

**REVISTA**

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Edição nº 32 - Dezembro de 2022

SAÚDE - BELEZA  
MODA - CULTURA  
BEM ESTAR  
GASTRONOMIA  
COMPORTAMENTO

**EXCLUSIVO**

## MAYANE SANTOS

✓ PÁG. 06

*Cabeleireira, educadora e  
digital influencer.*

**CONFIRA**

- \*ARTIGO
- \*CRÔNICA
- \*ENTREVISTA
- \*DICAS DE SAÚDE
- \*DICAS PARA LEITURA
- \*E MUITO MAIS...

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

**EXPEDIENTE, PÁG 03**

**EDITORIAL, PÁG. 04**

**ENTREVISTA COM MAYANE SANTOS, PÁG. 05**

**BRIZZA ANUNCIA ALTO VERÃO COM CAMPANHA ESTRELADA POR ANITTA E BRUNA MARQUEZINE, PÁG. 12**

**TITÃS ENCONTRO, PÁG. 16**

**PROJETO CARNAVAIS, PÁG. 19**

**FABIO BERGAMINI LANÇA PRIMEIRO ÁLBUM SOLO, PÁG. 22**

**PROJETO FUNDO SOCIAL DE SÃO PAULO, PÁG. 27**

**CRÔNICA: O MUDINHO, POR ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 32**

**LIVRO - COMO AMAR DEMAIS EM UM MUNDO CANALHA, POR LEILA KRÜGER, PÁG. 35**

**DICAS PARA LEITURA, PÁG. 38**

**LANÇAMENTOS DE LIVROS DE WANDA ROP, PÁG. 39**

**90 PERGUNTAS PARA FAZER AOS FILHOS ENQUANTO CRECEM, PÁG. 44**

**DIVULGADA LISTA DO 34º HQMIX 2022, PÁG. 46**

**O SER HUMANO GOSTA DE SOFRER E A PSIQUIATRIA EXPLICA O MOTIVO, PÁG. 51**

**LIVRO ENSINA A DESENVOLVER OS PAIS PARA FORTALECER OS FILHOS, PÁG. 55**

**LIVRO "ORDEM NA CASA", PÁG. 59**

**COMO EXPANDIR A MENTE HUMANA, POR JULIANO POZATI, PÁG. 62**

**DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: 03 DE DEZEMBRO, PÁG. 65**

**FOCO NA BOA ALIMENTAÇÃO, PÁG. 72**

**NATAL COM PANETTONES, NA BRASIL CACAU, PÁG. 75**

**GASTRONOMIA DE ALTO PADRÃO PARA A CEIA DE NATAL, PÁG. 78**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 85**

**EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 86**

# EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



## Quem faz a revista

**EXPEDIENTE**

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

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

Elenir Alves - layout da capa, arte e diagramação

**PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541**

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião de editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

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

✉ SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

## NESTA EDIÇÃO

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

**A NOSSA MAIOR FRAQUEZA ESTÁ EM DESISTIR. O CAMINHO MAIS CERTO DE VENCER É TENTAR MAIS UMA VEZ. — THOMAS EDISON**

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



# Elenir Alves

Editora

O otimismo é a fé daquele que conduz à realização; nada pode ser feito sem esperança. — Helen Keller

## Editorial

- Concluímos mais esta edição com muito carinho, dedicação e gratidão. Nesta edição trazemos uma entrevista exclusiva com Mayane Santos, cabeleireira, educadora e digital influencer. Artigos e muitas matérias de suma importância. Para sua apreciação confira as páginas e fique por dentro das novidades. Boa Leitura!♥

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

*Elenir Alves*

## Tags

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

## Contato

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

REVISTA A PROJETO AUTOESTIMA

MAYANE SANTOS - FOTO DIVULGAÇÃO

# MAYANE SANTOS

COLOQUE AMOR E DEDICAÇÃO EM TUDO  
QUE FAZ, AFINAL É A SUA HISTÓRIA, É A SUA  
MAIOR CONQUISTA.

ENTREVISTA  
EXCLUSIVA

ENTREVISTA

Mayane Santos



MAYANE SANTOS - FOTO DIVULGAÇÃO

*CABELEIREIRA, EDUCADORA, DIGITAL INFLUENCER, E APAIXONADA POR VALORIZAR A BELEZA INDIVIDUAL DE CADA SER HUMANO.*

*FORMANDA NO INSTITUTO HELIO DIFF, ESPECIALIZAÇÃO EM COR E CORTE NA ACADEMIA VIDAL SANSSOON EM NOVA YORK, TRABALHA NA ÁREA DA BELEZA A 11 ANOS, INDICADA AO PRÊMIO BELEZA NA WEB NA CATEGORIA COLORISTA REVELAÇÃO, PREMIADO NO CONCURSO INTERNACIONAL STYLE E COLOR TROPHY L'OREAL, EXPERT K KÉRASTASE, STAR L'OREAL PRO, EXPERT BED HEAD E EXPERT TEAM WELLA.*

## **ENTREVISTA:**

### **Revista Projeto AutoEstima: Como surgiu o seu interesse pela área da beleza?**

**Mayane Santos:** Eu comecei a frequentar o salão que hoje trabalho graças a minha prima, que também é cabeleireira. Ver ela trabalhar e observar toda a dinâmica do salão me encantou, claro, também tive o motivo de seguir uma carreira profissional, pois estava no dilema de qual profissão seguir aos 18 anos, não tem uma história incrível por trás, mas a partir daí sim, no primeiro mês eu tive certeza que era aquilo que eu queria pra vida!



**Revista Projeto Auto Estima: Além de você trabalhar a autoestima das pessoas, você também é palestrante. Você já pensou em escrever um livro sobre o assunto?**

**Mayane Santos:** A educação é uma paixão pra mim, faço parte de um time que foca e valoriza muito, o Instituto Helio é referência no Brasil. Sobre o livro, bom, até o momento nunca pensei, mas acredito que essa entrevista pode plantar uma sementinha (rsrsrs).

**Revista Projeto AutoEstima: Referente a sua frase: "O Expert Team foi a melhor experiência da minha vida profissional", poderia comentar?**



Foto divulgação

**Mayane Santos:** Sim! Definitivamente! Foi um sonho realizado de muitos anos atrás, é o maior programa de formação profissional do país, por trás está uma das maiores marcas profissionais no mundo: a Wella Company. Tive a oportunidade de conhecer profissionais e histórias do Brasil inteiro, a troca de experiências e vivências dos quatros cantos do país, profissionais com 10, 20, 30 anos de profissão, foi gratificante! Vou levar pra vida.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você trabalhou numa campanha para doação de cabelos, para fazer perucas que foram doadas para mulheres que perderam os cabelos fazendo quimioterapia. Como foi esse processo?

**Mayane Santos:** É uma iniciativa linda do Time Helio, todos os anos temos a campanha oficial em outubro, mas durante todo o ano recebemos cabelos para doação. Tive uma experiência emocionante alguns dias atrás, quando cortei o cabelo da mãe de uma cliente minha que começou a quimioterapia, ressignificar o momento, acolher, ter empatia. Não é só cabelos é sobre pessoas. É uma parte do meu trabalho que é muito gratificante e emocionante.

**Revista Projeto AutoEstima: Entre o sonho e a realização, qual foi o seu maior desafio?**



Foto divulgação

**Mayane Santos:** O maior desafio é a constância e disciplina nos projetos, começo, meio e fim!

Mas é muito mais gratificante e empolgante, quando tem paixão no que fazemos os desafios são facilmente superados.

**Revista Projeto AutoEstima: Qual o conselho você daria para quem está começando e tem interesse em ingressar na área da beleza?**



Foto divulgação

**Mayane Santos:** A resposta da pergunta anterior se encaixa aqui também, paixão, disciplina, constância e muito estudo, a área da beleza é linda, é uma profissão divertida onde ouvimos muitas histórias, acompanhamos as trajetórias de muitas pessoas, e aprendemos muito com o ser humano.

**Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados deverão proceder para conhecer mais sobre o seu trabalho?**

**Mayane Santos:** Acompanhem no meu Instagram, lá eu compartilho muito do meu trabalho e um pouco do dia a dia da profissão: @santosmayanee

**Revista Projeto Auto Estima: Existem novos projetos em pauta?**

**Mayane Santos:** Nossa profissão é uma área super dinâmica, o mercado da beleza sempre tem muitos lançamentos e novas tecnologias.

2022 foi o ano que mais investi em cursos e estudo, eu tenho uma lista de cursos que quero fazer nas grandes academias mundiais de cor e corte, ano que vem vou dar check em mais uma!

**Perguntas rápidas:**

**Um(a) profissional da beleza:** Romeu Felipe

**Um livro:** Criando Magia Lee Cockerell

**Um ator ou atriz:** Amy Lou Adams

**Um filme:** Encantada

**Um hobby:** Séries coreanas

**Uma cor predileta:** Verde

**Uma frase marcante:** Tenha coragem e seja gentil

**Um dia especial:** 04 de novembro

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

**Mayane Santos:** Coloque amor e dedicação em tudo que faz, afinal é a sua história, é a sua maior conquista.



**Siga Mayane Santos através do seu intagram: @santosmayanee**

# Brizza anuncia Alto Verão com campanha estrelada por Anitta e Bruna Marquezine



Bruna Marquezine e Anitta - Foto: Fernando Tomaz

Marca de flip  
flops e sun  
sandals do  
Grupo  
Arezzo&Co  
lança  
modelos com  
atitude de  
moda e  
versatilidade

O Alto Verão Brizza anuncia a temporada solar com dois dos maiores nomes do Brasil no mundo, Anitta e Bruna Marquezine, usando os novos modelos de flip flops, sun sandals e acessórios que têm atitude de moda e versatilidade, indo da praia à festa. A marca do Grupo Arezzo&Co assume protagonismo no universo fashion com designs exclusivos e traz as sun sandals como o grande destaque desta temporada.



As flip flops são majoritariamente de borracha, super coloridas e alguns modelos têm palmilhas de palha natural, já as sun sandals vêm repletas de informação de moda, como as amarrações e plataformas coloridas, que as tornam item indispensável para os dias de calor.



"Somos uma marca de moda que traz tendência com toda rapidez e assertividade do Grupo Arezzo&Co.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



BRUNA MARQUEZINE E ANITTA - FOTO: FERNANDO TOMAZ

Nesta campanha, a Anitta e Bruna Marquezine trazem uma imagem de moda sofisticada, gerando desejo, mostrando a potência e o posicionamento dos produtos", pontua a diretora da Brizza, Maria Toledo. As fotos da campanha foram feitas no Rio de Janeiro e a direção de arte é novamente assinada por Giovanni Bianco.

Entre os modelos que vão tomar conta dos pés neste verão, estão a slide Marrocos, super leve, macia e colorida, que aparece na campanha em um leque de diversas cores nos pés da Anitta; a sun sandal Lulu, usada por Bruna Marquezine no Festival Pulsar, com salto anatômico e confortável, disponível em cores vibrantes, especialmente o pink Barbiecore; a sun sandal Bela com amarração moderna no tornozelo e a Sunny, com uma construção alargada, salto baixo e tira em pvc anatômica.

As flip flops, por sua vez, ganharam palmilhas de crochê de fibra e sola macia e confortável. As bolsas aparecem em versões a tiracolo, de cintura e glossy, resistentes à água.

Site: <https://ri.arezzoco.com.br>

# TITÃS ENCONTRO

COM MAIS DE 100 MIL INGRESSOS  
VENDIDOS, A PRÉ-VENDA DA TURNÊ  
ESTÁ ESGOTADA E ABIU VENDAS  
GERAIS NO DIA 22/NOVEMBRO

**MARCADAS PARA ABRIL, MAIO E JUNHO DE 2023, AS APRESENTAÇÕES PASSAM POR ARENAS DO PAÍS COMO UMA GRANDE CELEBRAÇÃO E SE TORNAM UM DOS EVENTOS MAIS AGUARDADOS DO ANO QUE VEM**

Na primeira quinzena de Novembro/22, Arnaldo Antunes, Branco Mello, Charles Gavin, Nando Reis, Paulo Miklos, Sérgio Britto e Tony Bellotto se reuniram para anunciar o Titãs Encontro, uma turnê de dez shows que reunirá os sete integrantes do grupo, sendo a primeira vez que eles saem juntos em turnê em 30 anos. As apresentações acontecerão entre abril e junho de 2023 com o mote "todos ao mesmo tempo agora", que faz alusão ao disco lançado pela banda em 1991 e que valoriza o presente na forma ao vivo de interagir com a audiência. O público respondeu com o mesmo entusiasmo que os integrantes do grupo e, em apenas quatro dias de pré-venda, esgotou os 100 mil ingressos disponibilizados no período de pré-venda.

As vendas gerais iniciaram no dia 22/Novembro, ao meio-dia, no site oficial ([www.titasencontro.com.br](http://www.titasencontro.com.br)). Essa grande celebração, idealizada pela empresa de entretenimento ao vivo 30E e pela Bonus Track Entretenimento, é um marco na música brasileira e terá início no Rio de Janeiro (28/4), seguido de Belo Horizonte (29/4), Florianópolis (5/5), Porto Alegre (6/5), Salvador (27/5), Recife (2/6), Fortaleza (3/6), Brasília (7/6), Curitiba (10/6) e com o último show em São Paulo (17/6).

**Site oficial:**  
[www.titasencontro.com.br](http://www.titasencontro.com.br)

Nas apresentações, a formação clássica promete resgatar a vocação que tem de se apresentar em grandes arenas revisitando o próprio vocabulário estético, de maneira que a personalidade da banda, multifacetada e com o trabalho reconhecido em décadas, se sobressaia e torne cada um dos shows um evento especial para os artistas e os fãs.

Para que cada novidade desta turnê seja acompanhada pelo público, o Titãs Encontro contará com páginas oficiais de pontos de venda dos ingressos, NFTs, um grupo de Telegram que servirá como uma central de fãs, além da divulgação de peças de merchandising oficiais.

Idealizada pela 30E, empresa que representa a nova geração do entretenimento ao vivo, a turnê Titãs Encontro mira em referências de shows de estádio internacionais que exploram a interação com público e a criatividade no uso de LED, conteúdo e tecnologia. Para isso, as apresentações contarão com desenho cenográfico magnífico, interagindo com a identidade e conteúdo visual do projeto.



