiro escritório foi em uma praça pública e de lá ganhou o mundo. Uma trajetória de vida real, que mostra o poder de uma mulher corajosa, determinada, visionária e sensível. Uma generosa contribuição à sociedade ao dividir os relatos dos seus processos de escravidão infantil e violência doméstica até seu apogeu.

O livro tem sua renda 100% revertida para as entidades filantrópicas: ONG Jardim das Borboletas, Fundação Rotária e Criança para o Bem, e é possível encontrá-lo nas principais livrarias físicas e plataformas digitais, além da loja virtual da editora.

SOBRE A AUTORA

Naíle Mamede – Advogada especialista em Direito Previdenciário, proprietária da Mamede Advocacia, com matriz em São Paulo e filiais. Congressista em Direitos Sociais na Universidade de Pisa (Itália), na Universidade de Coimbra (Portugal), na Corte Interamericana de Direitos Humanos em San José (Costa Rica), no Tribunal de Haia (Holanda), na Suprema Corte de Manhattan/NY, em Londres, na França e no Chile. Foi condecorada com as medalhas Amigo da Marinha e Amigo do Exército. É presidente da Comissão de Imagem Pública do Rotary Club São Paulo/Liberdade, gestão 2020/21, 2021/22, Adesguiana CEPE 51 pela ADESG/SP — Associação dos Diplomados da Escola Superior de Guerra, Voluntária Cisne Branco (VCB) pela Marinha do Brasil e palestrante internacional.

Naíle Mamede

Dos
pés sujos
de barro aos
sapatos de
solados
vermelhos



Ficha técnica

Dos pés sujos de barro aos sapatos de solados vermelhos

Autora: Naíle Mamede

Editora: Literare Books International

Formato: 14 x 21 cm – 1ª edição – 168 páginas – 2022 – Preço de capa sugerido: R\$ 39,90

Categoria: Não ficção

ISBN do físico: 9786559222544

ISBN Digital: 9786559222551



Loja Literare Books: <https://bit.ly/literare-sapatos-solados-vermelhos>

Amazon: <https://amzn.to/3vkHIPy>

E-book: <https://amzn.to/3vI3VHF>

À venda nas principais livrarias físicas e plataformas digitais.

PEDAGOGA ENSINA CRIANÇAS SOBRE ANCESTRALIDADE

Aline Reflegria

*A menina que
ancestrou*

ilustrações:
Ramo

Literando

**EM "A MENINA QUE ANCESTROU", ALINE
REFLEGRIA CRIA TERMO PARA CONTAR A
HISTÓRIA DE UMA GAROTA QUE DESCOBRE
SUAS ORIGENS**

[HTTPS://WWW.AMAZON.COM.BR/MENINA-QUE-ANCESTROU-
ALINE-REFLEGRIA-EBOOK/DP/B0BCH49X1K](https://www.amazon.com.br/menina-que-ancestrou-aline-reflegria-ebook/dp/B0BCH49X1K)



Filha de uma mãe com pele branca e de um pai com pele preta, Maria é fruto da miscigenação. Incompreendida pelos parentes e alvo de piadas por causa do seu cabelo, a criança levanta questionamentos sobre não se parecer com os pais. É com esta narrativa que a pedagoga, pós-graduada em Educação Ambiental e Ludopedagogia **Aline Reflegria** apresenta **A Menina que Ancestrou**.

Por atuar como professora da educação infantil, Aline acredita que a literatura pode servir como refúgio e acolhimento para as crianças. Com essa perspectiva, em **A Menina que Ancestrou**, a autora traz ludicidade ao mesmo tempo em que dialoga sobre as diferentes tonalidades de pele, a pluralidade cultural e o encontro com as próprias origens.

A partir da informação de que existem mais de 100 tons de peles pretas no Brasil, **A Menina que Ancestrou** conta, através de páginas ilustradas pelo artista Ramo, como a pequena Maria aos poucos conhece mais de si mesma, sobre sua ancestralidade e passa a compreender a grande variedade de cores que o corpo humano pode ter.

Maria é filha de Arlindo e Adelina, sua mãe tem a pele branca e os cabelos loiros e seu pai tem a pele e os cabelos pretos. Os fios dos cabelos de Adelina são compridos e lisos, os de Arlindo são lisos e curtos.

Maria tem cor bege e cabelos cacheados na cor preta. No verão ela fica bege escuro e no inverno fica bege claro.

As pessoas dizem que ela é parda, mas quando dizem e do jeito que dizem, a deixam triste, então ela prefere dizer que tem cor de caramelo. Ah! E seus olhos são castanhos escuros.

(A Menina que Ancestrou, p. 4)

Dos tons mais claros até os mais escuros, sejam eles acinzentados, amarelados, avermelhados ou azulados, todos estão dentro do espectro da pele preta. Para tratar sobre esse assunto com o público infantil, **Aline Reflegria** adicionou ao vocabulário o termo “ancestrou” e definiu que o verbo serve para indicar a ação de alguém em entender, valorizar e quebrar padrões ruins conhecendo a própria ancestralidade.

Com a comovente história de Maria, **A Menina que Ancestrou** consegue acolher muitas crianças e até mesmo adultos que passam por dificuldade para definir e expressar qual é o tom da sua pele.

Ficha técnica

Título: A Menina que Ancestrou

Autor: Aline Reflegria

Ilustrador: Ramo

ISBN/ASIN: 9786554080262

Páginas: 16

Preço: R\$ 24,90 (ebook) e R\$ 34,90 (livro físico)

Onde comprar: E-book Amazon / (livro físico) WhatsApp 11973501558



Sobre a autora: Aline Reflegria é o pseudônimo de Aline Ariane Aparecida Rossi. Casada e mãe de dois filhos, nasceu em 1987, em São Bernardo do Campo, São Paulo. Atualmente é professora de educação infantil, ludopedagoga e pós-graduada em Educação Ambiental.

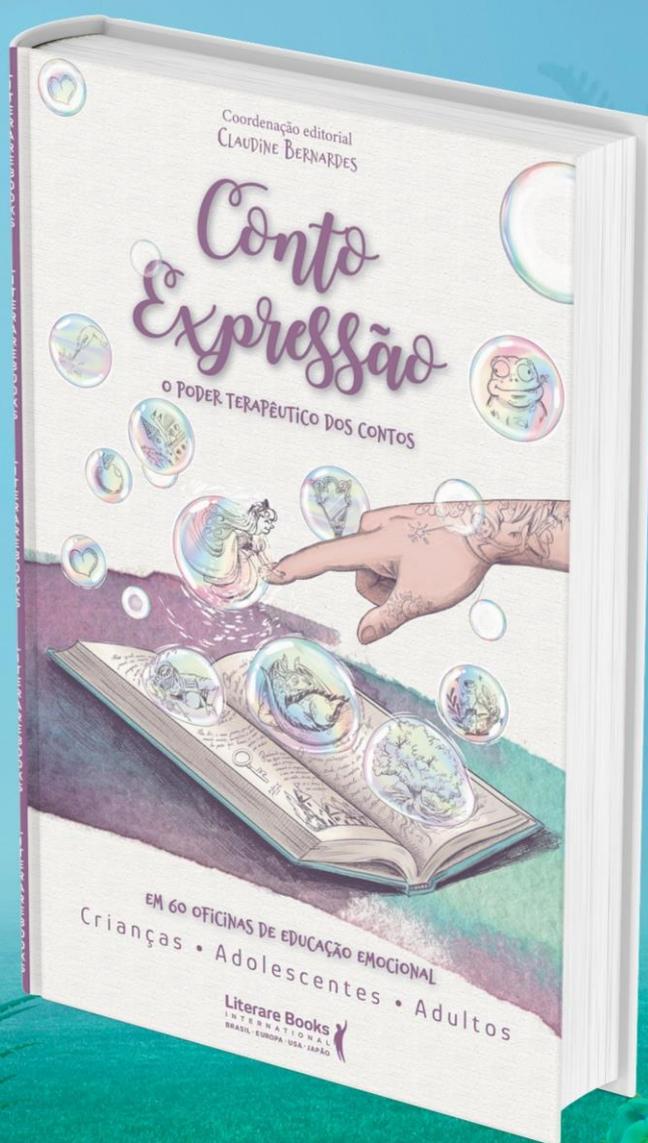
Conheça as redes sociais da autora: Facebook | Instagram | Youtube | TikTok



Foto divulgação

O poder terapêutico dos contos

Material de livro tem como objetivo servir de suporte educativo e terapêutico, por meio de 30 contos (de fadas e autorais) e 60 oficinas de educação emocional



Experimente o poder dos contos! Embora a maioria dos livros seja escrita e publicada para ser lida, a obra “Contoexpressão”, publicada pela Literare Books International possui uma proposta mais ousada, visto que deseja acender uma fogueira no seu coração e motivá-lo a transformar vidas, colocando em prática tanto o que ensina, como as 60 oficinas aqui contidas.

No livro são utilizados os contos para o processo de autoconhecimento, adquirindo instrumentos que ajudem as pessoas a lidarem com os seus conflitos, sejam eles de ordem emocional, comportamental e até mesmo mental. Ao utilizar os contos estamos nutrindo nosso mundo interno e fortalecendo a imaginação para criar realidades mais prósperas.

As autoras da obra mostram que ao contarmos histórias para as crianças ampliamos sua visão de mundo, ajudando a superar dificuldades de aprendizagem, a baixa autoestima e a discriminação de qualquer tipo que sofram ou que venham a sofrer (gerando um espaço de prevenção e promoção de saúde mental).

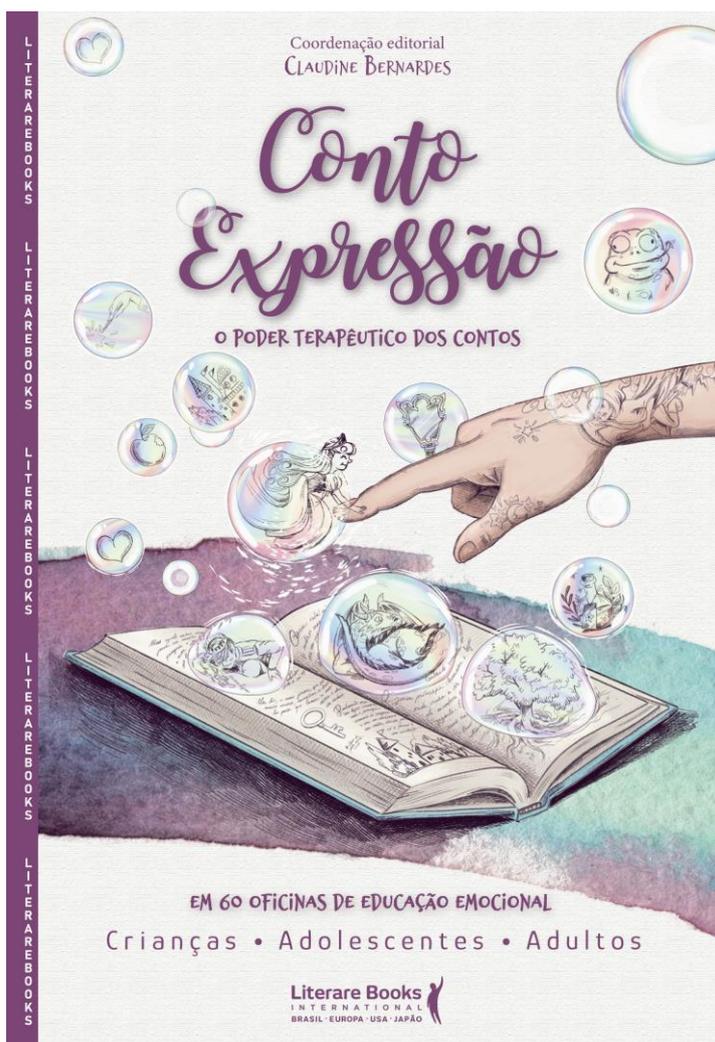
Recomendado para pais, educadores, gestores, pesquisadores e todas as pessoas que querem nutrir amor, resiliência e uma capacidade de todos em superar-se sempre, a obra é o resultado de um trabalho cuidadoso e sensível de profissionais de referência de áreas distintas (psicólogas, psicopedagogas, pedagogas, enfermeiras, terapeutas, arte-educadoras, contadoras de histórias etc.), todas facilitadoras contoexpressivas, que conseguem abarcar inúmeras temáticas educativas e terapêuticas, as quais podem ser trabalhadas com grupos ou indivíduos de diversas idades.

