

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 35 - MARÇO DE 2023

SAÚDE - BELEZA
MODA - CULTURA
BEM ESTAR
GASTRONOMIA
COMPORTAMENTO

**AUTOESTIMA É ESTAR FELIZ
CONSIGO MESMA**

08

**DE MARÇO É
COMEMORADO O
DIA INTERNACIONAL
DA MULHER**

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

**CANADÁ ROADSHOW TRAZ MAIS DE 40 INSTITUIÇÕES DE ENSINO
AO SP E RJ, PÁG. 05**

**CONTO "CARINHO QUE ALIMENTA", POR ANA BEATRIZ CARVALHO,
PÁG. 11**

**CONTO "O DESPERTAR", POR DANIELLY DOS SANTOS BORBA DA
COSTA, PÁG. 14**

ENTREVISTA COM MARIA MOREIRA, PÁG. 17

9º PRÊMIO ARQUITETURA TOMIE OHTAKE AKZONOBEL, PÁG. 23

21 DIAS PARA MUDAR A MENTALIDADE FINANCEIRA, PÁG. 27

**DICAS PARA QUEM QUER PERDER O MEDO DE VIAJAR SOZINHO,
PÁG. 30**

COLONOSCOPIAS, AUMENTARAM 33% EM 2022, PÁG. 34

SESC BELENZINHO RECEBE ANTONIO NÓBREGA, PÁG. 37

**ESPECIALISTA EXPLICA COMO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS AJUDA
NO TRATAMENTO DO ALZHEIMER, PÁG. 42**

NO DIA NACIONAL DO COMBATE AO SEDENTARISMO, PÁG. 45

ENJOOU DO SEU GÊNERO LITERÁRIO PREFERIDO?, PÁG. 48

TDAH E A ROTINA ESCOLAR, PÁG. 52

TURISMO PARA ELAS, PÁG. 56

DIA INTERNACIONAL DA MULHER, PÁG. 61

**AMENDOIM: O ALIMENTO PERFEITO PARA UM CABELO SAUDÁVEL,
PÁG. 69**

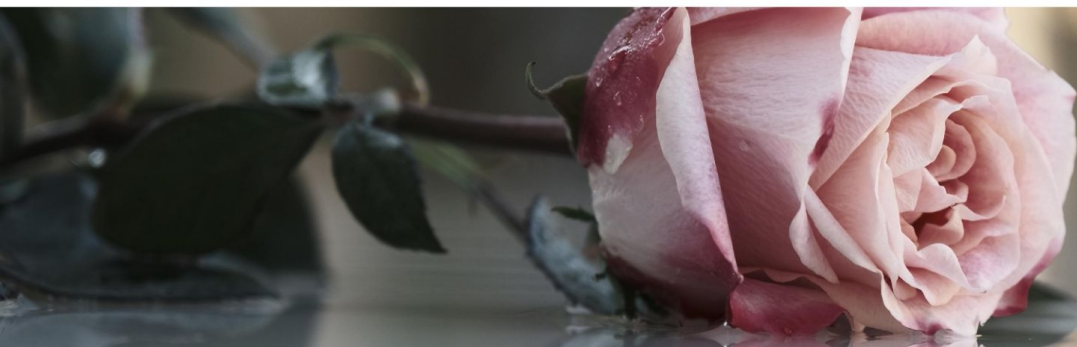
**FLACIDEZ: COMO TER UM CORPO SAUDÁVEL E MAIS DISPOSIÇÃO,
PÁG. 74**

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 78

EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 79

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



NESTA EDIÇÃO

*Dicas de livros,
entrevistas, poemas,
contos, crônicas,
artigos, dicas de
saúde, gastronomia e
muito mais...*

QUEM FAZ A REVISTA

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: 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-antiores.html>

visite: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CONTATO: 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

Coragem é saber o que não temer. — Platão

Editorial

- Olá, querido leitor! Abrimos a edição de nº 35 com o sentimento de missão e dever cumprido. É com muito carinho e dedicação que a fazemos. Você irá encontrar contos maravilhosos, uma ótima entrevista com a professora e coordenadora pedagógica Maria Moreira, e muito mais para que você possa se aventurar nas páginas e curtir. A nossa gratidão aos envolvidos nesta edição. Desejamos uma excelente leitura!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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



revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Canadá
RoadShow traz
mais de 40
instituições de
ensino ao São
Paulo e Rio de
Janeiro 💕



**Camilla Lopes (esquerda) e Thaís
Della Nina (direita), sócias-
fundadoras da Hi Bonjour
Hi Bonjour**



Universidades e faculdades canadenses oferecem bolsas de estudo equivalentes a centenas de milhares de reais e especialistas em carreiras e imigração aconselharão sobre mudança para o Canadá

Março, 2023 – Estão abertas as inscrições para a 4ª edição do **Canadá RoadShow**, uma feira de estudantes que acontecerá no sábado, dia 25 de março em Pinheiros, São Paulo e no domingo, dia 26 de março, na Barra da Tijuca, Rio de Janeiro. O famoso evento unirá mais de quarenta instituições de ensino canadenses com bolsas de estudo equivalentes a centenas de milhares de reais e disponíveis para estudantes brasileiros. Os interessados em se mudar permanentemente para o Canadá também terão a oportunidade de conversar com especialistas em imigração e carreiras durante o evento. Estudantes podem garantir seus lugares no evento através deste link: www.CanadaRoadShow.com.br e pagando uma taxa de inscrição de R\$20.

O Canadá atualmente concede quase meio milhão de vistos de residência de longo prazo ao ano para estrangeiros que desejam se juntar à economia local. Imigrantes formaram quase um quarto (23%) da população na grande nação norte-americana em 2021. Um dos países mais seguros do mundo, onde estudantes têm permissão de trabalhar enquanto estudam, o Canadá é um destino extremamente atraente para estudantes brasileiros – mais de dez mil brasileiros estudaram lá em 2022.

Há uma escassez de profissionais em muitas áreas no Canadá, incluindo TI, construção e enfermagem. Além do mais, com uma população em envelhecimento, o governo oferece oportunidades de residência de longo prazo aos graduados que desejam permanecer no país após a conclusão de seus estudos. A média salarial no Canadá é em torno dos CAD\$60.000 por ano (quase R\$230.000 por ano), com algumas profissões oferecendo salários ainda mais altos. Engenheiros de software, por exemplo, ganham na média de CAD\$76.300 por ano, ou mais de R\$290.000. Planejamento é importante, e especialistas em carreiras e imigração orientarão estudantes no Canadá RoadShow com relação a oportunidades disponíveis.

A Hi Bonjour, agência organizadora do Canadá RoadShow, oferece serviços de apoio aos estudantes brasileiros que desejam estudar e trabalhar no Canadá. “Nosso grande diferencial é que temos uma equipe de apoio na cidade onde o estudante vai, acompanhando-o ao longo de todo o processo. Isso faz toda a diferença e traz segurança para ele,” destaca Thaís Della Nina, uma das sócias-fundadoras da Hi Bonjour. “Nós entendemos o perfil do candidato para verificar qual é o melhor projeto para ele ir ao Canadá, de acordo com suas limitações, sonhos e oportunidades que melhor se adequa ao seu planejamento. Realizamos uma consultoria personalizada, para entender qual o objetivo do cliente, qual o seu sonho e capacidade financeira e a partir daí, traçamos juntos o planejamento de estudos para o Canadá”

A brasileira Patrícia Rios tinha o sonho de estudar e trabalhar em um país que oferecia segurança e alta qualidade de vida para a sua família. Ela se mudou de Recreio no Rio de



Janeiro para Ontário em Canadá em 2017 com a ajuda da Hi Bonjour e completou um curso de 2 anos em Gerenciamento e Serviços de Recursos Humanos na Sheridan College – e até se tornou presidente da Associação Estudantil de Recursos Humanos da faculdade. Seis anos depois, Patrícia continua a viver no Canadá com seu marido e três filhos. O sonho empreendedor do casal se tornou realidade no Canadá e eles agora operam a *Overhop*, uma cervejaria de sucesso em Quebec. Patrícia foi indicada ao prestigioso

prêmio ‘*Women of Influence*’ no Prêmio de Empreendedorismo da Royal Bank of Canada em 2021.

“Aqui temos uma sensação de segurança incrível e educação maravilhosa. Meus filhos são super adaptados, e aqui conseguimos muito apoio para iniciar nosso projeto de negócio.” Patrícia é muita grata pelo apoio recebido pelo time da Hi Bonjour.

“Minha experiência com a Hi Bonjour foi maravilhosa! Desde o começo do nosso processo nos assessorando da melhor maneira possível, sempre atenciosos em todas as etapas, até a chegada no Canadá! Todos extremamente simpáticos e proativos. Indico 100%!”

Canadá RoadShow - São Paulo

Sábado, 25 de março 2023 das 14h às 19h

Centro de Convenções Rebouças

Avenida Rebouças, 600, Pinheiros, São Paulo - SP

Canadá RoadShow - Rio de Janeiro

Domingo, 26 de março 2023 das 14h às 19h

Centro de Convenções e Hotéis Windsor

Rua Martinho de Mesquita, 129, Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - RJ

Inscriva-se aqui: www.CanadaRoadShow.com.br

Destaques do Canadá RoadShow:

- Eventos Canada RoadShow em São Paulo (25.03.23), Rio de Janeiro (26.03.23), Recife (01.04.23) e Fortaleza (02.04.23)
- Mais de quarenta instituições de ensino de sete províncias canadenses
- Bolsas de estudo disponíveis de mais da metade das universidades e faculdades participantes
- Taxa de inscrição gratuita de quinze faculdades e universidades para os que comparecerem no Canadá RoadShow
- Universidades, faculdades e escolas de inglês estarão disponíveis para conversar com os estudantes
- Consultores de visto, e especialistas em imigração e carreiras no evento

Algumas bolsas de estudo disponíveis:

- America's Grant, no valor de CAD\$16.800, para Graduação em Comércio na University Canada West
- Associate of Arts Scholarship, no valor de CAD\$10.000, na LaSalle College Vancouver
- International Undergraduate Student Regional Entrance Scholarship, no valor de CAD\$5.000, pela Vancouver Island University
- International Baccalaureate Scholarship, no valor de CAD\$10.000, pela Vancouver Island University
- Regional Entrance Scholarship, no valor de CAD\$2.000, and Education Entrance Scholarship, no valor CAD\$2.500, disponíveis pela Douglas College
- Bolsa de estudos Loyalty, no valor de CAD\$2.000, pela Centennial College

- International Entrance Scholarship, no valor de CAD\$2.000, na Humber College

Palestras no evento:

- “Estudar no Canadá: tudo o que você precisa saber antes de iniciar o seu #PlanoCanadá”
- “Trabalhar no Canadá: mercado de trabalho, oportunidades e profissões em alta”
- “Imigrar para o Canadá: motivos e caminhos para conquistar a imigração”
- “Vida Real no Canadá, por quem vive a experiência”
- “Escolha o Canadá, escolha a Hi Bonjour”

Sobre Canadá

O Canadá estimula o aumento da imigração para compensar a escassez de mão de obra criada pelo envelhecimento da população e pela baixa taxa de natalidade. Apesar de uma recessão no horizonte, a expectativa do país é que a economia continue crescendo em 2023, o que significa que a necessidade de atrair mão de obra estrangeira também continuará em ritmo acelerado. Segundo o departamento canadense de Imigração, Refugiados e Cidadania (IRCC), a meta do país é conceder 447.055 vistos de Residente Permanente somente este ano. Para o ano que vem, o número subirá para 451 mil vistos.

Existem várias razões pelas quais o Canadá é um dos principais destinos para estudantes internacionais - incluindo o alto padrão de educação, custos mais baixos, obtenção de trabalho e oportunidades de permanecer no país após a conclusão de períodos de estudo. Muitas instituições canadenses estão entre as escolas de maior prestígio internacionalmente (especialmente quando se considera programas e faculdades específicas). As escolas canadenses, portanto, recebem reconhecimento global, uma característica fundamental para atrair estudantes internacionais.

A capacidade de trabalhar dentro do país aumenta a popularidade do Canadá entre os estudantes estrangeiros. Os graduados internacionais no Canadá são elegíveis para receber uma Permissão de Trabalho de Pós-Graduação (PGWP) após a conclusão de seus estudos. Esta é uma permissão de trabalho aberta que permite que os alunos residam e trabalhem em período integral no país após a formatura, uma etapa fundamental no processo de imigração para graduados internacionais no Canadá.

O Brasil está entre os 10 principais países de origem de novos estudantes internacionais entrando no Canadá. Em 2022 foram 10.405 estudantes brasileiros e 11.420 brasileiros receberam a residência permanente no país em 2021. Desse total, 43,5% imigraram para o país pela categoria *Canadian Experience*, um dos três programas do governo federal que fazem parte do *Express Entry*, sistema online do governo para a candidatura de

profissionais que confere uma pontuação para cada característica de quem pretende imigrar.

A taxa de câmbio mais favorável do dólar canadense, rende melhores conversões com moeda internacional do que suas contrapartes. Isso significa que os estudantes internacionais podem obter educação pós-secundária a um preço mais baixo do que em muitos outros países com nível de educação comparável, como os Estados Unidos ou Reino Unido. O custo médio de uma graduação no Canadá (dependendo da província, instituição e programa de estudo) está entre \$ 20.000 e \$ 40.000 CAD. Além disso, o Canadá oferece vários programas de ajuda financeira para estudantes internacionais, aliviando ainda mais o estresse financeiro.

Sobre a Hi Bonjour



Camilla Lopes e Thaís Della Nina

A Hi Bonjour é uma agência brasileira e canadense especializada em programas de intercâmbio e higher education no Canadá desde 2013. Com representantes em São Paulo, Bogotá (Colômbia), Montreal, Toronto, Vancouver, London e Calgary, é a única agência com suporte a brasileiros, presente de leste a oeste do Canadá.

A missão da Hi Bonjour é ser uma agência inovadora e preparada para acompanhar o estudante desde o planejamento até a realização do seu sonho. Ouvir a história de cada um, as necessidades e entender o perfil antes de criar o Plano Canadá é um cuidado essencial que a agência tem a cada atendimento. A Hi Bonjour já realizou o sonho de mais de 5 mil estudantes que escolheram o Canadá para viver uma experiência de intercâmbio durante as férias ou para fazer um college ou universidade com o objetivo de conquistar a imigração canadense.



"Não sairia de casa sem antes visitar o quarto da filha querida e dela se despedir, ainda que o relógio inclemente avançasse ligeiro encurtando as migalhas dos minutos que lhe restavam."

