

**REVISTA**

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 33 - JANEIRO DE 2023

SAÚDE - BELEZA  
MODA - CULTURA  
BEM ESTAR  
GASTRONOMIA  
COMPORTAMENTO



**EM 2023**

# SEJA MAIS VOCÊ

**CONFIRA**

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

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

**EXDIENTE, PÁG. 03**

**EDITORIAL, PÁG. 04**

**PELÉ É HOMENAGEADO POR CARTONISTAS, PÁG. 05**

**A TRANSFORMAÇÃO DIGITAL, PÁG.08**

**PARTICIPE DA ANTOLOGIA RAÍZES SERTANEJAS, PÁG. 11**

**ENTREVISTA COM A DRA. ANA CAROLINA MARTINS, PÁG. 12**

**POEMA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 16**

**LIVRO, POR MYRIAM FILIPPI, PÁG. 17**

**COMO APROVEITAR AS FÉRIAS SEM CULPA, POR DRA. LÍDIA NOÉ, PÁG. 20**

**POESIAS, POR WANDA ROP, PÁG. 24**

**MUSEUS, TRANSFORMAÇÃO DIGITAL, PÁG. 28**

**LIVRO - ALVORADA DO AVIVAMENTO, POR ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA, PÁG. 31**

**A VIDA INTERIOR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES, PÁG. 34**

**ANO NOVO, HÁBITOS NOVOS, PÁG. 37**

**DICAS PARA LEITURA, PÁG. 41**

**FONIF LANÇA CONCURSO DE FOTOGRAFIA, PÁG. 42**

**ORQUESTRA OURO PRETO, PÁG. 44**

**QUADRINHOS, POR RICARDO LEITE, PÁG. 48**

**VERÃO E OS CUIDADOS COM A INSOLAÇÃO, PÁG. 52**

**LIVRO - LUTE COMO UMA GAROTA, POR PEDRO VINÍCIUS PRAZO DOS PASSOS, PÁG. 56**

**PARA COMEÇAR O ANO COM BOAS VIBRAÇÕES, PÁG. 60**

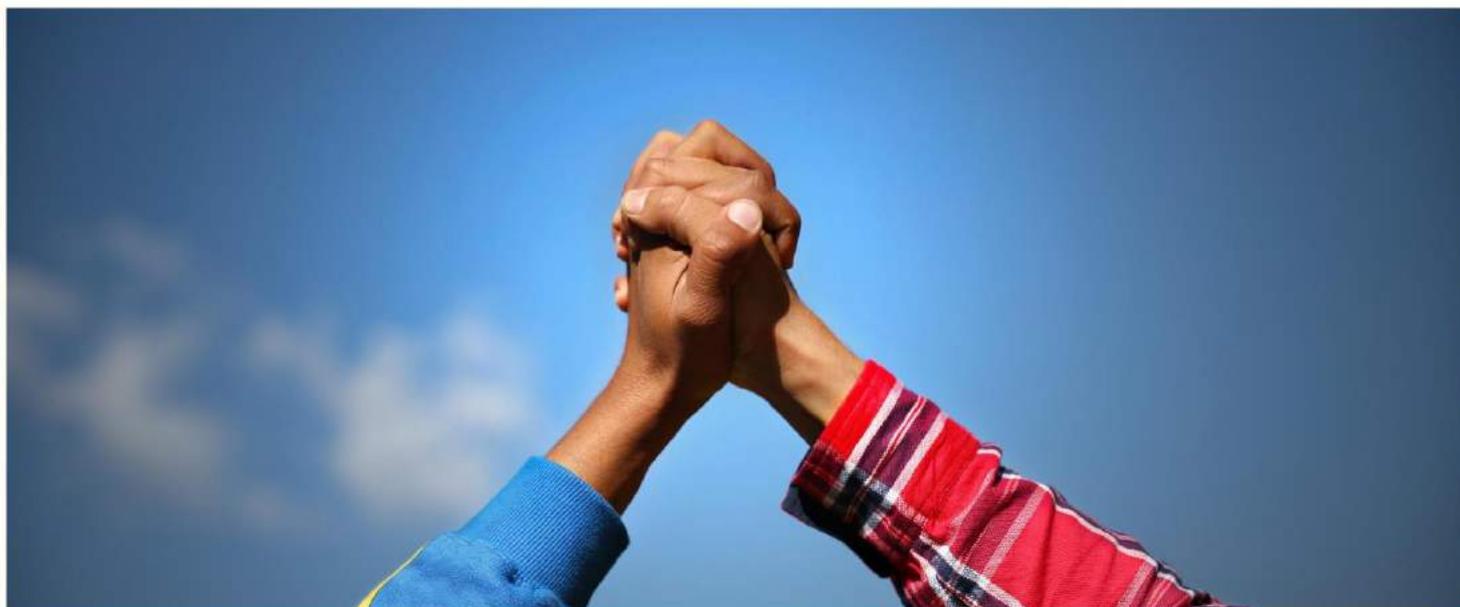
**SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIA, PÁG. 66**

**LIVRO - RASGANDO O PANO, POR WALÉRIA LEME, PÁG. 70**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 74**

# EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



## Quem faz a revista

*EXPEDIENTE*

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

*Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com*

Elenir Alves - layout da capa, arte e diagramação

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

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

CONTATO: [elenir@cranik.com](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...

GRANDES LÍDERES MUDAM DE ESTILO  
PARA LEVANTAR A AUTOESTIMA DE  
SUAS EQUIPES. SE AS PESSOAS  
ACREDITAM NELAS MESMAS, É  
IMPRESSIONANTE O QUE ELAS  
CONSEGUEM REALIZAR.

— SAM WALTON

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

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

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

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



# Elenir Alves

Editora

Coragem é saber o que não temer. — Platão

## Editorial

- Concluimos mais uma edição com entrevista, poemas, dicas de livros e muito mais para a apreciação dos nossos queridos leitores. Desejamos um Novo Ano repleto de paz, amor e muita prosperidade para todos que acompanham a Revista Projeto AutoEstima. Muita gratidão a todos. Boa leitura e um abraço fraterno!

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)
- 📷 [@revistaprojetautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetautoestima)
- 📘 [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
- 🌐 [revistaprojetautoestima.blogspot.com](http://revistaprojetautoestima.blogspot.com)



**REI  
PELÉ**

**PELÉ É HOMENAGEADO POR MAIS DE  
CEM CARTUNISTAS EM EXPOSIÇÃO** 

*Portal HQMIX organizou evento virtual junto à Associação dos  
Cartunistas do Brasil*



A Associação dos Cartunistas do Brasil - ACB, que completa 35 anos em 2023, começa o ano com uma exposição importante para o futebol mundial. A mostra virtual “LOVE: Pelé pelos craques do traço” reúne mais de cem trabalhos de cartunistas de todo o Brasil, e alguns de fora do país, dentro do site **HQMIX**.

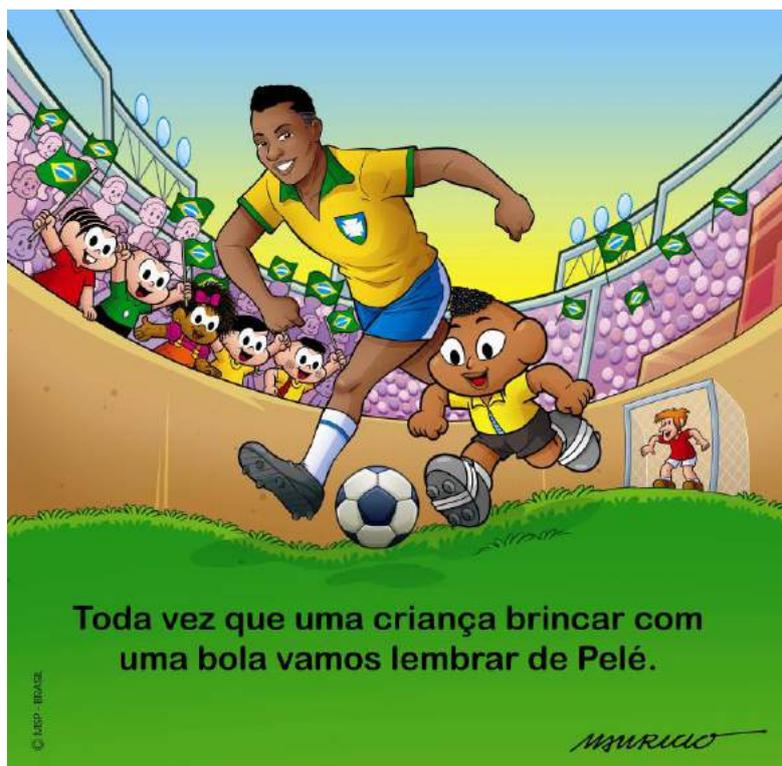
Desenhistas como Dálcio, Mauricio de Sousa, Paffaro, Fernandes, Baptistão, Manga, entre outros, participam da homenagem e mostram quanto o estilo de cada um se completa nesta necessária exposição ao Rei Pelé, reverenciado em todo mundo nesta sua passagem da vida na Terra para a eternidade.

Pelé sempre reconheceu a importância das charges e caricaturas em sua vida de jogador. Em um texto seu, publicado na abertura do livro "Gol de Bico - Brasil nas Copas" (2013), de JAL e Gualberto Costa pela Editora Panini, Pelé fala: "Um dia, já profissional e com um nome no Santos, ouvi um locutor dizer no rádio que eu desenhava bem as jogadas, os dribles e, principalmente, os gols. Então, de certa forma, cheguei à conclusão de que também sei desenhar. Só que com os pés. Isso só demonstra que as artes do futebol e do traço estão próximas. E que as caricaturas e charges que aparecem na imprensa, antes e depois dos jogos, são parte do espetáculo do futebol. Sem elas, ficaria tudo muito menos alegre e emocionante."

Curador da mostra, o cartunista e presidente da ACB, José Alberto Lovetro (JAL), complementa: "A história do futebol passa pelas mãos desses cartunistas, e Pelé é um dos mais homenageados pelos artistas nesse esporte que é paixão entre os brasileiros."

Sem data para encerrar, a exposição sempre será atualizada com outros cartuns sendo incorporados ao site.

By Maurício  
De Sousa



Você é seu  
projeto mais  
importante!



A woman with dark curly hair, wearing a light-colored trench coat over a light blue shirt, walks through a busy city street. She has a thoughtful expression. The background is blurred, showing other people in motion. The text is overlaid on the image.

# A TRANSFORMAÇÃO DIGITAL

*está nos deixando mais  
solitários?*

*A tecnologia está conectando ou isolando as pessoas? O psicólogo da Holiste Psiquiatria, Cláudio Melo, avalia o fenômeno da solidão entre os brasileiros*

**M**ais da metade dos brasileiros afirmam que se sentem solitários. A informação faz parte de um levantamento realizado pela Ipsos com pessoas de 28 países sobre o impacto da Covid. Dentre todas as nações, o Brasil registrou o maior índice de solidão. Outra pesquisa sobre o fenômeno, com foco em adolescentes, sugere que uma das possíveis causas pode ser o uso excessivo de smartphones. Será que o estilo de vida conectado isola as pessoas? Para o psicólogo Claudio Melo, especialista da Holiste Psiquiatria, não se deve vilanizar a tecnologia.

"A transformação digital pode ter um impacto na solidão de algumas pessoas, ao afastá-la de outras atividades sociais e face a face. No entanto, também pode ser uma maneira eficaz de combatê-la, por exemplo, nos conectando a amigos e familiares à distância. O que precisamos nos atentar é que o sentimento pode ser uma experiência normal e saudável em determinadas situações, mas a solidão excessiva ou prolongada pode ser um sinal de problemas de saúde mental ou emocional", alerta.

Nos casos mais graves, quando a pessoa não tem controle ou possui severas dificuldades em conviver com os outros, em função de seu comportamento ou personalidade, a solidão pode ser sinal de problemas relacionados à saúde mental. O psicólogo aponta que, em alguns casos, mesmo na companhia de outras pessoas, vivenciamos solidão, pois não sentimos conexão ou apoio de quem nos cerca, mas esta percepção também pode indicar sinais de adoecimento emocional.

"Em resumo, é importante equilibrar o uso da tecnologia com atividades sociais e de interação presencial. A solidão é uma experiência humana não necessariamente patológica que pode surgir em qualquer momento da vida. Algumas pessoas podem sentir-se solitárias em momentos de transição, como mudar de cidade ou após um divórcio. Isso faz parte do processo de adaptação, o que chamamos de trabalho de luto. Contudo, se a solidão estiver afetando negativamente a sua saúde mental, é hora de procurar ajuda profissional", destaca Claudio Melo.

### **Grupos mais vulneráveis**

Apesar de poder afetar a todas as pessoas em algum momento, o especialista da Holiste Psiquiatria afirma que a solidão pode ser um problema mais recorrente em determinadas fases da vida: adolescência e velhice. "Na adolescência, por exemplo, em que o jovem está passando por um processo de transição para a vida adulta, estas mudanças podem ser fonte de solidão. Outro caso muito comum é na terceira idade, seja por conta do afastamento dos entes queridos e até mesmo pela morte de amigos ou companheiros de vida, ou até mesmo pela própria estrutura social que isola e desampara as pessoas nessa idade".

Assim, são muitos os aspectos que podem ser gatilhos para a solidão. O mais importante é perceber que se há sofrimento emocional e psíquico, a ajuda profissional pode ser o primeiro passo para uma vida menos solitária. Quando o assunto é saúde mental, a informação é o primeiro passo do tratamento. Para saber mais sobre o tema, acesse: <https://holiste.com.br>



## Sobre a Holiste

A Holiste é uma clínica de excelência em saúde mental, criada há 20 anos pelo médico psiquiatra, Dr. Luiz Fernando Pedroso, sediada em Salvador, Bahia, com atendimento nacional. Na sede principal, localizada em Salvador, funcionam os serviços ambulatorial e de internamento psiquiátrico. A estrutura da clínica conta, ainda, com o Hospital Dia (destinado à ressocialização do paciente) e com a Residência Terapêutica (moradia assistida para pacientes crônicos), dispondo sempre de estrutura e tecnologia de ponta.