**Serviço:**

**Titãs Encontro @ turnê nacional**

**Data: abril a junho de 2023**

- **28 de abril: Jeneusse Arena, Rio de Janeiro**
- **Ingressos: R\$ 45,00 a R\$ 380,00**
- **29 de abril: Expo Minas, Belo Horizonte**
- **Ingressos: R\$ 125,00 a R\$ 340,00**
- **5 de maio: Hard Rock (Arena Petry), Florianópolis**
- **Ingressos: R\$ 125,00 a R\$ 380,00**
- **6 de maio: Beira Rio, Porto Alegre**
- **Ingressos: R\$ 70,00 a R\$ 380,00**

- **27 de maio: Arena Fonte Nova, Salvador**
- **Ingressos: R\$ 90,00 a R\$ 280,00**
- **2 de junho: Classic Hall, Recife**
- **Ingressos: R\$ 90,00 a R\$ 280,00**
- **3 de junho: Marina Park, Fortaleza**
- **Ingressos: R\$ 90,00 a R\$ 280,00**
- **7 de junho: Mané Garrincha, Brasília**
- **Ingressos: R\$ 110,00 a R\$ 380,00**
- **10 de junho: Pedreira Paulo Leminski, Curitiba**
- **Ingressos: R\$ 125,00 a R\$ 380,00**
- **17 de junho: Allianz Parque, São Paulo**
- **Ingressos: R\$ 45,00 a R\$ 380,00**



**Titãs Encontro - Divulgação**



**PROJETO  
CARNAVAIS FAZ  
SUA ESTREIA EM  
SÃO PAULO,  
COMO ABERTURA  
PARA TODOS OS  
CARNAVAIS DO  
BRASIL  
REUNINDO  
MÚSICA,  
CULTURA E  
DIVERSIDADE**

CONFIRA NOSSA PROGRAMAÇÃO

CARNAVAIS  
SÃO PAULO  
2023

ORQUESTRA DE FREVO · UNIÃO DA ILHA  
AGRADA GREGOS CONVIDA CARLA CRISTINA  
TOM MAIOR · CORDÃO DA BOLA PRETA  
MARACATU BOLA DE PEDRA

FERRUGEM

LÉO SANTANA

VÂNIA ABREU E  
MARCELO QUINTANILHA

CARLINHOS BROWN

CLAUDIA LEITE

BANDA EVA

ANTÔNIO NOBREGA

SUJEITO A ALTERAÇÕES\*

É tempo de carnaval e para dar o pontapé inicial, São Paulo receberá pela primeira vez o festival Carnavais que abrirá os caminhos para todas as comemorações do Brasil. Reunindo um mix de culturas brasileiras, o projeto visa conectar em um só lugar todos os ritmos encontrados em cada ponta do país. O festival acontecerá no Novo Anhangabaú, nos dias 11 e 12 de fevereiro de 2023 de 12h as 23h.

Maracatu, Frevo, Samba, Música baiana e Pagode serão representados em dois setores diferentes da festa, no sábado, o palco será comandado por shows de Ferrugem, Vânia Abreu e Marcelo Quintanilha, no trio Léo Santana cantará seus maiores sucessos, no cortejo o público pulará carnaval ao som da União da Ilha, Orquestra de Frevo e Bloco Agrada Gregos. No domingo, Carlinhos Brown, Banda Eva e Antonio Nóbrega, estarão

no palco, já o trio contará com a presença de Claudia Leitte, fechando a festa a bateria da Tom Maior, Maracatu e Cordão da Bola Preta estarão no cortejo.

O evento contará com uma infraestrutura capaz de receber 24 mil pessoas, no espaço folia os ingressos terão preço promocional de R\$ 40,00 com o intuito de atender diferentes públicos e faixas etárias para até 20 mil pessoas. No espaço lounge, os ingressos custarão R\$ 400,00 com direito ao serviço de open bar e visão privilegiada no front stage para 4 mil pessoas.

A abertura de todos os carnavais, oferecerá ao público uma viagem imersa em experiências pelos principais polos e ritmos de carnaval, são eles: Te encontro no Farol (Bahia), Te encontro nos Quatro Cantos (Pernambuco), Te encontro no Sambódromo (Rio e São Paulo), em todas as áreas os visitantes encontrarão um espaço instagramável além de culinária local.

O projeto Carnavais é uma iniciativa da Salvador Produções que chega a São Paulo sob o comando de Marcelo Britto, que está na área de entretenimento há mais de 20 anos e é responsável pela administração, gerenciamento de carreira e comunicação dos maiores artistas da Bahia.

"Queremos trazer para São Paulo a mistura de gêneros musicais e culturas. Em dois dias de festa, reuniremos os marcos principais do carnaval brasileiro. A ideia é proporcionar ao público a experiência de vivenciar a abertura de todos os carnavais com muita música, enaltecendo a cultura brasileira com alegria e diversidade para toda família com um preço popular para que todos tenham a oportunidade de imergir em um evento que com certeza vai mexer com o coração de quem é apaixonado por carnaval", comenta Marcelo Britto.

Os ingressos serão disponibilizados para venda a partir do dia 06, neste **link**: <https://www.ingresse.com/carnavais2023>

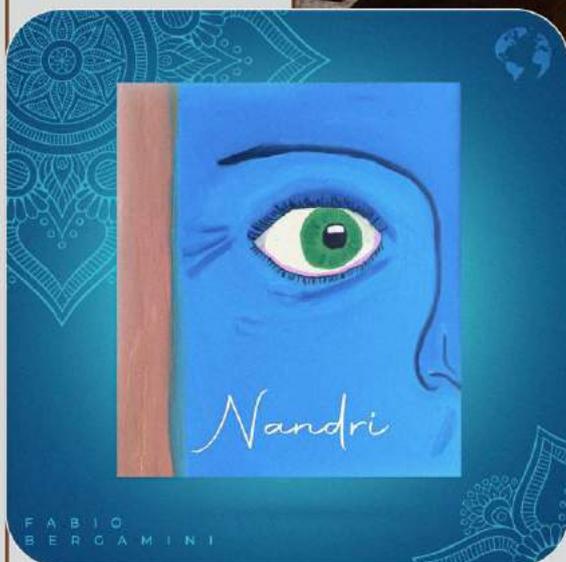


*Fabio Bergamini lança primeiro álbum solo que conjuga improvisos do jazz com a música étnica de vários povos*

✦ *Belic Music* ✦



Fabio Bergamini - Foto de Dani Sandrini



Disco, que inaugura oficialmente o selo Belic Music.

WWW.BELIEVE.COM

O instrumentista e compositor Fabio Bergamini lança seu primeiro álbum solo, *Nandri* (selo Belic Music), que estará disponível em todas as plataformas de música a partir do dia 8 de dezembro de 2022.

*Nandri* é formado por oito composições instrumentais - “Rasikapriya”, “Swarnabhoomi”, “Camelo”, “Timbila”, “Nandri”, “Guerra Sem Batalha”, “Omni” e “Bel” - que primam pela sonoridade e por arranjos que conduzem o ouvinte a paisagens sonoras e visuais, amparadas pela sonoridade da world music em plena harmonia com a complexidade dos improvisos do jazz. Com 30 anos de carreira, tocando e viajando o mundo com o grupo Madreus e acompanhando artistas de renome, Fabio Bergamini se apresenta como criador nesse álbum jazzístico norteado pela música étnica e pela inserção de instrumentos ‘exóticos’ dos mais diversos cantos do mundo. E chega com um trabalho original brasileiro, universal, sem fronteiras.

Com características de "trilhas sonoras", as composições foram inspiradas em paisagens, viagens ou histórias vividas pelo músico, que assina quase a totalidade das composições. A fusão de linguagens é evidente na diversidade de timbres, ritmos, cores e sonoridades, trazidos pela música de outros cantos em conversa com o jazz europeu. Todas essas possibilidades foram catalisadas pelo encontro de músicos internacionais presentes no disco.

Os arranjos foram construídos ao longo dos últimos anos, a partir de performances, experimentações e práticas de estudos feitas pelo grupo Fabio Bergamini Ensemble, formado por Bergamini nas percussões e bateria, Rui Barossi no contrabaixo (que também assina a produção musical e os arranjos do álbum, junto com Fabio Bergamini), Rubinho Antunes no trompete, André Bordinhon na guitarra, Paula Mirhan na voz, Fábio Oliva no trombone e Sidney Ferraz no piano. O disco ainda conta com convidados internacionais e de diversas regiões do Brasil: a cantora espanhola Mili Vizcaíno, os músicos indianos Ghatam Karthick e Sarvesh Karthick, a cantora suíça-brasileira Taïs Reganelli (radicada em Portugal), o saxofonista Guto Lucena (radicado na Suécia), o pianista carioca Pedro Carneiro Silva e os paulistanos Gabriel Levy (acordeon) e Emilio Martins (percussão).

A universalidade presente no trabalho de Bergamini não exclui a brasilidade. Suas raízes culturais estão em São Paulo e no solo fértil da tradição da música brasileira - representada no disco pelo uso criativo de alguns ritmos e instrumentos peculiares (pandeirões de bumba meu boi do Maranhão, bombo leguero gaúcho, alfaías de maracatu) e nas interpretações mais livres inspiradas, quase que como reverência, na música instrumental brasileira de Egberto Gismonti, Naná Vasconcelos e Hermeto Pascoal. *Nandri* cria um espaço comum entre ocidente e oriente, entre a música instrumental ocidental, sobretudo o jazz e a música brasileira, e algumas das chamadas “músicas do mundo”, com destaque para a indiana, a africana e a árabe. Timbres “exóticos”, harmonias modais, ragas indianas, escalas árabes (maqams), paisagens sonoras

brasileiras, instrumentos tradicionais de diversas culturas, diferentes atmosferas e improvisações garantem uma sonoridade peculiar ao trabalho.

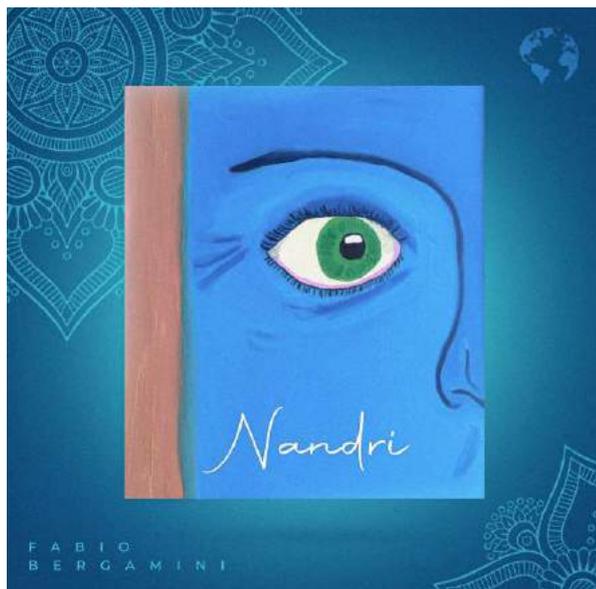
Fabio Bergamini é um músico que sempre buscou novas sonoridades, instrumentos não convencionais, manifestações musicais e novas expressões artísticas, sendo esse álbum resultado dessa inquietude criativa e da busca incansável por novas conexões sonoras. Como acadêmico, além de seu mestrado em performance pela Unicamp (Campinas/SP), cujo objeto de estudo foi a “música universal de Hermeto Pascoal”, Bergamini estudou etnomusicologia na Universidade Nova de Lisboa (PT), quando seu interesse pelas músicas do mundo se expandiu. Esteve em Moçambique e África do Sul por três meses, tocando e pesquisando. Ficou por um semestre na Índia, lecionando e estudando música carnática. Estudou com John Bergamo, na Califórnia (USA), em curso de World Percussion. Escreveu o livro didático de bateria do Projeto Guri (SP/SP). Desenvolve pesquisa sobre as músicas tradicionais de cada região brasileira, que resultou em um curso para mais de três mil professores da rede municipal de São Paulo (Mapa Musical do Brasil), além da vivência internacional como músico tocando com o grupo Madredeus. E *Nandri* traduz essa busca pelas idiosincrasias das manifestações musicais ao redor do mundo, feito de forma livre, espontânea e criativa, sem a intenção explícita de representar determinado grupo ou manifestação.

“Nandri quer dizer ‘obrigado’ na língua Tamil (sul da Índia), e esse é um álbum feito em agradecimento aos tantos caminhos a que a música pode nos levar e que nos faz mergulhar tanto internamente, na busca de nossa essência, como no mundo exterior, dando-nos a oportunidade de conhecer lugares, culturas e pessoas incríveis ao longo da jornada”, comenta o artista. “Esse álbum é uma celebração à música sem fronteiras, à diversidade musical encontrada na cidade de São Paulo e nos possíveis encontros e intersecções onde a música pode ser essa linguagem universal dos sons. É o resultado do que vivi até então, do tanto que estudei, desenvolvi e de como vejo, expresso e entendo o mundo”, finaliza Fabio Bergamini.

### Sobre as composições

Fabio Bergamini conta que a maioria das músicas são baseadas nas ragas indianas (escalas) e no konnakol - linguagem rítmica utilizada sobretudo no sul da Índia onde ele lecionou e se aprofundou na música carnática indiana.

Momentos em *Nandri* lembram trilhas ou paisagens sonoras ancestrais que interligam culturas e povos, como é percebido na faixa 3, “**Camelo**” (Fabio Bergamini e Pedro Carneiro Silva), que nos remete aos longínquos desertos árabes, mas ao mesmo tempo nos aproxima do sertão brasileiro ou de uma mesquita paulistana. Isso é percebido também na faixa-título (5), “**Nandri**” (Fabio Bergamini e Pablo Lapidusas), que nos leva aos templos sagrados da Índia e, ao mesmo tempo, retrata a tensão e agitação da vida nas metrópoles, trazendo o contraste entre a paz e o caos do trânsito, seja na Índia ou em São Paulo. Esta música tem delicada participação especial da cantora Taís Reganelli.



A composição que abre o disco, **“Rasikapriya”** (Ghatam Karthick), deu início ao processo de gravação do álbum. “Como Lord Ganesh, que abre os caminhos e ajuda a fluir, esta música abriu as portas à série de encontros de diferentes sonoridades”, revela. Na faixa, a voz da cantora espanhola Mili Vizcaíno se sobrepõe ao timbre dos sopros, Gabriel Levy harmoniza com seu acordeon e André Bordinhon, com sua guitarra cósmica. E Ghatam Karthick e seu filho Sarvesh tocam percussões indianas. O álbum segue com **“Swarnabhoomi”** (Fabio Bergamini e Pablo Lapidusas), que significa ‘terra do ouro’, é sinônimo de abundância, mas

também diz respeito aos movimentos e fluxos da vida. “Foi composta numa madrugada em que, junto com meu amigo Lapidusas, estava encantado com as aulas de ragas e de konnakol. Sem pretensões de criar algo tradicional, surgiu a composição em que o contrabaixo se mantém em 5/4, enquanto a melodia sobrevoa esse padrão em ciclos de 3” (e na gravação ganhou brilho na voz Paula Mirhan), explica Bergamini.

A quarta faixa, **“Timbila”** (Fabio Bergamini) é um encontro de sons e ritmos. O autor comenta que esta música “é uma singela homenagem às nossas raízes africanas. Timbilas de moçambique é uma celebração na floresta”. Segundo o compositor, **“Guerra Sem Batalha”** (Rui Barossi) - faixa 6 - “retrata-nos como engrenagens de uma mesma máquina. Apesar da individualidade e do ritmo particular, estamos conectados no grande universo”. A próxima composição, **“Omni”** (Fabio Bergamini), traz arranjo com diversos instrumentos não muito usuais como botijão de gás, uma concha do mar com bocal de trompete, berimbau, morsing (harp mouth) talking drum, didjeridoo australiano, tablas indianas, flautas étnicas. A música é um convite ao novo, ao inesperado. Uma agradável aventura. E **“Bel”** (Pedro Carneiro Silva) tem uma sonoridade que parte de ‘águas calmas’, de um ‘mar tranquilo’ que aos poucos se torna revoltado e caótico. “Esta música é inspirada nas fases da vida, mais calmas ou conturbadas, que sempre nos levam ao ponto de origem, ao útero, à terra”, diz Fabio Bergamini sobre a faixa que fecha o álbum **Nandri**.

