

**REVISTA**

# **PROJETO AUTOESTIMA**

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

EDIÇÃO Nº 34 - FEVEREIRO DE 2023

SAÚDE - BELEZA  
MODA - CULTURA  
BEM ESTAR  
GASTRONOMIA  
COMPORTAMENTO

**A AUTOESTIMA É A MELHOR LUZ  
QUE EXISTE EM VOCÊ...**

**viva cada segundo da sua vida como se  
fosse o último!**

**CONFIRA**

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

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

# ÍNDICE DE CONTÉÚDO

**EXPEDIENTE, PÁG. 03**

**EDITORIAL, PÁG. 04**

**FESTIVAL DE VERÃO, POR COCA-COLA BRASIL, PÁG. 05**

**DIA MUNDIAL DO COMBATE AO CÂNCER, PÁG. 09**

**EDUARDO COBRA FAZ HOMENAGEM A GLÓRIA MARIA, POR**

**ELENIR ALVES - REVISTA. PROJETO AUTOESTIMA, PÁG. 13**

**LIVRO - NEM TODAS AS HISTÓRIAS SÃO PLENAMENTE FELIZES,  
PÁG. 15**

**LIVRO - PERFEIÇÃO DESFEITA, PÁG. 19**

**SAIBA IDENTIFICAR QUANDO UMA ATIVIDADE MANUAL PASSA A  
SER PREJUDICIAL, PÁG. 20**

**LIÇÕES DE UM MACACO EMBURRADO..., PÁG. 24**

**CONTO - À JANELA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 26**

**INSTITUTO PROA OFERECE 13 MIL VAGAS GRATUITAS, PÁG. 29**

**POEMA - O SOBRADO, POR KARLA D. MARTINS, PÁG. 32**

**POEMAS - POR WANDA ROP, PÁG. 35**

**O LITTLE CLUB - BECO DAS GARRAFAS APRESENTA "AZIMUTH  
50", PÁG. 41**

**ANTOLOGIA - RAÍZES SERTANEJAS, PÁG. 51**

**E-BOOKS - DICAS PARA LEITURA, PÁG. 52**

**LEITE MATERNO PODE PROTEGER BEBÊS CONTRA COVID, PÁG. 53**

**CONHEÇA AS TERAPIAS ALTERNATIVAS QUE PODEM AJUDAR O  
SEU ANIMALZINHO, PÁG. 56**

**LIVRO - IMPULSIVIDADE X AUTOCONTROLE, PÁG. 61**

**LIVRO - UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA COM ATIVIDADES  
PRÁTICAS, PÁG. 64**

**MARI MARIA RENOVA IDENTIDADE VISUAL DE SUA MARCA, PÁG.  
69**

**APOSENTADORIA DO INSS, PÁG. 73**

**DICAS DE RECEITAS, PÁG. 76**

**CALENDÁRIO/2023, PÁG. 81**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 83**

**EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 84**

# EXPEDIENTE

*REVISTA PROJETO AUTOESTIMA*



## NESTA EDIÇÃO

*Dicas de livros, poemas, contos, artigos, gastronomia e muito mais...*

## 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)

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do blog da revista

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/expediente.html>

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.

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

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

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

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

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)



**Elenir Alves**  
Editora



BUSINESS PLAN

Acredite em milagres, mas não dependa deles. — Immanuel Kant

## Editorial

- Olá, querido leitor! Iniciamos o mês de fevereiro com a edição de nº 34 com várias matérias com conteúdo importantíssimo, conto, poema, dica de livro, dica de antologia e muito mais. Gratidão a todos os envolvidos na edição e a todos que nos acompanham. Desejamos a você uma boa aventura nas páginas e 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)



# Coca-Cola Brasil

MAIS DE DUAS  
TONELADAS DE RESÍDUOS  
FORAM COLETADAS  
DURANTE O FESTIVAL DE  
VERÃO

COCA-COLA BRASIL



Crédito da foto: @olhosdelincefilmes

*O trabalho de coleta e triagem foi realizado durante os dois dias de evento com apoio do projeto Recicla Solar - iniciativa da Solar Coca-Cola em parceria com a Coca-Cola Brasil, e da empresa Seu Evento Sustentável*

Mesmo tendo a música como protagonista, a sustentabilidade também foi marca do Festival de Verão 2023, que aconteceu no Parque de Exposições de Salvador nos dias 28 e 29 de janeiro. Enquanto os artistas embalavam as 80 mil pessoas que passaram pelo local, uma equipe de cerca de 60 catadores, além de coletar, fazia um trabalho fundamental: a triagem dos resíduos sólidos produzidos durante o evento. Quem passou pelo espaço do FV23 não deixou de notar a "Tenda Sustentável", stand inédito de triagem de resíduos, que além de permitir a separação ao vivo, estava aberto ao público, possibilitando que as pessoas pudessem interagir e tirar dúvidas.

A iniciativa está alinhada à nova campanha da Coca-Cola América Latina, "Somos Muitos" que celebra o papel das pessoas nas mudanças positivas e reforça o compromisso de inovar e oferecer novas soluções para os desafios, como a gestão de resíduos.

A ação educativa teve suporte do Recicla Solar, projeto de apoio à reciclagem da Solar Coca-Cola, segunda maior fabricante do Sistema Coca-Cola do País, em parceria com a Coca-Cola Brasil e da empresa Seu Evento Sustentável. À frente do stand e do trabalho de coleta de resíduos estava a equipe da Cooperativa de Coleta Seletiva Processamento de Plástico e Proteção Ambiental (CAMAPET). Ao todo, foram coletadas mais de 2,2 toneladas de resíduos. Entre os materiais coletados estão metal (1.293 kg), plástico (594,8 kg), papel e papelão (164 kg), vidro (158 kg) e materiais orgânicos (51 kg).

*De acordo com Fernanda Raizama, diretora regional da Solar, o foco da iniciativa durante o FV23 foi a conscientização sobre a sustentabilidade e a contribuição para a economia circular. "Estimulamos a coleta e a parceria com cooperativas, tanto no nosso território com o Recicla Solar, quanto em todo o país por meio do Reciclar Pelo Brasil, plataforma nacional de reciclagem da Coca-Cola Brasil. Dessa maneira, a Solar age em todas as pontas do processo de circularidade. Nossa intenção é que todo esse resíduo seja beneficiado, possa retornar para uma fábrica de resina e ser reutilizado para fabricação de mais embalagens produzidas de maneira ecologicamente correta", conclui.*

Além de reduzir o impacto ambiental de um dos principais eventos musicais do país, a ação teve também uma importante contribuição social. Após prensado, todo o material será destinado à agregadora Carbogreen e comprado pelo Recicla Solar, impactando positivamente as famílias dos cooperados. A iniciativa reforça a visão de um Mundo Sem Resíduos da Coca-Cola Company, no qual a empresa tem a meta de, até 2025, ter 50% de

material reciclado nas embalagens e, até 2030, dar destinação adequada a 100% das embalagens que a companhia coloca no mercado.

Katielle Haffner, Head de Sustentabilidade, Relações Públicas e Comunicações da Coca-Cola Brasil, comemora os resultados da ação inédita.

*"Fazer essa iniciativa acontecer foi um desafio, mas sabíamos que, ao final, teríamos um resultado extraordinário, além da possibilidade de impactar positivamente as milhares de pessoas que passaram pelo evento e puderam aprender um pouco mais sobre um tema que é tão valorizado pela Coca-Cola, a reciclagem. Apoiamos iniciativas de coleta e reciclagem em grande escala como essa, pois entendemos que é a base para criação de uma economia circular genuína, além de promover a educação ambiental e gerar impacto social positivo. Estamos empenhados em pensar e desenvolver soluções para aumentar as taxas de coleta e reciclagem de garrafas PET pós-consumo e garantir o fornecimento de PET de que precisamos", afirma.*

Estabelecer parcerias e colaboração com quem tem expertise foi decisivo para criar soluções que garantissem um festival sustentável. A Seu Evento Sustentável, empresa especialista em soluções e serviços de redução dos impactos ambientais, foi a responsável por sistematizar e propor todas as ações para promoção da cultura sustentável no Festival de Verão que foram além da reciclagem dos resíduos comuns. Nem mesmo os resíduos produzidos pela produção do evento ficaram fora do ciclo da economia circular. Os banners do festival foram encaminhados para o centro de costura solidária da ONG Cama para a confecção de novos produtos, como aventais, carteiras e bolsas. E os tecidos da cenografia foram doados para uma cooperativa de costura solidária.

Com o projeto Compostagem Francisco, dos estudantes de Química da UFBA, os resíduos orgânicos, como sobra de alimento, foram processados por meio de uma tecnologia de compostagem bioacelerada criada e patenteada pelos universitários.

"Conseguimos unir num só evento diversas ações para sustentabilidade e iniciativas de engajamento social. Temos o trabalho da cooperativa, que é feito por mulheres de um bairro periférico de Salvador; a integração de uma tecnologia desenvolvida por estudantes da Universidade Federal da Bahia com a demanda do setor econômico de eventos; e o apoio a iniciativas de melhoria da merenda escolar municipal realizadas através de hortas", avalia Leide Laje, idealizadora da Seu Evento Sustentável.

Além das ações de gestão de resíduos sólidos - o trabalho da cooperativa, a compostagem bioacelerada dos resíduos orgânicos da praça de alimentação - a consultoria realizada pela

Seu Evento Sustentável previu ações de educação ambiental. Antes do início da festa foi realizado treinamento ambiental para equipe de limpeza e restaurantes, além disso, durante o festival, agentes de sensibilização espalhadas pelo Parque de Exposições explicavam ao público sobre a coleta seletiva e a forma correta de descarte dos resíduos.

### **Sobre o Recicla Solar**

Para somar esforços ao compromisso WWW, em 2021 a Solar Coca-Cola, com o apoio da Coca-Cola Brasil, lançou o Recicla Solar, que vem ampliando significativamente a coleta seletiva e a promoção de impacto socioeconômico positivo no Nordeste. O programa visa estimular a cadeia de reciclagem, contribuindo para a destinação adequada dos resíduos por meio de parcerias com centrais de coleta, organizações de catadores e agregadores de PET pós-consumo em Pernambuco, Ceará e Bahia.

Os resultados já mostram o fortalecimento da economia circular. Ao todo, nos últimos dois anos, aproximadamente 10 mil toneladas de PET já foram coletadas com a iniciativa encerrando 2022 superando a meta do ano e conseguindo produzir atualmente 23% de PET com resina reciclada em suas embalagens. Para este ano, a previsão é que o programa se expanda para outros estados do Norte e Nordeste.

### **Sobre a Solar Coca-Cola**

Entre os 15 maiores fabricantes do mundo e a segunda maior fabricante do Sistema Coca-Cola no país, a Solar Coca-Cola conta atualmente com 13 fábricas e atua em uma área que representa cerca de 70% do território brasileiro, operando na totalidade das regiões Norte, Nordeste, Estado do Mato Grosso e parte de Goiás e Tocantins. Destaque no cenário nacional como uma das maiores empresas de bens de consumo do país, a companhia conta com mais de 15 mil colaboradores(as) e é responsável pela produção e distribuição de mais de 350 produtos do portfólio da Coca-Cola e de parceiros para cerca de 400 mil pontos de venda. Com faturamento anual de cerca de R\$ 9,6 bilhões, a companhia alcança 25 milhões de lares em todo país.

### **Sobre a Coca-Cola Brasil**

O Sistema Coca-Cola Brasil atua em cinco grupos de bebidas — colas, sabores, hidratação, nutrição e emergentes — com uma linha de 260 produtos, entre sabores regulares e versões sem açúcar ou de baixa caloria. Composto por nove grupos de fabricantes franqueados, o Instituto Coca-Cola Brasil, mais Verde Campo e a parceria com Leão Alimentos e Bebidas, o Sistema emprega diretamente 56,6 mil funcionários. A empresa aposta em inovação para ampliar seu portfólio e atingir o objetivo de destinar corretamente o equivalente a 100% de suas embalagens até 2030. A Coca-Cola Brasil trabalha para oferecer cada vez mais opções com menos açúcar adicionado e no incentivo a iniciativas que melhorem o desenvolvimento econômico e social das comunidades onde atua.



# Dia Mundial do Combate ao Câncer: testes inovadores contribuem para tratamentos mais eficazes



Com uma previsão anual de 704 mil novos casos de câncer no Brasil para o triênio 2023-2025, pesquisas têm demonstrado que os tratamentos individualizados estão revolucionando a medicina ao oferecer uma abordagem terapêutica personalizada.

Dentre as novas ferramentas que proporcionam maiores chances de sucesso está o modelo “Organóides Derivados de Pacientes” (PDOs). Trata-se de um cultivo celular que melhor reflete *in vitro* as condições observadas *in vivo*.

O teste Onco-PDOTM, trazido para o Brasil pela Invitrocue Brasil em parceria exclusiva com o OC Precision Medicine, o laboratório de medicina de precisão e genômica da Oncoclínicas, permite que as células do paciente sejam cultivadas e testadas para diferentes drogas quimioterápicas e analisa como as células respondem aos diferentes tratamentos.

A Invitrocue Brasil é uma empresa inovadora especializada no desenvolvimento de modelos baseados em células 3D como os organoides derivados de pacientes de diversos tipos de câncer. O teste está disponível no país para câncer de mama, pulmão, colorretal, pancreático, gástrico, próstata e ovário.

Atualmente, as maiores dificuldades dos tratamentos anticâncer são a crescente resistência dos tumores às drogas, a heterogeneidade do tumor e o metabolismo individualizado de quimioterápicos. É necessário levar em conta que cada paciente é único, cada tumor é único e as respostas de tratamento também devem ser assim consideradas.

Alguns tumores mostram-se resistentes a certos medicamentos e saber previamente quais terapias são mais eficazes para cada caso particular auxilia na tomada de decisão dos médicos oncologistas.

O câncer origina-se de uma célula do organismo que sofreu alterações genéticas e passou a se comportar de forma anormal, proliferando-se mais do que deveria. Assim como cada indivíduo, o câncer tem características específicas e, por essa razão, pode não responder da forma esperada aos tratamentos quimioterápicos que são, em sua maioria, padronizados.

**Danielle Dias Pinto Ferreira**, biomédica com doutorado em neurociências, responsável pelo laboratório da Invitrocue Brasil no país, relaciona as vantagens do teste Onco-PDOTM: “o médico escolhe as drogas que serão testadas entre as 60 disponíveis. O resultado do exame sai em até 21 dias, permitindo a continuidade do tratamento”. Danielle enfatiza a importância de uma medicina personalizada que traz maiores chances de um tratamento eficaz.

Os PDOs têm ganhado notoriedade ao longo dos anos. O Instituto de Células Tronco da Universidade de Harvard os classificou, já em 2017, como “uma revolução no descobrimento de drogas”. No ano seguinte, o PDO foi eleito o método do ano pela Nature.

A Invitrocue Brasil iniciou suas operações no país em 2020, em parceria exclusiva com a OC Precision Medicine, do grupo Oncoclínicas. Por meio de uma joint venture com a empresa na Alemanha, a Invitrocue Brasil desenvolve e comercializa diversas tecnologias bioanalíticas, entre elas a cultura de células em 3D. O Teste Onco-PDOTM é uma análise em um modelo 3D in vitro preditivo e clinicamente relevante pois permite fornecer uma resposta quantitativa da ação dos quimioterápicos no tecido do próprio paciente.