A instituição conta com mais de 200 profissionais, um corpo clínico composto por médicos psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, nutricionista, gastrônomia, dentre outros. Para conhecer mais sobre os serviços da Holiste, acesse o site [www.holiste.com.br](http://www.holiste.com.br).

# RAÍZES SERTANEJAS

POEMAS  
CRÔNICAS E  
CONTOS

ELENIR ALVES  
organizadora

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA LEIA O  
EDITAL



[CLIQUE AQUI](#)



Selo Revista Projeto AutoEstima



**Entrevista**

**Revista Projeto AutoEstima**



**DRA. ANA CAROLINA MARTINS**

Fisioterapeuta, Acupunturista,  
Ozonioterapeuta, Aromaterapeuta

**Revista Projeto AutoEstima: Como e quando surgiu o seu interesse pela fisioterapia?**

**Dra Ana Carolina Martins:** Sempre quis ajudar e servir as pessoas. Cuidar do próximo com amor e dedicação sempre me completou. Saber que uma profissão poderia ajudar a findar o sofrimento causado pelas dores físicas, enchia meu coração de esperança. A decisão foi fortalecida quando presenciei Fisioterapeutas cuidando do meu avô em seu período de internação.

**Revista Projeto AutoEstima: Você também é acupunturista, ozonioterapeuta, aromaterapeuta e trabalha com saúde integrativa. Poderia comentar?**

**Dra Ana Carolina Martins:** Ao finalizar a faculdade de Fisioterapia, meu coração pedia por mais. Observei que várias das dores manifestas no físico, eram reflexos de um abalo emocional, silenciado. Considero que Deus me oportunizou conhecer e estudar a medicina Chinesa (Acupuntura), isso em 2005. Não parei mais.

Na pandemia de COVID-19, em 2020, precisei me afastar dos atendimentos e fui em busca de novos conhecimentos para aperfeiçoar meus resultados de cura física e emocional dos meus pacientes.

Vieram então as Ozonioterapia e aromaterapia, com seus universos e potenciais, amplos e surpreendentes. Fiz cursos. Estudei com dedicação. Fiz exatamente como me propus, por fim, conheci a Tração Cíclica, técnica não invasiva aplicada à toda e qualquer disfunção da fáscia. Percebi que a cura se reforçava. A visão ampla concorre no resultado do tratamento e na cura. A melhora do paciente traz uma imensa alegria.

**Revista Projeto AutoEstima: A Ozonioterapia consiste no procedimento terapêutico na aplicação de gases oxigênio e ozônio em diversas vias do corpo para aliviar dores crônicas. No geral, quanto tempo leva em média o tratamento num paciente?**

**Dra Ana Carolina Martins:** Não existe um tempo padrão de tratamento. Eu levo em consideração as condições particulares apresentadas. É um tratamento muito pessoal. Individualizado. Eu indico no mínimo 10 sessões. Acredito que são inúmeros os benefícios sistêmicos.

**Revista Projeto AutoEstima: O que é a aromaterapia e para que serve?**

**Dra Ana Carolina Martins:** Aromaterapia também é uma técnica natural que utiliza o aroma como estímulo e fortalecimento de mensagens de equilíbrio e promoção do bem-estar.

**Revista Projeto AutoEstima: Quais os tipos de aromaterapia?**

**Dra Ana Carolina Martins:** A empregabilidade e seus estímulos ocorrem por meio de inalação, uso tópicos e também ingestão. São práticas alternativas de grande valor, capazes de surpreender os pacientes.

**Revista Projeto AutoEstima:** Poderia publicar o depoimento de um de seus pacientes?

**anabepaz31** 69sem 

Dra. Carolina é um manancial de energia curativa, derivada dos Céus. O seu compromisso com os seus pacientes é elemento de transmutação do desequilíbrio em harmonia, qualidade de vida, saúde. Recebi inúmeras curas provenientes de seus dons e técnicas. Dedicada, estudiosa, interessas

1 curtida Responder Enviar Ver tradução

 Comentar como anacarina\_mf

---

**anabepaz31** 69sem 

Dedicada, interessada, estudiosa, sempre procura entender o lado físico e imaterial dos pacientes, reconhecendo-os como pessoas físicas e espirituais, emocionais. Amiga, estreita laços, esclarece dúvidas e dificuldades e ameniza dor... bendita Doutora Ana Carolina.

1 curtida Responder Enviar Ver tradução

 **anacarina\_mf** 69sem 

@anabepaz31 Ana, paciente e amiga que Deus colocou em meu caminho!! A

 Comentar como anacarina\_mf

**Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados devem proceder para saber mais sobre você e o seu trabalho?**

**Dra Ana Carolina Martins:**

Geralmente são meus pacientes que me indicam. Há vezes que atendo a família inteira, o que me deixa muito feliz. Busco criar uma relação de amor e confiança, que por vezes extrapola o tratamento.

A seguir, meus contatos:

Telefone: (61)99247-6860

Instagram: @anacarolina\_mf

Facebook: Ana Carolina Martins



**Perguntas rápidas:**

Um livro: Bíblia

Um ator ou atriz: Octavia Spencer

Um filme: A Cabana

Um hobby: Cozinhar

Uma cor predileta: Rosa pink

Uma frase marcante: Para quem tem fé a vida nunca tem fim

Um dia especial: Nascimento do meu filho João Vitor

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

**Dra Ana Carolina Martins:** Um pensamento, um poema:

Mãos que abraçam

Trabalhar com as mãos, uma dádiva que aquece o coração.

Dedicação vai além da intenção.

Amar, cuidar, se apaixonar, por cada desafio que a vida vai te dar.

Abraçar com as mãos e o mesmo que acariciar a dor com clamor.

Curar, sanar, é adormecer na alegria em saber que tem mãos que cuidam de você.

**Instagram: @anacarolina\_mf**  
**Facebook: Ana Carolina Martins**



# AMOR MATERNO

Por Ana Beatriz Carvalho

Todos os dias recebíamos amor.  
Amor alimento.  
Amor cuidado.  
Amor palavra.  
Amor relacionamento.  
Dedicou sua vida aos filhos e ao amor.  
Amor incondicional.  
Amor seguro.  
Amor prudente.  
Amor excepcional.  
No lar, a lição do amor a nos inspirar.  
Na rotina, a união a nos aproximar.  
Mãe Branca do amor em ação.  
Amor que brotava do seu precioso coração.  
Sinto o amor materno em mim.  
Amor de mãe, amor de filha.  
Amor de filha, amor de mãe.  
Amor repleto de emoção.

**Ana Beatriz Carvalho**, escritora brasileira. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Associada titular da Casa de Sonhos. Sua produção literária reúne contos, microcontos, sonetos, cartas, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP como autora. Recebeu o Prêmio Destaque Literário e Autora Revelação 2022 pela Ler Editorial. Membro do Clube do Contista (Helena Sylvestre). Autora dos livros *Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário* e *Viva a Vida!*



## Clareza para reencontrar o propósito da vida

*Em livro, terapeuta Myriam Filippi mostra caminhos para lidar com momentos sombrios, compreensão dos ciclos, descarregar o excesso de energia corporal e melhorar a saúde física e emocional*



As perdas e mudanças são inerentes à existência, o problema é quando, por conta das situações desafiadoras, um imenso vazio e sensação de impotência tomam conta. *O que fazer quando a vida vai perdendo o sentido?*, livro da terapeuta **Myriam Filippi**, oferece luz àqueles que optaram por fugir dos problemas ou levar a vida no piloto automático.

Terapia holística, constelação familiar, meditação, yoga, oráculos, florais e *reiki* são algumas das alternativas apresentadas pela terapeuta para auxiliar o leitor a construir as próprias histórias de saúde e bem-estar. Práticas simples, como pisar na terra com os pés descalços por 15 minutos semanalmente, para descarregar o excesso de energia no corpo.

Os ensinamentos compartilhados na obra, partem da experiência da autora com desenvolvimento pessoal e pesquisas sobre tratamentos para a cura

de forma holística, nos últimos 25 anos. Como yogaterapeuta e terapeuta reikiana, Myriam, destaca a importância de compreender os ciclos existenciais, e lembra que o ser humano vive em uma constante metamorfose.

*Nós não percebemos, mas morremos várias vezes em vida terrena, pois, assim como as estações mudam, nós também mudamos e se tudo ao nosso redor é cíclico, nós também somos.*

**(O que fazer quando a vida vai perdendo o sentido? pg. 46)**

Para a terapeuta, uma pessoa não morre e nasce de novo apenas quando um ciclo de vida termina para que outro comece, mas também quando se esquece quem é, qual o propósito, a missão e, principalmente, o sentido da própria vida. Dentro de todo ser

humano existe um canto sombrio e é preciso visitá-lo para que haja luz. “São os períodos difíceis da existência que carregam os maiores aprendizados”, completa a criadora do projeto *Despertar a Jornada*.

### Ficha técnica

**Título:** O que fazer quando a vida vai perdendo o sentido?

**Autor:** Myriam Filippi

**Editora:** Viseu

**ISBN/ASIN:** 978-65-254-2624-2

**Páginas:** 150 páginas

**Preço:** R\$49,00 (físico) e R\$ 9,90 (eBook)

**Onde comprar:** Amazon, Viseu, Despertar a Jornada



**Sobre a autora:** Nascida em Resende, no Rio de Janeiro, Myriam Filippi é formada em Jornalismo, Artes Cênicas, Língua Portuguesa e pós-graduada em Gestão Administrativa Pedagógica e Escolar. Desde 1998 estuda e pesquisa sobre tratamentos para a cura de forma holística, utilizando a medicina do autoconhecimento para uma melhor compreensão do indivíduo e da totalidade. É também yogaterapeuta, terapeuta reiki, faz leitura de oráculos terapêuticos e trabalha com desenvolvimento pessoal, emocional e espiritual, ajudando pessoas a criarem as próprias histórias de sucesso, saúde e bem-estar através do Projeto Despertar a Jornada.

**Conheça as redes sociais da autora**

Instagram | Site | Facebook | YouTube

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

**Em tempos de alta performance, psiconutricionista orienta sobre como aproveitar as férias sem culpa**

*“Se não estamos avançando, estamos ficando para trás”. “Faça negócios enquanto eles dormem”.*

Foto divulgação



[HTTP://PSICONUTRIRE.COM.BR](http://psiconutrire.com.br)

Já ouviu alguma dessas frases? Este é o dilema a que o ser humano está preso. A identidade ficou condicionada à produtividade. E quando não está produzindo, a pessoa acha que está sendo inútil.

As pessoas não sabem lidar com o impasse trabalho-descanso. Trabalham o tempo todo e quando não estão trabalhando não sabem o que fazer.

A psicóloga e nutricionista, Lídia Noé, adverte que “o medo de sair de férias é um fator gerador de ansiedade que afeta o sono, causa dores de cabeça, tensão muscular, transtornos alimentares e em casos extremos pode gerar doenças psicossomáticas”.

Focada em promover saúde, manutenção de hábitos saudáveis e qualidade de vida aos seus pacientes, Dra. Lídia, propõe uma reflexão:

Já sentiu culpa por gozar as “tão sonhadas férias”?

Para uns a palavra “férias” é sinônimo de alegria, merecimento e comemoração. Mas para muitos outros é causa de estresse e gera culpa.

Os principais motivos do estresse causado pelas férias, em determinadas pessoas, são:

- receio de que decisões importantes sejam tomadas na sua ausência;
- temor de que sejam demitidas ao retornar;
- anseio de que ninguém perceba que elas estão ausentes;
- pensar no acúmulo de tarefa ao voltar ao trabalho.

Tais medos são compreensíveis diante do cenário mundial que se mostra muito competitivo e no qual os indivíduos estão cada vez mais focados em resultados, vive-se com prazos apertados, sobrecarga de trabalho, acúmulo de tarefas, alimentação incorreta.

*“Não há mal em buscar resultados extraordinários, o ponto de atenção é que a falta de habilidade para manejar e equilibrar a rotina em busca dos resultados pode causar adoecimento físico e emocional”, enfatiza a psicóloga.*

### **Mas como lidar com isso?**

Para que não caia nesta armadilha, a especialista oferece algumas alternativas:

- **O planejamento** pode ser a melhor saída para o estresse, ansiedade, inquietação ou frustração;

- Planejar as férias com antecedência ajuda a reduzir a culpa de se divertir e a praticar o merecimento pelo trabalho realizado;
- Uma forma de reduzir o estresse ao regressar das férias é criar, antes de sair, uma lista de prioridade para resolver quando voltar;
- Preparar todos os envolvidos com seu trabalho, antes de sair. Programar e-mails avisando da sua ausência, com antecedência, para que as expectativas e solicitações sejam tratadas com tempo. E informar quem será o responsável pela sua atividade na sua ausência;
- Ter **consciência** de que momentos de férias são indispensáveis para a manutenção do bem-estar;

### É possível desligar e aproveitar.

O segredo é saber estabelecer limites!

Se não é possível desligar totalmente, estabeleça e cumpra limites, reservando um período por dia para responder aos e-mails e fazer telefonemas de trabalho. Em períodos de descanso a “disponibilidade total” não deve ser “total”.

Estabelecer horários para uma comunicação limitada com o escritório poderá causar menos ansiedade do que o total desligamento e permitirá que as férias não se transformem em culpa.

Negociar com os familiares e avisá-los sobre os períodos dedicados ao trabalho, nas férias, gera compreensão e alívio.

Lembre-se, na maioria das vezes, os medos são irrealistas. E todos os fatores que desejam impedir você de aproveitar as férias sem culpa, são pensamentos baseados em crenças que podem ser revertidos.

E por fim, a doutora Lídia recomenda: se você é incapaz de aproveitar seus momentos de relaxamento, então é necessário se perguntar se essa é a vida que quer levar.