Por Ana Beatriz Carvalho

CONTO

CARINHO QUE ALIMENTA

Despertou nem bem a barra do dia empalidecera, anunciando finda a madrugada e o advento tímido do alvorecer. Tinha pressa. De um salto deixou o leito aconchegante para enfrentar determinada os desafios da jornada que antevia longa. Organizou num pestanejar todo o necessário, assim como o possível, para estar distante de casa durante o dia.

Diferente daquele súbito aprontar-se, por longos meses havia se dedicado com afinco ao que cumpria realizar naquela data tão esperada. Seria mais uma tentativa de aprovação num concurso público na área de sua formação.

Não sairia de casa sem antes visitar o quarto da filha querida e dela se despedir, ainda que o relógio inclemente avançasse ligeiro encurtando as migalhas dos minutos que lhe restavam.

Na soleira do quarto da menina, contemplou-a adormecida. Disse num sussurro, de si para si mesma: “Você é o meu milagre. Você me revelou o verdadeiro amor. Tenho certeza de que você veio do céu, meu anjinho. Contigo aprendo diariamente o significado do amor vivo...”. E observava-a enlevada de ternura. Como havia crescido! Boa menina! Dedicada aos estudos, valorizava a família, oferecia a todos respeito e amor. Comovida com a imagem da serenidade juvenil, desejou contemplá-la por toda a eternidade...

Mas as areias do tempo escoavam ininterruptas e exigiam a sua imediata partida. Austeras, as provas lhe convocavam ao destino do seu cumprimento. Durante manhã e tarde estaria por conta da tarefa.

Teve fome enquanto dispendia toda a sua energia na atividade. Sem se abalar, embora fragilizada, sabia-se desguarnecida de qualquer refeição e os recursos de que dispunha mal chegavam para garantir o regresso a casa ao término dos exames.

Um suspiro de resignação acompanhava de quando em quando a administração do seu desconforto. Sacrifício. Nada parecia-lhe mais importante do que a aprovação no concurso.

Veio o intervalo e, a passos lentos, saiu à procura de um abrigo onde pudesse aguardar a ocasião de retornar às demais etapas do certame.

Cabisbaixa e em silêncio, gerenciava com dignidade a languidez que a falta de alimento lhe impunha. Buscou no fundo de si coragem suficiente para manter-se em seu desígnio. Desejava conquistar aquela vaga concorrida por uma multidão e, triunfante, oferecer o melhor à sua menina-amiga, a filha querida, parceira ideal e real na aventura de sua existência.

Junto ao portão onde as provas estavam sendo realizadas avistou uma aparição bendita. Uma mocinha acenava sorridente. Nos olhos da menina, fulgurava generosidade. Era a sua doce jovem transmutada em zelosa mãe. Trazia consigo suco, sanduíche e bombons, alimento que a pressa matutina e a devoção à imagem do seu anjo adormecido não lhe permitiram lembrar à sua saída logo cedo. Tudo embalado em doce e autêntica expressão de amor.

À memória sentimental lhe visitaram múltiplas cenas em que ela, mãe, cuidadosa e responsável, tratava de assegurar o alimento à filha, para que nunca o seu rebento estivesse debilitado. Alimento do corpo e da alma. Costumava prepará-lo com carinho e dedicação, oferecendo-o à menina sempre com muita afeição.

Rejubilou-se por reconhecer naquele gesto da filha o amor genuíno que as unia. Era a imagem espetacular de sua própria e desmedida entrega no precioso mister de ser mãe. Ora mãe, ora filha, transmutando desempenhos, mas realizando o mesmo, verdade é que o amor se revela o mais sublime alimento a fazer de dois seres uma única potência.

Alimentou-se daquele lanche afetivo. Sentiu-se mais forte e segura para realizar as provas da tarde e quaisquer outras tarefas que doravante a vida exigisse.



Ana Beatriz Carvalho

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

CONTO

O Despertar

POR DANIELLY DOS SANTOS BORBA DA COSTA



Menina ontem, mulher hoje.

Seu interesse pela arte culinária desabrochou quando a vida a chamou para a luta e sem medo lutou sozinha.

Desbravou caminhos algumas vezes longos, difíceis e desafiadores para preencher o vazio que carregava em sua alma abatida, ferida e angustiada pelas experiências doloridas que a ensinaram a ser uma mulher forte, mas com doçura. Por meio da culinária, especialmente dos seus doces, encontrou a calma para um novo cenário que se apresentava naquele contexto atual de vida.

Escolheu a cozinha de sua casa para manter o foco e encontrou a melhor estratégia para alguém que estava perdida de si, dos seus sonhos e ideais.

Quantas vezes dormiu sozinha, teve pesadelos com seus pensamentos bagunçados, e acordava chorando. Após um sorriso no trabalho, se sentia abraçada, acolhida e valorizada com quem podia dividir a sua dor e também a sua alegria: ela tinha com quem contar.

Para muitos, ela transmitia uma imagem de mulher forte e guerreira, mas muitas vezes o que mais queria era um colo maternal. Mas mesmo sentindo-se carente desse apoio, fazia-se anteparo. Cedia a quem precisava de sua fortaleza: amparava sua mãe e fazia isso com muita maestria e dedicação, sempre deixando claro, que o bem-estar de sua genitora era o que fazia a sua vida valer a pena e a tornava plena em saber que ela estava bem assistida.

Mulher de 42 anos, infância marcada por muitas lutas e escassez, mas sempre repleta e cercada de muito amor, aprendeu desde cedo que precisava viver o dia de hoje com alegria e sorriso no rosto, o que foi ensinado em seu lar. Junto com a sua mãe passavam horas na cozinha planejando e elaborando receitas com ingredientes que tinha na sua casa: sempre havia uma fruta da época. Vendiam frutas e verduras na porta de sua casa, criavam deliciosas sobremesas e sempre celebravam ao redor da mesa aquela conquista positiva e quando não dava certo comemoravam da mesma forma, afinal estavam se divertindo no laboratório da sua cozinha com suas receitas criativas.

Percebeu que no decorrer dessa longa estrada da vida, a única coisa que não podia ter em mente era competir, pois não se tratava de uma competição, e sim de um cumprimento de um propósito de vida.

Com sua fé, percebeu que Deus revelava-se em sua memória com muita clareza e força, sinalizando que continuasse fazendo o que lhe foi ordenado para sua caminhada, pois o seu lugar seria colecionar momentos afetivos com os seus doces e sobremesas nas reuniões de domingo com as famílias reunidas ao redor da mesa.

Viver de fazer seus doces significa para ela muito mais do que qualquer outra coisa: representa unir, celebrar, resgatar gerações, vidas, famílias. Compreender que a sua missão se tornava única, tornando-a muito feliz por compartilhar os seus dons divinos.

Sua humildade em reconhecer que nada seria possível de ser conquistado se não fosse por Deus, conhecer suas limitações, superá-las todo dia e principalmente por não esquecer

nunca de onde veio, e não perder a esperança no poder de Deus em transformar o impossível em algo extraordinário para os seus dias, faz a vida ter sentido.

A cozinha da sua casa na Capital Federal se tornou pequena para quem um dia trazia um vazio na alma, pois passou a ser cenário de criações, inovações, aconchego, risadas, cantoria de louvores e muita alegria, pois ali nasceu um novo enredo da sua história de vida junto com a sua filha que passou a compartilhar momentos com sua mãe e sua avó a partir das receitas elaboradas e criadas por três gerações de mulheres fortes, guerreiras e corajosas.

Muitas vezes essa mulher precisou se perder para se encontrar nela mesmo. Seus sentimentos e pensamentos confusos a deixaram forte. O que prevaleceu foi a mulher que se tornou diante de todos os obstáculos superados até o presente momento.

Sua determinação a levou a lugares de honra e destaque: usou suas fraquezas para se reerguer e merece viver, sonhar e realizar grandes coisas, sem abrir mão dos seus princípios. Por isso vive em uma constante busca de ser alguém que faça a diferença na vida de quem cruza o seu caminho e encontrou na cozinha a forma mais sublime de expressar o seu amor pelas pessoas.

A arte culinária alimentou o seu corpo e a sua alma. Sua dedicação e conhecimento a fez despertar os cinco sentidos, uma alquimia capaz de içar a sua imaginação em arte e com isso decidiu ser feliz, pois compreendeu que o fez chegar até aqui foi a graça de Deus e isso lhe basta.

No entanto, aprendeu a ser feliz com o que possui, criou beleza e ressignificou a sua vida ao lado de sua filha e da sua mãe. Juntas conseguem partilhar seus dotes culinários e ela compreendeu que o maior exercício da vida é amar agora, espalhar doçuras e celebrar a vida pelo mundo afora.



Danielly dos Santos Borba da Costa

Escritora Paraense. Pedagoga e Bacharel em Direito. Servidora Pública. Empreendedora no ramo de Pudins e Sobremesas. Especialista em pudim e brigadeiros gourmet. Criadora da caixa doce leitura.

Entrevista

Maria Moreira



"Levante todos aqueles que estão caídos ao seu redor. Você não sabe onde seus pés tropeçarão." - (Livro de Talmud)

Maria Moreira Marques. Nascida em 06/07/1957 em Crateús-Ceará. Pedagoga com habilitação em Língua Portuguesa. Pós Graduada em Língua Portuguesa e em Gestão Escolar. Professora aposentada da rede municipal e professora da rede estadual, atuando como Coordenadora pedagógica da EEMTI Governador Gonzaga Mota em Crateús-Ce.

ENTREVISTA:

Revista Projeto Auto Estima: Você é professora há mais de 40 anos. O que lhe motivou a escolher esta profissão?

Maria Moreira: Eu comecei a lecionar quando tinha menos de 15 anos substituindo as professoras titulares que, de vez em quando, apresentavam atestado médico. Liderar um grupo de pessoas era, de certa forma, muito prazeroso até porque tratava-se de muitas crianças com a mesma realidade que a minha: a nossa identidade em comum favorecia uma relação bem horizontal, porém, com muito respeito. Além do mais, a profissão me garantia uma pequena renda, coisa muito difícil de conseguir no pequeno lugarejo onde morava, cuja possibilidade só acontecia pelos serviços domésticos ou no trabalho de roça.

Com o tempo meu desejo de ser professora se configurava como profissão desejada; com ele eu entendia que seria mais fácil ajudar as pessoas a superar suas dificuldades uma vez que acreditava que só através da educação as pessoas transformam sua realidade: eu sou um exemplo concreto dessa transformação.

Revista Projeto AutoEstima: Hoje você ainda atua como professora, como você vê o ensino de antigamente comparado aos dias atuais? O que você acha que mudou, ou não mudou nada? Como descreve isso?

Maria Moreira: O processo educativo hoje é muito mais dinâmico, exige conhecimentos gerais e mais habilidades dos professores como por exemplo o domínio das ferramentas tecnológicas. O fato é que nós (professores) precisamos estar continuamente atentos às demandas sociais. Não podemos dar aulas padrões para um público que é chamado a responder novas exigências: do mercado, sociais ou econômicas, sobretudo suas relações com o mundo, como se estivessemos dando aulas para alunos atuais com práticas de 20, 30 anos atrás.

Posso dizer, contudo, que as mudanças são desafiadoras, pois tiram os sujeitos de sua zona de conforto. Admito que há muita resistência para o rompimento de paradigmas, tendo em vista a necessidade de adesão por parte de alguns professores que não admitem mudar sua prática pedagógica. Na verdade, as formas de ensinar, antes e hoje, são necessariamente diferentes, pois a educação, em qualquer tempo, deve assumir o compromisso de preparar o seu público para a vida e exigências demandadas pela sociedade vigente.

Revista Projeto AutoEstima: Em algum momento da sua profissão como professora, você já pensou em desistir?

Maria Moreira: Lembro que uma vez estava numa sala de 3º ano do Ensino Médio. Era uma turma trabalhosa e desinteressada, levava o tempo em conversar e a passear pela sala, ignorando minha presença. Eu me questionava acerca do que eu estava ensinando, afinal

de contas eu tinha muitas teorias sobre o processo ensino-aprendizagem, sobre métodos de ensino, enfim, sobre práticas pedagógicas eficazes. Porém, nada funcionava com esses alunos; eles eram realmente muito difíceis e, assim, me desafiavam a permanecer com eles. Num determinado momento eu acabei comentando em alto e bom som que iria desistir, sentia que nada que tentasse de novidade surtia efeito, esgotada das possibilidades falei seriamente sobre desistir. Depois de falar com a gestão da escola, esta se posicionou contra e passou a me dar total apoio até que cheguei ao final do ano, de certa forma, aliviada, mas a felicidade e a alegria de ser professora se recompôs e se refez quando dois dos alunos da turma passaram no vestibular e acabaram me prestando uma homenagem na qual agradeciam por eu não ter desistido deles.

Revista Projeto AutoEstima: Você já se inscreveu em vários concursos público e já passou em 18, como descreve isso e como você se sente?

Maria Moreira: Eu me sinto vitoriosa e, conseqüentemente, realizada. Acredito que todas as pessoas que escolheram a educação como profissão são construtoras de sonhos em meio a realidades cruéis, sobretudo, quando trabalham em escolas de periferia, atendendo uma demanda bastante diversificada. Foi assim que concluí o ensino médio cujo curso me credenciou para fazer o primeiro concurso em 1989.

Ser aprovada em todas as seleções/concursos dos quais participei, só confirma minha teoria de que quando a gente quer tudo é possível, ou seja, o que determina nosso sucesso é, sem dúvida, a nossa vontade. Eu costumo dizer para meus alunos que o ponto de partida respeita e considera a igualdade de condições e a equidade, contudo, o ponto de chegada é individual; todos estão a construir suas histórias, então cada um toma o rumo que escolher.

Por fim, tenho que dizer que o crescimento intelectual, o acesso aos bens culturais e econômicos só é possível com esforço e determinação. E os estudos é o caminho.

Revista Projeto AutoEstima: Você escreveu um livro que está prestes a ser lançado e que fala da sua autobiografia, poderia nos dizer o que levou a escrevê-lo?

Maria Moreira: Pela minha história de vida, pelas mudanças positivas que ocorreram logo depois que concluí o ensino médio, pela relevância que minha vida ganhou, sobretudo, depois que concluí a faculdade (1.999). As mudanças foram tantas que nem dá para mensurar. Dá para imaginar, - no início do casamento -, morar numa casa de taipo, com apenas dois cômodos e hoje estar na casa própria de nove cômodos, podendo receber a filharada e sua prole?

