

REVISTA SAÚDE - BELEZA - MODA - CULTURA - BEM ESTAR - GASTRONOMIA - COMPORTAMENTO

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 37 - MAIO DE 2023

## CONFIRA

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



ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

# JALDIR MARINHO

PROF. LEÃO

*Em entrevista a REVISTA PROJETO AUTOESTIMA, Prof. Leão conta-nos que desempenha trabalho voluntário com a Terceira Idade há mais de 20 anos*

**EXCLUSIVO**

# ÍNDICE DE CONTÉÚDO

**EXPEDIENTE, PÁG. 03**

**EDITORIAL, PÁG. 04**

**ENTREVISTA COM JALDIR MARINHO, PÁG. 06**

**ENTREVISTA COM DANIELLY COSTA, PÁG. 19**

**ENTREVISTA COM DEMI MIRANDA, PÁG. 25**

**POEMA: AMOR DE PAI, AMOR DE FILHA, POR ANA BEATRIZ  
CARVALHO, PÁG. 31**

**POEMA: O TRAÇO E O POEMA, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 32**

**IRENE RAVACHE EM ALMA DESPEJADA, PÁG. 33**

**O SAMBA BRASILEIRO NO BALANÇAR DAS CADEIRAS DE MARIA, POR  
IVETE ROSA DE SOUZA, PÁG. 36**

**MUNDO ESTRANHO, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 39**

**O VELHO CASARÃO, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 42**

**ROBERTO CARLOS CONFIRMA DUAS DATAS NO TEATRO POSITIVO,  
PÁG. 45**

**PROJETO "UMA MÃE LEVA A OUTRA", PÁG. 50**

**FESTIVAL CINE INCLUSÃO, PÁG. 52**

**UMA REFLEXÃO SOBRE MEMÓRIAS DE UM SARGENTO DE MILÍCIAS,  
POR ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 55**

**BRECHÓS SÃO A NOVA MODA, PÁG. 62**

**O QUE É PRECISO SABER SOBRE A AGRESSIVIDADE INFANTIL, PÁG.  
66**

**INSCRIÇÕES PARA A 3ª EDIÇÃO DO PRÊMIO LITERÁRIO SESC  
CRIANÇA, PÁG. 69**

**OITO DICAS PARA MANTER HÁBITOS SAUDÁVEIS, PÁG. 71**

**BENEFÍCIOS NUTRITIVOS DA CARNE DE FRANGO, PÁG. 74**

**DICAS PARA LEITURA, PÁG. 77**

**RECEITAS DE DRI MOLICA, PÁG. 78**

**MAIO NO MAM, PÁG. 82**

**ASSÉDIO MORAL DENTRO DAS ORGANIZAÇÕES, PÁG. 93**

**DICAS VALIOSAS PARA ACERTAR NA MAQUIAGEM, PÁG. 98**

**FRUTOS QUE POSSUEM PROPRIEDADES BENÉFICAS PARA A PELE,  
PÁG. 100**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 108**

**EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 109**

# 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](mailto:elenir@cranik.com)

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

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do blog da revista

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

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

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



**Elenir Alves**  
Editora

Ser feliz sem  
motivo é a  
mais  
autêntica  
forma de  
felicidade. -  
Carlos  
Drummond  
de Andrade

## Editorial

- Olá, querido leitor! É com imensa satisfação que trazemos a edição de maio para você conferir três incríveis entrevistas com os profissionais: Jaldir Marinho, mais conhecido por Prof. Leão, um ser muito talentoso e querido por seus alunos e todos que o conhecem. Danielly Costa, uma empreendedora da arte culinária. Ela é super talentosa em criar vários doces e salgados. Pois ama o que faz. Demi Miranda é outra empreendedora e sua especialidade é criar vestidos para noivas, madrinhas e daminhas. Foi maravilhoso conhecer um pouco de suas diferentes histórias. Então compartilho com você. Aprecie também novos poemas, crônicas e muito mais, como dicas de livros de excelentes autores.

Desejo a todos uma ótima leitura!

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

*Elenir Alves*

## Tags

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

## Contato

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

# FELIZ DIA DAS MÃES!

Ser mãe não é um  
ser que dá a luz ao  
nascido,

Mas exerce a  
função de ser a luz  
para vida toda.

Feliz dia das mães!

**- Patrícia Cassol  
Eickhoff**



**revistaprojetoautoestima**

**>>>> REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

# ENTREVISTA JALDIR MARINHO



**ELENIR ALVES**  
entrevista



**JALDIR MARINHO**  
**PROF. LEÃO**

**Desempenho trabalho voluntário com a Terceira Idade há mais de 20 anos, levando esclarecimento e qualidade de vida às pessoas da 3ª idade por meio da prática de atividades físicas na Praça João Pessoa, bem como no salão paroquial da Catedral de Nossa Sra. da Luz. - Prof. Leão**

**ENTREVISTA:**

**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos o que mais o impressionou ao exercer o papel de professor de Educação Física.



**Jaldir Marinho:** Nos anos 70, frequentando o colégio, eu queria muito ter uma profissão que ajudasse as pessoas. Eu queria fazer Medicina, mas acabei fazendo o curso de Educação Física pensando em valorizar a vida. Achei muito melhor fazer o de Educação Física, onde passei a estudar a área biológica e aprendi várias coisas e passei para as pessoas, incentivando-as a ter saúde e qualidade de vida. Educação Física abrange vários cursos (Medicina, Odontologia, Psicologia) e eu tive a felicidade de fazer e aprender para ajudar as pessoas nesse sentido.

**Revista Projeto AutoEstima:** Além de atuar na área esportiva e realizar atividades nesse campo, você gosta de atividades artísticas. Quais as suas preferidas? Como você as coloca em prática?

**Jaldir Marinho:** Muito difícil responder... A vida é dinâmica, a vida é ampla, vai muito além do que acha que é. Procuro viver a vida buscando isso. Nos primeiros dias de minha infância eu gostava muito de observar as coisas. E eu fazia desenhos, caricaturas, fiz um quadro de Nosso Senhor com 12 anos, há 50 anos. Minha mãe me obrigava a estudar e eu não podia conciliar estudar, brincar e fazer arte. E eu tive que escolher e parei para estudar. Sou muito fascinado pelas esculturas, pelos desenhos, pela poesia, pela música, pela arte musical, que envolve a vida de todo ser humano.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você sendo uma pessoa muito ativa, também gosta de cantar e tem memorizado mais de trezentas letras de músicas. Poderia comentar?

**Jaldir Marinho:** Meu pai e minha mãe tiveram Alzheimer. Venho fazendo pesquisas, estudo sobre isso. Penso que o Alzheimer é uma incapacidade das pessoas de viver. Até jovens, em determinado tempo, pensam que a vida é uma cadeira de balanço, uma rede, uma cama, um copo de bebida, uma mesa e ficar parado. Não. Procurei focar na minha capacidade de pensar, guardar as memórias, ativar a memória. A música traz esse lado

muito importante. Não só cantar, mas entender a letra da música, viver a letra da música, fazer a letra da música funcionar na vida e transportar isso no momento que você precisa e no local que você está. De repente, aparece a letra de música que vai dar a você uma informação que você precisa, trazer vida para as pessoas. Alimento para o neurônio da gente.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você também é poeta, escreve cordéis. Poderia dizer o que o cordel representa para você? Gostaria de compartilhar com leitores algum cordel criado por você?

**Jaldir Marinho:** Sempre gostei de fazer cordéis na minha vida. Brinco com meus netos, com minha família, com o momento que estou. Faço alguns versos. O cordel, para quem tem limites de escrever, busca através de rima de palavras trazer informação para as pessoas. O cordel é muito arretado, no sentido de provocar, de alimentar nossos neurônios. Atrativo muito adequado, muito bom. É fazer uma Fisioterapia no lado da Psicologia para se manter vivo, no pensamento, no cérebro. Eu tenho vários cordéis, revistas, cadernos com muitas poesias. Eu tenho muita coisa. Estão guardados. Há muito tempo. Essa pergunta me provocou para o valor que eu tenho. Esse valor só pode ser determinado quando as pessoas derem o feedback para eu continuar ou parar. Vou buscar isso aí.

**Revista Projeto AutoEstima:** Desde jovem você trabalhava com educação física. Hoje em dia você tem usado esse seu lado educador para motivar pessoas da terceira idade a se exercitarem. Conte-nos como tudo isso aconteceu e por quê?

**Jaldir Marinho:** Esse trabalho começou há muito tempo. Desde que comecei a fazer o curso de Educação Física, eu busquei o estudo do lado paralelo à Medicina. Busquei aprender a avaliação de pressão, pulsação, o som das batidas do coração. No curso que fiz, busquei conhecimento muito aprofundado no sentido de valorização da vida. Há 40 anos busquei a minha forma de ensinar. Na universidade eu aprendi a base. Dentro dessa base, eu comecei a desenvolver os meus planejamentos de funcionar a vida. Comecei a trabalhar com crianças de 8 meses, um ano, nas piscinas. Fui o primeiro professor de natação de Guarabira.

Nesse momento também comecei a trabalhar com idosos. Alguns perguntavam se conseguiriam aprender a nadar. Sempre respondia que iam conseguir. Precisamos respeitar os limites. Fui me envolvendo com o trabalho de pessoas idosas de 80 anos. Vendo as dificuldades que o mundo oferece para as pessoas que vão envelhecendo. São muitas dificuldades: locomoção, de viver, de expectativa da vida, de sonhos, dos 5 sentidos da vida que vão perdendo (visão, audição, paladar, olfato, tato). Procuo fazer meus trabalhos buscando esse sentido: do abraço, da música, que cantam e dançam, do chá que ofereço. São muitos que participam. A resposta é muito valorosa. Faço esse trabalho voluntário há 23 anos, sem cobrar nada. Já atendi mais de 1.300 pessoas no mês de São João, mês do folclore, onde brincávamos de quadrilha. Minha família me ajuda

muito com as produções. Todos participam. Fazemos o natal para esses idosos em frente à minha casa. Passo isso para minha família. A vida tem que ser assim; não pode ser uma vida pensando no grande ser, de muito dinheiro no bolso, mas sim no ser de conhecimento, de sabedoria, de valorização das batidas do coração.



**Revista Projeto AutoEstima:** Quantas pessoas participam do projeto “*Viva bem a idade que você tem*”? Como ele funciona?

**Jaldir Marinho:** O projeto já existe há 40 anos (iniciado na AABB, em Guarabira), mas foi oficializado quando me chamaram para fazer um trabalho na Pastoral de Idosos quando a criaram. Precisavam de um momento de valorização do idoso. A quantidade de idosos era grande: média de 200 a 400 pessoas por mês, durante o ano todo. Na época das festas juninas, do folclore, da quadrilha, o movimento cresce mais. Além de dançarem quadrilha, há palestras, incentivo, onde se busca o funcionamento do aparelho

cardiorrespiratório das pessoas. Precisa movimento. A vida é essa. Colocar para funcionar os órgãos normalmente. O movimento que se faz nas atividades físicas provoca os idosos a tirarem da cabeça o lado depressivo, dores, vazios. Traz-se as pessoas para esse parâmetro que a vida precisa.



**Revista Projeto AutoEstima:** Você recebe algum incentivo para continuar com esse seu projeto?

**Jaldir Marinho:** É justamente esse o lado mais gostoso que eu acho. Faço porque quero fazer, com minha vontade, como o meu destino, como uma coisa que Deus mandou para eu fazer. Estou preocupado em fazer o trabalho. Faço com o meu dinheiro. Não envolvo nenhum setor no movimento. Se chegar alguma ajuda, melhor ainda. Tem alguns que me

ajudam. Eu tenho um primo, que me ajuda muito, que foi criado comigo: Heronaldo Marinho. Ele me ajuda sempre que preciso, a todo momento. O que preciso, ele ajuda e resolve. Ajuda para oferta de café da manhã, para os blocos de carnaval, para as quadrilhas, para as festas de São João, para as festas de Natal. A minha cidade e o meu estado também sabem que o trabalho é valoroso.



**Revista Projeto AutoEstima:** Em seu ponto de vista o que poderia ser melhorado em seu projeto para alcançar outras pessoas e beneficiar mais ainda aos que já participam?

**Jaldir Marinho:** É preciso conhecer e se envolver. Profissionais precisam viver o trabalho. Pessoas ficam preocupadas em saber quanto vão ganhar, qual é o salário. Já recebi convite para fazer o trabalho em outra cidade. Perguntaram qual o valor para



realizar o trabalho. Digo que não se pode pagar. Eu não cobro nada. O preço é o respeito, não faltar coisa alguma, fazer a coisa naturalmente, paciência para dar a resposta certa, sem agredir, sem magoar, ouvir o idoso que quer se expressar. O profissional deve dar respeito. Difícil encontrar profissionais que tenham esse modo de se estabelecer. Não se pode gritar com idosos. Se fugir desse modo de tratar os idosos, se perdeu tudo. Eu procuro ter paciência, não me alterar com os idosos. Agradeço a Deus por ser como sou, jamais me alterar.



**Revista Projeto AutoEstima:** Como as pessoas interessadas poderão saber mais sobre o seu projeto?

**Jaldir Marinho:** O idoso deve procurar o projeto antes de adoecer. É mais difícil contornar quando se está doente e voltar à saúde. Quando se chega a uma idade é mais difícil se recuperar. Mas não desistimos. Lutamos. Participar das atividades na praça ou na igreja.



Foto divulgação

**Perguntas rápidas:**

**Um(a) atleta:** Pelé

**Um livro:** livros de Orlando Tejo

**Um hobby:** cantar

**Um (a) autor(a):** Luiz Gonzaga

**Um filme:** Lampião, Rei do Cangaço

**Uma cor favorita:** verde

**Uma recordação em especial:** Meu avô Chico Bernardo

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

**Jaldir Marinho:** Agradecer o valor dado ao meu trabalho. Agradeço a esse momento especial. Os que participam do meu trabalho torcem para ver a revista, a entrevista, ver a valorização do trabalho que faço. Quando eu brilho, eles brilham também. Quando eu brilho, eles estão na estrela, na vida da gente.



### **Biografia do autor:**

**Jaldir Marinho de Lucena**, conhecido por Prof. Leão (homenagem ao ex-goleiro da seleção brasileira), é Professor de Educação Física na cidade de Guarabira, no estado da Paraíba. Exerce a profissão há mais de 40 anos, tendo atuado como treinador esportivo e preparador físico de times de futebol de campo e voleibol, e também como goleiro de futebol de salão. Foi o 1º professor de Educação Física no Projeto NASF (Núcleo de apoio à saúde da família) em Guarabira. Desempenha trabalho voluntário com a Terceira Idade há mais de 20 anos, levando esclarecimento e qualidade de vida às pessoas da 3ª idade por meio da prática de atividades físicas na Praça João Pessoa, bem como no salão paroquial da Catedral de Nossa Sra. da Luz. Participa de ações sociais no Hospital Padre Zé a fim de arrecadar donativos para manutenção dos trabalhos realizados naquele Hospital. Atividades artísticas também integram a sua rotina diária.

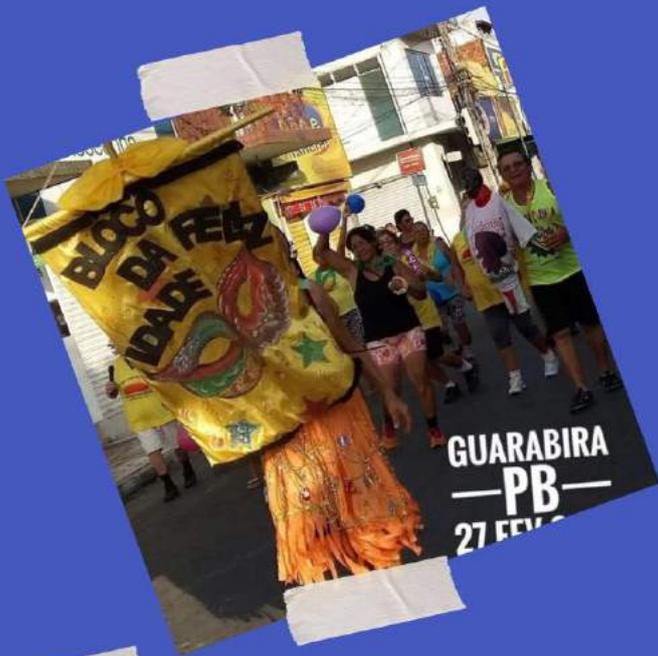
Créditos das fotos: Jaldir Marinho/Ana Beatriz Carvalho

Guarabira \ PB.

27 \ 02 \ 2017

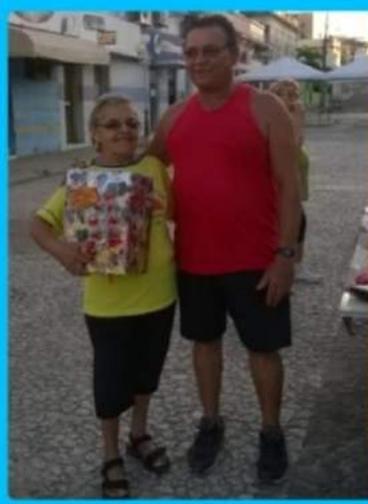


Carnaval da Alegria do Prof. Leão





30.03.2015



FESTA DAS MÃES 2015



Comemoração da PÁSCOA



ARRAIA DO PROF. LEÃO

15 JUN 2016

GUARABIRA/PB



ARRAIA DO PROF. LEÃO

17.06.2015



Comemoração Dia do Idoso  
Guarabira-PB

30/09/2015



NATAL SEM FOME  
FAÇA AQUI A SUA DOAÇÃO  
GUARABIRA/PB

3/12/2016

*Professor Leão,  
desempenha  
trabalho  
voluntário com  
a terceira  
idade há mais  
de 20 anos*

# 'VIVA BEM A IDADE QUE VOCÊ TEM' PASTORAL DOS IDOSOS

Venha conhecer e  
participar deste lindo  
projeto **COM O PROF. LEÃO**

Praça João Pessoa, bem como no salão paroquial da Catedral de Nossa Sra. da Luz. Guarabira - PB



>>>> **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

# ENTREVISTA DANIELLY COSTA



**ELENIR ALVES**  
entrevista



**DANIELLY COSTA**

*Tudo o que me proponho a fazer, faço  
com muita maestria e responsabilidade.  
Danielly Costa - Empreendedora*

## **ENTREVISTA:**

**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, poderia nos contar como se deu o seu interesse pela culinária?

**Danielly Costa:** O Despertar pela arte culinária teve início aos 10 anos de idade, comecei



na cozinha da minha casa em Belém do Pará, junto com a minha mãe que também tem o dom de cozinhar, muitas das receitas que hoje tem na loja Pudim das Marias, são receitas de família adaptadas para um contexto gourmet. Sempre fui apaixonada por criar e elaborar receitas, passei a me dedicar, estudar, cuidar de cada detalhe para melhor atender o meu público.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como surgiu o nome da loja **Pudim das Marias** sobremesas?