Afinal, recarregar baterias é bom para a sua empresa e para seu empregador. Mas, mais importante que tudo, momentos de relaxamento são fundamentais para a sua própria saúde física e mental, e também para a qualidade de vida dos que estão próximos a você.

## Quem é Dra. Lídia Noé

Formada em Nutrição e Psicologia é fundadora e diretora da Clínica Psiconutrire, com atendimentos presenciais em Ubá e em Alphaville/São Paulo, e on-line para pacientes de todo o Brasil e exterior.

Atua como palestrante e professora em congressos de pós-graduações na área da saúde e desenvolveu uma metodologia de trabalho que une a abordagem nutricional à psicológica, a fim de ajudar pacientes com transtornos alimentares, transtornos de ansiedade e dificuldades de emagrecer.

## Contato

Instagram: @lidianoel

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



# Ser Poesia

Por Wanda Rop

*Ser poesia, ser mulher, é a arte de ser sublime  
É a força de quem canta e a delicadeza de quem rima  
É a felicidade de quem escreve e a beleza que se alcança  
É a poesia que se sente e que encanta.*



# Coração Solitário

Por Wanda Rop

Tenho sonhos de amores não vividos  
Em lugares distantes e adormecidos  
Saudade do que desejei e não realizei  
Em plena solidão me desesperei

Anseio esquecer a complexa paixão  
Aborrecida por minha distorcida visão  
Saudade do beijo e da luz do seu olhar  
Que transmitiam um infinito amar

A noite caia sobre nós em profunda escuridão  
O aroma do seu corpo alucinava o meu coração  
Seus olhos azuis refletiam poder  
Doce angústia e louco desejo por você

Frieza para flutuar em longas noites solitárias  
Riso abafado pela dor, pensamentos em nada  
Anseio girar como girassol e a luz contemplar  
Encontrar outro coração solitário para amar



# Infinito Como o Mar

Por Wanda Rop

*Encerrei as minhas andanças  
Na linha que divide a terra e o mar  
Solitário olhar fitando o horizonte  
Meus pés às margens do seu amor*

*Sentimento infinito e belo como o céu  
Desnorteadado, em êxtase, ao estar perto de você  
O mundo habita em mim quando sinto seu toque  
Inacreditável prazer em meu corpo explode*

*Adentro a noite com o coração apaixonado  
Nesse frio, seu abraço é meu agasalho  
Penso em você em tudo que faço*

*Seu amor é aconchego infinito  
Oferecendo-me vida e olhares bonitos  
Mantendo aquecido o ritmo do meu coração*

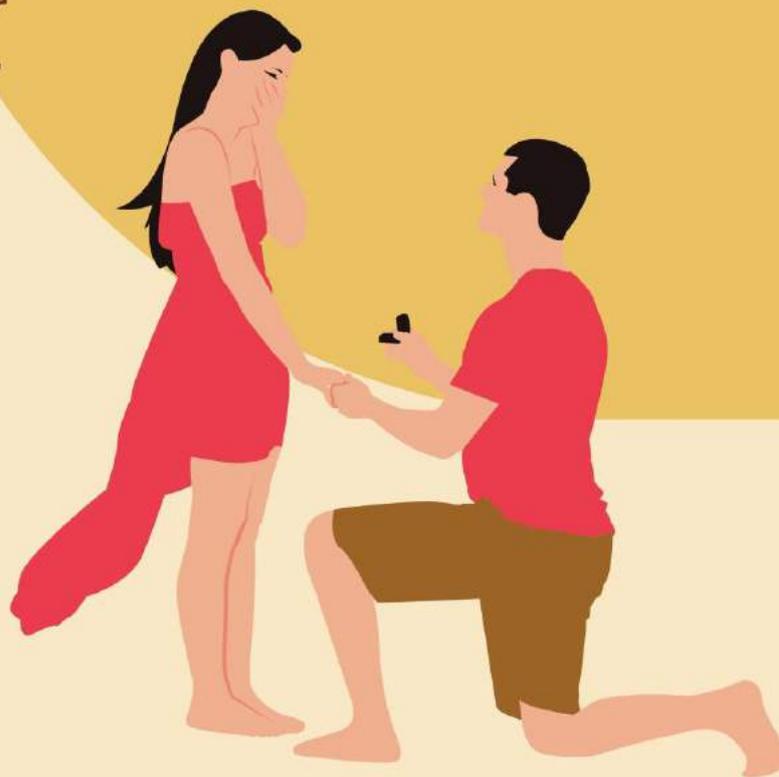


# Amigo, Amor e Amante

Por Wanda Rop

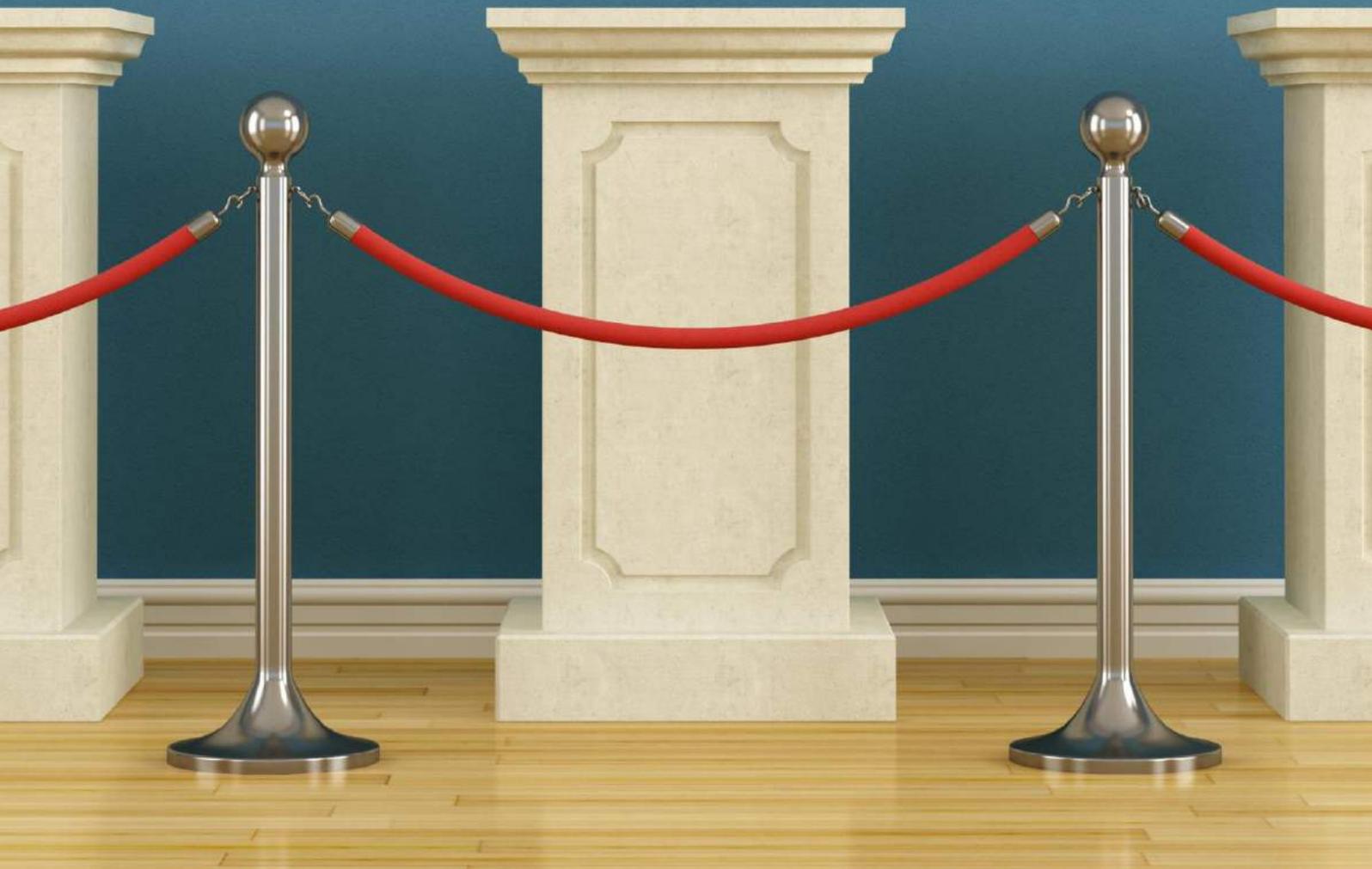
Serei mais que acompanhante  
Serei seu amigo, amor e amante  
Molhando-me para te proteger da chuva  
Queimando-me para te proteger do fogo  
O sol não esfriará pela desilusão  
E o brilho da lua será mais intenso  
Ao iluminar a beleza do nosso amor  
Que emana os mais lindos sentimentos  
Amar e amar sem jamais desistir  
Almas aquecidas para sempre  
Em olhares inundados de afeição  
Por você enfrento qualquer situação  
Infinidamente por você, o meu amor  
Viverei para sentir o seu doce sabor

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



# MUSEUS

COMO MELHORAR A  
EXPERIÊNCIA DOS VISITANTES  
DE MUSEUS POR MEIO DA  
TRANSFORMAÇÃO DIGITAL?



*\*Por João Gabriel Almeida, vice-presidente para governo da Seal Telecom*

Ir ao museu sempre foi considerada uma ótima forma de conhecer e apreciar o mundo das artes de forma encantadora e enriquecedora, capaz de fazer com que as pessoas tenham contato com os acontecimentos históricos. No entanto, isso não significa que esse tipo de ambiente precisa ser ultrapassado, pelo contrário, ele deve preservar o conceito da história de modo que instigue o interesse das novas gerações a fazer esse tipo de passeio e continuar passando esse hábito para as próximas gerações.



A reinauguração do Museu do Ipiranga, em São Paulo, ocorrida na data em que a Independência do Brasil completou 200 anos pelo fato de estar localizado onde aconteceu o “grito da Independência”, é um dos exemplos mais atuais sobre a importância deste tipo de local para os valores culturais da sociedade. O patrimônio também reforça a importância de preservar a história, mas ao mesmo tempo restaurar o espaço e colocar renovações sucintas com o intuito de tornar o ambiente mais agradável aos visitantes.

Recentemente, esses ambientes têm passado por mudanças a fim de tornar o espaço mais moderno por meio da inserção de tecnologias que aprimoram a experiência do visitante. As novas técnicas têm sido cada vez mais inovadoras, sensoriais e imersivas, ao mesmo tempo que procuram manter a tradição de visitas a esses tipos de locais. Algumas delas são:

**Sonorização setorizada:** setorizar o som dos museus faz que o visitante experimente a imersão na exposição por onde passa, tornando a experiência mais profunda de um modo capaz de capturar a atenção das pessoas por meio da audição;

**Experiências sensoriais:** os *videowalls* interativos promovem educação e cultura baseadas em experiências sensoriais por meio de diferentes monitores que, integrados, formam uma imagem única ou um conjunto personalizado conforme a programação do conteúdo;

**Realidade aumentada com tridimensionalismo:** tecnologias que podem ser utilizadas nas telas de museus por meio de óculos com recursos 3D que possibilitam “reconstituir” algo que foi perdido ao longo do tempo, como uma obra de arte. O conteúdo transmitido

por meio dessas ferramentas têm potencial para fazer que o visitante se sinta dentro da história, ou seja, uma experiência totalmente imersiva;

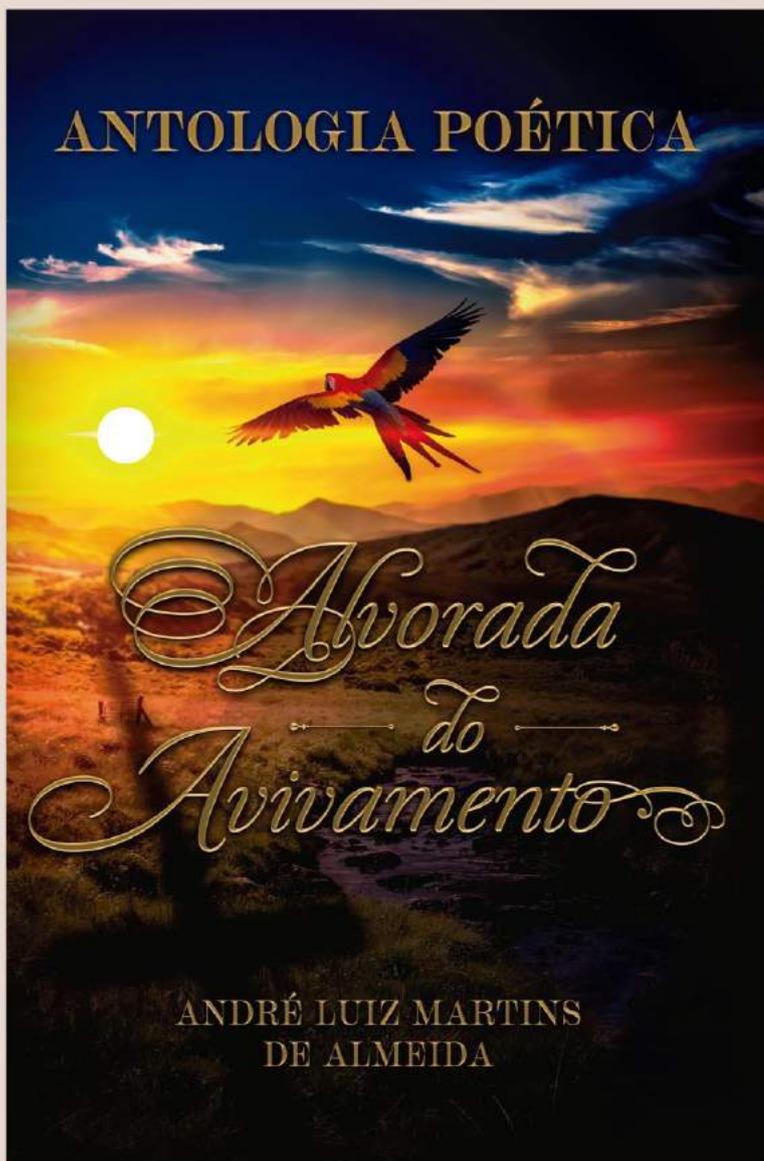
**Projeção mapeada interativa:** também chamada de *video mapping*, proporciona interação do visitante com o que é transmitido, seja movimentando alguma peça ou realizando outra ação;

**Guia virtual:** é uma interessante ferramenta quando pensamos em proporcionar um atendimento mais dinâmico e autêntico, tendo em vista de que um guia pode não conseguir atender todos os visitantes ao mesmo tempo. Também é possível utilizar recursos tecnológicos, como vídeos ou *QR codes* para orientá-los em cada fase do seu passeio.

