

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 38 - JUNHO DE 2023

CONFIRA

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

EXCLUSIVO

MELLINA REIS

CRIADORA DE CONTEÚDO, TURISMÓLOGA
E DEFICIENTE VISUAL



ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

ÍNDICE DE CONTEÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03
EDITORIAL, PÁG. 04
ENTREVISTA COM MELLINA REIS, POR ELENIR ALVES, PÁG. 05
ENTREVISTA COM SILVÂNIA SALES, POR ELENIR ALVES, PÁG. 11
ENTREVISTA COM CRIS LIMA, POR ELENIR ALVES, PÁG. 18
A CÚPULA GLOBAL, PÁG. 26
VERSOS SINCEROS, POR KARLA D. MARTINS, PÁG. 31
MERCADORES, POR JAIANE APARECIDA F MARQUES, PÁG. 32
CAFÉ COM AFETO, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 33
ANSIEDADE NA TERCEIRA IDADE?, POR BLENDIA M. DE OLIVEIRA, PÁG. 36
CELEBRIDADES ASSUMEM OS CABELOS BRANCOS E DITAM TENDÊNCIA, PÁG. 39
COMO A SAÚDE MENTAL DAS MÃES INFLUENCIA A DOS FILHOS, POR HELEN MAVICHIAN, PÁG. 43
SHOW MARYÁKORÉ NO MIS, PÁG. 46
ASTROLOGIA, POR PAULA ARRUDA, PÁG. 50
CORRER DEPOIS DOS 40 ANOS, PÁG. 65
DEVOCIONAL DIÁRIO É UMA SAÍDA PARA MOMENTOS DIFÍCEIS, PÁG. 68
ESCULTURAS NO CORPUS CHRISTI, PÁG. 71
O SILÊNCIO FAZ BEM PARA A AUDIÇÃO, CORPO E MENTE, POR GUILHERME HORBILON, PÁG. 74
INSTITUTO MICHELLE SOARES: A REVOLUÇÃO PALIATIVA, PÁG. 78
PROJETO MÃOS QUE ACOLHEM, PÁG. 83
MATERNIDADE REAL, PÁG. 87
DICAS PARA LEITURA, PÁG. 90
BIBLIOTECA DE LOS SUEÑOS, PÁG. 92
UMBIGO DO SONHO - O CINEMA DE PAULA GAITÁN, PÁG. 98
PROMOÇÃO DO DIA DOS NAMORADOS - PÁTIO BRASIL SHOPPING, PÁG. 104
RECEITA DE BOLO DE CHOCOLATE, PÁG. 108
CASTANHA DO BRASIL, PÁG. 111
RECEITA DE NHOQUE SEM GLÚTEN, PÁG. 114
SUGESTÃO PARA O DIA DOS NAMORADOS DA CACAU SHOW, PÁG. 116
DÚVIDAS SOBRE HIGIENIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE VEGETAIS?, PÁG. 122
CARDÁPIO PARA VEGANOS, PÁG. 128
DICAS PARA ECONOMIZAR NOS ARMÁRIOS DE COZINHA, PÁG. 133
EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 140
EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 141

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



NESTA EDIÇÃO

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

QUEM FAZ A REVISTA

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do blog da revista
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/expediente.html>

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

CONTATO: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



ELENIR ALVES
Editora

Editorial

- Olá, querido leitor! Adentramos no mês de junho com a edição de nº 38 com excelente conteúdo que irá prender a sua atenção. Não deixe de conferir a revista que está cheia de novidades! Aprecie as entrevistas que estão maravilhosas, poemas, crônicas e as demais matérias.

O nosso agradecimento a você que nos acompanha e boa leitura!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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

🌐 revistaprojetoautoestima.blogspot.com

>>>> REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA MELLINA REIS



ELENIR ALVES
entrevista



MELLINA REIS

A presença da Hilary faz com que eu tenha mais coragem de explorar os lugares sozinha, me dá mais segurança e sei que com ela dificilmente ficarei sozinha, pois ela aproxima muito mais as pessoas. Mellina Reis - Criadora de Conteúdo, turismóloga e pessoa com deficiência visual.



@4pataspelomundooficial

MEL & HILARY CÃO-GUIA



ENTREVISTA:

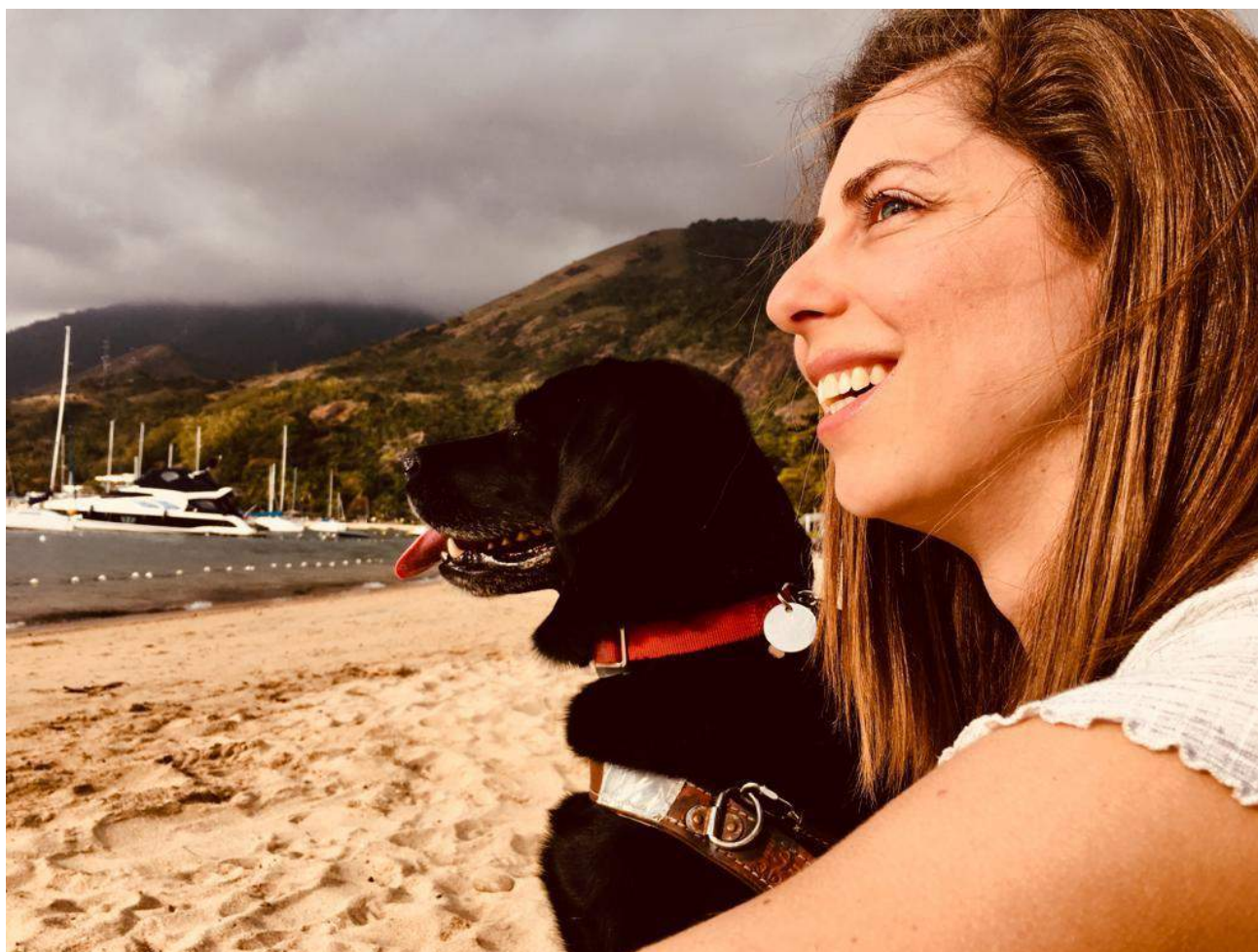
Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos sobre a sua formação em Turismo, que se deu em 2005. Você poderia comentar também sobre a importância do Turismo Acessível e a quem ele se destina?

Mellina Reis: Quando escolhi cursar Turismo não imaginava que perderia a visão. Gosto muito da minha profissão, comecei a ter olhar para o Turismo Acessível muitos anos após minha formação, somente quando comecei a necessitar dele.

O Turismo é essencial para todos, pois promove a inclusão, contribui com o bem-estar e melhora a qualidade de vida das pessoas.

Ele é destinado para os mais de 45 milhões de pessoas com deficiência que existem no Brasil e mais de 1 bilhão no mundo.

Revista Projeto AutoEstima: Quando você sentiu que estava perdendo a visão, como foi esse momento, alguém lhe deu apoio?



Mellina Reis: Tive vários momentos com relação a perda da visão, mas o momento mais complicado de vida foi no final de 2010, quando começou o processo de perda severa da

minha visão e realmente precisei encarar e aceitar que eu era uma pessoa com deficiência visual. Não estava conseguindo lidar com esse "luto" sozinha, busquei ajuda, fiz terapia e comecei a frequentar a Fundação Dorina Nowill, uma Instituição para reabilitação de pessoas com deficiência visual, lá fiz terapia em grupo, fisioterapia, atividades da vida diária e aprendi a usar a bengala. Minha família sempre me apoiou bastante, mas por mais que tivesse apoio, era uma coisa que eu precisava aprender a lidar sozinha, pois por mais que todos me falavam que eu poderia seguir minha vida adiante, ser independente e focar nas minhas qualidades, não era isso que estava em minha mente, precisei organizar todas as ideias e me livrar dos "monstros internos".

Revista Projeto AutoEstima: O Brasil é um país com mais de 45 milhões de pessoas com deficiência, um público com enorme potencial que o setor turístico e de lazer estão perdendo, por falta de preparo no atendimento e de estrutura. Como você vê essa questão?

Mellina Reis: Bom, como dito, somos praticamente 1/4 da população brasileira, e pensando que muitos não viajam sozinhos, boa parte sempre acompanhados, o setor turístico está perdendo um grande público em potencial. Mas a partir do momento que começarem a enxergar esses números e esse potencial, irão olhar mais para nós, só não sei quanto tempo isso levará, espero que breve!

Revista Projeto AutoEstima: Hoje, você tem uma labradora com o nome Hilary que lhe faz companhia como guia na sua vida. Quando e como foi a chegada da Hilary e como foi esse momento para você?

Mellina Reis: Hilary chegou para mim no dia 11 de março de 2014, lembro perfeitamente desse dia. Éramos 6 pessoas cegas aguardando pelos seus cães-companheiros em um quarto de hotel, cada um no seu, eram horas intermináveis! Até que entraram no meu quarto com a Hilary, toda agitada e curiosa! Foi uma mistura de sentimentos, alegria, ansiedade, medo, não sabia o que aconteceria depois, só sabia que minha vida mudaria por completo, só não fazia ideia do quanto! Hilary mudou minha vida e me transformou! Conheci uma Mellina bem mais forte e corajosa!



Revista Projeto AutoEstima: Para quantos países você já viajou? E como foi se aventurar nessas viagens na companhia de Hilary?

Mellina Reis: Eu conheço 9 países e Hilary conhece 5. A presença da Hilary faz com que eu tenha mais coragem de explorar os lugares sozinha, me dá mais segurança e sei que com ela dificilmente ficarei sozinha, pois ela aproxima muito mais as pessoas. Como já tive perrengues fora do Brasil com ela, por causa do descumprimento da lei do cão-guia, acho melhor sempre ir acompanhada, mas pelo Brasil já exploramos muitos lugares somente nós duas!

Revista Projeto AutoEstima: Você participou de uma palestra na Casa Alexa (Amazon). Qual a importância do aparelho Alexa na vida de uma pessoa com deficiência visual?