São 30 contos (contos de fadas e autorais) e 60 oficinas de educação emocional. A Contoexpressão é dividida em oficinas em três categorias, que se encontram também neste livro: 1. Oficinas pedagógicas; 2. Oficinas de provocação; 3. Oficinas terapêuticas. Publicada pela Literare Books International, é uma obra que tem muito a contribuir na prática da educação emocional e também terapia, não somente com crianças, mas também com adolescentes e adultos.

São autoras deste livro: Camila Barreto, Celina Ferreira Garcia, Chrys Santos, Claudete Maria de Paulo Cruz, Claudine Bernardes, Cristiane Gavazza, Daniele Dorotéia Rocha da Silva de Lima, Danielle Feitosa, Eliane Schiestl Stüker, Fátima Leal, Fátima Pereira, Flaviana Aquino, Gilda Maria Santos, Gleice Mara Leite da Silva, Iolanda Garcia, Ione Sudré Pereira, Ivanete de Andrade, Kellem C. Girardi Krause, Ligia Zamban, Luciane Siqueira Serra, Maria Helena Lobão, Maria Vilela George, Nilceia Bianchini, Potyra Najara, Priscila Daniela Hammes, Regiane Cantusio, Valdirene Carvalho da Silva Rodovalho, Vanessa Mondin Martins e Vivian Faria.

SOBRE A COORDENADORA

Claudine Bernardes – Escritora e especialista em contos terapêuticos. Formadora em Contoexpressão. Coordenadora editorial e autora do best-seller “Contos que curam”.



Mais informações:

Contoexpressão: o poder terapêutico dos contos em 60 oficinas de educação emocional

Coordenação editorial: Claudine Bernardes

Formato: 15,7 x 23 cm

Categoria: Não Ficção

Editora: Literare Books International – 296 páginas – 1ª edição – Preço de capa sugerido: R\$ 68,90

ISBN físico: 9786559224203

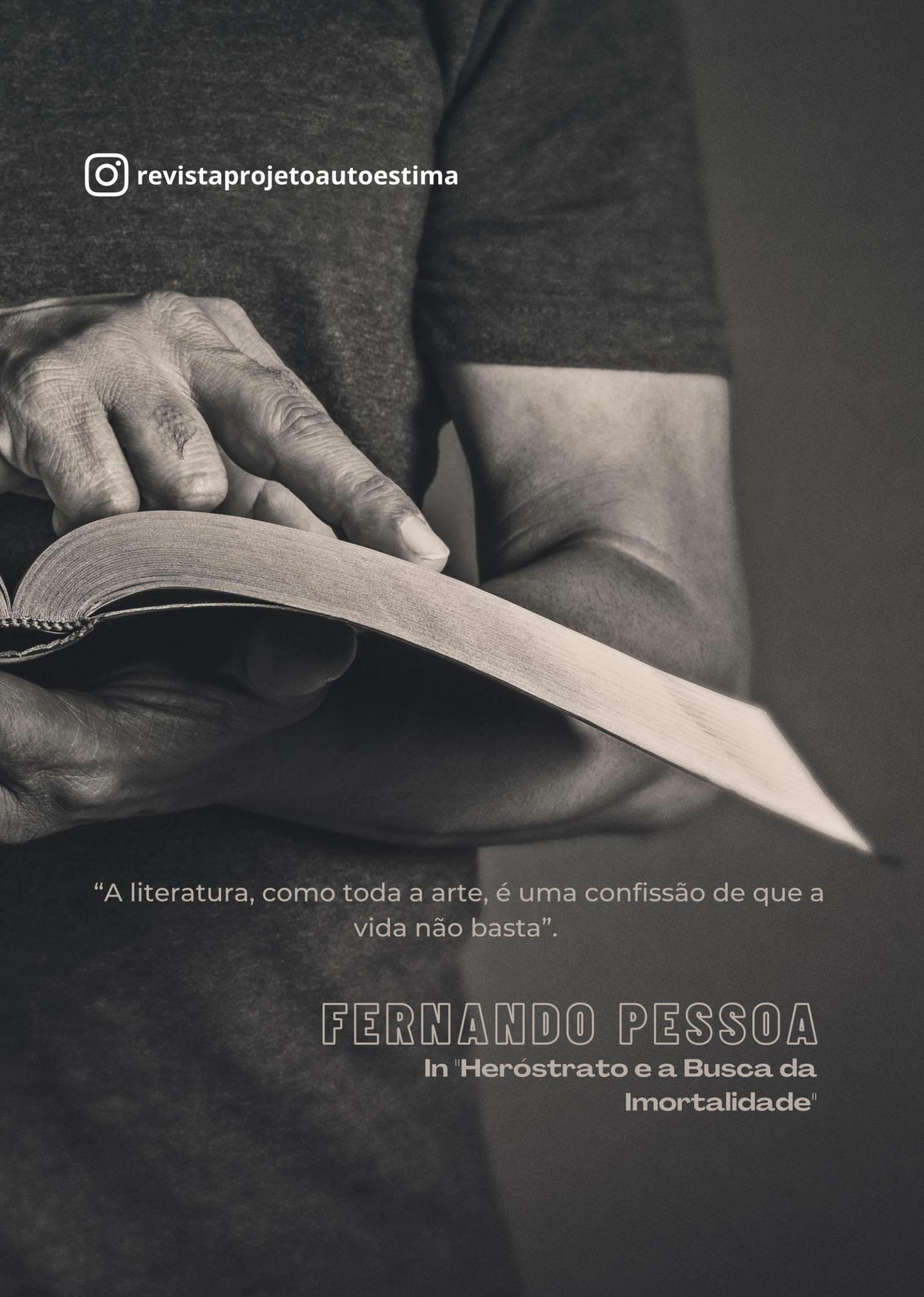
ISBN digital: 9786559224210

Loja Literare Books: <https://bit.ly/literare-conto-expressao>

Amazon: <https://amzn.to/3KG48RM>

e-Book: <https://amzn.to/3Nv3OGZ>

À venda nas principais livrarias físicas e plataformas digitais.



 [revistaprojetoautoestima](#)

“A literatura, como toda a arte, é uma confissão de que a vida não basta”.

FERNANDO PESSOA

In "Heróstrato e a Busca da
Imortalidade"

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

MÍDIA KIT



Revista Projeto AutoEstima

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

NOS DIAS 13 E 20 DE NOVEMBRO ACONTECERÁ O EXAME



DICAS PARA
ESTUDAR



ENEM: MELHORES MANEIRAS PARA SE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE

Visite: www.unipe.edu.br



Bárbara Bezerra Arruda Câmara, professora doutora do curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa, indica como amenizar a ansiedade para realizar o exame

2022 é um ano de muitos acontecimentos, como copa do mundo, eleições e não podemos esquecer do Enem, o Exame Nacional do Ensino Médio. Nos dias 13 e 20 de novembro acontecerá o Exame, uma série de provas que traz consigo a expectativa dos estudantes em seguir uma profissão a partir do ensino superior. Por conta disso, vem muita ansiedade e nervosismo, sendo importante controlá-los, o que exige unir preparo tanto acadêmico, quanto emocional.

Estudo e descanso

A professora doutora Bárbara Bezerra Arruda Câmara, do curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa – Unipê, diz que é importante que o aluno continue se dedicando aos estudos, mas não deixe de prestar atenção quando o corpo pede o descanso. “Dedicar momentos para estar junto de familiares e amigos, fazendo atividades que são prazerosas é fundamental na reta final para a manutenção da saúde psíquica nesta fase.”

A ansiedade do período prévio ao Enem pode atrapalhar o descanso, além da ideia de não ter estudado o suficiente, que faz com que a vontade de passar noites revisando as matérias aumente. No entanto, por mais difícil que pareça, especialmente no dia anterior à prova, é preciso dormir bem para estar fisicamente e mentalmente preparado para a realização do exame.

“Como a duração da prova em si é muito longa, o descanso é fundamental para que o estudante consiga estar bem fisicamente e emocionalmente. É o momento de fazer atividades que gosta, de relaxar e de apreciar o dia, para estar pronto para o exame”, argumenta a psicóloga.

E o nervosismo antes da prova pode atrapalhar o desempenho. “Muitas vezes, a ansiedade vem acompanhada de sudorese, taquicardia e tremores. Percebe-se, portanto, que a ansiedade tem elementos fisiológicos associados. Então, além de poder levar o estudante a perder tempo na execução da prova, a ansiedade em excesso pode ocasionar o ‘branco’, bem como interferir diretamente nos níveis atencionais”, pontua.

Nesse sentido, ao responder as questões, manter a confiança em si mesmo e lembrar que houve dedicação para o melhor desempenho são fundamentais, segundo a professora. Mas, se a ansiedade subir, a dica de Bárbara é fazer a respiração diafragmática, que pode auxiliar também quando o nível de estresse aumentar.

Além disso, a psicóloga indica que a inteligência emocional aplicada à prova do Enem auxiliará o estudante a manter a calma, serenidade, o foco de atenção e a concentração,

assim como a organização da gestão do tempo e o planejamento. Não permitindo que o nível de ansiedade eleve demais, interferindo nos processos atencionais.

Ainda, a docente lembra que é interessante se dedicar a refazer as provas anteriores do Enem, identificando os assuntos mais recorrentes nas provas. Além disso, pode ser útil entender o formato de pontuação da prova, através da Teoria de Resposta ao Item (TRI).

“Simular os Exames anteriores, delimitar o tempo de resolução de questões (levando em consideração três minutos para cada uma delas, em média), reconhecer quais são as questões fáceis, intermediárias e difíceis e identificar qual a melhor estratégia de execução da prova são alguns elementos que podem potencializar a pontuação final do estudante”, indica.

Sobre o Unipê – Fundado em 1971, o Centro Universitário de João Pessoa – Unipê possui conceito 5 pelo MEC, conforme avaliação *in loco* de credenciamento presencial e credenciamento EAD, sendo a única instituição privada do estado a conquistar este feito, solidificando-se entre as melhores do país. O Unipê é reconhecido pela sua contribuição para o desenvolvimento da Educação no Brasil e na Paraíba, tendo um forte tripé de ensino, pesquisa e extensão em sua comunidade. A Instituição oferta cursos de graduação, presenciais e a distância, e pós-graduação (*lato e stricto sensu*) em diversas áreas do conhecimento. Pertence ao grupo Cruzeiro do Sul Educacional, um dos mais representativos do País, e reúne instituições academicamente relevantes e marcas reconhecidas em seus respectivos mercados. **Visite:** www.unipe.edu.br e conheça o Nosso Jeito de Ensinar.