Além de todos esses atrativos, os centros históricos podem utilizar soluções de automação de ambientes para integrar sistemas de iluminação, ar-condicionado, projetores e sistemas de áudio e vídeo, para que se tenha melhor gerenciamento de recursos e de tempo.

Portanto, modernizar a experiência dos museus agrega em relação ao tipo de público que frequenta esses locais, garantindo-lhes uma experiência imersiva e diferenciada para o visitante, mantendo o local atraente para as gerações mais novas que utilizam a tecnologia em sua rotina. Além disso, propicia economia de recursos após a implementação de soluções de automação.





**SAIBA COMO  
ADQUIRIR  
O LIVRO**

**"ALVORADA DO  
AVIVAMENTO"**

**CLIQUE AQUI:**

### *Sobre o autor:*

André Luiz Martins de Almeida, nasceu em 21 de janeiro de 1970 no Rio de Janeiro, Mora em Queimados, morou no Rio Grande do Sul, na cidade de Rio Grande. Publicou seu primeiro poema inédito em 2015, no livro Novos Poetas - poetize 2016 da Editora Vivara Nacional. Publicou os livros - Aspirações de um Discípulo e Exortações Inspiradas pela Drago Editorial em 2019/20, Adoração Poética pelo KDP da Amazon em 2021 e "Alvorada do Avivamento", o 4º livro pela editora Mandacaru em 2022.



Livro 3 , (1 e 2):  
link pagina de autor na amazon.

<https://www.amazon.com.br/kindle-dbs/entity/author?asin=B0B8TGQ61C>

Livro 4: Clube de Autores

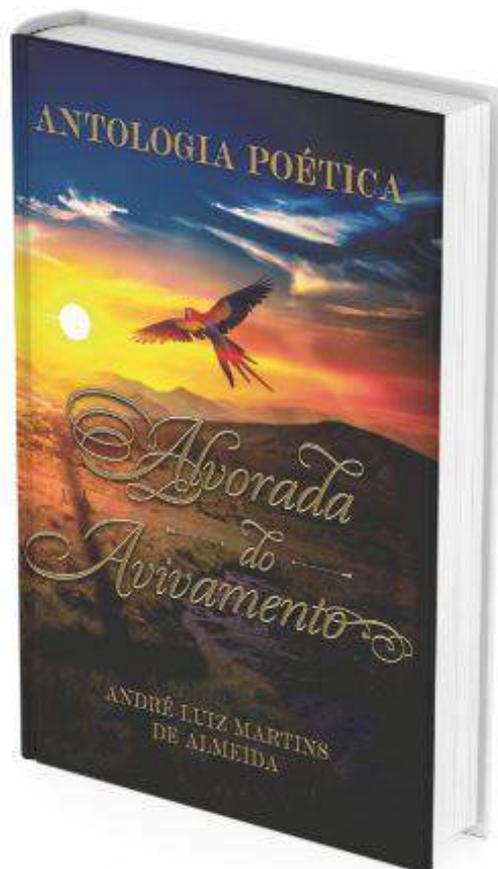
<https://clubedeautores.com.br/livros/autores/andre-luiz-martins-de-almeida>

Drago Editorial

Livro 1: <https://www.dragoeditorial.com/p/p-style-text-align-justify-span-style-font-size-16px-span-style-font-family-trebuchet-ms-helvetica-sans-serif-antologia-poetica-aspiracoes-de-um-discipulo-e-a-reuniao-de-tres-antologias-poeticas-que-foram-idealizadas-separadamente-e-foram-reunidas-em/>

Livro 2: <https://www.dragoeditorial.com/p/antologia-poetica-2-exortacoes-inspiradas-andre-l-m-de-almeida-14x21-120-paginas/>

Site pessoal : <https://artecris.000webhostapp.com/>



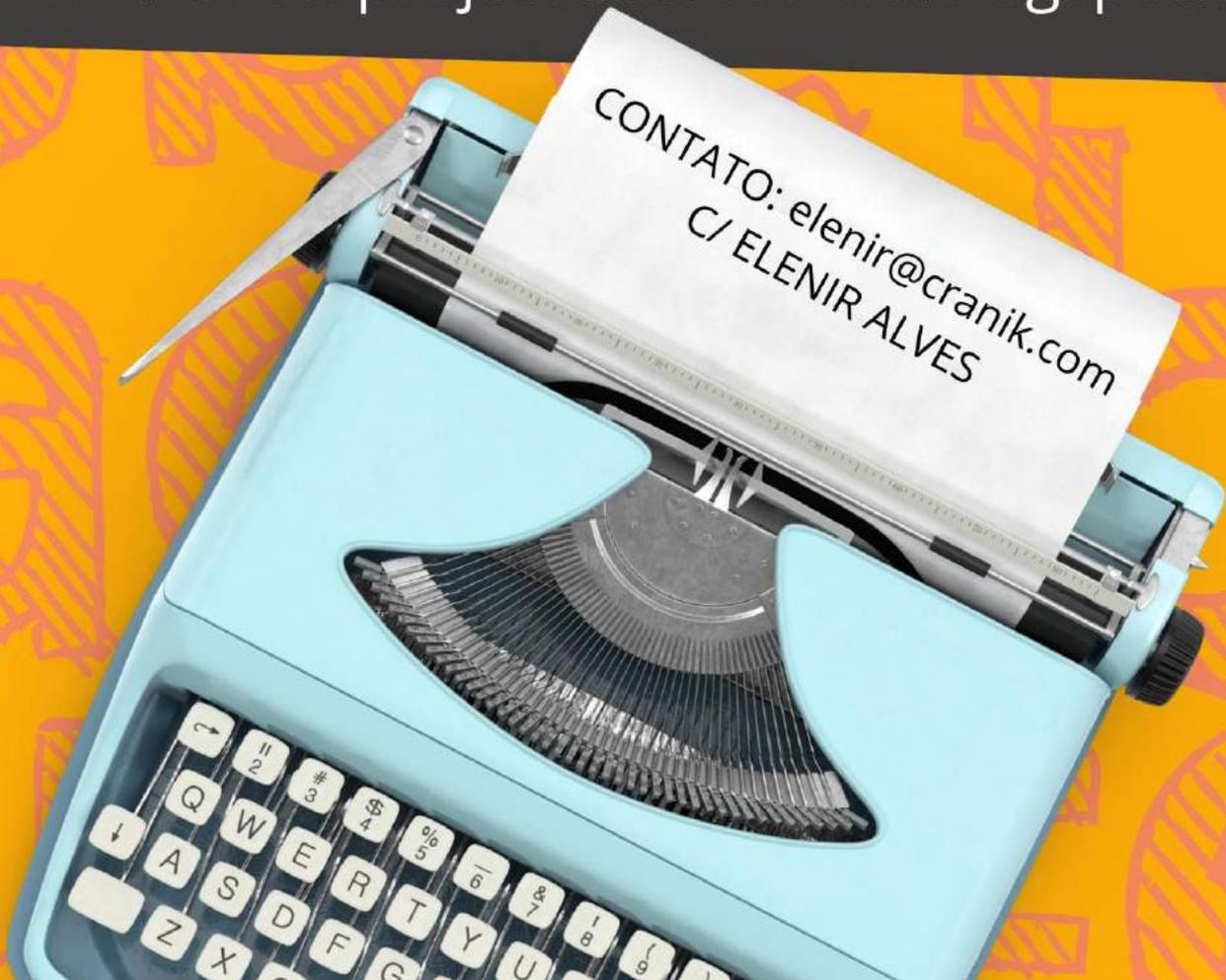
CONTOS, CRÔNICAS, RESENHAS,  
POEMAS, ETC

# 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



# A VIDA INTERIOR DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

OBRA DE VIOLET  
OAKLANDER, 'O TESOURO  
ESCONDIDO' TRATA DO  
UNIVERSO QUE INTRIGA A  
TODOS



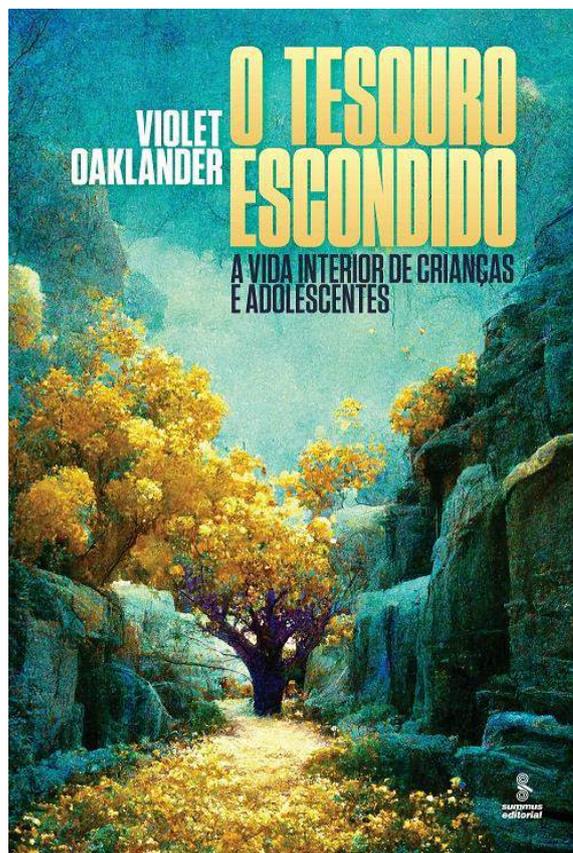
## O tesouro escondido - A vida interior de crianças e adolescentes

Uma das principais fases impactadas pelas transformações contemporâneas, a infância permanece desafiadora para todos que lidam com o comportamento. Admirada pela comunidade gestáltica no Brasil e mundo afora, Violet Oaklander é referência na área por ter desenvolvido e disseminado sua técnica terapêutica com crianças.

Entre tantos que se foram durante o período pandêmico vivenciado recentemente, Violet Oaklander foi uma das significativas perdas no universo da abordagem gestáltica. Falecida em 2021, aos 94 anos, a psicoterapeuta complementou seu legado com obra *O tesouro escondido – A vida interior de crianças e adolescentes* (240 p., R\$ 86,80, Summus Editorial). A publicação tem a revisão técnica de Ênio Brito Pinto e, como diferencial, o livro recebeu especial dedicação à arte da capa, criada com ferramenta de Inteligência Artificial, recurso inovador na produção literária brasileira.

Violet Oaklander era a terapeuta que todo mundo gostaria de ter tido durante a infância e a adolescência. Sua capacidade de compreender esses dois universos, seu conhecimento profundo de psicologia e sua bondade extrema são só alguns dos fatores que a tornaram tão conhecida, querida e respeitada. As páginas do livro trazem, na verdade, vários tesouros escondidos: a chave para compreender a vida interior de crianças e adolescentes; o caminho que todo terapeuta deve trilhar para ajudar seus clientes a fortalecer o self e existir em plenitude; e insights essenciais para pais, educadores, assistentes sociais e todos aqueles que lutam para que as crianças cresçam saudáveis e protegidas.

No livro – publicado mais de 25 anos depois de ‘Descobrimos crianças’, que a consagrou –, Violet Oaklander compartilha com os leitores sua vasta experiência como Gestalt-terapeuta de crianças e adolescentes. A autora reflete sobre os principais problemas que levam crianças e adolescentes à terapia e sobre os fatores desenvolvimentais e sociais que interferem no desenvolvimento saudável. Entendendo que os comportamentos inadequados são sintomas, apresenta um processo terapêutico que visa ajudar a criança a aguçar os sentidos, reconectar-se com seu corpo, fortalecer o self, expressar suas emoções e adquirir awareness de seus padrões de resposta a situações de tensão e estresse, criando assim as condições necessárias para que a mudança aconteça. Para tanto, faz uso das mais



variadas técnicas expressivas, criativas e projetivas, que apresenta de maneira clara e detalhada.

O livro traz, ainda, muitos exemplos de caso, além de abordar as especificidades dos diferentes contextos terapêuticos, como o trabalho com crianças muito pequenas, o trabalho com adolescentes e a terapia individual, familiar e em grupos. Há um capítulo inteiro dedicado à raiva – este sentimento tão humano que, porque mal compreendido, está na origem de tantos problemas – e outro que traz um olhar gestáltico e humanizado para o tratamento de crianças com sintomas de TDAH. Com linguagem clara e acessível, a obra interessa não só a psicoterapeutas, mas também a pais, mães e todo profissional ligado à infância e à adolescência.

A autora

Violet Solomon Oaklander nasceu em 18 de abril de 1927 em Lowell, Massachusetts (EUA). Fez doutorado em Psicologia Clínica e dois mestrados: em Terapia de Casal e de Família e em Educação para Crianças com Necessidades Especiais. Além disso, tinha formação em Gestalt-terapia. Sua abordagem única diante dos pequenos pacientes, que combinava teoria gestáltica, filosofia e diversas técnicas expressivas, foi reconhecida mundialmente. Durante quase três décadas, Violet ministrou treinamentos extremamente bem-sucedidos para terapeutas de todas as partes do mundo, além de atuar como docente em cursos de extensão. Embora tenha crescido numa família amorosa, enfrentou diversos traumas físicos e emocionais. Esses acontecimentos trágicos contribuíram para ampliar sua enorme capacidade de acolhimento e empatia diante de crianças e adolescentes. Violet deu seu último suspiro em 21 de setembro de 2021, aos 94 anos, deixando filhos, netos e bisnetos.