Mellina Reis: Eu não tenho a Alexa, então não posso dizer como alguém que utiliza, mas com ela podemos usar para lista de compras, contagem, facilitar para pesquisas na internet, coisas que para quem enxerga é só uma comodidade, para nós é algo que inclui.

Revista Projeto AutoEstima: Você recebe algum incentivo ou patrocínio para manter as suas redes sociais e suas viagens?

Mellina Reis: Atualmente não tenho nenhum tipo de patrocínio, em algumas viagens consigo fazer parcerias de hospedagem, restaurantes, passeios, etc. Mas seria ótimo encontrar algum patrocinador!

Revista Projeto AutoEstima: Como as pessoas interessadas poderão saber mais sobre você e as suas redes sociais?

Mellina Reis: Podem me acompanhar no @4pataspelomundooficial, mesmo usuário para Instagram, Tik Tok e Facebook!

Perguntas rápidas:

Um(a) viagem: Orlando

Um livro: Salvo pelos meus anjos da guarda

Um hobby: Viajar

Um (a) autor(a): Paulo Coelho

Um ator ou atriz: Giovanna Antonelli

Um filme/ Uma Série: Outlander

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: Quando Hilary chegou na minha vida.

Para acompanhar Mellina Reis em suas redes sociais, acesse:

Instagram, Tik Tok e Facebook @4pataspelomundooficial



Millena Reis (Mel & Hilary Cão-Guia)

Mellina é Criadora de Conteúdo, turismóloga e deficiente visual. Possui o projeto 4 Patas pelo Mundo para compartilhar suas experiências de viagens ao lado da Hilary, sua cão-guia. Assim como dar dica dos destinos onde visitou, falar sobre acessibilidade e Pets.

>>>>> **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

ENTREVISTA SILVÂNIA SALES



ELENIR ALVES
entrevista



SILVÂNIA SALES

Focar naquilo que deseja, ter foco é fundamental para alcançar objetivos e realizar sonhos. Ler bons livros, fazer cursos e se apaixonar pelo o que faz. Silvânia Sales - Empreendedora

ART FOLHEADOS

SILVÂNIA SALES



Foto divulgação



Foto divulgação

@ART_FOLHEADOS



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos conte-nos sobre: é verdade que desde criança você já sonhava em ser empreendedora?

Silvania Sales: Acredito que ter nascido de pais empreendedores, contribuiu no processo de desenvolvimento do meu propósito de vida.

Revista Projeto AutoEstima: Como uma grande sonhadora, você saiu de casa muito cedo, aos 17 anos, deixou a sua terra natal e a sua família para morar na cidade grande, levando na bagagem o seu grande sonho de menina. Poderia contar-nos como foi essa sua trajetória?

Silvania Sales: Aos 17 anos deixei a casa dos meus pais e me mudei para Brasília em busca dos meus sonhos. Brasília me abraçou e me ofereceu oportunidades. No início sofri bastante a falta da minha família. Nos primeiros meses trabalhei como babá, depois como secretária de uma Agência de Empregos. Nos finais de semana trabalhava como baby sister, assim consegui ganhar mais dinheiro, ajudar a minha família e começar o meu primeiro negócio. Montei uma pequena banca de produtos eletrônicos na W3 Sul. Continue fazendo o meu trabalho como secretária e baby sister e contratei um colaborador para cuidar da banca. Eu já tinha completado 18 anos. Com 20 anos Mudei de emprego, comecei a trabalhar fazendo eventos em várias capitais do país, no qual trabalhei até o nascimento do meu primeiro filho, quando eu estava com 29 anos.

Revista Projeto AutoEstima: Quando que surgiu a ideia de abrir a *Art Folheados* e há quanto tempo ela está no mercado?

Silvania Sales: Quando o meu filho nasceu ficou inviável viajar a trabalho, não tinha com quem deixá-lo, pois eu e meu esposo não temos família em Brasília, foi quando tomei a decisão de abrir a minha empresa. Nasce a *Art Folheados*, há 22 anos.

Revista Projeto AutoEstima: Você enfrentou alguma dificuldade para abrir a *Art Folheados*? Quais foram as suas maiores dificuldades?

Silvania Sales: Sim, apesar de ter ganho bastante experiência com o comércio durante os nove anos que trabalhei com vendas nos eventos, ainda tinha muito a aprender. Minha maior dificuldade foi com o recursos humanos. Comecei a estudar, ler livros relacionados a empresas e contratei consultoria para me ajudar.

Revista Projeto AutoEstima: Quantas pessoas trabalham hoje com você se comparado ao início da abertura da *Art Folheados*?

Silvânia Sales



— ART FOLHEADOS —





— ART FOLHEADOS —



Silvania Sales: Hoje contamos com um número de 12 colaboradoras nas quatro lojas. No início contávamos com três colaboradoras.

Revista Projeto AutoEstima: Como você se sente quando lembra do passado e de tudo que enfrentou e hoje vê o seu grande sonho realizado?



Silvania Sales: Me sinto vencedora, realizada e ainda tenho muitos projetos.

Revista Projeto AutoEstima: Com a experiência que você adquiriu como empreendedora, qual dica daria as pessoas que hoje sonham em empreender?

Silvania Sales: Fazer um plano de negócio, estudar o nicho no qual pretende investir e o mercado como um todo. Focar naquilo que deseja, ter foco é fundamental para alcançar objetivos e realizar sonhos. Ler bons livros, fazer cursos e se apaixonar pelo o que faz.

Revista Projeto AutoEstima: Como as pessoas interessadas poderão saber mais sobre o seu trabalho, a Art Folheados?

Silvania Sales: Estamos localizados no Sudoeste CLSW 303 Bloco C loja 16 Águas Claras Shopping Conjunto Nacional e nas redes sociais, Instagram e Facebook - @art_folheados.

Perguntas rápidas:

Um(a) designer de joias: Carla Amorim.