“Em linhas gerais, os organóides são estruturas pequenas criadas em laboratório que imitam a função dos tecidos e órgãos humanos, como coração e pulmão, por exemplo, e também têm se mostrado eficientes como “clones” de tumores. A partir desse conhecimento científico avançado, podemos hoje criar em laboratório um organóide tumoral gerado a partir das células cancerígenas específicas de cada paciente e testar as respostas a diferentes alternativas terapêuticas. Com isso, conseguimos recomendar o tratamento mais eficaz para cada indivíduo, proporcionando uma abordagem médica personalizada e que garante ao paciente a combinação de medicamentos que será mais eficaz de acordo com as especificidades da sua doença”, sintetiza Mariano Zalis, Diretor de Genômica da OC Precision Medicine.

Link Vídeo: Como a Invitrocue está transformando a forma como tratamos o câncer - [https://youtu.be/1czYLC\\_X8wE](https://youtu.be/1czYLC_X8wE)

Responsável Técnico no Brasil: Invitrocue Brasil – Dra Danielle Ferreira (CRBM: 42180 - 1ª Região)

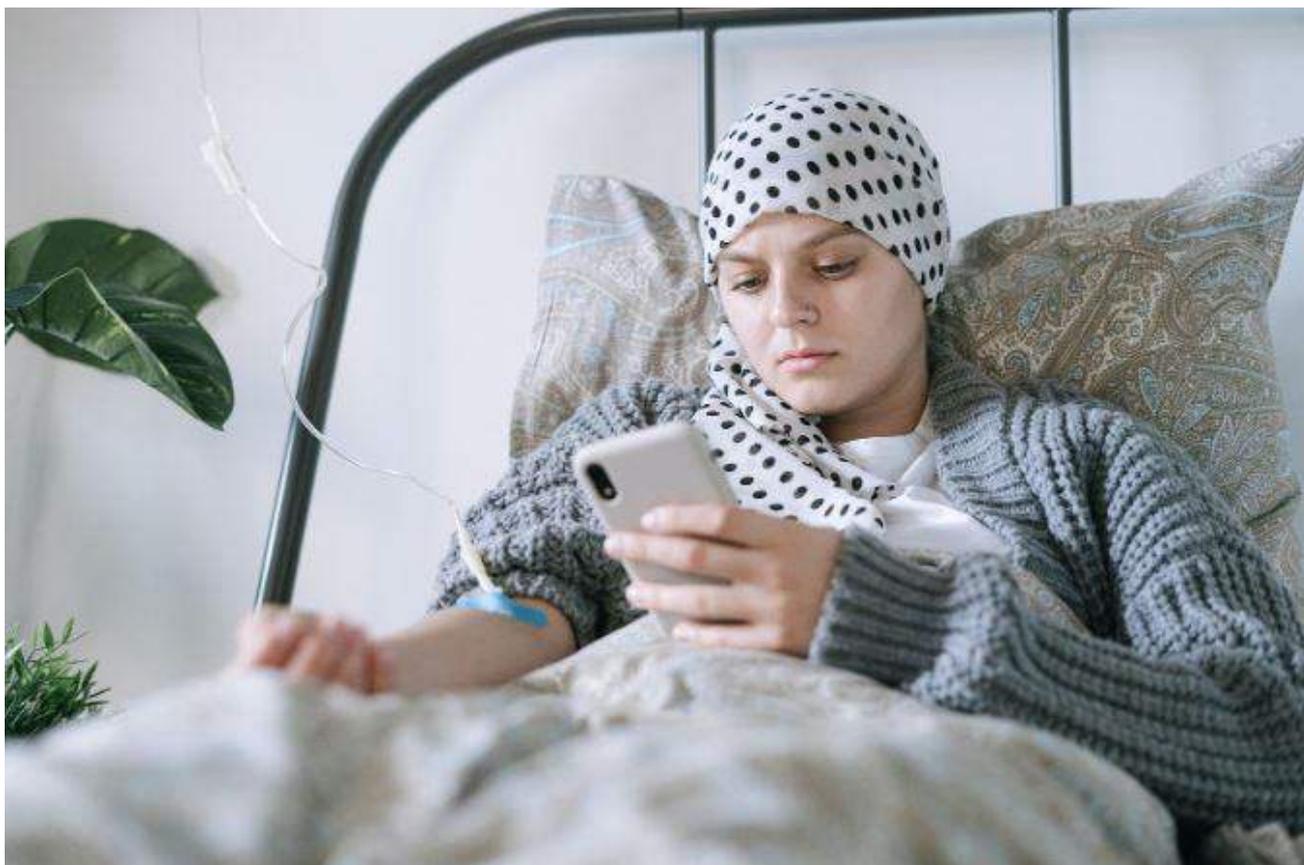
Responsável Técnico pela Medicina de Precisão da Oncoclínicas: Dr. Mariano Zalis - Diretor de Genômica da OC Precision Medicine (CRBM: 4769 - 1ª Região)

## **Sobre a Oncoclínicas**

A Oncoclínicas - maior grupo dedicado ao tratamento do câncer na América Latina - tem um modelo especializado e inovador focado em toda a jornada do tratamento oncológico, aliando eficiência operacional, atendimento humanizado e especialização, através de um corpo clínico composto por mais de 2.000 profissionais médicos dedicados. Com a missão de democratizar o tratamento oncológico no país, oferece um sistema completo de atuação composto por clínicas ambulatoriais integradas a cancer centers de alta complexidade. Atualmente, possui 132 unidades em 35 cidades brasileiras, permitindo

acesso ao tratamento oncológico integrado com padrão de qualidade dos melhores centros de referência mundiais no tratamento do câncer.

Com tecnologia de última geração, medicina de precisão e genômica, a Oncoclínicas traz resultados efetivos no acesso ao tratamento oncológico, realizando mais de 450 mil tratamentos por ano. É parceiro exclusivo na América Latina do Dana-Farber Cancer Institute, afiliado à Faculdade de Medicina de Harvard, um dos mais reconhecidos centros de pesquisa e tratamento de câncer no mundo. Possui a Boston Lighthouse Innovation, empresa especializada em bioinformática, sediada em Cambridge, Estados Unidos, e participação societária na MEDSIR, empresa espanhola dedicada ao desenvolvimento e gestão estratégica de ensaios clínicos para pesquisas independentes sobre o câncer. A companhia também desenvolve projetos em colaboração com o Weizmann Institute of Science, em Israel, uma das mais prestigiadas instituições multidisciplinares de ciência e de pesquisa do mundo, tendo Bruno Ferrari, fundador e CEO da Oncoclínicas, como membro de seu board internacional.



**Link Vídeo:** Como a Invitrocue está transformando a forma como tratamos o câncer - [https://youtu.be/1czYLC\\_X8wE](https://youtu.be/1czYLC_X8wE)



EDUARDO KOBRA, FAZ ARTE EM  
HOMENAGEM A **GLÓRIA MARIA**

@revistaprojetoautoestima

[HTTP://EDUARDOKOBRA.COM](http://eduardokobra.com)

*O Brasil perdeu na quinta-feira (02/02/23) um dos grandes nomes da história da televisão. A apresentadora e jornalista, Glória Maria.*

Nós brasileiros sabemos que iniciamos o mês de Fevereiro com uma infeliz notícia na quinta-feira (02/02/23) a morte repentina da apresentadora e Jornalista Glória Maria, um dos grandes nomes da rede de televisão e do jornalismo brasileiro. A apresentadora e jornalista Glória Maria deixou uma história marcante e será referência para a profissão.



Nas redes sociais o que mais temos visto são as mais diversas homenagens de amigos e fãs para a Jornalista Glória Maria. Eduardo Kobra, um dos artistas brasileiros mais renomados da atualidade, também homenageou a jornalista. A pedido do Fantástico, ele estampou o rosto da jornalista Glória Maria em um mural colorido de 4 metros de altura, em tempo recorde; feito em apenas um fim de semana.

A obra vai ficar exposta temporariamente no Museu de História e da Cultura Afro-Brasileira, no Rio de Janeiro.

Eduardo Kobra tem um talento admirável e um trabalho plausível!

Parabéns ao artista Eduardo Kobra!

Por Elenir Alves - Editora da Revista Projeto AutoEstima.

#### Redes sociais do artista:

Página · Artista : <https://www.facebook.com/kobrastreetart>

Instagram: <http://instagram.com/kobrastreetart> - <http://eduardokobra.com>

Contato: [studio.kobra@hotmail.com](mailto:studio.kobra@hotmail.com)

# Nem todas histórias de amor são plenamente felizes



Lucy Score: Foto por-Brianna Wilbur

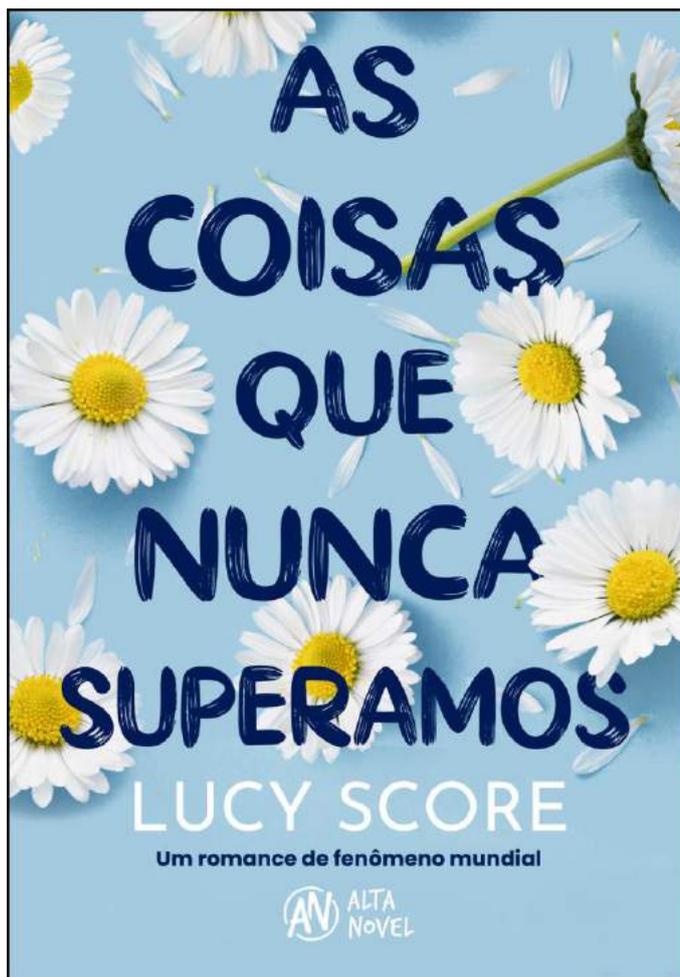
Sucesso no TikTok, romance contemporâneo da autora best-seller Lucy Score, "As Coisas que Nunca Superamos", chega ao Brasil pela Alta Novel e presenteia o leitor com boas doses de drama e bom-humor



Lucy Score - Foto por Brianna Wilbur

Ser uma noiva em fuga, desempregada, sem celular, que vai até uma cidade desconhecida para ajudar a irmã em apuros, não é tarefa fácil. Ainda mais quando Tina Witt é uma gêmea do mal, rouba o carro da moça, as economias e abandona a filha de 11 anos com a irmã – uma sobrinha que nem sabia da existência. Essa é a realidade encarada pela bondosa Naomi Witt, protagonista da obra *As Coisas que Nunca Superamos*, novo romance contemporâneo da escritora **Lucy Score**, *best-seller* do New York Times, Wall Street Journal, USA Today e da Amazon, que chega ao Brasil pela **Alta Novel**, selo da Editora **Alta Books**.

Narrado em dois pontos de vista e ao bom estilo *enemies-to-lovers* e *grumpy-sunshine*, nesta história o leitor conhece a visão de Naomi, dona de um sarcasmo afiado e uma



organização impecável. Aos 36 anos, ela decide escapar do casamento aparentemente perfeito e arriscar tudo na pequena cidade fictícia de Knockemout. Do outro lado está Knox Morgan, um barbeiro solitário, rabugento e mal-humorado que não tolera dramas, especialmente de mulheres carentes e românticas, mas tudo muda quando ele precisa ajudar a protagonista a sair da encrenca que se meteu.

*Percebi como esses limites estavam ficando confusos no meu coração. Eu estava enrascada. E não tinha nada a ver com uma invasão, uma irmã criminosa ou um ex-noivo. Eu estava me apaixonando pelo homem pelo qual jurei não me apaixonar. Mas Knox tornou isso possível. Tornou inevitável.*  
(As Coisas que Nunca Superamos, p.354)

Para além do romance, **Lucy Score** aborda temas delicados que envolvem emoções e saúde mental: traumas familiares, abandono parental e Síndrome do Impostor, já que a protagonista, Naomi, sofre de uma necessidade aguda de agradar aos outros, em detrimento de si, e não consegue estabelecer limites. Knox, por outro lado, tem um passado familiar traumático que o faz, com frequência, manter distância de eles mais profundos.

#### **Ficha técnica:**

**Título:** As Coisas que Nunca Superamos

**Título original:** Things We Never Got Over

**Autora:** Lucy Score

**Editora/selo:** Alta Novel

**Edição:** 1ª ed., 2023

**ISBN:** 978-85-508-1925-9

**Classificação indicativa:** + 16 anos

**Páginas:** 512

**Formato:** 16x23

**Preço:** R\$ 79,90 (físico) | R\$ 71,90 (eBook)

**Link de venda:** Amazon

**Lançamento do livro físico:** fevereiro/2023



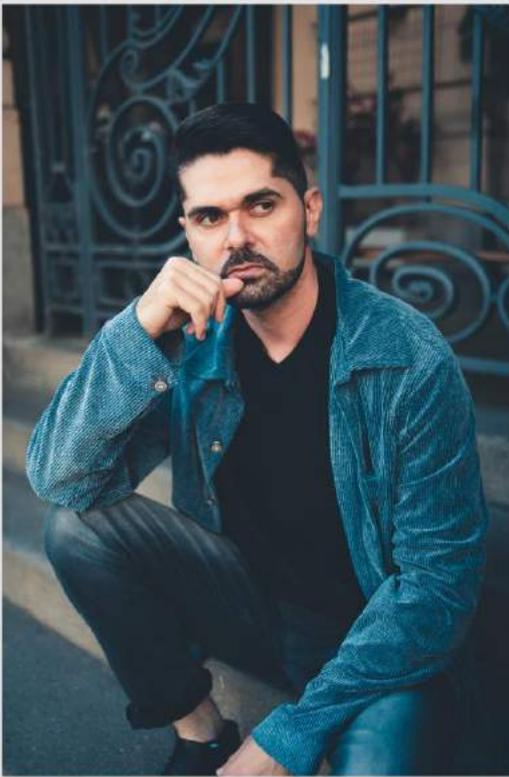
**Sobre a autora:** Lucy Score é autora best-seller do *The New York Times*, *USA Today*, *Wall Street Journal* e nº 1 Amazon. Escreve comédias românticas e romances contemporâneos. Ela cresceu em uma família de escritores que insistia que a mesa de jantar servia para ler e se formou em jornalismo. Escreve em tempo integral em sua casa na Pensilvânia, que ela e o marido dividem com seu gato irritante, Cleo. Quando não passa horas criando heróis destruidores de corações e heroínas incríveis, Lucy pode ser encontrada no sofá, na cozinha ou na academia. Ela espera um dia escrever de um veleiro, condomínio à beira-mar ou ilha tropical com Wi-Fi confiável.