Título: O tesouro escondido – A vida interior de crianças e adolescentes

Autora: Violet Oaklander (1927 – 2021)

Editora: Summus Editorial

Preço: R\$ 86,80 (E-book: R\$ 52,10)

Páginas: 240 (14 x 21 cm)

ISBN: 978-65-5549-094-7

Atendimento ao consumidor: (11) 3865-9890

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



**Ano Novo,  
Hábitos Novos**

---

**Como criar  
(e cumprir)  
metas para ter  
uma casa mais  
organizada em  
2023**



### ***Personal Organizer especialista em desapego ensina a criar lista de objetivos e como fazer para não desistir deles***

Pular ondas, comer certos tipos de alimento e fazer uma lista de promessas. As atividades mais comuns no réveillon sempre miram o caminhar do ano que se inicia, mas muito do que desejamos receber depende de nosso esforço. Desejos de paz, prosperidade e boas energias esbarram em termos um ambiente acolhedor e harmonioso. Por isso, cuidar da nossa casa é tarefa de grande valor para se atingir os objetivos para o ano que acaba de chegar.

E para ajudar as pessoas a terem a harmonia desejada em casa, a personal organizer especialista em desapego e consumo consciente Nalini Grinkraut listou 10 dicas valiosas para estamos mais próximos de ter uma casa organizada, funcional e, claro, aconchegante.

1 - Tire aquilo que você não usa mais. Na correria do dia a dia muitas vezes acabamos guardando itens e acumulando coisas que não usamos, não nos servem ou não nos representam mais. Faça uma boa triagem e aproveite para tirar tudo aquilo que está parado.

2 - Conserte o que está quebrado. Aproveite esse momento para listar todos os itens que estão precisando de uma manutenção e já direcione para o local que pode resolver.

3 - Ajuste o que precisa. Roupas que estão rasgadas, botão que caiu, zíper que precisa arrumar, ou peças que precisam ser ajustadas para servirem melhor no seu corpo. Não deixe peças no seu guarda roupas que você não consegue usar.

4 - Faça uma limpeza geral em todos os cômodos. Aproveite essa energia de renovação para fazer uma boa faxina na casa.

5 - Coloque enfeites e elementos decorativos que te trazem boas lembranças. Evite encher os espaços com muitos adereços que dificultam a visualização e limpeza.

6 - Deixe sua casa com o cheiro que você gosta. Pode ser uma flor, um spray de ambiente, uma vela ou óleo essencial. O cheiro também pode trazer sensações gostosas para seu dia a dia.

7 - Organize suas gavetas. Crie endereços para seus pertences para que você consiga acessar todos os seus itens com facilidade.

8 - Devolva tudo o que está espalhado pela casa para o seu devido lugar. Esvazie os papéis das mesas e tudo o que se acumula nos balcões ou mesas de cabeceira. Encontre um local para guardar cada item.

9 - Busque acessórios que deixam sua casa mais acolhedora e aconchegante, como almofadas ou uma manta

10 - Agradeça pelo que você tem e coloque em uso todos os seus pertences. A gratidão te preenche, além de trazer leveza e felicidade.



“A sua casa é um reflexo do seu mundo interior. Se você quer um 2023 com mais leveza, paz e harmonia, comece colocando em ordem o seu ambiente. A sua casa pode ser uma alavanca para que você consiga alcançar suas metas, novos hábitos e objetivos”, completa Nalini. Em uma época em que tanto pedimos para termos graças e bênçãos atendidas, não custa fazermos nossa parte para facilitar que estas sejam atingidas. Autora do livro “Casa Arrumada, Vida Leve” (Harper Collins), Nalini Grinkraut quer que as pessoas passem a ter uma relação mais saudável não só com a arrumação, mas também com a existência da bagunça. Seu desejo é desmistificar a organização e mostrar um caminho para se ter paz e harmonia dentro de casa de uma maneira leve e realista. Seu livro também aborda temas como consumo consciente, mudança de hábitos e

comportamentos, autoconhecimento e relacionamentos familiares.

Nalini é uma das quatro profissionais brasileiras especializadas e certificadas pelo método KonMari™, de Marie Kondo, especialista em organização mais conhecida e seguida do planeta.

“A sua casa é a extensão do seu corpo. É o seu porto seguro, seu abrigo. É onde você repousa, sua mente relaxa e muitas experiências são construídas. Assim como devemos cuidar do nosso corpo como nosso templo, devemos cuidar da nossa casa como parte de nós. “ – Nalini Grinkraut

Sobre seu livro:

Você já teve a sensação de que não importa o quanto organize a sua casa, parece só estar mudando a bagunça de lugar?

Era assim que a autora de “Casa Arrumada, Vida Leve” se sentia. Após o casamento, a mudança de apartamento e a chegada dos filhos, Nalini Grinkraut, que até então se considerava uma pessoa organizada, percebeu que havia perdido o controle da própria bagunça.

Então, Nalini decidiu desvendar os mistérios da arrumação e aprender a organizar de fato. Foi aí que conheceu Marie Kondo, que a fez mudar sua percepção da organização, e a inspirou a seguir carreira como personal organizer e criar o próprio método de arrumação.

A autora traz reflexões sobre como nossas emoções, personalidade e rotina influenciam o ambiente em que vivemos e vice-versa. Além disso, nos mostra que é possível desenvolver uma relação mais consciente e saudável não só com a organização, mas também com a bagunça e nossos hábitos de consumo.

Sobre a profissional e autora:

Nalini Grinkraut é formada em propaganda e marketing pelo Mackenzie e pós-graduada em administração de empresas pelo Insper.

Construiu uma sólida carreira na área de Marketing e, depois, se formou como personal organizer.

Atualmente, por meio de suas palestras, consultorias, cursos online e redes sociais, ela se dedica a ajudar as pessoas a arrumarem as suas casas, obtendo mais bem-estar e qualidade de vida a partir da organização.

Serviço:

Livro: Casa Arrumada, Vida Leve

Autora: Nalini Grinkraut (@nalinigrinkraut)

Editora: Harper Collins

Páginas: 224

Preço: R\$ 49,90

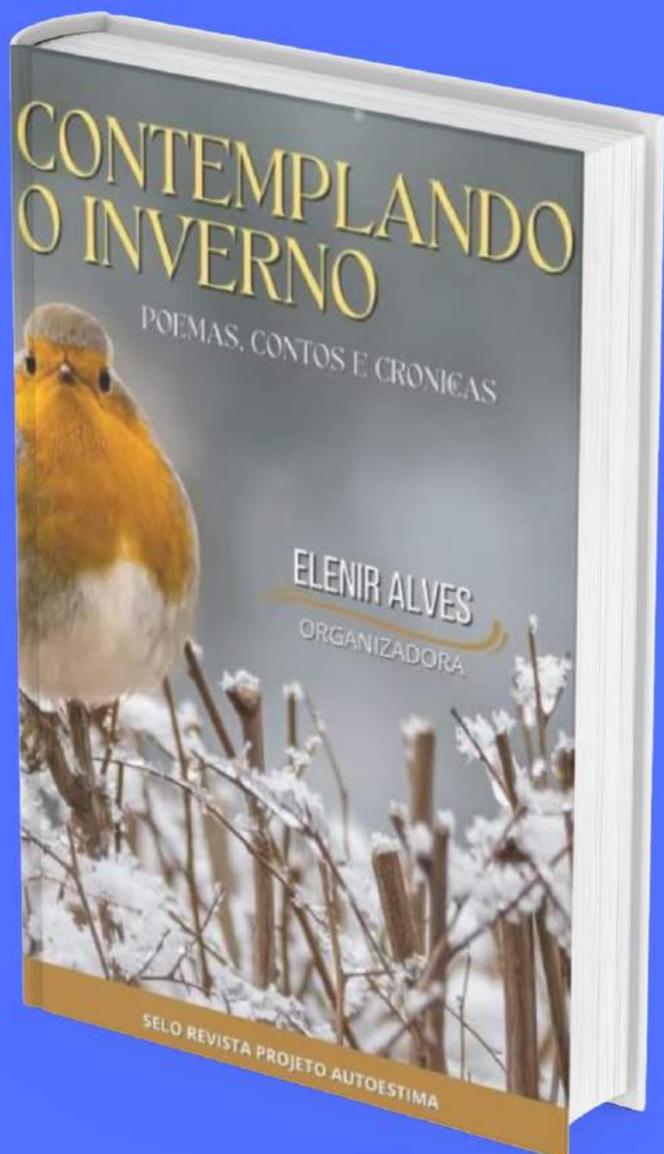
Adquira o livro em: <https://amz.run/5w4P>



CONTEMPLANDO O INVERNO  
REÚNE POEMAS, CONTOS E  
CRÔNICAS DE ALGUNS DOS  
MELHORES AUTORES NACIONAIS,  
COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR  
ALVES. BAIXE O SEU EXEMPLAR  
GRATUITAMENTE:

[HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOK  
S.COM.BR/CONTEMPLANDO\\_O\\_IN  
VERNO.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/contemplando_o_inverno.pdf)

## DICAS PARA LEITURA



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

FOTOGRAFIA

FONIF LANÇA  
CONCURSO DE  
FOTOGRAFIA -  
"OLHARES DA  
FILANTROPIA"

CRVIFILM F400

▶ 14

CANVA STORIES

CANVA STORIES

400



CANVA STORIES 400

▶ 14

CANVA STORIES 400

## ***Concurso busca celebrar e reconhecer imagens do trabalho filantrópico registradas por fotógrafos amadores e profissionais de todo o Brasil***

O Fórum Nacional das Instituições Filantrópicas (FONIF) lança o concurso "Olhares da Filantropia", um projeto inédito que busca celebrar e reconhecer imagens do trabalho filantrópico registradas por fotógrafos amadores e profissionais de todo o Brasil.

Os participantes precisam escolher uma instituição filantrópica ou iniciativas de políticas públicas e ações solidárias nas áreas de Educação, Saúde ou Assistência Social que atendam às necessidades e garantam os direitos dos cidadãos e cidadãs.

O concurso está dividido em três categorias: 1) Saúde, 2) Assistência Social e 3) Educação. As inscrições estão abertas até o dia 28 de fevereiro de 2023. As imagens devem ser encaminhadas pelo site do concurso [www.fonif.org.br/olhares-da-filantropia](http://www.fonif.org.br/olhares-da-filantropia).

As fotografias podem ser profissionais ou não, captadas por smartphone ou câmera fotográfica. As imagens devem ser autorais e nunca terem participado de outro concurso.

O júri técnico é formado por Sólton Ribeiro, Denise Camargo, Carlos Carvalho, Sinara Sandri, Paulo Lima e Lula Sampaio, que vão selecionar as três melhores fotografias de cada categoria. Os vencedores serão premiados com R\$3.000,00 (1º lugar); R\$2.000,00 (2º lugar) e R\$1.000,00 (3º lugar), em um evento especial que será realizado a partir de 17 de abril de 2023.

## **Calendário do concurso "Olhares da Filantropia"**

### **INSCRIÇÕES**

Das 12h do dia 21/10/2022 às 23h59 do dia 28/02/2023

### **AValiação E Julgamento**

de 28/03 a 10/04/2023

### **Divulgação Das Fotografias Pré-Selecionadas**

01/04/2023

### **Anúncio Dos Finalistas**

11/04/2023

### **Divulgação Do Resultado Do Concurso E Premiação**

A partir de 17/04/2023

**Mais informações e Edital completo:**  
**<https://fonif.org.br/olhares-da-filantropia>**

# ORQUESTRA OURO PRETO

2023

Orquestra Ouro Preto é a primeira do Brasil a alcançar a marca de 100 seguidores no YouTube

**100 mil  
seguidores  
no youtube**





Íris Zanetti - Valencianas II - Orquestra Ouro Preto e Alceu Valença

**A** Orquestra Ouro Preto inicia o ano de 2023 com mais uma marca que comprova sua relevância no cenário da música de concerto no país. A formação mineira é a primeira do Brasil a alcançar a marca de 100 mil seguidores no YouTube, um feito que merece ser celebrado e que reafirma a qualidade de suas escolhas artísticas ao longo dos anos.

“Acho muito bacana e muito simbólico que uma orquestra que começou há 23 anos, numa cidade do interior do Brasil, que é Ouro Preto, hoje pode comemorar e felicitar junto com os nossos seguidores essa marca tão especial e tão impressionante. Fico muito feliz e divido essa conquista com cada um de vocês que segue a Orquestra”, celebra o Maestro Rodrigo Toffolo, diretor artístico e regente titular.

Pautada na excelência e na versatilidade, a Orquestra sempre se dedicou a criar conteúdos especialmente idealizados para seu canal, transmitindo clipes, lives, concertos e até festivais. Com a pandemia de Covid-19 e o isolamento social ocorrido nos últimos anos, a formação mineira investiu ainda mais no formato de disseminação digital, especializando-se também na concepção desses produtos audiovisuais.

Um exemplo dessa produção que vem sendo compartilhada com o público são os clipes do concerto “Valencianas II: Alceu Valença e Orquestra Ouro Preto”, gravado na Casa

da Música, na cidade do Porto, em Portugal. Semanalmente, serão lançadas cada uma das 15 faixas que integram o disco, sendo que a primeira delas, “Suíte Valencianas II”, já está disponível.

Não é apenas no YouTube que os números a Orquestra Ouro Preto surpreendem. Olhando para o ano que passou, o conjunto nascido no interior de Minas viu seus seguidores crescerem substancialmente em todas as redes sociais e plataformas de streaming. Hoje já são mais de 105 mil seguidores no Instagram, um crescimento de 119% em 2022. No Spotify, a formação também fica no topo da lista como a orquestra mais ouvida do país na plataforma.

Ainda no balanço de 2022, foram quase 60 concertos ao longo do ano, passando por 25 cidades brasileiras, com mais de 130 músicos envolvidos e um público atingido de 198 mil pessoas. Números que fazem a Orquestra Ouro Preto ter a certeza de que o caminho de inovar em busca de novos repertórios para a música de concerto conquistou o público brasileiro.