Um livro: Desperte o Seu Gigante interior - Tony Robbins

Um hobby: Leitura

Um (a) autor(a): Glória Pérez

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro

Um filme: O menino que descobriu o vento

Uma cor favorita: Terracota

Uma recordação em especial: A minha primeira visita à Disney, um sonho "virei criança".

SILVÂNIA SALES



Foto divulgação

Quem é Silvana Sales. Empreendedora há 22 anos, casada com o Fernando, Mãe do Matheus, do Luis Felipe e vovó da Sophia. Há vinte e dois anos fundou a Art Folheados e há um mês a Safí semijoias. Amante do conhecimento e apaixonada pelo movimento da vida e as mudanças que ele traz. Sua maior fonte de motivação é o desejo de cumprir seu propósito de vida e compartilhar seu talento com o máximo de pessoas. Liderar pessoas é um processo contínuo de aprendizado e crescimento e esse é o seu propósito. É otimista e positiva, gosta de sorrir, fazer brincadeiras com os problemas, sorrir de ela mesma, vive a vida com leveza, sempre aprendendo com os acontecimentos. Resiliência é sua maior habilidade. Seus filhos são a sua primeira paixão, a Art Folheados e Safí semijoias sua segunda paixão. O trabalho é sua maior diversão, contribuir com a sociedade através dele é prioridade.

>>>> REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA CRIS LIMA



ELENIR ALVES
entrevista



CRIS LIMA

A autoestima pode ser trabalhada e conquistada através de autoconhecimento, desejo de mudança e busca pelo bem-estar. Cris Lima - Empreendedora



CRIS LIMA

CONSULTORA DE
IMAGEM E ESTILO



@crislima__

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: você começou a trabalhar desde os 17 anos e se dedicou 25 anos à educação. Poderia comentar sobre?

Cris Lima: Comecei a trabalhar cedo por vontade de adquirir meus próprios recursos e conhecimento profissional. Estudava à noite, passei no o primeiro vestibular que fiz, durante o dia trabalhava em uma loja no shopping, onde aprendi a observar e treinar o olhar para o organizado e para as necessidades e desejos das pessoas. Formei e logo passei no concurso público, por 25 anos me dediquei à educação, sempre atenta aos projetos e diversidade humana.

Revista Projeto AutoEstima: Como educadora, você fez vários cursos para atuar no desenvolvimento humano, onde pôde trabalhar com a autoestima de pessoas tornando-se Consultora de Imagem e Estilo. Como foi esse processo para você?

Cris Lima: Durante a trajetória como servidora, aproveitei para fazer vários cursos, tanto na área de educação como em outras que me fizeram uma especialista em desenvolvimento humano. Todo o conhecimento e a aplicabilidade foi dedicada ao outro, me garantiu que apesar do trabalho interno era necessário ir mais além e ajudar na autoestima. Mostrei que dava para unir o interno ao externo, pois percebi que o bem-estar vem de dentro e é individualmente trabalhado através de autoconhecimento.

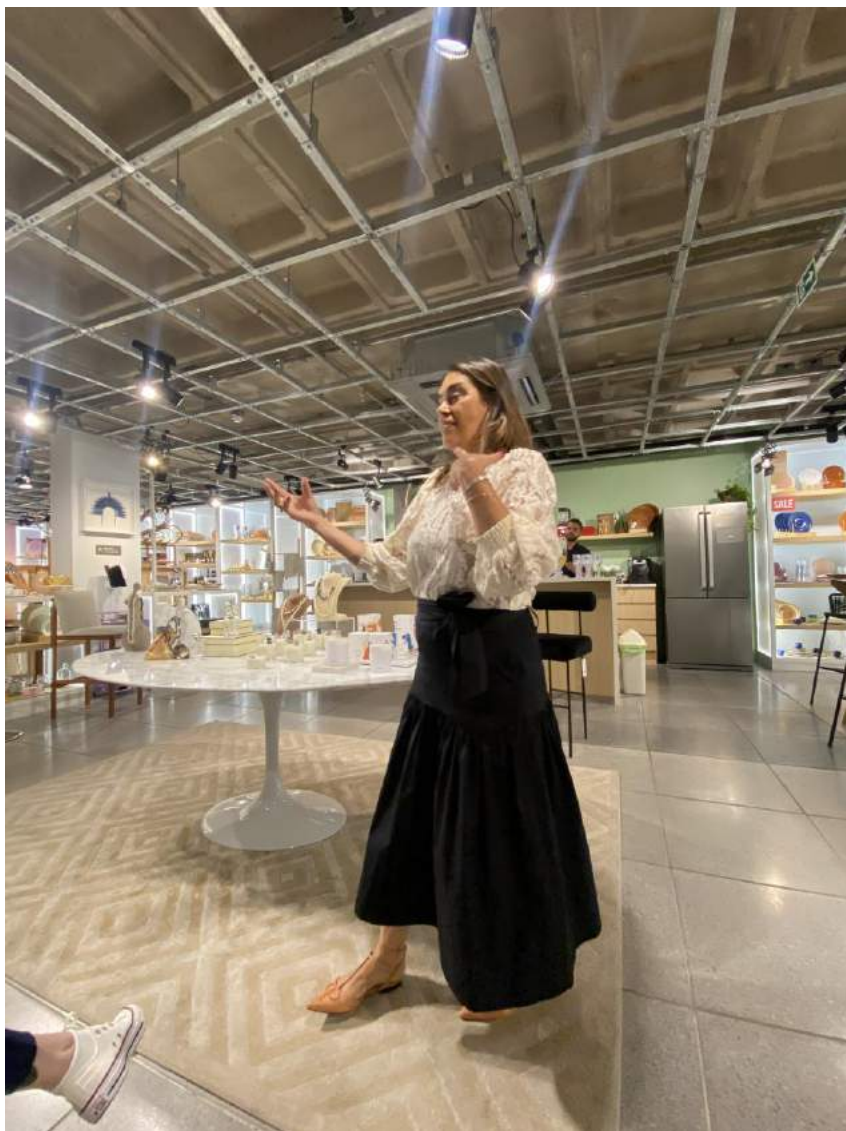
Revista Projeto AutoEstima: Como e quando se deu o início da sua carreira como *Consultora de Imagem e Estilo* e o que lhe motivou?