Patrícia Figueiredo

Enfrentando o câncer com leveza

Câncer não é escolha, mas a forma
como irá enfrentá-lo sim



[LEVEZA NA LUTA CONTRA O CÂNCER] História de cura contra o Câncer vira livro inspirador para quem busca leveza no tratamento e na vida

Terapeuta dona do perfil "Câncer com Leveza" narra sua trajetória de luta contra a doença e ensina como fez para vencer a doença



“Descobri que tinha câncer em 2014, durante as férias, em uma viagem à Alemanha. Mal sabia eu que estava de férias pra tratar da saúde... só não sabia disso ainda”. Foi dessa forma que Patrícia Figueiredo foi diagnosticada com câncer de mama infiltrado grau 3 aos 39 anos. Saudável, sem histórico de casos na família, a terapeuta se achava um perfil pouco propenso para sofrer com a doença. Eis que a vida lhe deu um duro golpe que a fez refletir sobre sua caminhada. Hoje, já curada após o tratamento e com uma série de mudanças em sua vida, Paty quer espalhar uma mensagem positiva e ensinar como fez para vencer o câncer. Seu livro **“Enfrentando o Câncer com Leveza”** (Paco Editorial) é uma forma de atingir mais pessoas e ensiná-las a encarar a doença.

A obra responde, de forma leve e cuidadosa, a várias perguntas que surgiram na cabeça de Patrícia quando o diagnóstico positivo caiu no seu colo. “Como será minha vida daqui pra frente?”; “Vou sobreviver?”; “Quando fizer a quimio e ficar careca, como vou reagir?” foram alguns dos fantasmas que a assombraram. Foi então que tomou a decisão de olhar para si como prioridade e largar a vida de “piloto automático” para sempre.

“O câncer pode ser o grande ponto de virada na vida de quem recebe o diagnóstico. E, acredite, ele me ensinou muito. Esse desafio me trouxe uma vida com mais propósito e equilíbrio.” – Paty Figueiredo

Patrícia nos ensina em **“Enfrentando o Câncer com Leveza”** exercícios que aborda com suas mentorias em grupo e individuais de como enfrentar o câncer com a leveza necessária e a nova perspectiva de vida que o diagnóstico traz para a pessoa. Suas pacientes oncológicas passam por jornadas de cura física, mental, espiritual e emocional através da adoção de “hábitos anticâncer” eficazes para **minimizar os efeitos colaterais do tratamento**. Nada pode ser esquecido no processo e, esse livro, também tem por objetivo atingir mais camadas e pessoas que por qualquer motivo não consigam ter esse contato mais próximo com a terapeuta.

Em suas redes sociais que somam dezenas de milhares de pessoas, Paty divide sua rotina com orientações, depoimentos e um pouco de sua rotina, totalmente voltada para a manutenção da saúde de que hoje goza.

Foram 13 meses de tratamento oncológico que envolveu, além da mastectomia radical com reconstrução imediata da mama, sessões de quimioterapia branca e vermelha, radioterapia e hormonioterapia. Mas o tratamento, certamente, não teria o mesmo êxito se antigos hábitos não fossem mudados. Para ela, o câncer foi um “convite à mudança de vida”, onde a travessia depende, também, desse olhar para si que muitos não se importam.

“A luta contra o Câncer não é um jogo. Acho injusto quando dizem que uma pessoa que se curou é vencedora e quem morreu não tem o mesmo mérito. Quem luta bravamente, mas perde a batalha é um perdedor? Quando a pessoa morre, o Câncer TAMBÉM morre. Então o Câncer, esse sim, NUNCA ganha nada” – Paty Figueiredo

Receber o diagnóstico para a doença e entregar os pontos. Isso sim é sinal de derrota. **“Enfrentando o Câncer com Leveza”** é a luz que quem está nessa obscuridade precisa para viver mais e melhor. Um relato comovente, surpreendente de alguém que vive a plenitude da vida e que te convida a fazer o mesmo por você mesmo.



Sobre a autora:

Patrícia Figueiredo é mastercoach, terapeuta e especialista em saúde integrativa. Foi diagnosticada com câncer de mama infiltrante grau 3 em 2014. Diante do diagnóstico, percebeu que estava vivendo no piloto automático e decidiu que se a vida lhe desse uma segunda chance, mudaria tudo, a fim de fazê-la de fato valer à pena.

Fechou uma empresa que administrava há 15 anos e mergulhou no Autoconhecimento para definir que rumo dar na vida

Criou do Programa de acompanhamento online “Câncer com Leveza”, que já deu suporte a centenas de pacientes oncológicos. Seus conteúdos em seu Blog e Mídias Sociais alcançam semanalmente centenas de milhares de pessoas.



Patrícia Figueiredo - Foto divulgação



Serviço:

Livro: Enfrentando o Câncer com Leveza

Autora: Patrícia Figueiredo (@patyfigueiredocoach)

Editora: Paco Editorial

Preço: R\$ 97,00 (Combo de Livro físico, audiobook e ebook com atividades para aplicar o aprendizado do livro)

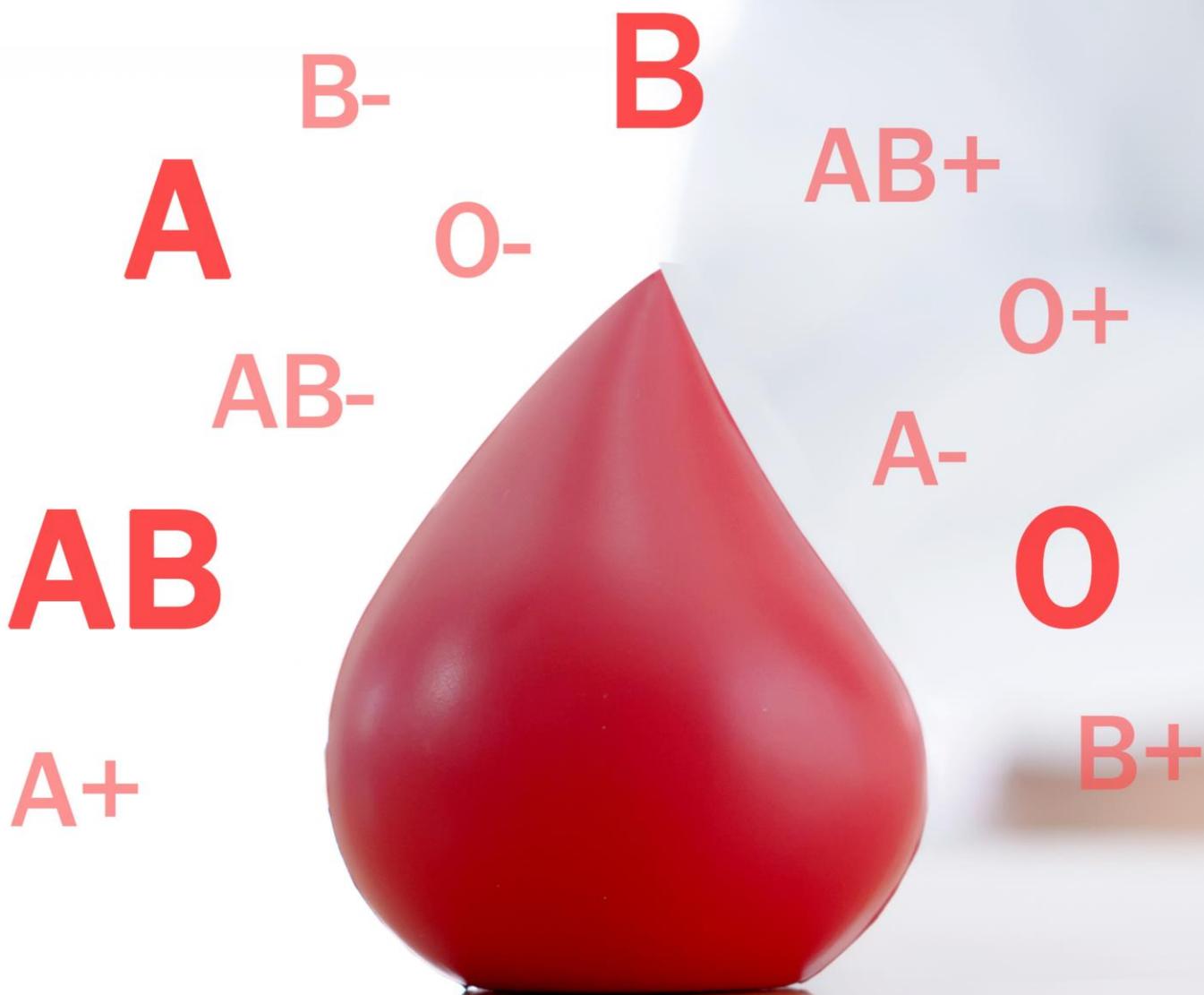
Adquira o livro em:

<http://cancercomleveza.com/livrocomoenfrentarocancer/>

Campanha: DOAÇÃO DE **SANGUE**

Dias: 10/11 e
11/11

Horário: das
10h à 15h

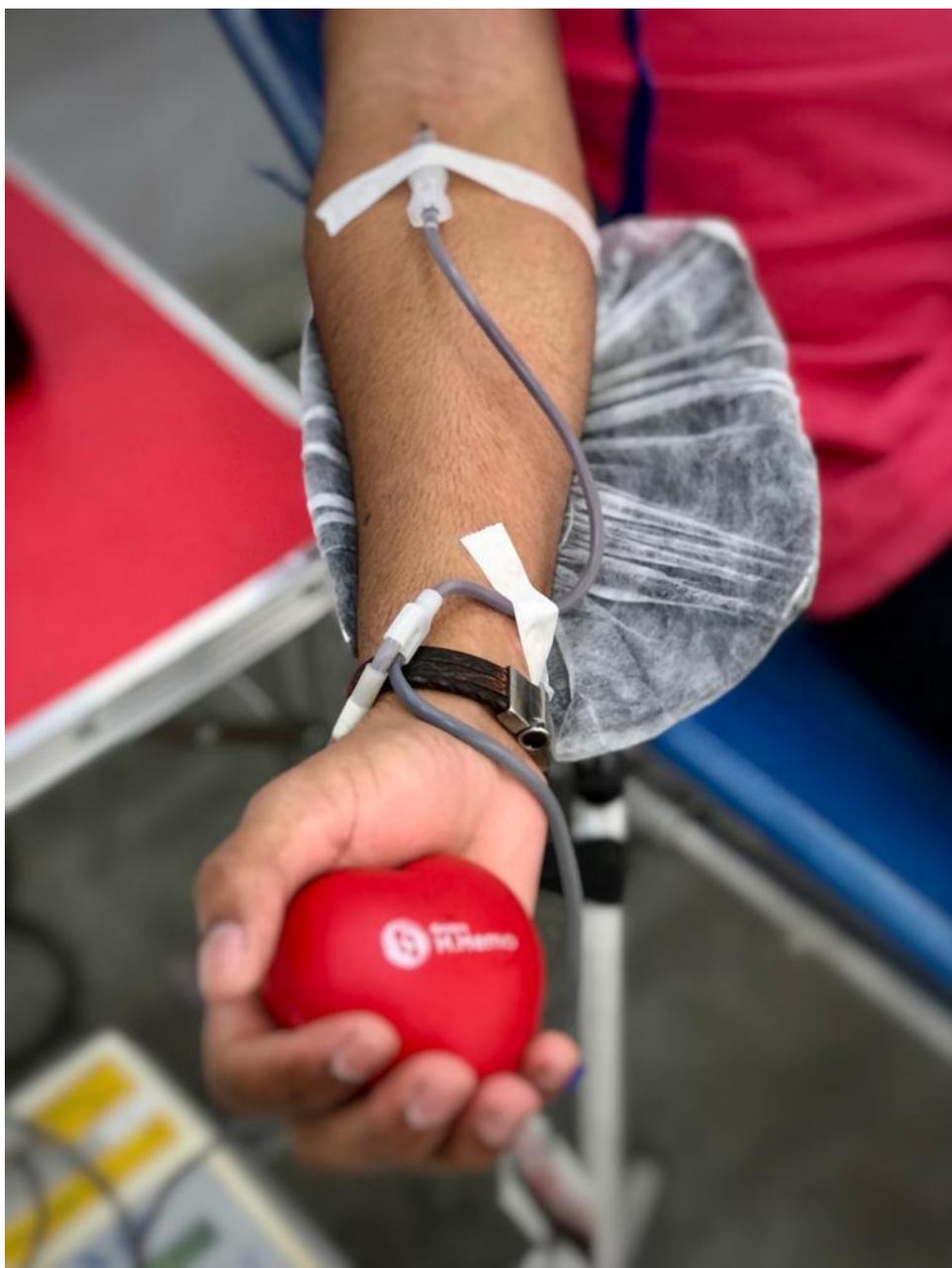


**novas datas para quem quer participar
ainda este ano**

Shopping Taboão - Local: Próximo ao Carrefour
Endereço: Rod. Régis Bittencourt, 2643 - Jardim Helena,
Taboão da Serra - SP.