Íris Zanetti - Valencianas II - Orquestra Ouro Preto e Alceu Valença

**Inscreva-se: <https://www.youtube.com/@orquestraouropreto>**



publique  
nas edições da

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

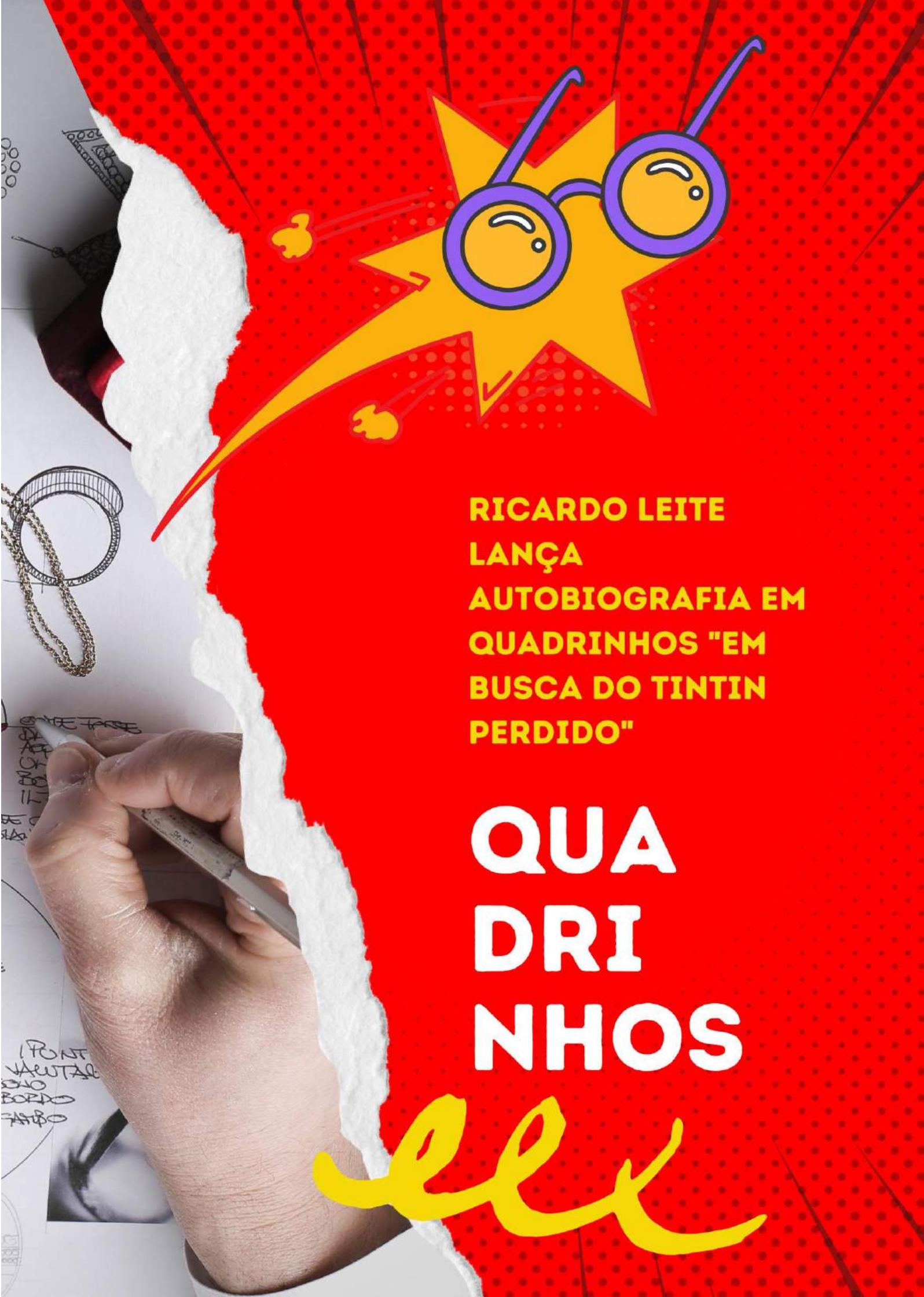
contos, crônicas, resenhas, poemas  
etc. R\$ 60,00 até 4 páginas

Escreva para Elenir Alves:

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



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



**RICARDO LEITE  
LANÇA  
AUTOBIOGRAFIA EM  
QUADRINHOS "EM  
BUSCA DO TINTIN  
PERDIDO"**

**QUA  
DRI  
NHOS**

*eee*

*Conhecido por fazer mais de mil capas de discos, inclusive as do Legião Urbana e RPM, o autor levou 9,5 anos para narrar sua relação com HQs em graphic novel*



O destino tirou o carioca Ricardo Leite da carreira de promissor desenhista de histórias em quadrinhos para transformá-lo em um dos designers mais respeitados e conhecidos do país. Principalmente na área musical, onde se consagrou ao longo de 40 anos por ter feito mais de mil capas de discos – inclusive de bandas como Legião Urbana, Paralamas do Sucesso, Biquini Cavado e artistas como Erasmo Carlos e Zé Ramalho. Até que, em fevereiro de 2013, após visitar o Museu Hergé (criador do herói juvenil Tintin), Leite decidiu fazer uma graphic novel para contar sua paixão pelos quadrinhos.

O resultado é a já celebrada autobiografia em quadrinhos *Em busca do Tintin Perdido*, que levou 9,5 anos para ficar pronta. Marco dos quadrinhos brasileiros e

acompanhada com ansiedade por milhares de seguidores nas redes sociais ao longo de anos, finalmente a obra sai em álbum de luxo com capa dura simultaneamente na França e no Brasil – onde Leite escolheu a Editora Noir para ter a honra de capitanear uma narrativa tão pessoal pela afinidade que tem com sua linha editorial. No próximo ano, ganhará edição holandesa.

*Em Busca do Tintin perdido* associa um desenho digno dos maiores mestres, composições gráficas renovadas incessantemente e um relato inventivo e original. Na apresentação da edição francesa, o estudioso de HQ Olivier Roche destaca que o álbum é uma referência explícita ao romance de Marcel Proust e, como “fantasia autobiográfica”, quer ser uma reflexão psicológica sobre a arte dos Quadrinhos, a memória e o tempo. Três eventos - um encontro faltoso da infância com Hergé nos anos 1970, um golpe do destino em 3 de março de 1983 e uma emocionante viagem à Bélgica para uma visita a Bruxelas e ao Museu Hergé em 2013 - conduziram o autor a tecer os fios de uma grandiosa homenagem à arte mundial dos Quadrinhos.

Para Olivier Roche, Ricardo Leite leva o leitor a viajar pelos universos simbólicos e culturais que o encantaram ao longo de sua vida. Ele desvela uma relação semirreal e semionímica com Hergé, seu mundo e sua obra, em particular *As Aventuras de Tintin*. “Ele nos propõe um permanente diálogo imaginário (sobre a arte, a técnica e a história dos Quadrinhos) com os grandes criadores, por vezes baseado em encontros reais ou inspirados por numerosas leituras”, comenta Roche.

No final do volume, um glossário permite ao leitor reencontrar, página a página, os autores e personagens representados na obra e, em particular, partir para a descoberta do muito pouco conhecido Quadrinho sul-americano.

### **Quem é Ricardo Leite**

Nascido em 3 de março de 1957, Ricardo Leite é brasileiro e mora no Rio de Janeiro. Ilustrador, artista gráfico, designer, CEO da agência de comunicação Crama Design Estratégico, tem desenvolvido vários projetos para marcas brasileiras e internacionais. Nos anos 70 e 80, publicou diversos gibis. Ele também assinou centenas de capas de álbuns para grandes artistas da música brasileira. Colecionador de arte e de quadrinhos, seu sonho sempre foi tornar-se um autor de HQ. Cerca de dez anos atrás, esta paixão pela nona arte levou Ricardo Leite "a procurar o Tintin perdido". Este trabalho, que é amplamente seguido nas redes sociais, lhe rendeu a insígnia de Cavaleiro da Ordem da Coroa do Reino da Bélgica (Decreto Real de 20 de janeiro de 2021).

### **SERVIÇO:**

#### **Em busca do Tintin Perdido**

**Ricardo Leite**

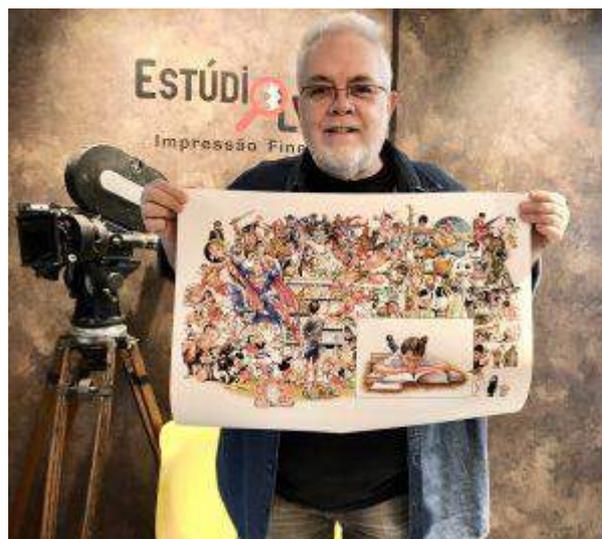
**Editora Noir - 1ª edição (dezembro 2022)**

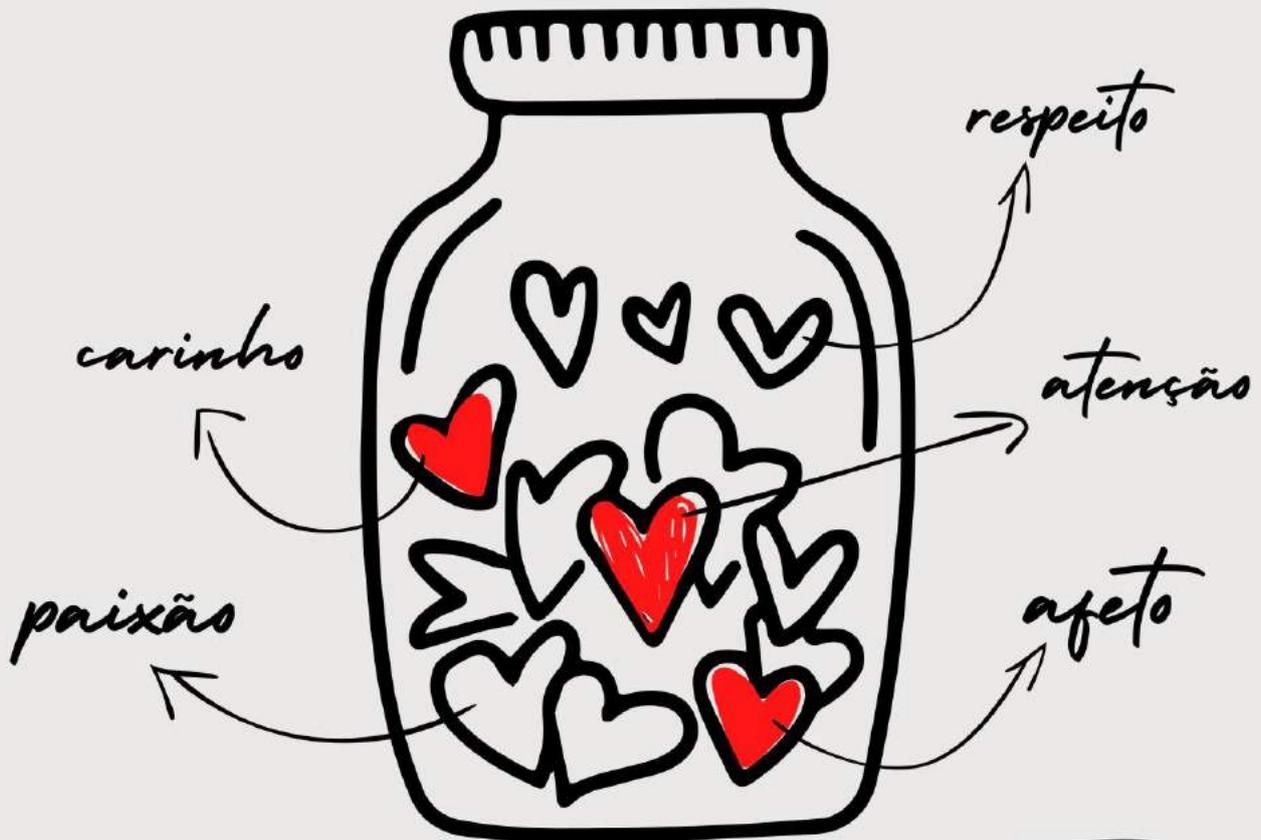
**ISBN-10: 6589482209 / ISBN-13: 978-6589482208**

**Nº de páginas: 224 páginas – capa dura**

**Idioma: Português - Formato: 23.5 x 2 x 31.5 cm - Preço: R\$ 149,40**

**Onde encontrar: [www.amazon.com.br](http://www.amazon.com.br)**





---

# POÇÕES DO AMOR



# VERÃO E OS CUIDADOS COM A INSOLAÇÃO

*Professora Ariane de Paula Maywald, do curso de Medicina da UNIFRAN, explica as melhores formas de cuidar da saúde durante os dias de sol*



O verão chegou e com ele, as festas, viagens, animações e claro, a presença do sol. Por isso é importante que com ele, os cuidados estejam presentes em cada passeio, festa, banho de piscina, ida à praia ou mergulho no mar.

Por conta disso, a professora Ariane de Paula Maywald, do curso de Medicina da Universidade de Franca – UNIFRAN, explica que, quanto à saúde em geral, devemos minimizar os efeitos das mudanças bruscas de rotina, tentando manter alguns hábitos saudáveis de alimentação, atividade física e sono.