**Danielly Costa:** Surgiu através de um sonho profético (tenho esse dom), carrego isso com muito respeito e responsabilidade, como estava submersa em uma entrega total com o divino, ele me revelou esse doce nome, que carrega o nome de sua mãe “Maria”.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quantas pessoas trabalham hoje na loja Pudim das Marias sobremesas?

**Danielly Costa:** Deus e Eu (Danielly), tenho essa primícia comigo, quero fazer tudo e sentir todas as fases da criação de um negócio, para que quando eu me tornar grande eu lembre de como foi o início, cada detalhe, cada erro, cada acerto e assim poder tocar com segurança uma empresa com os meus futuros colaboradores e ensiná-los a crescer junto comigo.

**Revista Projeto AutoEstima:** Com a grande variedades de produtos em sua loja, qual o tem mais saída?

**Danielly Costa:** O carro chefe da loja são: brigadeiros personalizados, tortas e pudim tradicional. Aposto nesses três produtos.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como é feito a entrega dos produtos e qual o alcance?

**Danielly Costa:** A entrega é com retirada no local e o alcance já está começando a ser significativo. Investir em divulgação nas redes sociais tem dado certo.

**Revista Projeto AutoEstima:** Além de doces você também produz salgados? Se sim. Quais os tipos de salgados você produz?

**Danielly Costa:** Faço a parte de salgado: empadões, suflair, tortas, quiches, e faço também comidas típicas de Belém do Pará (minha cidade natal) tais como: maniçoba, pato no tucupi, tacacá, entre outros...

**Revista Projeto AutoEstima:** Você também atende eventos, como casamentos, aniversários, formaturas, etc?

**Danielly Costa:** Atendo! Esse é o meu maior objetivo alcançar esse público. Trabalhar com festas é sonhar e realizar sonhos.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como as pessoas interessadas poderão saber mais sobre o seu trabalho e fazer pedidos dos produtos?



**Danielly Costa:** através da minha rede social instagram @pudimdasmariassobremesas

### Perguntas rápidas:



**Um(a) profissional da gastronomia:**  
Thiago Castanho

**Um livro:** Bíblia Sagrada

**Um hobby:** Ler livros (Cristãos, Culinária, Jurídicos, Negócios e Gestão).

**Um (a) autor(a):** Walmir Oliveira da Costa

**Um ator ou atriz:** Dira Paes

**Um filme:** Joy “ O nome do Sucesso”

**Uma cor favorita:** tons terrosos

**Uma recordação em especial:** Ser mãe

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

**Danielly Costa:** Tudo o que me proponho a fazer, faço com muita maestria e responsabilidade. Na minha vida sempre enfrentei as dificuldades de cabeça erguida e sorriso no rosto, já vivi situações desconfortáveis pelo simples fato de ser quem eu sou. Isso nunca me paralisou, só fez aumentar a minha força de querer continuar crescendo, evoluindo com muito respeito e humildade. Carrego na bagagem a

história de um povo que aprende desde cedo a lutar, a batalhar por aquilo que almeja. Crescer, viver o processo é doloroso, mas continuar acreditando no poder de Deus, faz a caminhada valer a pena.

### Biografia da Autora

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

**Rede social:**

**instagram: @pudimdasmariassobremesas**





Pudim das  
Marias  
Sobremesas



@pudimdasmariassobremesas



»»»» **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

# ENTREVISTA DEMI MIRANDA



**ELENIR ALVES**  
entrevista



**DEMI MIRANDA**

*Cada vez que uma dificuldade barrava meus projetos era muito triste, mas eu não tinha tempo para lamentar e partia para um plano B, pois não havia tempo para lamentações.  
Demi Miranda - Empreendedora*

## **ENTREVISTA:**

**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, como se deu a sua paixão no segmento de criação e confecção de vestidos de noivas e festas sob medida?

**Demi Miranda:** Como uma virginiana perfeccionista, esse segmento preenche todo meu encanto por vestir princesas. Cada detalhe precisa de muita paciência e carinho. Desde o momento da criação do croqui até a última prova faço questão de cuidar de cada detalhe.

**Revista Projeto AutoEstima:** Conte-nos como e quando surgiu a sua primeira loja de roupas?

**Demi Miranda:** Foi em 1992. Uma pronta entrega de roupas femininas. Era um sonho ter meu próprio negócio e poder cuidar do meu filho.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você passou por alguns problemas durante a sua carreira, mas conseguiu superá-los. Conte-nos como foi.

**Demi Miranda:** Muitos perrengues nada chics. Cada vez que uma dificuldade barrava meus projetos era muito triste, mas eu não tinha tempo para lamentar e partia para um plano B, pois não havia tempo para lamentações, uma criança dependia de mim e eu queria ser a melhor mãe que eu pudesse.

**Revista Projeto AutoEstima:** Hoje, com o passar dos anos, o que mudou e o que você aprimorou na criação de roupas desde a sua primeira loja?

**Demi Miranda:** Muita coisa mudou. Durante muitos anos costurava todos os segmentos, casual, alfaiataria, lingerie, uniformes e festas e ainda roupas temáticas para escolas, mas sempre usando a experiência para aprimorar o corte e o acabamento no segmento noivas e festas.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quantos profissionais são necessários para fazer uma peça de roupa?

**Demi Miranda:** Durante muito tempo eu trabalhei sozinha e hoje eu tenho parceiros que executam alguma etapa do processo de forma terceirizada, como costureira, bordadeira, plissador, uma boa tinturaria. Depende muito da demanda e do modelo a ser confeccionado. Mas faço questão de executar o corte e acabamentos de cada peça.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quantos profissionais trabalham hoje no Atelier Demi Miranda?

**Demi Miranda:** Duas pessoas em regime de diária.

**Revista Projeto AutoEstima:** Poderia comentar quantas peças são confeccionadas durante o ano?

**Demi Miranda:** Com a estrutura que temos atualmente podemos confeccionar em torno de 60 peças/ano de várias modelagens como vestidos de noiva, madrinhas, daminhas, formandas e festas em geral.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você faz peça somente sobre encomenda ou possui modelos já prontos para à venda? Comente.

**Demi Miranda:** Só atuamos no segmento sob encomenda. É um nicho bastante promissor que cresce paralelo ao de vestidos prontos. É comum as mulheres chegarem no atelier após muitas buscas sem encontrar o modelo que se encaixe no seu manequim e com as características que ela planeja e sonha.

**Revista Projeto AutoEstima:** O *Atelier Demi Miranda* costuma participar de desfiles de Moda?

**Demi Miranda:** Participamos de um desfile aqui no Shopping. Adorei a experiência, foi o primeiro. Espero participar de muitos outros.



**Revista Projeto AutoEstima:** Como o leitor interessado deverá proceder para saber um pouco mais sobre você e o *Atelier Demi Miranda*?

**Demi Miranda:** Acessando nosso site [www.demimiranda.com](http://www.demimiranda.com) e as redes sociais **Instagram** @atelierdemimiranda e **Facebook**/atelierdemi

### **Perguntas rápidas:**

**Um(a) estilista:** Sandro Barros

**Um livro:** A Bíblia Sagrada

**Um hobby:** Leitura

**Um (a) autor(a):** Louise Hay

**Um ator ou atriz:** Fernanda Montenegro

**Um filme:** O diabo veste Prada

**Uma cor favorita:** Azul

**Uma recordação em especial:** Um vestido de daminha que usei com 5 anos de idade.

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

**Demi Miranda:** Eu não poderia encerrar sem registrar meu agradecimento a uma noiva que tive o prazer de vestir e a honra de considerá-la uma amiga. Ana Beatriz, uma escritora sensível e muito gentil que me indicou para esse momento muito especial aqui com vocês da Revista AutoEstima. Muito obrigada, Elenir Alves por me conceder esse espaço para falar sobre o meu sonho. Até breve!



**Demi Miranda** nasceu no interior da Bahia. Ainda pequena sua família mudou-se para Feira de Santana e mais tarde já adulta, foi morar na capital Salvador onde fez faculdade de Secretariado Executivo e trabalhou nesse cargo em grandes empresa. Nessa época, sempre que podia confeccionava suas próprias roupas. Em 1992 abriu sua primeira confecção na cidade de Lauro de Freitas também na Bahia.

Mais tarde, junto com uma amiga abriu uma pronta entrega de roupas femininas e desde então não parou mais. Veio para Brasília acompanhar seu filho que cursava Relações Internacionais na UnB e há 12 anos em Brasília, atende noivas, madrinhas e mulheres que sonham em brilhar em festas e eventos. Atualmente instalada num charmoso e aconchegante atelier no

Shopping Liberty Mall.

### **Redes sociais da Demi Miranda**

**Site:** [www.demimiranda.com](http://www.demimiranda.com) - **Instagram:** @atelierdemimiranda e **Facebook:** @atelierdemi

"UMA NOIVA QUE TIVE O PRAZER DE VESTIR E A HONRA DE CONSIDERÁ-LA UMA AMIGA. ANA BEATRIZ . "  
DEMI MIRANDA - EMPREENDEDORA

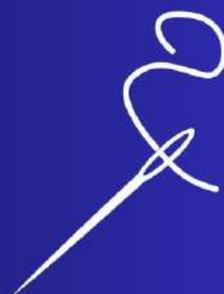


FOTO DIVULGAÇÃO - ANA BEATRIZ CARVALHO

FOTO DIVULGAÇÃO - ANA BEATRIZ CARVALHO

# Atelier

Demi  
Miranda



SITE : [WWW.DEMIMIRANDA.COM](http://WWW.DEMIMIRANDA.COM)



FOTO DIVULGAÇÃO

# AMOR DE PAI, AMOR DE FILHA

Por Ana Beatriz Carvalho

Unidos pelo amor,  
sabiam ser companheiros.  
Andavam de mãos dadas,  
circulavam juntos o dia inteiro.

À imagem e semelhança  
Pai e filha se entendiam.  
Na tristeza e na dor, na alegria e no louvor,  
Caminhavam seguros, sem temor.

Cópia fiel um do outro,  
elegeram a sabedoria  
para participarem da vida  
e modelarem os dias com harmonia.

Sorriso, parceria e afeição  
eram combustíveis da relação.  
Ambos confiavam um no outro  
e eram confidentes sem restrição.

Dedicavam-se bastante  
à aventura de viverem cada instante,  
mergulhados na troca incessante  
que só os irmãos de alma sentem como importante.

O pai cresceu com a filha.  
A filha cresceu com o pai.  
Ternura nunca faltou,  
por isso o equilíbrio chegou.

Amor bonito de se ver.  
Pai que valia ouro!  
Filha que o tinha como tesouro!

Sem pressa, a filha o acompanhava  
nas incursões da vida fecunda,  
lembrando que tudo passa  
e o que fica é a amizade profunda.

Amor de pai, amor de filha.  
És aqui a inspiração:  
celebrar a existência  
primando pela união.



**Ana Beatriz Carvalho**, escritora  
brasiliense. 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!



# O traço e o Poema

POR SÔNIA CAROLINA

A sunset over a field with birds flying in the sky. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The sky is a mix of orange and yellow, with several birds in flight. The foreground is a field of tall grasses, and the background shows a line of trees.

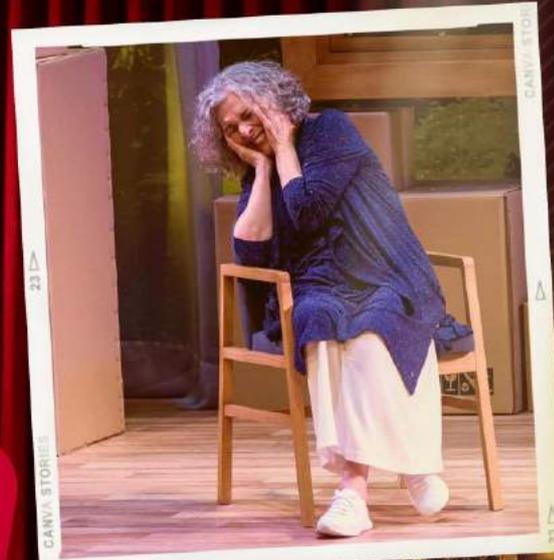
O verso se decompõe  
no grito do gesto  
livre, a ecoar  
em todo canto  
onde meu canto  
alcança,  
onde meu olhar abrange.  
Onde soprar o amor  
este meu sonho  
irreverente e lúdico,  
vermelho escarlate  
há de brilhar.  
Na luz da manhã que chega e,  
naquele silencio  
em que a noite se afasta.

**SÔNIA CAROLINA** É MINEIRA DE UBERABA, MINAS GERAIS, RADICADA EM BRASÍLIA DESDE 1977, É POETA, ESCRITORA ARTISTA PLÁSTICA E PSICANALISTA. PUBLICOU SEU PRIMEIRO LIVRO DE POEMAS “FALANDO DE AMOR” EM 1990, O QUAL RECEBE EM ÂMBITO NACIONAL, O PRÊMIO MASTER DE LITERATURA COMO MELHOR LIVRO DE POESIAS PUBLICADO DE 1982 A 1992. INÚMERAS VEZES PREMIADA, PARTICIPA DE ANTOLOGIAS, JORNAIS E REVISTAS COM POESIAS, CRÔNICAS, CONTOS E ILUSTRAÇÕES. COMO ARTISTA PLÁSTICA, TRABALHA COM AS MAIS DIVERSAS TÉCNICAS QUE ABRANGEM A PESQUISA DO DESENHO ARTÍSTICO E A PINTURA COM SUAS INFINITAS OPÇÕES, DESDE O FUSAIN E O PASTEL, COM A DESCOBERTA SINGULAR DA TÊMPERA E DA AQUARELA, DO ÓLEO E ACRÍLICO.

26 DE  
MAIO

IRENE RAVACHE REESTREIA  
O ESPETÁCULO  
ALMA DESPEJADA NO  
TEATRO RENAISSANCE

Irene Ravache -foto de João Caldas Filho



# ALMA DESPEJADA

**M**ontagem recebeu o Prêmio Bibi Ferreira de Melhor Atriz, para Ravache, Melhor Texto Original, para Andréa Bassitt, e indicação na categoria Iluminação, para Hiram Ravache.



O espetáculo *Alma Despejada*, solo protagonizado pela atriz **Irene Ravache**, reestrea no dia **26** de **maio** (sexta-feira) no **Teatro Renaissance**, às 21 horas. Com texto de **Andréa Bassitt** e direção de **Elias Andreato**, a peça conta a história de Teresa, uma senhora que, depois de morta, visita pela última vez a casa onde viveu e relembra passagens de sua vida. A montagem, que mistura emoção e humor, segue em temporada até o dia 30

de julho, com sessões às sextas (21h), aos sábados (19h) e aos domingos (17h).

No enredo, Teresa se despede da casa onde morou a maior parte de sua vida, pois o imóvel foi vendido e sua alma foi, então, despejada. Apaixonada por palavras, ela se tornou professora e teve dois filhos com o marido Roberto, um homem simples, trabalhador, que se tornou um empresário bem-sucedido e colocou sua família no ranking de uma classe média emergente. A personagem transita entre o passado e o presente, sempre de maneira poética e bem-humorada, lembrando histórias e pessoas importantes em sua existência como Neide, sua funcionária por mais de 30 anos, e Dora, sua melhor amiga.

*Alma Despejada* foi escrita especialmente para Irene Ravache, em 2015. A teatralidade do texto de Andrea Bassitt (que também assina as peças *As Turca* e *Operilda na Orquestra Amazônica*) instiga o espectador a seguir uma história aparentemente trivial, mas com uma trajetória surpreendente. “Essa mulher é apresentada diante de sua própria vida, e, a partir dessa visualização, ela encontra o entendimento da sua existência. É como se precisássemos abandonar a matéria para sermos conscientes de nós mesmos”, reflete o diretor Elias Andreato.

“Eu fiquei fascinada com esse texto e sua poesia. É muito delicado e fala da memória de uma mulher na minha faixa etária. Mesmo sabendo que a personagem está morta, não é uma peça triste, pesada ou rancorosa, fala muito mais de vida que de morte.

Eu adoro esse tipo de possibilidade que o teatro oferece. E não tenho medo de misturar essas coisas, porque isso faz parte da vida. Nossa vida não é linear. Ela tem essas nuances”, confessa Irene Ravache.

*Alma Despejada* estreou em São Paulo, em setembro de 2019, no Teatro Porto Seguro, e fez temporada no Teatro Folha até o início de 2020 (interrompida pela pandemia). Também foi apresentada de forma online em Portugal e no Teatro WeDo!, além de realizar sessões virtuais para o Sesc São Paulo e Instituto Usiminas.