Eu poderia citar tantas outras conquistas e avanços, mas me limito a dizer que a educação transformou significativamente minha vida, inclusive investindo nos meus filhos: os dois mais velhos são professores (minha filha é concursada em Brasília e meu filho é formado em matemática, e mora aqui na nossa cidade); os dois mais novos moram em Fortaleza: ele advogado e ela psicóloga. Tive o dever de investir também na educação de meus filhos

enquanto na sala de aula eu investia nos meus alunos sempre adotando uma postura de alguém que saiu vitoriosa apesar das circunstâncias desfavoráveis. Eu queria ser o exemplo.

Revista Projeto Autoestima: Na sua autobiografia você fala da sua infância perdida, que passou por muitos momentos ruins e difíceis. Poderia comentar?

Maria Moreira: Tenho lembranças bem dolorosas de minha “infância”. Minha família era numerosa, éramos oito (8) irmãos. Meu pai vivia da roça que não dava nenhuma renda, só o que produzia para o consumo; minha mãe vivia de prestar serviços domésticos pelos quais ganhava alguns tostões e o prato de comida cujo alimento, na maioria das vezes ela levava para alimentar os filhos.

Minha mãe sempre se preocupou em nos colocar na escola. Como em nossa comunidade não tinha escola pública ela acabava deixando os filhos irem morar com os padrinhos ou quaisquer outros parentes sob a condição de nos colocarem para estudar. Assim, meu irmão mais velho veio morar com o José Maria (O pedreiro), com quem aprendeu também a profissão, minha irmã foi morar com a madrinha no distrito vizinho, minha terceira irmã foi morar com uma prima com quem aprendeu a costurar, eu com outra prima com a qual sofri todo tipo de humilhação e inumeráveis castigos desde puxão de orelhas até surra com corda de máquina. Eu tinha apenas 6 anos. Muitas vezes nem sabia por quê estaria passando por tanto sofrimento. Lembro que quando meu pai aparecia para me visitar ela mudava completamente o jeito de me tratar justamente para meu pai não atender meu apelo de me levar de volta para casa.

Na sequência, sempre tinha uma parente interessada em mim. Assim, morei com outras primas cujas memórias também trazem dores profundas como por exemplo esconderem pacote de biscoito no teto da casa para que eu não alcançasse caso sentisse fome. São essas lembranças que guardo da minha infância que na verdade, eram situações de vida adulta: tinha que dar conta de tarefas domésticas como lavar roupas, fazer compras, limpar casa, quando tinha apenas de 6 a 10 anos de idade, tempo em que, noutras circunstâncias, certamente estaria brincando e estudando.

Revista Projeto Autoestima: Na sua autobiografia você diz ainda que já na fase adulta casou-se, mas, que teve muitos problemas com o seu parceiro. Você diz que viveu com eles os piores momentos da sua vida. Poderia comentar como foi?

Maria Moreira: Foram 18 anos de muitas dores e muito sofrimento: várias separações marcadas pela falta de respeito, agressões físicas e verbais, negligências e indiferenças, muitas vezes ignorando a existência até dos filhos.

Com ele tive 4 filhos; em cada retorno uma gravidez. Eu sempre me obrigava a voltar porque não tinha meios para sustentar meus filhos. Ele era (por poucos anos) funcionário da REFFESA e como tal tinha as condições de nos sustentar. Mero engano: ele era viciado em jogo e, assim, perdia o que tinha nas bancas de jogo sem se importar com o

que acontecia em casa: crianças com fome. Com apenas dois anos de casamento ele fora demitido e, com isso, o aumento dos problemas. Vi minha história se repetir com meus filhos sendo obrigada a mandá-los para a casa dos padrinhos ou para os avós. Foi então que me revoltei: - não podia aceitar aquilo.

Decidi que viria morar na cidade e que iria estudar (na época eu só tinha a sexta série), fiz os dois anos consecutivos (7ª e 8ª série) quando já estava grávida do 3º filho. Larguei tudo de novo e voltei a morar no mesmo interior pois era tempo de seca (1983) e ele se inscreveu para trabalhar nas frentes de serviços do BOLSÃO DA SECA. Foram tempos de muito desespero, marcados por muita fome e miséria. Na época eu consegui uma vaga de Agente de Saúde para atuar nas frentes de serviços, mas a tarde alfabetizava crianças que me pagavam aulas particulares e à noite eu lecionava alfabetizando adultos, contratada para lecionar no Programa AGORA EU SEI.

Algumas vezes, por pura maldade, movido pelo ciúme, ele me arrancava da sala de aula sem se importar com a “audiência”. De 1976, quando nos casamos, à 1988 quando conclui o ensino médio, foram várias separações e, na sequência a reconciliação, ocasionada pela dificuldade de garantir a subsistência de meus quatro filhos. Porém, em 1989, já com o Pedagógico concluído, passei no concurso para professora da rede municipal. Agora era decisivo: ou ele muda ou a separação definitiva. Em 1.994 realizou-se o divórcio e com isso, minha paz, minha liberdade e minha serenidade para educar meus filhos.

Revista Projeto AutoEstima: Você já tem data para publicação do seu livro? Como os interessados devem proceder para saber mais sobre você e o seu trabalho?

Maria Moreira: A edição de meu livro, na verdade não tem uma data prevista. A produção desse “livro” é resultado de um desejo enorme de fazer as pessoas entenderem, especialmente as mulheres, que não precisam se submeter ao sofrimento conjugal e se manterem ao lado de pessoas que não as valorizam. Não sei (deveras) se um dia será publicado. Tenho deixado ele em arquivo, de certa forma, no esquecimento. Espero um dia concluí-lo e então, quem sabe, o público leitor tenha acesso, e assim, conhecer minha história de derrotas e vitórias.

Não sei exatamente, quando ou se vou publicar meu livro, mas, uma coisa é certa: sou muito conhecida na minha cidade; minha história de vida já se propagou, sendo, assim, aclamada e reverenciada pelos mais variados segmentos sociais da minha cidade.

Perguntas rápidas:

Um livro: Pedagogia do oprimido (Paulo Freire) e O Monge e o Executivo (James C. Hunter)

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro

Um filme: Escritores da Liberdade

Um hobby: Ler e fazer caminhada

Uma cor predileta: Azul, cor do mar

Uma frase marcante: “Levante todos aqueles que estão caídos ao seu redor. Você não sabe onde seus pés tropeçarão.” - (Livro de Talmud)

Um dia especial: O dia da minha colação de grau de conclusão da PEDAGOGIA



Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Maria Moreira: Gostaria de dizer ainda que aos 46 anos de idade prestei concurso para suprir uma das 14 vagas para professor de língua portuguesa. Mesmo sem habilitação na área passei em 8º lugar, vindo a assumir depois que concluí o curso de Letras e entrar com mandato de segurança pois alegavam que não havia mais vaga na cidade.

Tenho o orgulho de dizer que tenho Pós graduação em Língua Portuguesa e em Gestão Escolar o que me credencia a concorrer nas seleções para coordenadora pedagógica, função que ocupo há quase 10 anos.

Em decorrência de minha formação, já vivi diversas experiências. A mais marcante, e que desejo destacar foi 8 anos como diretora da Unidade de Semiliberdade da Região de Crateús. Lá conheci o lado mais cruel da pobreza e das mazelas porque passam os

menos favorecidos e, em consequência, os menos letrados.

Por fim, quero agradecer pela oportunidade (até me surpreendi com o convite), mas imensamente satisfeita até porque a família de Elenir Alves – Editora chefe dessa revista, ocupou papel relevante na minha vida, pois com ela pude contar sempre que precisei, sobretudo, em se tratando de moradia, de cuidados e de alimentos para meus filhos.

GRATIDÃO...

9º PRÊMIO ARQUITETURA TOMIE OHTAKE AKZONOBEL ANUNCIA PROJETOS SELECIONADOS NAS CATEGORIAS "PROFISSIONAL" E "UNIVERSITÁRIA"



9º PRÊMIO ARQUITETURA TOMIE OHTAKE AKZONOBEL

O Instituto Tomie Ohtake e a AkzoNobel apresentam as 10 obras selecionadas na categoria Profissional e os três projetos selecionados e um projeto reconhecido como menção honrosa na Universitária, categoria que fez parte da sexta edição (2019) e que agora retorna neste 9º PRÊMIO ARQUITETURA TOMIE OHTAKE AKZONOBEL.

No total foram inscritas 190 obras da categoria Profissional provenientes de 17 estados brasileiros e do Distrito Federal, enquanto na Universitária foram enviados 138 projetos, provenientes de 17 estados brasileiros e do Distrito Federal. Entre os selecionados há obras localizadas na Bahia, Espírito Santo, Maranhão, Minas Gerais, Pernambuco, Rio de Janeiro e São Paulo.



A seleção foi feita por um júri formado pelas arquitetas e pelos arquitetos Carol Tonetti, Catherine Otondo, Clevio Rabelo, Ester Carro e Thaís Troncon Rosa. Os selecionados participarão de uma exposição na sede do Instituto Tomie Ohtake de 09 de maio a 02 de julho de 2023, e de uma publicação sobre o prêmio. Na inauguração do evento, serão anunciadas três obras premiadas na categoria Profissional e um projeto na categoria Universitária.

CATEGORIA **PROFISSIONAL**

- Projeto: **CASA FLORESTA** / Localidade: Belo Horizonte – MG / Ano de conclusão: 2021 / Tipo de projeto: residencial / Autoria: Estúdio Zargos
- Projeto: **CASAMIRADOR SAVASSI** / Localidade: Belo Horizonte – MG / Ano de conclusão: 2021 / Tipo de projeto: residencial / Autoria: Gisele Borges Arquitetura
- Projeto: **CASA NA BOCAINA** / Localidade: Bananal – SP / Ano de conclusão: 2021 / Tipo de projeto: residencial / Autoria: Ana Altberg e Cesar Jordão
- Projeto: **CASARÃO 28** / Localidade: Salvador – BA / Ano de conclusão: 2022 / Tipo de projeto: residencial/comercial / Autoria: Naia Alban
- Projeto: **CASA SARACURA** / Localidade: São Paulo – SP / Ano de conclusão: 2022 / Tipo de projeto: residencial / Autoria: [entre escalas]
- Projeto: **CASAS POPULARES PAUDALHO** / Localidade: Paudalho – PE / Ano de conclusão: 2021 / Tipo de projeto: residencial / Autoria: NEBR Arquitetura
- Projeto: **CENTRO DE REFERÊNCIA QUEBRADEIRAS DE BABAÇU** / Localidade: Povoado de Sumauma, Vitória do Mearim – MA / Ano de conclusão: 2022 / Tipo de projeto: comercial, institucional / Autoria: Estúdio Flume
- Projeto: **RESTAURO, MODERNIZAÇÃO E AMPLIAÇÃO DO MUSEU DO IPIRANGA** / Localidade: São Paulo – SP / Ano de conclusão: 2022 / Tipo de projeto: institucional, público, urbano / Autoria: H+F ARQUITETOS
- Projeto: **ROTA DO SÃO BENEDITO** / Localidade: Vitória – ES / Ano de conclusão: 2022 / Tipo de projeto: público, urbano; Autoria: Coletivo Cidade Quintal
- Projeto: **TERMINAL E PARQUE URBANO EM SÃO LUIZ** / Localidade: São Luís – MA / Ano de conclusão: 2020 / Tipo de projeto: público, urbano; Autoria: Natureza Urbana

CATEGORIA UNIVERSITÁRIA

- Projeto Menção Honrosa: **ALDEIA MARAKANÃ: A construção de uma aldeia indígena urbana** / Localidade: Rio de Janeiro – RJ / Instituição de ensino: UFRJ / Tipo de projeto: social, cultural / Autoria: Gustavo Lennon
- Projeto: **ARMADURA DA PAISAGEM: Infraestrutura verde nas encostas do Morro da Formiga** / Localidade: Rio de Janeiro – RJ / Instituição de ensino: UFRJ / Tipo de projeto: público, urbano / Autoria: Larissa de Paula Scheuer
- Projeto: **A VILA DOS CATADORES CICLISTAS** / Localidade: Brasília – DF / Instituição de ensino: FAU-UNB / Tipo de projeto: institucional, urbano, temporário, assistencial / Autoria: Bruna Ruperto
- Projeto: **DA INCESSANTE CONSTRUÇÃO À OBSOLESCÊNCIA CONSTRUÍDA: Uma proposta de apropriação para o edifício Garagem do Carmo** / Localidade: Rio de Janeiro – RJ / Instituição de ensino: PUC-Rio / Tipo de projeto: público, urbano; Autoria: Maria Vitória Martins

Desde sua primeira edição (2014), o Prêmio Arquitetura Tomie Ohtake AkzoNobel recebeu 1.907 projetos inscritos. Na edição passada, em 2022, os três premiados foram Daniel Mangabeira da Vinha, Henrique Eduardo Caldas Coutinho e Matheus Conque Seco Ferreira (BLOCO Arquitetos) com o projeto **Casa Palicourea** (Alto Paraíso de Goiás – GO); Laurent Troost (Laurent Troost Architectures) com o projeto **Casarão da Inovação Cassina** (Manaus – AM) e Fernando Maculan Assumpção e Joana César Magalhães (LEVANTE Favelinha) com o projeto **Centro Cultural Lá da Favelinha** (Belo Horizonte – MG). Na última edição, coube ainda aos arquitetos Adriano Andrade Carneiro de Mendonça e Antonio Pedro S L Ribeiro Coutinho (Estúdio Chão) a *Menção Honrosa* pelo projeto **Transborda!** (Rio de Janeiro – RJ). Já a *Menção Honrosa Sustentabilidade* foi dedicada à **Casa do Mel** (Canaã dos Carajás – PA), projeto de Christian Teshirogi (Estúdio Flume), enquanto a *Menção Honrosa Cor* foi conquistada pelo projeto **Casas + Edifício Misto MBV2** (Sobral – CE), projetada por Bruno Melo Braga, Bruno Perdigão de Oliveira, Igor Lima Ribeiro e Luiz Mattoso Cattony (Rede Arquitetos).