Shopping Taboão promove mutirão nos dias 10 e 11

O Shopping Taboão, em parceria com a ONG AMORSEDOA, realiza 3ª Campanha de doação de sangue deste ano. A ação, que acontece nos dias 10 e 11 de novembro, busca oferecer uma nova oportunidade para aqueles que desejam doar ainda este ano. Os interessados podem realizar o agendamento da coleta pelo site do empreendimento ou no link disponível nas redes sociais.



No último mês, hemocentros de diversos lugares do país chamaram a atenção da população para os baixos índices de bolsas disponíveis. O apelo pede à população que se junte à causa e se torne doador cadastrado. Todas as bolsas arrecadadas durante a campanha do empreendimento serão entregues ao Hemocentro São Lucas.

Nas duas primeiras campanhas deste ano, a colaboração dos clientes e moradores da região rendeu dezenas de bolsas que foram destinadas a salvar vidas. A pedido

daqueles que ainda não conseguiram doar, o empreendimento promove mais uma oportunidade, das 10h às 15h, próximo ao Carrefour.

Os doadores devem seguir os seguintes requisitos:

1. Portar documento oficial de identidade com foto;
2. De preferência beber bastante água antes da doação e se alimentar bem, evitando apenas alimentos gordurosos nas três horas que antecedem a doação;
3. Pesar acima de 52 kg;
4. Não estar em jejum;
5. Ter entre 16 e 69 anos; Menores de 18, precisam de autorização;
6. Estar descansado;
7. Quem fez tatuagem só pode doar após 12 meses.
8. Vacinados contra covid-19: Intervalo de 48h após a vacina CononaVac e 7 dias para as demais vacinas;
9. Pessoas que tiveram covid, devem aguardar 30 dias para doar.

Serviço

Campanha “AMORSEDOA” Doação de Sangue Shopping Taboão

Local: Próximo ao Carrefour.

Data: 10 e 11 de novembro (quinta e sexta-feira)

Horário: das 10h às 15h

Inscrições

Dia 10/11:

<https://www.sympla.com.br/evento/doacao-de-sangue-no-shopping-taboao-dia-10-11/1751681>

Dia 11/11:

<https://www.sympla.com.br/evento/doacao-de-sangue-no-shopping-taboao-dia-11-11/1751686>

Endereço: Rod. Régis Bittencourt, 2643 - Jardim Helena, Taboão da Serra - SP

Mais informações pelo site: www.shoppingtaboao.com.br



“Meu cachorro era o Tozinho” é lançado na Feira do Livro de Porto Alegre



Literare Books International

Visando abordar a conexão entre crianças e seus pets, assim como a criação do vínculo e tudo que o permeia, por meio de uma relação de troca, a autora Karin Fonseca Kesting escreveu a obra **“Meu cachorro era o Tozinho/ Mi perro era el Toziño”**, que conta a linda história de uma moça, que lembra do período de sua infância, que mesmo brincando com seus amiguinhos, sentia um vazio e que lhe faltava alguém em sua vida.

Publicada pela Literare Books International, com ilustrações de Lidiane Miranda, a história, em formato de poesia, conta justamente sobre a conexão dessa garotinha com um cachorrinho que apareceu em sua vida quando ela mais se sentia sozinha e o quanto esse vínculo foi positivo em sua infância. Ela o salvou de uma vida encarcerada. Ele a salvou da solidão.

Com a proposta de uma linguagem bilíngue (português-espanhol), onde é possível aprender por meio da leitura, pais e filhos vislumbrarão como os laços entre humanos e animais são poderosos em diferentes vieses.

No dia 30 de outubro, às 15h, o livro foi apresentado em dia de autógrafos na famosa Feira do Livro de Porto Alegre (RS) – Praça de Autógrafos Gerdau (Pavilhão Central de autógrafos). O livro pode ser adquirido na hora.



SOBRE A AUTORA

Karin Fonseca Kesting - Master em Neurolinguística pelo Instituto Zelia Villarinho. Cursou Medicina Veterinária na UFRGS, graduou-se em Pedagogia Empresarial na ULBRA, em Gravataí. Atualmente, estuda Filosofia na UFRGS. Conheceu o voleibol na infância, tendo representado o RS em Campeonatos Brasileiros na adolescência, esporte que pratica até hoje. Escritora desde 2013, participou das oficinas literárias da Associação de Pessoal da Caixa Econômica Federal/RS. Possui contos publicados nos livros: “Histórias do vinho” (2014); “Água, elemento essencial da vida” (2015); “Poesia e declamação” (2016); “Gaia, a mãe Terra” (2017); “A Caixa é do povo” (2018); “Poesia e declamação” (2018). Autora das obras “Cordas ao vento” (2018) “Casa Amarela” (2022).



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

**A saída para
melhorar o
sono está no
seu prato**



cereais como arroz e milho são alguns dos alimentos que colaboram para síntese de serotonina, o que reflete no equilíbrio do sono”, enumera.

Hora de comer faz diferença

Cirico recomenda evitar alimentos estimulantes, como chás preto e verde, café e cacau em pó fonte de cafeína, pelo menos oito horas antes de dormir, e explica por que o velho conselho dos nossos avós, de não dormir de barriga cheia, estava certo. **“Quando fazemos grandes refeições perto da hora de dormir provocamos um transtorno gástrico, porque o organismo precisa metabolizar aquele alimento todo, esta questão faz parte da crononutrição e reflete diretamente na dificuldade para dormir”**, resume Cirico.

Bom sono, bom humor

Uma boa noite de sono está diretamente ligada ao nosso bom humor e forma física. Isso acontece porque o sono é essencial para restaurar neurônios e o sistema nervoso central, o que evita que haja doenças neurodegenerativas. **“Quando o sono restaura o sistema nervoso central, está renovando o nosso controle de humor, da fome e até o reduz o apetite, que é aquela famosa ‘gula’. Assim conseguimos prevenir o sobrepeso e a obesidade, por exemplo. Por isso que boas noites de sono contribuem para uma boa forma física e também para a saúde mental”**, comenta Cirico.

Hormônio do sono e antioxidante

Em um mundo cada vez mais atribulado e de tempo escasso, o sacrificado acaba sendo o sono. Muita gente dorme menos para conseguir cumprir as múltiplas tarefas. Tem até quem sacrifique o sono para que sobre um tempinho para o lazer e a família. Mas essa opção é perigosa. O nutricionista da Growth Supplements explica que, quando dormimos, produzimos a melatonina, hormônio que, além de servir para induzir o sono, é um poderoso antioxidante. **“A melatonina protege nosso organismo do ataque de substâncias tóxicas que afetam, por exemplo, o pâncreas, e com isso previne a diabetes, protege o aparelho cardiovascular, reduzindo a chance de infarto. Resumindo, o sono não só ‘recarrega nossas baterias’ para o dia seguinte, mas também ajuda na renovação celular para que todo o organismo funcione direitinho. Por mais saudável que seja o estilo de vida da pessoa, sem um sono adequado ela não atingirá seus objetivos em termos de qualidade de vida”**, diz o especialista.

Publicitário narra as dores e alegrias de quem perdeu mais de **100 quilos**



Jean Perez perdeu mais da metade do peso, passou a não reconhecer o próprio corpo e, no auge do emagrecimento, enfrentou a volta da depressão

É possível ter 217 quilos e não se considerar obeso? Para o publicitário Jean Perez, que tinha 2m07cm, sim. “Com essa altura não importa o seu peso. As pessoas te chamam de grande, guarda-roupa, armário, mas nunca de gordo ou obeso. Na cabeça de quem ouve, esse 'grande' pode soar sinônimo de 'muito forte' e até parecer elogioso. No mínimo, é uma boa desculpa para continuar comendo além da conta”, comenta Jean, que acreditava precisar de muito “combustível” para alimentar uma “máquina” daquele tamanho.



Os 2m07cm de altura ajudaram a esconder a obesidade mórbida: "Não me sentia obeso, mas sim grande."

Tanto combustível o levou à obesidade mórbida. Em abril de 2019 ele foi ao hospital por causa de uma crise de pânico. Tinha certeza de que estava morrendo. Os primeiros exames deram resultados normais, mas os complementares apontaram um coração inchado, gordura no fígado e um rim em sofrimento para dar conta do recado. “Um a um, os médicos consultados não me deram opção: se eu quisesse ter alguma qualidade de vida deveria fazer uma cirurgia bariátrica, porque meu peso estava prejudicando órgãos vitais. Aceitei sem pensar muito”, relembra.

Todos os anos 168 mil brasileiros perdem a vida por problemas de saúde relacionados ao peso, segundo estudo publicado na revista científica *Preventing Chronic Disease*, do Centro de Controle e Prevenção de Doenças de Atlanta. A pesquisa, conduzida por cientistas brasileiros da Escola Paulista de Medicina da Unifesp, estima que 25% das mortes por doenças crônicas e 15% do total de mortes poderiam ser evitados com a redução do IMC dos pacientes.



Para Jean a cirurgia bariátrica não era opção, mas sim questão de sobrevivência

Gatilhos e conforto

Como não queria virar estatística, o publicitário seguiu todo protocolo: fez um curso preparatório, consultas com psicólogos, nutricionistas e educador físico, mas diz que isso não foi suficiente para compreender como seria a vida dali em diante. “Todos ali são pessoas emocionalmente machucadas, sabe? Nessa terapia não se falou sobre os gatilhos que as levaram até aquela situação. Lembro que alguns perguntavam quando poderiam voltar a comer lasanha ou sorvete depois de operadas. Teoricamente, nunca mais, né? Dali para frente, meu estômago ficaria com 60 mililitros de capacidade. Eu estava perdendo um forte aliado para os dias tristes e solitários”, conta.

Empolgação

Os primeiros seis meses após a cirurgia são de lua de mel. “Lembro como achei maravilhoso chegar aos simbólicos 150 quilos, estágio em que eu já conseguiria me pesar

em qualquer farmácia. Antes, meu circuito era limitado aos raros estabelecimentos com balanças para pesos maiores”.

Volta da depressão

Vinte e um meses depois, Jean atingiu o pico do emagrecimento: 110 quilos. Estava, então, com 107. “Tinha perdido mais da metade de mim. Só que, em algum momento, perdeu a graça. Emagrecer deixou de provocar entusiasmo. A recaída na depressão não podia mais ser compensada com comida. Eu não sentia mais fome”, lembra.