**FICHA TÉCNICA - Texto:** Andréa Bassitt. **Direção:** Elias Andreato. **Interpretação:** Irene Ravache. **Cenário e figurino:** Fabio Namatame. **Iluminação:** Hiram Ravache. **Música:** Daniel Grajew e George Freire. **Cinegrafia:** Paulo Arizati. **Fotos:** João Caldas Filho. **Produção:** Oasis Empreendimentos Artísticos.

## Serviço

Espectáculo: *Alma Despejada*

Reestreia: **26 de maio - Sexta, às 21h**

Temporada: 26 de maio a 30 de julho de 2023

Sessões: Sexta, às 21h | Sábado, às 19h | Domingo, às 17h

**Ingressos:** R\$ 100,00 (sexta e domingo) e R\$ 120,00 (sábado) - com meia-entrada.

**Bilheteria:** sexta a domingo, das 14h até o início do espetáculo.

Vendas online: <https://teatrorenaissance.com.br>

Meia-entrada: estudantes c/ carteirinha; idosos 60+; professores da rede pública (c/ holerite e RG); pessoas c/ necessidades especiais (reserva - atendimento@teatrorenaissance.com.br).

Classificação: 14 anos. Duração: 80 minutos. Gênero: comédia dramática.

Na rede: @almadespejada

## Teatro Renaissance

Alameda Santos, 2233 - Cerqueira César. SP/SP.

Tel.: (11) 3069-2286 | Capacidade: 448 lugares.

Estacionamento no local: vallet do Hotel Renaissance.

IG: @teatrorenaissance | FB: @Teatrorenaissance01

CONTO

POR IVETE ROSA DE SOUZA

# O SAMBA BRASILEIRO NO BALANÇAR DAS CADEIRAS DE MARIA



**Ivete Rosa de Souza**, nasceu em Santo André-SP. Sempre gostou de ler e escrever. Sonho realizado agora na maturidade, com dois livros de poesias e várias participações em antologias poéticas e contos. Descobrimo outras escritas como crônicas, contos de suspense, terror e outros.

**N**ão deixe o samba morrer, não deixe o samba acabar, o morro foi feito de samba, de samba para a gente sambar.

Maria se levantava assim, cantando a sua música favorita. Dia a dia Maria descia as escadarias do morro em que vivia. Sendo sol, chuva fria, frio ou ventania. Ela era cheia de sorrisos. Descia as escadas, mesmo com fome porque mal dava tempo de engolir um cafezinho. Mas deixa as roupas lavadas e arrumadas. A comida pronta para os meninos, saírem de barriga forrada, e uniforme pronto para irem à escola.

Para Maria nada era fácil, mãe solteira, cheia de vida e de planos. Parecia que nunca se cansava. Ao final do dia vinha escadaria acima, com pequenos quitutes para seus meninos. Eles dois garotos inteligentes, herdaram de Maria o senso de responsabilidade, e o gosto pela batucada da Escola de Samba que frequentavam com a mãe.

Maria antes de subir o morro, passava na padaria de seu Joaquim, um jovem senhor boa praça, chegara de Portugal nos anos 70, construiu o sonho de se estabelecer. Era loucamente apaixonado por Maria. Quando a via passar, sentia o coração disparado, “mulata assanhada, que passa na rua fazendo pirraça, tirano o sossego da gente”, mas não se atrevia a falar para a moça sobre seus sentimentos.

Ela só trabalhava e se preocupava com os filhos. Não tinha tempo a perder, nem queria um novo pai para seus pimpolhos. O verdadeiro anos antes os deixara sem sequer explicar a razão.

A vida passava entre seu sonho de ser a porta Bandeira, o trabalho na cidade, e os filhos. Uma vizinha os vigiava, e a qualquer imprevisto avisava a moça. No ano de 1986, Maria foi chamada à diretoria da escola de seu filho mais velho, que agora estava com 12 anos.

Pediu ao patrão que a liberasse, o homem assustado com o estado da mulher, resolveu ele mesmo levá-la à escola. Mas o susto acabou por deixar Maria feliz. Seu filho tinha ganho uma bolsa integral, por ser um aluno superdotado. Agora ela teria mais motivos para sorrir.

O patrão a esperou: — Maria o que aconteceu? — Ela sorrindo disse: — Meu filho mais velho ganhou uma bolsa, ele é muito inteligente. — Até aquele momento, ela pagava a escola para os meninos, com seu salário, na empresa que trabalhava como secretária. E nos fins de semana, vendia doces com os meninos na orla da praia.

O patrão ficou abismado: — Maria, esse pessoal da Escola deveria ter falado sobre o que se tratava, até eu me assustei, quando te vi nervosa. — Ela riu: — Tudo bem doutor, por essas bandas é assim mesmo, tudo é para ontem.

O Doutor Geraldo, era um advogado de primeira, tinha seus clientes pagantes, mas fazia trabalhos gratuitos para a comunidade. Olhou para a felicidade de Maria e sentiu-se na obrigação de bancar as mensalidades do filho menor de sua secretária.

Quando a deixou à beira da escada, ficou olhando a moça abraçada aos filhos, com tamanho amor e alegria, que chorou dentro do carro.

Ela uma mulher simples, tinha terminado o secundário, quando foi trabalhar no prédio de escritórios. Ele a via sempre sorrindo e brincando com as colegas do sexto andar, enquanto fazia faxina das salas. Ele não tinha secretária, mas precisava urgente de uma. Alguém que atendesse o telefone, e anotasse os recados, enquanto ele ia ao Fórum.

Resolveu contratar a mulher, e ela se mostrou eficiente, e ele aos poucos foi mostrando como ela podia arquivar as pastas, organizar os trabalhos mais recentes, recepcionar os clientes. Maria agora já tinha pegado o jeito, e ele ficava tranquilo até quando não conseguia voltar ao escritório.

Brincava com a funcionária: — Maria, você já é quase advogada. — Ela ria de gosto.

Na comunidade, correu a notícia do garoto superdotado. Maria era um orgulho só. “Eu nasci com o samba, e no samba me criei.” Ela e os filhos, subindo a escadaria, parecia uma festa, com aquela cantoria.

Chegou o Carnaval, os meninos de férias escolares. Todos os sábados anteriores foram de ensaios. Ela por enquanto estava à frente da bateria, não queria mais ser porta-bandeira. Estava feliz assim. No último ensaio o dono da Escola anunciou a presença de um cantor famoso. Maria empolgadíssima, ficou a beira do palco, acompanhou a apresentação, cantando junto, não errou a letra nenhuma vez. O cantor no final da apresentação, a chamou ao palco, lhe deu o microfone, e pediu para que tocassem o samba da escola.

Maria desabrochou como uma linda rosa, cantou a plenos pulmões. Sucesso imediato, todos ficaram boquiabertos, até o senhor Joaquim da padaria, que largava a padaria para ver os ensaios, tudo por causa de Maria. “Deixa eu te amar/ faz de conta que eu sou o primeiro/na beleza desse teu olhar/ eu quero estar de corpo inteiro.

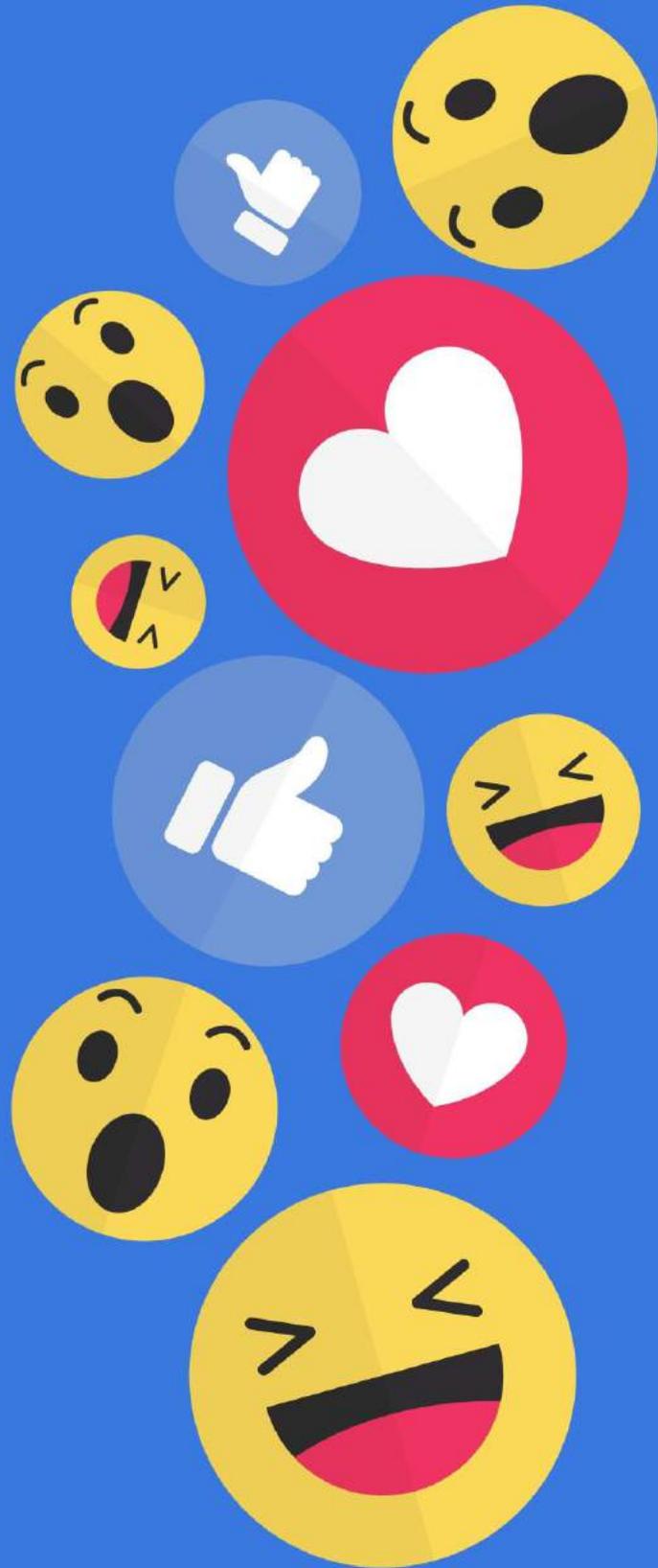
Ao terminar a apresentação, correu para o senhor Joaquim: — Eu vou cantar no show, com aquele cantor. — E foi assim que Maria passou seus dias, cantando samba no rádio, indo para a Tv, e o senhor Joaquim depois daquele abraço, se declarou. Até os meninos festejaram.

Maria desceu o morro, mora ainda na casa de Joaquim agora seu esposo. Apesar de ter ganho dinheiro, seus filhos agora formados, não quis largar o samba. Não esqueceu da sua escola, ainda sai de baiana, já foi porta bandeira e destaque, está como sempre imaginou, uma senhora alegre, esperando o segundo neto chegar.

“O samba da minha terra deixa a gente mole/quando se canta todo mundo bole. Eu nasci com o samba e no samba me criei/do danado do samba nunca me separei.

# MUNDO ESTRANHO

Que mundo estranho é  
esse em que estamos  
vivendo?



**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 mundo estranho é esse em que estamos vivendo?  
Em que ponto do caminho nos perdemos?  
Em qual esquina da nossa existência viramos para o lado errado e viemos parar num universo do qual parecemos não fazer parte?

Nada contra o mundo virtual, muito pelo contrário, utilizo e sou fã!

Mas o que estou falando é desse mundo regido pelas redes sociais, onde o “social” ficou de lado, pois ninguém mais sabe o que é viver em sociedade. Onde Opiniões devem ser abafadas porque se não estiverem de acordo com a maioria, tornam-se altamente ofensivas. Onde as pessoas perderam o filtro e acham que podem falar o que lhes vier á cabeça e conseqüentemente, ás pontas dos dedos...

Um mundo onde o importante é TER , parecer e aparecer. O que conta são os “likes” recebidos.

Um universo virtual, onde todo mundo tem um milhão de “amigos”, e ostentam isso como quem ostenta um troféu, enquanto nós, simples mortais numa vida paralela às redes sociais, provamos e comprovamos todos os dias que amigos são poucos. Que podemos contá-los nos dedos, e feliz de quem consegue, nessa contabilidade, utilizar todos os dedos de uma única mão.

Mas aqui no universo das telas, vale muito mais ter mil seguidores do que um único amigo.

Recebemos diariamente uma enxurrada de informações, temos acesso instantâneo ao que acontece do outro lado do mundo, mas não temos consistência de conhecimento. Sabemos de tudo um pouco e esse pouco, sabemos mais ou menos.

Vivemos conectados em relações rasas. Conhecemos e temos acesso a muitas pessoas. Sabemos os lugares que frequentam, o que comem, os amigos e os bens que possuem. Vemos o riso fácil, a mesa farta, o “click da hora”, mas nada sabemos sobre elas. E nem elas sobre nós. Deus nos livre alguém saber!

Vidas expostas e corações e inacessíveis. Afinal se deixar ver, significa estar vulnerável... E a vulnerabilidade pode ser fatal, caso caia em mãos erradas.

Nesse mundo irreal, ser feliz é quase uma obrigação. Ter problemas, dúvidas ou incertezas nos condenam ao exílio virtual. Aqui não existem fracassos. O sucesso é regra absoluta.

Todo mundo postando o extraordinário, esquecendo-se que as coisas simples são, na maioria das vezes, as mais extraordinárias. Todo mundo desejoso de viver o “surreal”, enquanto a vida real não espera para acontecer...

Vivemos de excessos na tentativa desesperada de preencher os nossos “vazios”.

Vivemos a era da superficialidade.

Em poucos toques na tela estabelecemos uma relação, mas se por um acaso ela nos chateia ou nos causa incômodo, com menos toques ainda, excluimos, deletamos, isolamos...

Nossas relações são marcadas pela descartabilidade.

A durabilidade delas depende do benefício que nos proporciona. Não agrada mais, Ufollow!

E vida que segue!

Nossos amores são líquidos e escorrem pelos dedos, sem forma ou substância.

Demonstrar sentimento é atestado de fragilidade

A quantidade de relações aumentou, mas a qualidade despencou.

Encontrar alguém que realmente valha a pena, em que se possa confiar, é como encontrar um tesouro, e andamos tão incrédulos, que muitas vezes custamos perceber.

Pessoas éticas e decentes são ovacionadas como se ética e decência fosse uma rara exceção. Não deveria, por acaso, serem a regra? Onde foi que os nossos valores se perderam?

Até mesmo as afinidades tornaram-se algo pouco comum. Afinal, não há razão para se estabelecer afinidades onde não há intenção de firmar laços.

Vivemos um excesso de possibilidades e uma carência de afeto de proporções monumentais.

Assim seguimos adoecidos de excessos e de faltas. De egos inflados e autoestima massacrada.

De sorrisos nos rostos e almas dilaceradas.

Vivemos num mundo colorido, repleto de almas cinzas. Sorrisos no rosto e corações sangrando.

Até quando..?

A que preço..?

Precisamos urgentemente encontrar o caminho de volta, resgatar nossos valores e reacender nossos afetos.

Pode não parecer, pode ser que a gente não se lembre mais, mas ainda há uma vida real que pode até ser postada, mas que precisa ser vivida sem máscaras, sem “fakes”... simplesmente vivida, porque enquanto o tempo passa, e a gente vive num cenário, a vida real, essa sim, escorre entre os dedos...

# O VELHO CASARÃO



**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.



Um dia desses li na Internet um belo texto que falava sobre a casa dos avós e tudo que acontece quando ela se fecha. E me lembrei do velho casarão dos meus avós numa cidadezinha pacata, no interior de Minas Gerais.

Nas últimas férias, numa de minhas andanças, passei em frente ao casarão.

Quantas lembranças...

Ali viveram seu “Zé” e dona “Fia”.

Ali minha mãe e meus tios foram criados.

Ali passei, sem dúvida, os melhores momentos da minha infância. Íamos para lá todas as férias, dias santos e feriados.

Chegar na casa dos meus avós era como sair do mundo real e entrar num mundo simples, e... mágico!

Lembrei-me dos almoços de domingo, a família toda reunida. Tios, primos, agregados, amigos, e quem mais chegasse. Sempre havia lugar para mais um.

Quase pude sentir o cheiro da comida da minha avó. Comida feita no fogão a lenha, e não importava qual fosse o cardápio, comida melhor, nunca existiu.

Sempre uma ou duas de nós, crianças éramos escolhidas para ir à venda do "seu" Vicente comprar guaraná para o almoço. Voltávamos com o guaraná, balas, doces e o que mais coubesse nas mãos. Não tinha reclamação e nem cara feia. Tudo era festa. Se problemas existiam, nós os desconhecíamos.

Os adultos conversavam á mesa, enquanto nós nos acabávamos de brincar. Havia sempre um balanço pendurado na imensa árvore do quintal.

Ali era o nosso mundo mágico!

Mágicos também eram os natais. Fazíamos amigo-secreto, a mesa era farta e as risadas eram altas. Nós sempre éramos despachados mais cedo para a cama, pois se o papai noel passasse e nos visse acordados, não deixaria o nosso presente. E ninguém queria correr esse risco.

Meu padrinho sempre deixava a mesa posta com frutas, doces e castanhas para o bom velhinho fazer um lanchinho de madrugada. E, claro que na manhã seguinte, não havia mais nada lá! Papai Noel faminto aquele...

Na casa dos meus avós tinha sempre uma garrafa de café fresco, pão de queijo quentinho e bolo “Mané Pelado”. O filtro era de barro. A água, bebida em copos de alumínio. O amor, servido nos gestos mais simples...

Nos fins de tarde, enquanto os adultos se sentavam à porta, sob a sombra do pé de sete copas, nós crianças, íamos atrás do moço do picolé, soltávamos pipa, corríamos nas ruas de paralelepípedo. Nós, crianças, vivíamos uma infância digna de casa de vó.

Hoje, olhando para aquele casarão, penso que talvez a infância não fosse apenas um tempo, mas também, um lugar... E esse lugar é ali.