**Números:** Sucesso no TikTok e finalista do prêmio *Goodreads Choice Awards 2022* na categoria romance, *As Coisas que Nunca*

*Superamos* tem mais de 1,5 milhão de cópias vendidas nos Estados Unidos, com o título de *Things We Never Got Over*. A obra de Score já foi traduzida para 27 países. Lucy também é autora de 24 livros e já vendeu mais de 7 milhões de exemplares das obras ao redor do mundo.

**Redes sociais:** Instagram - @scorelucy e Facebook

**Site:** [www.lucyscore.net/](http://www.lucyscore.net/)

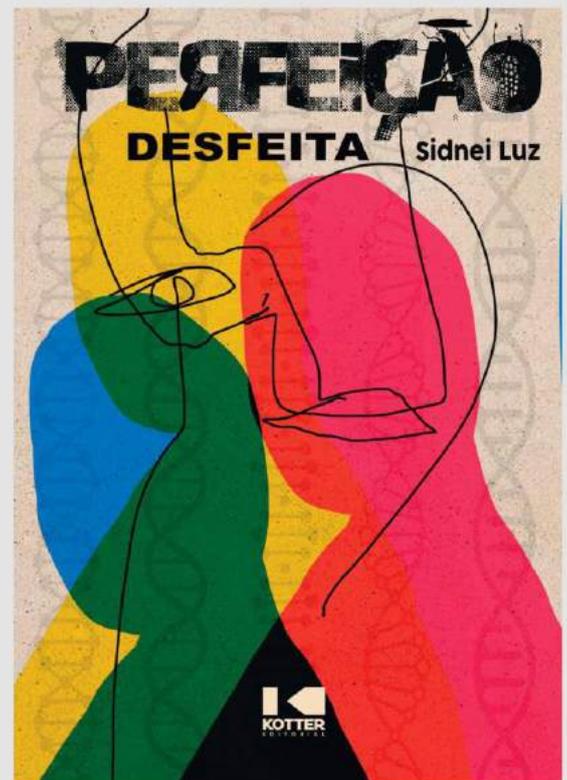


## Sidnei Luz

**Sobre o autor: Sidnei Luz é assistente social e servidor público da prefeitura de São Paulo, com foco em ações para pessoas idosas e com deficiências. Na literatura estreia com o romance "Perfeição Desfeita", que mescla drama e ficção científica. Também é cantor e compositor, tendo sempre como objetivo fazer críticas e análises sobre a sociedade.**

# Até onde se pode chegar na busca pela perfeição?

Nem toda história precisa ter um protagonista. Pode ter vários. Em *Perfeição Desfeita*, o escritor paulista Sidnei Luz traz essa proposta e vai além. Apesar de escrita em primeira pessoa, nenhum dos quatro personagens é o narrador. A consciência coletiva é o "quinto elemento" revelador das nuances nesta ficção cujo enredo se propõe a dialogar sobre as consequências da busca pela perfeição.



*Com narrador improvável, "Perfeição Desfeita" acompanha três gerações de uma família e dilemas que refletem problemáticas sociais*

A narrativa perpassa mais de sete décadas e três gerações de uma família de migrantes nordestinos. De início o leitor é apresentado a Geralda e Francisco, casal do interior de Pernambuco que em 1980 se muda para São Paulo em busca de emprego e melhores condições de vida. O que se apresenta, porém, são problemas como alcoolismo e dificuldades financeiras.

Na capital eles também geram Ângela, uma menina albina e de saúde debilitada, que passa a sofrer bullying na escola. No decorrer dos anos, após uma sequência de abusos, ela já adulta decide ser mãe, e opta pela inseminação artificial. O médico, entretanto, propõe uma manipulação genética, a fim de gerar um filho ‘perfeito’. Assim nasce Ézio. Ao se revelar com uma analgesia congênita, ele passa a ter seu convívio social restrito.

*Nos dias da infância de Ézio, a tendência da desrealização dava seus derradeiros sinais. A tecnologia do metaverso contribuía na condução da sociedade para uma espécie de virtualização do real. Um fenômeno de uma época que evoluiu a coisificação da existência. Pessoas viviam vidas em seus avatares. Elas consumiam, se divertiam, viajavam, se apaixonavam, brincavam, tudo virtualmente. (Perfeição Desfeita, p. 102)*

A periclitante convivência nas redes sociais é mais uma das problemáticas introduzidas ao enredo, que aborda outras questões inerentes ao comportamento humano e a uma sociedade excludente e preconceituosa. Padrões de beleza, discriminação econômica e social, política, hegemonia de raça e de poder fazem de **Perfeição Desfeita** também uma obra sobre humanidades.

Além de adultos interessados em História, Filosofia, o livro é recomendado a todos aqueles que se propõem a pensar sobre problemáticas sociais. Uma leitura profunda ao mesmo tempo dinâmica, com boa dose de mistério e plot twist, classificada como surpreendente e reflexiva por influenciadores literários que tiveram acesso ao texto. Assim é também o desfecho deste romance.

## **FICHA TÉCNICA**

**Título:** Perfeição Desfeita

**Autor:** Sidnei Luz

**Editora:** Kotter Editorial

**ISBN/ASIN:** 978-65-5361-119-1

**Formato:** 16x23cm

**Páginas:** 162

**Preço:** R\$ 59,70 (Amazon) e R\$ 29,85 (Kotter)

**Onde comprar:** Amazon | Kotter

**Redes sociais do autor:** Instagram | Twitter | Youtube

# SAIBA IDENTIFICAR QUANDO UMA ATIVIDADE MANUAL PASSA A SER PREJUDICIAL



Em excesso, ações prazerosas como costurar, bordar, jogar vídeo game ou fazer tricô se tornam inimigas da saúde



Quem nunca se rendeu aos trabalhos manuais como uma válvula de escape do estresse diário? Fazemos uso desse tipo de atividade para nos reconectar e repor as energias, mas o recurso deve ser usado com sabedoria. O alerta é da terapeuta ocupacional Syomara Cristina, que tem mais de 30 anos de experiência no tratamento e reabilitação de pacientes com lesões nos membros superiores, especialmente mãos e braços.

**E**la orienta que atividades como costurar, bordar, cozinhar, fazer crochê e tricô e jogar vídeo game sejam realizadas de maneira adequada e, principalmente, limitada. “Muitas vezes nos envolvemos com tarefas prazerosas e nem vemos o tempo passar, e é aí que está o problema. Ficar horas na mesma atividade sem parar pode ser prejudicial”, afirma. “Isso porque movimentos repetitivos podem desencadear tendinites e tenossinovites”, explica.

A dor é, geralmente, o principal sinal de que algo está errado. Mas é importante prestar atenção em outras reações, como a sensação de que a pele está queimando, uma amplitude de movimento limitada na mão ou pulso e dormência. Outra possível consequência é a fraqueza para segurar ou manipular objetos. Se um desses sinais aparecer, é hora de procurar ajuda profissional, pois o que era prazeroso pode se tornar um mal para a saúde.

### **Como evitar lesões**

A terapeuta orienta que o fundamental é interromper a atividade em determinados intervalos. “É importante parar, a cada 45 minutos ou 1 hora. Essa pausa faz toda a diferença tanto para quem está executando quanto para a própria atividade, pois a pessoa retorna mais disposta”, explica.

Outra recomendação é ter sempre uma garrafa de água por perto, e é fundamental manter a postura adequada, com ombros relaxados, pulsos retos e as costas apoiadas em um encosto. “É necessário ainda prestar atenção para manter as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão e cuidar para que, durante a atividade, seja evitada a pressão no punho, no polegar e no indicador”, completa.

Se a dor ou incômodo persistir, a terapeuta orienta a procurar imediatamente um médico, pois quanto mais cedo o diagnóstico for feito, melhores serão os resultados do tratamento.

### **Talas só com orientação médica**

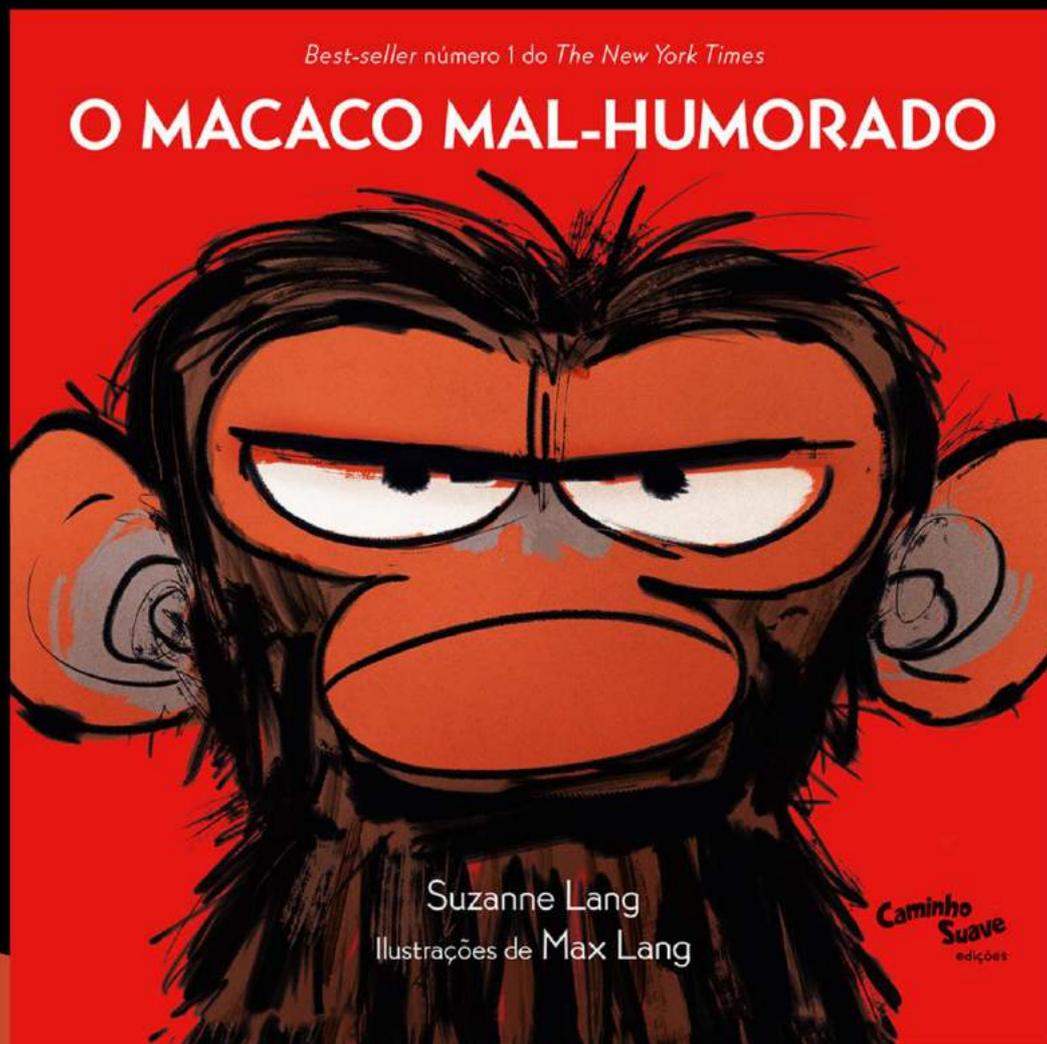
É uma prática corriqueira diante da dor comprar talas prontas. Isso pode prejudicar o quadro mais do que melhorar. A terapeuta ocupacional explica que as talas até trazem certo conforto inicial, mas passam a compor um ciclo vicioso. “A dor melhora e o paciente passa a usar a tala por períodos longos, isso afeta a musculatura, que fica fraca”, pontua.

É por isso que as talas só devem ser usadas com orientação médica. O profissional vai mencionar o período de uso, o que é extremamente importante. “A facilidade de compra, com as talas expostas nas farmácias, deixa o paciente vulnerável. Só use sob orientação médica”, reforça.

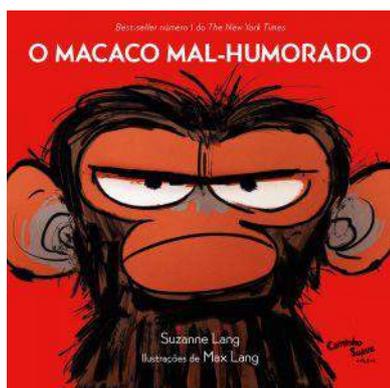


*Syomara Cristina Szmidziuk - atua há 33 anos como terapeuta ocupacional e tem experiência no tratamento em reabilitação dos membros superiores em pacientes com lesões neuromotoras. Faz atendimentos com terapia infantil e juvenil, adultos e terceira idade. Desenvolve trabalhos com os métodos Bobath, Baby Course Reabilitação Neurocognitiva Perfetti, Reabilitação de Membro Superior- Terapia da Mão, Terapia Contenção Induzida (TCI) e Imagética Motora entre outros.*

# Lições de um macaco emburrado sobre emoções conflitantes



BEST-SELLER DO THE NEW YORK TIMES, LIVRO INFANTIL "O MACACO MAL-HUMORADO" É LANÇADO NO BRASIL PELO SELO CAMINHO SUAVE



Os amigos do ilustre chimpanzé Chico Zé acreditam que é absolutamente impossível estar de mau humor em um dia tão bonito. Entretanto, o personagem central de *O macaco mal-humorado* – obra escrita por **Suzanne Lang** e publicada no Brasil pelo selo **Caminho Suave**, do **Grupo Editorial Edipro** – está prestes a descobrir que existem dias mais difíceis (quando o Sol está forte demais e as bananas estão muito doces).

Com uma postura tensa, as sobrancelhas franzidas e emburrado, o personagem está em conflito com as próprias emoções. Sem vontade de rolar na terra ou passear, ele recebe conselhos de seus amigos, mas se dá conta de que nem sempre é possível amenizar o mau humor. E está tudo bem.

*O macaco mal-humorado* traz uma história divertida sobre como Chico Zé lida com um dia ruim e a insistência de seus amigos animais para que ele se anime. Este livro, elaborado pela escritora e produtora de programas infantis para a TV estadunidense, **Suzanne Lang**, é uma ferramenta ideal para incentivar as crianças a lidarem com sentimentos conflitantes.

*Chico ficou chateado por ter gritado com todo mundo,  
mas principalmente por estar se sentindo tão mal.  
— Acho que estou mal-humorado — suspirou Chico.  
E bem quando ele estava começando a ficar muito triste...  
(O macaco mal-humorado, p. 28)*

A obra conta ainda com ilustrações de Max Lang – criador de *storyboards* e diretor de animações premiado, incluindo um *Emmy International*, um *British Academy Films Award* e duas indicações para o *Oscar* – e pode ser utilizada dentro de casa, nas escolas e nos consultórios.

#### Ficha técnica

**Título:** O macaco mal-humorado

**Autora:** Suzanne Lang

**Ilustrador:** Max Lang

**Editora:** Caminho Suave, selo do Grupo Editorial Edipro

**ISBN:** 978-6586742244

**Número de páginas:** 32

**Preço:** R\$ 49,00

**Onde encontrar:** Amazon

**Sinopse:** Chico Zé, o chimpanzé, está tendo um dia muito, muito ruim. Seus amigos não entendem! Como ele pode estar mal-humorado em um dia tão lindo? Os outros animais acham que seus conselhos podem deixar o macaco feliz. Mas será que Chico Zé não pode passar um dia emburrado?



Conto

# À JANELA

Por Ana Beatriz Carvalho

**D**a janela deixava o olhar vagar em meditação sem palavras e sem planos prévios. Desejava estar perto de amigos, ambientes, pessoas e natureza. A sua presença diante daquele vão doméstico era cotidiana. Várias vezes ao dia e em diversos horários. No período de reclusão habituara-se a estar fisicamente distante de todos, mas próxima de muitos por força do olhar e do sentir. Mas ainda lhe faltava algo para que a conexão fosse viva.

