

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 36 - ABRIL DE 2023

SAÚDE - BELEZA
MODA - CULTURA
BEM ESTAR GASTRONOMIA
COMPORTAMENTO

GIOVANNA CARIRY

artista e youtuber

**02 de Abril: Dia
Mundial de
Conscientização
do Autismo**

CONFIRA

- * ARTIGOS
- * POEMAS
- * CONTOS
- * ENTREVISTAS
- * DICAS DE SAÚDE
- * DICAS PARA LEITURA
- * E MUITO MAIS...

Giovanna foi uma das convidadas e recebeu um Troféu na *Noite de Gala do Autismo*, realizada pela ANPCD.

GIOVANNA CARIRY

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

- EXPEDIENTE, PÁG. 03**
- EDITORIAL, PÁG. 04**
- ENTREVISTA COM GIOVANNA CARIRY, PÁG. 06**
- QUADRINHOS, ANDRÉ ESTARÁ NA REVISTA CEBOLINHA, PÁG. 12**
- CRIANÇAS AUTISTAS, PÁG. 15**
- PARTICIPE DA ANTOLOGIA SOBRE AS ONDAS DO MAR, PÁG. 18**
- ENTREVISTA COM ILMA SILVA, PÁG. 19**
- ENTREVISTA COM STELLA LOPES, PÁG. 24**
- POEMA: RUGAS, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 27**
- CONTO: DEPOIS DO REENCONTRO, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 29**
- EVENTO LITERÁRIO COM A ATRIZ ELISA LUCINDA, PÁG. 32**
- MARINA RUY BARBOSA BRILHA EM UM DOS EVENTOS MAIS IMPORTANTE DE ARTE E CULTURA, PÁG. 35**
- MOSTRA PARANAENSE DE DANÇA, PÁG. 40**
- FILÓ MACHADO SE APRESENTA EM CONCERTO INÉDITO COM A BRASIL JAZZ SINFÔNICA, PÁG. 45**
- TALENTOS MÚSICAIS, CONCURSO PARA ARTISTAS DE RUA, PÁG. 49**
- MIRYAN RIOS, APRESENTA O ESPETÁCULO "RAINHA ESTER", PÁG. 54**
- LIVRO POR EDITORA BRASILIARIS, PÁG. 60**
- POEMAS: WANDA ROP, PÁG. 64**
- DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER, PÁG. 67**
- 3 SUGESTÕES DE DESTINOS E HOTÉIS PARA UMA VIAGEM PERFEITA, PÁG. 70**
- SEMANA DE INCENTIVO AO ESTUDO E À LEITURA, PÁG. 73**
- ESPETÁCULO "O BURACO D'ORÁCULO", PÁG. 78**
- DANÇAS POR TERRAS ESTRANHAS, DE GENIVALDO AMORIM, PÁG. 82**
- JUNINHO LEOS DÁ DICAS DE COMO ENCARAR A TRANSIÇÃO CAPILAR, PÁG. 87**
- NOTCO E BOALI FIRMAM PARCERIA PARA EXPANDIR CARDÁPIO COM PLANT-BASED, PÁG. 91**
- DICAS PARA LEITURA, PÁG. 97**
- EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 99**
- EDIÇÕES MENSASIS, PÁG. 100**

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

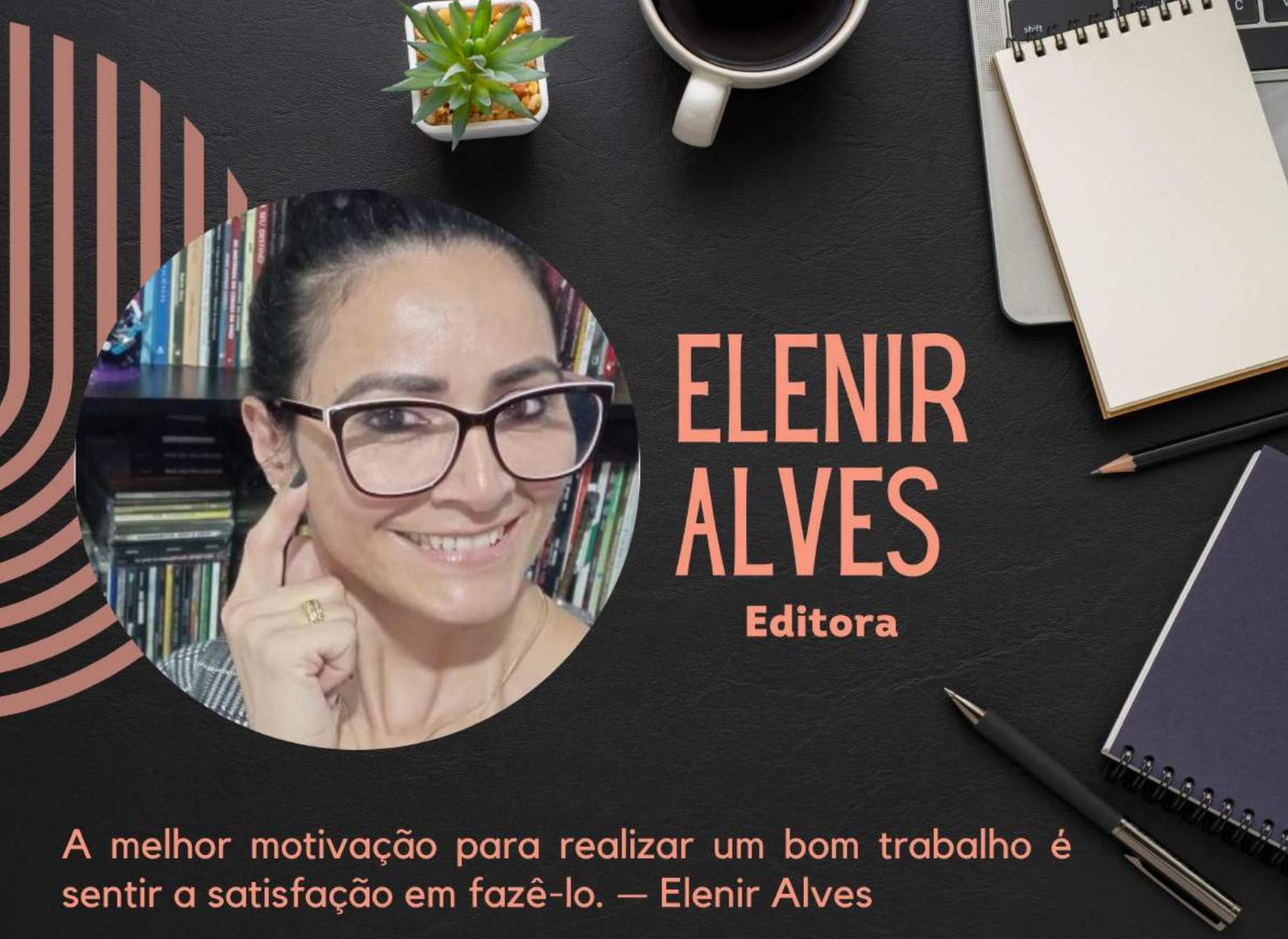
SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



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



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



ELENIR ALVES

Editora



A melhor motivação para realizar um bom trabalho é sentir a satisfação em fazê-lo. — Elenir Alves

Editorial

- Cada edição é uma nova etapa, uma nova página a ser construída. Por isso, temos o prazer em convidá-lo(a) a viajar nestas páginas e usufruir de um excelente conteúdo o qual trazemos aqui através de ótimos profissionais para sua apreciação. Curta entrevistas, dicas de leitura, poemas, contos, artigos e muito mais. O nosso agradecimento aos participantes envolvidos nesta edição de Abril/23. Uma maravilhosa leitura a todos!

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



Lembrete

*Em meio a uma rotina
intensa, não se esqueça de
cuidar de você e te dar
amor sempre que possível!
Cuidar de si é lembrar que
você também merece
carinho e atenção.*

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA ENTREVISTA

SE VOCÊ TEM
UM SONHO, NÃO
DESISTA, POIS
ELE PODE SE
TORNAR
REALIDADE
QUANDO MENOS
SE ESPERA.

GIOVANNA
CARIRY ARTISTA E
YOUTUBER

Foto divulgação

GIOVANNA
CARIRY
artista e youtuber



Foto divulgação



Foto divulgação

Giovanna Sousa Cariry é uma jovem artista iniciante que encanta as redes sociais com seus trabalhos manuais delicados. Ela cria seus próprios personagens a partir de diversos materiais, como tampinhas de garrafa pet, pedaços de papel brilhante, fitas de cetim e penas de pássaros. Além disso, Giovanna inventa histórias para seus personagens. Aos 3 anos, ela foi diagnosticada com TEA (transtorno do espectro autista) leve e recebe acompanhamento multiprofissional, incluindo fonoterapia, ecoterapia e música. O TEA atinge cerca de 70 milhões de pessoas no mundo, de acordo com a OMS. Giovanna é uma inspiração por sua criatividade e determinação.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder novamente essa entrevista. Após quase 2 anos da nossa primeira entrevista, muita coisa aconteceram, assim como o crescimento das suas redes sociais. Como você lida com essa quantidade de seguidores, você consegue responder todas as perguntas dos seus fãs?

Giovanna Cariry: Obrigada pelo convite para esta entrevista novamente. É verdade, muitas coisas aconteceram desde a nossa última entrevista e o crescimento das minhas redes sociais é uma delas. Com relação à quantidade de seguidores, eu tento ser mais acessível possível e responder o máximo de perguntas dos meus fãs e para isso conto com a ajuda da minha mãe Júnia e o meu padrasto Gildo, mas com o aumento do número de seguidores, isso tem se tornado um desafio maior. No entanto, eu sempre me esforço para manter a conexão com a minha audiência, criando conteúdo autêntico e relevante e interagindo sempre que possível. Em resumo, apesar de ser difícil responder a todos, eu valorizo muito a interação com meus seguidores e sempre busco maneiras de manter essa relação saudável e positiva.

Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu dia a dia? Você estuda, qual ano está? Faz algum curso, como você ocupa o seu tempo?



Giovanna Cariry: Eu tento equilibrar meu tempo da melhor maneira possível. Durante a semana, geralmente me dedico mais aos estudos, mas sempre tem algum tempinho para fazer as minhas artes e no fim de semana eu geralmente gravo os meus vídeos para as redes sociais. Mas sempre que tenho algum tempo livre, aproveito para trabalhar em alguma peça.

Revista Projeto AutoEstima: Você gosta de arte, você sabe dizer quantas peças você já criou? E qual você mais gosta?

Giovanna Cariry: Eu já criei mais de 100 peças. Vou te responder em forma de pergunta: Uma mãe consegue ter um filho que gosta mais? Eu sinto amor por todas as minhas obras do mesmo modo.

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

Giovanna Cariry: O meu processo de criação é muito intuitivo e orgânico. Muitas vezes, eu começo a criar sem ter um plano pré-definido, apenas seguindo a minha intuição. Eu costumo utilizar diversos materiais e técnicas, e muitas vezes incorporo elementos que encontro na minha casa como bonecas quebradas das minhas irmãs, etc.

Quanto às minhas inspirações, elas são diversas e variam de acordo com o meu estado de espírito e interesses no momento. Eu costumo me inspirar em animais, plantas, personagens de filmes e séries e nas minhas emoções. Além disso, eu também gosto de ouvir sugestões dos meus seguidores para encontrar novas ideias.

No geral, o meu processo criativo é muito pessoal e íntimo, e eu sinto que por eu ser autista tenho uma abordagem muito única e autêntica em relação à minha arte.

Revista Projeto AutoEstima: Quanto tempo leva para você criar uma peça de arte?

Giovanna Cariry: Pode variar de um dia a alguns meses dependendo da complexidade da obra e da minha inspiração, pois eu não forço nada e vou fazendo conforme a minha vontade.

Revista Projeto AutoEstima: Na primeira entrevista que fizemos como você em 2021, você fazia peças de arte sob encomenda. Você ainda continua fazendo?

Giovanna Cariry: Sim, ainda continuo fazendo e inclusive o meu padrasto está reformando à minha lojinha virtual.

Revista Projeto AutoEstima: Qual peça de arte mais inusitada que levou mais tempo em criá-la?

Giovanna Cariry: Para dar um exemplo recente, tem uma obra que eu fiz para presentear o Marcos Mion e o seu filho Romeo, que eu levei uns 30 dias trabalhando direto nela.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão fazer para adquirir as suas obras de arte?

Giovanna Cariry: Podem acessar o meu site que lá tem todos os meios de contato comigo para adquirir as minhas obras. (<https://giovannasousacariry.com.br/>)

Revista Projeto AutoEstima: Você foi convidada para participar do Rock In Rio no ano passado (2022), o que você achou do evento? Comente.

Giovanna Cariry: Foi muito legal, eu ganhei o ingresso num concurso de vídeos que participei criado pelo próprio Rock in Rio e depois fui convidada pelo Tik Tok para ficar no camarote deles, sendo assim com uma estrutura apropriada, eu na condição de autista pude participar do evento e curtir este momento especial vendo as bandas se apresentarem e amei todas principalmente o Coldplay.

Revista Projeto AutoEstima: Você está sempre participando de eventos, quantos eventos você já participou e qual o maior evento você já esteve presente?



Giovanna Cariry: Eu já participei de muitos eventos, mas recentemente fui homenageada com um prêmio que recebi da ANPCD (Associação Nacional em Prol das Pessoas com Deficiência) e me senti muito realizada com este reconhecimento.

Revista Projeto AutoEstima: Qual o seu maior sonho?

Giovanna Cariry: Um dos meus maiores sonhos já se realizou, que é o sonho de ser artista.

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

Giovanna Cariry: Quem quiser saber mais sobre mim basta me procurar nas redes sociais “Giovanna Cariry” e

acompanhar o meu dia a dia.

Perguntas rápidas:

Um livro: O Pequeno Príncipe

Um hobby: Desenhar e pintar

Um filme: Sonic 2 – O Filme

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: Quando recebi o carinho do Whindersson Nunes que gostou do meu trabalho, entrou em contato comigo adquirindo algumas obras minhas e ainda gravou um vídeo lindo comentando sobre elas e sobre mim.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Giovanna Cariry: Gostaria de agradecer por esta entrevista e falar para todos os leitores que Se você tem um sonho, não desista, pois ele pode se tornar realidade quando menos se espera. No entanto, é importante estar sempre preparado e trabalhar duro para estar pronto para agarrar as oportunidades que surgem e alcançar seus objetivos. Lembre-se de que assim quando ele se tornar realidade, você estará pronto para recebê-lo de braços abertos.



**GIOVANNA
CARIRY**
ARTISTA E YOUTUBER

Revista Projeto AutoEstima



Acesse o site para
adquirir as artes da artista:
<https://giovannasousacariry.com.br>

QUADRINHOS

**ANDRÉ ESTARÁ NA REVISTA
CEBOLINHA PARA COMEMORAR O
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DO
AUTISMO**

**PRIMEIRA HISTÓRIA GIRA
EM TORNO DO TEMA DA
CAMPANHA NACIONAL
"MAIS INFORMAÇÃO,
MENOS PRECONCEITO"**



Uma história em quadrinhos (HQ) com o André, personagem autista da Turma da Mônica, sobre o Dia Mundial de Conscientização do Autismo (2 de abril) será publicada na revista Cebolinha nº 30, do mês de abril, que pode ser encontrada em bancas de jornais. A iniciativa é fruto da parceria entre a Revista Autismo e o Instituto Mauricio de Sousa, desde 2019, com a publicação de uma HQ do André exclusiva em toda edição da revista.