Transtorno dismórfico

A mudança brusca da silhueta também trouxe o transtorno dismórfico à tona. Jean não se reconhece no corpo que tem. “Minha memória é a do Jean de 2006, que tinha barriga, mas ainda cabia na cadeira. É comum chegar em uma loja, pedir uma roupa bem maior que o meu tamanho atual e ser corrigido pelo vendedor”.

No transtorno dismórfico, a pessoa “cria defeitos” onde não existe, explica o nutricionista responsável pela Growth Supplements, Diogo Cirico. “Essa situação está diretamente ligada ao quadro emocional que o paciente possui antes de perder peso ou que possa ter criado durante a perda. Por isso, esse processo deve ser acompanhado por um psicólogo. É preciso tratar esses problemas e ficar atento a mudanças que

eventualmente surjam durante o processo de emagrecimento. O quadro de obesidade é muito delicado e cada vez menos tem sido tratado só pelo nutricionista, o físico apenas reflete nossas emoções, tamanha é a relação entre a mente e o corpo”, aponta.

Jean Perez acredita que os reais motivos da obesidade não são tratados durante a preparação psicológica para a cirurgia



Reencontro

No caso do Jean, aos poucos, a compulsão pela comida foi sendo redirecionada para as atividades físicas. Mas isso, explica o nutricionista, está longe de ser uma troca saudável. “Quem usava a alimentação como fuga e passa a usar o exercício físico depois de uma cirurgia bariátrica, pode desenvolver deficiências nutricionais que impactam a

saúde e disposição, gerando sintomas como queda de cabelo, unhas quebradiças, irritabilidade, queda nas ações do sistema imunológico, perda de massa muscular, flacidez. Sem falar nos aspectos sociais, como o isolamento”, enumera.

No Jean, a terapia começou a ajudar e ele foi ressignificando a vida. Hoje, afirma que tenta viver o que não poderia ter antes da cirurgia, mas admite que a caminhada ainda está no meio.

Nas redes sociais, Jean Perez fala sobre o processo e reflete, às vezes com seriedade, às vezes com a leveza de quem está experimentando tudo de novo. “A cirurgia não é um atalho. Duas pessoas da minha família fizeram antes de mim e engordaram tudo de novo. O preparo psicológico para o procedimento precisa ser adequado, porque, da noite para o dia, sua imagem no espelho vai mudando bruscamente, até que fica difícil se reconhecer. Entender esse processo e poder se preparar antes para enfrentá-lo é essencial”, aconselha.



Foto divulgação

*Salão de beleza - Esteticistas

*Produtos de beleza

*Curso de maquiagem etc

PROFISSIONAIS *de beleza*

**DIVULGUE NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

Entre em contato: elenir@cranik.com





Renata de Abreu

lança linha Praana, focada nos cuidados com o corpo e mente, em parceria com ex-jogador da NBA



Terapeuta brasileira Renata de Abreu - Foto divulgação / Ale Bomeni

Focada na medicina Ayurveda, a linha Praana auxilia no Detox, no equilíbrio da rotina e autocuidado

Idealizada pela renomada terapeuta brasileira Renata de Abreu, junto do ex-jogador de basquete da NBA, Marko Jaric, a linha Praana vem fazendo sucesso no universo daqueles que buscam uma melhora alternativa para o seu corpo e mente. Essa parceria se deu assim que o jogador teve contato com a medicina Ayurveda, ministrada por Renata, e percebeu mudanças no seu estilo de vida, decidindo levar os produtos e hábitos para outras pessoas. A linha Praana tem como missão ajudar o consumidor a contrabalançar a atual cultura de estresse e fazê-lo através de 1 semana de limpeza profunda e doses diárias de autocuidado que devem ser mantidas.

Nomes como Martha Graeff, Mariana Abbot, Isabeli Fontana, Ana Carolina Bassi, Denise Barcelos, Vivianne Brafmann, Carolina Dieckmann já usufruíram dos benefícios do Programa de 7 dias Detox Power, que inspirou a formatação da linha Praana que está muito mais completa. Todas compartilharam o processo em suas redes sociais.

O Kit dessa linha é composta por Morning Detox Capsules (Cápsulas de desintoxicação matinal), Morning Swish (Óleo para Bochecho matinal), Detox Oil (Óleo de Ingestão para lubrificar o intestino), Fiber (Fibra), Tongue Scraper (Raspador de Língua), Dry Brushing Gloves (Luvas de escovação a seco), Evening Detox Capsules (Cápsulas de desintoxicação noturna), Daily Wellness Guidelines (Diretrizes diárias de bem-estar). Todos são de uso para o dia a dia durante 7 dias, com enormes benefícios para o corpo e mente.

“Ayurveda acredita que a verdadeira beleza é composta por três elementos vitais: um corpo bem nutrido, uma mente equilibrada e um espírito pacífico. Em outras palavras, a beleza exterior é um reflexo da saúde e bem-estar interior”, comenta Renata de Abreu.

Saiba mais sobre os produtos:

- Morning Detox: Funciona como um impulsionador de energia, ajuda a iniciar a digestão, controlar o açúcar no sangue e aumentar a energia. Formulado com uma poderosa mistura de ervas ayurvédicas cheias de antioxidantes.
- Morning Swish: Ajuda a limpar a boca das toxinas que se acumulam durante a noite. Formulado com uma combinação de óleos ayurvédicos antibactericidas e refrescantes.
- Detox Oil: É usado em conjuntos com a Fiber e funciona como um lubrificador, ajudando a eliminar as toxinas. Formulado com uma mistura de óleos ayurvédicos nutritivos.

- Fiber: O pó de fibra ajuda a mover os alimentos mais rapidamente pelo intestino, ajuda na eliminação e reduz seus desejos por alimentos não saudáveis ou fome emocional. Rica em nutrientes, esta fibra é uma mistura ayurvédica suave e impactante.
- Tongue Scraper: Feito de cobre, o raspador de língua ajuda a remover efetivamente quaisquer toxinas e bactérias que se acumulam durante a noite em sua língua. Ajuda a melhorar o hálito e o paladar.
- Dry Brushing Gloves: Luvas de escovação a seco ajudam a eliminar toxinas e a revitalizar a pele.
- Evening Detox Capsules: As cápsulas de desintoxicação noturna atuam como um laxante e diurético natural, diminuem qualquer desconforto digestivo, diminuem os níveis de açúcar no sangue e ajudam a melhorar a qualidade do sono. Formulado com poderosas ervas anti-inflamatórias.
- Daily Wellness Guideline: Para obter melhores resultados, o Detox Kit vem com orientações detalhadas de estilo de vida e dieta ayurvédica, que incluem orientações que vão desde meditação e relaxamento até recomendações alimentares muito específicas que incluem os menus das semanas, bem como os métodos de preparação dos alimentos.]

Sobre Renata de Abreu



Mineira de nascimento, a renomada terapeuta Renata de Abreu atua há mais de 20 anos no universo de spas, o que a tornou expert requisitada nos melhores centros estéticos ao redor do mundo. Ex-triatleta e maratonista, a empresária carrega em seu currículo uma vasta imersão de estudos, incluindo certificação pelo The Chopra Center, escola de Deepak Chopra, renomado médico e escritor indiano, radicado nos Estados Unidos. E foi somando todo esse conhecimento que a especialista uniu a alta tecnologia da estética com a sabedoria milenar da Ayurveda em favor da saúde e da beleza, criando diversas técnicas e estilos próprios. Como consultora, Renata imprime sua marca em mais de 25 spas de luxo espalhados pelo mundo, como o luxuoso Nekupe, na Nicarágua e redes de hotéis Fasano, no Brasil. Em Miami, dedica-se a seu Spa Home, na praia de Sunny Isles, com tratamentos e sistemas inovadores não invasivos e indolores, oferecendo também técnicas

exclusivas de sua autoria, como as massagens Mais Vida, Slim, Modeladora, Detox Power, levada para o Brasil em 2018, e a Yauvana, que é uma associação da yoga facial, tapping, liberação miofascial, massagem modeladora e plano alimentar anti-inflamatório.



Renata de Abreu e a Linha Praana - Foto divulgação / Ale Bomeni

Produto:

Kit Detox Power – Praana US

Onde encontrar: para adquirir os produtos, entre em contato pelo WhatsApp +1 (305) 778-9011

Mais informações:

<https://praana.us/> - Praana US

<https://renatadeabreu.com.br/> - Renata de Abreu

Saiba mais: Renata de Abreu | www.renatadeabreu.com.br | info@renatadeabreu.com
Instagram: @iam_renatadeabreu

Viva bem
Viva com saúde!

bem estar

saúde

PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 150

beleza / Livros

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

Todos os meses
uma nova
edição

Divulgação no Facebook e Instagram

revista
projeto

AUTOESTIMA

edições

acesse: revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

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



*Especialista
indica: "viajar
também é
autocuidado"*



Joseana Sousa - Foto divulgação

**A PSICANALISTA JOSEANA SOUSA DESTACA QUE TER
TEMPO PARA SE AFASTAR DO TRABALHO TAMBÉM É
INVESTIR NA PRODUTIVIDADE E MELHORES
RESULTADOS**

www.mentoriacaixapreta.com

Pode compartilhar a notícia com o seu chefe: segundo dados partilhados pela Forbes, incentivar os funcionários a tirarem férias completas ou fazerem pausas durante o expediente pode melhorar a produtividade. Isso porque a pausa completa faria com que o funcionário pudesse se desligar totalmente do trabalho e promover uma renovação mental, o que se torna difícil na era dos trabalhos híbridos. Para Joseana Sousa, psicanalista e especialista em desenvolvimento humano, funções com jornadas intensas necessitam descanso proporcional.

“É um esforço pensado do início ao fim do seu dia: dormir bem, buscar pensamentos positivos, se alimentar corretamente, o ambiente de trabalho precisa ser saudável e entender que fazemos aquilo que podemos fazer, mas nem sempre isso é possível”, relata Joseana. Entendendo que nem todos têm acesso a uma rotina equilibrada, ela enfatiza que pequenos espaços entre intervalos de descanso, lazer, tempo com a família ou mesmo as férias são oportunidades de criar qualidade de vida.

Ter uma rotina com hábitos de escape é essencial para manter níveis saudáveis de hormônios da felicidade como a serotonina. “Inevitavelmente isso se acumula ao longo do ano, mas pensar nas férias como tempo improdutivo é errado, se desligar numa viagem, num passeio ou somente folga mesmo é tão importante quanto a concentração durante o trabalho”, revela a especialista. Ela que é piloto de aviões, umas das profissões mais estressantes e viajante por paixão fala com propriedade dos benefícios desse tempo de qualidade. Ela já viveu dias de superação e desafio intenso, e conta isso em seu livro Caixa Preta - destaque da 68ª Feira do Livro de Porto Alegre -, sabe que a resiliência é um caminho.

Joseana comenta: “Quando você pensa em paz, em sossego, em uma vida saudável você não visualiza aquela pessoa que sai do trabalho, desconta tudo em casa, e nas férias passa o tempo todo no celular. Você imagina alguém sabendo balancear a vida profissional com os momentos em família, com o autocuidado, entendendo que o silêncio e a calma também são importantes”. É esta difícil conciliação que ela busca passar aos clientes de sua mentoria, também chamada Caixa Preta. O nome faz um paralelo entre o inconsciente da mente e a gravador de dados das aeronaves, onde ficam retidas todas as informações.. “Saber acessar de forma saudável essas informações e lidar com elas é a chave para tirar férias permanentes dos hábitos negativos”, finaliza.