A casa dos meus avós tem cheiro, gosto e lembranças dos meus tempos de criança.

Hoje, o casarão está fechado, meus avós já não estão mais aqui, mas as lembranças que trago comigo permanecem e serão eternas.

A gente nunca pensa que vai acabar um dia, e esse dia chega sem a gente perceber... Um dia as pessoas se vão, as luzes se apagam e o casarão se fecha.

Como diz o texto que li "Um dos momentos mais tristes da nossa vida é quando a casa dos avós se fecha para sempre..." E eu acrescento aqui que, quando a casa dos nossos avós se fecha, uma parte de nós fica para sempre, fechada dentro dela.

Lá dentro as lembranças, aqui fora a saudade...

Que sejam eternas as doces lembranças!





# ROBERTO CARLOS CONFIRMA DUAS DATAS NO TEATRO POSITIVO

Maior teatro do  
Paraná recebe  
grandes artistas  
da cena nacional  
e internacional  
no mês de maio

Roberto Carlos - Crédito da foto: Caio Girardi

A full-body photograph of Roberto Carlos performing on stage. He is wearing a white suit jacket and matching trousers over a light blue shirt. He is smiling and looking towards the camera. A microphone on a stand is positioned in front of him. The background is dark with scattered pink and purple lights. The name 'ROBERTO CARLOS' is printed in white capital letters on the right side of the image.

**ROBERTO CARLOS**

Roberto Carlos - Crédito da foto: Caio Giradi

*Maior teatro do Paraná recebe grandes artistas da cena nacional e internacional no mês de maio*

Shows para todos os gostos e para todas as idades. A programação do Teatro Positivo em maio traz o show da banda internacional, Dire Straits Legacy, e uma superdose romântica, com Fábio Jr. e Roberto Carlos. Ainda tem Luccas Neto para divertir a criançada e Leandro Karnal, que volta a Curitiba filosofando com bom humor. A programação também conta com Paula Fernandes, Padre Fábio de Melo, Gabriela Rocha e Queen Experience.

Nesta quarta-feira, dia 3, a banda **Dire Straits Legacy** apresenta canções icônicas interpretadas pelos músicos que fizeram parte da lenda do Rock Britânico por mais de 30 anos. Baseada em seis álbuns de platina, a banda apresenta os maiores sucessos de Dire Straits, como *Money for Nothing*, *Sultans of Swing*, *Romeo and Juliet*, e muito mais. O show começa às 21h e faz parte das comemorações de 15 anos do Teatro Positivo.



Fábio - Jr. - Crédito da foto: *Pedro Dimitrow*

O grande romântico **Fábio Jr.** interpreta sucessos da carreira que continuam mastigando corações. No show, que acontece no dia 6 de maio, às 21h15, o ícone do amor relembra canções como *Só Você*, *Alma Gêmea* e *Caça e Caçador*.

Sucesso entre o público infantil, **Luccas Neto** apresenta *O Bem Vs O Mal*, em duas sessões, no dia 7 de maio. Com mais de 32 milhões de inscritos no YouTube, o jovem também se aventura pelos palcos. O musical repleto de efeitos especiais promete muita diversão para a criançada, além de reforçar a importância da amizade e do amor. A primeira sessão começa às 13h e a segunda às 18h30.

Após quatro anos longe dos palcos da capital paranaense, o rei **Roberto Carlos** causou uma corrida do público por ingressos do show confirmado para o dia 9 de maio, fazendo com que a produção decidisse abrir nova data, no dia 8. As apresentações são um presente da produtora CULT! Produções pelos 330 anos de Curitiba e 15 anos do Teatro Positivo. Ídolo da canção latino-americana, Roberto Carlos celebra também o seu aniversário de 82 anos e os 66 anos de carreira. As duas apresentações começam às 21h e os ingressos estão à venda no Eventim.

Historiador e um dos maiores pensadores da atualidade, **Leandro Karnal** apresenta, no dia 12, às 20h, o espetáculo *Prazer Karnal - O Show*. Combinando aula, show, palestra e humor, o professor compartilha a trajetória pessoal e reflexões inspiradas em grandes pensadores do passado e do presente: Aristóteles, Santo Agostinho, Albert Camus, Schopenhauer, Nietzsche, Bauman, Kant, entre outros.

A mineira **Paula Fernandes**, conhecida como a "princesa do sertanejo" no Brasil, apresenta a turnê *11:11*, no palco do Teatro Positivo, no dia 13 de maio. No repertório, mix de composições inéditas, grandes releituras dos clássicos e outras canções de sua carreira. O show, que promete bastante interação com o público, começa às 21h15.

No domingo 14 de maio, **Padre Fábio de Melo** se apresenta em Curitiba, às 19h. Com o projeto *Este sou eu*, o religioso reúne clássicos e composições autorais que foram sucessos ao longo dos 25 anos de carreira musical. A apresentação promete ser marcada por mensagens de amor, fé e esperança em um show especial de Dia das Mães.

Ainda na pegada religiosa, com 3,8 bilhões de visualizações no YouTube, a cantora gospel **Gabriela Rocha** chega em Curitiba com o novo projeto *A Presença*, no dia 19 de maio, às 21h. A artista lidera o ranking *Melhores do Ano Gospel 2022* e tem se destacado pela voz marcante e autenticidade.

No dia 20, o Teatro Positivo recebe uma experiência artística memorável, embalada por canções de uma das bandas mais lendárias de todos os tempos. **Queen Experience** promete uma imersão aos maiores sucessos da banda britânica como *Don't Stop me Now*, *Killer Queen* e *Under Pressure*. O concerto traz ao palco uma releitura da obra de Freddie Mercury, Brian May, John Deacon e Roger Taylor, com arranjos exclusivos.

Mais detalhes sobre essas e outras atrações que acontecem no complexo da UP Experience podem ser encontrados no site [upx.art.br](http://upx.art.br).

## Programação maio 2023 - Teatro Positivo

**Dire Straits** - 3 de maio, 21h

**Fábio Jr.** - 6 de maio, 21h15

**Luccas Neto** - 7 de maio, 13h (1.ª sessão) - 18h30 (2.ª sessão)

**Roberto Carlos** - 8 de maio, 21h

**Roberto Carlos** - 9 de maio, 21h

**Leandro Karnal** - 12 de maio, 20h

**Paula Fernandes** - 13 de maio, 21h15

**Padre Fábio de Melo** - 14 de maio, 19h

**Gabriela Rocha** - 19 de maio, 21h

**Queen Experience** - 20 de maio, 21h



Dire Straits - Crédito da foto: *Ron Elkan*



ELISA GATTI,  
A MÃE  
MUSICAL, E  
PAMELA  
MAGALHÃES  
LANÇAM O  
PROJETO  
"UMA MÃE  
LEVA A  
OUTRA", A  
PARTIR DE 4  
DE MAIO



*Em quatro episódios, o trabalho reflete sobre infância, os impactos da maternidade e empoderamento feminino.*

Maio é um mês dedicado às mães e será celebrado com o lançamento de um novo projeto: “Uma Mãe Leva a Outra”, com a cantora e compositora Elisa Gatti, Mãe Musical, e Pamela Magalhães, psicóloga e especialista em terapia de casais. Apresentados em quatro episódios semanais, a estreia acontecerá em 4 de maio, quinta-feira, no canal do YouTube Pamela Magalhaes Psicóloga.

Em cada episódio, um olhar sobre a maternidade e suas transformações será avaliado de maneira profunda, mas de um jeito leve. O primeiro episódio discute a influência da Primeira Infância, período que corresponde aos primeiros cinco anos de vida, na trajetória adulta. Ou seja, como a criança que fomos e o afeto que recebemos, influenciam nas relações ao longo da vida.

O segundo episódio traz reflexões sobre a experiência e as transformações que a maternidade trouxe na vida de Elisa e Pamela, e como cada uma encarou essas mudanças. Já no terceiro episódio, o tema é o impacto da maternidade nas relações familiares de origem, de base, os impactos da chegada de um bebê na vida de um casal e como reverbera nos relacionamentos dos casais, amigos e dos pais. O último episódio é sobre empoderamento feminino e o quanto a maternidade impacta na percepção da mulher.

“Uma Mãe Leva a Outra” trata de assuntos como infância, a experiência e os impactos da maternidade e como transforma as relações ao redor. Elisa Gatti, conhecida pelo projeto “Mãe Musical”, também permeia a maioria dos episódios com canções que refletem suas experiências. Os conteúdos também serão divulgados no Instagram @maemusical e @psipamela.

## **Serviço**

### **Uma Mãe Leva a Outra.**

**Datas:** 4 a 25/05. Todas as quintas-feiras.

**Duração:** 20 minutos.

**YouTube:** Pamela Magalhaes Psicóloga.

**Link:** <https://www.youtube.com/@PamelaMagalhaespsicologa>

**Instagram:** @maemusical e @psipamela



# FESTIVAL

## CINE INCLUSÃO

**TERCEIRA IDADE  
EM FOCO**

PROAC  
EDITAIS

MUK  
PRODUÇÕES

SP SÃO PAULO  
GOVERNO DO ESTADO  
Secretaria de  
Cultura e  
Economia  
Criativa

TENDO A TERCEIRA  
IDADE COMO TEMA, O  
4º FESTIVAL CINE  
INCLUSÃO ABRE  
INSCRIÇÕES - NO  
PERÍODO DE 4 DE MAIO  
A 22 DE JUNHO - PARA  
AS MOSTRAS DE  
CURTAS-METRAGENS  
NAS CATEGORIAS  
COMPETITIVA E 60+ EM  
AÇÃO.



## Terceira idade é tema do Festival Cine Inclusão que abre inscrições para curtas-metragens e roteiros

Maior evento dedicado à difusão e capacitação em audiovisual para amadores e profissionais com mais de 60 anos abre inscrição para suas mostras, oficinas e concurso de roteiro.

Tendo a terceira idade como tema, o **4º Festival Cine Inclusão abre inscrições** - no período de **4 de maio a 22 de junho** - para as mostras de curtas-metragens nas categorias **Competitiva e 60+ Em Ação**.

A novidade desta edição é a realização do Concurso de Roteiro e de quatro Oficinas de Cinema (estas para residentes nas comunidades de Heliópolis, Paraisópolis, Cidade Tiradentes e Capão Redondo). Ambos são destinados para pessoas com mais de 60 anos.

Idealizado e dirigido pelo produtor Daniel Gaggini e realizado pela MUK, o Festival Cine Inclusão será realizado entre os dias 2 e 9 de setembro com exibições e atividades nas quatro maiores comunidades populares e na região central da cidade de São Paulo. Serão exibidos mais de 20 curtas-metragens em língua portuguesa de todos os gêneros, divididos nas duas mostras, além da premiação no Concurso de Roteiro e da realização das quatro Oficinas de Cinema. O objetivo do evento é promover espaço para que pessoas na terceira idade possam se expressar pela sétima arte, difundir suas criações e trocar conhecimentos.



### Calendário das inscrições para atividades do 4º Festival Cine Inclusão

#### Inscrições / MOSTRAS - De 4 de maio a 22 de junho

*A participação é aberta a cineastas, entidades e artistas independentes. É imprescindível que os filmes se enquadrem no perfil de cada mostra.*

**Mostra Competitiva:** Podem ser inscritos curtas-metragens em português, cujos temas estejam relacionados à terceira idade.

**Mostra 60+ Em Ação:** Podem ser inscritos filmes de curta-metragem em português, cujos realizadores tenham mais de 60 anos.

## Inscrições / OFICINAS - De 11 a 31 de maio

**Oficina de Cinema:** Podem se inscrever pessoas com mais de 60 anos, que sejam moradoras das comunidades de Heliópolis, Paraisópolis, Cidade Tiradentes ou Capão Redondo (São Paulo/SP). Em cada oficina, um filme de curta duração será produzido e exibido na abertura oficial do evento, em setembro.

## Inscrições / ROTEIRO - De 18 de maio a 29 de junho

**Concurso de Roteiro:** Podem ser inscritos roteiros de curta-metragem inéditos (não filmados), escritos por pessoas com mais de 60 anos, com tema livre. O vencedor receberá o prêmio de R\$ 5.000,00 (cinco mil reais), com o intuito de valorizar seu trabalho como roteirista (amador ou profissional).

**Onde se inscrever** – Todas as inscrições devem ser efetuadas unicamente por meio da ficha de inscrição disponível no site do evento. É necessário ler o regulamento e preencher corretamente a ficha correspondente a cada categoria.

### 4º Festival Cine Inclusão

**Inscrições Mostras:** 4 de maio a 22 de junho de 2023

**Inscrições Oficinas de Cinema:** 11 a 31 de maio de 2023

**Inscrições Concurso de Roteiro:** 18 de maio a 29 de junho de 2023

**Regulamento e ficha de inscrição:** [www.cineinclusao.com.br](http://www.cineinclusao.com.br)

**Mais informações:** [cineinclusao@muk.nu](mailto:cineinclusao@muk.nu)

**Nas redes:** Instagram - [@cineinclusao](https://www.instagram.com/cineinclusao) | Facebook - [@festivalcineinclusao](https://www.facebook.com/festivalcineinclusao)

**Realização:** ProAC Editais e Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo.

### O Festival Cine Inclusão

As três edições anteriores do **Festival Cine Inclusão** foram realizadas em 2015, 2017 e 2021. A primeira, voltada para filmes produzidos por associações e/ou entidades que utilizam o cinema como ferramenta de inclusão, foi realizada nas comunidades de Capão Redondo e Cidade Tiradentes. Além da exibição de 24 filmes, foram capacitados 60 moradores das regiões no fazer cinematográfico, com sessão de encerramento no Cineclube Latino-Americano, do Memorial da América Latina. A segunda foi dedicada à terceira idade e ocorreu nas comunidades de Heliópolis e Paraisópolis. Também foram exibidos 24 filmes, 60 idosos participaram das oficinas e as sessões de abertura e encerramento ocorreram na Unibes Cultural. A terceira edição teve como homenageada a atriz Ruth de Souza e aconteceu de forma on-line, por conta da pandemia. Mais de 7.000 pessoas assistiram à programação composta por 17 filmes de língua portuguesa.

*Crédito das fotos: Festival Cine inclusão -oficina ed. anterior -foto de Wes Barba -2b*

# UMA REFLEXÃO SOBRE MEMÓRIAS DE UM SARGENTO DE MILÍCIAS



**POR ELAINE DOS SANTOS**



**ELAINE DOS SANTOS** É NATURAL DE RESTINGA SECA/RS. FILHA DE MARIO CARDOSO DOS SANTOS E VILDA KILIAN DOS SANTOS (IN MEMORIAM). GRADUADA EM LETRAS, MESTRE E DOUTORA EM ESTUDOS LITERÁRIOS, PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM). POSSUI FORMAÇÃO EM LÍNGUA ESPANHOLA PELA UNIVERSIDAD DE LA REPUBLICA, MONTEVIDÉU. POSSUI SETE LIVROS PUBLICADOS COMO AUTORA OU COAUTORA. ATUOU NO ENSINO MÉDIO, EM CURSOS DE GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO. É REVISORA DE TEXTOS ACADÊMICOS. CRONISTA, COM PUBLICAÇÕES EM JORNAIS E DIVERSAS ANTOLOGIAS.

**M***emórias de um sargento de milícias* é um romance de Manuel Antônio de Almeida, que foi publicado em 1854, portanto, durante a vigência do ideário romântico no Brasil. O seu protagonista é Leonardo, filho de “uma pisadela e um beliscão” – referência à forma como os seus pais se conheceram -, na verdade, seus pais são Leonardo Pataca e Maria da Hortaliça. A mãe, em pouco tempo, trai o marido e foge para Portugal, o que implica o abandono do filho. O menino é igualmente abandonado pelo pai, mas encontra amparo na figura do padrinho, o barbeiro.

O romance transcorre no subúrbio do Rio de Janeiro, portanto, abandona os salões da Corte, tão ao gosto do Romantismo. Leonardo, desde cedo, mostrou-se muito travesso, mal sabia ler e escrever, abandonou a escola e seguiu pela vida, contando com o apoio, a guarida de uns e a antipatia e perseguição de outros.

-x-x-x-

Antonio Candido tem um estudo clássico chamado *Dialética da malandragem* a respeito do romance *Memórias de um sargento de milícias*, um romance que se situa na sociedade mediana, a sociedade dos homens pobres (nem escravos, nem aristocracia tupiniquim), o que significa viver na incerteza, na insegurança, no medo, conforme o estudo clássico de Caio Prado Júnior, *Formação do Brasil Contemporâneo*.

A par das considerações teóricas sobre Literatura propriamente dita – romance de costumes, romance pícaro, dificuldade de filiação a uma escola literária -, Antonio Candido atenta para a dialética da malandragem, assentada na ordem e na desordem presente no romance e que faz emergir um mundo sem culpa, em que aquele que transgride não agride, de modo que, naquele mundo representado, não merece punição. Há um pêndulo que flexibiliza os conceitos de certo e errado, em que o bem e o mal, a honestidade e a desonestidade fazem-se em movimento constante entre os envolvidos. Em outras palavras, trata-se de um mundo pendular que acomoda interesses, sem que haja, de fato, punição para quem se afasta daquilo que seria a marca de uma sociedade da ordem, da tradição, dos bons costumes, como se queria retratar, no movimento romântico, uma sociedade de virtudes. Cabe ressaltar que, segundo críticos do estudo de Antonio Candido, *Dialética da Malandragem* insere-se apenas na análise cultural da relação pendular entre certo e errado representada no romance, como corolária da sociedade brasileira, deixando de lado um exame mais aprofundado sobre os fundamentos socioeconômicos dessa dialética, constatada pelo estudioso.