<https://www.institutomauriciodesousa.org.br/fazendo-a-diferenca/publicacoes/um-amiguinho-diferente/>

Essa primeira história, com a participação também de outros personagens da turminha, como Cebolinha, Cascão, Luca e Xaveco, gira em torno do tema da campanha nacional, que é "Mais informação, menos preconceito". A partir de abril, algumas edições da Turma da Mônica terão histórias do André já publicadas na Revista Autismo.

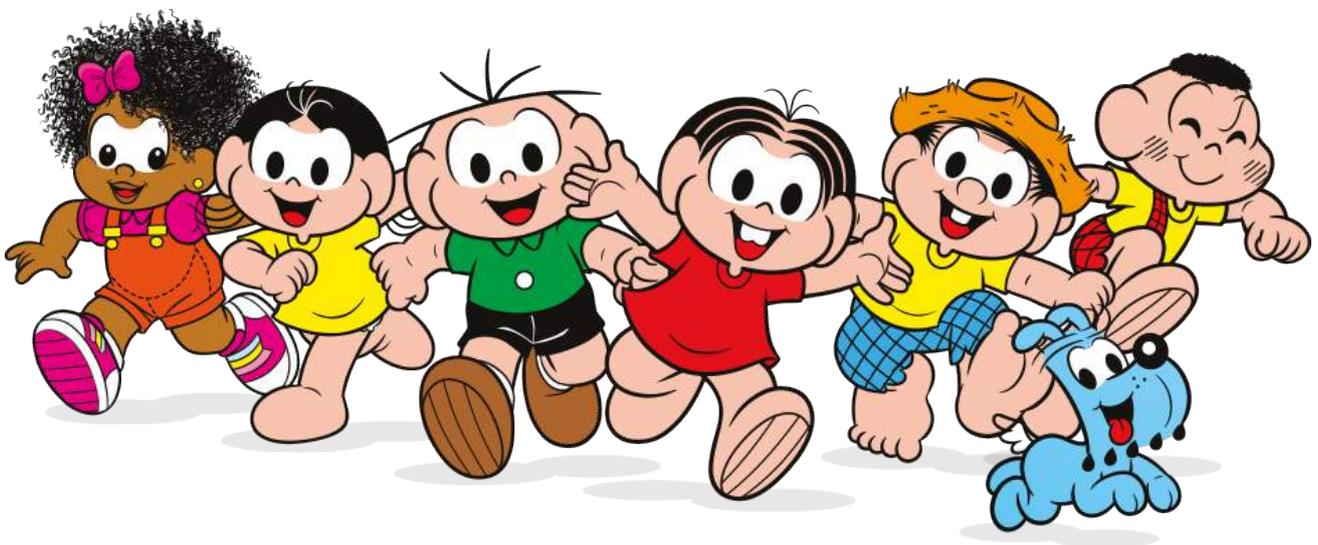
"A publicação nos gibis de linha é muito importante, ainda mais em abril, o mês de conscientização do autismo, porque 'fura a bolha' da comunidade ligada ao transtorno do espectro do autismo (TEA) e faz a mensagem chegar a diversos setores da sociedade, que é o maior objetivo do 2 de abril", disse o jornalista Francisco Paiva Jr., cofundador e editor-chefe da Revista Autismo.

Para o diretor-executivo do Instituto Mauricio de Sousa, Amauri Sousa, "é importante atingir um público que não está necessariamente em busca de informações sobre o autismo".

Tornar o André mais conhecido também é importante para todos esses objetivos, e quem ganha é a sociedade, com mais inclusão, mais neurodiversidade e mais informação — e menos preconceito.

Sobre o Instituto Mauricio de Sousa

Fundado em 1997, o IMS realiza projetos, campanhas e ações sociais. Por meio de uma linguagem clara e lúdica desenvolve conteúdos, estimula o desenvolvimento humano, a inclusão social, o incentivo à leitura, o respeito entre as diferenças, a formação de cidadãos conscientes e conhecedores de seus deveres e direitos.



'De Criança Para Criança'

Crianças autistas



Crianças autistas escrevem,
desenham e gravam suas
próprias histórias

https://youtu.be/9l3jNTZ_qgU

De forma inclusiva, no programa 'De Criança Para Criança', os pequenos desenvolvem conteúdo audiovisual e abordam temas do seu próprio cotidiano

No mês de abril é realizada a campanha de conscientização sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA). O programa “De Criança para Criança”, possibilita que crianças com autismo, baixa visão ou passando por algum tratamento de saúde, escrevam, desenhem e gravem suas histórias. Sem exclusão ou exceção, gerando assim um conteúdo totalmente inclusivo dentro das escolas.



O episódio “Emoções no Autismo”, feito por um menino com o espectro autista, mostra como ele se sente em relação ao mundo, já que muitas vezes não consegue expressar seus sentimentos. Para assistir a animação basta acessar: https://youtu.be/9l3jNTZ_qgU

O garoto possui um irmão com um grau maior de autismo, e além desse episódio, o menino também criou o “Meu Irmão Autista” em sua homenagem. A animação está disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=rftw5Al5RWg>

“Criamos uma ferramenta que possibilita abrir algumas portas que eram difíceis de encontrar uma chave. E a partir do momento em que a criança consegue se expressar por um mecanismo que é diferente dos que ela está acostumada. O episódio “Emoções no Autismo” trouxe questionamentos sobre porque crianças com autismo respondem a certos estímulos e agem de algumas maneiras. O grande elo perdido é saber deles como isso acontece. E através dessa animação é possível ver claramente como ele se sente. Acredito que a metodologia consegue trazer muita informação sobre como o autista se sente”, explica Gilberto Barroso, cofundador do programa.



Os professores auxiliam na gravação da história que é feita pelo celular e tiram fotos das ilustrações dos alunos, que devem ser carregadas na plataforma do DCPC, que desenvolve desenhos animados baseados nas histórias. A história de cada episódio é criada, desenhada e narrada com inspiração nas disciplinas abordadas em sala de aula, como língua portuguesa e matemática, além de bullying, racismo, super-heróis e tudo que engloba o universo do pequeno.



criada, desenhada e narrada com inspiração nas disciplinas abordadas em sala de aula, como língua portuguesa e matemática, além de bullying, racismo, super-heróis e tudo que engloba o universo do pequeno.

“O De Criança Para Criança tem o compromisso de tornar

acessível todo o conteúdo criado por crianças. Inclusão faz parte do nosso DNA. Entendemos que a aplicação da metodologia em qualquer ambiente, mostra para crianças que não tem as dificuldades que outras têm, que todas as crianças possuem potencial criativo. Isso aumenta a autoestima delas e ajuda a criar um ambiente mais inclusivo nas escolas” explica Vitor Azambuja, sócio de Barroso.

A animação está disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=rftw5Al5RWg>

ELENIR ALVES
organizadora

POETIZANDO

**SOBRE AS ONDAS
DO MAR**

CLIQUE AQUI



**PARA PARTICIPAR DESTA
ANTOLOGIA LEIA O EDITAL**

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entrevista

ILMA SILVA



FOTO DIVULGAÇÃO

Ela se chama Ilma Pereira Lamas da Silva e é mineira. Casou-se aos 21 anos com um oficial do exército e, devido à profissão do marido, teve a possibilidade de morar em 5 regiões do Brasil (Nordeste, Norte, Sudeste, Centro-Oeste e Sul) e na América Central. É formada em economia pela UnB, mas não exerceu a profissão. Esteve sempre na função cuidar da família, ao passo que se aprimorava em áreas como Gestão de Pessoas. Comunicativa, tem condições de interagir em diversos idiomas, como inglês, espanhol e francês. Atualmente, é especialista em mesa posta e etiqueta, tendo já ministrado workshops, nesta área, para centenas de pessoas.

Workshop do chá ministrado Ilma Silva - Foto divulgação



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, poderia dizer quando e como surgiu o seu interesse pela mesa posta, etiqueta à mesa e receber bem?

Ilma Silva: Eu sou mineira e, em Minas, temos essa característica de acolher bem àqueles que os visitam em suas casas. No entanto, o hábito da mesa posta foi ganhando espaço em minha vida, desde que me casei aos 21 anos. A preocupação em receber bem, desde familiares e amigos, foi sendo aprimorada com o tempo, por intermédio da leitura de livros e realização de cursos na área. Há dois anos, eu iniciei o meu primeiro workshop,

onde observei que as pessoas tinham cada vez mais interesse nesses assuntos. E assim, venho ministrando workshops e prestando consultoria para quem deseja aprender como preparar uma recepção, como escolher o tipo de serviço para cada ocasião, além da etiqueta à mesa, para que as pessoas possam se portar de forma mais elegante em qualquer situação ou evento social.

Revista Projeto AutoEstima: Na frase em uma postagem do Instagram, você disse: "Transmitir conhecimento, não é apenas falar o que sabe, mas inspirar novas atitudes.", poderia comentar?

Ilma Silva: Através dos meus conhecimentos, procuro levar informações e conscientizar sobre a importância dos valores à mesa entre as famílias. Os benefícios são muitos, tais como: casais que fazem refeições juntos são mais próximos e mantêm um relacionamento mais duradouro; e os filhos que crescem fazendo as refeições à mesa com os pais se tornam adolescentes mais confiantes e adultos mais seguros e responsáveis.

Hoje em dia, muitos, na correria da vida moderna, não têm esse hábito de se sentar à mesa para fazer refeições com os filhos. A partir dos benefícios citados, resalto a importância da convivência à mesa, com o intuito de não só repassar as informações, mas também inspirar novas atitudes nas pessoas.

Revista Projeto AutoEstima: Você trabalha com consultoria em Mesa Posta, Etiqueta à Mesa e Receber Bem. Para quais eventos você presta este tipo de consultoria?

Ilma Silva: Já prestei serviços para lojistas, como montagem de mesas para vitrine, workshope e, ainda, consultorias individuais. Tenho o workshop presencial, que é ministrado em minha residência há dois anos. E, recentemente, fui convidada para ministrar um worksop objetivando arrecadar fundos para uma instituição que trabalha no sentido de transformar a vida de meninas e mulheres em situações de vulnerabilidade.

Revista Projeto AutoEstima: Você também ministra Workshops sobre Mesa Posta, Etiqueta à Mesa e Receber Bem. Além do curso presencial, você ainda disponibiliza uma apostila. Como os interessados poderão saber mais e se inscreverem em seus Workshops?

Ilma Silva: Através da minha página no instagram @mesapostaeetiqueta. Lá está disponível um link na bio, para acessar meu whatsapp para retirada de dúvidas sobre consultorias e workshops.

Revista Projeto AutoEstima: Você também trabalha com montagem de mesa sazonal?

Ilma Silva: Sim. Faço desde a montagem da mesa para determinados eventos intimistas, como também ensino a cliente como decorar e escolher o melhor tipo de serviço para sua recepção.

Revista Projeto AutoEstima: Quando surgiu a importância da mesa, para reunir amigos e familiares?

Ilma Silva: A mesa é um lugar de bênçãos, com várias referências na Bíblia, como em Lucas 22, onde temos a mais famosa mesa da história, A Santa Ceia, que Jesus ordenou que fosse preparada para seus 12 apóstolos. A mesa precisa ser o centro das emoções de um lar, pois tudo acontece ao entorno dela. Por isso, ao reunir a família e amigos, pensamos sempre em preparar algo para estarmos juntos à mesa.

Revista Projeto AutoEstima: É verdade que experiências positivas à mesa são um dos pontos importantes para o desenvolvimento emocional das crianças e adolescentes? Comente.

Ilma Silva: Sim. De acordo com pesquisas realizadas pela universidade de Colúmbia (EUA), com famílias que tinham o hábito das refeições à mesa, concluiu-se que as refeições em família tinha a capacidade de melhorar a autoestima das crianças e adolescentes, diminuindo distúrbios alimentares e obesidade. Este é apenas um dos aspectos positivos. Ainda, adolescentes que fazem menos de três refeições em família por semana, têm quase duas vezes mais chances de se tornarem usuários de drogas do que adolescentes que jantam em famílias cinco vezes por semana. Por isso, a importância das refeições à mesa e em família.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia citar alguns mitos sobre à mesa posta?

Ilma Silva: Posso citar alguns mitos bem comuns a seguir. A mesa posta é só para ocasiões especiais: não é verdade, mesa posta é para todos os momentos. O sousplat e a toalha de mesa não podem ser usados juntos: outro mito, pois o sousplat é um prato decorativo e pode ser usado em cima de toalha ou o lugar americano. A peça de croche é um sousplat: outro mito, pois embora muitos sejam redondos, não é sousplat, e sim um lugar americano. As velas podem ser usadas durante o dia: isso é um mito, velas somente à noite e acesas, não tem funcionalidade durante o dia. Flores permanentes não podem ser usados na mesa posta: podem sim, desde que você verifique o contexto e que sejam de ótima qualidade. Celular à mesa posta, pode: não é verdade, pois não faz parte dos itens da mesa e, portanto, o celular deve ser guardado e não deixado à mesa.

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

Ilma Silva: Através da rede social, o instagram: @mesapostaetiqueta onde recebo centenas de depoimentos de quem já fez workshops.

Perguntas rápidas:

Um livro: A experiência da mesa – Devi Titus

Um hobby: Caminhar ao ar livre

Um (a) autor (a): Machado de Assis

Um ator ou atriz: Regina Duarte

Um filme: Titanic

Uma cor favorita: Verde

Uma recordação em especial: O nascimento da minha filha

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Ilma Silva: Agradeço a gentileza desse convite em poder relatar um pouco do meu trabalho. Deixo uma reflexão: é à mesa que uma pessoa revela sua educação. Portanto, a etiqueta não é frescura, ela é um reflexo dos bons modos e do respeito com o próximo. Não devemos nos esquecer de que a etiqueta se atualiza para acompanhar a mudança dos tempos.



Uma mesa de chá para o dia das mães montada por Ilma Silva na Casa Maria Decorações - Foto divulgação

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entrevista

STELLA LOPES



Foto divulgação

STELLA Lopes nasceu em Petrópolis, RJ cidade Imperial, primeira planejada das Américas é designer de produto pela Escola de Belas Artes UFRJ, trabalhou em fábricas de joias, luminárias, bolsas... deu aulas... manteve atelier em Petrópolis trabalhando para o Eixo Rio – São Paulo até sua vinda para Brasília para acompanhar seu marido em 1996. Em Brasília trabalhou em Embaixada, lecionou, no IdA- Instituto de Artes, UnB, para estudantes de Bacharelado em Artes, Licenciatura e designer. Ela também estudou direito e trabalhou na procuradoria do DF, isso a fez ir para a pós graduação em Gestão Empresarial, montando seu próprio negócio de Galeria-loja de arte prestigiando a arte local.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Você já trabalhou em diversas áreas, hoje, especificamente, você atua como designer de produtos. Poderia comentar?

Stella Lopes: Hoje trabalho como designer de joias autônoma, mas minha principal atividade é a gestão da Pátio Galeria de Arte.



Revista Projeto AutoEstima: Foi importante na sua infância a educação artística?