A interdição pesava-lhe como fardo ingrato, embora necessário. Não desejava sair de casa e, mesmo se assim o não fosse, eram os filhos quem a alertavam do perigo, não bastasse a saturação do noticiário da TV informando a cada instante o avanço da pandemia, excedendo qualquer fronteira.

Dedicava muitas horas do dia para contemplar da janela o pouco de movimento que ainda restava nas ruas.

Pensava alto: corajosos, destemidos e valentes. Há sempre aqueles que por força da obrigação ou da distração enfrentam os desafios da vida ladeando os riscos, afastando o perigo, sustentando a fé. Trabalhadores invencíveis!

A um só tempo, o silêncio e o vazio de um mundo antes densamente povoado era incômodo e ensinava. Por um lado, as rotinas se repetiam com algum aborrecimento: refeições solitárias, limpeza dos cômodos de casa, programas televisivos, diálogos telefônicos, leituras dispersas. Por outro, a agradável visita à janela. Estar à janela era o melhor momento do dia.

Quando se punha de pé diante daquela abertura para o mundo, os aprendizados se multiplicavam. Apreciava serenamente a natureza; descobria ou fantasiava a motivação que levava as poucas pessoas a circular pelas ruas, apesar de em número sempre decrescente; educava a limpidez e a concentração da audição ao acompanhar cada som que lhe chegava em sua solidão; permitia, enfim, que os sentidos internos aflorassem e captassem cada mensagem da vida com profundidade, imersa em reflexões acentuadas.

Em seus 75 anos de existência, jamais havia notado a beleza da natureza com tamanha admiração. As formas, os sons, as cores, os contrastes, as combinações, tudo saltava à percepção, tornando-se telas benditas a alimentar e a pacificar o seu espírito solitário.

Também o movimento das ruas se transfigurou, tocado pelo salto sensorial e intuitivo que experimentava na clausura. Passou a se preocupar com todos e cada um dos transeuntes. A empatia aflorou sem porquê: *“sentem-se bem?”* *“Como estarão os seus familiares?”* *“Estarão protegidos do vírus?”* *“Precisam de algo?”*

A cada visita à janela, como quem frequenta um oráculo, acumulava profundas reflexões sobre o sentido da vida, bem como acerca da presença que a sua existência animava. Elevou-se. Renovou-se. Conquistou novos saberes e soube mais de si mesma.

A imersão introspectiva e continuada desde a janela despertou-lhe para a companhia terapêutica da escrita. Desde então, escrever e ler o que escrevia ascenderam ao *status* de

íntima companhia. Quando se deu conta do prodígio, havia atravessado o período da prova mundial a escrever ao menos um poema por dia. Com efeito, foi uma grande descoberta: uma abundante e antiga fonte de experiências, histórias e sentimentos, despontava rediviva.

Ativou suas habilidades esquecidas e entregou-se à arte de criar poemas.

Tornou à janela muitas outras vezes. Gostava da sua companhia e do que ela proporcionava ao seu ânimo criador. Aquela sua amiga impessoal e inanimada ativara espontaneamente, ainda que em situação delicada (ou talvez por isso mesmo), as suas habilidades esquecidas convocando-a à poesia.

À janela passou a escrever poemas e a declamá-los com emoção. As suas palavras aladas, durante a crise humanitária, eram lançadas ao vento e percorriam distâncias para alcançar conhecidos e desconhecidos. A experiência poética inspirada por aquela fonte de conexão com o mundo sensível e intuitivo constituiu-se então naquilo que ainda lhe faltava ao olhar e ao sentir solitários. Sábia, a vida lhe ofereceu o necessário e gratuito para que ficasse perto dos seres vivos, mesmo deles estando longe: a poesia, uma forma extraordinária de conversação no silêncio.



**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

# Instituto PROA oferece 13 mil vagas gratuitas para curso profissionalizante em todo o Estado de São Paulo



As vagas são destinadas a estudantes que estão terminando ou concluíram o Ensino Médio em escolas da rede pública de ensino



Alunos do PROA - Foto divulgação

O Instituto PROA, abre inscrição no próximo dia 23 de janeiro, para sua preparação on-line e gratuita para o mercado de trabalho. São 13 mil vagas de capacitação profissional para todo o estado de São Paulo, dirigidas a jovens de 17 a 22 anos que concluíram o Ensino Médio em escolas públicas.

O curso tem 100 horas e é dividido em 4 módulos que preparam os alunos para definirem metas profissionais e se saírem bem nas entrevistas de emprego: Autoconhecimento, Projeto Profissional, Raciocínio Lógico e Comunicação.

Após essa primeira etapa, eles podem optar por sete trilhas com capacitações mais específicas nas áreas de Administração e Logística (elaborada em parceria com a Procter & Gamble), Análise de Dados (com o iFood), Varejo (com a Fundação Casas Bahia), UX Design (com a Accenture) e Promoção de Marcas (com a BRF). Este ano, será disponibilizada ainda a formação em Educação Financeira, desenvolvida em parceria com a Bloomberg e a Dahlia Capital.

A Plataforma PROA oferece 7h30 de aulas por semana, cerca de 1h30 por dia, e o aluno poderá estudar e fazer as atividades propostas nos horários que achar mais conveniente. Há, também, os encontros semanais mediados por tutores, com 1h30 de duração às quartas-feiras e diversas opções de horários. Ao final do curso, os participantes recebem certificado de conclusão e acesso a vagas de emprego disponíveis no mercado.

“O curso da Plataforma PROA me ajudou a me conhecer e conhecer o mercado de trabalho. Hoje eu estou na Neon com muita alegria de participar do primeiro projeto jovem aprendiz da empresa, é um orgulho imenso”, afirma Beatriz Silva Santos - Jovem Aprendiz na Neon e ex-PROANE.

O processo seletivo para o curso da Plataforma PROA está aberto até o dia 8 de maio. Para participar, os interessados devem fazer a inscrição no site do PROA, depois responder a um teste básico de Língua Portuguesa, Matemática e Análise de Perfil e, se

for aprovado, segue para a etapa de preenchimento dos dados pessoais para realizar a matrícula no curso.

“Nosso trabalho está focado na formação desses jovens para o mercado de trabalho, sabemos o quanto esses jovens sofrem com a falta de qualificação profissional e o quanto isso reflete na busca pelo primeiro emprego, estamos oferecendo qualificação e oportunidades reais. Esse é o nosso comprometimento”, afirma Alini Dal’Magro, CEO do Instituto PROA.

### **Sobre o Instituto PROA**

O Instituto PROA foi fundado em 2007 com o objetivo de auxiliar jovens de baixa renda a ingressarem no mercado de trabalho, dividindo conhecimentos sobre carreiras, planejamento, autoconhecimento para vocações e comunicação. Desde então, já formou impactou mais de 36 mil alunos com seus dois principais projetos, Plataforma PROA – preparação para o primeiro emprego – e PROPROFISSÃO – curso de programação para quem deseja ser um Desenvolvedor Java Junior. Atualmente, a Plataforma PROA atua nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul

<https://www.proa.org.br/>

### **Serviço – Plataforma PROA**

Processo seletivo para a Plataforma PROA: até 8 de maio de 2023

Início das aulas: 15 de maio de 2023

Inscrições: através do site: <https://www.proa.org.br>

### **Requisitos:**

- Ter entre 17 e 22 anos;
- Morar no Estado de São Paulo
- Estar cursando ou ter concluído o 3º ano do Ensino Médio em escola pública.

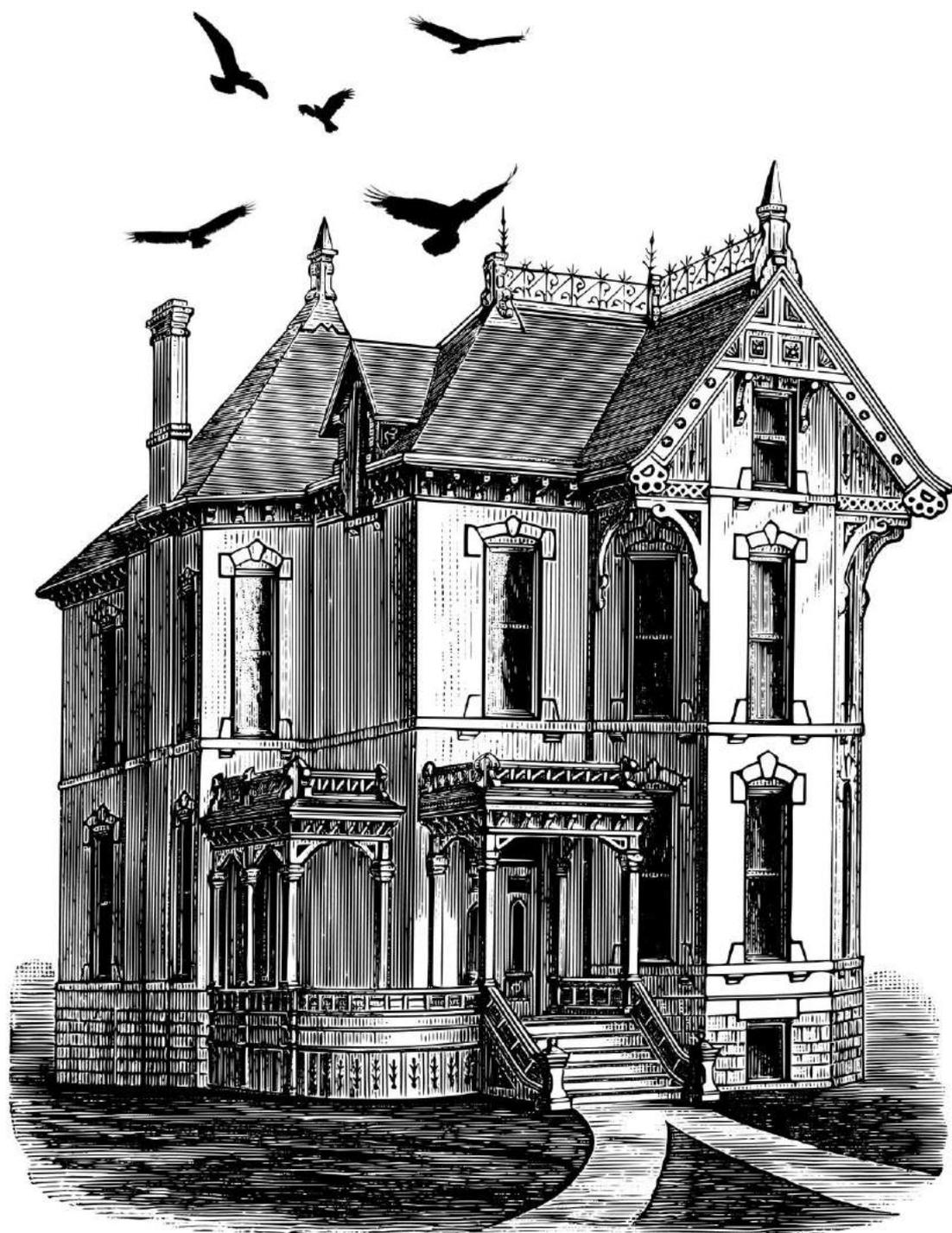
Vagas para o todo o Estado de São Paulo: 13 mil

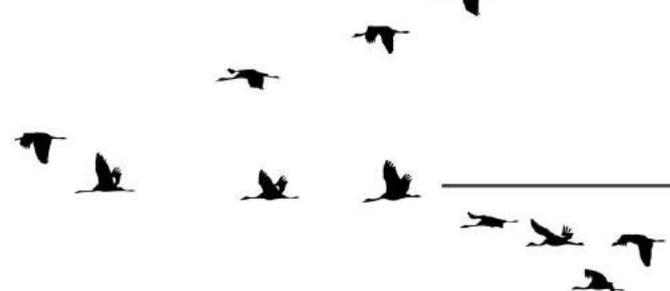
POEMA

---

# O SOBRADO

AUTORA: KARLA D.  
MARTINSA





Na casa habitavam as gentes finas;  
Que se foram com a pestilência;  
Alastrada em tempos idos.  
Pela pulmonar doença;

Em todo o ar ouve-se gritos;  
O tilintar de louças raras;  
Cujos jantares majestosos;  
Agora são de sons fantasmas.

Ainda há aromas remotos;  
Dos encontros na varanda;  
Dos ruídos de amores;  
Das risadas de criança.

Folhas e galhos rasgam os telhados;  
Do velho sobrado arruinado;  
Tendo como visitantes arredios;  
A gatunada em fino assalto.

*Karla D. Martin, professora da (UFV) Universidade Federal de Viçosa; pesquisadora de História das Religiões e sentimentos religiosos; contista e poetisa. Ministra História Antiga, Medieval, Arte e Métodos e Técnicas de Pesquisa; criadora do grupo de estudo Magia e Religião. Autora de vários académicos, poemas, contos e do livro Agnus Dei: D. Antonio de Macedo Costa, D. António Ferreira Viçoso e os passos tridentinos no Brasil lançado em 2022 pela Editora EDUPE (EDITORA DA UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO). Os temas desses textos são de natureza histórico, mitológica e religiosa.*

A velha casa ergue-se imponente;  
Resiste ao tempo e a moderna hora;  
Dos seus vizinhos a ruminar;  
Estóricas sem demora.

A casa abriga seus lindos quadros;  
Que pendem por falta de cuidados;  
Que dizem mais que qualquer coisa;  
Dos sentimentos arruinados.

Triste destino tem o sobrado;  
Aonde vivi meus melhores anos;  
Agora daqui só vejo enganos;  
Dessas paredes que ultrapasso.

(Aos monumentos e seus fantasmas)  
22/10/2021



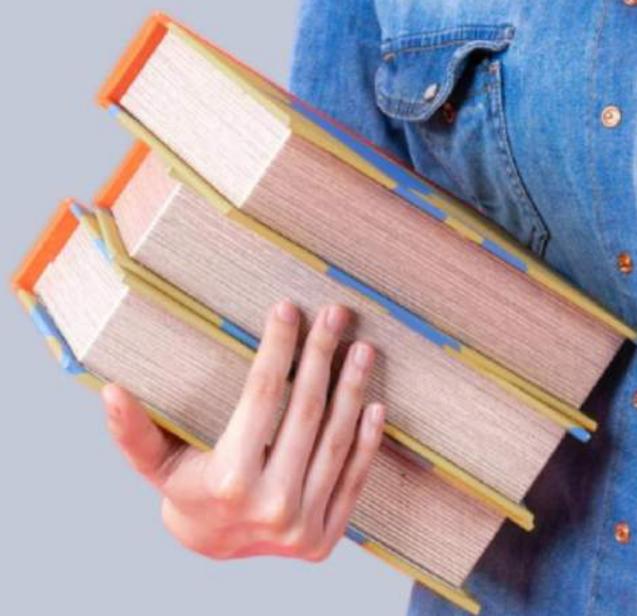
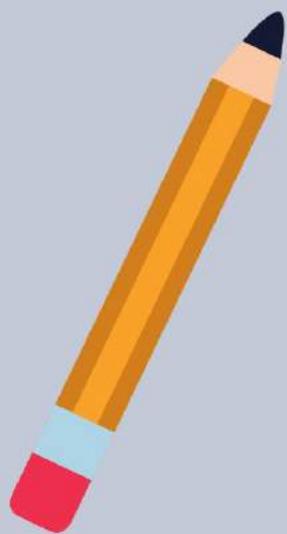
# Revista Projeto AutoEstima

Pacote publicidade  
por apenas **R\$150**

Ente em contato com **ELENIR ALVES**  
E-mail: **elenir@cranik.com**

 @projetoautoestima

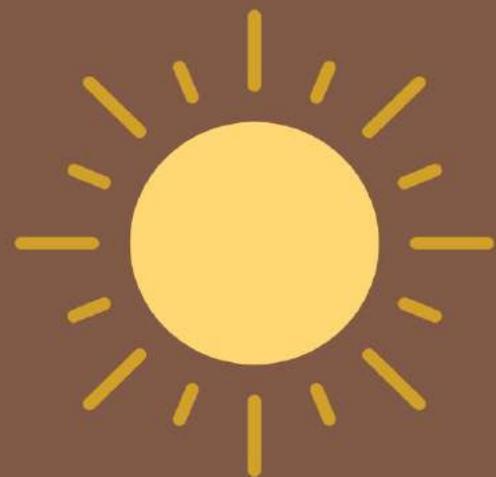
 @revistaprojetoautoestima



onde  
divulgar o  
meu livro?