Cris Lima: Há mais ou menos 5 anos visando a transição de carreira por conta da aposentadoria. Compreendi que o autoconhecimento gerava a autoestima. Dediquei à consultoria de estilo e imagem que tem como base três pilares que fazem junção com todo o conhecimento da minha trajetória. São eles: aparência, conhecimento e comunicação. Através de técnicas e ferramentas os resultados são excelentes e torna as pessoas mais felizes e autoconfiantes dentro do seu desejo de imagem.

Revista Projeto AutoEstima: Você passou por alguma dificuldade para abrir a *Consultora de Imagem e Estilo*?

Cris Lima: Por ser pouco conhecida, não regulamentada, as dificuldades são grandes, exigem dedicação, disciplina e vontade de fazer acontecer. O meu núcleo de relacionamentos, os meios de comunicação e as redes sociais ajudam bastante nesse processo de divulgação.

Revista Projeto AutoEstima: Você já participou de programas de televisão e realizou Workshop tanto da sua autoria como convidada. Como foram as suas participações?



Cris Lima: Já participei de um quadro semanal de 5 minutos na Rede TV, onde ajudava pessoas através do Coaching. Fundei o Espaço de Desenvolvimento Humano onde por 3 anos participei de treinamentos e atendimentos individuais. Atualmente atuo em Workshops, cursos presenciais e chás, reúno com grupos de pessoas falando sobre assuntos que envolvem autoestima, autocuidados, autoconfiança no comportamento e faço vendas dos produtos da minha nova paixão, a marca de pijamas e decoração on-line.

Revista Projeto AutoEstima: Você já participou de um livro como coautora. Você já pensou em escrever um

livro solo?

Cris Lima: Participei como coautora do livro "Os Segredos da Prosperidade". O capítulo escolhido foi 'Sorria, seja sempre simpático!' O texto fala sobre como as portas se abrem quando sorrimos e geramos empatia! Está em projeto escrever um livro solo ou um e-book voltado ao autoconhecimento e suas particularidades.

Revista Projeto AutoEstima: Qual a sua opinião sobre a cultura em nosso país?

Cris Lima: Nossa cultura é diversificada, riquíssima devido à larga extensão territorial e influências de povos e culturas. Sou curiosa em várias áreas do conhecimento, compro livros, participo de eventos, cursos, viajo, visito museus e exposições com minha família.

Sinto que nosso país necessita explorar e investir mais, aguçar o desejo em seu povo em adquirir e cuidar da sua cultura, infelizmente o caminho ainda é longo...

Revista Projeto AutoEstima: Quantas pessoas trabalham na *Consultora de Imagem e Estilo* e como é feito o trabalho?

Cris Lima: O trabalho é realizado com a Consultora e o cliente de forma individualizada, no meu caso de forma presencial. São várias etapas para chegar ao desejo de imagem do cliente. Realiza-se alguns questionários, teste de estilo, de biotipo, de colorimetria e se o cliente desejar pode ir às compras de forma assertiva e restaurar o guarda-roupa dentro dos resultados encontrados no processo de autoconhecimento. O resultado é incrível e muda o modo da pessoa se comportar sendo ela mesma, gerando autoconfiança.

Revista Projeto AutoEstima: Quem são os clientes da *Consultora de Imagem e Estilo*?

Cris Lima: Qualquer pessoa que deseje se autoconhecer e trabalhar a autoestima. O desejo pode acontecer em qualquer fase da vida.

Revista Projeto AutoEstima: Com a experiência que você adquiriu como empreendedora da *Consultora de Imagem e Estilo*, qual dica daria as pessoas que hoje sonham em empreender?

Cris Lima: Empreender é muito bom e traz satisfação. Exige estudo, planejamento, dedicação e principalmente disciplina. O começo será desafiador, mas os resultados são compensadores.

Revista Projeto AutoEstima: Atualmente você administra uma loja virtual de *homewear e home Décor* que abriu juntamente com a sua filha. Quanto tempo tem a loja e como funciona?



Cris Lima: A loja nasceu do desejo de trabalhar com minha filha publicitária que mora em São Paulo, para encurtar distâncias e para atuar com produtos, surgiu a Magnolli que visa ajudar pessoas a terem um estilo de vida sofisticado e com bem-estar. A loja possui um site e atua em redes sociais. Tem um mês e já recebe elogios, clientes satisfeitos pela experiência vivida, menina dos olhos da marca.



Foto divulgação



Homewear e Home Décor - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Como as pessoas interessadas poderão saber mais sobre os seus trabalhos?

Cris Lima:

@crislima__

@porcrislima

@usemagnolli

Perguntas rápidas:

Um(a) consultor(a) de Imagem e Estilo: Chris Francini

Um livro: Os Segredos da Prosperidade

Um hobby: Decoração

Um (a) autor(a): Augusto cury

Um ator ou atriz: Julia Roberts

Um filme: O extraordinário

Uma cor favorita: Azul

Uma recordação em especial: Nascimento das minhas filhas e nossa Bodas de Prata

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Cris Lima: A autoestima pode ser trabalhada e conquistada através de autoconhecimento, desejo de mudança e busca pelo bem-estar.



CRIS LIMA

Cristiane Lima é formada em Estudos Sociais com habilitação plena em Geografia, pós graduada em Inteligência Multifocal Aplicada e em Psicopedagogia, Master Coach, Pratictioner em SOAR (Perfil Comportamental), Consultora de Imagem e Estilo, fundadora do Espaço de Desenvolvimento Humano CoachMais (fechou na pandemia), co-autora do livro Os Segredos da Prosperidade, atualmente fundou a Magnolli, um e-commerce de homewear e home decor.