Stella Lopes: A infância é quando criamos os sonhos e as expectativas do que será nossa vida, foi muito importante para minha formação estar sempre em contato com a arte.

Revista Projeto AutoEstima: Para a sua criação quais são as suas inspirações? Quem são os ícones que você mais estuda?

Stella Lopes: A minha inspiração já foi dos grandes joalheiros com Van Cleef Arpel, Cartier, Bulgari e das artes clássicas como os gregos e romanos. Hoje minha inspiração vem das linhas

simples, menos é mais.

Revista Projeto AutoEstima: Qual a questão mais importante que você mais trabalha na sua pintura?

Stella Lopes: Na pintura a pincelada e combinação de cores no momento é o que mais me chama.

Revista Projeto AutoEstima: Você mantém a Pátio Galeria de Arte desde 1998, a arte de quantos artistas você já expôs na galeria?

Stella Lopes: Mantive várias galerias com o nome de Arte democrática, desde 1998 em Brasília, a Pátio Galeria de Arte nasceu em 2019, aqui na Pátio Galeria, mais de 100 artistas já exibiram sua arte, pois além das individuais também promovemos exposições coletivas, sempre de artistas radicados em Brasília.

Revista Projeto AutoEstima: É possível comprar as artes só na Pátio Galeria de Artes ou você disponibiliza também em algum site ou rede social?

Stella Lopes: Ao vivo é sempre mais bacana, disponibilizamos também no Instagram, @patiogaleriadearte.

Revista Projeto AutoEstima: Em quais exposições de quais países você já apresentou a sua arte?

Stella Lopes: Tenho obra no Museu de Haifa, em Israel, em 2006 participei de um evento, Volvo Ocean Raceno qual tive um stand em Baltimor, USA, para exibir e vender joias desenhadas por mim. Em 2018 fiz uma exposição como produtora e curadora em Miami, levando obras de 13 artistas de Brasília, incluindo minhas obras.

Perguntas rápidas:

Um livro: Uma Mulher Feliz

Um(a) artista plástico: Paulo Maurício

Um hobby: viajar

Um(a) autor(a): Ana Beatriz Carvalho

Um ator ou atriz: Tati Zucato

Um filme: La belle verte

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: O dia do meu casamento

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Stella Lopes: A vida é bela!



Foto divulgação

RUGAS

Ana Beatriz Carvalho

Rugas são memórias.
Contam múltiplas histórias.
Detalham épocas e trajetórias.
Relatam superação e emoção.

Rugas são a certeza da flexibilidade.
Ampliam a consciência sobre a eternidade.
Tocam os Céus na Terra.
Firmam convicção de novos tempos com mais serenidade.

Rugas desenham, modelam, alteram, transformam.
Companheiras nos caminhos da vida,
Imprimem na face recordações sentidas,
Mantendo-nos conectadas com a vida.

Rugas são rugas.
Por que apagá-las?
Por que renunciá-las?
Trazem o tônus da existência para vibrarmos em elevadas frequências.

Rugas confirmam a continuidade dos dias.
Amparam-nos com a sabedoria amiga,
com a virtude que pacifica,
envolvendo-nos em sagrada melodia.

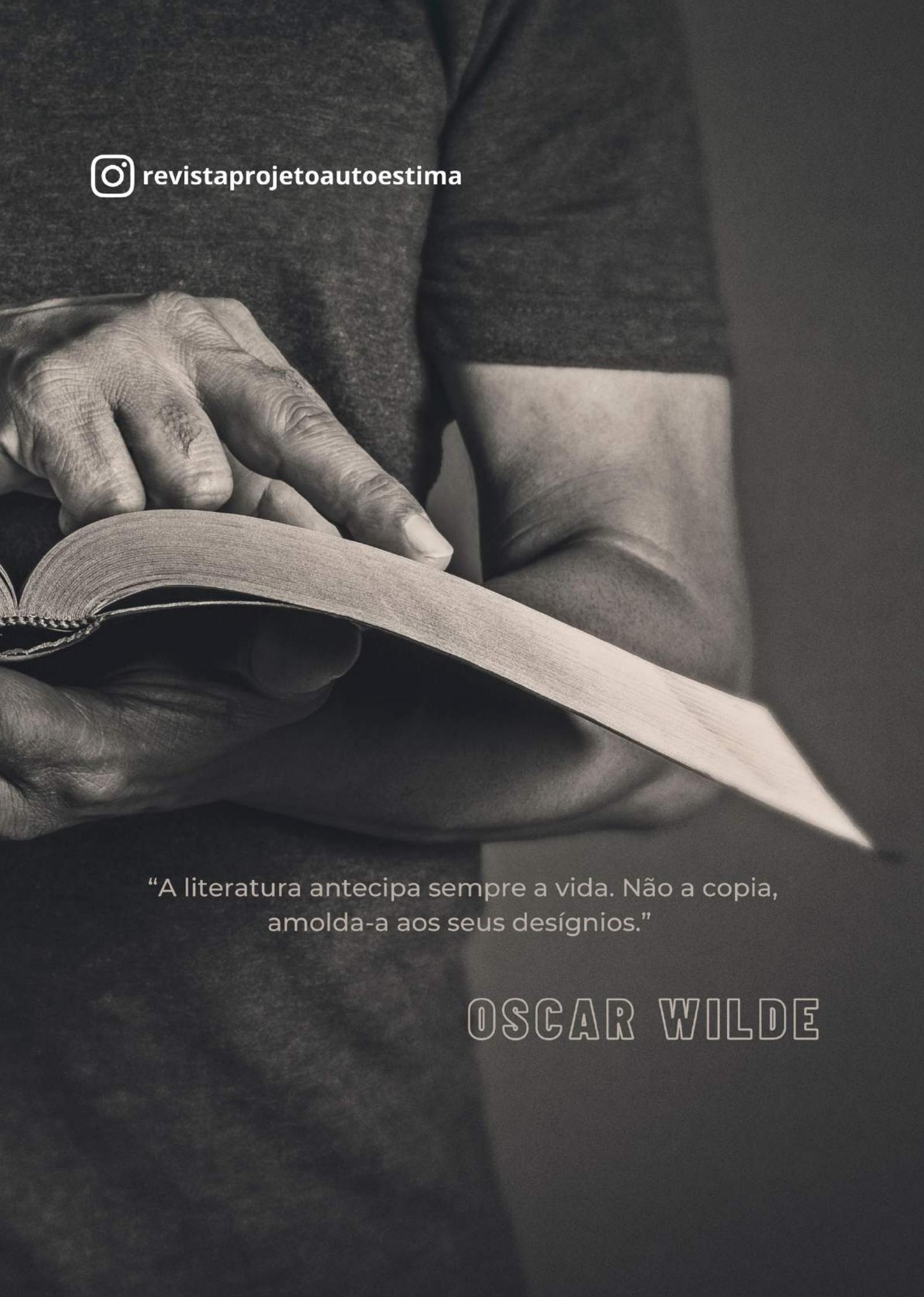
Rugas anunciam os ciclos da natureza
presentes no corpo, na alma, no espírito.
Revelam a maturidade com clareza.
Viver bem torna-se prioridade.

Celebremos a vida,
reverenciando as rugas!
Para além dos momentos passageiros,
acolhermos aqueles que são perenes e verdadeiros.

...

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!





 [revistaprojetoautoestima](#)

“A literatura antecipa sempre a vida. Não a copia,
amolda-a aos seus desígnios.”

OSCAR WILDE

C o n t o

Por Flávia Prata



DEPOIS DO REENCANTRO

Flávia Prata é profissional da saúde, mas também é apaixonada pelas palavras e pelo ser humano. Mãe, esposa, Cirurgiã dentista que encontrou na escrita uma forma de expressar suas ideias, pensamentos e sentimentos e de compreender melhor o mundo que a cerca.

Que nós somos feitos de encontros, todo mundo sabe. Mas o que a grande maioria das pessoas desconhece é que são os reencontros os mais belos acordos dessa sinfonia chamada vida.

É mais uma chance que a existência nos dá para viver, de um jeito novo, um acontecimento especial. Não acontece sempre e nem todos têm essa sorte, por isso é raro. E como tudo que é raro, tem muito mais valor.

Alguns reencontros servem para que duas pessoas se revejam, relembrem as aventuras de uma época boa, deem boas risadas, saibam a respeito uma da outra, matem a saudade e após tudo isso siga, cada uma o seu caminho. Eventualmente podem continuar se comunicando ou nem isso. Continuam sendo apenas dois conhecidos de tempos passados.

Mas existem Reencontros que abrem a porta do “Para sempre “... Na amizade também é assim.

Foi o que aconteceu com elas.

Podemos dizer que nesse reencontro, as almas se reconheceram antes mesmo que elas decidissem que seriam amigas... Quando deram por si, já eram!

Há um provérbio chinês que fala: “Existe uma linha invisível aos olhos, que conecta os que estão destinados a se encontrar. Não importa o tempo, o lugar, as circunstâncias. Esse fio pode ser apertado ou emaranhado, mas nunca rompido...”

O fio invisível já havia, há muito tempo, entrelaçado os caminhos da professora e da aluna nos corredores de uma conceituada universidade.

O destino e a profissão fez com que as duas se distanciassem, mas alguns anos depois, quis a vida que os fios, novamente se estreitassem e os caminhos delas, mais uma vez se cruzassem.

Sem que nada fosse planejado aproximaram-se, e quando perceberam estavam construindo uma história de amizade e cumplicidade.

Criaram memórias. Memórias que se eternizariam no tempo e nos corações das duas.

Sem saber como e nem o porquê, elas souberam, desde o primeiro momento que não seria justo que um reencontro assim ficasse restrito a mensagens no celular ou a um único e delicioso café servido numa aconchegante sala de jantar. Não!

Foi tão especial que elas foram além... tomaram outros cafés...

Café com sabor de conversa boa!

Café acompanhado de pão de queijo, bolo, confissões, lágrimas e risos.

Café seguido de oração.

Café com cheiro e gosto de amizade.

Café com aroma de irmandade.

Tomaram cafés, e também tomaram vinhos, sorvetes e tomaram chuva. Tomaram gosto em estar juntas.

Desde então, sempre que possível, elas caminham lado a lado por shoppings, lojas, igrejas. Caminham pelas histórias de vida uma da outra.

De vez em quando, se benzem e rezam juntas. Uma faz morada nas orações da outra.

Compartilham memes, áudios, medos, esperanças e incontáveis risos. Compartilham momentos.

Falam sobre moda, religião, astrologia, filhos, família. Falam muito de si.

Dão e recebem conselhos, colo, broncas, ombros e ouvidos.

Passam tempo juntas, passam a mão na cabeça, mas também passam sermão e chamam à realidade quando necessário.

Dão o melhor de si. Mas mesmo quando o “melhor” falta, sobram compreensão e acolhimento.

Estão sempre próximas, não importa o quanto estejam distantes fisicamente. Descobriram, na prática, que não existe distância quando um amigo mora dentro do coração.

Sem que nada precisasse ser dito ou ensinado, elas souberam exatamente como entrar no coração uma da outra. Sabem que ali é território sagrado, espaço restrito a poucos. Assim, caminham com passos leves.

A única intenção dessa "invasão" é levar paz, aliviar, fazer bem.

Elas alternam bem os papéis. Há momentos em que uma é ação. A outra, tranquilidade e calma. Uma é força e a outra, delicadeza.

Quando uma ensina sobre a vida, a outra faz lembrar o quanto é bom viver.

Uma é mais razão. A outra, mais coração. Como razão e emoção caminham juntas, às vezes elas se revezam nesses papéis, e no fim essa alternância dá muito certo!

As diferenças entre elas, completam as lacunas e as ensinam. As afinidades as unem. Diferenças e afinidades tornam mais forte o elo dessa amizade.

Um encontro tão especial, proporcionado pela vida, às vezes as faz questionar se isso não seria coisa de outras vidas... Mas isso não tem importância, pois elas sabem que o que verdadeiramente importa é viver da melhor forma cada momento em que possam estar juntas nesta vida.

E como todo “Para sempre” deve ser eterno, na amizade não é diferente.

Todos os dias elas perpetuam essa amizade, seja com uma mensagem, uma ligação, um encontro ou uma oração...

Elas sabem que Deus abençoa tudo o que Nele é eternizado. E assim, entre encontros conversas, lágrimas, risos e cafés, as almas se reencontram e se reconhecem a cada dia.





EVENTO LITERÁRIO
De 01 A 05 DE MAIO



Elisa Lucinda_foto: divulgação



Elisa Lucinda

A atriz, escritora e poetisa

participa do
cruzeiro literário
"Navegar é
Preciso", da
Livraria da Vila e
Auroraeco



Site: www.navegarepreciso.org

A atriz participará da viagem literária promovida pela Vila em parceria com a Auroraeco Viagens, que acontece de 01 a 05 de maio na Amazônia



A atriz, escritora e poetisa **Elisa Lucinda** é uma das participantes especiais do evento literário “**Navegar é Preciso**”, promovido pela **Livraria da Vila** em parceria com a **Auroraeco Viagens**, que acontece de **01 a 05 de maio de 2023** na Amazônia.

Em sua 12ª edição, o evento reúne pela primeira vez um time só de mulheres do universo das artes, literatura e cultura brasileira. Além de Elisa, o Navegar conta com a participação da escritora e roteirista, **Thalita Rebouças**, as escritoras **Carla Madeira** e **Andrea Del Fuego**, e a médica psiquiatra e escritora, **Natalia Timerman**.

Elisa Lucinda, que atualmente dá vida à personagem Marlene, sucesso na novela 'Vai Na Fé', é conhecida por suas performances teatrais, na teledramaturgia, e também recitais de poesia.

Em sua trajetória literária, destacam-se obras como "O Semelhante", "A Fúria da Beleza" e "O Corpo e Outros Bichos", que abordam temas como identidade, feminismo e negritude de forma poética e contundente.

Durante o Navegar é Preciso, Elisa Lucinda participará de mesas-redondas e atividades culturais, além de trocar ideias com outras artistas e participantes presentes.