É importante observar a ausência de personagens negros – Vidinha é retratada como a mulata que encanta, apaixona Leonardo; mas estão presentes personagens clássicos da literatura ocidental com o padre, a polícia, o fidalgo – o que nos remete, por exemplo, para a peça teatral *O auto da barca do inferno*, de Gil Vicente, que, na transição entre Idade Média e Idade Moderna, encaminha tais personagens para o inferno, negando-lhes um caráter de pureza e/ou inocência.

Enfim, em *Dialética da malandragem*, o autor analisa *Memórias de um sargento de milícias* como essa dualidade que constitui a sociedade brasileira – incluindo a contemporaneidade -, com valores éticos, morais, flexíveis, de modo que transita entre a ordem estabelecida e condutas que, claramente, transgridem-na.

Na esteira da *Dialética da malandragem*, situa-se "Era no tempo do rei: a dimensão sombria da malandragem e a atualidade das 'Memórias de um sargento de milícias'", de Edu Teruki Otsuka (tese de doutorado pela USP), que se propõe a ofertar uma reinterpretação possível do romance de Manuel Antônio de Almeida.

Ao contrário de focar na parte "engraçada" da trama e ponderar sobre a flexibilização dos costumes que se opera na sociedade brasileira, este estudo foca nas desavenças do homem comum: intrigas, rivalidades, vinganças (que são explícitas entre os pobres e dissimuladas entre os ricos), formalização estética da violência social nossa de cada dia - neste caso, colocada no meio urbano do Rio de Janeiro oitocentista. Não nos esqueçamos da violência rural sempre existente entre nós: em relação ao indígena, tratado como tiro ao alvo; no capitão do mato, no feitor; nos bandeirantes; nos jagunços etc.

O homem pobre em *Memórias de um sargento de milícias*, é importante observar, não tem moral, nem ética quando se trata de ascender socialmente - tudo torna-se motivo de disputa e, o mais interessante: a retaliação vem "na polícia, na justiça ou na violência física" (tão atual essa concepção, né?! "Reparação dos meus "direitos"!).

O conflito mais candente na obra instaura-se entre Leonardo e o Major Vidigal, o que é marcado por violações à ordem e mesmo infrações à lei, que, em tese, estaria representada pelo Major. Contudo, o que se instaura é uma rixa pessoal, que atinge a vaidade e que lhe exige vingança desde o primeiro episódio em que os dois personagens se encontram.

Esse clima de discórdia aparece em outras passagens, como é o caso do barbeiro, que acolhe Leonardo, abandonado pelos pais, esforça-se para encaminhá-lo, inclusive em termos religiosos, mas fracassa, tendo em vista ao que parece a própria índole do afilhado. O barbeiro (padrinho) passa a ser motivo de chacota entre os vizinhos, ele reage e troca insultos com a vizinha. Leonardo entra em cena para ridicularizar a vizinha e vingar o escárnio com o que padrinho fora tratado. Há uma sucessão de intrigas a que não escapa nem mesmo dona Maria, única representante de uma classe mais abastada, mas ávida por "demandas", valendo-se de processos judiciais para equacionar suas disputas pessoais – o que, por vezes, também acontece pela troca de favores, de modo que o seu poder seja sempre reafirmado.

Outro ponto de análise (que parece bem atual) é, pois, a troca de favores. Se eu recebo um favor de A, fidelizo as minhas relações. A rixa e o favor são, portanto, resultado dessa relação entre o pobre e o detentor do poder, o pobre, num meio instável e inseguro, "precisa" (ou acha que precisa!) vincular-se a um "poderoso" para sentir-se seguro, protegido. O poderoso, por sua vez, tende à espoliação. Em última instância, o poder conseguiria, dessa forma, cercear a malandragem. Sob essa ótica, a dominação econômica e/ou política subjugaria as relações sociais.

#### Referências

ALMEIDA, Manoel Antonio de. *Memórias de um sargento de milícias*. São Paulo: Ática, 2002.

CANDIDO, Antonio. "Dialética da malandragem". Disponível em <https://www.revistas.usp.br/rieb/article/view/69638> Acesso em 20 abr. 2023

OTSUKA, Edu Teruko. “Era no tempo do rei: a dimensão sombria da malandragem e a atualidade das ‘Memórias de um sargento de milícias’”. **Tese**. Doutorado em Literatura Brasileira. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Universidade de São Paulo (USP). São Paulo: 2005.

PRADO JR. *Formação do Brasil Contemporâneo*. São Paulo: Cia das Letras, 1998.





 [revistaprojetoautoestima](#)

“O que a literatura faz é o mesmo que acender um fósforo no campo no meio da noite. Um fósforo não ilumina quase nada, mas nos permite ver quanta escuridão existe ao redor.”

**WILLIAM FAULKNER**

# PARTICIPE DAS NOSSAS EDIÇÕES



**DIVULGAMOS O SEU  
LIVRO, PROJETO, REDES  
SOCIAIS, EMPRESA...**

★★★★★

Poemas, contos, crônica,  
texto acadêmico, etc.

Consulte o nosso MÍDIA KIT  
ou entre em contato:

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

SAIBA MAIS ACESSANDO NOSSO MÍDIA KIT  
Acesse aqui

NOSSAS PÁGINAS:

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com>



projetoautoestima



revistaprojetoautoestima

# Revista Projeto AutoEstima

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

Ente em contato com **ELENIR ALVES**

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

 @projetoautoestima

 @revistaprojetoautoestima

onde  
divulgar o  
meu livro?



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



Hérída Oliveira



*Desapega com Herida é um dos brechós que está em alta em Curitiba*

A indústria da moda está vivendo uma transformação atualmente. As mídias digitais estão apresentando a popularidade das roupas usadas e como estão conquistando os guarda-roupas. O ato de procurar roupas em brechós ou de roupas usadas está se tornando uma tendência, muito mais do que ir ao shopping e fazer compras em lojas que parecem oferecer o mesmo mostruário.

Comprar em brechós é ter a oportunidade de possuir algo único, que pode não ser fabricado mais ou que era personalizado para outra pessoa, mas que você se identifica e é uma peça necessária para você.

Segundo Hérica Oliveira, proprietária do Desapega com Herida, a prática sempre volta a estar em alta. “É uma tendência que nós como seres humanos temos, nós cansamos e queremos sempre nos renovar. Nosso guarda-roupa é uma reflexão de quem somos e se isso pode ser feito misturando elegância e estilo com economia criativa, é certo que vai atrair muita gente”, comenta a empreendedora.



Os brechós são considerados por muitas pessoas como algo inferior, mas o perfil do consumidor mudou, se tornando mais abrangente, atingindo outras classes sociais, com interesses mais diversificados. “A princípio, brechós eram associados a pessoas de baixa renda que não possuíam dinheiro para comprar roupas de primeira linha. Então, recorriam aos brechós para encontrar itens usados com um preço acessível. Esse conceito está mudando, não só ajudando pessoas a encontrarem seus estilos, mas o planeta também, por ser um consumo sustentável”, diz Hérica.

Esse mercado alternativo de itens usados está assumindo um papel de protagonista no mercado da moda, oferecendo preços mais acessíveis e experiências diferenciadas para o cliente. Brechós vivem um salto de popularidade nas grandes cidades de todo o mundo, e isso é bom para a economia, para os clientes, e para os empreendedores, como Hérica.

**Serviço: Desapega com HERIDA**

**Hérica Oliveira**

**Redes Sociais:**

**@desapegacomherida**

**@amazonmodacircular**

**(41)99119-1393**

**heridaoliveira@gmail.com**

**Rua Marcelino Champagnat 280, Mercês**

**ELENIR ALVES E ADEMIR PASCALE**  
**ORGANIZADORES**

# AMIZADE

# 3D

poemas, contos e crônicas

DE ONTEM,  
DE HOJE E  
DE AMANHÃ



**CLIQUE AQUI**

**PARA PARTICIPAR DESTA  
ANTOLOGIA LEIA O EDITAL**

REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



# O que é preciso saber sobre a agressividade infantil

A infância é um período de descobertas e novas experiências, sendo que, quando a criança começa a ter comportamentos agressivos, isso se torna motivo de muita frustração para os pais.



“É importante entender que emoções aparentemente negativas, como a raiva, também são sentimentos e, portanto, são completamente naturais”, afirma Filipe Colombini, psicólogo, orientador parental e fundador da Equipe AT. “No contexto da agressividade infantil, os adultos precisam tomar cuidado para não reagir mal a esses sentimentos”, aconselha Colombini.

Para as crianças, a agressividade pode se revelar de diferentes formas, a depender do contexto familiar e da fase de desenvolvimento. “Existem comportamentos agressivos externalizantes, como xingamento e agressões, ou internalizantes, que se resumem a isolamento e tristeza”, explica o especialista. “Ações externalizantes são mais comuns; porém, em ambientes muito punitivos é comum o sentimento se internalizar, o que dificulta o diagnóstico e tratamento dos pequenos”, conclui o psicólogo.

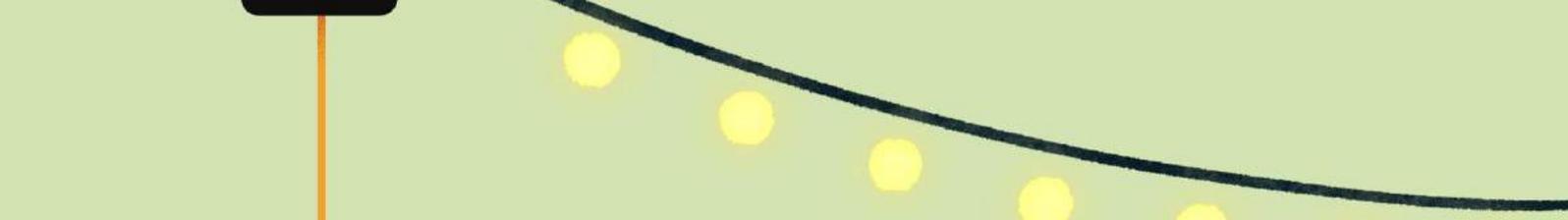
O especialista acrescenta que a agressividade infantil pode ser considerada relativamente normal, já que as crianças ainda não têm ainda a capacidade de autocontrole desenvolvida. Ela se torna um problema sério, no entanto, quando os adultos respondem ao sentimento negativo dos pequenos de forma ainda mais belicosa, com dureza e cólera, criando um ciclo vicioso que traz prejuízos para todo o círculo familiar.

“Os pais precisam ter uma postura acolhedora e aberta para entender os motivos da irritação do filho. É fundamental dialogar e ensinar a criança a identificar e lidar com seus próprios impulsos de maneira saudável”, diz Colombini.

“Outro ponto importante é evitar expor o pequeno a ambientes e situações violentas, evitando que ele aprenda, de forma errônea, que a agressividade é uma maneira aceita e correta de se lidar com certas situações”, comenta o orientador parental.

Caso os pais sintam que a criança necessita de apoio para enfrentar o problema, é importante buscar ajuda de psicólogo ou psiquiatra. “A orientação parental, nesses casos, também pode ajudar bastante os pais a lidarem com a situação”, completa.

**Mais sobre Filipe Colombini:** psicólogo, fundador e CEO da Equipe AT, empresa com foco em Acompanhamento Terapêutico (AT) e atendimento fora do consultório, que atua em São Paulo (SP) desde 2012. Especialista em orientação parental e atendimento de crianças, jovens e adultos. Especialista em Clínica Analítico-Comportamental. Mestre em Psicologia da Educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP). Professor do Curso de Acompanhamento Terapêutico do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas – Instituto de Psiquiatria Hospital das Clínicas (GREC-IPq-HCFMUSP). Professor e Coordenador acadêmico do Aprimoramento em AT da Equipe AT. Formação em Psicoterapia Baseada em Evidências, Acompanhamento Terapêutico, Terapia Infantil, Desenvolvimento Atípico e Abuso de Substâncias.



# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



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

# O Sesc Santa Catarina abriu as inscrições para a 3ª edição do Prêmio Literário Sesc Criança



Mais informações em:  
<https://encurtador.com.br/bilIM>



## Prêmio Literário Sesc Criança

Sua história pode fazer parte da vida de uma criança.

O autor da narrativa vencedora terá sua obra publicada pelo Sesc-SC.

**Quem pode participar:** pessoas de qualquer idade, nascidos ou brasileiros e estrangeiros residentes (há pelo menos 2 anos) em Santa Catarina.

**Inscrições:** 29 de abril a 12 de junho.

Acesse o site para ler o edital e saber como se inscrever.

sesc-sc.com.br  
0800 645 5454

**Sesc** Fecomércio  
Senac

**O prêmio tem como objetivo incentivar e valorizar a produção artística literária catarinense voltada para a infância e ampliar o acesso da população ao livro e leitura.**

Para participar, escritores catarinenses de qualquer idade, nascidos ou brasileiros e estrangeiros residentes há pelo menos 2 anos em Santa Catarina, podem enviar uma obra inédita, seguindo as orientações do regulamento e o formulário de inscrição deve ser preenchido até o dia 12 de junho de 2023.

A inscrição é gratuita e o vencedor terá seu livro publicado e a distribuição de 3 mil exemplares, bem como o pagamento de direitos autorais no valor de R\$ 5.000 mil.

Em anexo card e cartaz para compartilhar na sua escola ou instituição cultural.

Mais informações em:

<https://www.sesc-sc.com.br/cultura/vem-ai-a-3-edicao-do-premio-literario-sesc-crianca->

OITO DICAS

# PARA MANTER HABITOS

SAUDÁVEIS  
EM PROL DA  
SAÚDE



**E**m algum momento da vida você parou para olhar sua rotina e se questionar se exerce uma rotina com hábitos de vida saudáveis ou precisa mudar tudo e começar a se preocupar com esse aspecto?

Ter o foco voltado para aumentar seu bem-estar, a qualidade de vida e, por consequência, ter uma vida mais longa, faz parte dessa mudança.

Entre essas premissas, a ingestão de superalimentos é um grande aliado para quem está em busca de uma vida cheia de saúde e disposição.

Por serem 100% naturais, essa categoria de alimentos é primordial para que todo processo de mudança alimentar seja bem-sucedido.

A Mahta, foodtech que produz um dos mais completos e nutritivos superfoods do mercado nacional, composto por 15 ingredientes originários do bioma amazônico, oferece oito dicas que vão mudar o seu corpo e mente, tornando o seu dia a dia mais leve e cheio de energia:

- 1 - **Alimentação:** Comer uma dieta com alta densidade nutricional, ou seja, muitos nutrientes por caloria, com uma variedade de frutas, verduras, fibras, proteínas e gorduras saudáveis.
- 2 - **Atividade física regular:** manter-se ativo com pelo menos 30 minutos de atividade física por dia.
- 3- **Dormir o suficiente:** procurar dormir com qualidade entre 7 e 9 horas por noite.
- 4 - **Controlar o estresse:** praticar técnicas de gerenciamento de estresse, como meditação ou yoga.
- 5 - **Beber muita água:** manter-se hidratado bebendo muita água durante o dia.
- 6 - **Evite hábitos prejudiciais:** evite fumar ou consumir álcool em excesso.
- 7 - **Fortalecer relacionamentos:** manter relacionamentos positivos e saudáveis com familiares e amigos.
- 8 - **Exames regulares:** fazer exames médicos regulares para identificar precocemente problemas de saúde.

“Essas são algumas ações que vão mudar seu corpo e mente de um patamar negativo para uma posição em que você vai se sentir uma nova pessoa, com muito mais disposição e energia para viver em sua plenitude.

O Superalimento em Pó da Mahta também auxilia nesse processo, pois age em consonância com o microbioma, gerando saúde para o restante do corpo”, explica Max Petrucci, sócio-proprietário e fundador da Mahta.

### **Sobre a Mahta:**

A Mahta é uma empresa foodtech que utiliza como base na sua produção ingredientes provenientes de comunidades tradicionais da Amazônia e de pequenos agricultores que operam no modelo de sistemas agroflorestais. A Mahta gera valor, reduz impactos ambientais negativos e entrega inovação no ramo de alimentação para o consumidor final. A Mahta tem como objetivo a missão de não ser apenas sustentável, mas ser uma empresa em consonância com a reconstrução e regeneração do globo terrestre, com a inclusão das cadeias produtivas da população da região amazônica. A proposta da Mahta é a de desenvolver alimentos focados no nosso microbioma, assim como no macrobioma da Amazônia, que é o todo o espaço socioambiental da nossa floresta.