Sobre o Prêmio

O Prêmio busca reconhecer as produções arquitetônicas de destaque na cena contemporânea brasileira, valorizando as formas inovadoras de pensar e construir o espaço social, contribuindo, assim, com o desenho do panorama atual da arquitetura nacional nos seus mais variados contextos. Os projetos selecionados participam da exposição na sede do Instituto Tomie Ohtake e são apresentados em catálogo. As obras premiadas serão registradas com vídeo experimental e analítico da edificação realizado por cineasta em início de carreira. O Prêmio Arquitetura Tomie Ohtake AkzoNobel é resultado de uma parceria entre o Instituto Tomie Ohtake e a AkzoNobel, multinacional

holandesa que atua nos segmentos de tintas e revestimentos, e se insere nas perspectivas do Instituto, enquanto instituição cultural, ao promover iniciativas no campo da arquitetura, do urbanismo, das artes plásticas e do design. O Instituto Tomie Ohtake agradece ainda seus parceiros institucionais do Núcleo de Cultura e Participação: Kapitalo Investimentos; Meta; Syn Prop & Tech e Unigel.

Sobre a AkzoNobel

Fornecemos tintas e revestimentos sustentáveis e inovadores nos quais nossos clientes, comunidades – incluindo o meio ambiente – demandam cada vez mais. É por isso que tudo o que fazemos começa com Pessoas. Planeta. Pintura. Nosso portfólio de marcas de classe mundial - como Coral, International, Sikkens e Interpon - tem a confiança de clientes em todo o mundo. Atuamos em mais de 150 países e buscamos nos tornar líderes globais da indústria. É o que você esperaria de uma empresa de tintas pioneira que está comprometida com metas baseadas na ciência e tomando medidas genuínas para enfrentar os desafios globalmente relevantes e proteger as futuras gerações. Para obter mais informações, visite www.akzonobel.com. © 2022 Akzo Nobel N.V. Todos os direitos reservados.



FOTO DIVULGAÇÃO

Sobre o Instituto Tomie Ohtake

O Instituto Tomie Ohtake, fundado em 2001, é o único local da cidade dedicado às artes plásticas, arquitetura e design, com projeto arquitetônico especialmente desenvolvido para abrigar essas três expressões das artes visuais. Assim como nas outras áreas, no campo da arquitetura produz exposições, publicações e debates. Já fizeram parte de sua programação nomes, como Álvaro Siza, Gaudí, Oscar Niemeyer, Ruy Ohtake, Soto de Moura, SANAA – Sejima + Nishizawa, Thom Mayne e Vilanova Artigas.

21 DIAS PARA MUDAR A
MENTALIDADE FINANCEIRA E
SE TORNAR UM "NOVO RICO"

ADMINISTRADOR E SÓCIO DE SEIS EMPRESAS,
LUIS SILVA APRESENTA MÉTODO PARA QUEM
QUER COMEÇAR A GERAR RIQUEZA TÃO CEDO
QUANTO ELE

NÃO EXISTE SOLUÇÃO MÁGICA. O PROCESSO
DE GERAÇÃO DE CAPITAL É TÉCNICO, EXIGE
CONHECIMENTO, DEDICAÇÃO E PACIÊNCIA,
MAS PODE SER APRENDIDO E EXECUTADO POR
QUALQUER PESSOA.



**LUIS GUILHERME WASZCZUK
DA SILVA**

O empresário e administrador **Luis Guilherme Waszczuk da Silva** se coloca como prova disso, e afirma que o objetivo de ser um *Novo rico* pode sim ser concretizado.

No lançamento cujo subtítulo é *Transforme sua mente e comece a gerar riqueza em apenas 21 dias*, Silva vai além do desenvolvimento pessoal. Ele estudou os mais ricos personagens históricos e contemporâneos na possibilidade de percorrer caminhos similares aos deles. No livro, estas histórias reais são acompanhadas de exemplos para apresentar noções básicas de economia e educação financeira.

A proposta é que a leitura seja rápida – um capítulo por dia – seguida de exercícios práticos. As 21 lições dissecam o método AMG *Awake/Manage/Growth*, criado pelo autor com objetivo de orientar o leitor que quer embarcar nesta jornada pela riqueza. A dificuldade da sociedade de pensar produtivamente em termos financeiros é tratada na primeira parte – *Awake*.



Manage, por sua vez, sugere ajustes básicos na organização financeira do negócio antes de se partir para novos desafios. Já no *Growth* o tema é investimento, com orientações sobre princípios e pontos de alavancagem que podem acelerar o processo de acumulação de capital, sem necessariamente aumentar os riscos nas operações.

Não basta somente o seu tempo e a sua dedicação, você terá de colocar o seu dinheiro para trabalhar, terá de achar uma função segura para ele, e o primeiro passo, independente da sua condição atual ou da sua dificuldade financeira, é começar a poupar e economizar para colocar esse dinheiro para trabalhar para você. (Novo rico, p. 87)

Novo Rico é uma leitura direcionada a todos que estejam iniciando a formação do patrimônio financeiro, por isso

é mais indicada para jovens entre 20 e 40 anos que encontram dificuldade de aplicar sua renda pessoal. Ao conteúdo, o autor que tem por lema “evoluir sempre” acrescenta ponderações para que a riqueza seja entendida como meio para resolução de problemas e não um fim em si mesma.

A obra materializa a trajetória do autor, que aos 14 anos fundou sua primeira empresa, na área de tecnologia, que segue ativa. Já aos 22, Silva virou sócio de uma pequena indústria de produtos para churrasco, atualmente uma das maiores especialistas do setor no Brasil. Hoje, aos 37 anos, também é sócio proprietário de outras cinco empresas nos ramos da indústria metalúrgica, indústria moveleira, de saúde e digital.

FICHA TÉCNICA

Título: O novo rico: transforme sua mente e comece a gerar riqueza em apenas 21 dias

Autor: Luis Guilherme Waszczuk da Silva

ISBN/ASIN: 978-65-84850-04-0

Formato: 17,5x26 cm

Páginas: 167

Preço: R\$ 59,90

Onde comprar: Amazon



Sobre o autor: Natural de Francisco Beltrão, no Paraná, Luis Guilherme Waszczuk da Silva é empresário, graduado em Administração pela Universidade Federal do Paraná. Desde jovem teve aptidão pelo empreendedorismo: aos 14 anos fundou sua primeira empresa de tecnologia que existe até hoje. Já aos 22 virou sócio da Grilazer, indústria de produtos para churrasco - hoje uma das maiores especialistas do setor no Brasil. Também é sócio proprietário de outras cinco empresas nos ramos da indústria metalúrgica, indústria moveleira, de saúde e digital; e atua como consultor financeiro na indústria de pias GhelPlus, maior do ramo no país.

Redes sociais:

Instagram: @euevoluosempre

Facebook: @gustavomalagigi

Youtube: /EuEvoluoSempreLuisGuilherme

Site pessoal: www.euevoluosempre.com.br



Dicas para quem quer perder o medo de viajar sozinho

Do planejamento ao uso do transporte público, em "Menos Rotinas, Mais Roteiros", Leonardo Silveira compartilha vivências com quem sonha em viajar, principalmente, solo



FICHA TÉCNICA

TÍTULO: MENOS ROTINAS, MAIS ROTEIROS

AUTOR: LEONARDO SILVEIRA

EDITORIA: CLUBE DE AUTORES

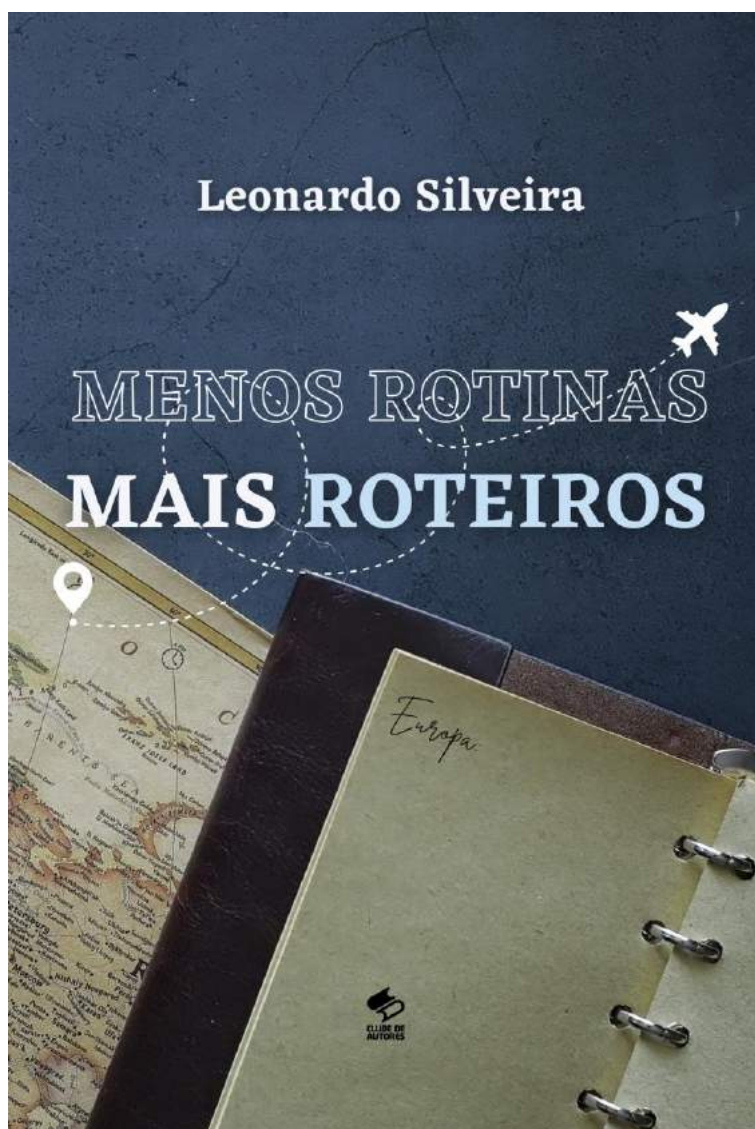
ISBN/ASIN: 97865005990

FORMATO: 16 X 24 CM

PÁGINAS: 224

PREÇO: R\$ 40,71 (FÍSICO)

Leonardo Silveira



Mais que um relato de experiência, **Menos Rotina, Mais Roteiros** é um convite para todos aqueles que sonham em tornar as viagens uma realidade, mas nunca conseguiram colocar em prática esse desejo. Com a obra, o escritor e pedagogo **Leonardo Silveira** mescla os conhecimentos que adquiriu na prática com dicas de economia e organização. É um incentivo para os brasileiros que têm poucas férias e folgas durante o ano, porém querem utilizar estes curtos períodos para viver de uma forma diferente.

Para muitos, sair do país ou até passear sozinho pelo Brasil pode ser sinônimo de apreensão. Entretanto, o autor mostra que combater esse medo é possível. Para ele, dá para fazer viagens solitárias sem perder a diversão – contanto que haja um planejamento prévio e uma maior dedicação. Professor e gestor escolar, o

escritor era acostumado a permanecer longos períodos em casa, mesmo quando estava sem demandas no trabalho e nos estudos. Quando tomou coragem para mudar de rotina, nunca mais retornou ao que era antes.

*Criar novos motivos para viajar é fundamental para não deixar de viajar. Algumas pessoas colecionam figurinhas, outras bonecos. Eu aprendi a colecionar viagens. Quanto mais você viaja, mais você adquire uma noção do que você gosta de ver, provar e fazer. E cada vez mais você anseia por experiências semelhantes ao redor do mundo. Há sempre algo a mais para você. (**Menos Rotinas, Mais Roteiros**, pg. 215)*

Dividido em três partes, o livro começa com a primeira aventura de **Leonardo Silveira**. Cansado dos mesmos momentos de descanso e próximo de um burnout, ele decidiu ir para a Europa sozinho. Passou por cidades como Barcelona, Madrid, Roma, Amsterdam, Paris e Londres. Em cada um desses lugares, além de enfrentar alguns perrengues, descobriu que estar só pode ser um grande aprendizado. Inclusive, ele aconselha aqueles que querem vivenciar o mundo sem companhia a arriscar no sonho.

A segunda seção da obra trata sobre o período de preparação e de planejamento. Ele aborda assuntos como o tempo médio para viajar; dicas para pagar menos em passagens; definição de prioridades; utilização de transporte público; kits de viagem; entretenimento com pouco dinheiro; documentos necessários; segurança; e redução de cansaço.

Por fim, o autor revela aprendizados que adquiriu em relação a refeições, respeito à cultura da região, atividades gratuitas, compras, entre outras questões. Com todos esses conselhos, ***Menos Rotinas, Mais Roteiros*** também se torna uma inspiração para quem quer realizar os próprios sonhos com uma passagem e uma mala em mãos. Então, já tem o próximo destino em mente?

FICHA TÉCNICA

Título: Menos Rotinas, Mais Roteiros

Autor: Leonardo Silveira

Editora: Clube de Autores

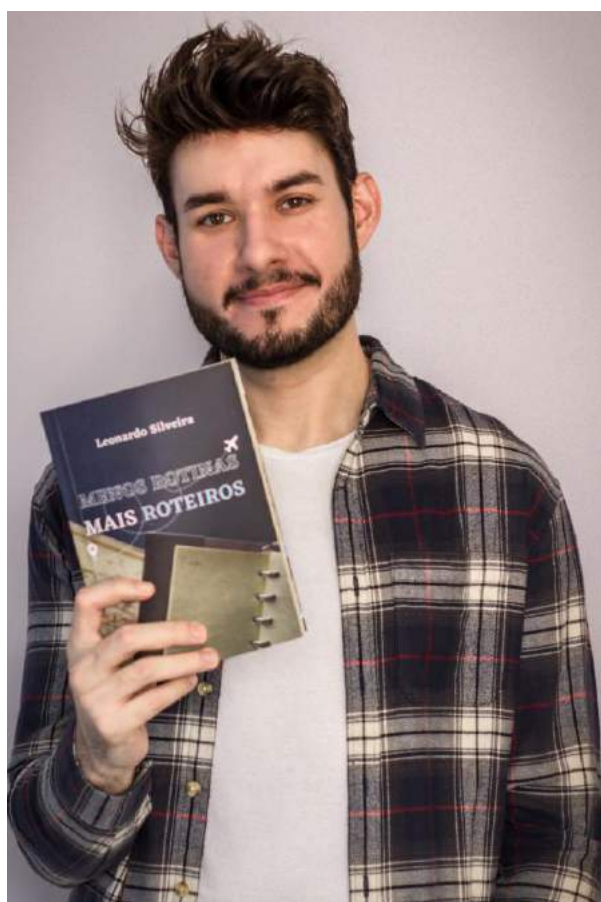
ISBN/ASIN: 97865005990

Formato: 16 x 24 cm

Páginas: 224

Preço: R\$ 40,71 (físico)

Onde comprar: Clube de Autores | Leonardo Silveira



Sobre o autor: Nascido na capital de São Paulo, Leonardo Silveira trilhou carreira na educação. Licenciado em Pedagogia e Matemática, além de ser especialista em Metodologia do Ensino da Matemática, Neurociência na Educação e Gestão Escolar, ele trabalhou por quatro anos como professor do período de alfabetização. Em 2019, tornou-se gestor escolar. Paralelo à profissão de pedagogo, começou a viajar sozinho por vários lugares do mundo.