Ficha técnica | Serviço

FICHA TÉCNICA | **Nandri - Produção musical e arranjos:** Fabio Bergamini e Rui Barossi. **Músicos:** Fabio Bergamini (percussões e bateria), Rui Barossi (contrabaixo), Rubinho Antunes (trompete), André Bordinhon (guitarra), Paula Mirhan (voz), Fábio Oliva (trombone) e Sidney Ferraz (piano). **Músicos convidados:** Mili Vizcaíno (voz), Ghatam Karthick e Sarvesh Karthick (percussões indianas), Taís Reganelli (voz), Guto

Lucena (saxofone), Pedro Carneiro Silva (piano), Gabriel Levy (acordeon) e Emilio Martins (percussão). **Gravação, mixagem e masterização:** Estúdio Rui Barossi. **Arte/capa:** João Mello. **Fotos/divulgação:** Dani Sandrini. **Comunicação e mídias sociais:** Luiza Bergamini. **Assessoria de imprensa:** Verbena Comunicação. **Distribuição:** Believe. **Selo:** Belic Music.

Lançamento / CD: *Nandri*

Artista: **Fabio Bergamini**

Selo: **Belic Music** - @music\_belic

Distribuição: **Believe** - www.believe.com

Data: **8 de dezembro de 2022**

Em todas as plataformas de música.

Contatos/artista – Instagram: @fabiobergaminimusic | YouTube: Fabio Bergamini Music



Sobre o autor: Fabio Bergamini é bacharel e Mestre em música pela Unicamp (Campinas/SP), complementou seus estudos nos Estados Unidos (Berklee e Calarts). cursou a especialização em etnomusicologia na Universidade Nova de Lisboa, em Portugal, onde foi por dois anos integrante do Grupo Madredeus. Tem atuado como professor universitário no Souza Lima, Instituto Vera Cruz, Unimep, Unisant'Anna e IBFE. Já trabalhou em escolas e projetos sociais como Bate Lata, Projeto Guri, EMT, Colégio Notre Dame e Escola de Música de Cascais em Portugal. Trabalhou por dois anos no projeto Brincadeiras Musicais da Palavra Cantada. É autor dos livros didáticos de bateria do Projeto Guri. Tem tocado como músico convidado das orquestras Sinfônica de Campinas (OSMC), da Unicamp (OSU) e Orquestra Rock, tocando com Ivan Lins, Frejat, Zeca Baleiro, Skank, Banda Blitz, Melim e Jota

Quest. Já tocou com artistas como Flávia Bittencourt, Luiz Melodia, Elba Ramalho, Geraldo Azevedo, Alceu Valença, Nando Cordel, Ivan Lins, Sofia Vitória e grupos instrumentais - Magnífica Orquestra Paulistana de Músicas do Mundo, Mondjaz, Choro Pro Santo, Banda Urbana, Comboio, Michel Freidenson Trio, Albano Sales, Marcelo Onofri, Rubinho Antunes e outros. Em 2016, foi convidado para ser professor da Swarnabhoomi Academy of Music em Chennai - Índia. Atualmente, é professor da St. Nicholas School, do Instituto Vera Cruz, do IBFE, e da pós em Música Popular na Faculdade Souza Lima. Também desenvolve seu próprio trabalho como compositor e instrumentista, além de atuar como terapeuta do som na Escola dos 7 Portões, onde também é curador de eventos culturais e artísticos. É organizador e maestro da Orquestra Viramundo, em Carapicuíba (projeto social com crianças de abrigo que, para o ano de 2022, tem o apoio do ProAC Editais 2021).



**Fundo Social de São Paulo leva  
para 41 cidades paulistas projeto  
de confecção de perucas para  
pacientes em tratamento contra  
o CÂNCER**

<https://www.fundosocial.sp.gov.br>



Foto divulgação

*Implantação do projeto Solidariedade em Fios terá curso de capacitação online e doação de cabelos para os fundos municipais*

O Fundo Social de São Paulo vai implantar em 41 cidades paulistas o projeto Solidariedade em Fios, que ensina a confeccionar perucas para serem doadas a pessoas em tratamento contra o câncer.

A cerimônia de expansão do programa ocorreu na quarta-feira (23/11), em um evento no Palácio dos Bandeirantes, com a presença da primeira-dama, Luciana Garcia, da Presidente do Conselho Deliberativo, Berenice Giannella e dos representantes dos 41 municípios que vão desenvolver o curso.

Na ocasião, foram doados 12 kg de cabelos para cada município iniciar o projeto e a explicação de como será feita a capacitação dos profissionais.

A primeira-dama do Estado agradeceu a todos os integrantes que trabalharam arduamente na elaboração do programa e salientou a importância do projeto na vida das mulheres. “Parabéns por replicarem a solidariedade, a doação das próteses é um trabalho incrível essa é uma ação que nos orgulha muito. Esperamos que o Solidariedade em Fios seja adotado em todos os municípios e os que estão aqui hoje já sairão com as próteses em mãos para realizarem esse trabalho muito admirável.”

A presidente do Fundo Social, Berenice Giannella, explicou como funcionou a implantação do projeto nos 41 municípios. “Fizemos uma consulta nos 645 municípios paulistas para saber quais tinham interesse. Após a resposta positiva, fizemos uma triagem

das cidades que já tinham os nossos cursos para a confecção das próteses de cabelo e, por fim, uma busca sobre hospitais e centros de tratamento de combate ao câncer para avaliar a demanda dessas próteses.

E hoje estão aqui os primeiros replicadores desse projeto.”



*Representante do Hospital de Base de São José de Rio Preto recebendo o kit de cabelos para a implantação do projeto Solidariedade em Fios*

A quantidade de cabelo doado permite que sejam feitas dez ou mais perucas por município, com cada uma pesando por volta de 400 gramas. Além da capacitação online, o Fundo Social vai prestar consultoria para auxiliar os municípios a desenvolverem o curso.



Foto divulgação

O projeto Solidarietà em Fios nasceu em 2017, quando o Fundo Social recebeu doações de cabelos e então criou os cursos de Confecção de Prótese Capilar e Megahair.

Desde então, o programa já atendeu mais de 200 pacientes da capital paulista, que recebiam uma prótese personalizada, semelhante ao cabelo que tinham antes do tratamento de quimioterapia.

O evento contou com a presença da futura primeira-dama do Estado de São Paulo, Cristiane Freitas, a convite da primeira-dama, Luciana Garcia.

**Para saber mais, acesse o site: <https://www.fundosocial.sp.gov.br/>**

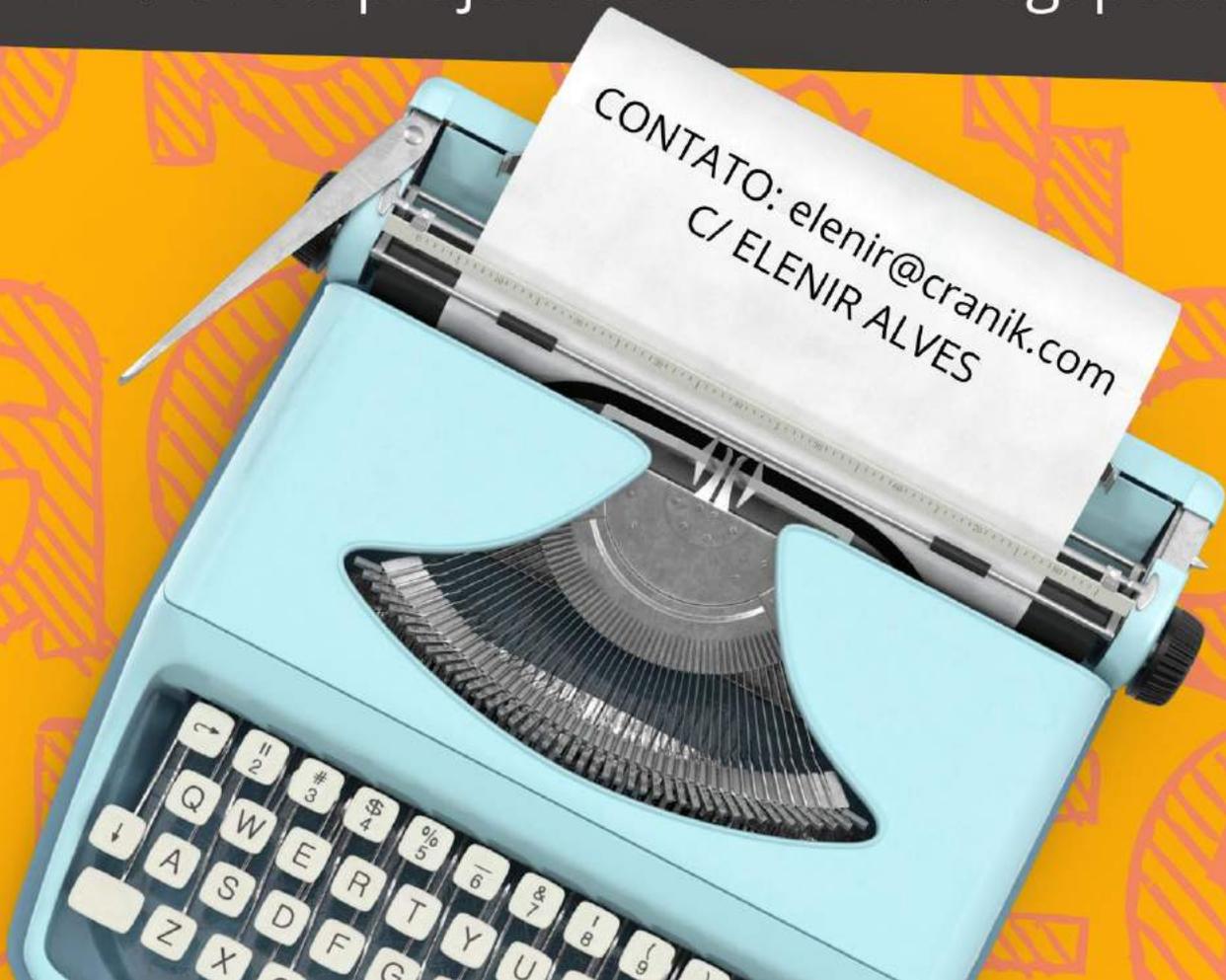
CONTOS, CRÔNICAS, RESENHAS,  
POEMAS, ETC

# AUTOR(A)

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

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

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



CRÔNICA

---

# O MUDINHO



POR ELAINE DOS SANTOS

---

Nas pequenas cidades no interior do Brasil, sempre houve, há e, provavelmente, haverá as figuras folclóricas, conhecidas de todos, mas, nem sempre apreciadas, entendidas, acolhidas por todos. O Jorge era um jovem negro, mudo, que andava pelas ruas, fazia serviços de jardinagem, alguns pagavam-no, alguns davam-lhe alimento e outros, ainda, ofereciam-lhe bebida alcoólica e, assim, nós crescemos. Ele era seis anos mais velho que eu.

Lúcido, era extremamente meigo e gentil. O Mudinho, como era conhecido, faleceu em 2018, depois de meses internado no hospital local. De tempos em tempos, ele retorna à nossa memória, é pauta das nossas conversas, é uma lembrança saudosa e carinhosa da maioria, talvez uma maioria que nunca fez um gesto afável.

Nos meses de sua internação hospitalar, eu costumava visitá-lo. Nem sempre disposto, ele fazia sinal de positivo e apontava uma cadeira. Numa visita em que ele estava mais animado, eu fiz um carinho em seu rosto e ele segurou a minha mão contra o seu próprio rosto, depois, fez um gesto de enfado e soltou-a. Em silêncio, partiu.

O menino, filho do Iuca, nunca ouviu o som dos pássaros que via passar bem perto de si; nunca ouviu o som dos córregos em que se banhava, nem das águas dos açudes que seu esforço ajudou a construir.

O menino, filho do Iuca, cresceu apartado do mundo dos ouvintes, mas nunca perdeu a sensibilidade que lhe era peculiar. Plantava e cuidava de flores, de jardins, caprichoso como ele só.

O menino, filho do Iuca, divertia-se no seu eterno silêncio. Uma pequena roda e uma guia faziam-no rir; uma bicicleta velha permitia-lhe inúmeros malabarismos. Era feliz o menino, filho do Iuca.

Quem eram os seus amigos? Não sei!

Quem eram os seus inimigos?! Não sei! Não creio que tivesse.

Quem, com algum sentimento de bondade no coração, teria coragem de maltratá-lo, explorá-lo?

Os seus olhos, vívidos, brilhantes, sempre muito atentos, observavam tudo e todos.

O seu sorriso mostrava que, mesmo no silêncio, existe muito para ser dito a quem, de fato, estiver disposto a ouvir.

Por vezes, mostrava um lamento.

Por vezes, mostrava medo.

Por vezes, quiçá, quis ser abraçado

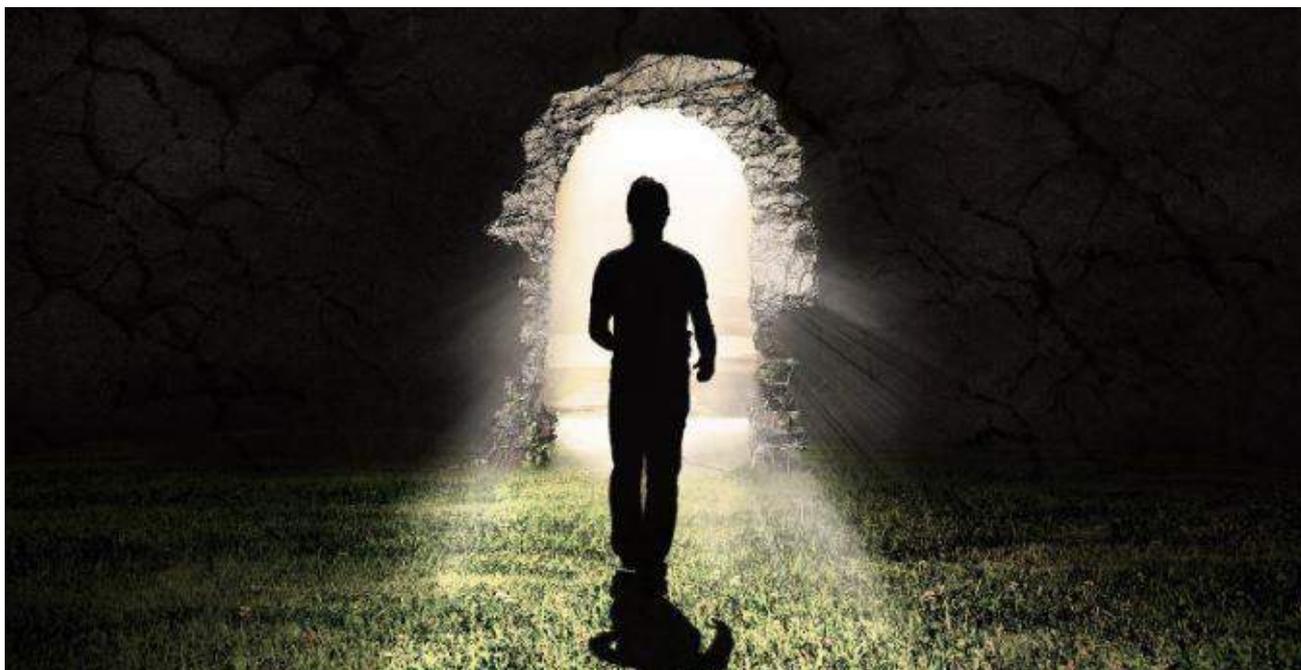


Abraços que devem ter sido sempre negados.

Um dia, a dor atacou o seu corpo magro, debilitado. E, ainda assim, em seu leito, nos últimos dias, a resignação, a aceitação de sua jornada terrena era expressa num sorriso.