Cristiane busca constantemente por novidades e tendências sempre em prol do desenvolvimento humano.



**JOVENS COM
DEFICIÊNCIA
AUDITIVA
COMPARTILHA
RAM SUAS
HISTÓRIAS DE
SUPERAÇÃO E
CONHECERAM
IMPORTANTES
ATIVISTAS DA
CAUSA DA
SAÚDE
AUDITIVA**

**ATLETA BRASILEIRA
MARIANA DE MELLO,
PARTICIPA DE CÚPULA
GLOBAL AO LADO DA
GANHADORA DO PRÊMIO
NOBEL DA PAZ **MALALA
YOUSAFZA****

A *Cúpula Global: Alcance qualquer coisa (Achieve Anything: Global Summit) aconteceu entre os dias 9, 10 e 11 de maio, em Londres. O Encontro é resultado da parceria entre as Fundações Cochlear e Malala, que se reuniram para reforçar a importância do acesso precoce aos cuidados da saúde auditiva.*



Foto divulgação

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 34 milhões de crianças vivem com perda auditiva incapacitante, e muitas não recebem cuidados de saúde auditiva e apoio. Isso pode levar a menor desempenho escolar, maior risco de abandono escolar e menor probabilidade de acesso ao ensino superior. Já no Brasil, estima-se haver mais de 10 milhões de pessoas com algum tipo de perda auditiva e quase 20 mil implantados.

Cinco jovens surdos de diferentes países, dentre eles a atleta brasileira Mariana de Mello, se reuniram para compartilhar suas histórias na primeira Cúpula Global realizada pela Cochlear Foundation. O evento contou com a participação de diversos defensores da perda auditiva, como a ativista Malala Yousafzai, mais jovem ganhadora do Prêmio Nobel de todos os tempos; o jornalista Lewis Vaughan Jones (BBC e CNN); a nadadora e paralímpica Suzanna Hext; Anita Grover, CEO da AVUK (Auditory Verbal UK), instituição que fornece apoio e terapia para crianças surdas e suas famílias; e o modelo e designer 3D Qais Khan.

Por meio de workshops e atividades, os jovens tiveram a oportunidade de compartilhar os desafios e superações que vivenciaram ao longo da própria jornada. Seleccionados para serem embaixadores da Fundação Cochlear, o encontro também foi marcado por emoção e fortalecimento da luta envolvendo o acesso à saúde, como diagnóstico precoce e acompanhamento de qualidade.

Um dos destaques da programação foi o encontro dos jovens embaixadores com a ativista Malala Yousafzai. A sessão permitiu que cada participante compartilhasse sua história pessoalmente à mais nova ganhadora do Prêmio Nobel da Paz. Empolgada para conhecer uma de suas maiores inspirações, a embaixadora representante do Brasil, Mariana de Mello, não conteve a emoção com a chegada de Malala. "Eu nunca imaginei que eu pudesse vivenciar algo tão grandioso. Quando vi a Malala meus olhos se encheram de lágrimas. Ela, muito empática, veio até mim e me abraçou. Todos que estavam presentes se emocionaram com esse gesto" - relembra Mariana. A brasileira ainda preparou um presente para demonstrar a admiração pela ativista: um livro feito à mão, contando sobre sua trajetória com fotos e escritos em inglês.



Para Mariana, ser embaixadora de um evento como esse foi algo extraordinário e inesquecível. "Compartilhar minha história foi uma experiência única. Tive a chance de aprender com outros embaixadores e conhecer seus valores de vida e como eles enfrentam os desafios da perda auditiva", conta ela.

Após as trocas e reflexões sobre o encontro com Malala, a rede de defesa da audição CIICA (Cochlear Implant International Community of Action), elaborou uma Declaração Global sobre a perda auditiva para crianças e jovens. O documento, que teve sugestões dos embaixadores, é um material baseado nas recomendações do Relatório Mundial sobre Audição da Organização Mundial da Saúde, que destaca a urgência da saúde auditiva ser priorizada pelos governos e pela sociedade.

Quem são os cinco jovens participantes da Cúpula Global? - A Cochlear Foundation selecionou os cinco jovens para participar do Encontro como parte de seu programa "Achieve anything". Eles foram escolhidos por poderem, com suas trajetórias

de conquistas pessoais, inspirar outras pessoas com perda auditiva a realizar seu potencial. Mais de 160 jovens de 35 países compartilharam suas histórias no programa.

Além da brasileira Mariana de Mello, jovem nadadora catarinense (ver história dela abaixo), foram selecionados a médica indiana Mahrukh Zaidi, de 24 anos, que deseja inspirar outras crianças com perda auditiva a seguir carreiras na medicina; o estudante norte-americano Theo Valles, 15 anos, que se destaca em várias atividades escolares e esportivas; Rose Paynl, modelo e fotógrafa de moda francesa de 22 anos, que tem ajudado a aumentar a conscientização sobre a surdez ao posar com implantes; e a estudante britânica Ava Pearson, de 15 anos, que tem protagonizado várias peças de mídia nas quais enfatiza a necessidade de todas as crianças surdas terem apoio precoce e eficaz.

Uma brasileira no Encontro Global - Uma das selecionadas para participar do Encontro Global foi a jovem atleta catarinense Mariana de Mello. Mariana nasceu prematura, com seis meses, teve complicações ao nascimento e precisou ficar em uma incubadora por três meses.

A menina precisou tomar antibióticos para lutar pela vida, apesar do risco para a audição e visão. Ao deixar o hospital, foi diagnosticada com perda auditiva profunda aos quatro meses, após realizar um exame chamado BERA. Com um ano de idade, recebeu o implante cocleare, que permitiu que ela tivesse um desenvolvimento cognitivo e escolar satisfatório.

Medalhas de ouro na natação e faculdade de Fonoaudiologia - Hoje, como atleta de natação, Mariana coleciona medalhas de ouro no torneio paraolímpico brasileiro, além de medalhas de prata no campeonato olímpico brasileiro.