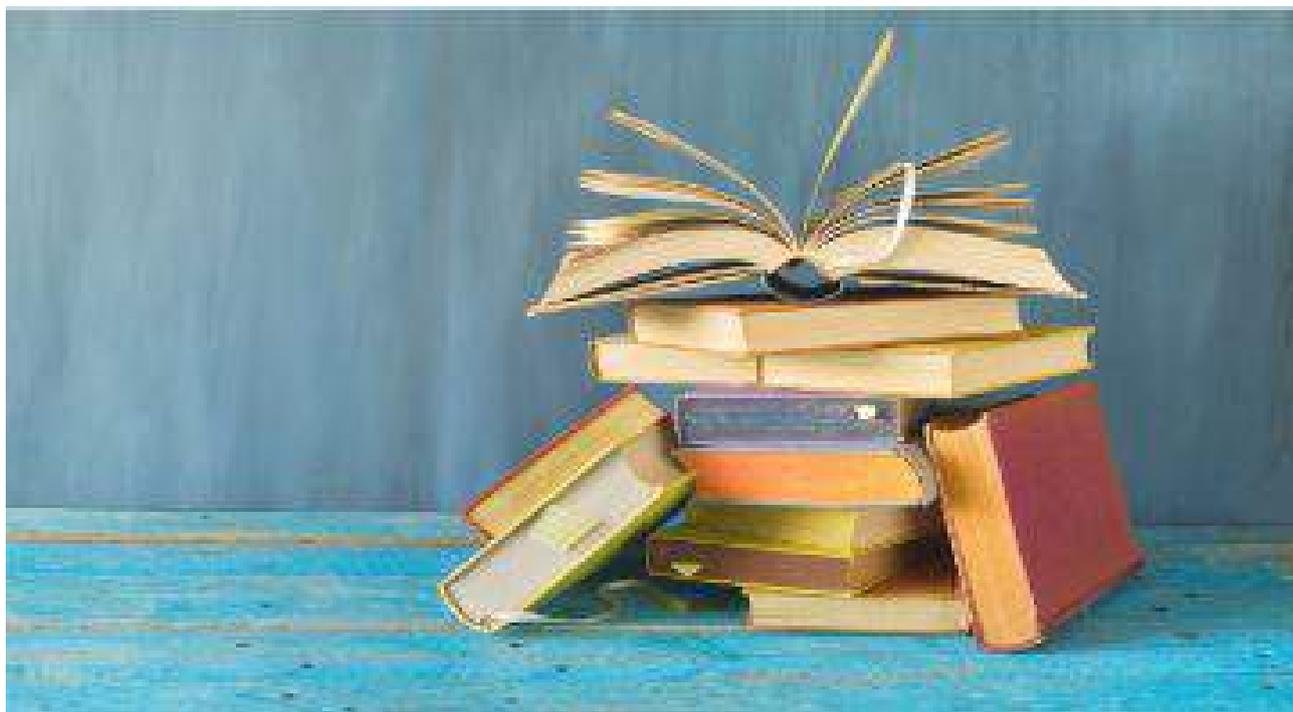
Confira a programação completa do Navegar é Preciso 2023 no site www.navegarepreciso.org/.

Sobre a Livraria da Vila - Com 37 anos de mercado, a Vila conta com dezoito lojas, sendo quinze em São Paulo, duas no Paraná, uma em Brasília. A Livraria da Vila busca

cada vez mais se consolidar no cenário editorial, e apresentar-se como um espaço acolhedor, receptivo e democrático. Muito mais do que um lugar que reúne grandes obras da literatura – são mais de 200 mil títulos em seu acervo, continuamente atualizado –, a Livraria da Vila se preocupa em participar ativamente das comunidades que cercam suas unidades, tornando-se ponto de encontro dos amantes dos livros, da literatura, da música, das artes e da diversidade.

Sobre a Livraria da Vila - Com 37 anos de mercado, a Vila conta com dezoito lojas, sendo quinze em São Paulo, duas no Paraná, uma em Brasília. A Livraria da Vila busca cada vez mais se consolidar no cenário editorial, e apresentar-se como um espaço acolhedor, receptivo e democrático.

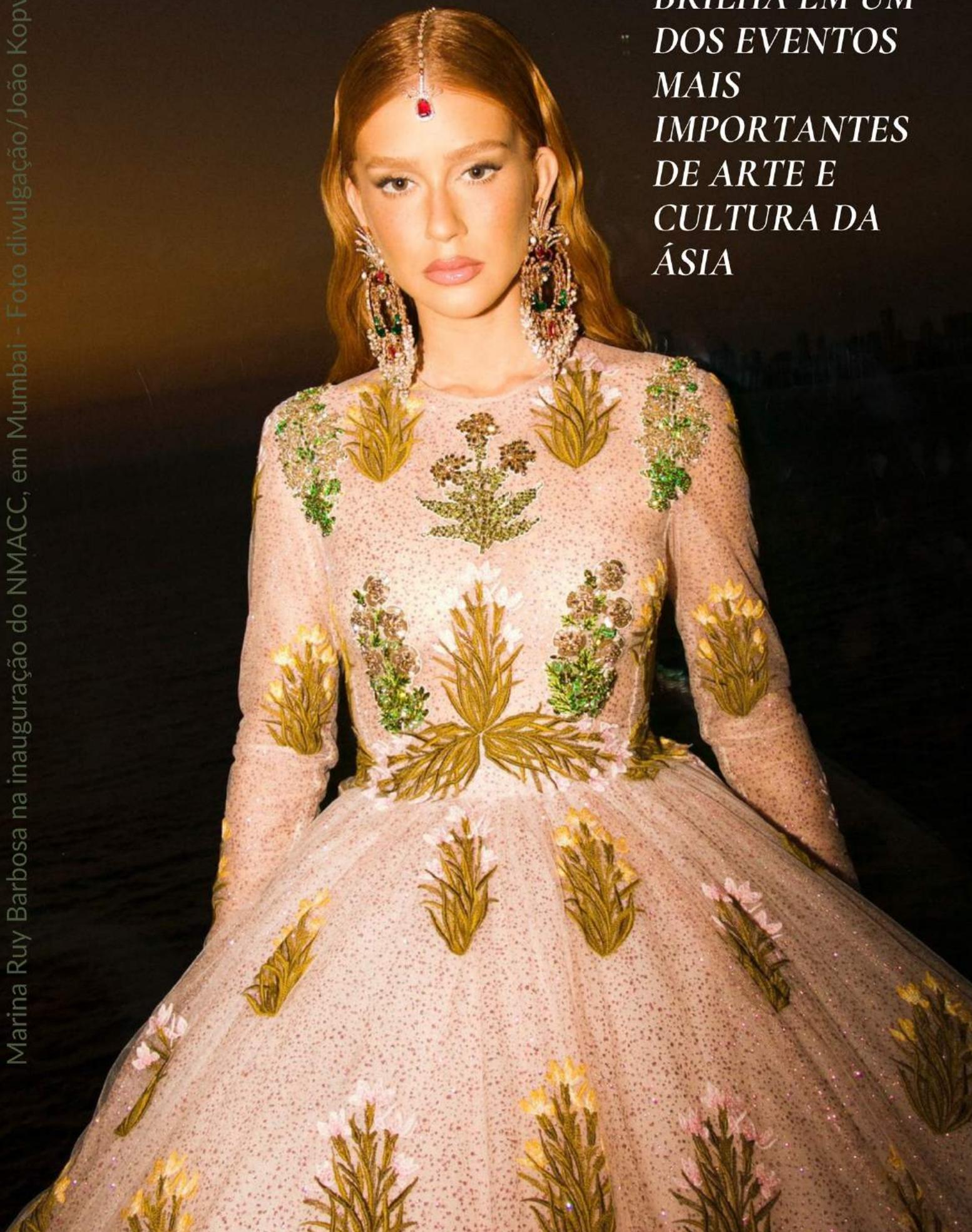
Muito mais do que um lugar que reúne grandes obras da literatura – são mais de 200 mil títulos em seu acervo, continuamente atualizado –, a Livraria da Vila se preocupa em participar ativamente das comunidades que cercam suas unidades, tornando-se ponto de encontro dos amantes dos livros, da literatura, da música, das artes e da diversidade.



**Programação completa do Navegar é Preciso 2023 no
site www.navegarepreciso.org/**

Marina Ruy Barbosa na inauguração do NMACC, em Mumbai - Foto divulgação/João Kopv

**MARINA RUY
BARBOSA**
**BRILHA EM UM
DOS EVENTOS
MAIS
IMPORTANTES
DE ARTE E
CULTURA DA
ÁSIA**





MARINA RUY BARBOSA, GIAMBATTISTA VALLI E BIANCA BRANDOLINI - FOTO DIVULGAÇÃO



MARINA RUY BARBOSA E GIGI HADID - FOTO DIVULGAÇÃO /HOUSE ENTERTAINMENT



MARINA RUY BARBOSA NA INAUGURAÇÃO DO NMACC, EM MUMBAI - FOTO DIVULGAÇÃO/JOÃO KPOV

Acompanhada pelo direto criativo Giambattista Valli, a atriz e empresária foi uma das convidadas da inauguração do Nita Mukesh Ambani Cultural Center, em Mumbai, ao lado de celebridades internacionais como Zendaya, Gigi e Bella Haddid e Penelope Cruz.



Marina Ruy Barbosa, Giambattista Valli e Bianca Brandolini - Foto divulgação

Nas noites de sexta-feira e sábado (31 de março e 1 de abril), aconteceu um dos eventos de arte e cultura mais antecipados da Ásia: a inauguração do **Nita Mukesh Ambani Cultural Center** (NMACC), um novo espaço que celebra o melhor da música, teatro, artes plásticas e artesanato da Índia. Durante dois dias, o evento em Mumbai reuniu o melhor de Hollywood e Bollywood em uma noite para celebrar uma retrospectiva que analisa a contribuição e a representação da Índia na moda ao longo da história.

Entre importantes presenças vindas dos quatro cantos do mundo, a atriz e empresária **Marina Ruy Barbosa** fez parte da seleta lista de convidados ao lado do diretor criativo Giambattista Valli. Entre as celebridades, estavam Zendaya, Gigi e Bella Hadid, Penelope Cruz, Priyanka Chopra e Tom Holland. Marina cruzou o tapete vermelho com um vestido Giambattista Valli e joias da marca indiana Outhouse Jewelry.

Fundado por Nita Mukesh Ambani, o novo centro cultural pretende usar a arte como fio condutor para unir a comunidade indiana. É uma homenagem ao glorioso legado, tradições e herança da Índia, com o compromisso de preservar e promover as artes do país. Para mais informações, visite: <https://nmacc.com/>



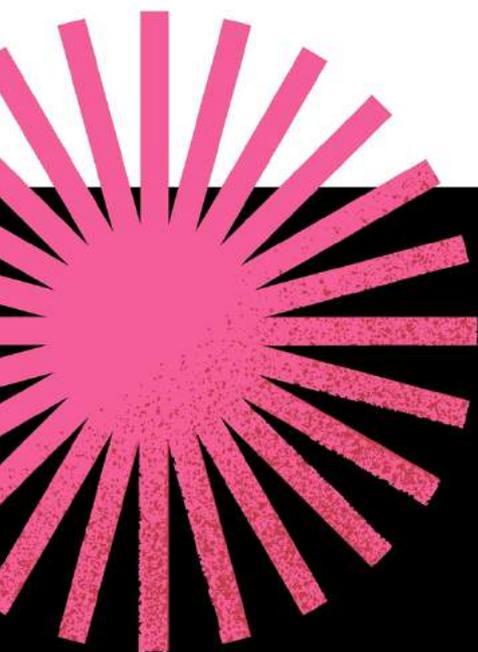
Marina Ruy Barbosa e Gigi Hadid - Foto divulgação/House Entertainment

Marina Ruy Barbosa na inauguração do NIMACC, em Mumbai - Foto divulgação German Larkin



*MARINA RUY
BARBOSA*

MOSTRA PARANAENSE DE DANÇA VOLTA AO PRESENCIAL E ABRE INSCRIÇÕES PARA SELETIVAS



EVENTO



Foto divulgação: Cayo Vieira

REGULAMENTO E INSCRIÇÕES
WWW.MOSTRAPRDEDANCA.COM.BR

Evento que proporciona a jovens bailarinos dançar no palco do Guairão chega à 14ª edição

A dança voltou para valer em 2023, com espetáculos ao redor do Brasil e muita criação estimulada pelo tempo de reclusão durante a pandemia.

Para os jovens bailarinos, escolas e academias de dança, o retorno da Mostra Paranaense de Dança em formato presencial é a grande notícia.

As inscrições dos grupos para as seletivas começam dia 30 de março, com períodos diferentes para cada cidade: Curitiba, Ponta Grossa, Campo Mourão, Toledo e Apucarana (veja abaixo no serviço), e são abertas a todos os interessados, das mais diversas linguagens da dança.

“Chegamos à 14ª edição muito felizes e com grande responsabilidade. Queremos celebrar a dança do Paraná e de estados vizinhos com todas as nossas forças”, conta Simone Bönisch, coordenadora de projetos da Associação Brasileira de Apoiadores Beneméritos do Teatro Guaíra (ABABTG), entidade que organiza a Mostra.

A última edição presencial do evento foi realizada em 2019, e em 2021 houve uma edição on-line.

Um dos destaques neste ano é a programação especial, com uma turnê do Balé Teatro Guaíra por oito cidades do estado entre os dias 5 e 28 de maio. Serão apresentados os espetáculos “Piá”, de Alex Soares e “V.I.C.A.”, de Liliane de Grammont. Além disso, o Ballet de Londrina apresenta em Curitiba, dia 19 de abril, a coreografia “Bora!”, de Henrique Rodovalho.

As seletivas para a Mostra Paranaense de Dança 2023 ocorrem entre abril e maio (veja abaixo), no formato de espetáculos que também podem ser prestigiados pelo público, e com a presença de uma banca de avaliadores.

O gran finale será dos dias 9 a 11 de junho, quando os selecionados são convidados a compor as apresentações que acontecerão no palco do Guairão.

Projeto realizado por meio da Lei de Incentivo à Cultura, tendo como instituição beneficiada o Hospital Pequeno Príncipe; o apoio das Prefeituras Municipais de Ponta Grossa, Guarapuava, Campo Mourão, Foz do Iguaçu, Toledo, Dois Vizinhos, Apucarana e Arapongas, PalcoParaná, Centro Cultural Teatro Guaíra, Secretaria de Estado da Cultura e Governo do Paraná; o patrocínio das empresas Camagril, Nórdica Veículos, Grupo Pegoraro, Fuga Couros, Plast & Pack, Aços Continente, Stampa Food, ACSO, Ferragens Negro e Londrisaúde; e a realização da Associação Brasileira de Apoiadores Beneméritos do Teatro Guaíra, Ministério da Cultura e Governo Federal – Brasil, união e reconstrução.



Foto divulgação: Cayo Vieira

Serviço

14ª Mostra Paranaense de Dança

Período de inscrição para as seletivas:

Curitiba - 30 de março a 8 de abril

Ponta Grossa - 13 a 22 de abril

Campo Mourão - 20 a 29 de abril

Toledo - 27 de abril a 6 de maio

Apucarana - 4 a 13 de maio

Regulamento e Inscrições - www.mostraprdedanca.com.br



Foto divulgação: Cayo Vieira



Foto divulgação: Cayo Vieira

Seletivas da 14ª Mostra Paranaense de Dança:

- Curitiba - 20 a 23 de abril
- Ponta Grossa - 6 e 7 de maio
- Campo Mourão - 13 e 14 de maio
- Toledo - 20 e 21 de maio
- Apucarana - 27 e 28 de maio

Programação especial:

- Curitiba, dia 19 de abril, “Bora!”, de Henrique Rodovalho, com o Ballet de Londrina

Turnê com o Balé Teatro Guaira - Apresentações de “Piá” e “V.I.C.A.”:

- Ponta Grossa - 5 de maio
- Guarapuava - 7 de maio
- Campo Mourão - 12 de maio
- Foz do Iguaçu - 14 de maio
- Toledo - 19 de maio
- Dois Vizinhos - 21 de maio
- Apucarana - 26 de maio
- Araçongas - 28 de maio

- Mostra Final / Curitiba - 9 a 11 de junho – Palco do Guairão

Sobre a ABABTG – *A Associação Brasileira de Apoiadores Beneméritos do Teatro Guaira foi fundada em 2007, na cidade de Curitiba. Na época denominada Associação de Bailarinos e Apoiadores do Balé Teatro Guaira, surgiu com o propósito de fortalecer a dança e demais artes motivando uma ligação sinérgica entre os setores público e privado. Durante esse período foram realizados diversos projetos culturais, com repercussão local, nacional e internacional, que promoveram ações de formação, atualização, divulgação, fomento e democratização das artes em suas diversas linguagens. A atual nomenclatura foi assumida recentemente, para adaptar-se aos novos níveis de atividades operacionais e aos novos mercados de atuação da ABABTG.*

FILO MACHADO

compositor e multi-
instrumentista

Filó Machado apresenta
60 anos de música
em concerto inédito com
a Brasil Jazz Sinfônica



Foto divulgação: Filó Machado - créditos
Eugenio Goulart

O compositor e multi-instrumentista Filó Machado é o convidado da Brasil Jazz Sinfônica, no dia 13 de abril, quinta-feira, às 20 horas, em concerto inédito na sua carreira. O espetáculo integra temporada da orquestra no Teatro B32, em São Paulo.