O menino, filho do Iuca, é daquelas lembranças que nos fazem crer que o ser humano vale a pena. Ainda que sejam poucos, muito poucos os seres humanos que valham a pena.

A ele, uma oração!

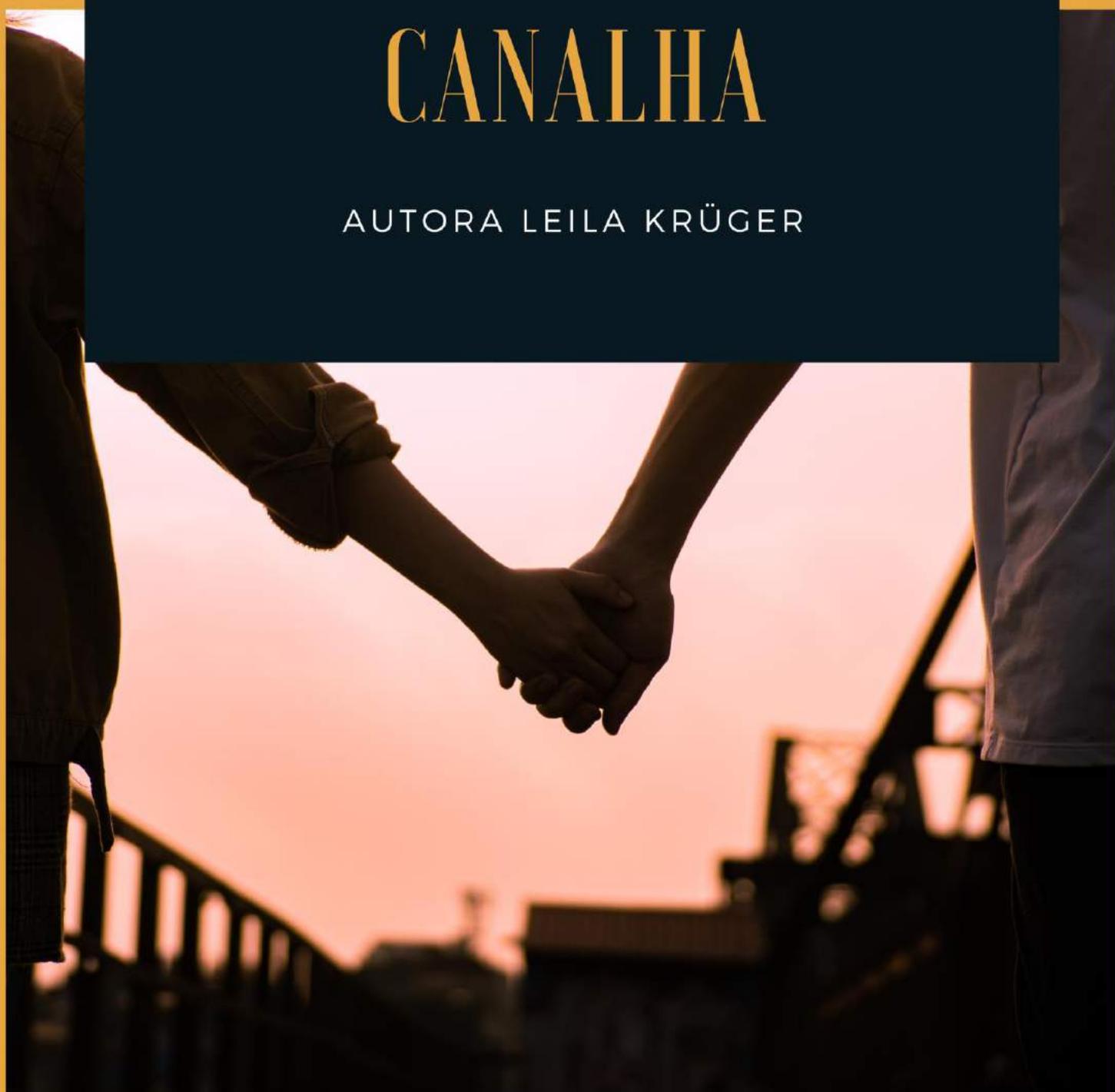


### **ELAINE DOS SANTOS**

Natural de Restinga Seca/RS. Filha de Mario Cardoso dos Santos e Vilda Kilian dos Santos, ambos falecidos. Mestre e doutora em Estudos Literários, pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Possui formação em língua espanhola pela Universidad de La Republica, Montevideu (Uruguai). Atuou como professora de Literatura no ensino médio e no ensino superior. É revisora de textos acadêmicos. Cronista, com publicações em jornais e em diversas antologias. Instagram @profe.elainerevisoradetextos

# LIVRO - COMO AMAR DEMAIS EM UM MUNDO CANALHA

AUTORA LEILA KRÜGER



Nesta obra delicada, corações, girassóis e constelações vão e vêm como refrão. É preciso voltar a dizer o que nunca é dito o suficiente: amor, mil vezes, enquanto houver existência. Poemas orgânicos que levam ao órgão, à flor, ao peito, sentimentos ditos com a soltura de uma bailarina. São bilhetes e também uma exigência, se "há tanta gente presa que não consegue gritar", é preciso que o poema também abra o mundo. Andrea Del Fuego, escritora, jornalista e vencedora do Prêmio José Saramago.

Quem eras tu antes de terem partido tantas vezes teu coração?

Nesta obra, Leila Krüger nos conta a história de um coração: o seu. Dividida em três partes: Coração Partido, Coração Transformado e Coração Inteiro, através de uma coletânea poética totalmente ilustrada por Rubia Fava, a obra mostra uma trajetória que começou com o ajuntamento de mil cacos de autoestima, amor-próprio e autoconfiança, vindos de relacionamentos devastadores, do medo e da culpa, até um processo de transformação doloroso e incrível de resgate de dignidade, conquista de maturidade e liberdade de ser quem é.

Esse é um livro sobre se perder e se encontrar. Sobre ser mulher de fato, ou ser humano, assumindo as mudanças e dúvidas constantes da vida, sem renegar raízes, sonhos e a capacidade e o direito de amar e ser amada. Um livro sobre cicatrizes bonitas de quem conseguiu forças para se enfrentar e lutar.

Leila Krüger hoje planta girassóis. E, como disse Clarice Lispector: não passa de uma mulher, inconstante [mas persistente] e borboleta. Nova, mas sempre em movimento, de coração inteiro, em um mundo sempre disposto a quebrá-lo. O segredo é amor-próprio.

Amor é a grande resposta a um mundo canalha.

Você é capaz de se amar outra vez?

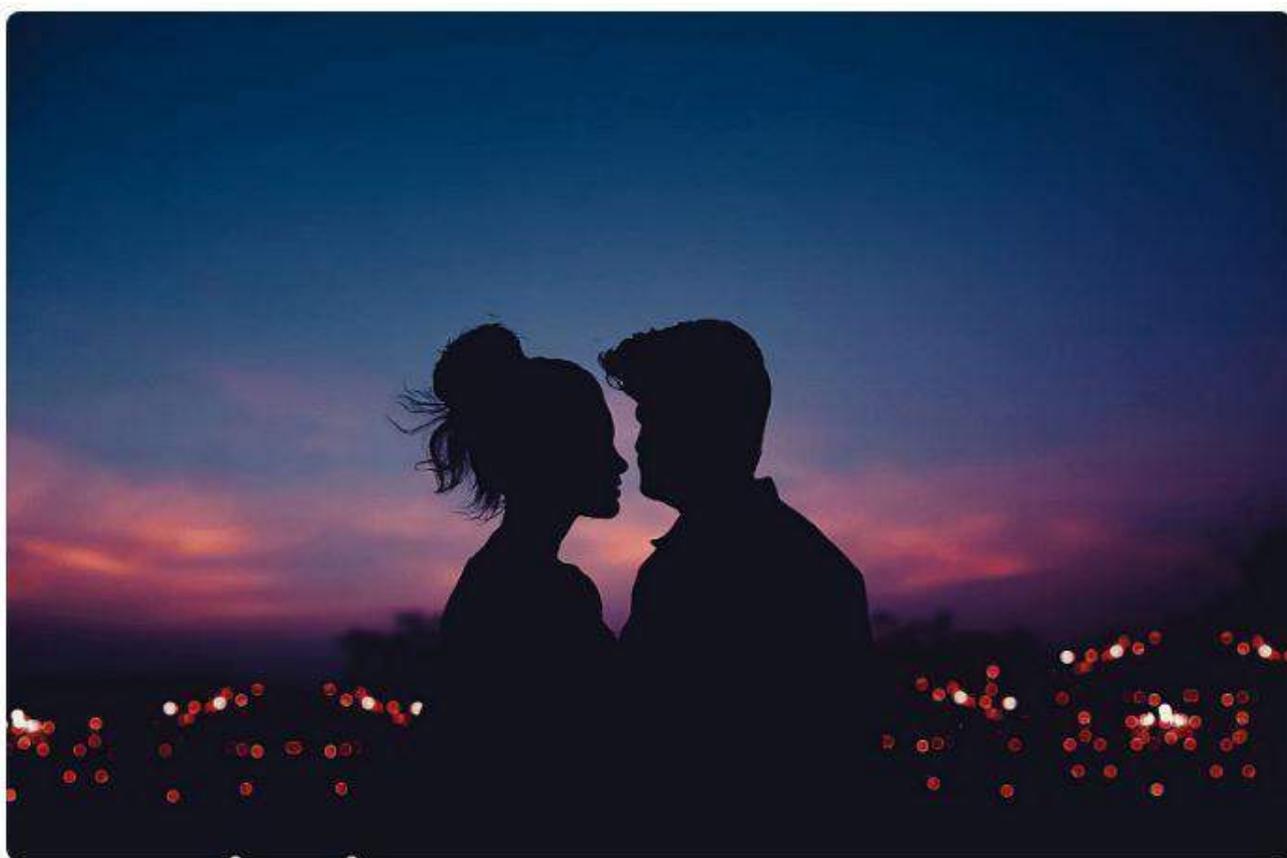


**Leila Krüger**



## BIOGRAFIA DA AUTORA:

Nasci em Ijuí, conhecida como Colmeia do Trabalho, a noroeste do Rio Grande do Sul. Atualmente, trabalho como escritora, jornalista e Ghost Writer. Graduada em Desenho Industrial na UFSM-RS, especialização em Expressão Gráfica e Mestrado em Comunicação Social na PUCRS, cursando Letras Português/Inglês. Tenho 5 livros e várias antologias, no Brasil e Exterior. Lancei meu primeiro livro em 2011, o romance *Reencontro*. Em 2012, o livro de poemas *A Queda da Bastilha*, reeditado em 2019. Já em 2014, os contos de *Coração em chamas* e, em 2018, *Eu quero mais é ser feliz*, uma coletânea de crônicas. Em 2021, a obra totalmente ilustrada por Rubia Fava, *Como amar demais em um mundo canalha*. (linkar o título: [www.encurtador.com.br/jvxS5](http://www.encurtador.com.br/jvxS5)) No mesmo ano, "Um conto de Natal", homenagem à obra homônima de Charles Dickens.



## REDES SOCIAIS:

Instagram e TikTok: @leilakruger

Página no Facebook: [Facebook.com/leilakrugerbooks](https://www.facebook.com/leilakrugerbooks)

Facebook: grupo Literatura & Leitores Leila Krüger

Instagram do livro *Como Amar Demais em Um Mundo Canalha*: @comoamardemais

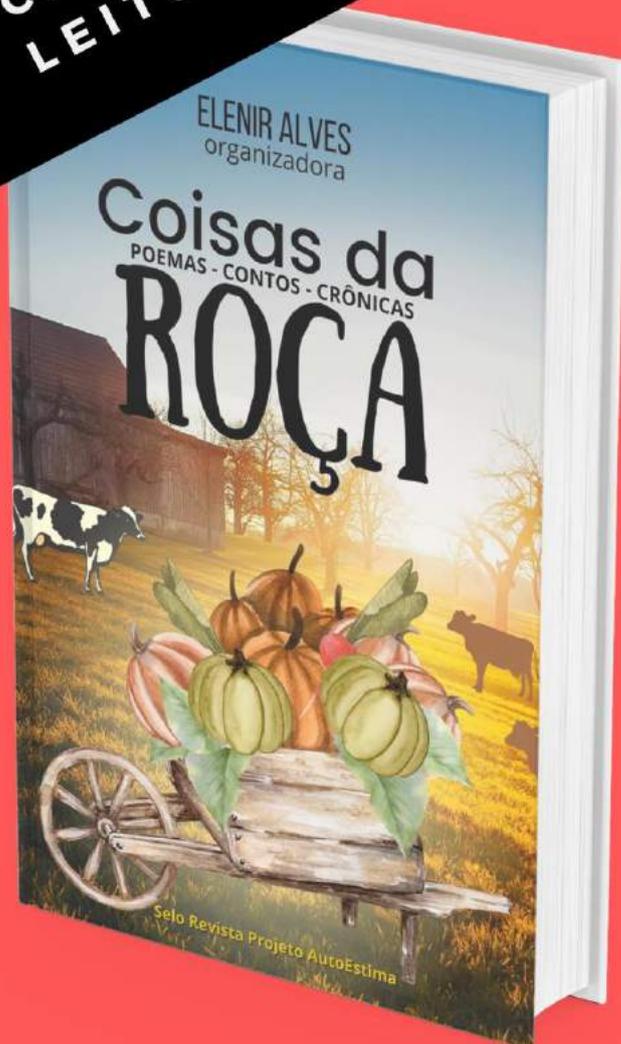
Página de autora na Amazon (linkar a frase): [https://www.amazon.com/Leila-](https://www.amazon.com/Leila-Kr%C3%BCger/e/B01N4G1EJG?ref=dbs_a_mng_rwt_scns_share)

[Kr%C3%BCger/e/B01N4G1EJG?ref=dbs\\_a\\_mng\\_rwt\\_scns\\_share](https://www.amazon.com/Leila-Kr%C3%BCger/e/B01N4G1EJG?ref=dbs_a_mng_rwt_scns_share)

Site: [leilakruger.net](http://leilakruger.net)

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. ACESSO 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. ACESSO 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)



**WANDA ROP**  
LIVROS EM DUETO

LANÇAMENTO

**AUTORA WANDA ROP,  
LANÇA LIVROS EM DUETO  
COM OS AUTORES GESCÉLIO  
COUTINHO-O POETA DO  
SERTÃO, CÉLIA CAVALCANTE  
E LUCÉLIA SANTOS**



**Site:** <https://amoremposias.lojavirtualnuvem.com.br>

## POETIZANDO AO LUAR DO SERTÃO (GESCÉLIO COUTINHO-O POETA DO SERTÃO & WANDA ROP) EDITORA SUNNY



### SINOPSE:

“Poetizando ao Luar do Sertão” é uma obra poética belíssima, composta por poemas profundos sobre amor, paixão, saudade, simplicidade, amizade, poesia e outros temas envolvendo toda a beleza do Sertão Nordestino.

Cada verso expressa a sensibilidade, romantismo e talento poético dos autores Gescélio Coutinho “Poeta do Sertão” e Wanda Rop.

Que cada leitor possa apreciar os poemas constantes neste livro e viajar em pensamentos para um mundo mágico de amor e muita emoção, poetizar ao luar do sertão é algo fascinante e provocador de inúmeras sensações.

Sejam bem-vindos e excelente leitura”!