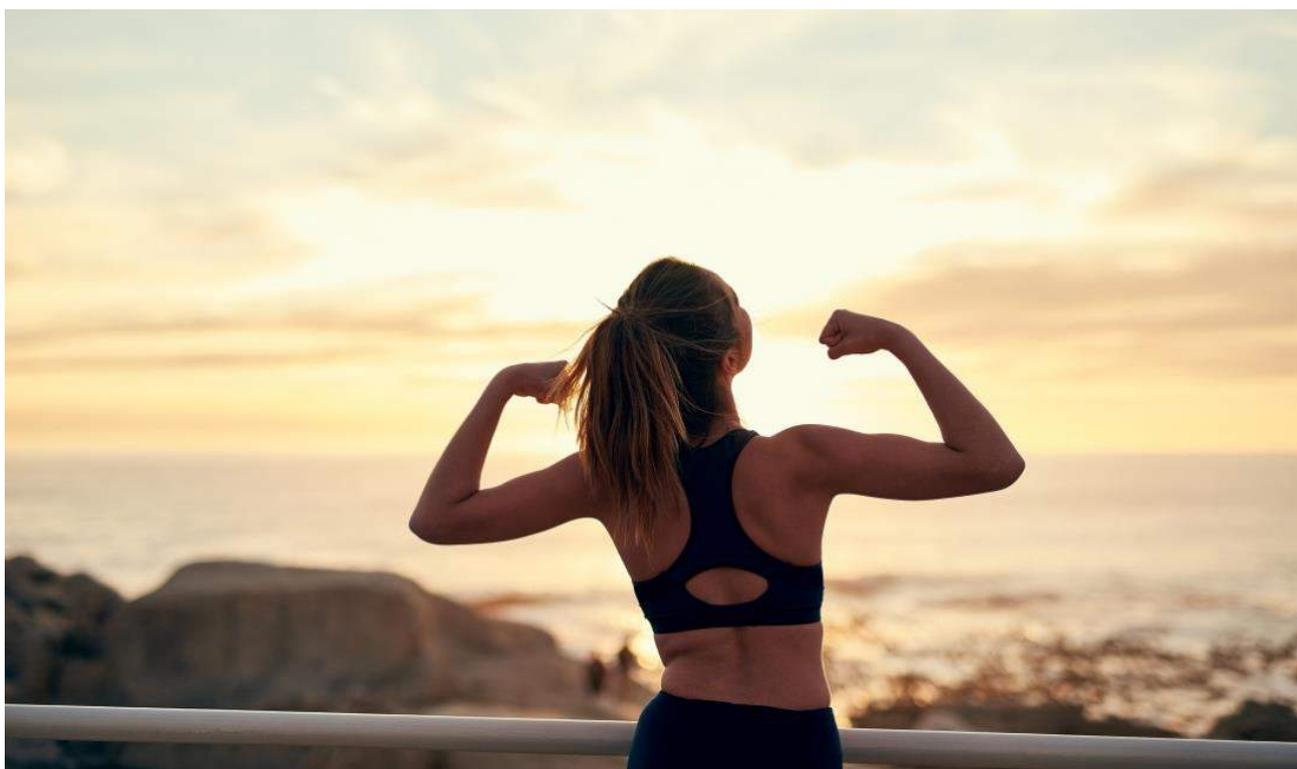


Foto divulgação

# Especialista explica os principais benefícios nutritivos da carne de frango



**TIJUCA ALIMENTOS**

O frango é a ave mais consumida no Brasil pelo seu alto valor nutritivo e a possibilidade de produção em larga escala. De acordo com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), cada brasileiro costuma consumir em média 43 kg de carne de frango por ano.

“Devido a sua baixa quantidade de gordura se comparado a alguns cortes de carne vermelha e de porco, o frango é considerado uma fonte de proteína mais saudável, sendo chamado até mesmo de ‘carne magra’”, explica a Flaubenia Maria, engenheira de alimentos da Tijuca.

“Um fator que é preciso levar em consideração ao escolher o frango como fonte protéica é saber se não existe processamento do produto. Na Tijuca, por exemplo, após o frango ser abatido, higienizado e embalado, vai rapidamente para o congelamento ou resfriamento. Assim, preservando o alimento sem risco de contaminação e sem a necessidade de aditivos químicos. Garantindo um melhor valor nutricional”, explica a profissional do ramo alimentício.

Confira abaixo os principais benefícios do consumo da carne de frango:



## **Rico em proteínas**

Entre os três macronutrientes existentes, carboidratos, proteínas e gorduras, a proteína é a mais saciante. A maior densidade da carne de frango, provavelmente é o que causa essa melhoria nos níveis de saciedade. As proteínas atuam diretamente também na reparação, crescimento e construção dos tecidos, constituição das células e composição dos anticorpos do sistema imunológico. Além de serem uma fonte de energia e contribuírem para a produção de fluídos corporais como o leite materno.

## **Fonte de creatina**

O corpo humano produz naturalmente a creatina, no entanto, ela também pode ser obtida a partir de alguns alimentos e suplementos. Produzida a partir dos aminoácidos: arginina, glicina e metionina, a creatina auxilia no melhor desempenho físico, ganho de massa muscular e de força, ajuda na maior resistência dos músculos e na recuperação muscular.

## **Rica em selênio**

O selênio é o mineral encontrado em maior quantidade e concentração na carne de frango. Além de essencial para aumentar os níveis de antioxidantes no sangue, ele também funciona como anti-inflamatória e cardioprotetora no organismo. O selênio auxilia ainda na prevenção do envelhecimento precoce e do câncer, perda de peso, fortalecimento do sistema imunológico, e manter a saúde da tireoide.

## **Cérebro e coração mais saudáveis**

A niacina, também chamada de vitamina B3, contida na carne de frango, é necessária para o bem-estar do cérebro, atuando até mesmo como uma proteção contra o Alzheimer. Já a vitamina B6, também presente no frango, auxilia o corpo a manter os níveis de homocisteína baixos. Quando os níveis desse aminoácido se encontram altos, causam danos aos vasos sanguíneos que podem resultar em problemas cardiovasculares como doença coronariana, infarto cardíaco ou Acidente Vascular Cerebral (AVC).

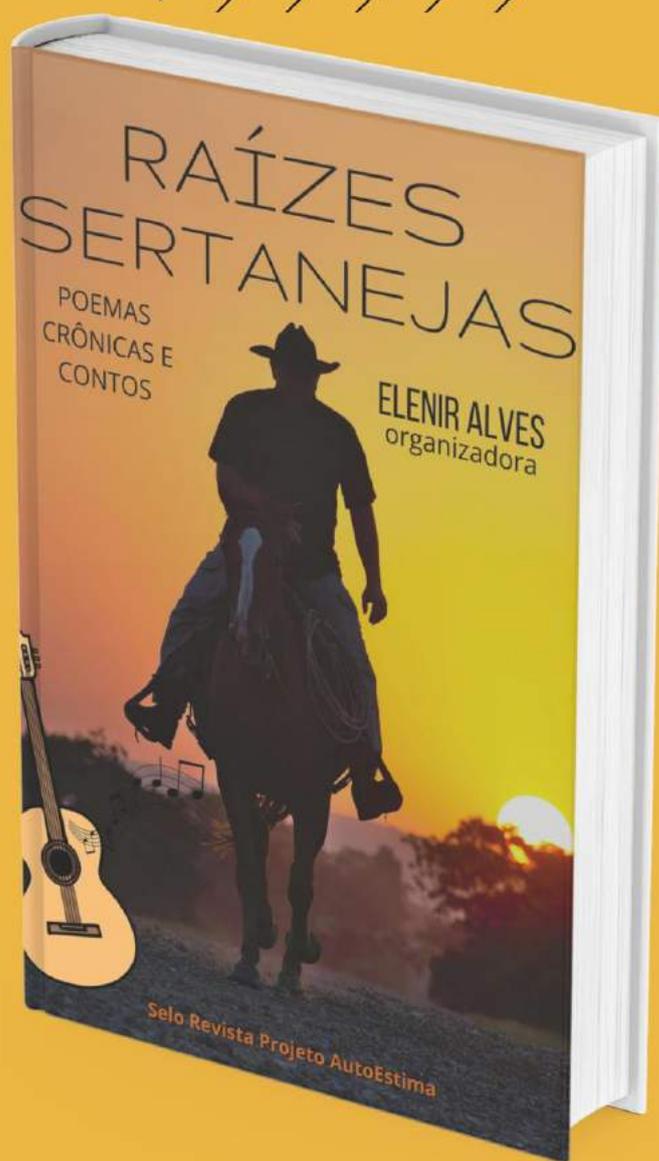
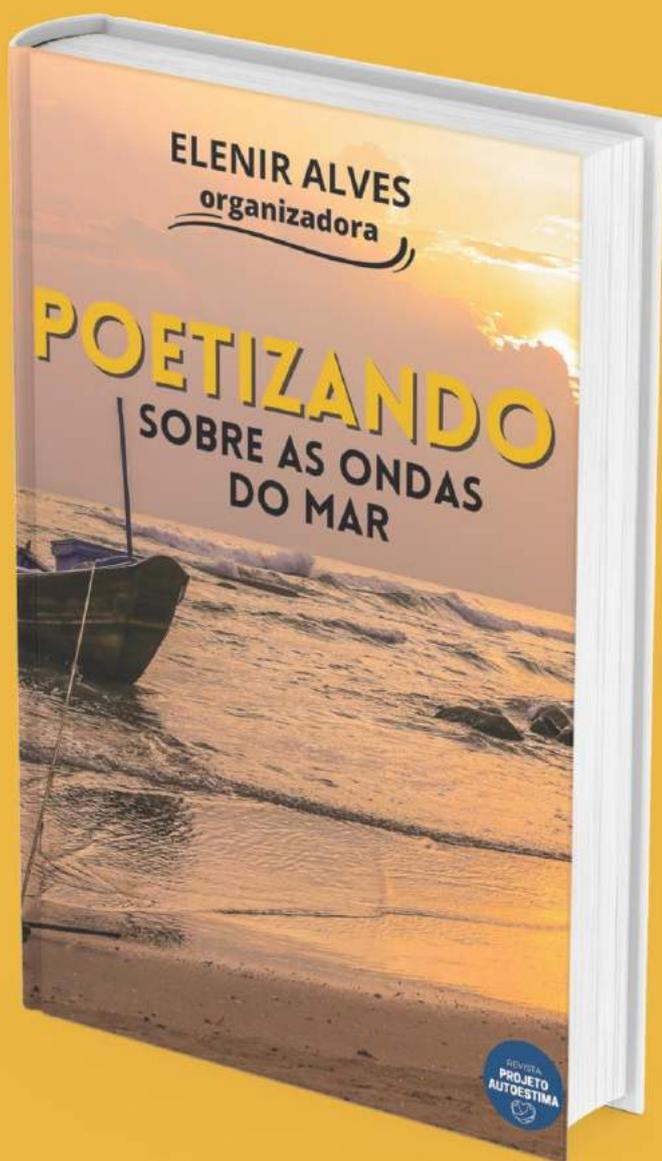
## **Sobre a Tijuca Alimentos**

Empresa cearense com mais de 50 anos de atuação na produção e comercialização de ovos, frangos e queijos no Ceará, Piauí e Maranhão, a Tijuca Alimentos tem como propósito trabalhar para a satisfação de seus clientes. Atualmente, é a única empresa cearense do segmento com abatedouro próprio e, além disso, dispõe de sedes em Fortaleza, Cascavel e Beberibe, onde mantém uma moderna fábrica de rações. Na logística, possui frota própria para transporte dos produtos, garantindo qualidade até chegar à mesa dos clientes.

POETIZANDO SOBRE AS ONDAS DO MAR, REÚNE LINDOS POEMAS DE ALGUNS DOS MELHORES ESCRITORES BRASILEIROS, COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR ALVES. BAIXE O SEU EXEMPLAR GRATUITAMENTE:

[HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/POETIZANDO\\_SOBRE\\_AS\\_ONDAS\\_DO\\_MAR.PDF](https://www.fabricadeebook.com.br/poetizando_sobre_as_ondas_do_mar.pdf)

## DICAS PARA LEITURA



NESTE E-BOOK RAÍZES SERTANEJAS, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR 10 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.FABRICADEBOOKS.COM.BR/RAIZES\\_SERTANEJA\\_S.PDF](https://www.fabricadebooks.com.br/raizes_sertaneja_s.pdf)



Dri Molica ensina receitas fáceis e rápidas para fazer com filhos e netos e comemorar o **Dia das Mães** de uma forma gostosa



*Para a nutricionista e culinária, que também é mãe, cozinhar não só é um ato de amor, assim como preparar um prato em família também pode ser uma experiência simples e capaz de criar excelentes memórias*

Como forma de celebrar o Dia das Mães de uma forma unida e repleta de amor, a nutricionista e culinária paulistana, Dri Molica, sugere receitas práticas e fáceis que podem ser feitas entre filhos, netos e quiçá bisnetos.

Dentre as muitas opções disponíveis em seus canais oficiais do Instagram, tiktok e youtube @drimolica, ela sugere algumas opções, tais como: Misto Quente Crocante para o café da manhã ou lanche da tarde; Salpicão muito light e refrescante para a entrada; Macarrão Cremoso para o almoço ou jantar; Brownie cookie incrivelmente delicioso como sugestão de sobremesa com chocolate.

Conforme diz Dri, que também é mãe e apaixonada por cozinha, “muitas vezes a arte de preparar algo para nós mesmas acaba sendo um conforto, uma terapia, mas quando fazemos para alguém que a gente ama é um verdadeiro ato de amor. E, se conseguimos juntar filhos, netos, parentes e amigos e promover um prato em quatro ou mais mãos, este é o verdadeiro significado da palavra família”.

### **Quem é Dri Molica?**



Com mais de 100 mil seguidores em uma de suas redes e aproximadamente 340 dicas de receitas e tudo o que envolve o universo do “comer bem”, Dri Molica começou sua página de forma despretensiosa, em plena pandemia, como forma de interagir com as pessoas durante o isolamento que a condição impôs.

O que ela não esperava é que algo do seu dia a dia compartilhado se tornaria grandioso. “Sou comunicativa e não fazia ideia de que o mundo virtual poderia me aproximar das pessoas. Sou eu, mesma, que gerencio e respondo nas minhas redes. Faço questão. Essa troca de aprendizados que elas geram para mim são únicas!”.

Aliás, falando em ensinamentos, Dri é realmente um exemplo de superação. No final de



2016, seu marido e um grande entusiasta de seus vídeos, a incentivou a buscar uma profissionalização. “Eu nem pensava em fazer faculdade, afinal quatro anos era muito tempo para quem já estava com a minha idade. Então fui atrás de algo menor e fiz o curso profissionalizante Técnico em Nutrição”, conta. O fato de ter duração de um ano e meio era motivador, porém ela estava fora das salas de aula há muitos anos e eram apenas 30 vagas. Mesmo assim ela tentou. E conseguiu. “Concorrer com os jovens da idade do meu filho era algo impossível em meus pensamentos. Resolvi tentar, mesmo sem colocar muita fé em mim mesma. Não só passei, como entrei

em segundo lugar na ETEC. Iniciei em fevereiro de 2017 o curso e me formei em junho de 2018”, diz.

Sendo assim, aos 42 anos ela estava de volta às cadeiras escolares, superando o etarismo e todos os desafios e dificuldades provenientes dele. Com o CRN de Técnica em Nutrição em mãos, ela resolveu ir além e, em vez de começar a atuar, encarou mais um obstáculo: o da graduação e, em agosto de 2018 ela entrou na universidade e terminou quatro anos depois, em 2022.

“Hoje ensino de tudo, independentemente de ser *fit*. Com o tempo a gente aprende que o equilíbrio é a base de uma melhor qualidade de vida e que fazer uma reeducação alimentar vai além de uma dieta. Com ela nós aprendemos que podemos tirar férias, participar de festas e aniversários, comemorar dias das mães, pais, Natal e Páscoa de forma saborosa e rodeada de amor. Temos 365 dias num ano, não são 10, 20 ou 30 de pausas que farão diferença na balança. Muito pelo contrário. A felicidade em poder estar com nossos filhos, amigos e familiares faz muito bem à saúde. Eu recomendo!”, finaliza a nutri.



publique  
nas edições da



## REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

poemas até 2 páginas R\$ 60,00  
contos, crônicas, resenhas, etc. R\$  
60,00 até 4 páginas

Escreva para Elenir Alves:

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



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



FOTO DIVULGAÇÃO

**Maio no MAM:  
Educativo traz  
programação  
educativa  
especial para  
a Semana  
Mundial do  
Brincar**

**MAIO NO MAM**

**C**om atividades que transitam entre diversos eixos temáticos, o MAM Educativo apresenta programação que fomenta produção cultural plural, além de uma ação que integrará a 21ª Semana Nacional de Museus, que traz como tema esse ano "Museus: Sustentabilidade e Bem-Estar"

No mês de maio, a programação do MAM Educativo convida o público a participar de atividades que transitam entre diversos eixos temáticos que fomentam uma produção cultural plural, trazendo propostas que vão desde as culturas da infância, popular, de rua e gênero à diversidade étnica, presentes no ambiente cultural artístico do museu por meio das ações promovidas pelo MAM Educativo.

Outra programação trazida ao público em maio são as atividades educativas pensadas especialmente para a Semana Nacional de Museus, que este ano é apresentada com o tema "Museus: Sustentabilidade e Bem-Estar".

No final do mês, o Educativo promove o Slam das Minas SP, uma batalha de poesia que acontece há sete anos e ocupa o pódio de primeira batalha poética com recorte de gênero em São Paulo. A atividade propõe um exercício de quebra de padrões, reconstruindo conceitos e desconstruindo estereótipos.

Do dia 23 ao 28 de maio, a programação convida o público para atividades integradas à Semana Mundial do Brincar, que celebra as culturas da infância e neste ano recebe o tema "A Natureza no Brincar".

As atividades são todas de classificação livre e abertas ao público.

O **MAM Educativo** desenvolve programas e projetos em diálogo com seus públicos variados, com uma programação acessível e gratuita que busca equiparar oportunidades e reduzir barreiras físicas, sensoriais, intelectuais, sociais ou de saúde mental. Sua equipe multidisciplinar se desenvolve por meio de um amplo e contínuo programa de pesquisa e formação em arte e educação que atravessa seus programas e projetos anualmente, na forma de conversas, práticas de ateliê, leituras e vivências que contam com a colaboração de artistas, educadores, curadores e pesquisadores parceiros.

**Veja a seguir a programação completa das atividades de maio:**

**06/05 (sáb) às 15h**

**Família MAM**

**Visita ao mundo "MAM no Minecraft Education Edition" com MAM Educativo**

A partir da exposição que só existe dentro da plataforma Minecraft: Educational Edition

visitaremos o museu, seu Jardim de Esculturas e diversas obras de seu acervo dentro da plataforma do jogo. Trazendo reflexões sobre o concretismo, neoconcretismo e as intersecções entre jogo, educação e artes visuais.

Atividade presencial e virtual, para crianças a partir de 3 anos, acompanhadas de suas/seus responsáveis. Inscrições com 30 minutos de antecedência com o MAM Educativo na recepção do museu para participantes no presencial, e inscrições no site do MAM para participantes no virtual. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**07/05 (dom) - 15h**

### **Domingo MAM**

#### **Strike a pose: oficina de Voguing com Danna Lisboa**

Com a proposta de trazer as influências das danças *waacking* e *voguing*, duas danças com grande contribuição para as culturas de salão, clubes e cultura pop, Danna Lisboa vai trazer esses dois ícones das pistas para fazer o corpo mover com classe, elegância, fluidez e muita energia.