O programa da apresentação ilustra os 60 anos de carreira que o artista completou em 2021. Filó Machado selecionou músicas de uma obra que soma mais de 300 composições, entre as quais: “L’habitant du Ciel”, “Laurence”, “Tarde de Novembro” e “Fada”. O concerto tem ainda participação da pianista e flautista Léa Freire e das cantoras Isabela Mestriner Machado e Cibele Codonho.

Filó Machado não esconde a emoção do momento. “Estou muito feliz com esse convite da Brasil Jazz Sinfônica, que eu tanto admiro e à qual eu me curvo, para apresentar minhas composições. Escolhi músicas lindas e acredito que esse show vai ser apoteótico em minha carreira”, comenta o músico. “Estou vivendo uma fase maravilhosa, colhendo amor, carinho e reconhecimento pelo meu trabalho. Só posso agradecer à Jazz Sinfônica pela oportunidade, e também à Deus pela capacidade de ser músico e poder levar emoção e bem estar às pessoas com o meu som”. E Filó completa: “Tenho ainda a felicidade de ter ao meu lado, no palco, a minha filha Isabela Mestriner Machado, protagonizando um momento lírico, minha grande amiga da vida e da música Léa Freire, e a querida Cibele Codonho, que tem participado das minhas atividades artísticas.

A harmonia entre Filó e sua música é nítida. Em uma estética ímpar, sua poesia e expressão trazem músicas carregadas de sensações, ritmos e sons dos “diversos brasis” em plena sintonia com a “música do mundo”. Sua trajetória é marcada pela originalidade, com acordes inspirados e uma liberdade desprentensiosa onde as linhas melódicas são elementos de ligação entre as perspectivas e as influências recebidas.

Sobre Filó Machado | www.filomachado.com - [@filomachadomusico](https://www.instagram.com/filomachadomusico)



Filó Machado é cantor, compositor, multi-instrumentista, arranjador e produtor. Com mais de 60 anos de carreira, 16 discos gravados, premiado como Melhor Autor/Compositor no Prêmio Profissionais da Música 2017 e com uma indicação ao Grammy Latin Jazz, recebe o merecido título de "mestre da música". Entre discos e palcos, realizou

trabalhos com nomes como: Michel Legrand, Jon Hendricks, Silvain Luc, Dory Caymmi, Gal Costa, João Donato, Raul de Souza, Kenny Barron, Joyce Moreno, Arismar do Espírito Santo, Leny Andrade, Os Cariocas, Tetsuo Sakurai, Hermeto Paschoal, Andreas Oberg, John Patitucci, Cesar Camargo Mariano, Djavan, Jorge Vercillo, Rosa Passos, SWR Big Band Stuttgart, Warvey Waynapel, entre outros.

Foto divulgação: Filó Machado - créditos Marco Aurélio Olímpio

Apresentou-se em teatros e festivais (entre 2000 e 2019): Teatre de Bercy (Paris) Carnegie Hall (New York), Massey Hall (Toronto), Motion Club (Yokohama), Java Jazz Festival (Jackarta), Teatre Flagey (Bruxelles), Teatro Nacional Sucre (Quito), Teatro de Kiev (Kiev), D'izzys Club Coca-Cola (New York), The Triple Door (Seattle), Pescara Jazz (Ilhas Canárias), Barquisimeto Jazz (Venezuela), Brazilian Day in Stolcom, HUA HIN Jazz Festival, na Tailândia, Toronto Jazz Festival (Canadá) e, no Brasil: Lençóis Jazz & Blues, Choro Jazz, Ibitipoca Jazz, POA Jazz Festival, Santos Jazz, Natal Fest Bossa & Jazz), Fundinho Jazz Festival, Nhundiaquara Jazz Festival, Brasil Summit, Curitiba Jazz Festival. Ministrou workshop na Berklee of College em Boston, na Rússia e Bielorrússia. Em 2020 e 2021, realizou diversas atividades: 40 anos do Teatro Sergio Cardoso, Filó Machado Sexteto, Filó Machado - 60 Anos de Música pelo ProAC e Lei Aldir Blanc, Filó Machado Sexteto pelo ProAC e #culturaemcasa, shows em unidades do SESI SP e alguns festivais: Quintal da Musica, Festival Transforma, Clube da Bossa Nova, Festival SP Choro in Jazz, e outros. Em 2022, seguiu comemorando 60 anos de carreira com diversos shows - Centro Cultural Fiesp no aniversário de 468 anos de São Paulo, unidades dos CEUs e participando de festivais (Bento Wine Jazz Festival, Tapa Jazz, o Lençóis Choro Jazz), além de turnê pela Noruega e Alemanha. Foi convidado para encerrar o Stokolm Brazilian Day 2022.

Sobre a Brasil Jazz Sinfônica

Formada por 70 músicos, a Brasil Jazz Sinfônica une a orquestra dos moldes eruditos a uma big band de jazz, há mais de 30 anos. O resultado é uma sonoridade única, com direito a samba, frevo, bossa nova, MPB, samba-jazz, rock e reggae, que tem lhe conferido protagonismo na criação de uma nova estética orquestral brasileira por meio de arranjos contemporâneos e únicos, criados não raras vezes com exclusividade para o grupo. Conhecida e prestigiada em todo o território nacional e em vários países, a Brasil Jazz Sinfônica já tocou com artistas renomados do cenário musical como Tom Jobim, Milton Nascimento, Gal Costa, João Bosco, Toquinho, Paulinho da Viola, Daniela Mercury, Diogo Nogueira, Ivan Lins, Carlinhos Brown, John Pizzarelli, Stanley Jordan, Gonzalo Rubalcaba, Dee Dee Bridgewater, Stacey Kent e Paquito D’Rivera. Atualmente, a Brasil Jazz Sinfônica é gerida pela Fundação Padre Anchieta. Seu principal regente é o maestro João Maurício Galindo. Nesta apresentação com Filó Machado, o maestro **Ruriá Duprat** é quem assume a batuta.



Foto divulgação: Brasil Jazz Sinfônica - créditos Nadja Kouchi

Serviço

Concerto: **Brasil Jazz Sinfônica convida Filó Machado**

Data: **13 de abril de 2023 – Quinta, às 20h**

Ingressos: R\$ 140,00 (plateia), R\$ 120,00 (balcão 1) e R\$ 100,00 (balcão 2) – com meia-entrada

Bilheteria: terça a sexta (13h às 20h); sábado e domingo (17h às 20h, em dias de espetáculo)

Vendas online: <https://www.teatrob32.com.br>

Duração: 60 minutos. Classificação: Livre.

Teatro B32

Avenida Brigadeiro Faria Lima, 3.732 - Itaim Bibi. São Paulo/SP.

Tel.: 3058-9149 e 1193327-6549 (WhatsApp)

Facebook: @teatrob32 | Instagram: @teatro_b32

Estacionamento: R\$ 40,00 (fixo) - Rua Lício Nogueira, 92, Itaim Bibi -

Valet: R\$ 30,00 (3 primeiras horas) + R\$ 10,00 pelas demais.

TALENTOS MUSICAIS TALENTOS MUSICAIS



Foto divulgação - Pátio Metrô São Bento

MAIOR CONCURSO PARA ARTISTAS
DE RUA DO BRASIL ABRE INSCRIÇÕES
NO DIA 10 DE ABRIL

Terceira edição do Toca Aí irá distribuir R\$ 30 mil em prêmios e revelar talentos musicais

Serão 100 shows em três meses e R\$ 30 mil em prêmios. Isso tudo vai acontecer na 3ª edição do Concurso de Música de Rua - Toca Aí!, que abre suas inscrições no próximo dia 10. Músicos habituados a tocar nas ruas e trens vão ganhar um palco fixo no metrô São Bento, no centro de São Paulo, para apresentar toda sua arte.

As inscrições são de 10 a 30 de abril e estão abertas para artistas ou grupos que atuem como músicos de rua, ou seja, que façam apresentações em espaços públicos e são remunerados por doações “no chapéu”. Os interessados devem preencher um formulário on-line no site www.tocai.art.br e enviar, além das informações pessoais, um vídeo se apresentando na rua.

A missão do Concurso é identificar, promover e premiar o trabalho dos músicos que atuam no cotidiano das cidades. Ele se destaca por sua capacidade de mobilização e engajamento das pessoas dentro da rotina urbana, criando experiências musicais e conexões diretas entre artistas e audiência.



"Peça Seu Cover" foi o vencedor em 2022 - *Divulgação/Pátio Metrô São Bento*

O 1º Concurso de Música de Rua - Toca Aí! aconteceu em 2018 no metrô São Bento, e marcou a pauta do incentivo aos músicos de rua na cidade de São Paulo. O evento voltou a ser realizado em 2022, oferecido por um prêmio do ProAC Direto.

Neste ano o Toca Aí! será viabilizado pela premiação do edital de fomento à música da Secretaria de Cultura da Cidade de São Paulo e contará com o apoio do Metrô de São Paulo, do SESC Florêncio de Abreu, do Pátio Metrô São Bento e da Tatu Cultural, e ainda como apoiador de mídia o portal Tenho Mais Discos Que Amigos.

Isabela Parrón, idealizadora do Concurso, cita que nesta edição haverá a ampliação da coleta de indicadores, que passará a ser realizada já no período de inscrições. "Os dados contribuem para que o desenvolvimento das ações afirmativas sejam mais assertivas, assegurando o compromisso de tornar o concurso cada vez mais acessível, diverso e inclusivo", destaca. Ações como a tradução simultânea em Libras e transmissão ao vivo acontecem nas fases eliminatórias e final.

De olho também no período pós-concurso, mais especificamente no apoio aos artistas de rua, a organização do Toca Aí! vai distribuir 30 kits de divulgação, compostos por um vídeo editado e fotos em alta resolução das apresentações. "Essas entregas se somarão às premiações em dinheiro, que totalizam R\$ 30 mil. Esperamos assim consolidar cada vez mais a pauta do incentivo aos artistas urbanos, apoiando o crescimento desses músicos de maneira sistemática e perene", destaca Isabela.

Como funciona

O Toca Aí! será dividido em quatro etapas: Inscrições, Seletivas, Eliminatórias e Final.

Os interessados em participar passarão pela análise da equipe técnica e artística do concurso, que vai selecionar 60 candidatos que seguirão para a fase seguinte: as Seletivas. Nesta etapa, os artistas se apresentarão no Pátio Metrô São Bento, com livre acesso do público. Serão considerados performance, repertório, originalidade e comprovação da prática performática de rua de cada candidato.

Serão 30 músicos ou grupos que avançarão para as Eliminatórias. Elas acontecerão durante três sábados consecutivos (05/8, 12/8 e 19/8). Em cada um desses dias serão definidos três artistas para concorrer ao prêmio principal de R\$ 10 mil na Final, que será no dia 26/8. No total, serão distribuídos R\$ 30 mil em premiações.

Impactos da 2ª edição (2022)

O 2º Toca Aí! promoveu o trabalho de mais de 200 artistas trazendo visibilidade para a arte de rua. Foram distribuídos mais de R\$25 mil em prêmios, valorizando o trabalho desses músicos e musicistas. E, pensando também em instrumentalizar os artistas, o

Concurso forneceu um material de divulgação de alta qualidade para os concorrentes das últimas fases utilizarem em suas trajetórias profissionais e promoveu uma palestra sobre auto empresariamento de carreira.



Foram tomadas ações afirmativas para garantir a diversidade étnico-racial, de orientação sexual e identidade de gênero. Os indicadores foram medidos por meio de um censo realizado com as pessoas da equipe, músicos, prestadores de serviço e parceiros do Concurso. Destacam-se os resultados dos pilares étnico-racial e LGBTQIAP+, com 33% de pessoas negras

e 36% de pessoas dentro da sigla. O Toca Aí! teve ainda a participação de pessoas vindas de oito estados brasileiros, das regiões Sudeste, Sul e Nordeste. Em relação ao pilar de gênero, vale salientar o protagonismo feminino na equipe do Concurso, composta por 63% de mulheres, incluindo os cargos de liderança.

Serviço

3º Concurso de Música de Rua Toca Aí!

Inscrições: de 10 a 30 de abril de 2023

Edital e inscrições: www.tocai.art.br

Divulgação dos participantes das seletivas: 08 de maio

Seletivas: de 15 de maio a 11 de julho

Divulgação dos selecionados para as eliminatórias: dia 21 de julho

Eliminatórias: dias 05, 12 e 19 de agosto

Final: 26 de agosto

Inscrição: gratuita

Entrada: gratuita

Local: Pátio Metrô São Bento – Praça da Colmeia

Este projeto foi contemplado pela 6ª Edição de Apoio à Música para a cidade de São Paulo — Secretaria Municipal de Cultura.

Saiba mais em: www.tocaai.art.br

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

Sobre o Pátio Metrô São Bento

O Pátio Metrô São Bento é um centro comercial, cultural e gastronômico a céu aberto, situado no Centro da cidade, aos pés do mosteiro de mesmo nome, um dos principais cartões postais paulistanos. O acesso ao Pátio também é privilegiado, através da estação São Bento do Metrô. O local atende aos mais de 3 milhões de passageiros que circulam pela região, como uma opção agradável, prática e segura de aproveitar o melhor do Centro. A Praça da Colmeia, espaço de eventos do local, recebe atrações culturais regularmente, oferecidas sempre de maneira gratuita à população.

Acesse:

patiosaobento.com.br/

[facebook.com/patiometrosaobento](https://www.facebook.com/patiometrosaobento)

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

Sobre a Tatu Cult

A Tatu Cult é uma consultoria especializada em soluções para o terceiro setor. Com uma equipe diversa e plural, a Tatu procura desenvolver projetos que gerem valor, fortaleçam a economia

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

<https://www.instagram.com/tatucult/>

<https://www.facebook.com/Tatucultural/>

<https://www.linkedin.com/company/tatu-cult/>

Teatro Jardim Sul
EXPERIENCE

Myrian Rios
em
Rainha Ester
A escolhida por Deus para salvar o povo Judeu



MYRIAN RIOS

APRESENTA O ESPETÁCULO "RAINHA ESTER"
NO TEATRO DO SHOPPING JARDIM SUL



Ingressos podem ser comprados em: <https://tiketera.com.br/>

A woman in a blue, ornate costume with a crown and jewelry, standing with arms outstretched on a stage. The costume features a long, flowing blue dress with a wide, gold-embellished belt and a matching capelet. She is wearing a crown and multiple necklaces. The background is dark, and there are some props like a large pot and a chair visible.