*Gescélio Coutinho – Poeta do Sertão*

*Wanda Rop*

*Assessoria e Editoração: Ed. Sunny*

**Para adquirir o livro, acesse: Amazon**





Gescélio Felipe Coutinho - O Poeta do Sertão  
Nascido em Quixeramobim no Ceará, Professor especialista em História e Geografia, toca violão e canta, serviu por muitos anos na igreja, no momento se encaixa como Poeta: Escreve poesias, poemas e cordéis.

## FANTÁSTICO MUNDO DA BICHARADA-VOLUME 1 (CÉLIA CAVALCANTE & WANDA ROP) EDITORA SUNNY



Neste livro, o leitor encontrará muita delicadeza e amor aos animais em cada poema, através da beleza dos versos rimados.

As autoras foram inspiradas pela importância dos animais no desenvolvimento infantil, em brincadeiras e aventuras. O mundo fantástico e envolvente da rotina infantil se torna melhor quando a criança convive com um bichinho de estimação e seu mundo se transforma em algo mágico e inesquecível.

Livro repleto de ilustrações e textos cativantes que, certamente, trarão alegria para as crianças e seus papais.

A leitura é marcante elo de união familiar, além de contribuir para o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças.

Convidamos vocês, leitores, a realizarem uma viagem magnífica ao interior deste livro, repleto de emoções!

Torne os dias de suas crianças mais felizes. Leitura é vida, é ato de amor, incentive sempre uma criança a ler!

A bicharada é sinônimo de alegria em nosso mundo. Ame e respeite os animais!

Fraterno abraço e boa leitura a todos!

*Célia de Holanda Cavalcante & Wanda Rop*

*Assessoria e Editoração: Ed. Sunny*

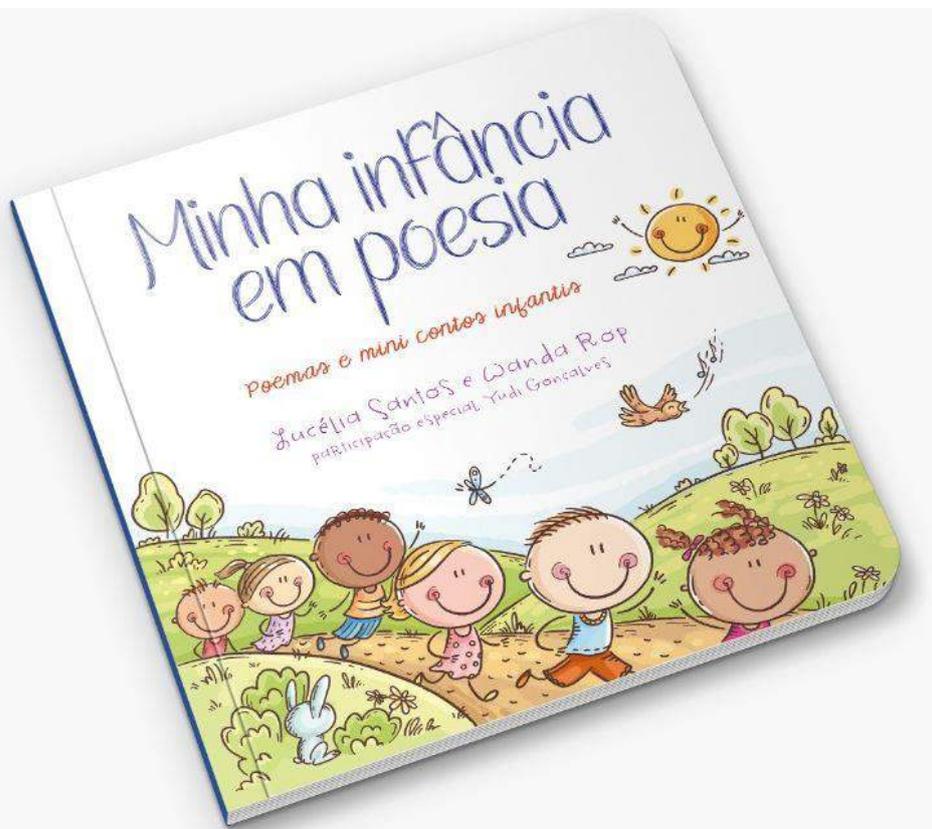
**Para adquirir o livro, acesse:** [Amor em poesias](#)



Célia De Holanda Cavalcante, Pseudônimo “Sol Em Versos”: Sol Em Versos é Paulista, Membro da Academia Internacional de Literatura Brasileira/Focus Brasil New York, Pedagoga, Pós-Graduada em Práticas e Docências Pedagógicas. Professora Ativa Na Educação Infantil. Escritora Ativa Com Poemas Publicados em Diversas Antologias Poéticas.

### **MINHA INFÂNCIA EM POESIA (LUCÉLIA SANTOS & WANDA ROP) EDITORA VALLETI BOOKS**

Livro de poemas e minicontos infantis.



Reflete a ternura e amor pela literatura Infantil por parte das autoras, que se inspiraram nas recordações puras e inesquecíveis de infância.

Unindo poeminhas e minicontos sobre brincadeiras, passeios, aventuras, faz de conta, amizades, família e outras lembranças emocionantes. Livro com ilustrações que farão as crianças ficarem maravilhadas.

Convidamos vocês, pais e mães dedicados, a imergirem junto conosco nesta incrível aventura, dando a seus filhos a melhor herança: o gosto pela leitura!

Sem dúvidas, ao proporcionar leituras magníficas aos seus filhos, resultará em infinita gratidão e amor genuíno.

Momentos marcantes de uma infância feliz!

*Lucélia Santos*

*Wanda Rop*

*Assessoria e Editoração: Ed. Valleti Books*

**Para adquirir o livro, acesse: [Amor em poesias](#)**



Lucélia Santos, natural de Itabuna-Bahia, com residência em Brumado-Bahia. Escritora, poetisa, cronista, contista, antologista, escreve desde os 13 anos. É membro acadêmico da ALSPA (Academia de Letras de São Pedro da Aldeia) Acadêmica correspondente da Academia Internacional de Literatura Brasileira, AIBL. "FOCUS BRASIL ". Colunista da Baronesa, Colunista da ValletiBooks.

**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”.



**Redes sociais da autora:**

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

**Blog:** [www.amorempoesias.com.br](http://www.amorempoesias.com.br)

**Instagram:** [https://www.instagram.com/baronesa\\_wanda.rop/shop](https://www.instagram.com/baronesa_wanda.rop/shop)

**E-mail:** [contato@amorempoesias.com.br](mailto:contato@amorempoesias.com.br)

# LUCIANE BARATELLI

AUTORA E MÉDICA NEUROPEDIATRA



## 90 PERGUNTAS PARA FAZER AOS FILHOS ENQUANTO CRECEM

Em livro infantil, neuropediatra Luciane Baratelli propõe dinâmica de questionamentos para entender os sentimentos dos pequenos

**Brincar, correr, gargalhar, chorar, falar... A infância pode até ser considerada um período importante de expressão, mas como interagir e se conectar com o íntimo dos pequenos, ao ponto ajudá-los a decifrar inquietações, superar angústias ou apoiar metas e sonhos?**

A médica neuropediatra, escritora e influenciadora Luciane Baratelli, afirma que esta é uma dificuldade comum dos pais que recorrem ao consultório.

O que poucas famílias sabem é que ações simples no dia a dia podem dar conta dessa aproximação. No livro *Antes que você cresça*, a médica propõe uma prática simples e eficaz: perguntar. A obra dá espaço para que as crianças opinem e abram o coração ao responderem por escrito - ou os pais, quando ainda não alfabetizadas - e sem pressa a 90 perguntas, como "o que você quer ser quando crescer?", "qual foi o dia mais triste da sua vida?" ou "qual parte da escola você mais gosta?".

*Crianças muitas vezes têm dificuldade de expressar os seus sentimentos e não conseguem nos contar espontaneamente se não forem perguntadas diretamente sobre o que estão sentindo. Ajudará também a conhecer os seus sonhos para que você possa apoiá-los e a saber o que as fazem felizes, para multiplicar esses momentos. (Antes que você cresça, p. 4)*

Com mais de dez anos de atendimento clínico infantil, Luciane quis oferecer às famílias uma ferramenta para ser usada ao longo do desenvolvimento dos filhos. *Antes que você cresça* é uma oportunidade de ficar a par das percepções e sentimentos das crianças sobre escola, família e amigos. É o que ela mesma fez para se conectar mais com as filhas Fernanda e Ana Clara, de seis e três anos. Além disso, a obra é uma forma de eternizar as memórias da infância.

O trabalho na literatura também é uma extensão do conteúdo produzido e compartilhado nas redes sociais. No perfil **Neuro sem Neura**, a médica leva dicas sobre saúde mental, sono e desenvolvimento na infância, e tira dúvidas dos mais de 150 mil seguidores – na maioria pais e mães que a acompanham diariamente.

### FICHA TÉCNICA:

**Título:** Antes que você cresça

**Subtítulo:** 90 perguntas para fazer ao seu filho enquanto ele cresce

**Autora:** Luciane Baratelli

**ISBN:** 978-6500330427

**Páginas:** 120

**Formato:** 20 x 20cm

**Preço:** R\$ 49,90 (capa comum) | R\$ 82,90 (capa dura)

**Link de venda:** Amazon



**Sobre a autora:** Natural de Niterói (RJ), Luciane Baratelli é médica neuropediatra, formada pela Universidade Federal Fluminense, e pós-graduada em medicina do sono da infância e adolescência pelo Instituto do Sono. É criadora dos canais **Neuro Sem Neura**, presentes no Instagram e Facebook, que somados têm mais de 200 mil seguidores. O podcast de mesmo nome complementa o trabalho ao trazer temas como desenvolvimento infantil, sono e criação de filhos.

*Antes que você cresça* é o primeiro livro da autora, publicado em novembro de 2021 e já vendeu mais de 12 mil cópias. Na sequência publicou outros dois outros títulos: *Antes que eu chegasse – 90 perguntas para fazer a quem veio antes de você* e *Sono Infantil Sem Neura*. Luciane também é cocriadora da plataforma **Trio do Sono**, que oferece cursos para profissionais de saúde que queiram se aprofundar em sono infantil.

### Redes sociais:

Instagram: @neurosemneura

Facebook: /neuropediatriasemneura

Site: [www.neuropediatrianiteroi.com.br](http://www.neuropediatrianiteroi.com.br)

**340 TROFÉU HÔMIX**



**KABELLUDA  
DE PAGU  
(PATRÍCIA GALVÃO)**

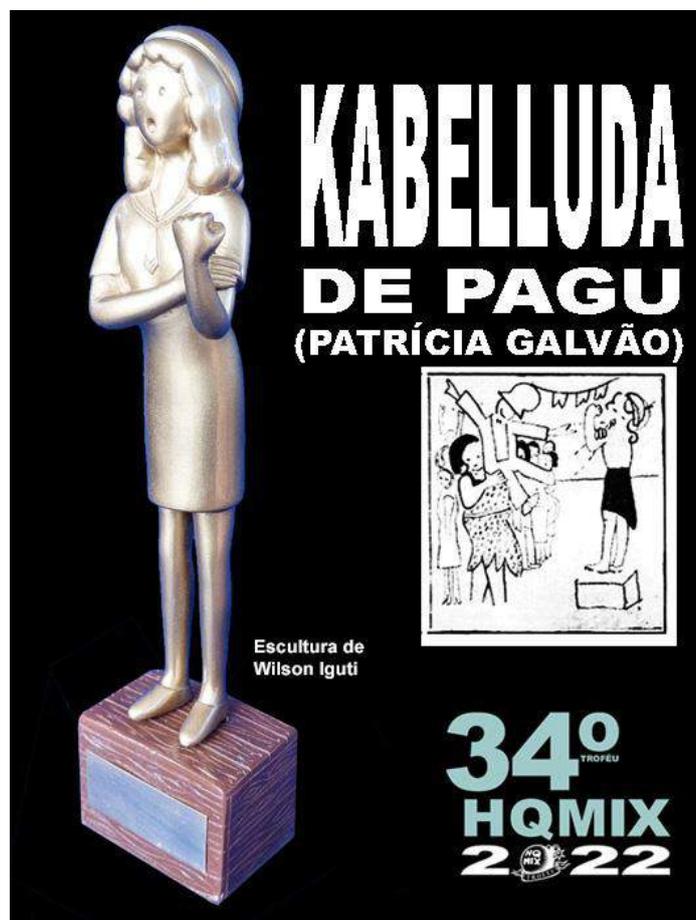


**DMULGADA A LISTA DOS  
VENCEDORES DO TROFÉU  
DOS QUADRINHOS  
BRASILEIROS**

**34º Troféu HQMIX será apresentado por Serginho Groisman, de forma virtual, nas redes sociais do Sesc-CPF, no dia 10 de dezembro, às 19h**

Após passar pela banca do júri oficial, que trabalhou por cinco meses para analisar os inscritos nas diversas categorias, e pelo júri nacional composto por mais de dois mil profissionais da área de quadrinhos, entre autores e editores, o 34º Troféu HQMIX divulga a lista dos vencedores, escolhidos como os melhores de 2021.

Os ganhadores receberão o troféu “Kabelluda”, personagem da desenhista e poeta Pagu, que foi esculpido pelo artista Wilson Iguti. Pagu é considerada um ícone do movimento “Semana de Arte Moderna”, que completou 100 anos de sua realização em 2022.



Assim como nos dois últimos eventos, 2020 e 2021, ainda por conta da pandemia de Covid-19, a cerimônia deste ano será novamente virtual e acontecerá no canal do [YouTube](#) da unidade do Centro de Pesquisa e Formação do Sesc SP, no dia 10 de dezembro, às 19h, com apresentação de Serginho Groisman, padrinho do evento, e dos organizadores Jal e Dani Baptista.

Neste ano, os dois troféus para “Novos Talentos” serão conhecidos apenas no dia da premiação. E na categoria Grande Mestre dos Quadrinhos, será homenageado o artista e diretor da escola Quanta, Marcelo Campos, que é quadrinista, ilustrador e empresário. Iniciou seus trabalhos em 1984 com

histórias de terror e ficção. Posteriormente foi editor de arte na editora Abril. Até 1988 ilustrou caixas de brinquedos da Estrela (Comandos em ação) e desenhou e roteirizou várias histórias em quadrinhos de personagens como He-Man, Thundercats, Bravestarr, Xuxa, Angélica, Faustão e Sérgio Mallandro. Em 1989 tornou-se um dos primeiros brasileiros a publicar no mercado de histórias em quadrinhos nos Estados Unidos, desenhando e arte-finalizando edições para as Malibu Publishing, Innovation e Cosmic Comics. Em 1991 foi o primeiro brasileiro a ingressar em uma grande editora de HQs dos EUA, a DC Comics, e também o primeiro brasileiro a ser desenhista oficial de um título importante da indústria: *Liga da Justiça*. Nos anos que se seguiram, foi desenhista e arte-finalista de outros importantes títulos da DC e Marvel Comics, como Superman,

Teen Titans, Extreme Justice, Lanterna Verde, Spider-Man, Thor, Homem-de-Ferro, X-Men, Vingadores, entre outros. Atualmente, Campos é o proprietário da Quanta Academia de Artes e Quanta Estúdio.

Segue abaixo a lista dos vencedores como “Melhores de 2021”, que também pode ser acessada no site [HQMIX](#).