Serviço: Joseana Sousa

Piloto de aviões, psicanalista e especialista em desenvolvimento humano

(27) 99919-1108 - Instagram: @joseanasousa

contato@joseanasousa.com.br

www.mentoriacaixapreta.com

CÁRCERE



**Espectáculo: CÁRCERE ou Porque as Mulheres
Viram Búfalos**

Com: Companhia de Teatro Heliópolis

Temporada: 10 a 27 de novembro de 2022

**Horários: quinta, sexta e sábado, às 20h, e
domingo, às 17h**

INSTAGRAM - @CIADETEATROHELIOPOLIS

Sesc Belenzinho

Rua Padre Adelino, 1000. Belenzinho – São Paulo (SP)

Mulheres no contexto do encarceramento são personagens fortes na nova montagem da Companhia de Teatro Heliópolis.



Foto divulgação

Após temporada de sucesso na Casa de Teatro Maria José de Carvalho, participação no Mirada - Festival Ibero-Americano de Artes Cênicas e duas indicações ao Prêmio APCA (Direção e Dramaturgia), a Companhia de Teatro Heliópolis cumpre temporada do espetáculo *CÁRCERE* ou *Porque as Mulheres Viram Búfalos* no Sesc Belenzinho, em São Paulo. As apresentações acontecem do dia 10 ao 27 de novembro, às quintas, sextas e aos sábados, às 20h, e aos domingos, às 17h.

Com encenação de Miguel Rocha e texto de Dione Carlos, a montagem aborda a forte presença feminina no contexto do cárcere, tendo Antônio Valdevino, Anderson Sales, Dalma Régia, Danyel Freitas, Davi Guimarães, Isabelle Rocha, Jefferson Matias, Jucimara Canteiro, Priscila Modesto e Walmir Bess como intérpretes.

O enredo parte da história de duas irmãs gêmeas - Maria dos Prazeres e Maria das Dores - com vidas marcadas pelo encarceramento dos homens da família para apresentar as estratégias de sobrevivência, sobretudo, das mulheres em suas comunidades. Quanto

ao título, a dramaturga explica que “faz referência às mulheres que transmutam as energias de violência e morte e reinventam realidades”.

A encenação de Miguel Rocha tem as mulheres - mães, esposas, companheiras, irmãs - no centro da abordagem. “São elas que carregam o fardo, que são acometidas pelos desdobramentos do encarceramento de seus parceiros ou familiares, tendo a vida emocional, a segurança física e a situação financeira abalada. A mulher se torna a força e o sustentáculo da família, e também daquele que está em situação de cárcere”, argumenta o encenador.

A história das duas irmãs é um disparador no enredo de *CÁRCERE* ou *Porque as Mulheres Viram Búfalos* para revelar o quão difícil é se desvincular de uma estrutura tão



Foto divulgação

complexa quanto o encarceramento. Enquanto a mãe enfrenta o sistema jurídico na tentativa de libertar o filho preso injustamente, lutando pela subsistência da família e do filho, sua irmã é refém do ex-companheiro, também encarcerado, a quem deve garantir suporte no presídio, além de não ter direito a uma nova vida conjugal pelo risco de perder a própria vida. Presas a um histórico circular, pois também tiveram o pai preso, elas lutam para quebrar o ciclo, em um percurso espinhoso. Miguel Rocha comenta que

“a montagem não ignora que a tirania do cárcere reverbera na periferia, onde poderes paralelos criam regras e ditam normas, dispondo da vida das pessoas”.

A ancestralidade está presente na dramaturgia e permeia a encenação de forma arquetípica. O coro aparece tanto como uma representação da coletividade quanto um exercício da voz ancestral, cujos saberes resistiram à barbárie e atravessaram séculos nos corpos, nas memórias e nas crenças do(a)s africano(a)s que, escravizado(a)s, fizeram a travessia do Atlântico. Vale ressaltar que a maioria dos encarcerados é de ascendência negra, além de pobres e periféricos. “Nosso propósito é apresentar uma obra que trace o percurso dessas mulheres, pretas e pobres, cujo destino é atrelado ao cárcere. Não é defender a criminalidade, mas refletir sobre a situação limite em que o condenado se insere, além de mostrar que o modelo prisional vigente é cruel, discriminatório e não presta à ressocialização”, argumenta o encenador.



Foto divulgação

Como é característico nas encenações da Companhia, o espetáculo explora as ações físicas para construir um discurso poético e expressionista das relações de poder e da situação de cárcere. A música ao vivo (violino, viola, cello e percussão) potencializa esse discurso nas cenas coreografadas que denunciam e evidenciam o cotidiano em questão.

O futebol, a comida, as humilhações, a disciplina imposta são passagens que elucidam a ambiguidade da proposta do sistema para a reabilitação daquele que, supostamente, infringiu as regras da sociedade. O encenador explica que “a música e a

coreografia têm a força de expor a concretude, a precariedade e a desestrutura do espaço onde o enredo se desenvolve”.

O espaço cênico é neutro (predominando o cinza), e a iluminação confere intensidade à cena e à dramaturgia. Apenas alguns elementos cenográficos são contextualizados de forma poética, a exemplo das gaiolas que representam a prisão emocional e psicológica da mulher que sofre indiretamente as consequências do cárcere.

Esse espetáculo, cuja estreia foi em 12/3/2022, resultou do projeto **CÁRCERE - Aprisionamento em Massa e Seus Desdobramentos**, elaborado para comemorar os 20 anos que a Companhia de Teatro Heliópolis completou em 2020 - contemplado pelo Programa Municipal de Fomento ao Teatro para a Cidade de São Paulo.



Foto divulgação

FICHA TÉCNICA - Encenação: Miguel Rocha. Assistência de direção: Davi Guimarães. Texto: Dione Carlos. Elenco: Antônio Valdevino, Anderson Sales, Dalma Régia, Danyel Freitas, Davi Guimarães, Isabelle Rocha, Jefferson Matias, Jucimara Canteiro, Priscila Modesto e Walmir Bess. Direção musical: Renato Navarro. Assistência de direção musical: César Martini. Musicistas: Alisson Amador (percussão), Amanda Abá (violoncelo), Denise Oliveira (violino) e Jennifer Cardoso (viola). Cenografia: Eliseu Weide. Iluminação: Miguel Rocha e Toninho Rodrigues. Figurino: Samara Costa. Assistência de figurino: Clara Njambela. Costureira: Yaisa Bispo. Operação de som: Lucas Bressanin. Operação de luz: Viviane Santos. Cenotecnia: Wanderley Silva. Provocação vocal, arranjos e composição da música do ‘manifesto das mulheres’: Bel Borges.

Provocação vocal, orientação em atuação-musicalidade e arranjos - percussão ‘chamado de Iansã’: Luciano Mendes de Jesus. Estudo da prática corporal e direção de movimento: Érika Moura. Provocação cênica: Bernadeth Alves, Carmina Mendes André e Maria Fernanda Vomero. Comentadores: Bruno Paes Manso e Salloma Salomão. Mesas de debates: Juliana Borges, Preta Ferreira, Roberto da Silva e Salloma Salomão - mediação de Maria Fernanda Vomero. Orientação de dança afro: Janete Santiago. Direção de produção: Dalma Régia. Produção executiva: Davi Guimarães e Miguel Rocha. Idealização e produção: Companhia de Teatro Heliópolis. Realização: Sesc.

Espectáculo: CÁRCERE ou Porque as Mulheres Viram Búfalos

Com: Companhia de Teatro Heliópolis

Temporada: 10 a 27 de novembro de 2022

Horários: quinta, sexta e sábado, às 20h, e domingo, às 17h

Local: Sala II (120 lugares) – com acessibilidade.

Ingressos: R\$ 30,00 (inteira), R\$ 15,00 (meia-entrada) e R\$ 9,00 (credencial Sesc)

Duração: 120 min. **Classificação:** 12 anos. **Gênero:** Experimental.



Foto divulgação

Sesc Belenzinho - Rua Padre Adelino, 1000. Belenzinho – São Paulo (SP)

Tel: (11) 2076-9700 | sescsp.org.br/Belenzinho | Nas redes: @sescbelenzinho

Estacionamento: Credenciados plenos: R\$ 5,50 +R\$ 2,00 hora adicional. Não credenciados: R\$ 12,00 + R\$ 3,00 hora adicional.

Transporte público - Metro Belém (550m) | Estação Tatuapé (1400m).

Facebook - @companhiadeteatro.heliopolis | **Instagram** - @ciadeteatroheliopolis

ESCRITOR(A)

DIVULGUE

com quem entende do assunto

PACOTE DIVULGAÇÃO

POR R\$ 150,00

Acesse:

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



elenir@cranik.com

MCDONALD'S

APRESENTA SUAS INICIATIVAS AMBIENTAIS PARA
INSPIRAR CONSUMIDORES EM BUSCA DE UM
MUNDO MAIS SUSTENTÁVEL



Com a assinatura "Mudando um pouco,
mudamos muito", companhia convida
clientes para participarem da construção
de um futuro sustentável, mostrando
que cada ação faz a diferença

<https://receitadofuturo.com.br/>

Arcos Dorados, franquia que opera a marca McDonald's em 20 países da América Latina e Caribe, apresenta os avanços na implementação de sua estratégia socioambiental corporativa, Receita do Futuro, lançando a campanha "Mudando um pouco, mudamos muito". A novidade busca aproximar os clientes das iniciativas da empresa e convidá-los a realizarem mudanças no seu dia a dia, por menores que pareçam. Afinal, nossas atitudes individuais podem ter um grande impacto em benefício do planeta e da sociedade quando se somam.

Essa é uma forma da marca aprofundar sua conexão com o consumidor dando luz a uma filosofia que norteia o trabalho diário de todas as suas equipes. Por meio do conteúdo, é possível conhecer parte das ações adotadas nos restaurantes da rede no Brasil, como a reciclagem de óleo de cozinha, o uso de bandejas fabricadas com resíduos orgânicos reciclados, a substituição de canudos de plástico para papel e o uso de embalagens de papel certificadas. Para conferir o filme da campanha, acesse este link e as redes sociais da marca. Além disso, a campanha aproxima o consumidor dos pilares que compõem a estratégia ESG (Ambiental, Social e Governança) da empresa, conforme reportado em seu Relatório de Impacto Social e Desenvolvimento Sustentável 2021, disponível no site Receita do Futuro.

"A campanha 'Mudando um pouco, mudamos muito' é uma maneira de contar aos nossos clientes um pouco das iniciativas que fazem parte da grande operação que está por trás dos produtos deliciosos que tanto gostam. Além de gerar conhecimento sobre nossas ações pela sustentabilidade, os convidamos a tomar pequenas atitudes que, quando realizadas por muitos, farão uma grande diferença. Por exemplo, se alguém recicla seu lixo em casa, parece ser algo mínimo. Mas o que acontece se isso for feito por milhões de pessoas simultaneamente? É dessa maneira que alcançamos mudanças significativas", comenta David Grinberg, Vice-Presidente de Comunicação Corporativa da Arcos Dorados.

Ciente da escala de sua operação como líder do setor, com quatro milhões de clientes diários nos 20 mercados em que atua, a Arcos Dorados reconhece que qualquer pequena ação que adota em sua operação tem a capacidade de se transformar rapidamente em uma mudança de grande impacto. Um exemplo de mudança implementada pela empresa foi a substituição de parte das embalagens de plástico por de papel. Com essa atitude, a Arcos Dorados reduziu em 48% a presença de plásticos descartáveis nos restaurantes e impediu a geração de toneladas de resíduos do material desde 2019.