"RAINHA ESTHER", ESPETÁCULO QUE
CONTA HISTÓRIA DE ESCOLHIDA
POR DEUS PARA LIBERTAR O POVO
JUDEU, TEM APRESENTAÇÃO EM
MOSTRA TEATRAL EXIBIDA NO
TEATRO DO SHOPPING JARDIM SUL,
NA ZONA SUL DA CAPITAL PAULISTA

A RENOMADA ATRIZ MYRIAN RIOS FAZ PARTE DA MOSTRA "O QUE É TEATRO" NO TEATRO DO SHOPPING JARDIM SUL COM O ESPETÁCULO "RAINHA ESTER".

NO DIA 15 DE ABRIL ÀS 20:00 TEREMOS UMA APRESENTAÇÃO MAIS DO QUE ESPECIAL, COM UM NOME GLOBAL E RENOMADO DA DRAMATURGIA BRASILEIRA QUE É A GRANDE MYRIAN RIOS COM O ESPETÁCULO "RAINHA ESTER, A ESCOLHIDA POR DEUS PARA SALVAR O POVO JUDEU", NO TEATRO DO SHOPPING JARDIM SUL, QUE É MAIS UM ESPETÁCULO DA MOSTRA "O QUE É TEATRO", UMA IMPORTANTE INICIATIVA PARA TRAZER MAIS OPÇÕES DE ARTE E CULTURA PARA A REGIÃO SUL DA CAPITAL PAULISTA.



Myrian Rios: Foto divulgação/Gerardo Franco

A PRODUÇÃO MOSTRA A SAGA DO POVO JUDEU NA PÉRSIA, QUANDO ESTE ESTAVA CONDENADO AO EXTERMÍNIO E FOI SALVO PELA RAINHA ESTHER.

DE UMA POBRE VENDEDORA DE MERCADO, ESTHER, QUE HAVIA SIDO SEQUESTRADA PARA SERVIR AO IMPERADOR XERXES.

"RAINHA ESTHER" É UM BELO ESPETÁCULO E É GARNTIA DE MUITA EMOÇÃO E UM ÓTIMO PROGRAMA PARA UMA NOITE DE SÁBADO.





TEATRO
UMC

ELENCO

MYRIAN RIOS COMO RAINHA ESTER

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL: PEDRO ARTHUR RIOS

FICHA TÉCNICA:

TEXTO DE CYRANO ROSALÉM

TRILHA SONORA ORIGINAL DE MAESTRO MIGUEL BRIAMONTE

DIREÇÃO DE ROGÉRIO FABIANO

EQUIPE DE CRIAÇÃO:

DESENHO DE LUZ: ROGÉRIO FABIANO

DEFINIÇÃO DE IMAGENS E ARTE ORIGINAL: SPLENDORE PRODUÇÕES

CENÁRIO: D 7 S BY ALUMINAS

FIGURINOS: LÚCIO ÁUREO

OPERADOR TÉCNICO: RODRIGO SCAGLIONI

DIREÇÃO DE PRODUÇÃO E PRODUÇÃO EXECUTIVA: GERARDO FRANCO

DATA: 15/04 ÀS 20:00

GÊNERO | TEATRO | CLASSIFICAÇÃO: 12 ANOS | DURAÇÃO: 60 MINUTOS

TEATRO DO SHOPPING JARDIM SUL, RUA ITACAIUNA, 61

INGRESSOS R\$ 80,00 INTEIRA, MEIA R\$ 40,00

INGRESSOS PODEM SER COMPRADOS EM [TIKETERA.COM.BR](https://www.tiketera.com.br)

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

EDITORA BRASILIARIS

chega ao mercado com a
promessa de transformar
clássicos em boas leituras



Fundada por Tomaz Adour, conhecido como o Rei dos Clássicos, e Rodrigo Aguirre, diretor criativo, meta é reeditar, somente neste semestre, 300 clássicos nacionais, inclusive com lançamentos de obras inéditas, com o intuito de atrair os jovens

Jovens estão cada vez mais interessados pela literatura brasileira. É o que aponta um estudo feito pela Nielsen BookScan e divulgado pelo Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL).

De acordo com a pesquisa, adolescentes com faixa etária entre 11 e 13 anos, são 84% dos simpatizantes pela leitura. O gosto pela leitura também aumentou nos grupos dos mais velhos, entre 18 a 29 anos, saltando de 63% para 72% durante a pandemia.

É de olho neste nicho que surge a Editora Brasiliaris, com o propósito de levar clássicos brasileiros até os mais jovens. A proposta é ambiciosa: reeditar cerca de 300 clássicos, dando uma nova vida às capas e deixando-as mais "atuais".

Quem está à frente deste projeto é Tomaz Adour, presidente da LIBRE (Liga Brasileira dos Livros) e editor-fundador da Vermelho Marinho, junto com Rodrigo Aguirre, diretor criativo e sócio fundador da agência Spirit, os mesmos que são amigos há 35 anos e estudaram juntos em um dos colégios mais tradicionais da cidade do Rio de Janeiro, o Santo Agostinho.

Ao apostar na máxima de que um livro sempre deve ser julgado pela capa, a Editora Brasiliaris quer trazer mais modernidade para os clássicos, pensando com um ponto da história. "Tentamos usar referências dos livros que sejam cruciais junto com elementos modernos.

Vamos tirar aquela impressão das obras clássicas com capas simples que não chamam a atenção dos jovens, e que parecem ser desinteressantes", diz Aguirre.

Para o diretor criativo, os clássicos não têm muitas diferenças para os contemporâneos "A maioria dos livros tem pautas que acontecem ainda nos dias de hoje, como assuntos de política, o lugar da mulher na sociedade na época, entre outros temas, que se não houve uma diferença na escrita da língua portuguesa poderiam ser facilmente confundidos com livros lançados recentemente".

Algumas das obras a serem lançadas pela Brasiliaris são títulos como: *Casa Velha* do Machado de Assis, *Vida e Morte de M. J. Gonzaga de Sá* de Lima Barreto, *A Bela Madame* de João do Rio, *O Fim do Mundo* de Joaquim Manuel Macedo, entre outros livros.

O novo selo pretende concluir o primeiro semestre com o lançamento de 300 clássicos e até o fim do ano fechar com 500 obras lançadas.

"Esses clássicos são obras de muita relevância e podem ter sido um pontapé para diversos leitores darem início no universo da literatura, mas as capas por muitas vezes não atraem os jovens a conhecerem a obra. Com isso pensamos em trazer uma capa moderna que inspire as pessoas se interessarem" conta Tomaz Adour.



Crédito: Brasiliaris

Além da nova roupagem, o objetivo é trazer a leitura de modo mais acessível para os jovens, "Hoje em dia os livros que são mais baratos costumam ser com páginas brancas, sem orelha e com capas simples. São essas formas que as editoras encontraram para baratear, mas elas por muitas vezes não agradam, nem chamam atenção dos jovens" conta Adour.

Rei dos Clássicos

Conhecido por ser o "Rei dos Clássicos", por conta da sua relação com a literatura desde o nascimento, neto do jornalista Jaime Adour Câmara – um dos maiores colecionadores de livros do Rio de Janeiro, que tinha uma biblioteca com mais de 20 mil livros, e primo de Câmara Cascudo, o editor já descobriu mais de 1 mil obras de diversos autores brasileiros que foram "esquecidas" pelo público, chegando a publicar 200 títulos à frente da Vermelho Marinho.

Adour ainda quer mais: reeditar mais de 10 mil obras nacionais de autores do século passado.

E para quem acha que para por aí, o editor pretende lançar obras inéditas que foram descobertas por ele em arquivos na Biblioteca Nacional e "reconhecer" mulheres escritoras que utilizavam pseudônimos masculinos no século passado. "Estima-se que sejam mais de 2 mil obras escritas por mulheres escondidas e que têm uma grande importância na nossa história".

Uma destas mulheres que Adour tentou fazer justiça foi a escritora Júlia Lopes de Almeida, que foi uma das fundadoras da Academia Brasileira de Letras, mas jamais pode ocupar uma cadeira por ser mulher e foi representada por anos pelo seu marido, o escritor Filinto de Almeida. "No ano em que são celebrados 160 anos de seu nascimento, buscamos mostrar a importância da escritora para a sociedade, organizando uma campanha nas redes sociais", explica.

Entre os títulos, destaque para Casa Velha, de Machado de Assis, Ânsia Eterna, de Júlia Lopes de Almeida e As Visões, de Santa Teresa do Francisco Mangabeira. "Os livros são uma forma de cultura, em que todos podemos de alguma forma aprender algo importante, ver como houve mudanças na língua portuguesa e as diversas narrativas que uma história pode ter", conclui.

Sobre Editora Vermelho Marinho - Sediada no Rio de Janeiro, publica desde obras contemporâneas a clássicos inéditos ou há muito tempo fora de catálogo no Brasil. Há mais de 8 anos tem o selo "O Melhor de Cada Tempo", que visa publicar obras em domínio público que foram grandes sucessos em sua época, e que não têm edições brasileiras atuais, ou nunca tiveram. É a única editora a redescobrir autores/clássicos esquecidos, reconhecendo sua importância para a sociedade e demonstrando como temas centenários ainda estão presentes em nossa sociedade. Além dos 1200 títulos clássicos prontos para serem lançados, a editora ainda tem mais de 10.000 volumes de livros esquecidos que estão sendo atualizados com o novo acordo ortográfico para serem publicados nos próximos anos.



DOCE ESTAÇÃO!

POR WANDA ROP



**Simplesmente outono, doce estação
Que trazes contigo a melancolia
As folhas espalhadas pelo chão
E o vento a soprar com tanta energia**

**As árvores mudam suas vestes verdes
Pintam-se de tons amarelados
Em dias mais curtos e noites longas
Flores se vão, campos ficam desolados**

**Mas ainda assim, és tão bela e graciosa
Ar nostálgico e romântico
Que inspira poetas, que alegra os apaixonados**

**Doce estação, outono és único
Despertar d a mais pura poesia
Meu sofrido coração em ti se identifica**



DECLARAÇÃO
POR WANDA ROP

**Amo um poeta e sua alma livre
Que reflete em versos a sua paixão
Sua poesia é um dom exuberante
Intensidade, carisma e emoção**

**Suas palavras são como melodia
Embalam meu coração
Suas rimas tocam meu dia
Sinto-me amada em exaltação**

**Seu olhar tem a cor da poesia
Sua voz é um eco de beleza
Tudo nele é pura sinfonia
Seduz-me com imensa sutileza**



SOL DE PRIMAVERA

POR WANDA ROP

**Linda mulher, singela flor
Que seduz e desperta o amor
Ofuscante como o sol de primavera
Beleza pura e fragrância eterna**

**Despreocupada, domina a arte de amar
Sentimento sem medo de se revelar
A confiança e o carinho são amparos
Relacionamentos envolventes em abraços**

**Olhares intensos e sinceros
Afetos inesquecíveis e verdades
Beijos de emoção e felicidade**

**Paixão que percorre os dias
Exalando reciprocidade
Alegrando almas em afinidades**

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



8 de Abril

Dia mundial de
Combate ao
Câncer

Há o que
comemorar?

Sim! A medicina avança e novas ferramentas trazem tratamentos mais assertivos

Considerado o “mal do século”, o câncer é uma enfermidade que aflige o homem desde quando sequer havia palavras para descrevê-la. Nas últimas décadas, muito tem sido feito para detectar e controlar a patologia que abrange mais de 100 diferentes tipos de doenças malignas.

No Brasil, com uma previsão anual de 704 mil novos casos de câncer para o triênio 2023-2025, o tumor maligno mais frequente é o de pele não melanoma, responsável por 31,3% dos casos, seguido pelo de mama em mulheres (10,5%), próstata (10,2%), cólon e reto (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%). O câncer é a segunda principal causa de morte no mundo, atrás apenas das doenças cardíacas. Não há um padrão para a patologia. Ela pode aparecer em qualquer parte do corpo e agir de formas diferentes em cada pessoa, podendo ser mais agressiva ou não. O câncer origina-se de uma célula do organismo que sofreu alterações genéticas e passou a se comportar de forma anormal, proliferando-se mais do que deveria. Assim como cada indivíduo, o câncer tem características específicas e, por essa razão, pode não responder da forma esperada aos tratamentos quimioterápicos que são, em sua maioria, padronizados.

Atualmente, as maiores dificuldades dos tratamentos anticâncer são a crescente resistência dos tumores às drogas, a heterogeneidade do tumor e o metabolismo individualizado de quimioterápicos. Alguns tumores mostram-se resistentes a certos medicamentos e saber previamente quais terapias são mais eficazes para cada caso particular auxilia na tomada de decisão dos médicos oncologistas.

Pesquisas têm demonstrado que os **tratamentos individualizados** estão revolucionando a medicina ao oferecer uma abordagem terapêutica personalizada. Leva-se em conta que cada paciente é único, cada tumor é único e as respostas às terapias também devem ser assim consideradas.

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

Os investimentos da **Invitrocue Brasil** na tecnologia de organoides levaram ao **Teste Onco-PDOTM**. A tecnologia deste teste inovador permite recriar, em um ambiente controlado, organoides a partir das células do tumor do próprio paciente, que foram retiradas por biópsias ou durante cirurgia. Esses organoides derivados do paciente são cultivados, crescem e se auto-organizam em laboratório de forma similar àquela observada no organismo. Ao expor os PDOs a diferentes tratamentos, é possível avaliar quais terapias induziram a morte das células cancerosas, fornecendo dados para que os médicos oncologistas possam ter uma melhor compreensão da resposta do tumor e assim traçar um plano terapêutico mais assertivo, ou seja, um tratamento personalizado.

Disponível para coleta em todo o Brasil, o **Teste Onco-PDOTM** está disponível para câncer de mama, pulmão, colorretal, pancreático, gástrico, próstata e ovário. Com ele, o médico escolhe 8 de 60 drogas para testagem e o resultado demonstrará como as células do próprio paciente responderam em laboratório, representando uma ferramenta de alto valor para o médico oncologista.

No **Dia Mundial de Combate ao Câncer** os especialistas ressaltam que a prevenção e o diagnóstico precoce são as medidas mais importantes e que 70% das neoplasias podem ser curadas, dependendo do estágio da doença. Consulte o seu médico para mais orientações.



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)

www.invitrocuebrasil.com.br / invitrocue@invitrocue.com.br



A **Latitudes**, produtora de viagens, pioneira em viagens de conhecimento preparou 3 sugestões de destinos e hotéis



3 sugestões de destinos e hotéis para uma viagem perfeita



CONFIRA
DICAS INCRÍVEIS

Conheça a Costa do Cacau, na **Bahia**. Ilhéus é considerada a capital turística da região, onde está a Fábrica de Chocolate Caseiro Ilhéus. Praias e patrimônios religiosos completam as atrações na cidade. Pensando nisso, a Latitudes, produtora de viagens pioneira em viagens de conhecimento, listou 3 destinos com hotéis e experiências incríveis para você aproveitar ao máximo.

Um dos mais aconchegantes hotéis da região é o Txai Itacaré, situado à beira-mar em uma antiga fazenda de coco e cacau na Mata Atlântica. O resort também oferece uma experiência única de visitar a praia durante a época de desova das tartarugas, que acontece nos meses mais quentes do ano.