Desenhista Nacional

**Lelis** (por Popeye - Um homem ao Mar – Skript Editora)

Roteirista Nacional

**Marcello Quintanilha** (por Escuta, Formosa Márcia – Editora Veneta)

Arte-Finalista Nacional

**Alcimar Frazão** (por Lovistori – Brasa Editora)

Colorista Nacional

**Lelis** (por Popeye - Um homem ao Mar – Skript Editora)

Relevância Internacional

**Marcello Quintanilha**

Mestre do Quadrinho Nacional

**Marcelo Campos**

Adaptação para os Quadrinhos

**Popeye - Um homem ao Mar** (Skript Editora)

Edição Especial Estrangeira

**Incal** (Editora Pipoca & Nanquim)

Edição Especial Nacional

**Brega Story** (Brasa Editora)

Livro Teórico

**História dos Quadrinhos: EUA - De Diego Moreau e Lulu Machado** (Skript Editora)

Produção para outras Linguagens

**Bob Cuspe – Nós não gostamos de gente** (Filme)

Publicação de Aventura/Terror/Fantasia

**Alice através do Muro** (Independente)

Publicação de Clássico  
**Horácio Completo** (Editora Pipoca & Nanquim)

Publicação de Humor  
**Ménage 2** (Independente)

Publicação de Tira  
**Manual do Minotauro** (Quadrinhos na Cia.)

Publicação em Minissérie  
**Bendita Cura # 3** (Independente)

Publicação Independente de Grupo  
**Café Espacial #19** (Independente)

Publicação Independente Edição Única  
**Cansei de ser monstro** (Independente)

Publicação Independente Seriada  
**Como fazer amigos e enfrentar alienígenas** (Independente)

Publicação Infantil  
**Como fazer amigos e enfrentar alienígenas** (Independente)

Publicação Juvenil  
**Arlindo** (Editora Seguinte)

Publicação Mix  
**Almanaque Guará** (Editora Universo Guará)

Projeto Editorial  
**Ragu #8** (CEPE Editora)

Projeto Gráfico  
**Rusty Brown** (Quadrinhos na CIA.)

Editora do Ano (Empate)  
**Pipoca & Nanquim**  
**Universo Guará**

Evento  
**POC CON em casa**

Exposição

## **Marcello Quintanilha – Chão de Estrelas**

Projeto Especial na Pandemia

**O time do vírus: Um quadrinho sobre como a disputa política invadiu o enfrentamento da pandemia no Brasil** (Independente)

Homenagem Especial

**Sonia Luyten – 50 anos de carreira**

Grande Contribuição

**Projeto de resgate da obra de Flavio Colin**

Web Quadrinhos

**Arlindo** (<https://www.instagram.com/ilustralu/>)

Web Tira

**As Tirinhas de Helô D'Angelo** (<https://www.instagram.com/helodangeloarte/>)

Trabalho de Conclusão de Curso

**Conversações em Rede: Uma análise da interação da Editora Pipoca & Nanquim com seus fãs-clientes nas plataformas digitais** (Por Carolina Luz Paulo)

Dissertação de Mestrado

**Cidades Fictícias: O elo entre as histórias em quadrinhos e a arquitetura** (Por Geovane Umbelino Marques)

Tese de Doutorado

**Alfredo Storni e seu Zé Macaco: A Pedagogia da subjetividade moderna nas historietas de O Tico-Tico** (Por Miguel Geraldo Mendes Reis)

**Serviço:**

**Cerimônia de premiação do 34º Troféu HQMIX**

**Onde:** YouTube do Centro de Pesquisa e Formação do Sesc SP - YouTube

**Quando:** 10 de dezembro, 19h

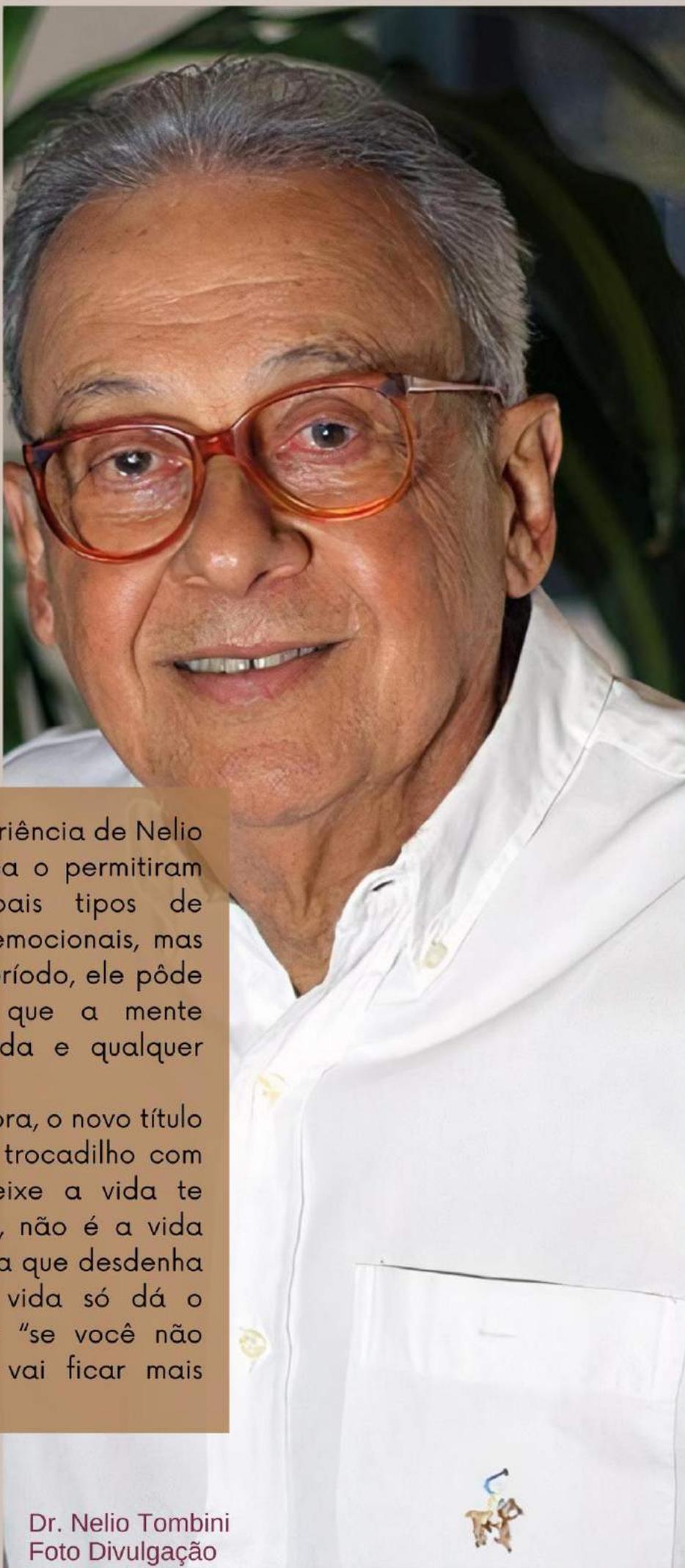
Grátis

Livre

## **Sobre o Troféu HQMIX**

O Troféu HQMIX foi criado em 1988, pela dupla JAL e Gualberto Costa, no programa TV MIX, da TV Gazeta. O prêmio logo foi apadrinhado pelo então apresentador do programa, Serginho Groisman. A votação nacional é feita pela categoria dos desenhistas de HQs e Humor Gráfico, por meio da Associação dos Cartunistas do Brasil (ACB) e do Instituto do Memorial de Artes Gráficas do Brasil (IMAG).

# O ser humano gosta de sofrer e a psiquiatria explica o motivo



Os mais de 30 anos de experiência de Nelio Tombini na área psiquiátrica o permitiram conviver com os principais tipos de transtornos psicológicos e emocionais, mas não só isso. Durante esse período, ele pôde perceber a capacidade que a mente humana tem de piorar toda e qualquer situação vivenciada.

Publicado pela Citadel Editora, o novo título do médico e escritor é um trocadilho com esta mentalidade: Não deixe a vida te maltratar. Segundo Tombini, não é a vida que aflige a pessoa e sim ela que desdenha da própria existência. "A vida só dá o troco", afirma e completa: "se você não cuidar da sua vida, tudo vai ficar mais difícil".

Dr. Nelio Tombini  
Foto Divulgação



**M**ais que falar sobre a autossabotagem, o objetivo da obra é mostrar ao leitor o caminho para alcançar a plenitude e estabilidade psicológica. Se a mente tem a capacidade para maltratar o ser, por que não teria também o poder de alcançar um estado de felicidade?

*Lembremos que é do veneno da cobra que se cria o soro para combater a picada do próprio animal. O veneno combatendo o veneno.*  
(**Não deixe a vida te maltratar**, pg. 1)

Nas páginas deste lançamento, o psiquiatra também aborda assuntos como os “viciados em trabalho”, ou *workaholics*, síndrome de *burnout*, bipolaridade, escravidão psicológica e a toxidade do pensamento positivo. Todos temas que se conectam no mesmo ponto: fazem com que momentos ruins se sobressaiam aos bons e tornem qualquer adversidade em um monstro de sete cabeças.

Como uma sessão de terapia, Tombini oferece no livro reflexões e percepções para que o leitor compreenda com mais intimidade os próprios sentimentos, saiba lidar com eles e aprenda a ter controle para tomar decisões. Para Dr. Nelio, é preciso semear o autoconhecimento emocional para colher os frutos da felicidade sem passar por uma enxurrada de infelicidade.



## FICHA TÉCNICA

**Título:** Não deixe a vida te maltratar

**Subtítulo:** A busca da (in)felicidade

**Autor:** Nelio Tombini

**Editora:** Citadel

**ISBN/ASIN:** 978-65-5047-192-7

**Páginas:** 192

**Preço:** R\$ 54,90

**Onde comprar:** [Amazon](#)

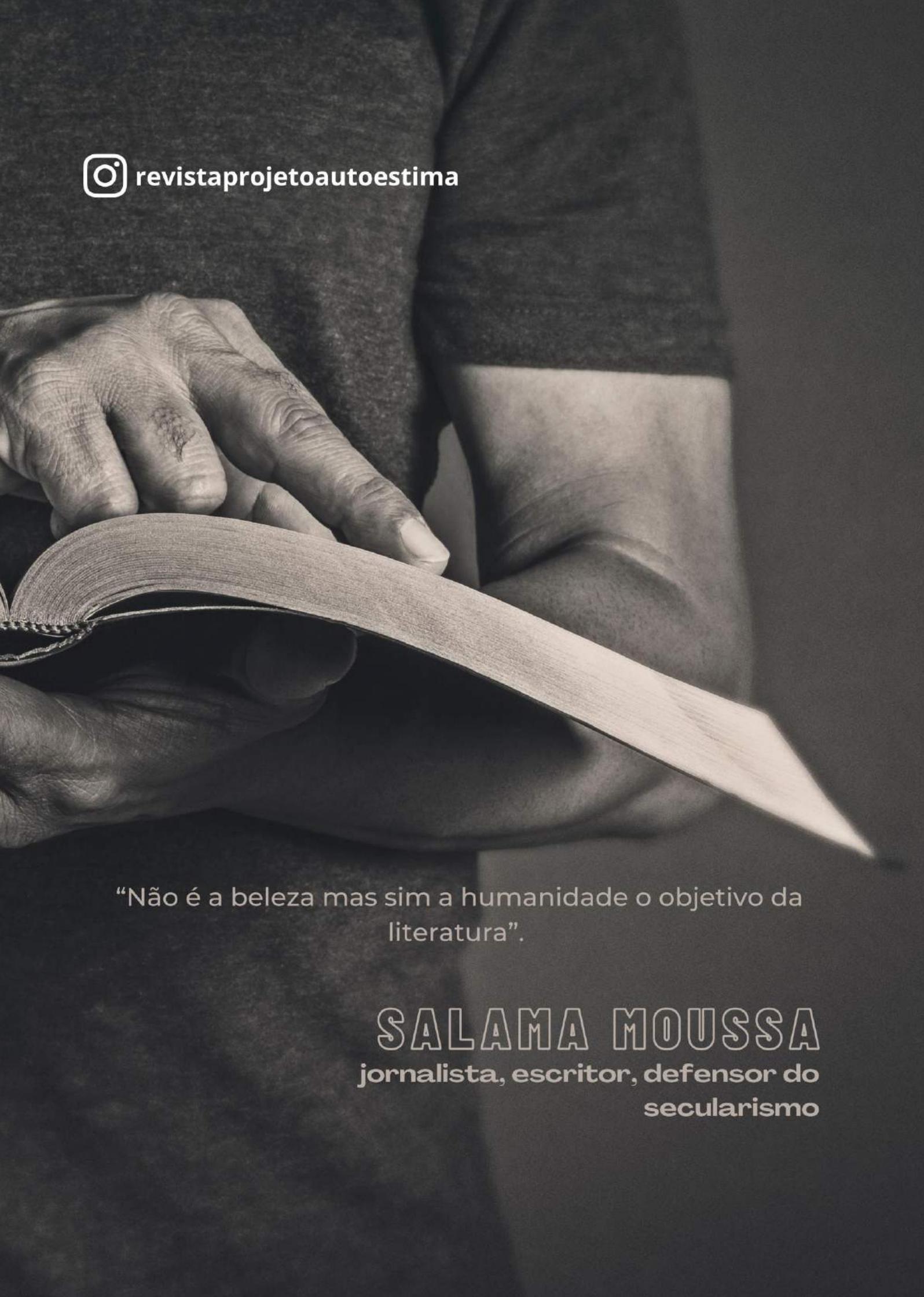


**Sobre o autor:** Dr. Nelio Tombini é médico desde 1972, formou-se como cirurgião trabalhando por três anos numa pequena cidade do Rio Grande do Sul. Devido à necessidade, também atendia como anestesista, clínico, pediatra, obstetra e ortopedista. Após cinco anos, especializou-se em psiquiatria. Foi responsável por 22 anos pela psiquiatria da Santa Casa de Porto Alegre, onde criou o pioneiro serviço de doenças afetivas/humor. Nessa instituição oferecia terapia de grupo para pacientes do SUS. Também trabalhou com grupos de dependentes químicos,

grupos psicoterápicos junto ao Tribunal de Justiça-RS e homens com medidas protetivas por agressão a mulheres – Lei Maria da Penha. Fundou a Psicobreve há 32 anos, focada em terapias breves. Psicoterapeuta individual, de casal e de grupos. Desenvolve projeto psicoeducativo por meio de palestras, workshops e vídeos no YouTube, e também é autor do livro *A arte de ser infeliz*.

**Redes sociais:** [Instagram](#) | [YouTube](#) | [Site](#)





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

“Não é a beleza mas sim a humanidade o objetivo da literatura”.

**SALAMA MOUSSA**  
jornalista, escritor, defensor do  
secularismo

# Livro ensina a desenvolver os pais para fortalecer os filhos



**Loja Literare Books:**  
<https://bit.ly/literare-desenvolvendo-pais>

*Obra possui 31 especialistas que visam combater a falta de informação nas relações familiares*



Conscientizar mães e pais sobre o impacto, para a vida inteira, das interações que eles têm com seus filhos, sobretudo na primeira infância (mas não apenas nessa fase) é o objetivo principal da obra “Desenvolvendo pais, fortalecendo filhos” (Literare Books International), com coordenação da renomada jornalista e especialista em parentalidade, Ivana Moreira.

O livro traz, em seus capítulos, 31 especialistas de diferentes formações que compartilham seus conhecimentos e contribuem para combater a falta de informação em relação a questões ligadas às relações entre pais e filhos na infância e na adolescência.

A obra nos faz refletir que, se queremos ter um futuro com adultos emocionalmente saudáveis, que contribuam para uma sociedade mais evoluída, precisamos capacitar

os pais de hoje para a missão de educar crianças.