A Receita do Futuro

Segundo Gabriel Serber, Vice-Presidente de Compromisso Social e Desenvolvimento Sustentável da Arcos Dorados, a companhia espera que a iniciativa apresente uma parte das ações e pavimente o caminho para que os clientes conheçam melhor os pilares que fazem parte de sua estratégia ESG. "'Mudando um pouco, mudamos muito' é a tradução

literal da nossa Receita do Futuro para os consumidores. Os compromissos socioambientais perpassam toda a empresa e, por isso, é muito importante que as milhões de pessoas que nos escolhem diariamente possam saber tudo o que fazemos. Trabalhamos muito para desenvolver uma mensagem clara e simples com a qual os consumidores possam se identificar e que os motive a participar dessas iniciativas", afirma o executivo.

No Relatório de Impacto Social e Desenvolvimento Sustentável 2021, a empresa destaca os avanços de suas práticas socioambientais, de suas práticas socioambientais, como a contribuição com o emprego e capacitação juvenil com quase 400.000 oportunidades de inclusão e formação profissional oferecidas aos jovens da América Latina. Em relação à diversidade e inclusão, em 2021, a Arcos Dorados aumentou a representação feminina em cargos de chefia, de 6% para 20% e formou mais de 70.000 colaboradores neste tema. Já no pilar de abastecimento sustentável, destaca-se que 100% de suas embalagens à base de fibra possuem certificação FSC (Forest Management Council), que garante o correto manejo das florestas. Além disso, para combater as mudanças climáticas, a Arcos Dorados assumiu o compromisso de reduzir a pegada de carbono de sua própria operação em 36% e, em toda a sua cadeia de valor em 31% até 2030, o que lhe impulsionou ser a primeira e única empresa do setor, na América Latina, a emitir um título financeiro vinculado à sustentabilidade (Sustainability Linked Bond (SLB)).

Todos os dados foram, em mais uma edição, auditados pela empresa Ernst & Young, que garante formalmente a legitimidade e veracidade do conteúdo. Além disso, o relatório foi elaborado seguindo as melhores práticas internacionais da Global Reporting Initiative (GRI) e de acordo com o Sustainability Accounting Standards Board (SASB). Para saber mais sobre a plataforma "Mudando um pouco, mudamos muito" e baixar o Relatório de Impacto Social e Desenvolvimento Sustentável: América Latina e Caribe 2021, acesse o site da Receita do Futuro.

Sobre a Arcos Dorados

A Arcos Dorados é a maior franquia independente do McDonald's do mundo e a maior rede de serviço rápido de alimentação da América Latina e Caribe. A companhia conta com direitos exclusivos de possuir, operar e conceder franquias locais de restaurantes McDonald's em 20 países e territórios dessas regiões. Atualmente, a rede possui mais de 2.250 restaurantes, entre unidades próprias e de seus subfranqueados, que juntos empregam mais de 90.000 funcionários (dados de 30/06/2022). A empresa também mantém um sólido compromisso com o desenvolvimento das comunidades nas quais está presente e com a geração de primeiro emprego formal para jovens, além de utilizar sua escala para impactar de maneira positiva o meio-ambiente. A Arcos Dorados está listada na Bolsa de Valores de Nova York (NYSE: ARCO). Para saber mais sobre a Companhia por favor visite o nosso site.

PROFISSIONAIS *de beleza*

DIVULGUE

NAS EDIÇÕES DA

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entre em contato: elenir@cranik.com

*Salão de beleza - Esteticistas

*Produtos de beleza

*Curso de maquiagem etc

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

livre leve e solta

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Produtos Glúten Free ganham espaço na Gastronomia



RECEITA DE EMPANADAS SEM GLÚTEN COM RECHEIO DE TOMATE E NOZES

Por Chef Paula Salles



Masterchef Paula Salles cria receita exclusiva de Empanada com recheio de tomates e nozes, usando produtos totalmente livres de glúten. Desde levar na lancheira, ao picnic ou mesmo no trabalho, a receita vem com ar primaveril, usando ingredientes sazonais da estação. A chef de cozinha contou com produtos naturais e selecionados da marca Bio Mundo.

A doença celíaca é uma doença autoimune causada pela intolerância ao glúten. Ela ocorre em pessoas com tendência genética a essa condição. Estima-se que ao menos 1% da população conviva com a doença, um total de 78 milhões de pessoas diagnosticadas.

Pensando em quem necessita de um cuidado específico com a alimentação e está em busca de criatividade para produzir receitas simplificadas, seja para o dia a dia ou para um lanche rápido, a Chef de Cozinha Paula Salles tornou-se parceira da Bio Mundo.

"Promover o diálogo entre ingredientes é o que todo Chef busca quando está no processo de criação de uma receita. Isso pode ser facilitado quando encontramos um repertório de produtos que seguem a nossa linha de pensamento." Conta a Chef Paula, que ainda reitera. "Além de uma curadoria e uma diversidade de produtos voltados para a saúde, que proporcionam asas para brincar com a criatividade, na Bio Mundo encontrei o cenário certo para a narrativa que queria construir. À partir desse olhar e dessa diversidade que comecei a criar minhas receitas." Explica.

A Bio Mundo é uma rede de lojas de produtos naturais e nutrição esportiva, natural de Brasília, com franquias espalhadas pelo Brasil e que possui uma vasta gama de produtos. A marca tem a característica de se preocupar com o dia a dia de todos, com um portfólio de altíssima qualidade, que inclui itens à granel, diet, light, integrais, veganos, sem glúten, sem lactose, funcionais, vegetarianos, que somam em média 1.000 produtos em prateleira e mais de 200 opções de produtos à granel, além das marcas próprias.

A Chef Paula Salles formou-se nos cursos de Restaurateur Master e Chef Executivo da Escola de Gestão de Negócios da Gastronomia, e é discente no curso de Chef executivo no Senac. Participou do maior talent show de culinária do mundo, o Masterchef, em sua terceira edição no Brasil, ficando entre os 7 primeiros colocados, em mais de 50 mil inscritos.

Essa parceria somou forças para a criação de receitas especializadas nas mais diversas restrições alimentares, uma delas, a intolerância ao glúten. "Ser uma receita o mais natural possível e de maneira democrática foi minha maior intenção. Sem glúten, sem lactose e vegetariana, pois leva ovo, criei as empanadas com recheio de tomate e nozes. O ovo entra na receita para dar liga e estrutura à massa, já a goma xantana é um ingrediente fundamental, que substitui o glúten, responsável por trazer elasticidade à massa."

De acordo com pesquisa do Euromonitor, empresa especializada em inteligência de mercado, de 2012 a 2020, o consumo de alimentos sem glúten cresceu 8%, e a estimativa

é que, até 2024, haja um crescimento de 35% a 40%. No Brasil, especificamente, além dos dois milhões de pessoas afetadas pela doença celíaca (segundo dados do Conselho Nacional de Saúde), a dieta glúten free tem cada vez mais adeptos, movimentando em média R\$110 milhões, já que ao menos 55% dos consumidores celíacos gastam 30% do seu orçamento com produtos próprios para consumo.

É claro que a diversidade da Bio Mundo colaborou e facilitou o processo de criação da Chef, trazendo em uma empanada, o sabor e a delicadeza de cada ingrediente. "Eu pensei que precisaria ser uma receita "lançável", para promover o encontro das pessoas na primavera e que pudesse ser levada para qualquer lugar e em qualquer lancheira. Pensei no tomate, por ser um item de época, que a Bio Mundo possui ótimas opções de molhos, e também mostrar possibilidades de uma alimentação saudável em uma receita simples e acessível." Diz Paula.

"As empanadas, uma vez prontas, podem ser aquecidas no forno ou na air fryer, sem problema algum, preservando o sabor e a qualidade. Uma forma facilitadora para o dia a dia, assim como a facilidade que a Bio Mundo entrega com todos os produtos que fornece." Finaliza a Chef.

Agora vamos à Receita...



Receita de Empanadas sem glúten com recheio de tomate e nozes

Chef Paula Salles

Recheio

3 tomates médios com pele e sementes cortados em pedaços grandes

3 dentes de alho picadinhos

80g nozes picadas Bio Mundo

250g de molho de tomates Bio Mundo

80g de biomassa de banana verde Bio Mundo

Manjeriçãõ à gosto

1 colher de sopa de ghee Bio Mundo

Sal e pimenta do reino à gosto

1 colher de chá de açúcar

Massa

1 colher de sopa de óleo de coco Bio Mundo

1 ovo

150g de farinha sem glúten (usei a de mandioca) Bio Mundo

40g de amido de milho Bio Mundo

1 colher de chá de cebola em pó Bio Mundo

1 colher de chá de goma xantana Bio Mundo

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento químico

Para a massa, misture todos os ingredientes e amasse brevemente até desgrudar ao toque. Envolve em filme plástico e deixe descansar por pelo menos 30 minutos na geladeira. Depois disso, abra a massa em espessura de em torno de 2mm, corte círculos com cortador de massa.

Para o recheio, refogue o alho num fio de azeite, acrescente os tomates e refogue em fogo baixo por 5 minutos. Acrescente o açúcar, em seguida o molho de tomate, a ghee, a biomassa de banana, as nozes e misture bem até incorporar. Deixe reduzir até que a textura fique cremosa, desgrudando do fundo da panela.

Deixe esfriar e recheie as empanadas.

Feche a massa passando um pouquinho de água na borda e dobrando em direção ao centro, pincele uma gema com um pouco de água e leve ao forno médio (180 graus) por

25 minutos, até que fiquem crocantes e douradas. Para conseguir que elas fiquem tostadinhas, ligue o Grill do forno para tostar levemente a superfície. Sirva quentinho.

Sobre a Chef Paula Salles

Bacharel em Ciências Sociais e habilitada em Produção e Política Cultural pelo Instituto de Humanidades da Universidade Cândido Mendes, MBA em Gerenciamento de Projetos pela FGV. Formou-se nos cursos de Restaurateur Master e Chef Executivo da Escola de Gestão de Negócios da Gastronomia, e é discente no curso de Chef executivo no Senac.

Participou do maior talent show de culinária do mundo, o Masterchef, em sua terceira edição no Brasil, ficando entre os 7 primeiros colocados, em mais de 50 mil inscritos.

Há 6 anos atua como chef de cozinha realizando aulas, eventos, caterings e cardápios personalizados. Foi embaixadora do projeto Comida Invisível e de marcas como o Supermercado Organomix e Clube Orgânico.

Como produtora, tem 20 anos de experiência na elaboração e gestão de projetos culturais, sobretudo nas áreas de artes cênicas e cultura alimentar. É responsável pela idealização e produção do canal de culinária Harmoniza, no youtube, e criadora de conteúdo em suas redes sociais.

É analista de projetos para Lei Federal de Incentivo à Cultura e foi membro da Comissão de Avaliação de projetos da Lei Estadual de Incentivo à Cultura, além de desenvolver pesquisas na área de cultura alimentar e atuar como facilitadora em cursos de capacitação em produção cultural e alimentação sustentável para públicos vulneráveis.

Sobre a Bio Mundo

A Bio Mundo, rede de lojas de produtos naturais e nutrição esportiva, foi fundada em 2015, em Brasília, pelo empresário Edmar Mothé ao lado dos filhos Rafael e Bruna, além de Adriana, que deu origem à toda criação, já que por sua necessidade nutricional, exigia uma alimentação específica.

Possui mais de 150 lojas espalhadas em 17 estados do Brasil em apenas 6 anos de história. Conta com 1000 produtos em prateleira e mais de 200 opções de produtos à granel.

É a vencedora do Prêmio Líderes do Brasil, com case de expansão regional e nacional e dona do Selo de Excelência em Franchising pela Associação Brasileira de Franchising - ABF.