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

NOSSO AMOR  
Wanda Rop



Amar é minha sorte  
O meu coração bate forte  
Seu amor é o meu tesouro  
Contemplo o horizonte e o mar  
Anseio seu corpo abraçar  
Nossos sentimentos são profundos  
Paixão que movimenta o mundo



## SENSUALIDADE E AMOR

Wanda Rop



Atração física, dança e calor  
O corpo se move ao ritmo do amor  
Jogo de sedução, prazer e ilusão  
Leva-nos ao clímax da paixão

Música romântica  
Entrelace de desejos  
Olhares fascinantes  
Carinhos excitantes

Amor abrasivo e sensualidade  
A paixão se deleita em carícias  
Coração se emociona com intensidade

A alma se perde em êxtase  
Abraços incessantes  
Beijos extasiantes



## LOUCA PAIXÃO

Wanda Rop



Em versos que rimam e encantam  
Eu canto de louca paixão  
Chama que arde sem fim  
Aniquilando a razão

Fogo que queima sem medida  
Fazendo-nos perder a sanidade  
Invade-nos de atrevimentos  
Ilusões por alguns momentos

Sentimento de felicidade  
Entorpecendo nossa alma  
Despertando voluptuosidades

Desatino no abismo do desejo  
Incendiando a essência do amor  
Em apimentados beijos



## REDEMOINHO DE MÁS INTENÇÕES

Wanda Rop



Redemoinho de más intenções

Envolve a mente e o coração

Vórtice de tentações

Certeza de destruição

Face escura do desejo, puro fel

Sombra do amor falso e cruel

Ilusão de amor que me faz crer

Mentiras envolvem paixão e querer

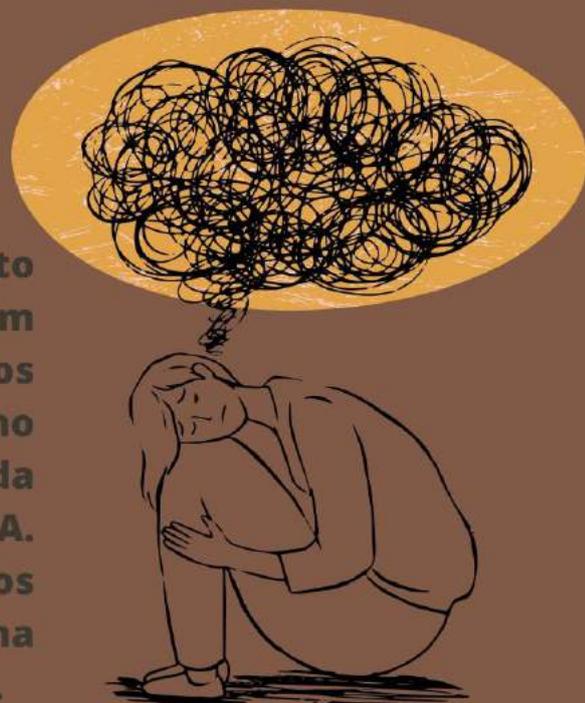
Fio que me prende à loucura

Labirinto misterioso e obscuro

Veneno de imenso poder

Frieza provocando sofrer

**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.**





publique  
nas edições da



## REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

poemas até 2 páginas R\$ 60,00  
contos, crônicas, resenhas, 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)





# ***DIVULGUE A SUA ACADEMIA*** nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

*Escaneie  
o QR code*



**Escaneie o QR code saiba mais acessando  
o link d o MÍDIA KIT**

**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

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

O LITTLE CLUB,  
UM DOS PRINCIPAIS REDUTOS  
DO SURGIMENTO DA NOVA  
MÚSICA BRASILEIRA DOS ANOS  
60, ESTÁ DE VOLTA AO BECO  
DAS GARRAFAS



## AZIMUTH 50



BECO DAS  
GARRAFAS  
APRESENTA  
10 DE  
FEVEREIRO  
19 e 22H

## LITTLE CLUB BRAZILIAN JAZZ FESTIVAL

Fechado há mais de dois anos, período da pandemia que assolou a cultura musical carioca de shows aos vivos, principalmente dos pequenos espaços, o Little Club, um dos principais redutos do surgimento da nova música brasileira dos anos 60, está de volta ao Beco das Garrafas.

O espaço ganhou nova roupagem e sistema de som, mas continua com sua principal característica: um espaço pequeno, com a melhor música do mundo.

Para comemorar, Amanda Bravo, produtora, uma das sócias do Beco das Garrafas e herdeira da marca, reuniu um grande time de artistas que simbolizam a música que nasceu ali. E, assim, promovendo o relançamento do local à cena musical carioca, nasce o LITTLE CLUB BRAZILIAN JAZZ FESTIVAL.

E, a noite de abertura, dia 10 de fevereiro, vai ser especial e inédita. A Banda Azymuth, o grupo símbolo do Brazilian Jazz no mundo, faz uma "première" do show da turnê mundial em que celebra 50 anos de carreira, que roda o mundo a partir de março. A procura foi tão grande que foi aberta mais uma sessão extra no sábado, dia 11 de fevereiro, às 19h.

Ivan Conti "Mamão", Alex Malheiros e Kiko Continentino fazem uma seleção das músicas mais emblemáticas desses 50 anos de carreira, em que gravaram mais de 30 álbuns e consagraram mundialmente o grupo AZYMUTH, que tinha José Roberto Bertrami (1946-2012) em sua formação original.

Celebrar o Brazilian Jazz é lançar luz sobre os grandes músicos do Brasil, sobre o estilo que nasceu no próprio Beco, no encontro e troca entre os jovens dos anos 60 e que até hoje seguem fazendo a melhor música do mundo. O Beco das Garrafas promovia a liberdade de expressão de uma geração que procurava fazer um som diferente e até hoje esses encontros seguirão acontecendo no místico Little Club, assim como no Bottle's Bar, mantendo vivo o Beco e transformando a cena musical da cidade.

O festival começa no dia 10 de fevereiro e seguirá até o final de março. O line up conta com grandes instrumentistas e cantores e fará uma grande festa em torno do estilo que nasceu no Beco das Garrafas, também conhecido com a bossa instrumental ou sambajazz. Durval Ferreira, nome símbolo da bossa instrumental, terá um dia em sua homenagem com o quarteto que o acompanhava e participações especiais; as mulheres musicistas serão reverenciadas na noite da pianista Deborah Levy com a cantora Ilka Villardo e uma das vozes mais atuantes da cena carioca, Andrea Dutra, mostra a potência da voz feminina do samba jazz com o show BrazJazz; Rafael Barata, considerado um dos maiores bateristas da atualidade que mora atualmente nos EUA, fará uma noite em homenagem aos seus ídolos da bateria que criaram um novo ritmo nas boates do Beco das Garrafas; o Quarteto do Rio, grupo tradicionalmente vocal de bossa nova, mostra sua

faceta instrumental com arranjos inéditos em seus trabalhos. E Victor Biglione apresenta a guitarra do sambajazz em temas nacionais de todos os tempos.

SEXTA	10/fev	AZYMUTH 50 - 19H
SEXTA	10/fev	AZYMUTH 50 - 22H
SÁBADO	11/fev	AZYMUTH 50 - 19H (EXTRA)
SEXTA	17/fev	PASCOAL MEIRELLES TRIO - 19H
SEXTA	24/fev	DURVAL FERREIRA QTT & ZE CARLOS BIGORNA - 19H
SEXTA	03/mar	ANDREA DUTRA QUARTETO - 19H
SEXTA	10/mar	ITHAMARA KOORAX & JOSEVAL PAES - 19H
SÁBADO	11/mar	RAFAEL BARATA TRIO – 19H
SEXTA	17/mar	QUARTETO DO RIO – 19H
SEXTA	24/mar	VICTOR BIGLIONE TRIO – 19H
SEXTA	31/mar	DEBORA LEVY TRIO E ILKA VILLARDO – 19H

## LINE UP

### 10 E 11 DE FEVEREIRO - AZYMUTH 50

Em três apresentações inéditas no emblemático Little Club, no Beco das Garrafas, o grupo símbolo do Brazilian Jazz, AZYMUTH faz uma "première" do show da turnê mundial em que celebra 50 anos de carreira, e que roda o mundo a partir de março.

Ivan Conti "Mamão", Alex Malheiros e Kiko Continentino fazem uma seleção das músicas mais emblemáticas desses 50 anos de carreira, em que gravaram mais de 30 álbum e consagraram mundialmente o grupo AZYMUTH, que tinha José Roberto Bertrami (1946-2012) em sua formação original.

No repertório, sucessos como “Linha do Horizonte”, “Melô dos Dois Bicudos”, “Águia não come mosca”, “Tamborim, cuíca, ganzá, berimbau”, “Voo para o horizonte”, “Manhã” e algumas novas de seu último álbum “Fênix”.

### Serviço:

Azymuth 50

Datas: 10 de fevereiro, sexta, às 19h e às 22h

11 de fevereiro, sábado, às 19h

Valor: R\$ 70,00 venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @azymuthoficial

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

## **17 DE FEVEREIRO - PASCOAL MEIRELLES TRIO**

O instrumentista e compositor Pascoal Meirelles ao lado do contrabaixista Sérgio Barrozo e o pianista Adaury Mothé apresentam o show Todos os Tons, dia 17 de fevereiro as 19horas no Little Club (Beco das Garrafas). Trata-se de uma homenagem a tantos amigos e lugares que fazem parte da memória emotiva do artista. Aos 16 anos, o baterista de BH e seu grupo Tempo Trio recebeu um convite para tocar no Beco das Garrafas, o palco sagrado carioca onde seus ídolos apresentavam o samba -jazz e a bossa nova. O ano era 1965. Ao longo de quase 50 anos de carreira, Meirelles participou de projetos marcantes pelo Brasil e fora dele. Essa memória lhe remete à sua participação no LP duplo Terra Brasilis com Tom Jobim. Como agradecimento pelo convite, Pascoal compôs “Tom” e interpretou temas do maestro soberano em um CD dedicado a ele. O show Todos os Tons traz em seu repertório: “Triste”, “Só danço o Samba”, “Brigas nunca mais”, além da autoral, “Tom”, dentre outras.

### **Serviço:**

Pascoal Meirelles Trio “Todos os Tons”

Data: 17 de fevereiro, sexta, às 19h

Valor: R\$ 50,00 venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @pascoal\_meirellesoficial

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

## **24 DE FEVEREIRO – DURVAL FERREIRA QUARTETO & ZÉ CARLOS BIGORNA**

Um dos grandes violonistas e compositores do brazilian jazz, que começou a experimentar seu estilo, que viria a se tornar único, no Beco das Garrafas, ganha uma noite em sua homenagem: “Aquele Som do Gato”.

Durval Ferreira é compositor de clássicos do instrumental brasileiro como “Batida Diferente”, “Estamos Aí”, “Sambop”, “São Salvador” e também bossas como “Chuva”, “Tristeza de Nós Dois” e “Moça Flor”. Foi no Little Club, ao lado de Sérgio Mendes, Tamba Trio e Leny Andrade, que Durval deu seus primeiros passos profissionais, sendo conhecido como “Gato” por sua pegada no violão e seus belos olhos azuis... E veio a ser reconhecido até hoje como o melhor violão centro do país.

Foi produtor musical de grandes gravadoras, atuou muito ao lado de Ed Linoln e Orlandivo no Sambalço, conhecido como “A Bossa que Dança”, e sonhava com a reabertura do Beco das Garrafas, deixando para sua filha, Amanda Bravo, a marca e a missão de fazer a música voltar às boates do famoso beco. Desde 2014, Amanda vem assinando a direção musical dos espaços junto a seus sócios, Sergio e Mauricio De Martino.

O quarteto que o acompanhou em seus últimos anos de atuação (Durval faleceu em 2007) tem em sua formação o pianista Paulo Midosi, o baixista Haroldo Cazes, o baterista Marcio Bahia e o sobrinho violonista César Ferreira.

Zé Carlos Bigorna, que tocou muito com Durval e é um dos grandes nomes do saxofone brasileiro, é o convidado do quarteto para apresentar o original brazilian jazz “bebop” de Durval. E a noite também contará com convidados surpresas.

### **Serviço:**

Durval Ferreira Quarteto e Zé Carlos Bigorna – Aquele Som do Gato

Data: 24 de fevereiro, sexta, às 19h

Valor: R\$ 60,00 venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @amandabravobg

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

### **03 DE MARÇO – ANDREA DUTRA QUARTETO**

A cantora Andréa Dutra, amante experiente tanto das tradicionais jazz songs quanto do samba de raiz, mistura Bossa nova, samba de gafieira, samba canção, Toninho Horta, Tom Jobim, Fatima Guedes, Joyce, Moacir Santos, canções inéditas e próprias e traça um perfil pessoal do jazz feito no Brasil, desde os anos 60 até os dias de hoje.

Andrea se apresenta com o Andrea Dutra Quarteto: Paulo Malaguti Pauleira no piano, Alex Rocha no baixo e Kleber Caetano na bateria. Esse repertório mostra que a música brasileira e o jazz tiveram um namoro bem gostoso e se influenciaram mutuamente, criando, por aqui, uma música de forte identidade brasileira, temperada com pitadas da liberdade do jazz.

#### **Serviço:**

Andrea Dutra Quarteto - BrazJazz

Data: 03 de março, sexta, às 19h

Valor: R\$ 50,00 (1º lote) e R\$ 60,00 (2º lote) venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @andreadutra

Áudios, vídeos e redes: <https://linktr.ee/AndreaDutra>

Medo de amar <https://www.youtube.com/watch?v=oeSS8wskqMk>

My funny Valentine <https://www.youtube.com/watch?v=HK5MBXbY9A8>

Obstinada

<https://www.youtube.com/watch?v=7rmXu1L8Qb8&list=PLAD15A54C13ED852A&index=6>

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

## **10 DE MARÇO – ITHAMARA KOORAX & JOSEVAL PAES**

Ao lado do guitarrista Joseval Paes, Ithamara Koorax - várias vezes eleita uma das melhores cantoras de jazz do mundo pela revista DownBeat - relembra obras de grandes mestres com os quais trabalhou ao longo de sua carreira: Tom Jobim, Dave Brubeck, Luiz Bonfá, Ron Carter, João Donato, João Gilberto, Marcos Valle e muitos outros.