Fazem parte desta obra: Adriana Lima, Aliene P. L. Torres de Carvalho, Aline Eidt, Ana Livia Piva, Angela Miranda, Annie Bittencourt, Bianca Balbueno, Camila Cassia Capel, Carla Nakai, Claudia Batista da Silva Mendes, Claudia Farias, Cristina Martinez, Daniela Santos, Fernanda Prata Leite Damiani, Jeicy Andrade, Luana Andrade, Marcella Féres, Maria Carolina Lizarelli Bento de Rezende, Mariana Ribeiro, Mônica Pitanga, Mônica Santos, Mônica Fioravant, Paloma Silveira Baumgart, Patrícia Magrath, Phil Magrath, René Schubert, Roberto Debski, Stella Azulay, Valéria Calente, Waldyane Zanca Coutinho e Zenir Pelizzaro.

“Cada especialista que compartilha seus conhecimentos nesta obra está contribuindo para combater o desconhecimento sobre questões ligadas às relações entre pais e filhos na infância e na adolescência. Se queremos ter um futuro com adultos emocionalmente

saudáveis, capazes de construir a própria história de forma autônoma e também de contribuir positivamente para o coletivo, precisamos capacitar os pais de hoje para a missão de educar crianças. Precisamos desenvolver os pais para fortalecer os filhos”, revela a coordenadora Ivana Moreira.

## **SOBRE A COORDENADORA EDITORIAL**

**Ivana Moreira** – Como jornalista, Ivana Moreira é hoje diretora de conteúdo no Grupo Bandeirantes de Comunicação. Desde 2015, vem se dedicando aos estudos sobre parentalidade, com diversas certificações internacionais. É fundadora da plataforma de conteúdo Canguru, organizadora do Seminário Internacional de Mães e do Congresso Internacional de Educação Parental. É coordenadora editorial de diferentes coletâneas sobre parentalidade, entre elas “Primeira Infância” e “Habilidades Socioemocionais”.



### **Mais informações**

**Livro:** *Desenvolvendo pais, fortalecendo filhos*

**Coordenação editorial:** Ivana Moreira

**Formato:** 16 x 23 cm

**Categoria:** Não Ficção

**Editora:** Literare Books International – 264 páginas – 1ª edição – Preço de capa sugerido: R\$ 49,90

**ISBN do físico:** 9786559224579

**ISBN digital:** 9786559224586

**Loja Literare Books:** <https://bit.ly/literare-desenvolvendo-pais>

**Amazon:** <https://amzn.to/3A4RDLz>

**e-Book:** <http://bit.ly/3VsUYfH>

*À venda nas principais livrarias físicas e plataformas digitais.*

Viva bem  
Viva com saúde!

bem estar

saúde

**PACOTE DIVULGAÇÃO POR R\$ 150**

beleza / Livros

**Engloba:**

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

Todos os meses  
*uma nova*  
edição

**Divulgação no Facebook e Instagram**

revista  
projeto

**AUTOESTIMA**

*edições*

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

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

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



**AUTORES DA OBRA: FLÁVIA LIPPI  
E MÁRCIA PRIMO COSTA**

***DE FORA PARA  
DENTRO: A  
IMPORTÂNCIA  
DE ORGANIZAR  
A CASA PARA  
UMA VIDA MAIS  
EQUILIBRADA***



100 perguntas para pensar sobre ação,  
organização, disciplina e liberdade na vida



**Site: [www.matrixeditora.com.br](http://www.matrixeditora.com.br)**

*Flávia Lippi, referência em neurociências, e Márcia Primo Costa, autoridade em organização, assinam obra que estimula melhorias na relação com os espaços físicos que ocupamos*



Perder chaves, documentos ou objetos de valor é um gatilho de frustração poderoso para quem está com a cabeça cheia de problemas que parecem sem solução. Este é um exemplo de situação corriqueira que pode desencadear uma espiral de autocobrança e sentimento de incapacidade. Com o livro-caixinha, **Ordem Na Casa**, lançamento da **Matrix Editora**, será possível redescobrir a organização não como tarefa obrigatória, mas como um caminho para buscar equilíbrio na vida e possibilitar o foco apenas no que traz felicidade.

A novidade é assinada por **Flávia Lippi**, jornalista

especialista em neurociências e comportamento, e **Márcia Primo Costa**, referência em organização e gestão de estilo de vida. A partir de 100 perguntas que incentivam um olhar interno sobre o verdadeiro significado de palavras como ação, organização, disciplina e liberdade, as autoras estimulam uma transformação que, neste caso, acontece de fora para dentro.

Essa mudança de mindset, porém, só será possível com disposição e perseverança. “Aceite o fato de que, algumas vezes, é um desafio compreender facilmente as questões. Comente com os outros sobre suas conquistas e compartilhe seu descobrimento. Assim o cérebro registra seu aprendizado e crescimento”, aconselham Flávia Lippi e Márcia Primo Costa.

**Ordem Na Casa** reforça que, assim como a relação com o corpo pode dar indícios sobre o estado mental, a dinâmica do indivíduo com os espaços que ele ocupa também funciona como termômetro para avaliar o bem-estar emocional. Isso porque eliminar a bagunça dos espaços físicos, sejam eles em casa ou no trabalho, é fundamental para

otimizar o tempo, conquistar mais momentos de lazer e garantir que os pensamentos e emoções estejam equilibrados.

## Ficha Técnica

**Lançamento:** Livro-caixinha Ordem na Casa

**Autores:** Flávia Lippi e Márcia Primo Costa

**Editora:** Matrix Editora

**Preço:** R\$ 43,00

**Onde encontrar:** Matrix Editora, Amazon

## Sobre as autoras

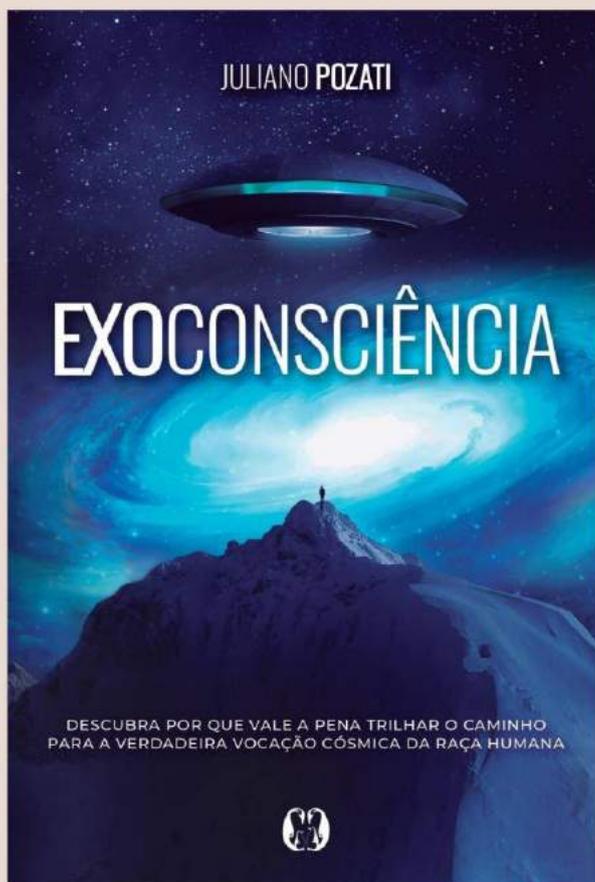
**Flávia Lippi** é cofundadora do Instituto IDHL, uma das ONGs mais respeitadas do Brasil. Jornalista científica de formação, pesquisa e escreve sobre neurociências e comportamento, gestão emocional e inovação nas relações de trabalho. Publicou 13 livros, oito deles best-sellers, somando 90 mil exemplares vendidos.

**Márcia Primo Costa** é especialista em organização. Tem um portfólio com mais de mil casas organizadas. É uma das idealizadoras da Bespoke Organiza, que hoje também engloba serviços de concierge, viagens e estilo de vida.

## Sobre a Matrix Editora

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





## *COMO EXPANDIR A MENTE HUMANA?*

Por meio do desenvolvimento da exoconsciência, escritor Juliano Pozati ensina a transformar o conhecimento e a espiritualidade em atitudes concretas no dia a dia

### *Sobre o autor:*

Publicitário, espiritualista, empreendedor e escritor, Juliano Pozati se define como “meio hippie, meio bruxo, meio doido”. Comunicador social por formação, ele ficou conhecido por ser produtor de documentários populares como “Data Limite segundo Chico Xavier” (2014), “No meio de nós” (2016) e “Quando lembro de Chico” (2018). Após se aprofundar na história do médium, Pozati também começou a focar na própria espiritualidade e a estudar sobre o assunto. Foi assim que fundou o Círculo, uma escola filosófica que trata da exoconsciência e auxilia pessoas a aprimorarem seus potenciais e habilidades em busca do bem-estar coletivo. Na instituição, há cursos, oficinas, mentorias, atividades de educação corporativa, congressos e outros eventos. Além de “Exoconsciência”, o autor escreveu os livros “Data limite segundo Chico Xavier” e “No Meio de Nós”.



“Falo de espiritualidade sem igreja e de filosofia sem brisa”. É assim que **Juliano Pozati** define seu trabalho como fundador do Círculo, escola filosófica que bebe de todas as áreas de estudos com o objetivo de expandir a mente humana. Alinhado a este propósito, ele acaba de lançar o livro ***Exoconsciência***, nome também dado ao método em que ensina a trilhar o caminho para a verdadeira vocação cósmica da humanidade.

Na obra, publicada pela **Citadel Editora**, o escritor lança um olhar para o inconsciente. Em um mundo guiado pela objetividade e pela velocidade excessiva das informações, Pozati faz o percurso inverso: auxilia o público a olhar para dentro de si para, somente depois, compreender que rumo deve seguir na vida.

Para o autor, a exoconsciência é uma forma de alcançar autoconhecimento: as pessoas que aprimoram sua conexão com a espiritualidade podem descobrir seus talentos naturais e os utilizar em prol do bem-estar coletivo. A partir dessa visão para o todo, que é denominada de “cocriação”, Pozati explica como é possível alinhar missão individual, coletividade, empreendedorismo e sustentabilidade.

*Quando alguém está usando um talento natural e tem autoconsciência dele, é como se tivesse o alvará do Universo para ser quem é, para fazer aquilo que mais o energiza, e, nesse sentido, esse alvará do Universo o colocará no seu lugar de pertencimento.*  
**(Exoconsciência, pg. 58)**

Ele mescla os próprios conhecimentos com a trajetória pessoal. Formado em Publicidade, era dono da produtora audiovisual responsável pelo famoso documentário “Data Limite segundo Chico Xavier” (2014). Apesar de já trabalhar com assuntos relacionados à espiritualidade, a vida o convidou a trilhar outra direção: fechou a empresa e passou a propagar a expansão da mente no Brasil com cursos, palestras e eventos corporativos.

Na publicação, o autor ainda ressalta a importância do compromisso com a vocação e mostra os benefícios da transformação espiritual. A obra busca apresentar um sentido para a vida e para as conexões humanas em um mundo onde o colapso emocional está cada vez mais no centro das discussões.

#### **FICHA TÉCNICA**

**Título:** Exoconsciência

**Autor:** Juliano Pozati

**Editora:** Citadel

**ISBN/ASIN:** 978-65-5047-199-6

**Formato:** 16x23 cm

**Páginas:** 192

**Preço:** R\$ 59,90

**Onde comprar:** Amazon

**Redes sociais:** Instagram | Youtube | Site

# ESCRITOR(A)

**DIVULGUE**

com quem entende do assunto

**PACOTE DIVULGAÇÃO**

**POR R\$ 150,00**

Acesse:

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



[elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

**DIA INTERNACIONAL  
DAS PESSOAS COM  
DEFICIÊNCIA É  
CELEBRADO EM  
03 DE DEZEMBRO**

*Data reforça a  
importância da  
inclusão em  
todos os setores  
da sociedade*



Promover os direitos humanos, conscientizar a população sobre assuntos relacionados às pessoas com deficiência, celebrar as conquistas e pensar na inclusão delas na sociedade. Esses são alguns dos objetivos do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, data criada no dia 3 de dezembro do ano de 1992 através da Assembleia Geral das Nações Unidas. O Instituto Ester Assumpção, organização não governamental e sem fins lucrativos, reforça a importância do marco criado no calendário para promover a importância da promoção da inclusão.

Baseada na cidade mineira de Betim, mas com atuação nacional, o Instituto Ester Assumpção atua em prol da inclusão na educação e no mercado de trabalho, que são pilares importantes para que os indivíduos com deficiência possam ter o sentimento de pertencimento à sociedade. Nas escolas, a entidade implementou o projeto Paideia - Programa de Assessoria e Intervenção voltado para o Desenvolvimento Educacional Inclusão e Acessibilidade, selecionado pelo Criança Esperança, que contempla mais de 10 instituições de ensino da Região Metropolitana de Belo Horizonte.

Para fomentar a inclusão da pessoa com deficiência no mercado de trabalho, o Instituto Ester Assumpção atua em duas frentes. A entidade oferece treinamentos e capacitações para que as organizações possam se preparar para receber os profissionais com algum tipo de limitação, com consultorias que vão desde as abordagens relacionadas à cultura organizacional, até adaptações no espaço físico de trabalho. Além disso, oferece gratuitamente ao mercado a Rede Ester, plataforma on-line e 100% inclusiva que tem como função ser o elo entre oportunidades e candidatos, a qual recebe cadastro de currículos e divulga diversas vagas.



De acordo com Cíntia Santos, psicóloga e coordenadora de projetos do Instituto Ester Assumpção, o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência reforça a importância de se pensar em tornar o ambiente escolar mais inclusivo. “Um dos pilares do Paideia é o de oferecer capacitação em educação inclusiva aos profissionais das escolas, principalmente professores e gestores, além da capacitação na metodologia e treinamento de pais. Desta maneira, o projeto, que é baseado na Lei Brasileira de Inclusão, tem feito um trabalho assertivo para assessorar escolas públicas da Região Metropolitana de Belo Horizonte com práticas pedagógicas, intervenções sobre educação inclusiva e outros pontos importantes para a promoção da inclusão”, comenta.

Segundo a psicóloga, além da educação, a inclusão das pessoas com deficiência no mercado de trabalho é, também, uma prioridade para a entidade. Para ajudar os profissionais que estão em busca de oportunidades de atuação laboral, o Instituto Ester Assumpção oferece, através da plataforma Rede Ester, 100% acessível e on-line, diversas

vagas de trabalho. “Com a nossa plataforma, vagas são facilmente divulgadas e as pessoas podem concorrer às oportunidades. Ao mesmo tempo, os responsáveis pelas contratações podem avaliar os perfis e buscarem os profissionais que precisam”, completa Cíntia Santos.

### Case de sucesso



O advogado Sávio Ribeiro, de 26 anos de idade, com deficiência visual, é um bom exemplo de como a atuação do Instituto Ester Assumpção pode ajudar a sociedade a ser mais inclusiva. A sua entrada no mercado de trabalho se deu com o apoio da entidade na transição do ensino médio para o ensino superior. “Eu tenho cegueira total atualmente, mas nasci com visão normal. Com 10 anos de idade, perdi a visão do olho esquerdo jogando futebol em decorrência de uma bolada no rosto, o que acabou desencadeando o quadro de glaucoma no lado direito, que fez que eu perdesse totalmente a capacidade de enxergar. Mas eu segui em frente e em 2014 comecei a cursar Direito na PUC Minas. No mesmo ano, recebi um convite do SENAI Betim para participar da Olimpíada do Conhecimento na modalidade da Tecnologia da

Informação para competidores cegos. Fiquei até janeiro de 2015 e em março fui trabalhar na PUC Minas como professor do curso de Informática Básica MVDA”, lembra.