Se a escolha for o Sul do Brasil, o Ponta dos Ganchos Exclusive Resort tem localização privilegiada em uma península particular na cidade de Governador Celso Ramos, a 60 km de Florianópolis, em **Santa Catarina**. São apenas 25 bangalôs imersos na natureza, onde as montanhas se unem ao mar cristalino da Costa Esmeralda.

Já quem busca fugir do calor, ainda dá tempo de aproveitar o finalzinho da temporada de neve em Aspen-Snowmass, que vai até 16 de abril. Um dos diferenciais da região do Colorado, nos Estados Unidos, é a diversidade de pistas, que agrada desde os iniciantes ao esquiadores mais experientes. Para aproveitar ao máximo, prefira se hospedar na base das montanhas, onde os hotéis de luxo têm acesso privilegiado ao complexo, como o The Little Nell, cinco estrelas cheio de charme. No coração da Snowmass Base Village, o Limelight Hotel Snowmass conta com acesso ski-in/ski-out e uma pista de gelo para patinação.



ELENIR ALVES
organizadora

POETIZANDO

**SOBRE AS ONDAS
DO MAR**

CLIQUE AQUI



**PARA PARTICIPAR DESTA
ANTOLOGIA LEIA O EDITAL**

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**





**SEMANA DE INCENTIVO AO
ESTUDO E À LEITURA DE
SÃO PAULO SERÁ ABERTA
EM 10 DE ABRIL NO
THEATRO MUNICIPAL**

Site: www.estudoeleitura.com.br

Evento gratuito acontece até 14 de abril nos formatos presencial e online para despertar, desenvolver e estimular o interesse de crianças, jovens e adultos



A 12º Semana Municipal de Incentivo e Orientação ao Estudo e à Leitura de São Paulo deste ano já tem data marcada, de 10 a 14 de abril, com abertura no Theatro Municipal, no dia 10, às 13h. O tema central é “Igualdade e respeito às diferenças”.

O evento gratuito, que já é tradicional na cidade paulistana, terá atrações nos formatos presencial e online. A pré-abertura, o “Esquenta!”, será no dia 8 de abril, na região Noroeste, no Parque Gran Reserva, das 14h às 18h, com apresentações musicais, contação de histórias, teatro, poemas musicais, palhaço Zig Zag, pintura de rosto, pipoca e algodão doce.

Uma série de atividades está sendo programada para a

Semana, criada a partir da Lei nº 14.999/09, de autoria do vereador Professor Eliseu Gabriel (PSB). **O evento faz parte do Calendário Oficial de Eventos da Cidade de São Paulo**, realizado pelo gabinete do vereador em parceria com as secretarias municipais de Educação, de Cultura e da Pessoa com Deficiência. Incluirá ainda ações de entidades, organizações sociais, empresas e qualquer instituição interessada em realizar programações independentes integrando o projeto. A Semana tem a proposta de despertar, desenvolver e estimular a prática do estudo e da leitura em crianças, jovens e adultos.

“A ideia é justamente difundir a lei da Semana de Leitura para que ela possa ser replicada cada vez mais. O maior mérito desse projeto é que ele é inclusivo e oferece aos moradores oportunidades e experiências de estudo, de cultura e de leitura, muitas vezes subtraídos em razão das dificuldades econômicas e sociais”, afirma o vereador. Ele

lembra que, segundo o Instituto Pró-Livro, o brasileiro lê, em média, 2,4 livros por ano, enquanto pesquisas internacionais apontam que os franceses leem 21 livros por ano e os canadenses leem 12.

As atividades da Semana de Estudo e Leitura vão acontecer em escolas, bibliotecas, parques, unidades do Sesc, Unibes, Museu da Língua Portuguesa, Centro Cultural São Paulo, aldeia indígena, orfanato e asilo, entre outros locais, de 10 a 14 de abril.

A programação terá contação de histórias, visitas monitoradas, apresentação de filmes, saraus, distribuição de livros. Também haverá a programação online, como lives com escritores, musicais, filmes, contação de histórias e muito mais.

Entre as atrações já estão confirmadas a participação de A Turma da Mônica e uma breve saudação do Maurício de Sousa em vídeo, apresentação de balé e musical de escolas municipais, do Coral Banda de Garagem (professores da rede pública de Campo Limpo), Quarteto de Cordas do Instituto Bacarelli, Coral de Indígenas, palestra musical “Africanidade” e apresentação do Grupo Crianceiras.



Em razão da pandemia, a edição de 2020 não aconteceu e a de 2021 precisou ser totalmente online. “De início ficamos receosos em fazer um evento deste tamanho online, mas acabou sendo muito positivo porque ampliou o público, fez com que a Semana de Leitura chegasse a um número muito maior de participantes”, afirma Eliseu Gabriel. O evento acontece com transmissão pelo Facebook, Instagram e YouTube Estudo e Leitura.

Importantes nomes da literatura já passaram pelas edições da Semana, como os autores Ignácio de Loyola Brandão, Pedro Bandeira, Ilan Brenman, José Roberto Torero, os influenciadores em Educação Lucas Felpi (nota mil na redação do Enem), Debora Alladin, o jornalista Ricardo Viveiros e Arthur Barros, reconhecido pelo RankBrasil como o mais jovem autor autista do país.

Na abertura do evento, no Theatro Municipal, o público esperado é de 1,4 mil pessoas, 1,2 mil alunos da rede pública de ensino, além de professores e bibliotecários. “Muitos deles nunca entraram em um teatro”, comenta o vereador. Foram convidados para a abertura o prefeito Ricardo Nunes, os secretários municipais Fernando Padula (Educação), Aline Torres (Cultura) e Silvia Grecco (Pessoa com Deficiência).

Saiba mais:

12º Semana Municipal de Incentivo e Orientação ao Estudo e à Leitura

Lei nº 14.999/09 de autoria do vereador Professor Eliseu Gabriel (PSB)

De 10 a 14 de abril de 2023

Esquenta!

8 de abril - das 14h às 18h

Parque Gran Reserva - Avenida Aparecida do Rio Negro, s/nº

Abertura

10 de abril – 13h

Theatro Municipal de São Paulo (encerramento previsto para 17h)

Somente para alunos e professores da rede pública e convidados



Encerramento

14 de abril – 13h

Salão Nobre da Câmara Municipal de São Paulo

A programação completa da Semana será disponibilizada no link: <https://estudoeleitura.com.br/agenda-sel/>

Confira e acompanhe:

www.estudoeleitura.com.br

www.instagram.com/estudo_leitura

www.facebook.com/estudoeleitura

www.youtube.com/estudoeleitura

O BURACO D'ORÁCULO

APRESENTA TRÊS

ESPETÁCULOS EM SÃO MIGUEL PAULISTA



KaosOS de Rizo - Foto divulgação 2b

EM ABRIL DE 2023, O BURACO D'ORÁCULO
VOLTA A CIRCULAR COM ESPETÁCULOS DE
SEU REPERTÓRIO PELAS PRAÇAS E QUAS DO
BAIRRO SÃO MIGUEL PAULISTA.



Em abril de 2023, **O Buraco d'Oráculo** volta a circular com espetáculos de seu repertório pelas praças e ruas do bairro São Miguel Paulista. Ponto de identidade do grupo teatral, o bairro vem recebendo, desde fevereiro de 2022, as atividades do projeto **Centro de Estudos Teatrais Cenopoéticos - Casa d'Oráculo**, contemplado pela 38ª Edição do Programa de Fomento ao Teatro para a Cidade de São Paulo.

Três montagens da companhia - ***O Encantamento da Rabeca, Pelas Ordens do Rei Que Pede Socorro*** e ***KaosOS de Rizo*** - levam arte, teatro e muita diversão para o público, com diversas sessões gratuitas na **Praça Pe. Aleixo Monteiro Mafra**, na **Travessa Roland Berigan** e na **Comunidade Santa Inês**, entre os dias 14 e 28 de abril.

O projeto, que vem sendo desenvolvido desde fevereiro de 2022, tem como proposta um estudo sistemático da cenopoesia, linguagem com o qual o Buraco d'Oráculo vem desenvolvendo seus trabalhos e as relações de construções artística.

A circulação coloca em prática a experiência adquirida com o estudo cenopoético em contato direto com o público, atuando de forma não cotidiana no cotidiano do transeunte dos locais por onde a trupe se apresenta.



O Encantamento da Rabeca conta histórias de transformação, vividas por mulheres brincantes, que cantam, tocam, dançam, usam bonecos e máscaras, com intuito de revelar o protagonismo, a fragilidade, a força e a resistência dessas mulheres em terreno originalmente masculino. O espetáculo parte da pesquisa dos folguedos do universo da rabeca, onde

se faz presente ritos e brincadeiras como o cavalo-marinho da Zona da Mata de Pernambuco e o Fandango Caiçara presente no Litoral Sul Paulista. No palco, vida e morte, passado e presente buscam diálogos entre a tradição e a invenção, onde a invenção se transforma em tradição e a tradição dá as cartas para a próxima invenção. FICHA TÉCNICA - Texto e direção: Lu Coelho. Atrizes: Lu Coelho e Nataly Oliveira.

Pelas Ordens do Rei Que Pede Socorro é uma intervenção teatral que utiliza a poesia como forma dramaturgica. Baseando nos princípios da “cenopoesia”, em que imagens, gestos, canções e palavras se misturam para completar um todo, O Buraco d'Oráculo



leva à cena um panorama de poemas por meio de cenas fragmentadas que transitam entre o cômico e o dramático com leveza poética e também de forma contundente tocando em temas do nosso cotidiano. Os fragmentos poéticos que permeiam a encenação convergem para um tema central: a questão político-social da disputa de poder. FICHA

TÉCNICA - Autor: Ray Lima. Canções: Ray Lima e Júnio Santos. Direção: Elizete Gomes. Atuação: Lu Coelho, Nataly Oliveira, Luiza Galavotti, Edson Paulo e Mizaél Alves.



KaoSOS de Rizo traz três palhaços que desejam apresentar um número excêntrico musical, mas a todo momento são interrompidos.

Conversando com a realidade dos tempos atuais, eles visitam esquetes clássicas, brincam com os noticiários midiáticos (de jornal, rádio e TV) e, poeticamente, lançam um olhar para a pandemia.

Equilibrando-se nos pilares “kaô” e “S.O.S”, o público acompanha uma divertida e patética demonstração caótica. FICHA TÉCNICA - Criação e direção coletiva: O Buraco d’Oráculo. Atuação: Edson Paulo, Rodrigo Reis e Mizaél Alves.

Circulação/teatro: **O Buraco d’Oráculo**

Projeto: **Centro de Estudos Teatrais Cenopoéticos - Casa d’Oráculo**

Grátis. Livre. Espetáculos ao ar livre. Duração: 50 min.

Praça Pe. Aleixo Monteiro Mafra

End.: Conhecida como Praça do Forró - São Miguel Paulista. SP/SP

Dias 14 e 16 de abril – Sexta, às 17h | Domingo, às 11h

Espectáculo: *Pelas Ordens do Rei Que Pede Socorro*

Dias 28, 29 e 30 de abril – Sexta, às 17h | Sábado, às 15h | Domingo às 11h

Espectáculo: *KaoSOS de Rizo*

Travessa Roland Berigan

End.: Vila Nair - São Miguel Paulista. SP/SP

Dia 15 de abril – Sábado, às 15h

Espectáculo: *Pelas Ordens do Rei Que Pede Socorro*

Dia 21 de abril – Sexta, às 11h

Espectáculo: *O Encantamento da Rabeca*

Dia 21 de abril – Sexta, às 15h

Espectáculo: *KaoSOS de Rizo*

Comunidade Santa Inês

End.: Rua Cinturão Verde, 213 - Vila Santa Inês. SP/SP

Dias 22 e 23 de abril – Sábado e domingo, às 11h

Espectáculo: *KaoSOS de Rizo*

Dias 22 e 23 de abril – Sábado e domingo, às 15h

Espectáculo: *O Encantamento da Rabeca*



Créditos das fotos:

O Encantamento da Rabeca - Foto de San Cruzs

Ordens do Rei que Pede Socorro - Foto de Carlos Goff



**Ribeirão Preto
recebe a exposição
"Danças por Terras
Estranhas", de Genivaldo
Amorim**

A mostra faz parte do Projeto Trajetórias, organizado pelo Coletivo Ocupe.Arte, e contará com a venda do segundo volume da enciclopédia, que neste ano vai homenagear o artista paranaense

O Coletivo Ocupe.Arte anunciou a segunda exposição “Andanças por Terras Estranhas”, do artista Genivaldo Amorim. A mostra, que vai ocorrer entre os dias 14 de abril a 6 de maio, na cidade de Ribeirão Preto, faz parte da segunda edição do Projeto Trajetórias, que nasceu para ser uma enciclopédia das artes e artistas valinhenses.

A segunda edição do projeto registra, por meio de exposições e um livro, a obra do artista paranaense, radicado em Valinhos, Genivaldo Amorim. Com obras produzidas nos últimos 30 anos, desde as primeiras pinturas em 1993 até sua mais recente produção, incluindo instalações, pinturas e projetos feitos em colaboração com outros artistas, o projeto traça um panorama sobre essa trajetória.

A segunda exposição do projeto será realizada no Ateliê da Praça, espaço cultural da cidade de Ribeirão Preto, e será formada por cinco conjuntos de obras:

Duas séries de pinturas sobre lona, “Fatos” e “E com meus pés caminharás sobre essa terra dura”, que compreendem projetos com desdobramentos futuros; cinco obras da série Carne Viva, de 2003, feitas em polietileno e que serão expostas pela primeira vez; duas esculturas de cerâmica feitas em 2010; e cinco caixas de madeira pintadas e seladas da série “Da violência que traz luz ao juízo e destrói coisas belas”, feitas em 2020, durante a pandemia. A exposição terá a curadoria do cubano Andrés I. M. Hernández.

O segundo volume do livro bilíngue Trajetórias, que conta com 160 páginas, imagens e textos dos curadores Andrés I. M. Hernández, Heldilene Reale e Allan Yzumizawa, será vendido durante a exposição de Valinhos e custará R\$ 50. A venda também será feita pelo e-mail: contato@ocupearte.com.br.

Este é um projeto realizado com o apoio do ProAC ICMS e patrocinado por Cartonificio Valinho, Brose e Supermercados Caetano. O ProAC ICMS é a modalidade do programa de fomento à cultura no estado de São Paulo que funciona por meio de patrocínios incentivados e renúncia fiscal.

Ateliê da Praça

Exposição “Andanças por Terras Estranhas”, em Valinhos

Abertura: 13/04, das 18h00 às 22h00

Visitação: de 14/04 a 06/05, de segunda à sexta das 9:00 às 12:00 e das 14:00 às 18:00

Endereço: Rua Garibaldi, 1780 - Ribeirão Preto SP



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

ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na

Revista Projeto AutoEstima

Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

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





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





Juninho Loes dá dicas de como encarar a transição capilar, resgatar a ancestralidade e a autoestima

JUNINHO LOES

Foto divulgação

www.instagram.com/loesoficial

Liberdade, autoestima, naturalidade e autoconhecimento são os principais motivos para quem decide iniciar a transição capilar. Porém, o momento em que se interrompe o uso da química no cabelo para voltar ao natural, é enfrentado com dificuldades.