### **Serviço:**

Ithamara Koorax & Joseval Paes

Data: 10 de março, sexta, às 19h

Valor: R\$ 50,00 venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @kooraxitham

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

## **11 DE MARÇO – RAFAEL BARATA TRIO**

Um dos mais expressivos bateristas brasileiros, atualmente residente nos EUA, apresenta um repertório em que passeia por toda a música brasileira instrumental, deixando clara as influências de Milton Banana, Edson Machado, Helcio Milito, João Braga e João Palma, nomes que ganharam notoriedade no Beco das Garrafas e foram responsáveis pela criação do samba jazz e a sonoridade única da bateria nacional.

Já tocou e gravou com muitos artistas expressivos como Leny Andrade, Emilio Santiago, Rosa Passos, Lisa Ono, Jaques Morelenbaum, Kenny Barron, Milton Nascimento, Toots Thielemans, Edu Lobo e Eliane Elias com quem trabalhou no álbum ganhador do Grammy “Made in Brazil”. Rafael viaja ao redor do mundo com vários projetos distintos incluindo Eliane Elias Quartet (Eliane Elias, Marc Johnson e Rubens de La Corte), o

Cello Samba Trio (Jaques Morelenbaum e Lula Galvão) e a cantora multi premiada Dianne Reeves.

Neste show especial, se apresenta com os consagrados Marcos Nimrichter no piano e

**Serviço:**

Rafael Barata Trio – A Bateria Samba Jazz

Data: 11 de março, sábado, às 19h

Valor: R\$ 50,00 (1º lote) e R\$ 60,00 (2º lote) venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @rafael\_barata\_drummer

Site: <https://www.rafaelbarata.com/>

Youtube:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLmlWL3ohEjY3xIo\\_B6IXx\\_0d\\_DgMpK5rA](https://www.youtube.com/playlist?list=PLmlWL3ohEjY3xIo_B6IXx_0d_DgMpK5rA)

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

## **17 DE MARÇO – QUARTETO DO RIO**

O Quarteto do Rio chega ao Little Club Brazilian Jazz Festival trazendo a tradição de sofisticação em arranjos vocais desde 1946, fortemente consolidada e reconhecida pelo grande público e pela crítica especializada, aliada a um repertório da pesada de samba jazz e bossa nova. Com um show diferente, aberto a solos improvisados vocais e instrumentais em arranjos de combo de tirar o fôlego com baixo, bateria, violão e teclado.

**Serviço:**

Quarteto do Rio

Data: 17 de março, sexta, às 19h

Valor: R\$ 50,00 (1º lote) e R\$ 60,00 (2º lote) venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @quartetodorio

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

## **24 DE MARÇO – VICTOR BIGLIONE TRIO**

Um dos grandes nomes da guitarra nacional faz um passeio pela história da guitarra na música instrumental brasileira, com sucessos de Johnny Alf, Tom Jobim, Durval Ferreira, Baden Powell e Marcos Valle acompanhado por Jefferson Lescowich (baixo) e Roberto Alemão (bateria).

Victor Biglione é um virtuoso guitarrista, violonista, produtor musical, arranjador, e compositor argentino radicado no Brasil. É naturalizado brasileiro desde 1982. Fez parte do grupo musical brasileiro A Cor do Som. Em 2016, foi indicado ao Grammy Latino de Melhor Instrumental por seu álbum Mercosul. Seu último lançamento, em dezembro de 2022, foi o disco gravado há 30 anos “Cassia Eller & Victor Biglione in Blues”.

### **Serviço:**

Victor Bilgione Trio – A Guitarra no Brazilian Jazz

Data: 24 de março, sexta, às 19h

Valor: R\$ 50,00 venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @victorbiglione

**Obs:** A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.

## **31 DE MARÇO – DEBORAH LEVY & ILKA VILLARDO**

No show “Pérolas”, a pianista, compositora e arranjadora Deborah Levy e a cantora Ilka Villardo unem seus talentos para homenagear grandes nomes do samba jazz como Johnny Alf, Joyce e Toninho Horta, em um show híbrido vocal e instrumental.

Estarão acompanhadas por Gefferson Horta no baixo e Cadu Mazonni na bateria.

**Serviço:**

Deborah Levy & Ilka Villardo

Data: 31 de março, sexta, às 19h

Valor: R\$ 50,00 venda antecipada por pix ou pelo sympla

Endereço: Beco das Garrafas – Little Club: Rua Duvivier, 37. Loja L. Informações: 21 96800-8683. CC: Todos. Não há estacionamento. Acessibilidade: Sim

Capacidade: 50 lugares

Redes Sociais: @becodasgarrafas @becodasgarrafasproducoes @deborahlevyoficial @ilkavillardo

Obs: A ordem de entrada se dará por distribuição de senhas a partir das 18:30. Não há lugares marcados. O serviço de bar da casa, na área externa, iniciará às 18h. A abertura da casa é às 19h. Os ingressos valem até 19h15m. Após esse horário, os ingressos serão colocados à venda e não haverá ressarcimento.



Azimuth 50 - Foto divulgação

# RAÍZES SERTANEJAS

POEMAS  
CRÔNICAS E  
CONTOS

ELENIR ALVES  
organizadora

PARA PARTICIPAR DESTA ANTOLOGIA LEIA O  
EDITAL



[CLIQUE AQUI](#)

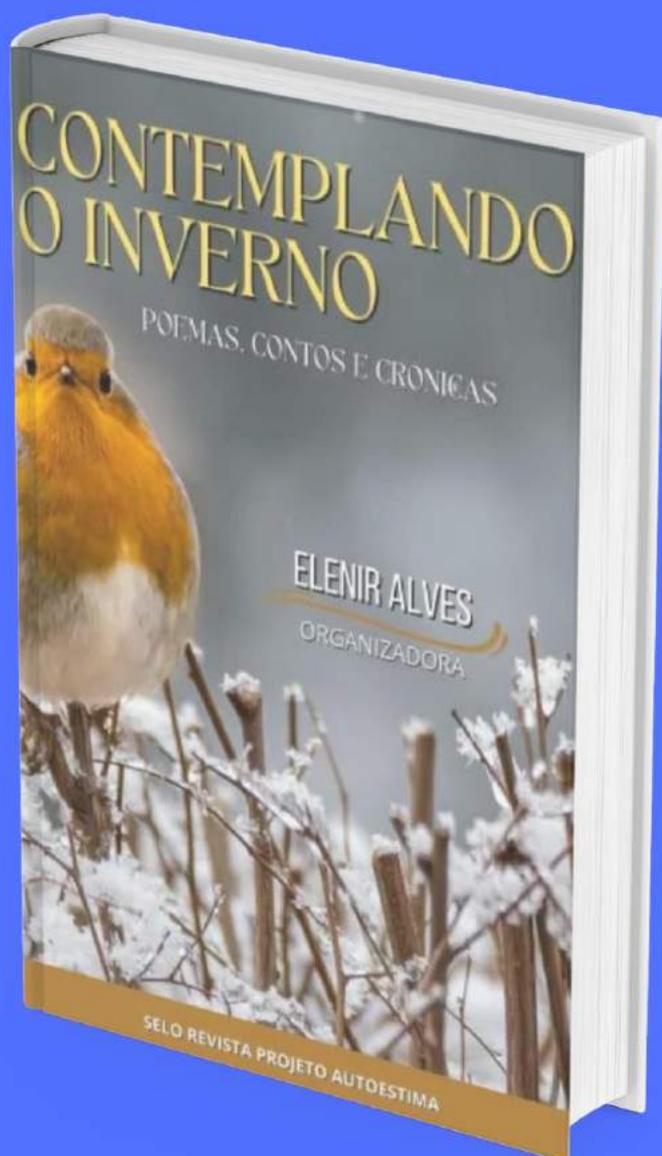


Selo Revista Projeto AutoEstima

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.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/CONTEMPLANDO\\_O\\_INVERNO.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.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/HISTORIAS\\_DA\\_INFANCIA.PDF](https://www.fabricadebooks.com.br/historias_da_infancia.pdf)

# Pesquisadores de Universidade da Flórida constatam novas evidências de que o leite materno pode proteger bebês contra Covid



Diretora-presidente do Instituto Opy, Heloisa Oliveira, reforça a importância da amamentação

Pesquisadores da Universidade da Flórida constataram novas evidências de que o leite materno de mães imunizadas contra Covid-19 pode proteger os bebês contra a doença. Dessa forma, a amamentação pode ser mais uma aliada para imunizar crianças com menos de seis meses que ainda não possuem acesso à vacina. O estudo, publicado na revista científica *Journal of Perinatology*, reitera a afirmação de cientistas de que mulheres imunizadas possuem anticorpos contra o coronavírus.

A nova pesquisa contou com a participação de 34 mães imunizadas pelas vacinas da Pfizer ou Moderna, além de 24 bebês. Os resultados mostram que os anticorpos IgA e IgG contra o Sars-CoV-2 secretados no leite materno fornecem proteção aos bebês e diminuem o nível de agravamento dos sintomas da doença.

De acordo com a diretora-presidente do Instituto Opy, Heloisa Oliveira, o leite materno é o alimento mais completo para as necessidades da criança desde o nascimento até os primeiros dois anos de vida. “Além da amamentação proporcionar nutrientes para o desenvolvimento pleno do bebê, ela garante a proteção contra diversas doenças, inclusive a Covid-19, de acordo com o estudo divulgado”, finaliza.

## **SOBRE INSTITUTO OPY**

Braço filantrópico da Opy Health, gestora de infraestrutura hospitalar, o Instituto Opy de Saúde atua como articulador, fomentador de ideias, projetos e ações de grande impacto social na promoção da saúde de crianças, gestantes e na redução de fatores de risco das doenças crônicas não transmissíveis.



# 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

# **Pets equilibrados:**



**Conheça as  
terapias  
alternativas que  
podem ajudar o  
seu animalzinho.**



*Terapias complementares como Musicoterapia, Cromoterapia, Acupuntura, Florais, Cannabis, dentre outras, podem trazer um bem enorme para os animais, além de reduzir os efeitos colaterais de remédios convencionais.*

**Musicoterapia, Cromoterapia, Acupuntura, Florais, Cannabis, dentre outras terapias**, podem trazer um bem enorme para a saúde física e psíquica dos animais. O equilíbrio do sistema circulatório e o alívio de doenças como depressão e pressão alta, além de ansiedade, insônia, febre, distúrbios digestivos, displasia e dores crônicas, estão no escopo de problemas que podem ser reduzidos ou evitados por estes tratamentos complementares (“complementares” pois podem ser feitos juntamente com as medicações ou como alternativas a elas, buscando resultados mais efetivos ou a redução dos efeitos colaterais proporcionados pelos alopáticos).

O adestrador e especialista em comportamento animal Cleber Santos, que trabalha na área de creche e hotel canina há mais de 10 anos à frente da Comportpet, foi o pioneiro a inserir a musicoterapia para cães no Brasil, que é hoje o terceiro país com mais pets no mundo.

Em 2013, em especialização no Canadá, Cleber absorveu conhecimento de como essas terapias podem auxiliar o trabalho de um adestrador ou dono de creche. Mesmo sem conhecer outro modelo no Brasil, investiu na época no serviço de Musicoterapia, reproduzindo com os alunos caninos o que havia experienciado lá fora.

*“Isso ajuda muito a rotina, porque preciso que o animal esteja relaxado e concentrado para absorver comandos de treinamento – e as terapias agem com excelência nessa área do foco. Fora isso, como lidamos com diferentes raças em uma estrutura de hospedagem e day care, preciso ter a técnica necessária para saber acalmar aquele cão estressado ou arredio para que ele faça parte do dia a dia com os demais hóspedes”, explica Santos.*

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Glasgow e a Sociedade Escocesa de Prevenção de Crueldade Animal (Scottish SPCA) com cachorros de centros de abrigo, apontou uma diminuição do estresse dos animais após ouvir o reggae, junto ao *soft rock*. Esse e outros estudos reforçam o impacto significativo da música nos animais. Quem nunca ouviu falar das vacas que aumentam sua produção de leite ao som de Beethoven?

### **Como funciona cada terapia?**

A **Musicoterapia** para animais pode ser feita diariamente. Geralmente, eles recebem sons de piano, sax e violino, ao contrário de sons agudos, metálicos e de percussão. Porém, quando o animal é apático ou medroso, é preciso desenvolver algum outro estímulo de som. A altura da música deve ser levada em conta. Enquanto os humanos captam sons com até 20 e 20.000 hertz, os cães - por exemplo - são capazes de captar entre 26 e 40.000 hertz.

“Em nossa rotina no hotel, reunimos em torno de 20 cães todos os dias por 40 a 60 minutos, sempre depois do almoço, para as sessões de Musicoterapia. Nesse momento, também incorporamos a Cromoterapia”, explica Santos.

Na **Cromoterapia**, luzes coloridas iluminam a sala, preparada para as duas finalidades. “O relaxamento é tanto, que cães que já frequentam a sala há muito tempo, se dirigem sozinhos para lá quando dá o horário e se deitam nas caminhas que ficam prontas no local”, conta.

Geralmente, nos cães, as sessões começam a fazer efeito na 12ª execução. E os resultados são visíveis. “Há cães que chegam para a convivência muito agitados, arredios, pulando, incomodando outros. Passadas duas semanas, já estão dormindo com os outros pets”, diz Cleber.

## Cannabis

O uso de **Cannabis** para pets tem avançado muito, da mesma maneira que na medicina humana, uma vez que a Cannabis pode agir como um complemento importante em tratamentos que não estão atingindo resultado. Isso porque atua diretamente no sistema endocanabinóide, por meio de diversos receptores, principalmente o CB1 e CB2 no Sistema Nervoso Central (SNC) e no Sistema Nervoso Periférico (SNP).

Os benefícios do tratamento abraçam o alívio de dores e inflamações e o equilíbrio da pressão intraocular e da energia do pet. Também é indicado para alteração comportamental e distúrbios psicossomáticos, como ansiedade, agressividade, medo, depressão e pânico. Patologias mais sérias também são tratadas com óleo de Cannabis. São elas: câncer, artrose, epilepsia, esclerose tuberosa, entre outras.

A veterinária Jaqueline Marcello, parceira de Santos nos acompanhamentos de cães, prescreve tratamentos com Cannabis desde 2020, e relata que a substância possui ampla indicação, promovendo qualidade de vida e bem-estar ao paciente. A forma mais utilizada é o óleo, por via oral. Dependendo da apresentação do óleo, a dosagem pode ser em gotas ou em miligramas.

“Na consulta, realizamos a avaliação do quadro, junto com uma avaliação física e a solicitação de exames para entender se o fitoterápico seria indicado. Caso seja, a prescrição e a proporção da dose são pensadas de acordo com o que o animalzinho apresenta, se possui mais de uma comorbidade ou se faz algum outro tratamento conjunto”, ela explica. Além disso, é preciso assinar um termo de consentimento estando ciente de todas as informações passadas em consulta.

O cãozinho Stark, é um dos casos de sucesso do uso de fitoterápicos, incluindo a planta Cannabis, para tratamento comportamental. Fernanda Alves e Diego Fonseca, donos de Stark, procuraram Cleber Santos em 2021 para que ele acompanhasse o caso. Stark tinha um temperamento forte, e teve pouca socialização com pessoas e outros animais em seus primeiros anos de vida. Quando uma nova cachorrinha chegou na família, os tutores passaram cerca de 1 ano numa convivência difícil entre os dois cães.