Ela também está estudando fonoaudiologia e apoia crianças na organização onde trabalha, treina e estuda, em Joinville (SC). Seu sonho é ajudar crianças que não têm acesso à terapia de fala, além de participar de campeonatos mundiais de natação. Em agosto deste ano, a nadadora irá disputar o Campeonato Mundial para Surdos, na Argentina.

"Meu nascimento já diz muito sobre minha história. Nasci prematura, tive uma série de complicações, morei na incubadora por três meses e tive a confirmação da perda auditiva após o teste BERA. Entrei na fila do Sistema Único de Saúde (SUS) para o implante coclear e, com um ano, consegui fazer a cirurgia", relembra Mariana.

Importância do diagnóstico precoce - Após o implante, ainda bebê, Mariana iniciou o acompanhamento com um fonoaudiólogo. O diagnóstico precoce, aliado ao acompanhamento médico, permitiu que ela fizesse todo o período escolar sem a necessidade de um atendimento específico para acompanhar a turma.

Com dez anos, ela conheceu a natação por meio da Associação Paralímpica de Joinville. "O esporte mudou minha vida. A natação me traz paz. Entrei na expectativa de conhecer pessoas e experimentar outras vivências. Me senti bem desde o início, ao compartilhar histórias inspiradoras. A competição veio de maneira espontânea. Em 2018, conquistei o primeiro ouro, na PARAJASC", conta.

Gratidão ao mundo aberto pela natação – A brincadeira virou coisa séria. Depois de participar e ganhar duas medalhas de prata no Campeonato Brasileiro de Surdo-Olimpíadas, Mariana percebeu que já era impossível dissociar a natação da sua vida. "O esporte abre portas para outras coisas boas. Hoje, estou muito orgulhosa da minha história de vida. Tudo foi caminhando como deveria, aos poucos, com paciência, leveza e dedicação. Sou muito grata por tudo que a natação me proporcionou", diz.

Antes de se dedicar à natação, Mariana já sonhava em fazer faculdade de Fonoaudiologia. Atualmente, ela está no 3º período do curso. Seu objetivo é trabalhar com crianças que não tenham condições para pagar um acompanhamento adequado para a perda auditiva. "Reconheço o quanto o acompanhamento fonoaudiológico que tive impactou positivamente no meu desenvolvimento. Quero mostrar para muitas crianças e para os seus pais que os deficientes auditivos podem fazer tudo que desejam. Quero inspirá-los a correr atrás dos seus sonhos, com autonomia e qualidade de vida".

Outro desafio aguarda Mariana - Com um quadro de embaixadora, que registra sua participação na Cúpula Global: Alcance qualquer coisa (Achieve Anything: Global Summit), Mariana voltou para Joinville (SC) com sua bagagem repleta de grandes histórias e experiências, além de uma lição de superação deixada por Malala. "Não se esqueçam de erguer suas vozes e lutar por seus direitos", enfatizou a ativista em uma de suas falas no encontro com os jovens embaixadores.

Agora, repleta de motivação e com mais determinação para realizar seus sonhos, Mariana retoma seus treinos para o Campeonato Mundial de Natação, que acontece de 13 a 19 de agosto, em Buenos Aires, na Argentina. "Meu objetivo agora é me concentrar nos treinos e me preparar ao máximo para o mundial. Estou focada em dar o meu melhor e alcançar meus objetivos", concluiu Mariana.

Sobre a Fundação Cochlear - A Cochlear Foundation é uma organização sem fins lucrativos de saúde auditiva, apoiada pela Cochlear, que tem como propósito aumentar a conscientização sobre a perda auditiva e ajudar mais pessoas em todo o mundo a acessar o tratamento auditivo. Lutam por um mundo onde qualquer pessoa, em qualquer lugar com perda auditiva, possa viver uma vida cheia de oportunidades.

Para alcançar este objetivo, a Cochlear Foundation avança na pesquisa em tratamento auditivo, incentiva o desenvolvimento de habilidades de profissionais de saúde e apoia os esforços da comunidade em direção à inclusão.

Versos Sinceros

Por Karla D. Martins

Fraquejo ao vento, solto a corda
Vou aonde nada existe
A vida sôfrega já não perturba
A doce criatura que insiste
Na derradeira luta.

Versos dizem o não dito
Acorda núncio e escreve
Ao Deus maior a tua sina
Ao Hades Gélido hão de prever
A saga heroica do vir a ser

Siga e vá alma errante
Maldosa e estridente
Na tua entranha ei de ficar
Como feto à espera
De poder te devorar.

Sede e fome irá sentir
Na tua carne há de emergir
O verme infame das quimeras
Não haverá mais primavera,
Não haverá o ressurgir.

Sinta as palavras do veredicto
Do Deus maior do infinito
Penando nessa paga;
Sem reclamar, sem grunhir nessa saga
Que é só tua a cumprir.

(Versos Sinceros, 24 de maio de 2023)

Karla D. Martins: Professora da (UFV) Universidade Federal de Viçosa; pesquisadora de História das Religiões e sentimentos religiosos; contista e poetisa. Ministra História Antiga, Medieval, Arte e Métodos e Técnicas de Pesquisa; criadora do grupo de estudo Magia e Religião. Autora de vários acadêmicos, poemas, contos e do livro Agnus Dei: D. Antônio de Macedo Costa, D. António Ferreira Viçoso e os passos tridentinos no Brasil lançado em 2022 pela Editora EDUPE (EDITORA DA UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO).