RECEITA DIVERTIDA

de barra de chocolate recheada com
amendoim em formato de Lego para
fazer em casa com as crianças

Por Chef Gourmet Santo Amaro



Instagram: @chefgourmetsantoamaro

No universo das crianças e jovens, a prática da gastronomia traz diversos benefícios ao fortalecer as relações afetivas com familiares e amigos, melhora as habilidades de organização, independência e até mesmo ajuda a superar a timidez. O aprendizado na cozinha, direta ou indiretamente, rende muitas histórias e memórias afetivas que marcam positivamente as crianças por toda a vida.

A escola de alta gastronomia Chef Gourmet Santo Amaro separou uma receita deliciosa e divertida para curtir com os pequenos na cozinha: barra de chocolate recheada com amendoim em formato de Lego. Os ingredientes e o preparo são supersimples. Basta seguir as instruções abaixo, colocar a mão na massa e fazer a festa.

Ingredientes:

- Chocolate ao Leite
- 200g Pasta de Amendoim
- 50 ml de água
- 100g de açúcar refinado

Modo de preparo:

- 1 - Derreta o chocolate de acordo com as instruções da embalagem.
- 2 - Use uma forma de plástico (facilmente encontrada na internet ou em lojas de confeitaria) do formato de Lego.
- 3 - Faça uma primeira camada de chocolate, retire o excesso somente para criar uma fina camada de chocolate.
- 4 - Deixe endurecer por completo. Demora entre 20 e 30 minutos.
- 5 - Enquanto o chocolate endurece, prepare o recheio com pasta de amendoim. Derreta o açúcar na água e misture de forma homogênea com a pasta de amendoim para dar sabor.
- 6 - Coloque o recheio no molde até o topo, deixando espaço para fechar a barra.
- 7 - Cubra a última camada com mais chocolate derretido. Retire o excesso e deixe endurecer na geladeira por 20 minutos ou até o lado de fora ficar visivelmente transparente e desenforme a barra.

A Chef Gourmet Santo Amaro possui um curso específico de gastronomia para crianças, o Chef Kids. “O curso foi pensado para as crianças se divertirem enquanto aprendem a

cozinhar de forma lúdica. Os módulos seguem uma lógica pedagógica para que fiquem motivados para aprender pratos novos. Eles gostam tanto que, muitas vezes, não querem que a aula termine.”, comenta Maria de Lourdes, gestora da escola.

A escola está situada na Avenida João Dias, nº 71, em Santo Amaro, a cinco minutos da estação de metrô Alto da Boa Vista.



Foto divulgação

Para mais informações, ligue para (11) 5521-9100, envie uma mensagem para o **WhatsApp** (11) 91416-2670 ou pelo **Instagram** @chefgourmetsantoamaro.



APRENDA A PREPARAR BRIGADEIRO DE CHOCOLATE COM BIOMASSA DE BANANA

Por Amélia Whitaker



Aprenda a preparar uma receita especial de brigadeiro de chocolate nutritivo, funcional e regenerativo, feito com biomassa de banana-verde, que por conter alto teor de fibras, diminui a absorção de açúcar dos alimentos, favorecendo o equilíbrio dos níveis de glicose no sangue.

A receita foi criada pela empresária Amélia Whitaker especialmente para a foodtech brasileira Mahta.

A Mahta conta com uma seleção de 15 superalimentos da Amazônia, riquíssimo em nutrientes, que ajuda a regular e nutrir o intestino e também no controle de peso e construção muscular.

Confira o passo a passo da receita:

Ingredientes:

- 6 bananas-verdes
- 160g de chocolate vegano da Amma Chocolate
- 3 scoops do superalimento em pó da Mahta
- Stévia a gosto
- 1 colher de TCM (ou óleo de coco)
- Nibs de cacau da Amma Chocolate, ou coco ralado desidratado, para confeitar

Modo de preparo:

Cozinhe as bananas, com a casca, por 20 minutos. Tire a casca e coloque as bananas cozidas no liquidificador (ou processador).

Bata por alguns minutos. Em uma panela de fundo grosso, derreta o chocolate e adicione os demais ingredientes.

Despeje a calda no liquidificador, onde está a biomassa de banana. Bata por mais alguns minutos até obter uma massa homogênea. Deixe esfriar e depois enrole.

Use o nibs de cacau ou coco ralado para confeitar.



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



Foto divulgação/Babys Brush_MAM

A importância do cuidado oral desde os primeiros meses de vida

Com o apoio da odontopediatra Meryellen Barbosa, a MAM Baby traz orientações sobre os primeiros passos na higiene e cuidados bucais dos pequenos

Cuidar da saúde bucal, além de garantir um sorriso saudável, previne uma série de doenças e ajuda a manter a saúde do indivíduo como um todo. E, quanto antes esses cuidados se iniciarem, mais fácil torná-los um hábito. A **MAM**, marca especialista em bebês, conversou com a odontopediatra Meryellen Barbosa, que destacou que os cuidados devem ser iniciados bem antes do surgimento do primeiro dente.

Nesse sentido, Dra. Meryellen destaca a importância do pré-natal odontológico, com o objetivo de cuidar e educar a gestante para ter um bebê saudável, incluindo ações como a de desmistificar crenças e preocupações acerca da tratamentos dentários durante a gravidez, conscientizar sobre os principais problemas bucais e orientar sobre a importância do controle de placa.

No pré-natal odontológico, o especialista também consegue esclarecer várias dúvidas com relação a escovas, mordedores e creme dental e suas indicações para cada fase do bebê, que deve ter sua primeira visita ao odontopediatra entre os seis e sete meses. "É muito importante que os cuidados comecem desde muito cedo. O ideal é manter uma frequência de visitas ao dentista a cada três meses", explica Dra. Meryellen.

Ainda de acordo com a odontopediatra, os cuidados com a escovação dos bebês devem se iniciar após a erupção do primeiro dente. "A Associação Brasileira de Odontopediatria (Aboped) entende que o biofilme dental (formação pegajosa e incolor, que contém bactérias e se acumula ao redor dos dentes) ocorre com a introdução dos alimentos líquidos e sólidos", comenta.

E, para que a higiene bucal seja hábito para os bebês, é preciso que o processo seja divertido e indolor para as crianças. "Incluir escovação diária na rotina requer paciência e muita criatividade. É indicado realizar a escovação dos bebês ao menos três vezes ao dia, após as principais refeições e com prioridade para o período noturno", afirma.

Durante o processo de iniciação e aprendizado, alguns cuidados devem ser tomados, como evitar que a criança morda a escova, para não prejudicar dentes e gengivas, bem como observar a quantidade de creme dental depositada na escova, tendo em vista a orientação da Aboped, que preconiza o uso do creme dental com flúor.

A escolha da escova também merece atenção especial. Ela deve ter cabeça pequena e compacta e cabo ergonômico com textura suave, que caiba perfeitamente na mão da criança, além de cerdas uniformes e macias, a fim de evitar qualquer lesão na boca.

A escova **Training Brush**, da MAM Baby, é ideal para os primeiros passos do cuidado oral dos bebês. Isso porque conta com todos os requisitos citados pela odontopediatra e

possui formas e cores modernas que despertam o interesse do bebê, além do cabo mais longo para que pais e bebês segurem juntos para ensinar o movimento da escovação e a trava de segurança, que ajuda a evitar lesões ou acidentes. Outro produto da marca é a **Baby's Brush**, com os mesmos atributos da anterior e um cabo menor para que os pequenos tenham mais autonomia na escovação.

Toda a **linha de escovas MAM Baby** traz em suas embalagens o exclusivo selo de aprovação da Associação Brasileira de Odontopediatria (Aboped), que atesta a qualidade e a segurança necessárias para esses primeiros cuidados e o desenvolvimento oral dos bebês.

Com relação à escovação, a recomendação é manter uma inclinação de 45° da escova, em paralelo à linha da gengiva, e iniciar suavemente, com movimentos circulares por toda a parte da frente dos dentes. Já para higienizar os dentes do fundo, podem ser realizados movimentos de vaivém, com a escova deitada.

Essa rotina de higiene é fundamental, pois os bebês podem desenvolver cáries. Nesses casos, quando ainda em fase inicial, o tratamento consiste em uma aplicação do verniz de flúor a cada três meses, como forma de impedir o crescimento da cavidade e, até mesmo, reverter o processo. É muito importante, no entanto, a consulta e a conversa com o dentista, para uma avaliação sobre a melhor conduta no tratamento.

Fatores de risco para a cárie dentária

- Permanência de placa bacteriana por períodos prolongados (falta de regularidade no uso da escova e do fio dental).
- Presença de defeitos no esmalte.
- Uso ineficiente ou falta de uso da escova e do fio dental.
- Histórico de inflamação gengival.

Sobre a MAM

Fundada na Áustria, em 1976, a MAM tem presença em mais de 60 países e está desde 1998 no Brasil. A empresa conquistou a posição de liderança mundial em produtos para bebês, e é a principal referência na categoria de chupetas, mamadeiras e bicos de mamadeiras. Com o lema "We love babies", a MAM continua se expandindo todos os dias, de forma sustentável e responsável, para seguir com seu objetivo de sempre apoiar ao máximo o desenvolvimento individual de todas as crianças e tornar o dia a dia com o bebê mais fácil para os pais. Em 2019, a MAM recebeu a Menção Honrosa pela Comissão Europeia do EU Product Safety Awards, por definir e exceder as normas de segurança para chupetas e equipamentos de alimentação, com reconhecimento de seu papel de liderança no desenvolvimento de normas relevantes, que aumentaram o nível de segurança em todo o setor.

Libra

30 de outubro a 23 de novembro



**ROMÂNTICA, JUSTA, DIPLOMÁTICA,
SOCIÁVEL, INTELIGENTE, GENTIL,
PACÍFICA, IDEALISTA, CHARMOSA,
DESCONTRAÍDA, OTIMISTA,
EXTROVERTIDA**





ELENIR ALVES
organizadora

BORDANDO HISTÓRIAS

POEMAS, CONTOS E CRÔNICAS

**PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA LEIA
O EDITAL**



CLIQUE AQUI

Selo Revista Projeto AutoEstima

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



 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima



DIVULGUE

NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA
Entre em contato: elenir@cranik.com



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

CROSSFIT, FUNCIONAL, MUSCULAÇÃO

**Conquistar autoestima, melhorar
performance, melhorar estética.**



WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

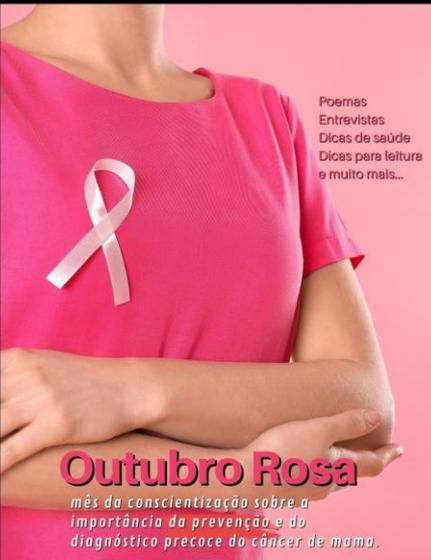
CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

REVISTA

ISSN: 2675-4541
edição 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.

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

REVISTA

ISSN: 2675-4541
edição 29
Setembro de 2022

Distribuição Gratuita
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



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

Confira entrevista exclusiva - página 06

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

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

REVISTA

ISSN: 2675-4541
edição 28
Agosto de 2022

Distribuição Gratuita
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM



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

Confira entrevista exclusiva - página 06

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

Cristiano Zanetta.

CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



Eduardo Volpato

“Acredito que a causa do Sucesso é muito mais atitude do que aptidão.”

Participe da nossa edição nº 32 - Dezembro

**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