*Waacking* surgiu nos clubs underground em 1971, em Nova York, mas a cultura da dança nasceu em Los Angeles, e seus movimentos são típicos das pistas clubs no estilo *Soul Train*.

*Voguing* tem como princípio as poses movimentos angulares das pernas, troncos e braços, e surgiu em Nova York nas festas chamadas "*ballroom*" no Harlem. Toda essa cultura é de criação de pessoas trans afro-americanos do início de 1960, e tanto *waacking* como *voguing* estão inseridos na cultura pop atual através de videoclipes e até mesmo em séries e programas de reality show.

**Danna Lisboa** iniciou seus estudos nas danças em 2003 e, de lá pra cá, participou de grandes festivais de dança como Meeting Hip Hop integrando grupos como Ritmos B.A.S.E, Identidade em Movimento entre outras contribuições. Danna também percorre vários lugares de São Paulo com seus workshops direcionado às danças com essências dos clubes e danças urbanas.

Atividade presencial e gratuita, livre. Inscrições no horário e local da atividade com MAM Educativo, verificar o local na recepção do MAM. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**13/05 (sáb) às 15h**

## Família MAM

### Monstros no Jardim de Esculturas com MAM Educativo

Será que podemos criar personagens inspirados nas obras do Jardim de Esculturas do MAM? Ou melhor será que podemos dar vida a monstros? O MAM educativo convida a explorar o Jardim com um olhar fantasioso e imagético, percebendo as possibilidades de criação de seres que ali podem surgir, que histórias podemos inventar e quais mundos podemos criar? Para isso usaremos um material típico da técnica da escultura, a argila.

Atividade presencial e gratuita, para crianças a partir de 3 anos, acompanhadas de suas/seus responsáveis. Inscrições com 30 minutos de antecedência com o MAM Educativo na recepção do museu. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**14/05 (dom) - 11h**

**Domingo MAM**

### Oficina de isogravura com MAM Educativo

Encontro para conhecer e experimentar uma das técnicas da gravura que utiliza como matriz de impressão um material diversificado, o isopor. Desta forma, explorando as possibilidades de criação que ele pode oferecer.

Atividade presencial, gratuita e livre. Inscrições no horário e local da atividade com MAM Educativo, verificar o local na recepção do museu. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**14/05 (dom) - 15h**

**Domingo MAM**

### Karaokê com MAM Educativo

Inspirados nas exposições em cartaz *Diálogos com cor e luz* e *Ianelli 100 anos: o artista essencial*, o educativo MAM convida o público para soltar a voz em um karaokê com canções selecionadas e inspiradas em obras presentes.

Atividade presencial e gratuita, livre. Inscrições no horário e local da atividade com MAM Educativo, verificar o local na recepção do museu. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

18/05 (qui) às 19h

**Contatos com a arte + 21ª Semana Nacional de Museus: MUSEUS SUSTENTABILIDADE E BEM-ESTAR o cuidado como prática de criação de mundos, conversa com Zeca Carú (Dia da luta antimanicomial)**

E se pudéssemos especular, sonhar e praticar outros modos de se haver com o que se tem por saúde mental? O cuidado como uma tecnologia que não negocia a ética da vida, que preserva os fluxos, os mistérios e as opacidades. E se pudéssemos ir além dos diagnósticos e não responder como curá-los, mas nos perguntar: o que nos contam os sofrimentos e os sintomas? Que mundos eles anunciam? E como dar dignidade a esses mundos?

**zeca carú de paula:** Navega pela exystêncya como feytyceyro, multi-artista, poeta, conjurador de ynymagnáveys e promovedor de saúde. É Mestre e Doutorando em Psicologia clínica pela PUC - SP, compondo o núcleo de subjetividades, pesquisando a construção de espaços clínicos e de cura que se fazem além do tempo colonial, a partir da anunciação de memórias do território-cidade-corpo, como as águas, os ventos, as madeiras, a terra. Compôs o coletivo Slam Marginália entre 2018 e 2021, que com o apoio do Programa Vai (SMS/SP 2020), e em parceria com o selo de publicação Mori Zines, conjurou o “Ateliê de Futuridades Trans”, programa de residências literárias para poetas racializados residentes nas periferias de SP. É autor do livro “Ynundação (um conjuro) de 2022.

Atividade virtual e gratuita, para professoras(es), educadoras(es), pesquisadoras(es), estudantes e artistas, aberta ao público e colaboradores do MAM. Inscrições online no site oficial do MAM. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. Para emissão de certificado, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) após a atividade, com comprovante de inscrição em anexo.

20/05 (sáb) às 15h

**Família MAM + Semana Mundial do Brincar + Arte e Ecologia**

**Xirezinho - brincando com a natureza com Priscila Obaci**

Xirê é uma palavra em *yorubá* que quer dizer "brincadeira". Xirezinho é uma atividade musical, sensorial e formativa que propõe movimentações e interações a partir da relação dos elementos da natureza que cada Orixá representa.

A Proposta tem a relação entre adulto e criança como experiência, e/ou qualquer pessoa que queira entrar na brincadeira.

A atividade é conduzida com a introdução de uma poesia e em cada brincadeira, temos a música e o toque de cada Orixá é cantado.

A música é feita ao vivo, sendo assim um espetáculo interativo que acontece como um grande círculo de vivência.

**Priscila Obaci** é artista e educadora. Mãe de Melik Rudá e Bakari Mairê. Transita entre teatro, dança e poesia. Formada em Comunicação das Artes do Corpo - PUC - SP. Pós-graduanda em musicalização infantil. Professora da Dança Materna. Matrigestora de KISÂNSI- Consciência corporal para Mães - Bebês - Pais e XIREZINHO- Os Bebês e a natureza, atividades sensoriais/lúdicas que tem o candomblé como base pedagógica e filosófica. Integrante do núcleo Black Babywearing Brasil - Carregar Preto e Umoja. Redatora e Social Média no Estúdio Gemma de Criação. Autora de Poesias Pós-parto (2020 - Oralituras) e a Calimba e Flauta em coautoria com Allan da Rosa. (2012 - Edições Toró)

Atividade presencial e gratuita, para crianças de 0 a 7, acompanhadas de suas(eus) responsáveis. Inscrições com 30 minutos de antecedência com o MAM Educativo na recepção do museu. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**21/05 (dom) às 14h**

**Domingo MAM**

**Slam das Minas SP**

A Slam das Minas SP é uma batalha de poesia com sete anos de existência, criando e possibilitando caminhos dentro da palavra falada. Chegando ao MAM com mic aberto, batalha de poesia (inscrições na hora), lançamento de livro e pocket show de Nyarai. Regras para participar: três poemas autorais de até três minutos sem acompanhamento musical, objeto cênico e figurino. Juradas escolhidas na hora.

**Slam das Minas SP** é a primeira batalha poética com recorte de gênero de São Paulo, que atua com literatura em diversas linguagens, explorando as construções possíveis através das palavras. Propondo reconstruir conceitos e derrubar estereótipos e receitas de padronização.

Atividade presencial e gratuita, livre. Aberta ao público. Inscrições no local. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**23/05 (ter) às 14h30**

**Família MAM + Semana Mundial do Brincar + Arte e Ecologia**

**Experimentação com tintas naturais para bebês com MAM Educativo**

A partir de tintas produzidas de forma caseira com materiais naturais e comestíveis (trigo, maisena, gelatina, frutas e condimentos), a atividade voltada para bebês de 0 meses a 2 anos é um estímulo à experiência de diferentes expressões e maneiras de se relacionar e interagir do bebê com o mundo à sua volta.

Atividade presencial e gratuita, para bebês de 0 meses a 2 anos, acompanhadas de suas/seus responsáveis. Inscrições com 30 minutos de antecedência com o MAM Educativo na recepção do museu. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**24/05 (qua) às 19h**

**Contatos com a arte + Semana Mundial do Brincar**

**Xirezinho, a brincadeira como prática antirracista com Priscila Obaci**

Xirezinho é um diminutivo de Xirê, palavra Yorubá que significa brincadeira. É importante que nossas crianças possam ter contato com diversas culturas e saberes a partir da ludicidade. A ação propõe a partir da poesia e brincadeiras criar outros imaginários acerca da mitologia Orixás para crianças.

Sabemos que a literatura é um veículo de produção de imaginário e pode de forma secundária instituir acesso a diversos conhecimentos que propiciam a crianças um olhar mais diverso e plural. É sabido que historicamente as culturas, filosofias e religiosidades africanas são perseguidas e criminalizadas em nosso país, porém é necessário quebrar essas barreiras e entender que mitologias africanas devem e podem ser incorporadas em nossos campos de conhecimentos como, por exemplo, mitologias gregas.

A formação tem o objetivo de apresentar algumas Yabás (Orixás femininas) a partir do elemento água e fazer uma relação com o meio ambiente, ancestralidade negra e potencializar práticas antirracistas.

Atividade virtual e gratuita, para professoras(es), educadoras(es), pesquisadoras(es), estudantes e artistas, aberta ao público e colaboradores do MAM. Inscrições online no site oficial do MAM. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48hs de antecedência. Para emissão de certificado, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) após a atividade, com comprovante de inscrição em anexo.

**27/05 (sáb) às 15h**

### **Família MAM + Semana Mundial do Brincar**

#### **Heroínas Negras com Agbalá Conta e Giselda Perê**

A cabaça Agbalá vai esparramar histórias de diferentes mulheres negras africanas e brasileiras que tiveram grande contribuição para a história, cientistas, guerreiras, inventores e artistas. A narrativa nos conduzirá por uma viagem de grandes feitos, conquistas e sabedorias. Com música, caracterização e dança. Heroínas negras é uma apresentação dinâmica e cheia de nuances de encantamento e valorização. Em cada dia serão apresentadas histórias de Heroínas de diferentes regiões.

Atividade presencial e gratuita, para crianças a partir de 3 anos, acompanhadas de suas/seus responsáveis. Inscrições com 30 minutos de antecedência com o MAM Educativo na recepção do museu. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

**28/05 (dom) às 15h**

### **Domingo MAM + Semana Mundial do Brincar**

#### **Pelas cores do arco-íris com o grupo Os Tapetes contadores de Histórias**

Por meio de seus tradicionais tapetes artesanais – criados ao longo de duas décadas na França, Brasil e Peru – o grupo convida os pequenos a uma viagem por contos que falam de diversidade pela perspectiva do arco-íris como elemento plural. Para tratar da singularidade e potência de cada cor presente em nossa esfera cromática, o grupo narra o conto popular japonês “A princesa Ratinete”, o conto tradicional africano “Como o Sol passou a brilhar no mundo”, o conto brasileiro “A Nuvem e o Arco-Íris” e o conto francês “Paula te pinta peixes coloridos”

Desde 1998, o grupo **Os Tapetes Contadores de Histórias** costura e conta histórias com tapetes e outros cenários de tecido, correspondentes a contos autorais e populares de origens diversas. O grupo é fundador no Brasil na técnica de costurar e contar

histórias com tapetes artesanais, a fim de despertar o imaginário de crianças, jovens e adultos para as artes e a leitura. Desde 1998, o grupo produz e realiza sessões de contação de histórias, espetáculos, oficinas de formação de contadores, exposições interativas e projetos culturais que envolvem oralidade, artes visuais e teatro. Referência internacional na pesquisa sobre infância e cultura, oralidade e artes visuais, intersecções entre texto e têxtil, e manifestações plásticas que os povos criam como cenários para suas narrativas, o grupo já se apresentou e ministrou oficinas em várias cidades do Brasil, e em outros países como Austrália, México, Espanha, França, Portugal, Benin, Marrocos, Peru, dentre outros.

Atividade presencial e gratuita, livre. Sem inscrições. Para intérprete de Libras ou audiodescrição, solicitar pelo e-mail [educativo@mam.org.br](mailto:educativo@mam.org.br) com até 48h de antecedência. A participação nas atividades educativas garante a gratuidade nas exposições do MAM.

### **MAM São Paulo**

Localizado no Parque Ibirapuera, a mais importante área verde de São Paulo, o edifício do MAM foi adaptado por Lina Bo Bardi e conta, além das salas de exposição, com ateliê, biblioteca, auditório, restaurante e uma loja onde os visitantes encontram produtos de design, livros de arte e uma linha de objetos com a marca MAM. Os espaços do Museu se integram visualmente ao Jardim de Esculturas, projetado por Roberto Burle Marx para abrigar obras da coleção. Todas as dependências são acessíveis a visitantes com necessidades especiais.

#### **Serviço:**

#### **Atividades de maio do MAM Educativo**

**Local:** Parque Ibirapuera, portões 2 e 3 (Av. Pedro Álvares Cabral, s/nº - Vila Mariana, São Paulo).

**Funcionamento:** Terça a domingo, das 10h às 18h.

**Ingressos:** A entrada no MAM está com valor de R\$25 inteira e R\$12,50 meia-entrada. Aos domingos, a entrada é gratuita e você pode contribuir com o valor que quiser. Contribua como desejar para que o MAM continue trazendo arte e cultura para o maior número de pessoas possível!

Meia-entrada para estudantes, com identificação; jovens de baixa renda e idosos (+60). Gratuidade para crianças menores de 10 anos; pessoas com deficiência e acompanhante; professores e diretores da rede pública estadual e municipal de São Paulo, com identificação; sócios e alunos do MAM; funcionários das empresas parceiras e museus;

membros do ICOM, AICA e ABCA, com identificação; funcionários da SPTuris e funcionários da Secretaria Municipal de Cultura.



**Mais informações:**

[www.mam.org.br](http://www.mam.org.br)

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

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

[www.youtube.com/@mamsaopaulo/](https://www.youtube.com/@mamsaopaulo/)

<https://twitter.com/mamsaopaulo>

# ESCRITOR(A)

Divulgue o seu

# LIVRO na

# Revista Projeto AutoEstima

Conheça o nosso  
Pacote Divulgação:

**R\$ 150,00**

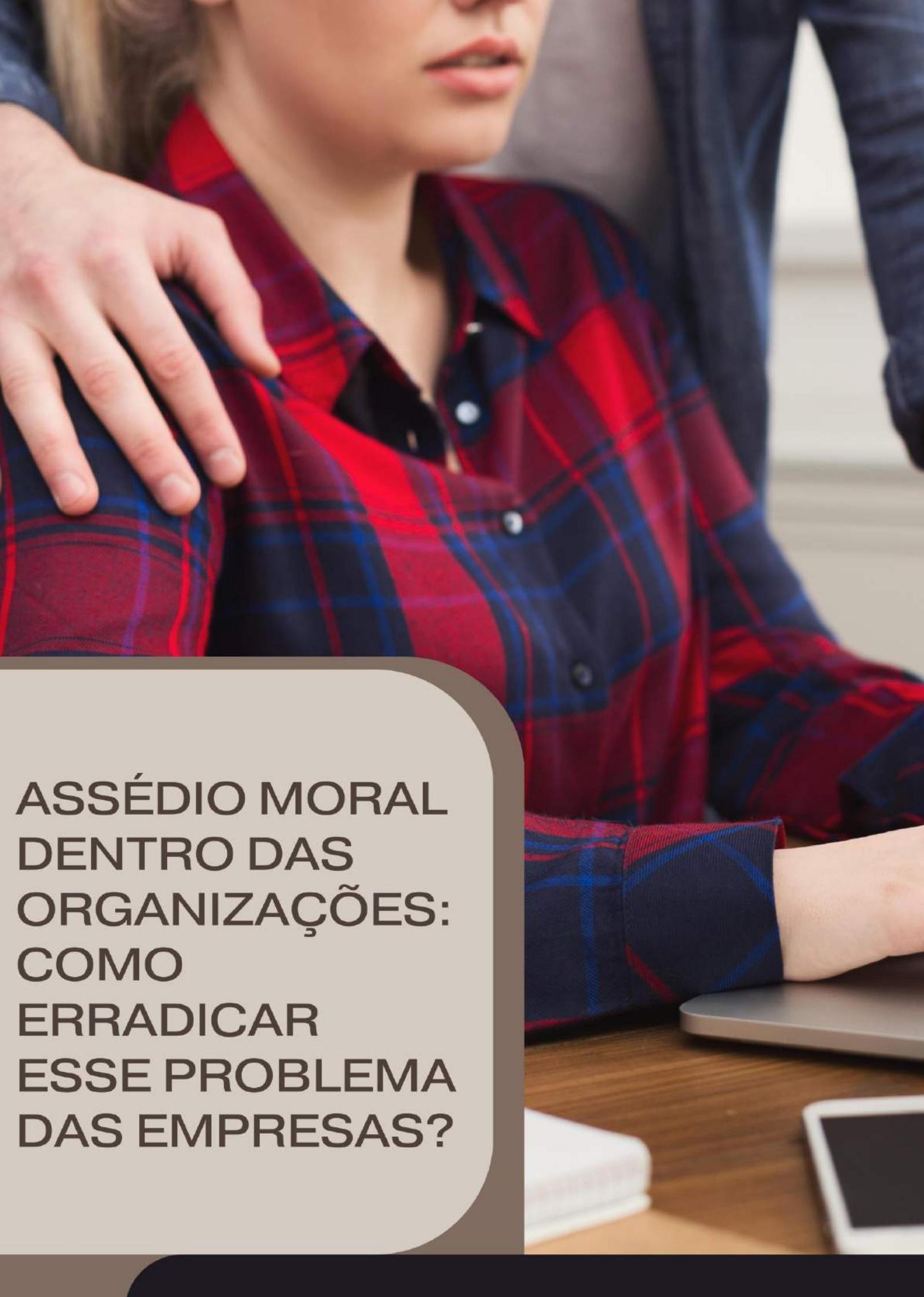
acesse:  
[revistaprojetautoestima.blogspot.com](http://revistaprojetautoestima.blogspot.com)  
e-mail: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) c/ Elenir Alves



@projetoautoestima



@revistaprojetautoestima

A woman with blonde hair, wearing a red and blue plaid button-down shirt, is sitting at a wooden desk. A hand is resting on her left shoulder. In front of her is a silver laptop. The background is slightly blurred, showing a person in a blue shirt standing nearby.