*O pequeno Stark (direita) ao lado de sua “irmã” Cacau*

*“Resolvemos entrar com fitoterápicos chineses para equilibrar as emoções do Stark e tivemos bons resultados: conseguimos socializar os cães, que já conseguiam ficar no mesmo ambiente, mas ainda sem contato”, conta Fernanda. Percebendo que não havia mais evolução, decidiram tentar o fitoterápico à base de Cannabis. “Em torno de dois meses e meio tivemos resultados. Com o acompanhamento da veterinária e do adestrador (que é extremamente necessário em casos comportamentais), ele hoje convive em harmonia com a “irmã” canina, ficando tranquilo num mesmo cômodo mesmo sem a nossa presença”, comemora.*

## **Terapia Floral e Acupuntura**

Com a prescrição de um veterinário ou profissional qualificado para realizar o tratamento, é possível tornar acessível terapias com florais e acupuntura. Sobre os **florais**, mais popularmente conhecidos, muitas vezes eles são receitados tanto para o dono quanto para o cachorro.

Falando sobre **Acupuntura**, todos os pets podem vivenciar a experiência desse método milenar. Muitos perguntam como segurar um cão ou gato em uma sessão de agulhadas. O especialista explica: *“A chave é o condicionamento. Muitos animais não deixam na primeira, nem na segunda. Mas, com paciência, eles vão relaxando. E vale muito a pena. A contribuição nos processos regenerativos é significativa, assim como na recuperação de cirurgias ou tratamentos para paralisias, AVCs, convulsões, tendinites, gastrites, cistites e para amenizar sintomas da quimioterapia”, explica Cleber.*

Santos completa que todas essas terapias não possuem um prazo definido. Ele salienta que para muitos tratamentos, a média é de seis meses e, em casos complexos, é necessária a continuidade.

### Sobre Cleber Santos:

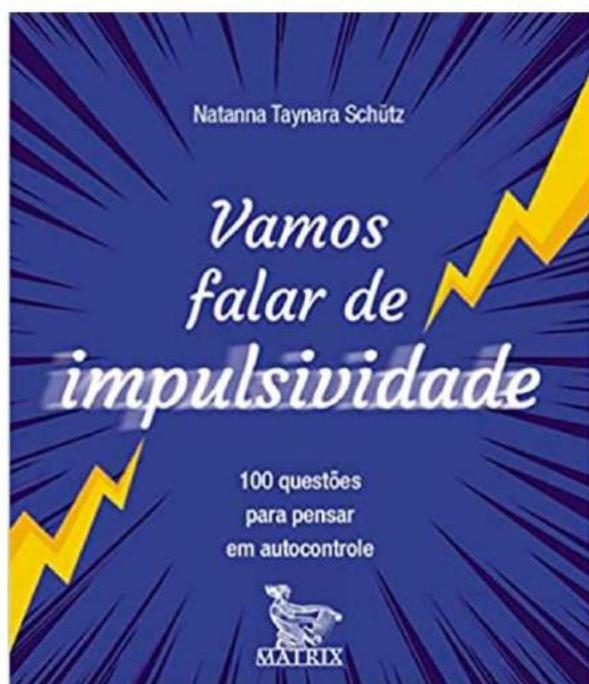
Cleber Santos é especialista em comportamento animal, palestrante, e CEO da Comportpet, creche e hotel especializada em adestramento e comportamento animal.

Hoje seu trabalho atende diversas celebridades e sua empresa cresce a cada dia, sendo apontado como uma das maiores referências em serviços do setor pet. Recentemente inaugurou a Universidade Comport Pet, especializada em cursos para a formação de profissionais e empreendedores do nicho.

Seus cursos já atenderam mais de 10 mil alunos em aulas para Dog Walker, Adestrador, Monitor, e até Gestão Administrativa e Educação Sanitária.

Seu carro chefe é o curso "Day Care de sucesso", que ajuda empreendedores a estruturar do zero a criação e gestão desse tipo de empreendimento, acompanhando a necessidade de cada um.





Com livro interativo, Mestra em Psicologia Natanna Taynara Schütz faz refletir sobre a importância de tomar decisões de forma assertiva

## Impulsividade x autocontrole: como assumir as rédeas da vida?

Característica comportamental pautada pela ação imediata sem a consideração das consequências, a impulsividade pode gerar situações estressoras que criam um ciclo difícil de ser quebrado. Comprar, beber e comer por impulsão são alguns dos hábitos prejudiciais desenvolvidos por quem age sem pensar. Esta condição também costuma trazer danos aos relacionamentos interpessoais, fomentando conflitos entre amigos, família e até colegas de trabalho.

Para abordar o tema de forma leve e promover o desenvolvimento do autocontrole emocional, a Matrix Editora lança o livro-caixinha *Vamos Falar de Impulsividade*, assinado pela mestra em Psicologia Natanna Taynara Schütz. Composta por 100 cartas com perguntas contemplativas, a obra faz refletir sobre a importância de tomar decisões de forma assertiva e avaliar a repercussão de cada ação para relacionamentos e objetivos de vida.

"Você se sente ansioso(a) com frequência?", "Você se coloca em situações de risco?", "Você mantém hábitos destrutivos?", "Costuma acabar o que começa ou muda de foco quando surge outra coisa", "Costuma se colocar no lugar das pessoas antes de falar certas coisas?", "No dia a dia, você age conscientemente ou atua no modo automático?" são algumas das perguntas que integram o lançamento.

Adepta das Terapias Cognitivo Comportamentais de Terceira Geração, Natanna Taynara Schütz defende que, até certo ponto, ser impulsivo não apresenta riscos para a saúde mental ou qualidade de vida. Por isso, *Vamos Falar de Impulsividade* é direcionado especialmente para quem tem problemas no dia a dia causados pela precipitação e busca caminhos para ter mais autocontrole e recuperar as rédeas do próprio destino.

### Ficha Técnica

**Lançamento:** Livro-caixinha Vamos Falar de Impulsividade

**Autora:** Natanna Taynara Schütz

**Editora:** Matrix Editora

**Preço:** R\$ 46,00

**Onde encontrar:** Matrix Editora, Amazon



### Sobre a autora

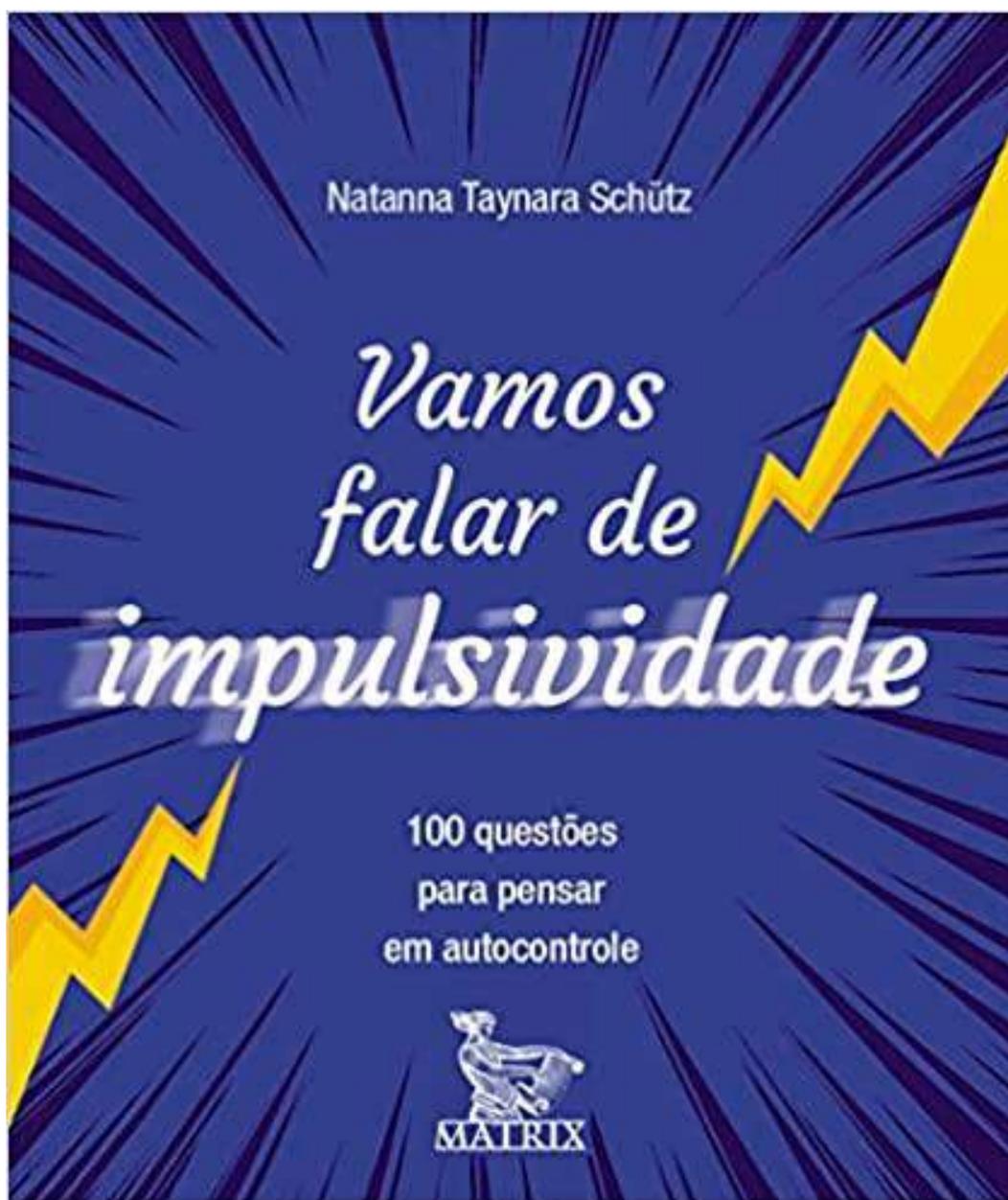
Natanna Taynara Schütz é Psicóloga (CRP 12/14618), mestra em Psicologia, supervisora clínica, coordenadora e professora de Pós-graduação e escritora. É idealizadora do Mude-se, iniciativa criada com o objetivo de promover mudanças que aproximem as pessoas de uma vida mais significativa. Psicóloga contemporânea, tem sua atuação fundamentada nas Terapias Cognitivo Comportamentais de Terceira Geração, dentre elas, Terapia do Esquema, Terapia de Aceitação e Compromisso, DBT, Terapia Focada na Compaixão e Psicologia Positiva.

### Redes sociais da autora

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Site

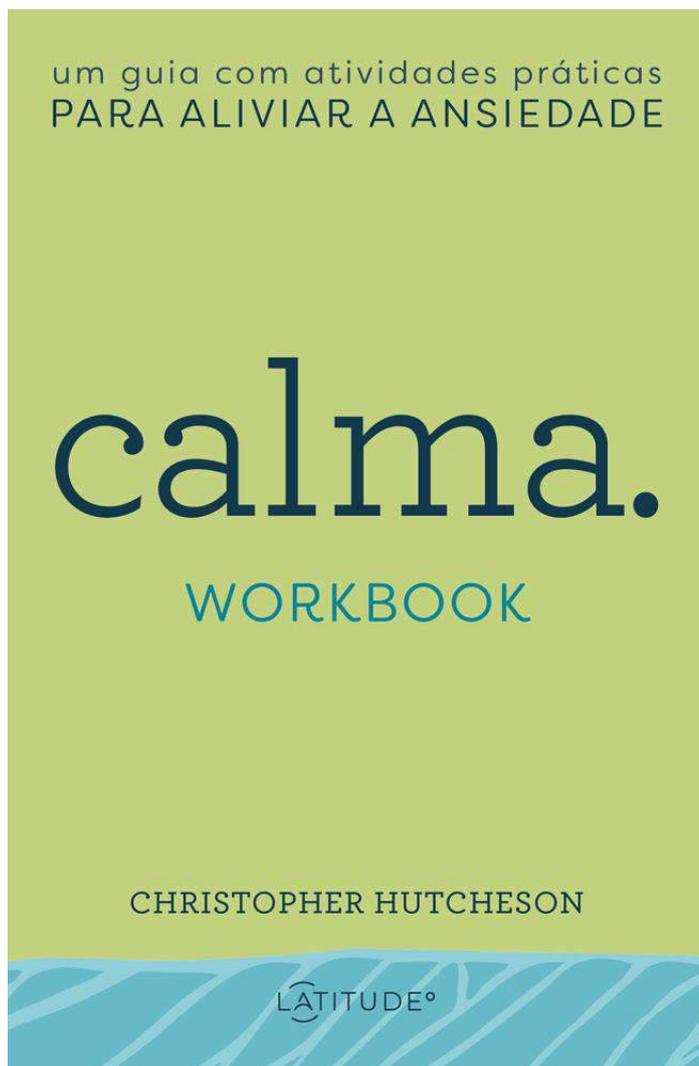
## Sobre a Matrix Editora

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)**.

*Uma vida mais equilibrada é possível ao seguir as atividades práticas presentes no livro "Calma.workbook", lançamento da Latitude*



Mais um ano inicia e tudo o que as pessoas querem é encontrar o autocontrole e alternativas para administrar a ansiedade. Um cotidiano mais leve é possível e quem indica o caminho é o escritor, psicólogo e terapeuta comportamental **Christopher Hutcheson**.

*Calma.workbook*, lançamento da **Latitude**, apresenta exercícios práticos para aliviar as angústias, processar as emoções e administrar melhor os sentimentos com apoio da terapia cognitiva comportamental.

Christopher sintetizou técnicas terapêuticas desenvolvidas em mais de 14 anos de experiência no tratamento de pessoas com ansiedade. Em um formato interativo, *Calma.workbook* fornece ferramentas eficazes para descobrir a fonte da ansiedade e tomar decisões que favorecem o autocontrole.

Será possível aprender as habilidades necessárias para processar as emoções complexas, aumentar a consciência corporal e controlar os pensamentos obsessivos e repetitivos. A seguir, o especialista apresenta três métodos comprovados pela ciência para ter um 2023 longe das tensões.

**Mindfulness** – concentrar-se no momento ajuda a ter clareza sobre o que está sentindo. A atenção plena envolve o distanciamento das emoções e fornece as respostas para o problema que o aflige. Pode ser usada para controlar a ansiedade, mas também para expressar os sentimentos de forma clara e direta.

**Escala de desconforto SUDS** – usar uma escala de unidade de desconforto SUDS (Subjective Units of Distress Scale) é indicada para analisar o quão desconfortável é a experiência vivenciada. Em uma pontuação de 1 a 10 (com 1 sendo a menos

desconfortável e 10 extremamente desconfortável), liste as situações mais recentes que causaram ansiedade e visualize todos os detalhes.

**Respiração profunda** – tem a capacidade de mudar a química sanguínea e estimular o completo relaxamento. O interessante é que não precisa de equipamento para realizar essa técnica. Ela dará combustível para reduzir os sintomas físicos da ansiedade e energia para seguir em frente.