Segundo o especialista em cachos e crespos, Juninho Loes, muitas mulheres não possuem memória afetiva de como era o cabelo, por isso quebrar paradigmas, abandonar as químicas alisadoras, aceitar os fios naturais e ressignificar os padrões impostos pela sociedade, é um resgate da ancestralidade e amor-próprio.

“Vejo a transição capilar como uma revolução social e política contra os padrões. O cabelo que foi tratado quimicamente durante muito tempo, por imposição, fica indefinido e sem personalidade. No início os fios naturais não terão uma estrutura determinada, ter que conviver com as deformas, se relacionar com o surgimento de curvaturas e aceitar o novo efeito é um processo árduo, mas é libertador”, diz Juninho.

Para proporcionar uma atmosfera de confiança e acolhimento, durante esse processo que muitas vezes desequilibra o emocional, Loes une técnicas e tratamentos com a combinação de alguns cronogramas capilares, utilizando ativos de fora para dentro da fibra, para solidificar a estrutura do cabelo com química e introduzir os cuidados específicos ao cabelo natural, beneficiando o convívio da mulher com a transição.

Outra estratégia é a utilização dos cortes, como o Big Chop, para retirar totalmente a parte química ou mudar o estilo e ter mais movimento, incorporando a ideia natural do cabelo cacheado ou crespo.



Loes explica que para cada curvatura e estrutura de cabelo existe um cronograma. Entre o crespo, cacheado e ondulado é mapeado o PH, a carga lipídica, hídrica e proteica. Uma dica do especialista durante a transição, é evitar secador, chapinha, contato com a água do mar e piscina, e mudar o mapa dos produtos habituais.

Importante utilizar produtos específicos para essa nova etapa, com PH mais baixo, shampoos com menos adstringência, hidratantes e condicionantes, condicionadores e máscaras com o mesmo objetivo na escala do PH e do potencial de hidrogênio, ativadores de cachos com proteção térmica, carga lipídica maior e formas moleculares mais densas.



O Loes Saúde e Beleza está localizado na zona sul de São Paulo, para saber mais, acesse: www.instagram.com/loesoficial

*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





NOTCO E BOALI

FIRMAM PARCERIA PARA EXPANDIR CARDÁPIO COM OPÇÕES PLANT-BASED



Opções com os produtos da NotCo, que são:

- SALADA LEVÍSSIMA (VEGANA)
- SALADA HOJE EU COMEÇO (VEGETARIANA)
- WRAP ÁRABE FALAFEL (VEGANO)
- WRAP KEBAB (VEGANO)
- WRAP DE FRANGO PICANTE (VEGETARIANO)
- BOWL ARROZ INTEGRAL COM FALÁFEL (VEGANO)
- SMOOTHIE SINTA-SE BEM
- SMOOTHIE SUPER DETOX
- SMOOTHIE FONTE DA JUVENTUDE

ACESSE:

[HTTPS://REDEFOODSERVICE.COM.BR/](https://redefoodservice.com.br/)

Menu da rede de restaurantes traz smoothies com o leite vegetal da foodtech e diversos pratos com ingredientes da marca

A **NotCo**, foodtech global e principal referência de alimentos à base de plantas, firmou uma nova parceria com a **Boali**, maior rede de alimentação saudável brasileira. A proposta da colaboração entre as marcas é oferecer um menu vegetal para aqueles que buscam substituir ingredientes de origem animal em suas refeições sem perder nada em sabor.

A partir de março os consumidores já podem escolher diversas opções *plant-based* no cardápio, que contam, por exemplo, como o frango vegetal da companhia, o NotChicken, e a sua maionese vegana, a NotMayo. Além disso, até maio o público também pode pedir qualquer item da linha de smoothies do restaurante com o leite à base de plantas da startup, o NotMilk.

De acordo com o porta-voz da Boali, Victor Giansante, a empresa tem a expectativa de garantir um leque de escolhas de pratos ainda maior para os clientes, mas mantendo todos eles muito saborosos. “O mercado de produtos vegetais não para de trazer novidades, então queremos que, tanto as pessoas que já conhecem o nosso menu como aquelas que estão chegando para uma primeira experiência, possam optar por refeições com esses ingredientes, sempre com uma identidade saudável e funcional”, diz.

Vanessa Giangiacomo, head de Marketing da NotCo, reforça essa ideia ao afirmar que é importante aumentar a presença do segmento *plant-based* no food service, por isso a foodtech busca parceiros que estejam alinhados com os seus valores. “Assim como nós, a Boali procura transformar hábitos por meio da comida. Ao levar mais saudabilidade para o consumidor, ela prova que tem uma causa, a qual queremos contribuir para ajudar a mudar o mundo e mostrar que podemos nos alimentar de uma forma mais sustentável e sem perder o sabor”, explica.

A rede de restaurantes possui unidades em diversas cidades brasileiras, como São Paulo (capital e interior), Rio de Janeiro, Brasília, Goiânia, Campo Grande, Cuiabá, Salvador, Recife, Maceió, Fortaleza, Manaus e Vitória. Em todas elas estão presentes as opções com os produtos da NotCo, que são:

- **SALADA LEVÍSSIMA (VEGANA)**

Uma explosão de sabores! Esta deliciosa salada vegana leva Mix Brasil, empanados de frango vegetal NotCo lentilha temperada, tomate, cenoura palito, cebola crocante, amendoim e molho azeite e limão.

- **SALADA HOJE EU COMEÇO (VEGETARIANA)**

Salada mais vendida da Boali, leva empanados de frango vegetal NotCo, alface americana, ricota temperada, cebola roxa, cenoura, ovos de codorna, maçã crocante e molho mostarda e mel.

- **WRAP ÁRABE FALAFEL (VEGANO)**

A combinação perfeita de falafel (deliciosos bolinhos feitos com grão de bico), cebola roxa, tomate, pepino, hortelã e molho árabe. Escolha na versão quente (com maionese vegana NotCo) ou fresco (com mix de verdes).

- **WRAP KEBAB (VEGANO)**

Versão Boali do famoso Kebab, este wrap leva quibe vegetal feito de proteína de ervilha, folhas de espinafre, pimenta biquinho, palmito, cebola crocante e maionese vegana NotCo. Escolha na versão quente ou fresco.

- **WRAP DE FRANGO PICANTE (VEGETARIANO)**

Nosso wrap mais vendido, nesta versão vegetariana, é feito com empanados de frango vegetal NotCo, ovos de codorna, tomate, parmesão, croutons integrais e molho chipotle.

- **BOWL ARROZ INTEGRAL COM FALÁFEL (VEGANO)**

Uma refeição completa!! Feito com mix de arroz pérola e arroz cateto, falafel, grão de bico, brócolis, palmito, cenoura, milho crocante e maionese vegana NotCo.

- **SMOOTHIE SINTA-SE BEM**

Leite vegetal NotMilk, manga, banana e cúrcuma.

- **SMOOTHIE SUPER DETOX**

Leite vegetal NotMilk, manga, espinafre, banana. Mix de chia e linhaça.

- **SMOOTHIE FONTE DA JUVENTUDE**

Leite vegetal NotMilk, frutas vermelhas, banana e gengibre.

Sobre a NotCo

Empresa de tecnologia de alimentos plant-based com crescimento mais rápido na América Latina, a NotCo, unicórnio global, tem como propósito liderar a revolução alimentícia no mundo. A foodtech utiliza tecnologia proprietária de inteligência artificial, para mapear a estrutura molecular de alimentos com proteína animal e construir receitas originais 100% à base de plantas, que garantam a mesma experiência em sabor e textura dos pratos prediletos dos brasileiros, promovendo o consumo que minimiza o impacto ambiental sendo responsável com o ecossistema.

A NotCo é criadora dos produtos referência no mercado à base de plantas, como NotMilk™, NotBurger™, NotChicken™, NotMeat™ e NotMayo™. No Brasil possui mais de 2 mil pontos de venda. A marca atua em 12 países: Brasil, Argentina, Chile, México, Estados Unidos, Canadá, Peru, Paraguai, Equador, Colômbia, Austrália e Bolívia.

Sobre a Boali

A Boali é a primeira e maior rede de alimentação saudável brasileira, com mais de 80 unidades presentes em 17 estados. A rede se destaca no setor de gastronomia por incentivar a universalização do acesso à alimentação saudável e a transformação de hábitos. Com um cardápio repleto de receitas exclusivas, como saladas, wraps, bowls e bebidas funcionais, a Boali combina inovação no modelo de negócio à tecnologia para entregar uma comida rápida, saudável, saborosa e com preço acessível oferecendo a melhor experiência aos clientes.



Acesse o site e saiba mais:

<https://redefoodservice.com.br/2023/03/notco-e-boali-firmam-parceria-para-expandir-cardapio-com-opcoes-plant-based/>

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

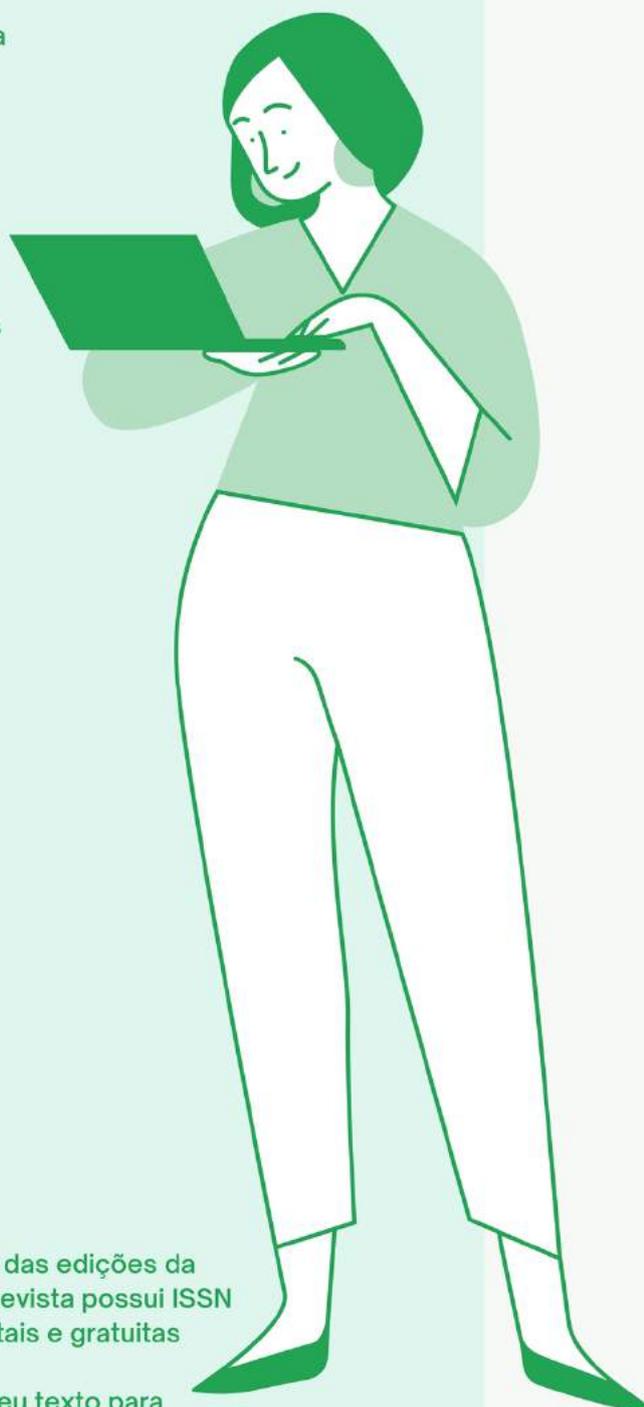
CRÔNICAS, ARTIGOS, RESENHAS ETC

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:

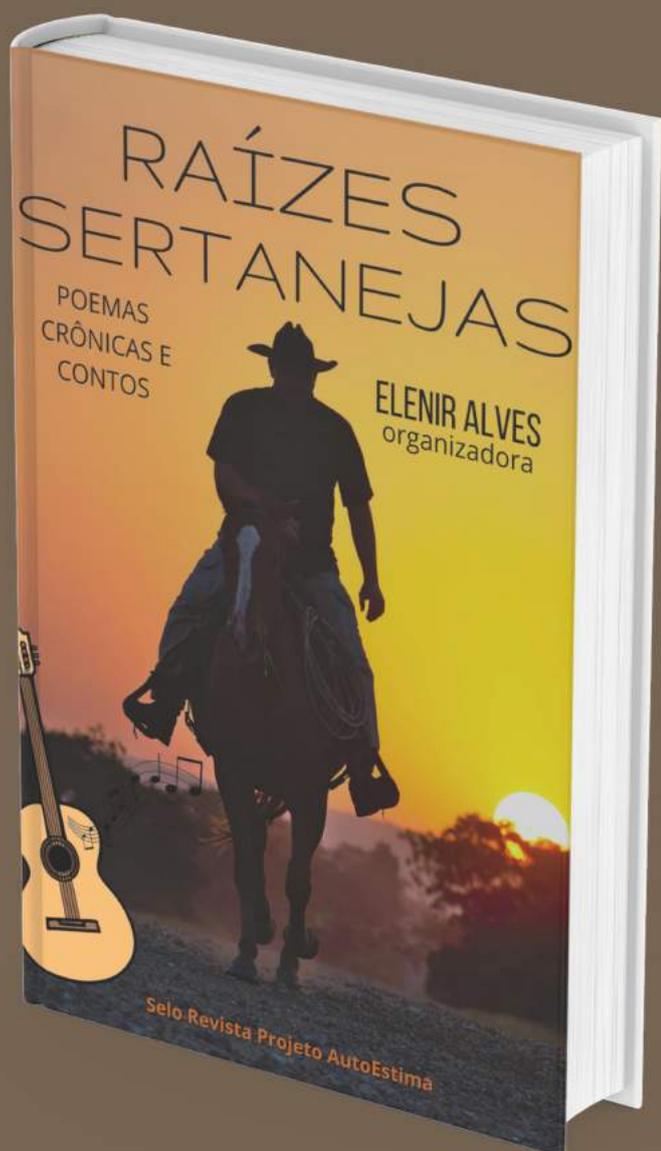
O seu texto será publicado em uma das edições da Revista Projeto AutoEstima. Nossa revista possui ISSN e nossas edições são mensais, digitais e gratuitas para os leitores baixarem.
NÃO PERCA TEMPO: encaminhe o seu texto para Elenir Alves. E-mail: elenir@cranik.com



NESTE E-BOOK RAÍZES SERTANEJAS, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR LINDAS HISTÓRIAS CONTADAS POR ÓTIMOS ESCRITORES BRASILEIROS E QUE MERECEM TODA A SUA APRECIÇÃO. ACESSE O LINK PARA BAIXAR E BOA LEITURA! É GRATUITO:

[HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/RAIZES_SERTANEJAS.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/raizes_sertanejas.pdf)

DICAS PARA LEITURA



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.FABRICADEBOOKS.COM.BR/CONTEMPLANDO_O_INVERNO.PDF](https://www.fabricadebooks.com.br/contemplando_o_inverno.pdf)

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

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Escaneie o QR code e saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

+ + + +
+ + + +
+ + + +
+ + + +

Nºs de nossas redes sociais:

Fanpage: 15.200 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

"O impossível está a um passo da nossa superação, a partir do momento que nós superamos algo, o impossível se realiza."

- Sérgio Pinheiro



Participe da edição nº 37 - Maio/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

10/05

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