**ASSÉDIO MORAL  
DENTRO DAS  
ORGANIZAÇÕES:  
COMO  
ERRADICAR  
ESSE PROBLEMA  
DAS EMPRESAS?**

**C**aso de assédio dentro das empresas é algo que tem se tornado ‘comum’ e mais visível aos olhos da mídia e dos gestores nos últimos anos. Além de ser um problema grave que pode afetar profundamente a vida dos colaboradores e das organizações, desencadeia uma série de problemas, como processos trabalhistas, queda na produtividade, piora no clima organizacional, absenteísmo e demissões.

Por isso, **Rebeca Toyama, especialista em carreira e comportamento**, esclarece alguns pontos importantes sobre os efeitos do assédio e o que ele pode desencadear na vida do colaborador como vergonha e inibição, indo para o baixo engajamento e produtividade, e até problemas graves de saúde mental, endividamento entre outros.

Segundo uma pesquisa realizada pelo site Vagas.com, empresa de recrutamento de profissionais, mostrou que 52% dos profissionais já sofreram práticas de assédio, sendo que 87,5% não denunciaram o ato. A maior parte, 39,4%, disse que não fez a denúncia por medo de perder o emprego, já 31,6% tiveram receio de sofrer vingança, 11% dizem sentir vergonha, 8,2% relataram sentir medo de que a culpa recaia sobre o denunciante e 3,9% disseram sentir culpa. Já entre os que decidiram relatar o assédio, 74,6% afirmaram que o agressor permaneceu na empresa mesmo após a denúncia.

De acordo com Rebeca Toyama, especialista em carreira e comportamento, as empresas são responsáveis pelo que acontece dentro do ambiente de trabalho, porque é uma questão de governança e responsabilidade social.

“Hoje temos uma lei que obriga as empresas a terem esse olhar para promover um ambiente seguro e saudável, portanto, o papel das empresas neste cenário é trazer ações de conscientização e prevenção as práticas de assédio, além de disponibilizar um canal de denúncia seguro e efetivo para que os colaboradores possam reportar casos de assédio e abuso de forma sigilosa e anônima, evitando assim sentirem medo ao denunciar”, revela.

## **Assédio X Saúde Mental**

O assédio dentro do trabalho afeta gravemente a vida dos profissionais, desencadeando problemas de saúde mental e endividamento, podendo até levar uma pessoa ao suicídio. Para Rebeca, é possível relacionar o assédio com as finanças pessoais, pois quando o colaborador está endividado ele apresenta uma tolerância maior ao assédio. “Quando o colaborador está endividado, ele tende a não procurar o canal de denúncia, ao invés disso ele vai passar a tolerar o assédio, o que leva muitas vezes o assediador a aumentar o tom das ofensas. O que sem dúvida vai impactar a saúde comprometendo a capacidade do colaborador de cuidar de seu bem-estar financeiro“, comenta Rebeca Toyama.

No geral, o assédio deixa marcas profundas no íntimo da vítima, e ainda pode desencadear consequências psíquicas, físicas, sociais e profissionais, como: dores

generalizadas, distúrbios digestivos, crises de choro, estresse, isolamento, depressão, suicídio, ansiedade e até a diminuição da produtividade.

“Enquanto o assédio não é denunciado, o assediador continuará prejudicando a vida de outras pessoas, então, para impedir é importante denunciar. Eu tenho a bandeira de educar antes de punir, porque se o foco for educativo, conseguiremos criar um ambiente psicologicamente mais seguro”, afirma Toyama.



Foto divulgação

### **Cultura de paz dentro das organizações**

É preciso conscientizar as empresas sobre a importância de um ambiente de trabalho saudável e livre de qualquer prática de assédio e violência, e um ambiente que promova uma cultura de paz, está alinhado com as práticas ESG, valoriza o respeito e a ética, e os colaboradores podem desempenhar suas funções com tranquilidade e segurança.

Segundo Rebeca, a cultura de paz não é uma obrigação legal e é um elemento que ainda não é muito abordado dentro das empresas. Mas o termo segurança psicológica já está sendo inserido no mundo das organizações, e traz a necessidade de um ambiente seguro e que preserve a saúde mental dos colaboradores.

“Aqui trago o convite para as empresas lançarem um novo olhar que integre autoconhecimento e conhecimento para que as pessoas possam ter uma relação de maior respeito consigo mesma e em seguida com os colegas, liderados, clientes e fornecedores. Porque isso é essencial para a construção de um ambiente de trabalho socialmente responsável, onde todos possam colaborar para o bem comum, com relações pautadas pela cooperação, harmonia e respeito mútuo”, finaliza.

**Rebeca Toyama, especialista em carreira e comportamento, destaca em 3 tópicos como trabalhar o tema dentro das organizações, investindo em um ambiente seguro e saudável:**

1. **Iniciar o processo educativo:** existe muita desinformação relacionada ao tema, portanto é necessário investir em programas de treinamentos e palestras;
2. **Criar um ambiente seguro:** fortalecer os canais de denúncia e deixar claro aos colaboradores que práticas de assédio não são aceitas;
3. **Colocar os líderes no foco da ação:** lembrando que esse conteúdo não fez parte da formação da maioria dos profissionais, portanto, eles precisam ser preparados para lidar com o tema.

### Sobre Rebeca Toyama



**Rebeca Toyama Msc é porta-voz da ODS 8 (trabalho decente e crescimento econômico) do Programa Liderança com ImPacto da ONU, fundadora da ACI – Academia de Competências Integrativas, uma empresa signatária do Pacto Global da ONU e participante do Movimento Mente em Foco promovido pela Rede Brasil do Pacto Global da ONU. Mestre em Psicologia**

**Clínica e Administradora. Especialista em liderança, carreira e tendência do mundo do trabalho. Atua há 20 anos como palestrante, mentora e coach.**





ESPECIALISTA TRAZ  
DICAS VALIOSAS PARA  
ACERTAR NA

# *maquiagem*

**A ELEGÂNCIA DO  
OUTONO  
TRADUZIDA EM  
SUA MAKE**



Chegamos na temporada outono/inverno, que inegavelmente é uma época onde a elegância toma conta dos looks. Com as maquiagens não é diferente. As cores vibrantes do verão dão espaço à sobriedade dos tons terrosos, a alegria das sombras coloridas é substituída por elegantes tons escuros e a pele glow sai de cena para a pele com acabamento matte reinar. Nessa época diversificar estilos, texturas e usar a criatividade farão muito a diferença na hora de mostrar que a make mais sóbria pode, sim, ser glamorosa.

Kelly Nogueira, CEO e fundadora da Espaço Make, traz dicas valiosas para compor as suas makes para arrasar no trabalho, em festas ou na balada, com composições lindas, sofisticadas e sem complicação. “O preparo da pele é essencial para construir a make perfeita. Nessa época do ano, a pele tende a ficar mais ressecada, portanto, o skincare e a hidratação da pele como primeiros cuidados é indispensável”, conta.



“Para a base, prefira as com efeito matte e o blush, que não pode faltar, vem para dar aquele aspecto saudável à pele e o pó solto também é uma ótima pedida, selando a pele e prolongando a make. Os olhos marcantes, é, sem dúvida, a marca da estação. O uso de delineadores com a técnica da esfumação e as sombras com tons mais escuros e fechados destacam o olhar. Para finalizar, lábios bem marcados e com cores fortes como o vermelho, vinho e marrom”, afirma Kelly.

O fator determinante para a ocasião é a escolha das cores. “Para o dia a dia, prefira sombras e batons mais discretos, já para festas e baladas, abuse de tons mais intensos, pigmentados e marcantes”, conclui a empresária.

Nos quiosques da Espaço Make você encontra todos os produtos para compor as suas maquiagens – do skincare a finalização – e conta ainda com profissionais capacitados para

orientar na escolha de cores e tons que melhor se adequam a cada tipo de pele e o melhor de tudo, com preços a partir de R\$10.

### **Sobre a Espaço Make**

Com o seu slogan “Porque chique é pagar pouco”, a Espaço Make, fundada com a chegada da pandemia da Covid19, ganha notoriedade no mercado, sendo a franquia de makes que mais cresce no país, contando com mais de 20 unidades espalhadas em todo o território nacional e tem como objetivo chegar a marca de 50 em 2023.



Para encontrar a Espaço Make mais próxima, acesse: <https://www.instagram.com/espacomakeoficial/>.

# FRUTOS QUE POSSUEM PROPRIEDADES BENÉFICAS PARA A PELE



Romã, cacau, abóbora:  
conheça os frutos que  
podem trazer benefícios  
para a saúde da pele

**T**anto a indústria farmacêutica, quanto a indústria cosmética, estudam constantemente os ativos químicos dos alimentos para descobrir novos benefícios ou possíveis fórmulas que podem ser feitas no desenvolvimento de medicamentos e dermocosméticos.

Alimentos naturais, como as frutas, são conhecidos por oferecerem diversos benefícios à nossa saúde e ao nosso corpo. Por isso, estudos em universidades e centros médicos de todo o mundo investem milhões em pesquisas para descobrir como as frutas podem ser ainda mais aproveitadas pelo ser humano, seja por seu consumo oral, seja pelo extrato dessas frutas na utilização de dermocosméticos.

E para esclarecer este tema, o Dr. Maurizio Pupo, farmacêutico e professor especialista em cosmetologia, traz mais informações sobre diversos frutos e quais os benefícios de cada um para a saúde da pele.



### **Romã**

“Romã é uma fruta que traz diversos benefícios para a pele, principalmente, para o rejuvenescimento dela. Mas atenção: a fruta deve ser consumida e nunca ser utilizada diretamente na pele (somente em casos de uso tópico com produtos que sejam feitos com o extrato da romã). Ao comer uma romã por dia, ou tomar apenas um copo de suco de romã diariamente, já é o suficiente para rejuvenescer a pele. Isso acontece, pois a romã é muito rica em antioxidantes, o que contribui com a renovação da nossa pele”, explica Dr. Maurizio.

“Ao ingerir esses antioxidantes, eles irão combater os radicais livres, ou seja, eles vão para a pele e, desta forma, ajudam a reduzir as rugas, a flacidez e a perda de elasticidade,

retardando o envelhecimento precoce. Além disso, o consumo de romã também é muito benéfico para o clareamento de manchas de pele, inclusive, o melasma”, ressalta o especialista.

O farmacêutico ainda explica que a romã é rica em vitamina A, ou seja, mais um reforço na renovação celular. “Este é um importante nutriente na produção do colágeno da pele e, desta forma, com a união dos antioxidantes e a vitamina A, a romã é uma fonte riquíssima no combate ao envelhecimento precoce”, afirma.

### **Casca de banana**

“A casca da banana é rica em minerais, como o zinco e o magnésio, além de vitaminas, como a vitamina A e o complexo B. Desta forma, se utilizada em um dermocosmético, de forma tópica, como um creme, por exemplo, o extrato concentrado da casca da banana pode trazer benefícios para a pele, como propriedades anti-inflamatórias”, explica o farmacêutico.

“Porém, é importante também fazer um alerta para os adeptos de receitas caseiras para que a casca da banana, ou demais frutas, nunca sejam utilizadas desta forma, aplicadas diretamente na pele. Temos relatos de diversos casos de queimadura grave por pessoas que passaram a fruta diretamente na pele e, depois, saíram no sol. Além de não promover o efeito desejado, receitas caseiras com o uso de frutas podem causar sérios problemas na derme”, ressalta o especialista.

### **Semente de uva**

“Conhecida como um dos alimentos mais saudáveis do mundo, a semente da uva possui efeitos protetores contra danos induzidos pelo sol (quando seu uso é tópico por meio de dermocosméticos com este ativo). Além disso, o extrato da semente atenua o estresse oxidativo (que seria o desequilíbrio entre a produção de radicais livres e a capacidade do organismo em neutralizá-las), ou seja, possui propriedades antioxidantes e, também, anti-inflamatórias”, explica Dr. Maurizio.

### **Cacau**

“Por ser uma fruta associada ao chocolate, o cacau acaba sempre sendo um tema controverso. Porém, pesquisas clínicas e de laboratórios realizadas pela Universidade de Molise, na Itália, forneceram evidências científicas para o uso de substâncias naturais derivadas do cacau como uma forma eficaz de proteger a pele”, diz o especialista.

“Isso porque, o cacau é uma rica fonte de compostos polifenólicos (e os polifenóis são compostos bioativos presentes em plantas que apresentam uma ampla variedade de benefícios à saúde) e, também com grande quantidade de flavonóides (polifenol encontrado em vegetais), além de ser fonte de minerais essenciais, como o magnésio, o cobre e o ferro”, ressalta.

“Ou seja, o consumo do cacau melhora o fluxo sanguíneo da pele e aumenta a fotoproteção, contribuindo para a manutenção e aparência da pele. Além disso, o cacau também possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Quando utilizado de forma tópica em dermocosméticos com polifenóis do cacau, é possível aumentar a elasticidade da pele, prevenir e reduzir rugas e, também, diminuir a sensibilidade da pele à luz ultravioleta”, explica Dr. Maurizio.



### **Abacate**

Segundo o especialista, o abacate é rico em ácidos graxos monoinsaturados, que são gorduras presentes em alimentos, mas que são benéficas à saúde. “Segundo estudos realizados em Los Angeles, nos EUA, o consumo de um abacate por dia (em testes realizados por 8 semanas) trouxe benefícios à pele como elasticidade,

firmeza, hidratação e pigmentação. Outra curiosidade deste estudo, é que mulheres com circunferência abdominal aumentada e IMC elevado, tiveram também um aumento na resistência UVB”, diz o farmacêutico.

“Quando o óleo do abacate é utilizado de forma tópica por meio de dermocosméticos, é possível notar também melhora da elasticidade da pele, porém, sem mudanças significativas na hidratação ou na formação de sebo. Além disso, também não há evidências de melhora na resistência aos raios UV quando o óleo do abacate é aplicado de forma tópica”, ressalta.

### **Camu-Camu**

“Fruta nativa da floresta amazônica, porém pouco utilizada no Brasil, o camu-camu é amplamente estudado no exterior, principalmente na Europa e na Coreia do Sul, por conta de suas propriedades antioxidantes. Além disso, este fruto possui alto teor de vitamina C, polifenóis promissores, como ácido gálico (antioxidante que ajuda a proteger a pele contra o estresse oxidativo, anti-inflamatório e antimicrobiano) e quercetina (antioxidante anti-inflamatório que previne o aparecimento de condições clínicas relacionadas ao envelhecimento da pele)”.

Desta forma, o farmacêutico explica que, ao ser consumido oralmente, o fruto do camu-camu pode atuar como anti-inflamatório para a pele e, também, prevenir o estresse oxidativo.

### **Abóbora**

A abóbora é conhecida por ter muitos benefícios para a saúde e para a pele, com propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anti-fadiga. “Além desses benefícios, segundo estudos, a aplicação tópica do extrato de abóbora pode ser benéfica para feridas cutâneas, redução da inflamação e alterações oxidativas da pele, além de aliviar os sintomas da dermatite de contato”, diz o especialista.

### **Framboesa vermelha**

“As frutas silvestres possuem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e, também, anti-câncer, pois contam com uma grande quantidade de flavonóides. Desta forma, segundo estudo realizado em 2019, na China Medical University Hospital, o extrato etanólico da framboesa vermelha pode diminuir a morte celular causada pela exposição aos raios solares, além de ser capaz de prevenir lesões dos raios UVB na pele e, também, diminuir o fotoenvelhecimento da pele”, ressalta.

Dr. Maurizio ainda reforça que, para que essas frutas sejam benéficas à pele, é importante sempre estar atento ao tipo de consumo indicado e nunca aplicá-las diretamente na pele por meio de receitas caseiras.

“Vimos aqui que, em alguns casos, o consumo oral da fruta pode beneficiar a pele, mas, em outros casos, os benefícios só acontecem quando o fruto é utilizado de forma tópica. Porém, para que esse benefício realmente aconteça, existem muitos estudos por trás para desenvolver fórmulas com os extratos desses frutos e com a concentração correta desses extratos para que as propriedades de cada um promovam o efeito desejado. Ainda não temos, no Brasil, dermocosméticos com todas essas opções, mas com os estudos avançando cada vez mais, acredito que em poucos anos o público brasileiro terá acesso ao uso tópico de produtos formulados com estes frutos”, finaliza o farmacêutico.

### **Sobre o Dr. Maurizio Pupo**

Dr. Maurizio Pupo é farmacêutico ítalo brasileiro, pesquisador e professor especialista em cosmetologia. É autor de vários livros na área cosmética como: Tratado de Fotoproteção, Luz Azul Luz Visível e Impactos na Dermatologia, DIFENDIOX® OPP's Antioxidantes Biologicamente Ativos e Estabilizados em Sistema Hydromicelar, entre outros. Além disso, é CEO e responsável pelo desenvolvimento dos produtos marca de dermocosméticos ADA TINA.

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

# PROFISSIONAIS *de beleza*

**DIVULGUE NAS EDIÇÕES DA  
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

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



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: 17.200 mil

Instagram: 9.800 mil

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

# EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA  
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

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

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS

“É preciso que eu suporte duas ou três larvas se quiser conhecer as borboletas.” - O Pequeno Príncipe



## Participe da edição nº 38 - Junho/2023

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

### ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

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

 @projetoautoestima  @revistaprojetoautoestima

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

PRÓXIMA  
EDIÇÃO  
**10/06**

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