Durante os finais de semana, os feriados e as férias, escolhe novas cidades para explorar. Nas redes sociais e como autor, compartilha conhecimentos sobre como realizar essas aventuras mesmo com pouco dinheiro.

Redes sociais: Instagram

Revista Projeto AutoEstima

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

Ente em contato com **ELENIR ALVES**

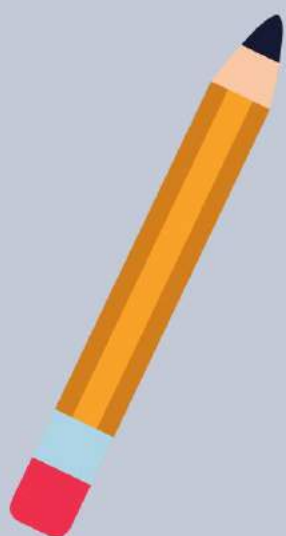
E-mail: **elenir@cranik.com**

 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima



onde
divulgar o
meu livro?



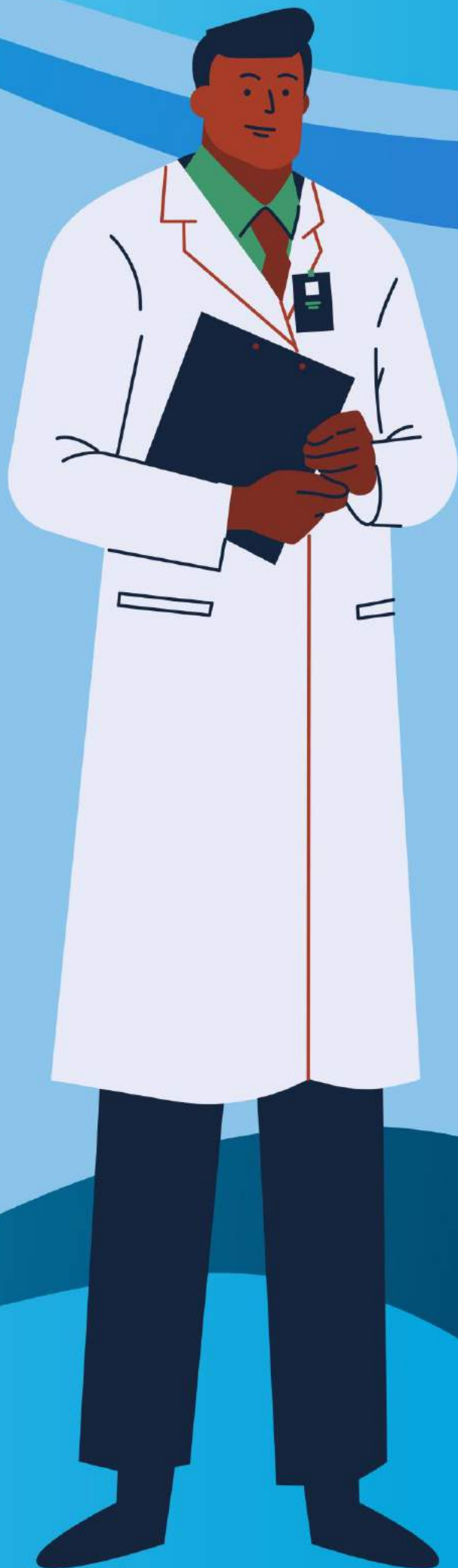
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



COLONOSCOPIAS AUMENTARAM 33% EM 2022, SEGUNDO LEVANTAMENTO DA SBCO EM BASE DO DATASUS



A REALIZAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS DECAIU DEVIDO À PANDEMIA DE COVID-19, PORÉM, INFORMAÇÕES LEVANTADAS PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA ONCOLÓGICA JUNTO AO DADOS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE MOSTRAM QUE HOVE RETOMADA NO ANO PASSADO



A campanha Março Azul tem o objetivo de conscientizar a população brasileira sobre a importância do diagnóstico precoce e rastreamento do câncer colorretal. Nos últimos três anos, a realização da colonoscopia - fundamental para o diagnóstico precoce da doença - diminuiu devido às medidas restritivas, como a suspensão dos serviços de colonoscopia nos hospitais.

Em 2019, conforme levantado pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica (SBCO) 347 mil colonoscopias foram registradas no DATASUS, banco de dados do Ministério da Saúde. Em 2020, muitos exames deixaram de ser realizados, visto que o número caiu para 241 mil. Em 2021, uma leve retomada: 304 mil. No ano de 2022, os procedimentos aumentaram para 407 mil no Brasil. A boa notícia é que os resultados do último ano superam a quantidade de colonoscopias realizadas anteriormente à pandemia de Covid-19.

O câncer colorretal é o segundo mais letal do planeta. O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que os hospitais brasileiros irão tratar cerca de 45 mil novos casos da doença a cada ano do triênio 2023-2025. A Organização Mundial de Saúde calcula que essa região representa 10% dos diagnósticos de câncer no mundo.

A colonoscopia é um procedimento fundamental na rotina dos hospitais. Consiste no exame minucioso do interior do intestino grosso com um tubo flexível contendo uma pequena câmera na ponta. O equipamento chamado colonoscópio é inserido pelo ânus e se move pelo cólon em busca de anomalias ou doenças. Dessa forma, a colonoscopia é um procedimento ideal para detectar e diagnosticar doenças do cólon, como pólipos (lesões na parede do intestino), doença inflamatória intestinal e câncer. Também é possível coletar amostras para análise em laboratório. A maioria dos tumores são originários de pólipos benignos, identificados pela colonoscopia.

Marcus Valadão, Diretor Científico da Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica, reforça a eficácia de investir no rastreamento do câncer colorretal: “É muito mais barato prevenir, fazer colonoscopia e retirar pólipos que podem se transformar em câncer. O tratamento do câncer tem um custo muito maior, pois será necessário cirurgia, quimioterapia, radioterapia, etc”, afirma.

Conforme o cirurgião, o Brasil precisa de mais investimento em programas de rastreio, por meio, principalmente, do aumento de infraestrutura hospitalar e tratamento preventivo. “Esse gargalo ocorre não só no SUS, mas no sistema de saúde privado também”, informa. O cirurgião oncológico e presidente da SBCO, Héber Salvador, explica que a entidade, com base em diretrizes da Sociedade Americana de Câncer (ACS), recomenda que o exame seja realizado a partir dos 45 anos em pessoas sem sintomas e sem histórico familiar de câncer colorretal, ou mais precocemente (dez anos antes da idade do caso ocorrido na família) e/ou em portadores de Síndrome de Câncer Hereditário.

Câncer colorretal: quais são os sintomas?

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica recomenda procurar um médico especializado ao sentir estes sintomas:

- presença de sangue nas fezes;
- alternância entre diarreia e prisão de ventre;
- fezes muito finas e compridas;
- perda de peso inesperada;
- sensação de fraqueza e anemia;
- dor ou desconforto abdominal;
- presença de massa abdominal.

Como prevenir?

Os principais fatores de risco para o câncer colorretal são a alimentação desequilibrada, sedentarismo, obesidade, tabagismo e hereditariedade. Dessa forma, os médicos recomendam manter alimentação saudável, buscar um peso corporal adequado, praticar atividades físicas regularmente e evitar exposição ao cigarro e álcool. Além disso, seguir as recomendações de rastreamento. (colonoscopia a partir dos 45 anos).

Tabela de dados disponível para consulta:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fH_mYvWO_fH4Ct2CU7UvqguQ1wRd-AqEmSQ8CYkbfX4/edit#gid=1660160772





Sesc Belenzinho recebe Antonio Nóbrega

SERVIÇOS

Espetáculo SETENTA + UM

Datas: 17,18 e 19 de março de 2023

Sexta e Sábado, 21h. Domingo, 18h

Valores: R\$ 40 (inteira); R\$ 20 (Meia
entrada), R\$ 12 (Credencial Sesc)

<https://antonionobrega.com.br>

SETENTA + UM: Antonio Nóbrega celebra a vida e a carreira em espetáculo de memórias e novidades

Com estreia marcada no **Sesc Belenzinho**, dias 17, 18 e 19 de março, o artista irá compartilhar o palco com a esposa e filhos para celebrar seus 71 anos de vida e 51 de atividade e em Fevereiro de 2022. Não é todo dia que um artista tem a oportunidade de celebrar 71 anos de vida junto aos 51 de carreira, aos 31 do Instituto Brincante que dirige com a companheira cujo casamento crava os 41 anos de idade. É exatamente por isso que **Antonio Nóbrega** tem muito a comemorar.

SETENTA + UM é o nome do espetáculo do multiartista, cuja breve temporada de estreia acontecerá nos dias 17, 18 e 19 de março de 2023, no Sesc Belenzinho. O título vem do fato de Nóbrega, não tendo podido estreá-lo em 2022, resolveu, então, não deixar passar as efemérides lançando o espetáculo em 2023.

No espetáculo serão reavivados as décadas de atividades artísticas do artista, que tiveram como marco inicial a sua estreia no Quinteto Armorial, importante grupo de música instrumental brasileiro do qual Nóbrega foi integrante.

Convidado por Ariano Suassuna para fazer parte do quinteto e do Movimento Armorial, cuja proposta era a da criação de uma música de câmara brasileira de raízes populares, Nóbrega durante toda a década de 1970 realizou viagens com o grupo e dedicou-se à pesquisa das manifestações culturais populares.

Ao longo de cinco décadas, o multiartista realizou diversas encenações em que, falar que nesses anos de carreira a mescla que ele faz com a família também deve ser celebrada e agora a ideia é homenageá-lo e relembrar um pouco tudo que a gente já produziu trazendo os destaques das nossas parcerias.

Eu voltei a estudar pandeiro e as minhas incursões na dança, mas acho que sobretudo, vamos brincar no palco, que é que a gente fazia de melhor", conclui.

Portanto, pode se dizer que **SETENTA + UM** além de ser um trabalho de memórias e novidades representa igualmente mais um andaime da obra desse artista e trupe que tem no público do país o seu alvo predileto.

FICHA TÉCNICA

Criação e Atuação: Antonio Nóbrega

Participações Especiais: Rosane Almeida, Gabriel Nóbrega, Maria Eugenia Tita

Direção Musical: Edmilson Capelupi

Músicos

Edmilson Capelupi: Cordas

Cleber Almeida: Bateria

Olívinho: Sanfona

Zezinho Pitoco: Sax alto e zabumba

Banda Silibrina e Gabriel Nóbrega: Piano e teclados

Franci Óliver: Percussão

Reynaldo Izeppi: Trompete

Ricardo Paraíso: Baixo

Wagner Barbosa: Sax

Iluminação e Cenário: Marisa Bentivegna

Equipe Técnica: Gustavo Vale:

Sonorização: Tuca Pradela Jr

Adilson Santos: roadie

Danielle Simões: Artes e Mídias Sociais

Fabiana Cardoso: Assessoria de Imprensa

Silvia Machado: Fotos

Thereza Freitas: Direção De Produção

Zé Alexandre: Produtor

SERVIÇOS

Espetáculo SETENTA + UM

Datas: 17,18 e 19 de março de 2023

Sexta e Sábado, 21h. Domingo, 18h

Valores: R \$ 40 (inteira); R \$ 20 (Meia entrada), R \$ 12 (Credencial Sesc)

Ingressos à venda no portal Sesc e nas bilheterias das unidades Sesc

Vendas liberadas a partir do dia 7/3 online e presencial dia 8/3

Classificação: 14 anos

Duração: 90 minutos

Capacidade do local: 374 lugares

Acesso para PCD

Estacionamento

De terça a sábado, das 9h às 21h. Domingos e feriados, das 9h às 18h.

Valores: Credenciados plenos do Sesc: R \$ 5,50 a primeira hora e R \$ 2,00 por hora adicional. Não credenciados no Sesc: R \$ 12,00 a primeira hora e R \$ 3,00 por hora adicional

Transporte Público

Metro Belém (550m) | Estação Tatuapé (1400m)



SESC BELENZINHO

Endereço: Rua Padre Adelino, 1000.

Belenzinho -- São Paulo (SP)

Telefone: (11) 2076-9700

Sesc Belenzinho nas redes

Facebook | Instagram | YouTube: @sescbelenzinho

Redes Sociais Antonio Nóbrega:

Site: <https://antonionobrega.com.br/site/> Instagram:

<https://www.instagram.com/brincantenobrega/> Facebook:

<https://www.facebook.com/BrincanteNobrega> YouTube:

<https://www.youtube.com/user/AntonioCarlosNobrega>

<https://open.spotify.com/artist/5ozJh2M3PZ5NWwOWp2oe42>

ELENIR ALVES
organizadora

POETIZANDO

SOBRE AS ONDAS DO MAR

CLIQUE AQUI



**PARA PARTICIPAR DESTA
ANTOLOGIA LEIA O EDITAL**

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**





Foto divulgação

ESPECIALISTA

**explica como a
prática de
exercícios ajuda
no tratamento
do Alzheimer**

O Alzheimer é uma doença degenerativa, que traz a perda das funções cerebrais, como memória, comportamento e planejamento do dia a dia. De acordo com dados do Ministério da Saúde, cerca de 1,2 milhões de pessoas têm a doença. Mesmo sendo mais comum em idosos, os especialistas destacam a importância de um estilo de vida saudável para prevenir a doença.



O exercício físico é um dos impulsionadores de resultados positivos em diversos aspectos do nosso organismo de maneira não medicada”, destaca o coordenador técnico da AYO Fitness Club, Prof. Me. Júlio César Chaves Nunes Filho.

O profissional de Educação Física destaca ainda que uma rotina ativa promove uma melhora em aspectos ligados ao Alzheimer. “Além de ganhos em capacidades físicas, como força, flexibilidade, resistência aeróbia, uma rotina de treinos leva a uma evolução nas sinalizações

hormonais e das capacidades cognitiva e de memória”, exemplifica.

Outro benefício que pode ser destacado por realizar atividade física é a ativação do hormônio irisina durante o exercício físico. “Uma pesquisa publicada no Renomado Jornal Nature Medicine em 2019 constatou que esse hormônio liberado dos músculos durante o treino mostrou ser a chave para reversão das falhas na memória causadas pelo Alzheimer, com primeiros testes sendo atestados em camundongos”, comenta Julio.