### **Ficha técnica**

**Título:** Calma.workbook

**Subtítulo:** um guia com atividades práticas para aliviar a ansiedade

**Autor:** Christopher Hutcheson

**Editora:** Latitude

**Tradução:** Luciane Gomide

**Páginas:** 192

**ISBN:** 978-65-89275-32-9

**Edição/ano:** 1ª ed. /2023

**Formato:** 16 x 23cm

**Preço:** R\$ 54,90

**Onde encontrar:** E-commerce VR Editora

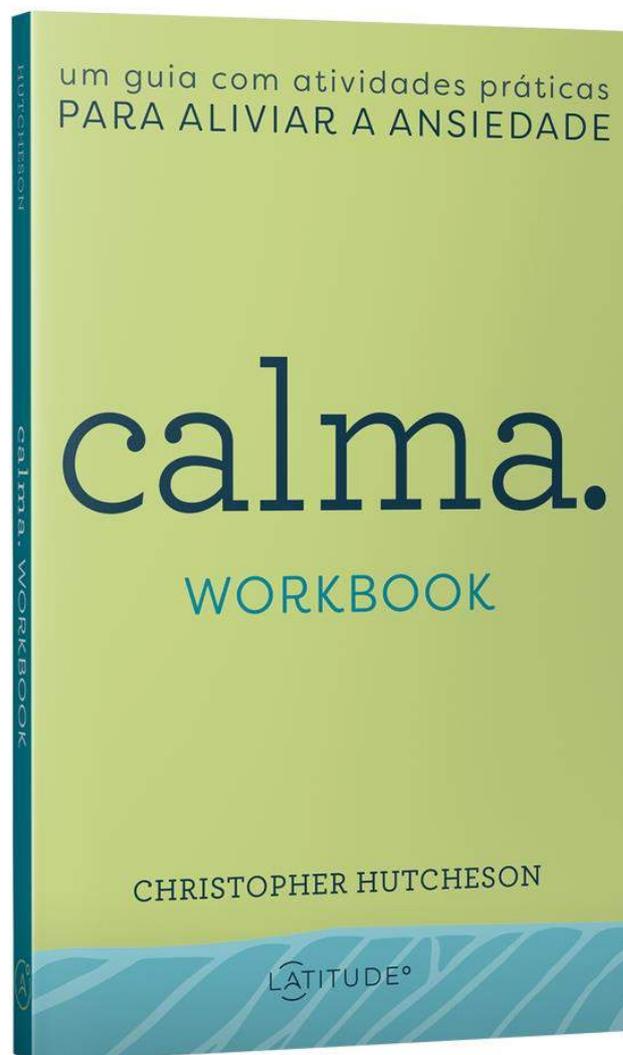


Christopher Hutcheson - VR Editora - Latitude

**Sobre o autor:** Christopher Hutcheson é bacharel em Psicologia, pela Purdue University, Indiana, Estados Unidos. É terapeuta da Gentle Beacon, LCSW – Consultório particular de Serviço Social Clínico e Terapêutico – especializado no tratamento de depressão e ansiedade em Lafayette, Indiana. Também é proficiente em Terapia Comportamental Dialética e prática de Mindfulness. Christopher desenvolveu este material após anos de treinamento profissional e experiência em muitas horas de terapia. Acredita que esta é uma boa forma de reconectar as pessoas e trazer um caminho de cura aos indivíduos, comunidades e ao mundo.

**Rede social da editora**

**Instagram:** @latitudelivros





# 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)



 [revistaprojetoautoestima](#)

“A literatura não permite caminhar, mas permite respirar”.

ROLAND BARTHES

# MARI MARIA RENOVA IDENTIDADE VISUAL DE SUA MARCA COM O LANÇAMENTO DE GINGER GLOW

e inicia um novo  
capítulo no mercado  
da maquiagem



batom stick mari  
maria ginger  
glow



batom líquido  
mari maria  
ginger glow



palheta de  
sombra mari  
maria  
gingerglow color



paleta de  
sombras mari  
maria ginger  
glow

*Apostando no laranja como a cor protagonista, o lançamento conta com 5 itens de maquiagem que entregam qualidade, modernidade e muito glow*

Tons de laranja vibram no novo momento da influenciadora e empresária Mari Maria com o lançamento de **Ginger Glow**, nova linha da sua marca de maquiagem **Mari Maria Make Up**, que vem para movimentar o mercado de beleza. Com venda exclusiva na Sephora Brasil, o lançamento celebra um novo capítulo na história de Mari Maria Make Up, que apresenta uma transformação na identidade visual com uma gama de cinco produtos coringas; entre batons, paletas de sombra e iluminador corporal, complementando o nécessaire dos amantes de maquiagem.

O propósito de transformar a identidade visual da marca e deixá-la mais moderna e utilitária, está alinhado com a nova fase de Mari Maria, que considera a maquiagem como aliada na auto aceitação, priorizando a beleza natural que transcende. “A maquiagem tem o poder de transformar não só a autoestima, mas a alma de cada pessoa, deixando-a confiante para ser o que ela quiser”, afirma a empreendedora.

Com o olhar visionário, a empresária está focada em ampliar cada vez mais sua participação no mercado nacional de maquiagem com produtos que tenham alta qualidade e performance. “Meus conhecimentos e práticas no universo da beleza, além do diálogo com o meu público, também consumidor da marca, agregaram – e muito – para que eu pudesse compreender as reais carências desse mercado e transformá-las em produtos de qualidade que, de fato, contribuem no dia a dia”, ressalta Mari Maria.

A nova linha Ginger Glow é vegana, cruelty-free e conta com 2 paletas de sombras, iluminador corporal, batons líquidos e batons em stick, todos hipoalergênicos e oftalmologicamente testados.

**Conheça mais sobre cada produto:**

### **Ginger Skin Mari Maria Makeup**

Iluminador corporal para todos os tipos de pele. Proporciona um bronze iluminado, com aparência saudável e natural. Com textura ultraleve, fragrância deliciosa, fácil de espalhar, absorção e secagem rápida. Conquiste uma pele iluminada e uniforme.

### **Batom Stick Ginger Glow Mari Maria Makeup**

O Batom Stick Ginger Glow Mari Maria Makeup possui fórmula com alta pigmentação, cobertura e acabamento matte. Contém manteiga de karité e óleo de amêndoas com ação hidratante, textura confortável, aplicação cremosa e desliza facilmente. Disponível em 5 cores.

## **Batom Líquido Ginger Glow Mari Maria Makeup**

Em uma embalagem sofisticada e prática, o batom líquido Ginger Glow Mari Maria makeup possui cores intensas, textura aveludada e alta pigmentação. Sua fórmula hipoalergênica é leve e proporciona um acabamento matte que dura o dia todo, sem tirar o conforto dos lábios e sem transferir. Possui um aplicador moderno que facilita o contorno da boca e promove um acabamento mais preciso. Disponível em 4 cores.

## **Ginger Glow Nude Palette Mari Maria Makeup**

Ginger Glow Nude Palette Mari Maria Makeup contém 05 tonalidades, matte, cintilante e glitter com cores que se complementam. Se inspire para criar looks naturais a ousados.

## **Ginger Glow Color Palette Mari Maria Makeup**

Ginger Glow Color Palette Mari Maria Makeup contém 03 tonalidades opacas e 2 cintilantes com alto poder de fixação. Se inspire para criar looks suaves a coloridos e ousados.

A nova linha **GINGER GLOW** será vendida exclusivamente nas lojas físicas e e-commerce da Sephora.

Acesse: <https://www.sephora.com.br/batom-stick-mari-maria-ginger-glow-9090648934-9090648934.html>



- \*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)



# APOSENTADORIA DO INSS



**SEIS DE CADA DEZ PEDIDOS  
DE APOSENTADORIA DO  
INSS SÃO INDEFERIDOS**



A concessão dos pedidos de aposentadoria do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) tem apresentado algumas complicações por conta da digitalização. A cada dez solicitações, seis são indeferidas. Essa situação acontece em razão do uso de inteligência artificial (IA) no processamento dos benefícios, algo que vem ocorrendo desde julho de 2022.

De acordo com a advogada Tatiana Sampaio, especialista em Direito Previdenciário, o uso de IA proporciona mais rapidez aos processos, mas também pode gerar alguns problemas, já que até mesmo quem tem direito ao benefício pode ter o pedido negado em razão da falta de dados. “O INSS vem usando esse recurso para realizar a análise das concessões. Ou seja, ocorre um processamento automático do requerimento. Para quem tem o cadastro atualizado, será rápido. Já para

quem tem alguma informação faltando, o pedido tenderá a ser indeferido de forma indevida”, explica a especialista.

Tatiana ressalta que essa nova forma de análise vem permitindo a diminuição na fila de pedidos, exatamente porque tudo acontece de forma automática. Em outubro, por exemplo, o estoque em análise contava com 976 mil pedidos, o menor nível desde 2008.

A média de deferimentos, porém, também vem diminuindo. Entre 2018 e 2021, por exemplo, ficava entre 51% e 55% dos pedidos. Já entre junho e outubro de 2022, ficou em 41%.

Para evitar que o pedido seja indeferido por conta da falta de dados, a advogada recomenda que o Cadastro Nacional de Informações Sociais (CNIS) do segurado esteja sempre em dia. “Normalmente, as pessoas não observam se o seu cadastro está incompleto. É preciso, portanto, checar e realizar eventuais complementações ou atualizações antes de dar entrada no pedido de aposentadoria”, sugere Tatiana. Ela afirma que eventuais correções podem ser feitas pelo telefone 135.

## Sobre Tatiana Sampaio

Além de advogada há mais de 17 anos, Tatiana Sampaio é especialista em Direito Previdenciário, além de criadora do Método Advogada Referência. Ela é reconhecida nacionalmente pelo Marketing Jurídico Digital e Gestão de Escritório, o que abriu portas também para atuar como professora e palestrante. Para mais informações, acesse <https://tatianasampaio.com.br/> ou pelo instagram @dratianasampaio ou TIK TOK @dra. aposentadoria.



**Para mais informações, acesse <https://tatianasampaio.com.br/> ou pelo instagram @dratianasampaio ou TIK TOK @dra. aposentadoria.**



# Receita,

FOTO DIVULGAÇÃO



**Dicas de receitas  
para deixar o seu  
café da manhã igual  
ao de novela**



Quantas vezes assistimos na TV cafés da manhã super elaborados nas novelas e pensamos em como seria gostoso aproveitar o começo do dia da mesma maneira? Com preparos rápidos e simples é muito mais fácil ter um cardápio cheio de sabor para a primeira e mais importante refeição do dia.

A Mococa selecionou três receitas perfeitas para iniciar o dia de bom humor com um café da manhã digno de história do horário nobre. São pratos super frescos e saborosos que vão levantar o astral do seu dia, além de serem fáceis de preparar sem precisar de muito tempo.

Confira a seguir o passo a passo de uma nutritiva vitamina de banana, um refrescante strogonoff de salada de frutas e um delicioso bolo de fubá cremoso. Aproveite!

## VITAMINA DE BANANA

*(Tempo de preparo: 15 minutos)*



*Créditos: Mococa*

### **Ingredientes**

- 2 Bananas
- 225 ml leite
- 4 colheres (sopa) de água

- 3 colheres de Leite Condensado Mococa
- 8 cubos de gelo

### **Modo de preparo**

Em um liquidificador, junte as bananas e o leite. Bata até as bananas ficarem picadas. Despeje a água e o leite condensado. Bata até a mistura ficar homogênea. Acrescente os cubos de gelo. Volte a bater até a mistura ficar homogênea de novo. Sirva.

## **STROGONOFF DE SALADA DE FRUTAS E GELATINA**

*(Tempo de preparo: 01 hora)*



*Créditos: Mococa*

### **Ingredientes**

- 2 caixas de pó para pudim sabor baunilha
- 4 xícaras (chá) de leite integral
- 1 caixa de Leite Condensado Mococa
- 1 caixa de Creme de Leite Mococa

- 1 caixa de gelatina sabor cereja
- 1 lata de salada de frutas industrializada
- Moedas de chocolate branco para decorar
- Cerejas em calda para decorar

### **Modo de preparo**

Em um recipiente prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem. Em uma panela dissolva o pudim de leite, adicione o leite condensado e leve ao fogo, mexendo até engrossar. Coloque o creme de leite e a gelatina já hidratada, misturando até que dissolva. Acrescente a salada de frutas e deixe esfriar. Decore com as moedas de chocolate e a cereja.

### **BOLO DE FUBÁ CREMOSO**

*(Tempo de preparo: 01 hora e 30 minutos)*



*Créditos: Mococa*

### **Ingredientes**

- 4 colheres (sopa) de Manteiga Mococa

- 4 xícaras (chá) de leite integral
- 2 3/4 xícaras (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de Queijo Ralado Mococa
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá de milho
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Erva doce a gosto

### **Modo de preparo**

Bata os 7 primeiros ingredientes no liquidificador. Quando estiver bem batido coloque o fermento e bata rapidamente apenas para incorporar. Se quiser, neste momento, acrescente uma pitada de erva doce. Unte uma forma de 32 cm x 22 cm com manteiga e polvilhe com fubá. Asse no forno em temperatura de 180°C por 1h30min.

**Quer aprender mais receitas? Acesse o portal da Mococa e fique por dentro de diversas opções culinárias.**

### **Sobre a Mococa**

Fundada em 1919, a Mococa está presente há mais de 100 anos nas casas dos brasileiros, com produtos de qualidade e tradição. Nascida como uma empresa familiar de produção artesanal de manteiga, a marca centenária preza por matérias-primas de alto nível para garantir qualidade e consistência em todos os produtos. Ao longo de um século de atuação, a companhia se modernizou, investiu em tecnologia e expandiu para todo o território nacional, além de América Latina, Central, Estados Unidos, África, Arábia Saudita e Japão. Atualmente, tem em sua linha de produtos condensados, cremes, achocolatado, queijo ralado, coco ralado, leite de coco, manteiga e composto lácteo. Seu portfólio é sinônimo de momentos de afeto, qualidade e confiança, que acompanha o dia a dia das famílias há gerações. A Mococa tem sua sede e fábrica localizadas na cidade de mesmo nome que originou a marca, no interior de São Paulo, onde emprega cerca de 400 colaboradores.



# Calendário 2023

## Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## Março

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Abril

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Maior

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Julho

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no blog da revista/fanpage/instagram, storyes e muitos grupos no facebook. São + de 200 compartilhamentos.

## ***DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO***

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

*Escaneie  
o QR code*



**Escaneie o QR code saiba mais  
acessando o link d o MÍDIA KIT**

**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

**Nºs de nossas redes  
sociais:**

**Fanpage: 13.800 mil**

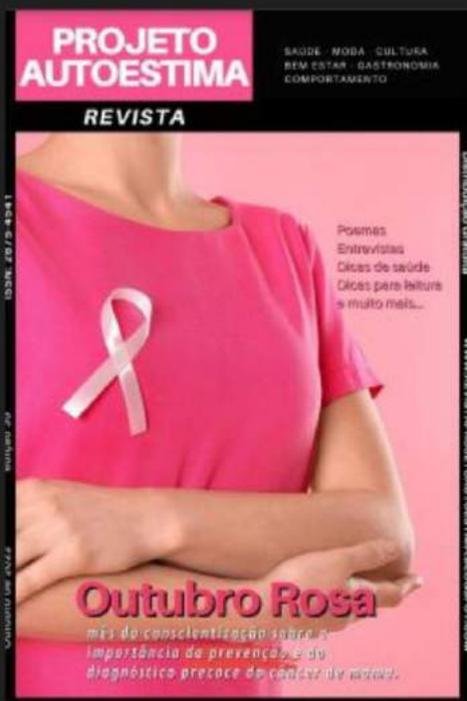
**Instagram: 9.700 mil**

**[www.revistaprojetautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetautoestima.blogspot.com)**

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

# EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

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

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

“Desfrutar da aprendizagem que a escola nos fornece é tirar proveito de um tesouro que nos será útil para o resto das nossas vidas.”

AUTOR DESCONHECIDO

## Participe da edição nº 35 - Março/2023

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

### ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 @projetoautoestima  @revistaprojetoautoestima

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

PRÓXIMA  
EDIÇÃO  
**10/03**

Acesse a nossa página:  
[www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com](http://www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com)