“Quanto a pele, é importante tentar manter a rotina de cuidados, principalmente com os produtos que são prioritários, como os hidratantes corporais e faciais, protetor solar, sabonete apropriado e se for o caso, algum ativo de tratamento, como produtos anti-idade ou antioxidantes. Ao contrário do que muitos pensam, a maioria dos cosméticos não precisam ser suspensos em períodos de exposição solar ou de viagens. Porém, atenção especial deve ser dada ao protetor solar nesse período mais quente do ano, para evitar manchas, envelhecimento precoce e ainda reduzir o risco de câncer”, completa a docente.

Além disso, Ariane Maywald alerta sobre a importância do protetor solar e os males que o banho de sol em excesso pode acometer. “O principal erro cometido pelas pessoas que viajam a praias é não fazer o uso de protetor solar em dias nublados. A radiação solar atravessa as nuvens e mesmo assim pode causar queimaduras na pele. Então é importante lembrar de passar o produto a cada 2 ou 3 horas e ainda usar os protetores de barreira como camisetas com tecido de proteção UV, chapéus, bonés e optar por ficar em locais com sombra. Além disso, a hidratação deve ser reforçada, com a ingestão mínima de cerca de 3 litros de água ou outros líquidos ao dia para evitar mal-estar e a insolação.”

É importante alertar também, que durante estes períodos, o sistema imunológico é afetado, podendo gerar problemas para diversos aspectos da saúde mental e física. “Na maioria dos casos, nessa época, nós mudamos muito a nossa rotina habitual. Reduzimos nossas horas de sono, paramos com os exercícios físicos, aumentamos a ingestão de álcool, reduzimos o consumo de alimentos in natura e abusamos de alimentos industrializados, processados, frituras e doces. Além disso, há uma redução importante no consumo de água. Embora seja algo que nos parece comum e habitual, nosso sistema imunológico sofre um prejuízo importante por cada uma dessas mudanças. A melhor forma de minimizar esse prejuízo é buscar manter a qualidade do sono e da alimentação, pois os bons hábitos não vão nos impedir de aproveitar as férias.”

Por fim, a professora do curso de Medicina da UNIFRAN, Ariane Maywald, finaliza dizendo que para evitar prejudicar a saúde em viagens de fim de ano, é necessário simplesmente não exagerar. “Evitar os exageros, pode parecer clichê, mas essa é uma máxima que funciona. Não há problema em comer os petiscos que tanto gostamos, tomar um vinho ou cerveja, mas podemos evitar os exageros e, sempre que possível, ingerir frutas, vegetais e muita água”.



Sobre a UNIFRAN - Com 50 anos de tradição em ensino superior no interior de São Paulo, a UNIFRAN tem em sua estrutura mais de 253 mil metros quadrados. A Instituição oferece cursos de graduação, presenciais e a distância, especializações, mestrados e doutorados, que abrangem todas as áreas do conhecimento. A Universidade está entre as melhores Instituições de Ensino Superior do mundo com base nos indicadores associados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), de acordo com a edição 2021 do Times Higher Education Impact Rankings (THE Impact Rankings). O curso de Medicina é reconhecido como o melhor do País, entre instituições públicas e privadas, conforme Conceito Preliminar de Curso (CPC) referente ao ano de 2019, indicador de qualidade do Ministério da Educação (MEC). A UNIFRAN pertence ao grupo Cruzeiro do Sul Educacional, um dos mais representativos do País, que reúne instituições academicamente relevantes e marcas reconhecidas em seus respectivos mercados, como Universidade Cruzeiro do Sul e Universidade Cidade de São Paulo – Unicid (São Paulo/SP), Universidade de Franca - Unifran (Franca/SP), Centro Universitário do Distrito Federal - UDF (Brasília/DF), Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio - Ceunsp (Itu e Salto/SP), Faculdade São Sebastião – FASS (São Sebastião/SP), Centro Universitário Módulo (Caraguatatuba/SP), Centro Universitário Cesuca (Cachoeirinha/RS), Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG (Bento Gonçalves e Caxias do Sul/RS), Centro Universitário de João Pessoa – Unipê (João Pessoa/PB), Centro Universitário Braz Cubas (Mogi das Cruzes/SP) e Universidade Positivo (Curitiba e Londrina /PR), além de colégios de educação básica e ensino técnico. Visite: [www.unifran.edu.br](http://www.unifran.edu.br)

- \*Salão de beleza - Esteticistas
- \*Produtos de beleza
- \*Curso de maquiagem etc

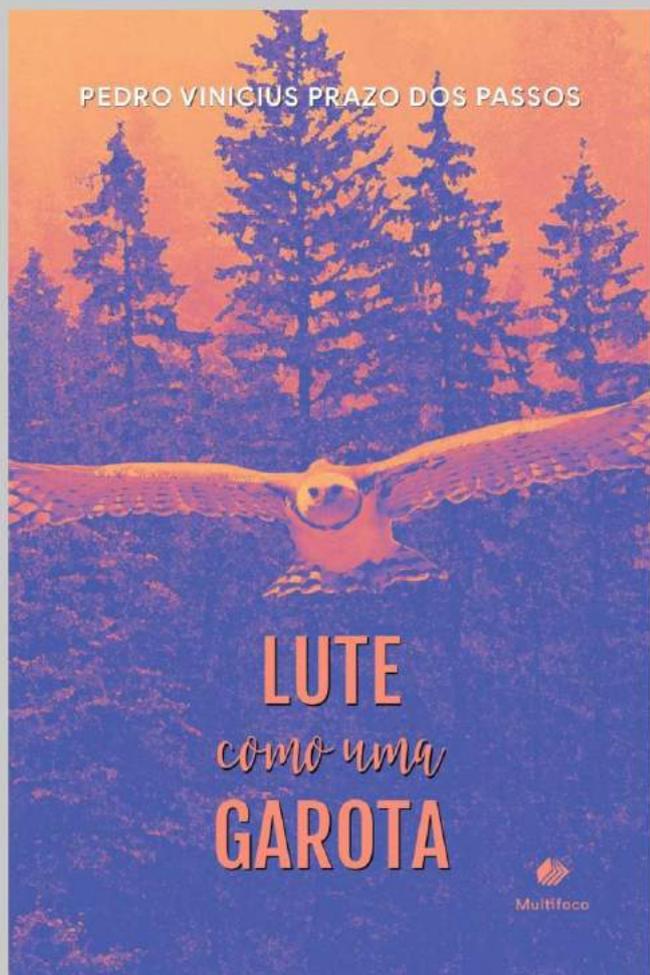
# PROFISSIONAIS *de beleza*

**DIVULGUE** NAS EDIÇÕES DA  
**REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

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



# APÓS SETE DIAS EM COMA, PROFESSOR ABANDONA CARREIRA E VIRA ESCRITOR



## Experiência de coma ressignifica a vida

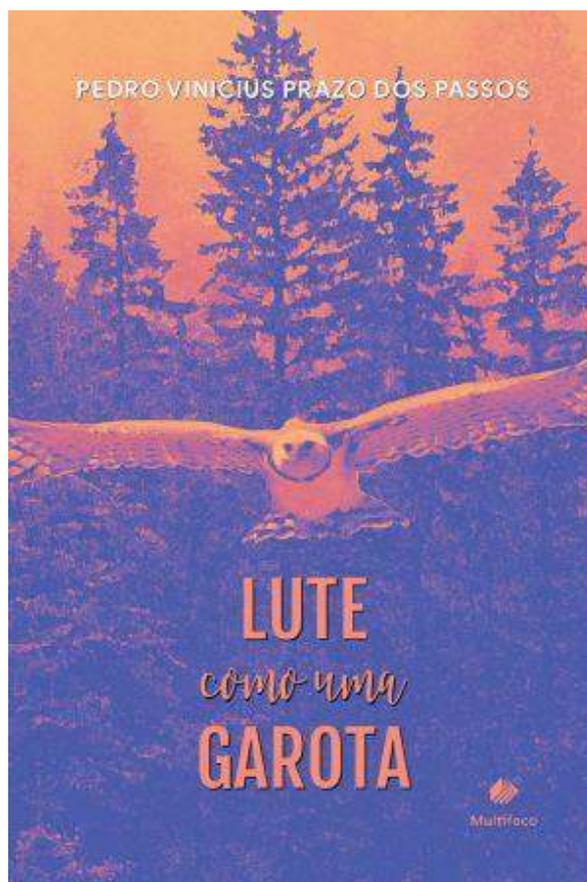
*Pedro Vinicius Prazo dos Passos lança romance autobiográfico que aborda acidente trágico e reflexões sobre a própria existência*

Uma experiência que poderia ter sido apenas traumática acabou se tornando o estopim para que **Pedro Vinicius Prazo dos Passos** escrevesse um romance autobiográfico. Os sete dias em coma, após ter sido atropelado, o despertaram para uma nova realidade, onde precisaria ser muito mais forte para lidar com as adversidades.

Foram os sonhos do período em que estava inconsciente que o motivaram a escrever **Lute como uma garota**. Mas o que um homem tem a dizer sobre o assunto? No caso do autor, foi quando conheceu Cecília que ganhou forças para enfrentar a própria vida e para alcançar a melhor versão de si mesmo.

Por meio de conversas e vivências, os dois criam um vínculo que extrapola o sentimento romântico e alcança outras esferas do cotidiano, incluindo a profissional. Foi a visão de mundo da jovem e seu apoio que fizeram com que Pedro percebesse que, para ser valente de verdade, precisaria lutar não como um homem, mas como uma garota.

Antes do acidente, o escritor se considerava um homem egocêntrico e não se importava com aquilo que acontecia a sua volta. Depois, em parte, devido ao infortúnio do coma, descobriu um sentido para a própria existência que perpassava, principalmente, a literatura.



*Você está olhando na direção contrária. Não percebe? Por mais que a felicidade não permeie cem por cento dos seus dias, o percentual de desânimo é ínfimo.*

**(Lute como uma garota, pg. 27)**

Questionamentos sobre a verdadeira paixão, a procura por um amor e a tentativa de encontrar um rumo em um mundo que parece sempre distanciar os sonhos da realidade são alguns dos pontos abordados entre as páginas da obra. O autor se conecta, portanto, com sentimentos compartilhados por todas as pessoas em algum momento de suas histórias.

Com o uso quase exclusivo de diálogos, entrelaçados a pensamentos, descrições de cenários e sensações, ele busca engajar o público de forma ativa na leitura. “O objetivo é tornar o espectador presente na história, como se ele estivesse ali, vivendo tudo na própria cabeça dele”, explica.

## FICHA TÉCNICA

**Título:** Lute como uma garota

**Autor:** Pedro Vinicius Prazo dos Passos

**Editora:** Multifoco

**ISBN/ASIN:** 978-65-5611-194-0

**Formato:** 14x21cm

**Páginas:** 86

**Preço:** R\$ 39,90

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



**Sobre o autor:** Pedro Vinicius Prazo dos Passos nasceu em Diadema, em São Paulo e atualmente, mora em Itanhaém, na baixada santista. Formado em um curso de Licenciatura em Educação Física, trabalhou como professor de uma escola da rede estadual de ensino durante anos, porém, decidiu deixar a carreira de lado para focar na produção literária. Seu primeiro romance “Lute como uma garota” foi publicado de maneira independente em versão e-book e chegou à posição 46 entre os 100 livros digitais mais lidos da Amazon. Agora, a obra está sendo lançada em formato físico pela editora Multifoco.



**Redes sociais:** [Instagram](#) | [Facebook](#)

# 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)



*Para começar o ano com boas vibrações: mininovelas com mensagens positivas inspiram e entretêm*

*Vídeos motivacionais que aquecem o coração pipocam no TeleKwai; Fizemos uma seleção com as melhores histórias para refletir e se emocionar*

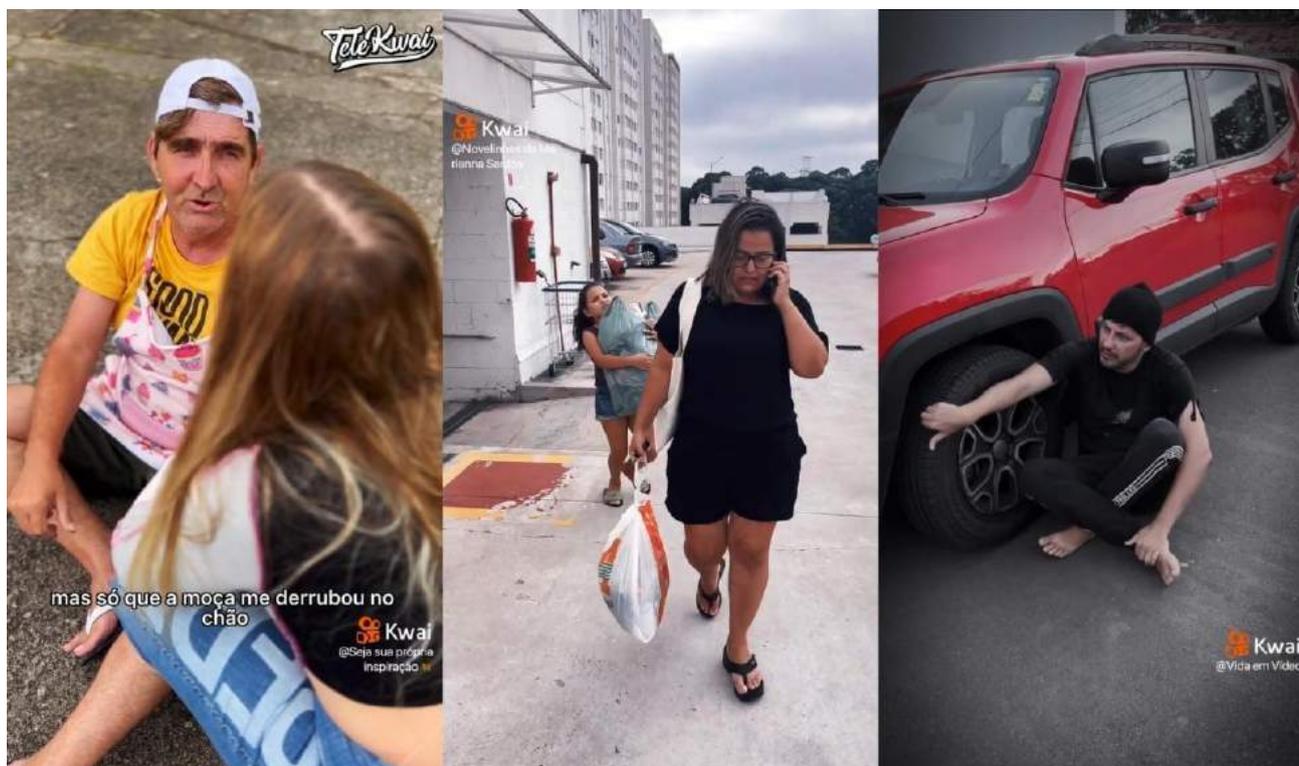


Imagem Divulgação

São Paulo, janeiro de 2023 – Nada melhor que começar 2023 com aquele combo repleto de positividade e entusiasmo, afinal, são 365 novos dias para renovar as esperanças e vislumbrar novas oportunidades e momentos. Pensando nisso, o Kwai, app de criação e compartilhamento de vídeos curtos, separou algumas mininovelas exclusivas da plataforma que aquecem o coração, nos levam a refletir e se emocionar. Confira!