Para alunos diagnosticados com Alzheimer, a indicação são modalidades que instiguem a memória, como alongamento, fortalecimento muscular, respiratório e exercícios aeróbicos. “Mesmo com a prática ativa, recomendamos que sempre se respeite os limites do corpo e com o devido acompanhamento profissional”, enfatizou o coordenador.

***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

A male cyclist is shown from the waist up, leaning forward in a racing position on a white road bike. He is wearing a black helmet, sunglasses, and a black sleeveless jersey. His left arm has a tattoo that reads "OVO". The bike has a white frame with "é" and "p2" branding. The background is a blurred outdoor setting.

NO DIA NACIONAL DO COMBATE AO SEDENTARISMO

**JOVEM
DIAGNOSTICADO
COM ESCLEROSE
MÚLTIPLA É
EXEMPLO DO
PODER DA
CIÊNCIA ALIADO
ÀS ATIVIDADES
FÍSICAS**

Celebrada em 10 de março por ser um alerta sobre a necessidade das atividades físicas para uma vida saudável, data é de extrema importância para Gildo Afonso

Há inúmeros estudos que mostram e comprovam a importância das atividades físicas para o combate do sedentarismo, porém há um exemplo que vai além e mostra o quanto os exercícios podem ser capazes de auxiliar casos de doenças graves, até mesmo um diagnóstico de Esclerose Múltipla.



Prova disto é o Gildo Afonso, jovem de 29 anos que aos 23 soube que era portador da doença e resolveu ir atrás não só de auxílios médicos para o tratamento necessário, mas também foi se desafiando um pouco a cada dia quando se viu em uma cadeira de rodas. Sua determinação, aliada com sua fé – e obviamente com a ajuda da medicina – fez com que ele desse uma guinada de 180 graus e, em cinco anos, ele não só saiu desta condição como foi capaz de encarar um Ironman, uma das provas mais desafiadoras para um ser humano (ainda mais quando se tem alguma situação especial).

Atividades físicas sempre fizeram parte de sua rotina

Conforme conta Gildo, a vontade em retomar as atividades foi ao encontro de um costume que ele já tinha. “Acredito que após ser

diagnosticado com Esclerose Múltipla, buscar a atividade física a princípio se tratava de superar uma deficiência, mas com tempo, eu percebi que não havia limites, eu não tinha só superado uma cadeira de rodas e agora estava correndo, eu estava subindo em pódios!” conta. “A conversa agora era sobre até onde o homem, mesmo em meio a tantas adversidades, consegue chegar”, acrescenta.

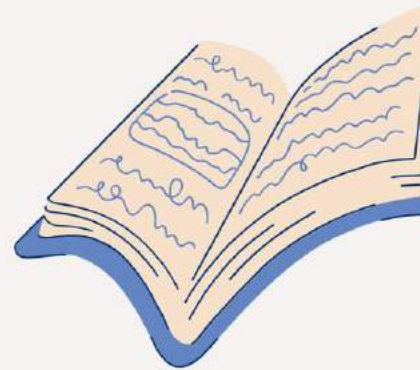


Sendo assim, Gildo diz que explorar todo este potencial humano o levou ao Ironman - uma das provas de triathlon mais desafiadoras do mundo. “Eu literalmente saí de uma cadeira de rodas para chegar numa das competições de esporte mais desafiadoras do mundo”, vibra o jovem. “Por isso, nesta data tão importante de combate ao sedentarismo, é importante frisar que a atividade física não é só o melhor remédio, é o caminho que todos deviam trilhar para explorar todo o seu potencial.

Caminhe no seu bairro, faça uma dança, tente algumas flexões. Ao fazer isso, você começará uma jornada apaixonante de amor por si mesmo e por tudo que você pode conquistar”, complementa. “E ,por mais que isso pareça feio de se dizer, acredite: o primeiro banho do dia merece ser suado!”.

Hoje Gildo vai à academia e costuma pedalar e correr sempre que possível. “Além dos muitos benefícios para a saúde física, os esportes ajudam muito na minha mente. Sou confiante, tenho uma fé que me ajuda demais, mas as atividades são meus verdadeiros suplementos. São elas que me fazem agradecer diariamente por este grande milagre chamado vida”, finaliza.





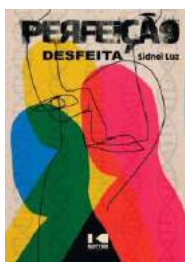
Enjoou do seu gênero literário preferido? Pegue essa lista!

Você já teve a sensação de que leu de tudo?

Leitores assíduos podem se deparar com esse sentimento de vez em quando e até diminuir o ritmo de leitura por estarem cansados de histórias similares. Por isso, preparamos uma lista de obras de diversos gêneros para você explorar outras narrativas e expandir seus conhecimentos literários!



Ficção científica



Imagine que você está grávida e um médico oferece um procedimento experimental e gratuito que pode tornar seu filho perfeito. De acordo com o profissional, a criança nasceria não apenas esteticamente bonita, mas também estaria livre de várias doenças genéticas. O que você faria nessa situação? Em *Perfeição Desfeita*, de **Sidnei Luz**, a protagonista aceita participar do experimento, entretanto, depois descobre que o primogênito desenvolveu uma condição que o impede de sentir dor. Por isso, ele se

arrisca em atividades que ameaçam sua vida.
(**Autor:** Sidnei Luz | **Editora:** Kotter Editorial | **Onde encontrar:** Amazon)

Autobiografia

Todas as pessoas têm histórias para contar, e **Kleber Luciano Salvego** decidiu escrever sobre seu passado no livro *Três Vidas em Dez Anos*. Apesar de mesclar elementos ficcionais, o escritor retrata os sentimentos do primeiro amor e as consequências do tempo na vida dele. Quatiguá, no interior do Paraná, também é a ambientação da trama e foi onde o autor cresceu.

(**Autor:** Kleber Luciano Salvego | **Editora:** Viseu | **Onde encontrar:** Amazon)



Crônicas



Para aqueles que preferem textos curtos, as crônicas sempre são uma boa opção. No livro *Crônicas de um Rebelde*, o escritor e engenheiro **Salatiel Correia** trata de assuntos atuais relacionados à economia, história, política e literatura. Nos escritos, ele se distancia da racionalidade técnica em busca de uma formação humanística sobre o mundo.
(**Autor:** Salatiel Correia | **Editora:** Um Livro | **Onde encontrar:** Amazon)

Poesia

Quando **Flavia de Assis e Souza** escreveu *Sobre Hoje*, seu principal objetivo era apresentar uma visão leve para a vida que parece sempre tão corrida. Na parada do ônibus ou na espera da fila de um médico, a poesia reflexiva é ideal para ler nesses pequenos momentos de descanso em um dia a dia repleto de tarefas.
(**Autora:** Flavia de Assis e Souza | **Editora:** Clube de Autores | **Onde encontrar:** Amazon)



Crônicas e poemas



A Casa Cósmica, de **Gustavo Malagigi**, mistura dois gêneros em um só livro: a poesia e a crônica. A partir da criação de um eu lírico, o autor utiliza do sarcasmo, do drama e da delicadeza para tratar de assuntos polêmicos. Ele passa por temas como religião, relações humanas e política, ao passo que desafia o senso comum. (Autor: Gustavo Malagigi | Editora: Chiado Brasil | Onde encontrar: Amazon)

Infantojuvenil

Está procurando uma obra para ler com as crianças? *Maria Flor, a Última Ararinha-Azul* é uma boa indicação. O livro de **Xico Farias** apresenta a história de Maria Flor, uma ararinha-azul que sonha em manter sua espécie viva, mesmo que ela esteja ameaçada de extinção. A personagem, então, envia cartas para todos os lugares do mundo na busca de outra ararinha. (Autor: Xico Farias | Editora: Flamingo Edições | Onde encontrar: Livraria da Travessa)



Drama



Carlo, um rico italiano, é o protagonista de *As Veias Escuras do Saara*, escrito por **Marcos Frizzo**. O personagem teve uma vida privilegiada, mas se sente perdido e insatisfeito. Por isso, decide conhecer outras realidades ao redor do mundo. Vai, por exemplo, até uma comunidade de pescadores em Santa Catarina e também se voluntaria em uma missão no Sahel, região da África. Assim, ele começa a entrar em contato com mundos diferentes daquele que conhecia.

(Autor: Marcos Emílio Frizzo | Editora: Almalinda Sonhos Editoriais | Onde encontrar: Amazon)

Aventura

Os Segredos do Rei, do escritor **Douglas Portelinha**, leva os leitores para uma época distante: o século XIV, mais especificamente durante o início das Grandes Navegações. Em meio a combates mortais em alto mar, a filha de Américo Vespúcio é responsável por proteger dois livros que descrevem sobre o Novo Mundo. O problema é que pessoas erradas querem roubar essas obras para dominar as terras. (Autor: Douglas Portelinha | Editora: Grupo Editorial Atlântico | Onde encontrar: Amazon)



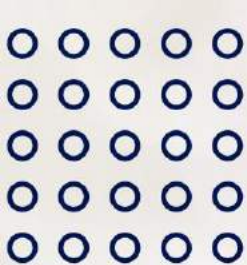
Fantasia



Os amantes da ficção fantástica e da cultura nerd também vão gostar de *Deuses Entre Nós*, de **Tiago Albino Moreira**. No livro, um simples camponês é encarregado de salvar o planeta das trevas. Na tradicional trajetória do herói, o personagem vai contar com a ajuda de figuras improváveis, ao mesmo tempo que percorre um mundo dominado por deuses. Aqui, mitologias como a nórdica, a grega e a romana se unem na formação de um universo próprio.

(**Autor:** Tiago Albino Moreira | **Editora:** Tigre | **Onde encontrar:** Amazon)





TDAH



TDAH

**e a rotina escolar: Como
os alunos podem e
precisam ser auxiliados
nesse período**

O colégio Recreio Christian School que já capacita professores da rede pública, agora ensina pais e familiares a identificar problemas, auxiliar no aprendizado e relacionamento escolar dos alunos.

Um momento muito esperado por crianças e adolescentes começou!: a volta às aulas!. Um grande motivo para reencontrar os amigos, brincar e aprender coisas novas. Embora a expectativa seja grande por parte deles, é muito importante instruí-los de maneira adequada a fim de colaborar para que haja experiências ainda mais positivas, seguras e proveitosas.

Para crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), a volta às aulas pode não ser tão divertida assim, já que o transtorno afeta de forma significativa o processo de aprendizagem e os relacionamentos com colegas e professores.



No caso de crianças típicas, a antecipação da rotina mesmo que um pouco antes das férias acabarem seria o suficiente para regular os horários e colocar a nova rotina em dia.

"É necessário estar atento à vida acadêmica dos nossos filhos, para estimular o desenvolvimento, a autoconfiança e o interesse das crianças em aprender, o que impacta diretamente no dia a dia escolar deles." Afirma Gabriel Frozi, CEO da escola Recreio Christian School. O primeiro colégio na América Latina voltado ao ensino bilíngue para crianças com TDAH.

Um estudo do Programa de Transtornos de Déficit de Atenção/Hiperatividade (Prodah), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e do Hospital de Clínicas, encontrou uma prevalência de 5,8% de TDAH em crianças e adolescentes. Existem aproximadamente 50 milhões de brasileiros com idades entre 5 e 19 anos, isto significa que são 2 milhões e meio de portadores no país. O transtorno pode ser oficialmente diagnosticado a partir dos sete anos de idade, justamente no período de alfabetização e coloca o Brasil dentro do patamar internacional, com ocorrência entre 4% e 5% em crianças em idade escolar.

Diversos estudos já mostraram que o déficit de atenção, associado ou não à hiperatividade e à impulsividade, frequentemente compromete o rendimento escolar. Tendo em vista as necessidades de cada criança, esse perfil precisa ser traçado, para que um trabalho personalizado possa ser feito quando esse aluno voltar à sala de aula.

Uma comunicação efetiva e segura com a criança é o primeiro passo para que esse processo inicie. O carinho, o amor e atenção nesse momento também são fundamentais. Uma sessão de planejamento com a criança para conversar sobre o que dificulta na escola, seus medos e inseguranças, desafios e expectativas também precisam ser pontuados e posteriormente examinados com o professor.

Todo o trabalho com uma criança ou adolescente com transtorno de déficit de atenção é diário e constante. Uma família unida aliada à uma escola competente e participativa é fundamental para um aluno se desenvolver em todos os campos de forma efetiva, superando as dificuldades do TDAH.

Gabriel Frozi, também fundador da escola Recreio Christian School, pensando em facilitar esse processo de adaptação dessas crianças e adolescentes no ambiente escolar, criou um sistema inovador de ensino, que prioriza a participação em sala de aula, o comprometimento com os deveres de casa e a atuação em projetos. O modelo tradicional aplicado na instituição contempla ambientes e atividades diferenciadas, no qual o professor é o facilitador do processo ensino-aprendizagem, favorecendo o espaço de interlocução e socialização. Além disso, há a instrução bilíngue, que favorece a aquisição total na língua inglesa, em 50% do ensino, ensejando preparação para universidades brasileiras e internacionais. "Incentivamos o respeito ao indivíduo, suas potencialidades e diversidades, valorizando a inclusão social, num ambiente cooperativo, propiciando a vivência de valores cristãos." Continua Gabriel Frozi.

A adoção de métodos e recursos que estimulem a participação e o foco do estudante; a prática e estímulo à repetição; um comando por vez de forma objetiva e clara, além do reforço positivo na construção do aprendizado são estratégias valiosas adotadas na Recreio Christian School (RCS). Além disso, os diferenciais da escola são o ensino bilíngue e o sistema de avaliação, onde as provas bimestrais não são o principal aspecto a ser levado em conta na hora de aprovar um estudante, mas um conjunto de fatores como

a participação em sala de aula, lição de casa, trabalhos extras, desempenho diário em sala de aula, etc. "O sistema não é baseado só em uma prova. Se um aluno não tira boa nota na avaliação, mas cumpre com as demais obrigações, pode ser aprovado, desde que consiga a média 7", explica Gabriel Frozi, salientando que, os alunos são submetidos a um sistema de avaliação no qual 15% da nota se refere à participação; 25%, ao dever de casa; 30%, a pequenos projetos; e 30%, à prova bimestral. A proposta impacta diretamente as crianças e os jovens com o objetivo de capacitá-los e com isso, o índice de reprovação escolar tende a diminuir muito.