Já a mudança para área jurídica veio a seguir. “Em 2016, eu participei de um processo seletivo para estágio de Direito, a partir do 5º período no TJMG de Betim. Em dezembro, tomei posse na vaga tendo passado em 1º lugar nas vagas para pessoas com deficiência e 7º na classificação geral, onde fiquei até junho de 2019 atuando como conciliador. No primeiro semestre de 2019, tirei a carteira da OAB, mas sem perspectiva de emprego, pois não tinha em mente a pretensão de montar um escritório de advocacia. Assim, em outubro do mesmo ano surgiu uma oportunidade de um processo seletivo para advogado, com uma vaga exclusiva para pessoa com deficiência, na Companhia de Habitação do Estado de Minas Gerais (Cohab) e tive a alegria de ser escolhido para atuar no jurídico. Hoje sou um dos 11 advogados da companhia”, comemora.

Sobre a inclusão no mercado de trabalho, ele diz que o Instituto Ester Assumpção tem um papel fundamental. “São poucas e raras as empresas que se enquadram a estarem obrigadas a cumprir a legislação de cotas e que contratam o número, também, excedentes. Temos muito a vencer, já que muitas empresas, apesar de estarem cumprindo a lei, buscam meios fraudulentos. Conheci o Instituto há uns 10 anos, através de um curso de

capacitação oferecido pela PUC em parceria com eles. Inclusive, ao final do curso de auxiliar administrativo que fiz, eu passei uns 2 meses frequentando as dependências do Instituto, já que fiz estágio prático com eles no setor de atualização de cadastro. Foi muito bom para minha formação”, conclui.

### **Instituto Ester Assumpção**

Fundado no ano de 1987, o Instituto Ester Assumpção é uma organização da sociedade civil sem fins lucrativos criada por Ester Assumpção, educadora nacionalmente conhecida pelo caráter pioneiro e inovador no campo da educação. A instituição atua no campo da inclusão da pessoa com deficiência e tem como foco contribuir para a construção de uma sociedade mais inclusiva, onde a diversidade seja aceita e respeitada na sua integralidade. As principais frentes de atuação são a qualificação e inserção de pessoas com deficiência no mercado de trabalho e a consultoria para que as organizações se adequem e cumpram o papel social de promover a inclusão.



**Site:** <https://www.ester.org.br>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/institutoesterassumpcao/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/institutoesterassumpcao/>



# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



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

# PROFISSIONAIS *de beleza*

**DIVULGUE**

NAS EDIÇÕES DA

**REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

Entre em contato: [elenir@cranik.com](mailto: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](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM)



publique  
nas edições da

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

contos, crônicas, resenhas, poemas  
etc. R\$ 60,00 até 4 páginas

Escreva para Elenir Alves:

[elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)



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



# Foco na boa alimentação: curso "sobrepeso:

*como vencer a  
balança"*



**Puravida**

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

Você sabe qual é a relação entre proteínas e a saciedade? Importante aliada da boa alimentação, é preciso estar por dentro de todos os benefícios desse nutriente para alcançar bons resultados. E é esse o foco do curso “Sobrepeso: como vencer a balança”, disponível no Puravida PRIME - uma plataforma de assinatura voltada para temas que abordam a saúde e o bem-estar, criada pela Puravida, empresa que nasceu com o propósito de facilitar e incentivar um estilo de vida mais saudável com cuidados voltados para a saúde.

O tema é apresentado pela nutricionista, especialista em emagrecimento, longevidade e nutrição esportiva, Alessandra Feltre. A profissional destaca o papel das proteínas, pensado como estratégia para o emagrecimento: com exceção da água, a proteína é o principal constituinte do corpo. Esse nutriente é o mais necessário no consumo diário e o que precisa ser ingerido em maiores quantidades.

“A proteína é matéria-prima para síntese e manutenção da pele, músculos, ossos, cabelos, órgãos, artérias, articulações, enzimas, neurotransmissores e hormônios. Além disso, ela é o principal nutriente sinalizador da saciedade. Isso significa dizer que se você não consome proteína o suficiente, você não se sente plenamente saciado. Por isso, priorizar é uma das estratégias para o emagrecimento”, afirma ela.

Alessandra Feltre lista alguns alimentos que funcionam como fonte de proteína: carnes, peixes e crustáceos de todos os tipos, ovos, queijos, feijões, grão-de-bico, ervilhas, tofu, e algumas sementes como as de girassol, abóbora, e as castanhas oferecem um bom teor de proteínas. Os suplementos também entram nesse time, como o whey protein, colágeno hidrolisado e as proteínas veganas.

“Existem ainda fatores adicionais que tornam a proteína tão importante. Ela possui o maior efeito térmico”, explica, acrescentando que a proteína dificilmente se converte em gordura no corpo e preserva a massa muscular, evitando sua perda. Isso acontece, principalmente, quando há um quadro de restrição calórica no processo de emagrecimento.

“Além de tudo isso, os alimentos proteicos estão entre aqueles que oferecem boa quantidade de minerais e vitaminas. O ideal é que haja o consumo de proteína ao longo do dia, totalizando algo em torno de 1,2 gramas a 2,4 gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia”, aponta Alessandra.

A nutricionista aborda a positividade na rotina alimentar que evidenciam a maior perda de gordura e maior preservação de massa magra, que são os músculos, com maior redução nos triglicerídeos, pressão arterial e circunferência da cintura.

“Sobre a massa muscular, destaco a sua importância para o metabolismo saudável. Além de fornecer sustentação para a postura, proteção para ossos e coluna, força para se

movimentar, carregar objetos, levantar pesos, uma boa massa muscular contribui positivamente para o equilíbrio do açúcar no sangue, para a saúde hormonal, dentre outros aspectos para emagrecer e se manter em forma”, completa.

Para quem estiver interessado, o Puravida PRIME é compatível com qualquer dispositivo e também poderá ser acessado diretamente pelo site: <https://www.puravidaprime.com.br/>. O valor da assinatura é de 39,90 por mês no plano anual.

### **Sobre a Puravida:**

A Puravida é uma empresa brasileira de produtos naturais, que nasceu com o propósito de facilitar um estilo de vida saudável e a prática do cuidado da saúde como um projeto de longo prazo. O portfólio da Puravida é composto por mais de 200 produtos obtidos de maneira sustentável, entre alimentos naturais, suplementos concentrados e nutrientes fundamentais para que qualquer pessoa, mesmo a mais ocupada, possa introduzir qualidade em sua nutrição, rituais diários e cuidados pessoais.



Siga as redes sociais de Puravida:

Site: <https://www.puravida.com.br/>

Instagram: @puravida.com.br



Brasil Cacau - Delicias de Gato Mia - 940g



Brasil Cacau - Panetone Trufado - 760g



Brasil cacau - Panetone de Ovomalline 775g



Brasil Cacau - Panetone 3 chocolates - 690g



Brasil Cacau - Panetone Pavê de Amendoim - 780g pedaço



Brasil Cacau - Panetone Brigadeiro Brasilidades - 680g

**6 panettones da Brasil Cacau para você saborear neste Natal**

Site: <https://www.brasilcacau.com.br>



**Brasil Cacau  
Panettone Gato  
Mia pedaço**

**Brasil Cacau  
Panettone pavê de  
amendoim pedaço**



*Natal com sabor de Panettone*

O clima de Natal já envolveu toda a cidade, que tem luzes e árvores decoradas por toda parte. Além de encantar os olhos, a data também tem aguçado o paladar com tantas novidades em panettones, cada vez mais recheados.

Além dos clássicos, frutas e gotas de chocolate, que podem ser encontrados por R\$ 36,90 e R\$ 39,90, respectivamente, a Brasil Cacau separou 6 panettones para presentear ou saborear:

**Panettone Delírios de Gato Mia- 940g (R\$99,00)** - Panettone com massa branca, gotas de chocolate e recheio de chocolate ao leite trufado, coberto 100% com chocolate ao leite e decorado com Gato Mia.

**Panettone Trufado Ovomaltine – 775g (R\$ 84,90)** - Panettone com gotas de chocolate ao leite e recheio de Ovomaltine® suíço, 100% coberto de chocolate ao leite, acompanhado com um sachê de Ovomaltine® Flocos Crocantes para decoração.

**Panettone Trufado- 760g (R\$ 79,90)**- Panettone com gotas de chocolate ao leite e recheio de chocolate ao leite trufado, coberto 100% com chocolate ao leite.

**Panettone Pavê de Amendoim- 780g (R\$ 77,90)** - Panettone com gotas de chocolate ao leite e recheio de amendoim, 100% coberto com chocolate ao leite e decorado com amendoim.

**Panettone Trufado 3 Chocolates- 690g (R\$ 76,90)** - Panettone com gotas de chocolate ao leite e recheio 70%, parcialmente coberto com chocolate ao leite e decorado com riscas de chocolate branco.

**Panettone Brigadeiro Brasilidades- 680g (R\$69,90)** - Panettone com gotas de chocolate ao leite e recheio de chocolate ao leite sabor brigadeiro, parcialmente coberto com chocolate ao leite.

## **SOBRE A BRASIL CACAU**

Jovem, democrática, inovadora e divertida. Assim é a Chocolates Brasil Cacau, marca do Grupo CRM, que já tem 13 anos de história e possui mais de 400 lojas em todo o País. Oferecendo um chocolate de alta qualidade, a Brasil Cacau possui um amplo portfólio com mais de 150 produtos de diferentes sabores e tamanhos. É reconhecida por suas tradicionais trufas, mas também conta com uma linha deliciosa de tabletes e presentes que atendem toda a família. Os itens da marca são produzidos na fábrica do Grupo CRM, localizada em Extrema (MG), que possui 33 mil metros quadrados, cerca de 1.100 colaboradores e tecnologia de ponta na produção de chocolates.

**Site:** <https://www.brasilcacau.com.br>



QUITANDA, EM PINHEIROS,  
OFERECE GASTRONOMIA  
DE ALTO PADRÃO PARA A  
CEIA DE NATAL



Site: <http://www.quitanda.com>

*São diferentes opções de entradas, saladas, pratos principais, acompanhamentos, molhos e sobremesas, além de uma carta de bebidas para agradar os mais variados paladares*



Localizada na Rua Mateus Grou, no coração do bairro de Pinheiros, a **Quitanda** é reconhecida pela elaboração de pratos com ingredientes frescos e de qualidade que, em sua maioria, são provenientes de pequenos agricultores familiares regionais. Neste ano, o mercado de produtos frescos oferece diferentes alternativas para compor a Ceia de Natal, poupando tempo na cozinha para dar mais atenção ao que interessa, a família e os amigos.



O menu completo inclui opções de entradas, saladas, pratos principais, acompanhamentos, molhos e sobremesas, além de uma carta de bebidas com rótulos que harmonizam perfeitamente com as festas de final de ano. Há pratos a partir de 49,99 kg, a exemplo do arroz festivo com amêndoas. Mas o que chama a atenção mesmo é a variedade como o terrine de queijo de cabra, abobrinha e chutney de tomate (R\$ 109,99 unid. 1,125kg); salada de grãos com maçã caramelizada (R\$ 99,99 kg); peru assado recheado com farofa rústica (R\$ 175,99 kg); salmão com cream cheese e ervas (R\$ 189,99 kg); e quiche de alho poró, aspargo, tomate e queijo brie (R\$ 89,99 unid. 1,33k).

Além de todas as comidinhas, a **Adega Quitanda** conta com mais de 60 rótulos de vinhos, que harmonizam perfeitamente com a gastronomia contemporânea proposta para o momento. Para a ocasião, a dica é escolher entre o vinho Woodbridge (R\$ 109,99),

Freixenet (R\$ 79,99) ou o Luna (R\$ 89,99). O cliente ainda encontra outras possibilidades que incluem whisky, espumante, cerveja artesanal, refrigerante ou suco.



De sobremesas, os destaques são buchê de noel (R\$ 149,99 unid. 1,18kg); bolo de nozes (R\$ 89,99 unid. 1,35k); e torta de abóbora com catupiry brulée (R\$ 79,99 unid. 960g).

As encomendas podem ser feitas das 8h às 18h, por telefone (11) 3060-3232, WhatsApp (11) 99120 3372 ou pelo e-mail [entrega@quitanda.com](mailto:entrega@quitanda.com). Os pedidos devem ser feitos com no mínimo 48h de antecedência e serem retirados no dia e horário marcados no mezanino da loja, durante o horário de funcionamento da Quitanda

### Sobre a Quitanda:

Nascida em 2007, a Quitanda é um mercado de produtos frescos de altíssima qualidade muito bem estabelecido no bairro de Pinheiros. O estabelecimento, que pertence ao grupo familiar Raízes, fincou pilares sólidos no universo da gastronomia, da saudabilidade e da sustentabilidade, cativando um público fiel e atendendo atualmente cerca de 60 mil clientes ao mês.

**As encomendas podem ser feitas das 8h às 18h, por telefone (11) 3060-3232, WhatsApp (11) 99120 3372 ou pelo e-mail [entrega@quitanda.com](mailto:entrega@quitanda.com). Os pedidos devem ser feitos com no mínimo 48h de antecedência**

Site: <http://www.quitanda.com>

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



# Revista Projeto AutoEstima

Desejo que neste Natal todas as tristezas e todos os problemas sejam substituídos por muitos sorrisos, carinho, positividade e gratidão.

*Feliz Natal!!!*



- \*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](mailto:elenir@cranik.com)



# ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na

**Revista Projeto AutoEstima**

Conheça o nosso  
Pacote Divulgação:

**R\$ 150,00**

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



 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima



# **DIVULGUE**

NAS EDIÇÕES DA  
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA  
Entre em contato: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)



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

# **CROSSFIT, FUNCIONAL, MUSCULAÇÃO**

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



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

**REVISTA**  
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: "Encontro e desencontro: Na chama do amor"; o livro infantil "Brincando no Reino da Poesia" e "Histórias Macabras: Faces da além", ambos pela Editora Sunny

Distribuição Gratuita  
ISSN: 2675-4541  
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

**PROJETO AUTOESTIMA**  
SAÚDE · MODA · CULTURA · BEM-ESTAR · GASTRONOMIA · COMPORTAMENTO  
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

**REVISTA**  
edição 29

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

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

Distribuição Gratuita  
ISSN: 2675-4541  
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

**PROJETO AUTOESTIMA**  
SAÚDE · MODA · CULTURA · BEM-ESTAR · GASTRONOMIA · COMPORTAMENTO  
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

**REVISTA**  
Setembro de 2022

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

Confira entrevista exclusiva - página 06

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

Distribuição Gratuita  
ISSN: 2675-4541  
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

CLIQUE AQUI

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

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



FIFA WORLD CUP  
Qatar 2022

**Fernando Pessoa**

---

“Sinto-me nascido a  
cada momento  
Para a eterna  
novidade do  
Mundo...”

---

## Participe da nossa edição nº 33 - Janeiro/2023

**PUBLIQUE OU DIVULGUE NA PRÓXIMA  
EDIÇÃO DA NOSSA REVISTA**

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em cultura, saúde, gastronomia, literatura, arte, moda, cinema, bem estar etc.

Você também poderá anunciar em nossas edições.  
Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

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