Ter orgulho de quem faz tudo por você (+1,9 milhão de visualizações) – Uma mulher está caminhando na rua, indo ao encontro de uma amiga que estava com o carro estacionado não muito longe dali, e empurra ao chão um vendedor ambulante, para que ele saia de sua frente. Ao cumprimentar a amiga e pedir uma carona, a conhecida diz que só está esperando o pai chegar. Quando a mulher conta que acabou de esbarrar em um homem e o xinga de imprestável, a colega percebe que ele é seu pai. Esse enredo faz parte das criações do perfil Seja Sua Própria Inspiração, que já conta com mais de 2,8 milhões de curtidas e 442,7 mil seguidores.

Julgou pela Aparência (+962,2 mil visualizações) – O episódio começa com um morador de rua apanhando, por supostamente ter riscado o carro de um homem. Quando a namorada do dono do veículo aparece, confessa que foi ela quem riscou o carro e o mendigo tentou fazê-la desistir da ideia. O final da história pode ser visto no perfil Vida em Vídeo, que reúne mais de 2,5 milhões de curtidas e 342,3 mil seguidores.

Duvidaram dela e Tiveram uma Atitude Surpreendente (+2,2 milhões de visualizações) – A mininovela começa com um casal que encontra um bolo de dinheiro no chão e esbarra com uma garotinha que diz ser a dona. Sem acreditar que aquele valor todo fosse dela, o casal é surpreendido após a menina explicar como levantou aquela grana. A história completa pode ser vista no perfil Família em Série, que já acumula quase 6,1 milhões de curtidas e 794,8 mil seguidores.

O Socorro Vem de onde a Gente Menos Espera (+347,8 mil visualizações) – Disponível no perfil Histórias com Propósito (651,1 mil curtidas e 195,5 mil seguidores), a novelinha



acompanha Lelê, uma mulher que está doente e não tem condições de comprar um remédio para se tratar. O irmão mais novo, com a melhor das intenções, pega seu cofrinho com todas as economias para tentar reverter a situação.

Não Existe Ex-Mãe (+87,7 mil

visualizações) – Uma mulher vive humilhando a mãe do seu namorado sem que ele saiba, mas finge tratá-la superbem quando está na frente dele. Até que um dia, a mãe, exausta de ser maltratada, expõe tudo para o filho. O episódio faz parte das criações do perfil A História Real, que já possui mais de 2,7 milhões de curtidas e 442 mil seguidores.

Sempre Seja Gentil (657,7 mil visualizações) – A mininovela do perfil Novelinhas da Marianna Santos (3,7 milhões de curtidas e 500,2 mil seguidores) mostra uma menina que oferece ajuda a uma vizinha, carregando uma de suas sacolas. Ao chegar no carro, a mulher simplesmente pega suas coisas e a ignora, sem ao menos dizer “obrigada”. A menina, chateada por não ter recebido nenhum agradecimento, continua o seu caminho até esbarrar com outra pessoa que também precisa de ajuda. O episódio já soma 589,7 mil visualizações.

## TeleKwai

TeleKwai é um programa de dramaturgia feito exclusivamente para o app do Kwai em parceria com agências, produtoras e criadores de conteúdo. O objetivo é oferecer uma

nova forma de entretenimento, democratizar o acesso a produções audiovisuais e empoderar o setor audiovisual amador e semiprofissional brasileiro com as mininovelas e minisséries de até dois minutos no formato vertical. Já são cerca de 180 contas ativas no app, que geraram mais de 5,4 bilhões de visualizações na plataforma entre janeiro e junho deste ano. Somente a tag #TeleKwai já reúne mais de 27 bilhões de visualizações na plataforma.



### **Sobre o Kwai**

Um dos aplicativos gratuitos mais populares do Brasil, o Kwai permite que o público crie seu próprio conteúdo e compartilhe vídeos online de forma fácil, inclusiva e acessível, em um universo interativo que possibilita a conexão de pessoas. Com a missão de tornar a vida das pessoas mais felizes, o Kwai acredita que todos os pequenos momentos da vida merecem ser compartilhados. O app está disponível nos sistemas iOS e Android, na App Store e no Google Play . Saiba mais em: [kwai.com](http://kwai.com).



# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



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



# 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)



# SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIA

SÃO AS PRINCIPAIS  
TENDÊNCIAS DE  
CONSTRUÇÃO E MORADIA  
EM 2023

BRASIL OCUPA 5ª POSIÇÃO NO  
RANKING MUNDIAL DE  
PRÁTICAS ESG



**D**ados do Green Building Council Brasil (GBC Brasil) apontam que o setor de construção civil é um dos mais empenhados em implantar práticas ESG, colocando o Brasil no quinto lugar do ranking mundial em números de projetos sustentáveis que, entre outras certificações, contam com o aval da Leadership in Energy and Environmental Design (LEED) - sistema internacional de certificação e orientação ambiental que já fomentou a redução de cerca de 40% de água, 35% das emissões de CO<sup>2</sup>, 30% de energia e 65% dos resíduos de grandes reformas e novas construções.

Aliado à sustentabilidade, a tecnologia é também um pilar fundamental, já dá base às práticas ESG e ajuda a consolidar uma nova forma de morar. Para o CEO da Yogha, Avelino Neto, a sustentabilidade e a tecnologia são pontos que convergem para a mesma questão: melhorar a qualidade de vida das pessoas de forma sustentável. “Essas duas questões estão redefinindo o futuro da construção civil, gerando menos lixo e reduzindo os impactos ambientais e o desperdício, oferecendo à sociedade opções de moradia que vão além da estética”, afirma.

Avelino conta que hoje é praticamente impossível não pensar em ESG, algo que as incorporadoras têm como diretriz ao planejarem seus empreendimentos, um pensamento que se reflete também em todo o mercado de moradia. “Nós temos buscado valorizar os projetos que têm a sustentabilidade como um dos pilares, até porque isso também é um diferencial relevante no mercado, já que as pessoas estão desenvolvendo cada vez mais esse olhar crítico sobre suas próprias vidas. Morar num condomínio que tenha energia solar, luz natural, reuso da água e que se preocupe com o meio ambiente é o sonho da maioria das pessoas, principalmente por ser algo que também gera menos custos no final do mês”, conta o CEO.

No sentido de fomentar ainda mais o desenvolvimento de empreendimentos sustentáveis, Avelino lembra dos investidores, que cada vez mais buscam valorizar os condomínios que respeitem as práticas sustentáveis. “Investidores de ativos imobiliários são um verdadeiro motor para o crescimento das práticas ESG, uma vez que são pessoas atentas com as principais inovações no setor. Temos visto uma migração muito rápida e orgânica desse público, que hoje investe fortemente no modelo Built-to-Rend (construir para alugar) e em projetos sustentáveis. É o caso do empreendimento Oxygen, da O3 Incorporadora, que foi totalmente projetado seguindo uma arquitetura biofílica e de sustentabilidade e que mesmo com previsão de lançamento apenas para 2025, já conta com 65% dos apartamentos vendidos, sendo a grande maioria para investidores que pretendem alugar”, conta Avelino.

### **Moradias flexíveis e tecnologia**

Muito ligada a esse movimento, a tendência das moradias flexíveis também favorece a inserção da sustentabilidade como um estilo de vida. É o que aponta um levantamento realizado em 2020 pelo Instituto de Pesquisas Sociais, Políticas e Econômicas (Ipespe)

que aponta que 70% dos entrevistados não têm preferência por um imóvel fixo, 82% dos jovens brasileiros (entre 16 e 24 anos) preferem experimentar a moradia flexível contra apenas 26% que pensam em financiar a casa própria.

O mercado das moradias flexíveis vem puxado pelo crescimento do mercado Built-to-Rent, que hoje é um dos mercados que mais investem em empreendimentos sustentáveis e construções, já que conta com investidores de peso. “O mercado de BTR cresce exponencialmente no mundo todo, representando 80% do segmento de aluguel no setor imobiliário americano e por aqui já é possível perceber uma forte demanda também, pois temos uma mudança no comportamento das novas gerações, que são muito ligadas à cultura do compartilhamento e que não enxergam tanto a necessidade de comprar um imóvel”, conta Avelino.

O crescimento das moradias flexíveis traz uma nova forma de morar, muito mais sustentável e tecnológica. “Hoje as pessoas já não estão tão ligadas em “ter”, elas buscam “usar”, enxergando a moradia como serviço e não necessariamente um bem. Esse é também um movimento sustentável, já que favorece o compartilhamento de imóveis prontos para uso e áreas compartilhadas que possibilitam o uso coletivo de lavanderias, bicicletas, espaço gourmet e kids, entre outros. A tecnologia também está muito presente, já que agiliza processos de contratação e a própria gestão dos apartamentos e condomínios, que podem ser feitas de forma 100% digital”, finaliza.

Sobre a Yogha - Fundada em 2016, a Yogha é uma startup de moradias por assinatura que atua em Curitiba, administrando mais de 200 imóveis. Em seu portfólio, a empresa conta com mais de 38000 clientes e 183 parceiros investidores que por meio da Yogha têm uma gestão integral de seus imóveis de forma 100% digital e inovadora. Para conhecer mais, acesse: [www.yogha.com.br](http://www.yogha.com.br)



# Mulheres!

Vozes femininas na ficção: mulheres fortes no Brasil de 1940

---



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



## ***Romance da paulista Waléria Leme, "Rasgando o pano" eterniza soldados que defenderam o Brasil contra os nazistas***



Eclode a Segunda Guerra Mundial, e quando um submarino alemão afunda navios brasileiros, Getúlio Vargas envia soldados para lutar contra os nazistas na Europa. Este conturbado momento histórico guia o enredo de ***Rasgando o pano***, lançamento da paulista **Waléria Leme**. O romance convida o leitor a mergulhar nas memórias de quem viveu intensamente as décadas de 1930 e 40, em que o Brasil vivia a ditadura no Estado Novo.

A partir do subtítulo ***Uma jovem decidida, um estudante idealista e uma guerra não escolhida***, a autora contextualiza os encontros e desencontros de Maria Isabel e Otávio, protagonistas da obra. O ano é 1938 e, na capital paulista, a jovem rica e filha de um fazendeiro de café se apaixona por um estudante de direito, pobre, e neto de imigrantes italianos.

Para viver este amor, os dois precisarão lutar contra os preconceitos e obstáculos impostos pelo pai de Isa, que não aprova a relação. Como se não bastasse, o jovem Otávio é enviado pela Força Expedicionária Brasileira (FEB) para lutar contra os nazistas. ***Rasgando o pano*** é uma referência às rajadas das metralhadoras MG-42, empunhadas pelos alemães na guerra.

*O distintivo brasileiro, que antes era um escudo verde, muda para um retângulo amarelo com bordas vermelhas, uma tarja azul e no centro uma cobra verde fumando. Os americanos, vendo aquilo, apelidam os brasileiros de “Smoking snake”. (Rasgando o pano, p. 305)*

Além das pesquisas sobre a realidade da época, Waléria recorreu às lembranças do pai – hoje com 93 anos de idade –, que acompanhou aflito o desenrolar da guerra e relatos de familiares de pracinhas. Notas de rodapé ajudam o leitor a entender palavras e referências específicas não mais usuais.

***Rasgando o pano*** abraça a realidade ao trazer temas de importante discussão na vida real, como imposições sociais, empoderamento feminino, sexualidade e representatividade LGBTQIA+. A história de Enrico, irmão do protagonista, revela uma crítica à sociedade da época, que retrata as tentativas de “cura” aos homossexuais.

## FICHA TÉCNICA

**Título:** Rasgando o pano

**Autora:** Waléria Leme

**ISBN/ASIN:** 978-65-5899-430-5

**Formato:** 16x23 cm

**Páginas:** 324

**Preço:** R\$ 43,30

**Onde comprar:** [Mercado Livre](#) (livro físico) e [Amazon](#) (eBook)



**Sobre a autora:** Waléria Leme é escritora e contadora. Nasceu em São Paulo capital, ano de 1964, início da Ditadura Militar. Formou-se em Ciências contábeis pela Universidade São Judas Tadeu, e conquistou o cargo de contadora da Secretaria da Fazenda de São Paulo, onde foi responsável pelo Balanço do estado em 1990. Posteriormente foi auditora do Tribunal de Contas de SP, onde se aposentou. *Rasgando o pano* é seu segundo trabalho na literatura, o primeiro livro, *Adotar uma criança: eu tentei*, foi lançado em 2020 e conta uma experiência vivida pela autora.

### Redes sociais:

Facebook: [waleriaoleme](#)

Instagram: [@walerialeme](#)

Tiktok: [@walerialeme](#)



# 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)

# 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

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

**REVISTA**

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

**REVISTA**  
edição 29  
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



**Albert Einstein**

---

“Aprenda com o  
ontem. Viva o hoje.  
tenha esperança  
para o amanhã.”

---

**Participe da nossa edição  
nº 34 - Fevereiro/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)