O ensino da RCS não se restringe somente a esse público, mas qualquer um pode desenvolver-se com ele, afinal, um ensino acolhedor, motivador e de qualidade pode ser desfrutado de maneira ainda mais proveitosa.



Sobre a Recreio Christian School:

A escola bilíngue cristã conta com sistema de avaliação próprio, que prioriza a participação em sala de aula, o comprometimento com os deveres de casa e a atuação em projetos sociais, onde as provas bimestrais representam apenas 30% do sistema de avaliação da RCS. Atende turmas do Pré I ao 3º ano do Ensino Médio, preparando os alunos para as melhores universidades do Brasil e do exterior, além de ser a única escola da América Latina com toda equipe especializada em alunos com TDAH.

[TURISMO PARA ELAS]

Maior evento de Turismo para Mulheres destaca espaço feminino e terá homenagem a Glória Maria



"Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes" aborda cenário do turismo, traz histórias de empoderamento e mostra que viajar vai muito além de simples lazer

Com o constante aumento no número de mulheres viajando, ganham força os debates relacionados aos rumos desse nicho. Pioneiro no país, o **“Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes”** chega a sua quarta edição trazendo histórias de protagonismo feminino, informações e discussões sobre viagens, além de dicas para quem quer começar a trabalhar na área.

No palco, palestrantes com diferentes motivações contarão suas experiências de como as viagens transformaram suas vidas. Entre os temas, dicas de planejamento e economia para quem quer começar a viajar sozinha, discussões sobre segurança, viagens de voluntariado, sobrevivência na selva, além de debates relevantes como o apagamento da história e cultura negra no turismo.



A jornalista e turismóloga Gilsimara Caresia, idealizadora do evento, atuou por 20 anos no mercado financeiro, mas deixou o cargo de concursada para iniciar um projeto de turismo para mulheres, hoje soma mais de 100 países viajados e prêmios por suas iniciativas. Para ela, o evento tem como objetivo incentivar mulheres a ocuparem o seu espaço: “a mulher é uma força motriz do turismo, seja como viajante ou como profissional.

Estudos mostram que no Brasil a maioria dos trabalhadores e estudantes do setor são mulheres, mas a minoria está em cargo de liderança e há déficit salarial em relação aos homens (*).”.

Desde o primeiro encontro em 2019, mais de 70 brasileiras palestraram no Encontro. A grande maioria delas, com exemplos incríveis de vida e coragem, mas que antes não encontravam um palco para expor suas histórias e ideias. O **Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes** propõe-se a esse papel: dar voz e destaque às viajantes brasileiras, que através de seus exemplos e conhecimento, incentivam outras mulheres.

A edição de 2023 do **Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes** será realizada em 11 de março, no Teatro Santo Agostinho, localizado no bairro do Paraíso, em São Paulo. O evento fará uma homenagem *in memoriam* à jornalista Glória Maria, expoente de mulher negra que desbravou o mundo e quebrou paradigmas dando voz e vez a tantas outras que vieram na sua sequência.

(*) - Estudo citado de desigualdade de gênero no turismo:
<https://rbtur.org.br/rbtur/article/view/2494/1506>



Serviço:

Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes 2023 (@encontromulheresviajantes)

Dia 11 de Março, a partir das 9h00

Local: Teatro Santo Agostinho - Rua Apeninos, 118 - Paraíso - São Paulo / SP

Inscrições e Informações: <https://www.encontromulheresviajantes.com.br/>

Mais fotos de eventos anteriores (em alta): <https://photos.app.goo.gl/DSdyHnXR98SyCqee8>

Sobre a idealizadora do Encontro:

Gilsimara Caresia (@girlsgo) é Jornalista, Turismóloga, com pós em Economia pela FGV e mestranda em Turismo pela USP. Após quase duas décadas atuando no mercado financeiro, deixou seu posto de concursada para um sabático de volta ao mundo, onde viajou sozinha por dois anos por todos continentes. Atualmente soma mais de mais de 100 países viajados. Empreendedora da área de Turismo, criou uma das primeiras agências de turismo do país exclusivamente voltada a grupo de mulheres e o maior evento no segmento de mulheres e viagens: Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes.

Iniciou o que hoje é a maior comunidade de mulheres viajantes do Brasil no Facebook, comunidade esta que recentemente foi eleita pelo Facebook Global como umas das 100 comunidades mais representativas do mundo, recebendo aceleração e investimento por eles. Palestrante, já esteve duas vezes no palco do TEDx e em razão das suas iniciativas, em 2019, foi finalista do Prêmio Nacional do Turismo, do Ministério do Turismo.



ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na

Revista Projeto AutoEstima

Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

acesse:

revistaprojetautoestima.blogspot.com

e-mail: elenir@cranik.com c/ Elenir Alves



@projetoautoestima



@revistaprojetautoestima

08 MARÇO Dia Internacional da

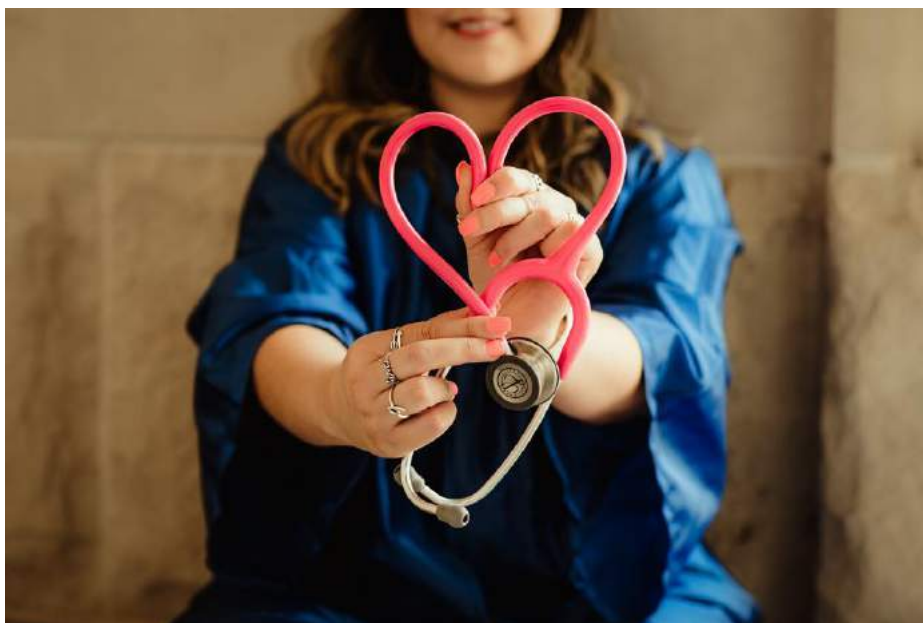
MULHER

MULHER
MULHER

Dia Internacional da Mulher também é
dia de cuidados com a saúde!



Conheça o inovador Teste Onco-PDOTM: nova ferramenta pode indicar a melhor opção de quimioterapia para cânceres que afetam as mulheres



O Dia Internacional da Mulher, comemorado no dia 8 de março, representa um momento de reflexão sobre a luta e as conquistas das mulheres, principalmente por igualdade e respeito ao longo da história. A data teve origem no movimento operário e se tornou um evento anual reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Além de avaliar as conquistas e retrocessos ocorridos nos últimos anos, a data comemorativa também envolve, num sentido mais amplo, um olhar sobre as condições da saúde feminina desde a sua criação em 1911. Incorporada às políticas nacionais no início do século XX, a saúde da mulher tinha o seu foco voltado exclusivamente para o ciclo reprodutivo. Atualmente a mulher brasileira já tem programas e protocolos de saúde pública que abrangem temas como o pré-natal, puerpério, planejamento reprodutivo. Entretanto, ainda há muito que ser feito quando se trata da prevenção e tratamento dos cânceres que mais acometem a população feminina.

A estimativa do Instituto Nacional do Câncer (INCA) é de 74 mil novos casos de câncer de mama previstos por ano até 2025. Além dele, os cânceres mais comuns em mulheres são o câncer colorretal, câncer de colo do útero e de tireoide. Vale ressaltar que o câncer de pele não-melanoma é o tipo de câncer mais comum em ambos os sexos. Os números demonstram que mais mulheres estão ficando doentes e que há a necessidade de realizar programas de prevenção e diagnóstico precoce de doenças graves.

Apesar do número elevado, os avanços da medicina têm contribuído para que novas ferramentas auxiliem na escolha do tratamento mais adequado para cada paciente. Pesquisas demonstram que os tratamentos individualizados estão revolucionando a medicina ao oferecer uma abordagem terapêutica personalizada.

Uma das empresas que tem investido nestas novas tecnologias é a Invitrocue Brasil. Os estudos com organoides levaram ao desenvolvimento do inovador teste Onco-PDOTM (Organoides Derivados do Paciente), permitindo aos médicos individualizar o tratamento de forma mais assertiva. Com ele, as células do paciente são cultivadas e testadas para diferentes drogas quimioterápicas, analisando como respondem aos diferentes tratamentos. Trata-se do cultivo celular que melhor reflete *in vitro* as condições observadas *in vivo*.

O Teste Onco-PDOTM leva em conta que cada paciente é único e com o resultado do teste, o médico pode avaliar a melhor escolha para aquele paciente específico. Alguns tumores mostram-se resistentes a certos medicamentos e saber previamente as respostas das células tumorais do paciente para os diferentes tratamentos em laboratório contribui para a tomada de decisão dos médicos oncologistas.

O benefício é que, ao invés de fazer previsões de como um o câncer pode responder a uma terapia, o Teste Onco-PDOTM permite verificar diretamente o efeito dessa terapia no tumor do paciente e trabalhar diretamente com as células vivas que formam o câncer em cada caso.

Disponível no Brasil para câncer de mama, pulmão, colorretal, pancreático, gástrico, próstata e ovário, o Teste Onco-PDOTM chegou ao país com a Invitrocue Brasil. Com ele, o médico escolhe 8 de 60 drogas para teste e o resultado demonstrará como as células responderam em laboratório, sendo uma ferramenta de alto valor para o médico oncologista.

O relatório fornece informações de como os organoides derivados do paciente responderam aos diferentes tratamentos no laboratório. A resposta é apresentada como porcentagem de resposta, onde 100% corresponde à resposta máxima de morte celular.

O Teste Onco-PDOTM está disponível para coletas em todo o Brasil. Para mais informações, consulte a Invitrocue Brasil.

Com investimentos em pesquisas, a Invitrocue Brasil tem contribuído para oferecer uma nova ferramenta para o tratamento contra os tipos câncer que mais acometem as mulheres. Previna-se e converse com o seu médico!

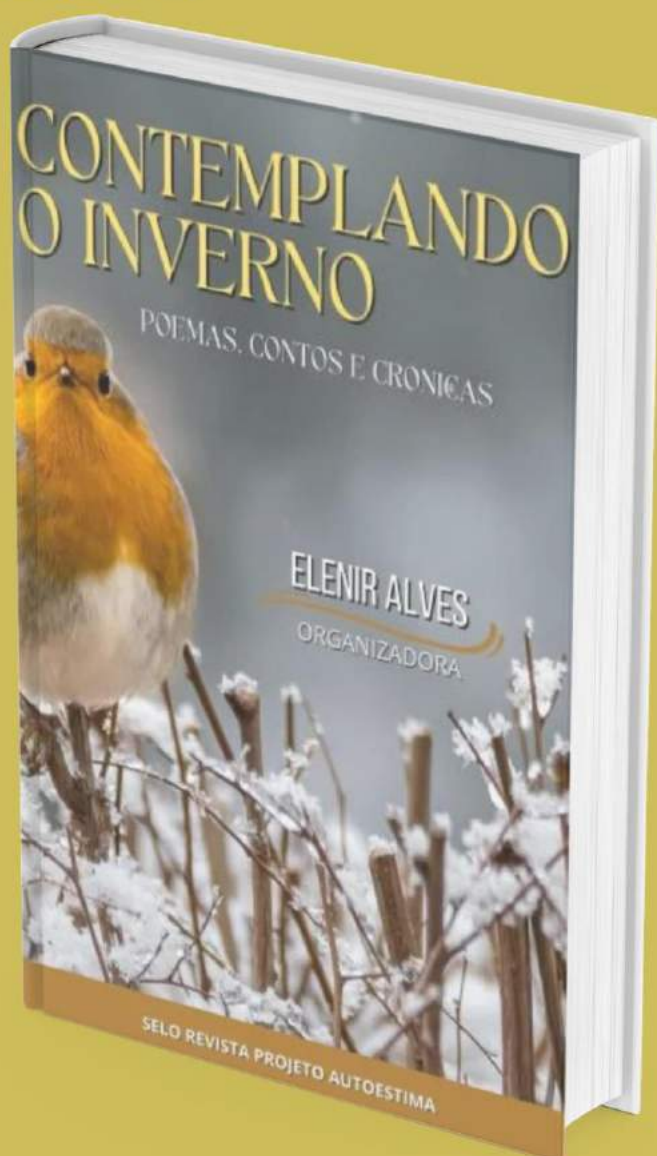
Sobre a Invitrocue Brasil

A Invitrocue Brasil iniciou suas operações no país em 2020, desenvolvendo e comercializando diversas tecnologias bioanalíticas, entre elas a cultura de células 3D.

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

CONTEMPLANDO O INVERNO
REÚNE POEMAS, CONTOS E
CRÔNICAS DE ALGUNS DOS
MELHORES AUTORES NACIONAIS,
COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR
ALVES. BAIXE O SEU EXEMPLAR
GRATUITAMENTE:
[HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOK
S.COM.BR/CONTEMPLANDO_O_IN
VERNO.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/contemplando_o_inverno.pdf)

DICAS PARA LEITURA



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



publique
nas edições da

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

Escreva para Elenir Alves:

elenir@cranik.com



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com





REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

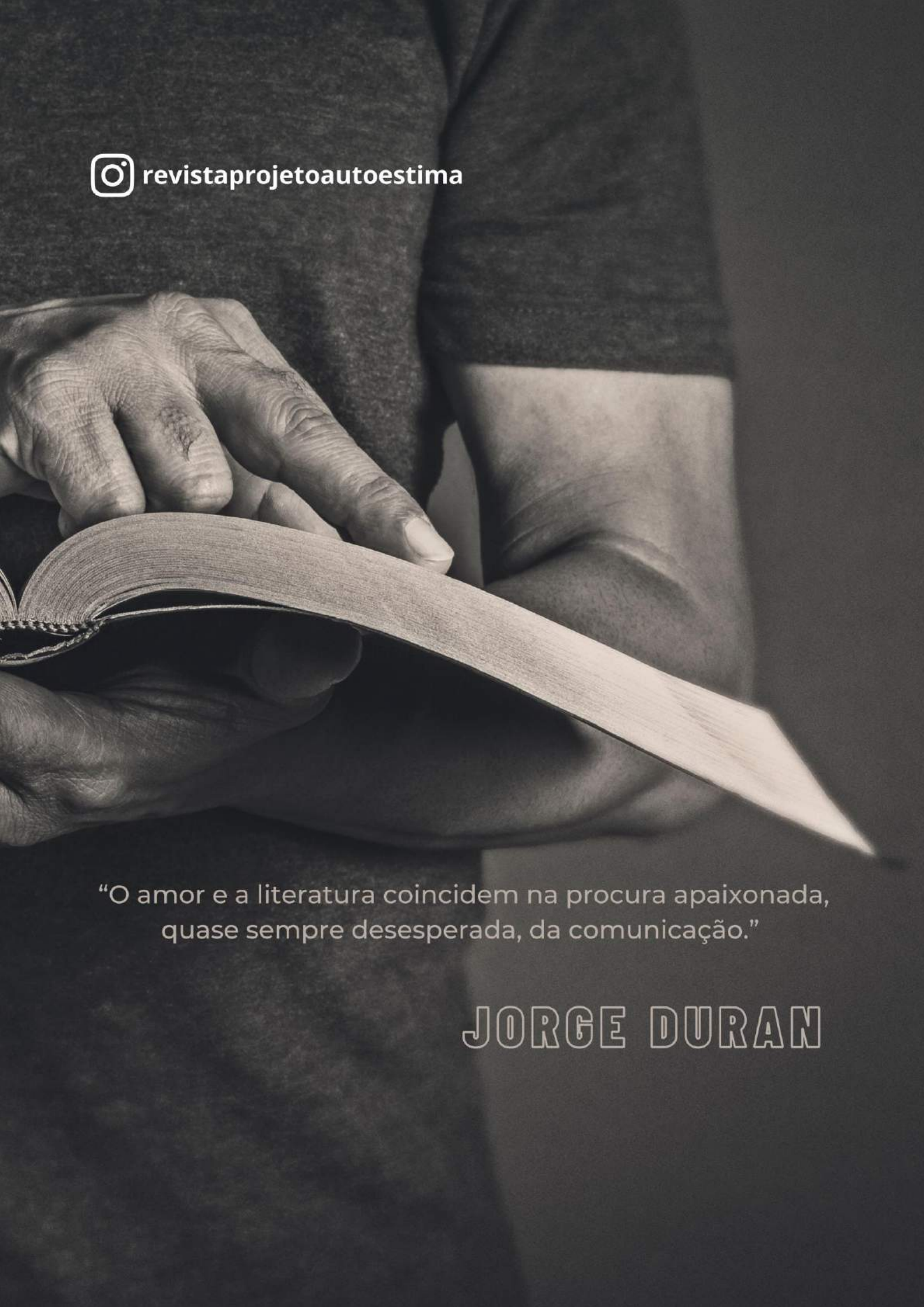
Acesse o nosso site e redes
sociais e fique por dentro do que
acontece no mundo dos livros

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br



 revistaprojetoautoestima

“O amor e a literatura coincidem na procura apaixonada,
quase sempre desesperada, da comunicação.”

JORGE DURAN

*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





Foto divulgação



**AMENDOIM: o
alimento perfeito
para um cabelo
saudável**

Adicionar essa oleaginosa à dieta é a recomendação para pele e cabelos deslumbrantes

O amendoim é um grão delicioso e versátil que é consumido e amado por pessoas de todas as idades. Rico em nutrientes, incluindo ácido fólico, ferro, magnésio, potássio, vitamina E, fósforo e ácidos graxos ômega 3 e 6, oferece benefícios para a saúde geral, mas também tem resultados surpreendentes para a pele e cabelo.

Considerado uma ótima fonte de energia, o amendoim também é rico em nutrientes essenciais para a saúde geral do corpo, incluindo o cabelo. Ele contém resveratrol, um fitoquímico natural com propriedades antienvhecimento. Além disso, as gorduras monoinsaturadas ajudam a melhorar a aparência da pele, enquanto as fibras dietéticas ajudam a liberar toxinas.

O alimento também é uma ótima fonte de hidratação para a pele, graças à alta concentração de ácidos graxos ômega 3.



Foto divulgação

O magnésio, também presente na composição, contribui para a função muscular, incluindo o coração, função enzimática e produção de energia.

Outro benefício da oleaginosa é a melhora da saúde das paredes das artérias, além de prevenir e previne a coagulação do sangue, o que é importante para manter um bom fluxo sanguíneo para todo o corpo e cabelo.

De acordo com especialistas e com o programa americano *National Peanut Board* (Conselho Nacional do Amendoim), grávidas e crianças também podem se deliciar com o grão, já que ele também é rico em cobre, essencial para a formação de glóbulos vermelhos e vasos sanguíneos, nervos, sistema imunológico e ossos saudáveis; fósforo, importante para a formação de dentes e ossos; e folato, necessário para a divisão celular, o que significa que a ingestão adequada de folato (que muitas vezes precisa de suplementação) é especialmente importante durante a gravidez e a infância, quando os tecidos estão crescendo rapidamente.

Benefícios do amendoim para o cabelo

O amendoim contém uma alta quantidade de ácidos graxos ômega 3, que são benéficos para manter o cabelo saudável. Eles fortalecem o couro cabeludo e os folículos pilosos, o que ajuda a promover o crescimento do cabelo.

Além disso, o amendoim é uma ótima fonte de lisina, um aminoácido importante para o tratamento da calvície masculina e para estimular o crescimento de cabelos saudáveis. Também é rico em vitamina E, que é importante para manter o cabelo saudável e forte, e vitaminas do complexo B e vitaminas, que atuam na prevenção da queda dos fios.

Consumo e uso diário

Mas todas essas informações não significam que não tem problema consumir um pacote inteiro de amendoim temperado como petisco enquanto maratona uma série ou caprichar no recheio de pasta de amendoim para o lanche da tarde.

Lembre-se que quanto maior o nível de “industrialização” do produto, pior é o resultado para o organismo.

Por isso, o recomendado é consumir o produto in natura ou o mais natural possível, sem adição de químicos, e em torno de 25 gramas por dia.

Pertencente à família “*nuts*” (como nozes, amêndoas, pistache e castanhas comestíveis, ricas em proteínas, fibras, vitaminas e antioxidantes), o amendoim pode e deve fazer parte de uma dieta nutritiva e saudável. Essa ‘turma’ toda, inclusive, é uma ótima opção de consumo.

Versátil, ele pode ingerido cru, torrado, cozido, frito, em pó, manteiga e pasta, e é bem-vindo em receitas quentes ou frias, para incrementar ainda mais seu uso.

A seguir, confira algumas opções de como inserir o amendoim na rotina:



- Recheios de bolos ou tortas integrais;
- Como a parte crocante de alguma salada quente ou fria;
- Acompanhamento para sopas ou iogurte;
- Parte integrante do prato principal, como em um refogado ou macarrão;
- Em shakes, combinados com frutas, como banana;
- Em um lanche saudável, em uma porção de *nuts*.

“Aqui na Belofio, todos os nossos cosméticos têm como base produtos naturais. Estudamos à fundo para descobrir os benefícios que cada alimento pode oferecer para manter os cabelos saudáveis e naturalmente bonitos, como devem ser”, conta **a química especializada em cabelos e também técnica de alimentação Fabiana Borges**.

“Por isso, já estamos em fase final da preparação de uma nova linha, à base de amendoim, para se juntar ao nosso portfólio”, finaliza Borges.

PUBLIQUE NAS EDIÇÕES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

01

ESCRITOR(A)

Você escreve contos, crônicas, resenhas ou poemas? Chegou a hora de mostrar os seus textos para os nossos leitores.

02

CONTOS

Aceitamos contos de diversos gêneros. Até 4 páginas: R\$ 60,00. Envie o seu arquivo em Word. Para publicar mais páginas, consulte-nos no e-mail: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves.

03

POEMAS

Poemas com até 2 páginas: R\$ 60,00. Envie o seu arquivo em Word. Para publicar mais páginas, consulte-nos no e-mail: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves.

04

CRÔNICAS, ARTIGOS, RESENHAS ETC

Aceitamos crônicas, artigos, resenhas, ensaios etc. Até 4 páginas: R\$ 60,00. Para publicar mais páginas, consulte-nos no e-mail: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves.

05

SOBRE A PUBLICAÇÃO:

O seu texto será publicado em uma das edições da Revista Projeto AutoEstima. Nossa revista possui ISSN e nossas edições são mensais, digitais e gratuitas para os leitores baixarem.
NÃO PERCA TEMPO: encaminhe o seu texto para Elenir Alves. E-mail: elenir@cranik.com



Aurélio Alfieri,
profissional de Educação
Física que possui mais
de um milhão de
inscritos em seu canal
do YouTube



FLACIDEZ:

**como ter um corpo
saudável e mais
disposição**

Por: Aurélio Alfieri

<https://sausediaria.app.br/corpo-durinho>

A flacidez dos músculos e da pele após os 50 anos pode ser combatida com curtos treinos físicos que resultam, além de um corpo durinho, em mais resistência e saúde

São constantes as mudanças de comportamento e pensamento em relação à saúde e bem-estar. É o que se percebe, por exemplo, no movimento contra o conceito de *ageless*, no qual algumas mulheres, inclusive famosas, aceitam com maior naturalidade as alterações físicas e estéticas em função da idade. A maioria das brasileiras, no entanto, ainda se preocupa muito com a aparência do corpo e sofre com esta insatisfação.

Um estudo realizado pelo profissional de educação física e influenciador Aurélio Alfieri com cerca de 12 mil brasileiras, com idades de 45 a 75 anos, entre outubro e novembro de 2022, aponta que quase 89% das mulheres que responderam o questionário disseram sofrer com a flacidez do corpo e que se sentem tristes e desanimadas com isso. A falta de disciplina, de disposição e de dinheiro foram apontados como alguns dos obstáculos no processo para ter um corpo saudável.

Do total, 11.327 mil responderam que sofrem com a flacidez corporal, 615 disseram não se importar e outras 819 afirmaram não ter certeza da opinião. “O índice de insatisfação é muito grande, mas a boa notícia é que exercícios fáceis, por meio de treinos rápidos, são suficientes para melhorar muito a massa muscular”, garante Alfieri.

O profissional, que há vários anos trabalha com o público acima de 50 anos, explica que a flacidez muscular está mais relacionada ao comportamento do que com o envelhecimento e, além da estética, afeta também a saúde.

“O músculo fica fraco quando a gente não usa e a única forma que existe no mundo de fortalecer o músculo é fazendo exercício. É a condição determinante para que o músculo fique mais durinho”, afirma o profissional.

Treinos de apenas cinco, dez ou até 15 minutos proporcionam grandes resultados de fortalecimento. “E quando a pessoa fica com o músculo mais firme, além dos resultados estéticos, ela ganha uma significativa melhora da disposição e da saúde”.

Músculo forte favorece resistência e disposição

Uma coisa é certa: uma pessoa que tem músculos fortes consegue ser muito mais dinâmica no dia a dia. Não encontra problemas em subir lances de escada ou caminhar por ruas mais íngremes. E se as atividades do cotidiano ficam mais fáceis, há muito mais disposição, independentemente da idade. Quanto mais sedentária é a pessoa, mais rápido ela percebe uma evolução, pois o corpo consegue se adaptar muito rápido nestes casos.

“Muitas pessoas reclamam de falta de disposição porque estão acima do peso ou estão com músculo fraco. Esses músculos, quando estão mais fortes, queimam mais calorias.

As pessoas que têm músculos fracos e não fazem exercícios têm o metabolismo muito baixo e engordam por qualquer coisa”, esclarece Alfieri.

O influenciador também faz um alerta para a relação direta da flacidez com a saúde. “Quem tem músculos mais fortes tem uma resistência maior a doenças e uma capacidade de recuperação muito maior. Se a pessoa fica flácida, ela fica fraca. Se está fraca, tem pouca disposição. E se tem pouca disposição, se movimenta menos. Isso pode trazer uma depressão.”

Flávia Medeiros, que acompanha Aurélio nas redes sociais, conta que depois dos 40 anos ganhou peso e a flacidez começou a incomodar. Após iniciar os exercícios propostos pelo profissional, o cotidiano melhorou 100%. “Com os exercícios, perdi medidas e fiquei com o corpo mais firme. Também melhoraram as dores nos joelhos e fiquei mais disposta e feliz”, relata.

O mesmo percebeu Norma Lucia que, em poucas semanas, sentiu uma grande diferença. “Por causa da menopausa, sentia fraqueza muscular, principalmente no quadril, e flacidez. Agora, com um mês de exercícios contínuos, estou com músculos mais fortes e minhas pernas estão ficando torneadas. Voltei a usar shorts e já consigo pegar minhas netas no colo sem sentir dor na lombar”, comemora ela.

Semana Xô Flacidez

Por meio de *lives*, nos dias 6, 7 e 8 de março, o profissional de educação física e influenciador Aurélio Alfieri vai realizar a Semana Xô Flacidez. O objetivo é orientar e ajudar os seguidores de todas as idades a conquistarem mais disposição e massa muscular com exercícios fáceis, rápidos e sem impacto nas articulações. O evento é gratuito e online.

Sobre o Aurélio Alfieri

Aurélio Alfieri é profissional de educação física e autor do livro Manual Prático para ser Jovem por Mais Tempo – A Roda da Juventude (Ed. Appris), que configurou entre os mais vendidos da Amazon em 2022. Possui especialização em Psicologia Corporal e já ministrou mais de 50 cursos e palestras no Brasil e no exterior. Desde 2016, produz vídeos semanais em seu canal no YouTube, que conquistou mais de um milhão de seguidores, com treinos para o público com mais de 50 anos e para pessoas que precisam se exercitar sem impacto. No Instagram já possui quase 300 mil inscritos.

Site do autor: <https://saudediaria.app.br/corpo-durinho>

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no blog da revista/fanpage/instagram, storys 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: 14.300 mil

Instagram: 9.800 mil

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

"Para ter um
negócio de sucesso,
alguém, algum dia,
teve que tomar uma
atitude de coragem."

Peter Drucker



Participe da edição nº 36 - Abril/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 - c/ Elenir Alves

PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/04

Acesse a nossa página:
www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com