Por Jaiane Aparecida F Marques

Procuram-se mercadores de
sentimentos.
Que troquem pesadelos por sonhos.
Que comprem lágrimas e de troco
devolvam sorrisos.
Que aluguem corações partidos e dê
como pagamento atenção.
Que encomendem alegria, mas com
desconto de sofrimento tragam
felicidade.
Que de solidão só tenha a solução.
Que de longe venham, mas que de
perto jamais irão sair.
Mercadores de corações puros,
sentimentos verdadeiros.
Que na hora de agradarem os
clientes, distribuam carinho.
Que peçam um simples abraço e
saibam das suas quedas, choros,
dores e que acima de tudo vejam o
que você sofreu.
E por ser impossível voltar ao
passado para mudá-lo, te deem o
mundo não aos seus pés, mas em
seu coração.
Mercadores que vagam até
encontrarem quem precisa ou talvez
ensinem a quem não sabe receber e
por egoísmo não sabe dar.
Apenas mercadores. Onde posso
encontrar?

Jaiane Aparecida F Marques, 26
anos, candanga, mas com a
alma nordestina. Já trabalhou
em diversas áreas e atualmente
é doméstica. Na adolescência,
encontrou na escrita um abrigo.
Aprendeu que escrever é dar
contorno aos sentimentos,
tornando-os capazes de serem
alcançados e sentidos através
da leitura.



café

com afeto

Por Flávia Prata

Sempre apreciei a hora do café, principalmente aqueles compartilhados com pessoas que compartilham momentos conosco.

Existe alguma coisa melhor do que um café da manhã, para despertar e dar o empurrão necessário para o dia começar?

O café da manhã nos remete à família reunida, à primeira conversa do dia, ao momento de contar sobre os sonhos que nos visitaram durante a noite, a passos apressados rumo ao dia que nos espera...

Na mesa do café da manhã, nossos planos são elaborados, mas só após um café quentinho estaremos aptos para colocá-los em prática.

Café da manhã é oportunidade para reiniciar a vida e começar o dia. Cafés da manhã têm sabor de recomeços.

Cafés da tarde não são menos especiais... são momentos de renovar as energias.

Quando penso no café da tarde me vem à mente um sabor de infância, de intervalo das tarefas escolares, de volta para casa, de compromissos cumpridos. O dia pode não ter sido fácil, mas quando sabemos que haverá o momento do café, é como um alento que nos dá força para continuar. Está difícil, mas tem um café para compensar. E sempre compensa!

É um momento de pausa necessária, de tomar fôlego para então dar continuidade ao dia.

Um café da tarde quase nunca vem sozinho. Geralmente vem acompanhado de uma boa companhia, de um bolo ou de pão de queijo saído do forno. Bom mesmo é quando vem acompanhado de tudo junto e ao mesmo tempo.

Café é bebida para ser servida junto à mesa posta e rodeada por pessoas que jogam conversa fora e acumulam afetos no lado de dentro.

Isso não quer dizer que não possa ser apreciado num momento solitário. Nos momentos de solidão, o café é por si só, a melhor companhia.



E o café também pode vir desacompanhado, só ele mesmo, puro e forte. Há momentos em que nada mais é necessário.

Café tem multifunções. Um café para desabafar. Um café para relaxar. Um café pra animar. Um café para ver a vida passar...

Não faz diferença se é caseiro ou expresso. Um café é sempre estímulo para que possamos nos expressar.

Equilibrado ou forte, pouco importa, um café vai sempre trazer equilíbrio e força para que possamos continuar...

Não é simplesmente um líquido saboroso que bebemos numa xícara. É tudo o que acompanha e envolve aquele instante.

Preparar um café para alguém nunca é um ato isolado e muito menos um gesto automático. Preparar um café é um gesto e uma declaração de amor.

No preparo, não precisa nem de colocar açúcar, mas pede que se coloque um pouquinho de tempo, dedicação e empenho. Não precisa ser adoçado, mas para não ficar insosso, tem que ser temperado de carinho.

Não precisa estar pegando fogo a ponto de queimar, mas tem que ter o calor do afeto no ato de servir. Café e sentimentos devem ser servidos quentes.

Preparar um café para receber alguém é ato impregnado de afeto. Não preparamos café para qualquer pessoa.

Convidar um amigo para um café já o diferencia dos demais. Não é apenas um convite, é um modo de dizer que ele é especial.

Café é coisa séria. Acompanha as mais importantes decisões, assim como cai bem nos momentos de lazer. Traz conforto nos momentos de tristeza e aquece e alegra o coração nos momentos felizes.

Faz de um momento simples, uma ocasião especial.

Cafés têm o poder de despertar nossas mais doces memórias afetivas... Tem aroma de casa de avó, tem cheirinho de colo de mãe. Tem a calma de uma tarde chuvosa. Tem o aconchego de um abraço amigo. Tem cara de tardes preguiçosas de domingo.



**Café tem memória, cheiro e sabor de amor...
Café tem o poder de aguçar os sentidos da alma.
Afinal, uma das frases mais gostosas de se ouvir é:
Vamos tomar um café?**

**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.**



ANSIEDADE NA TERCEIRA IDADE? DOUTORA EM PSICOLOGIA EXPLICA COMO LIDAR

Especialista revela tabus e preconceitos que envolvem essa fase da vida

Por Blenda Marcelletti de Oliveira



O envelhecimento é uma etapa da vida natural e inerente a todo ser humano e que merece atenção especial em relação à saúde mental. E muito pouco se fala sobre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos.

Segundo previsão do Ministério da Saúde para o ano de 2050, a expectativa no Brasil, bem como em todo o mundo, é de que existirão mais idosos que crianças menores de 15 anos. Mas, como anda a saúde mental dessa parte da população?

Em seu livro *Fazendo as pazes com a ansiedade* (Editora Nacional), a Doutora em Psicologia, Blenda de Oliveira explica que um dos fatores que traz ansiedade no processo de perda da juventude é a passagem do tempo e consequentemente a proximidade com a morte.

“Vivemos em uma cultura ocidental na qual a morte é considerada um tabu. Desse modo, somos treinados a não falar sobre esse tema”, explica. Em seu consultório, a especialista começou a perceber através dos casos apresentados, que a forma como as mulheres lidavam com o envelhecimento envolviam questões diferentes dos seus pacientes do sexo masculino.

“No caso das mulheres, a ansiedade na terceira idade envolvia questões como sentimento de perda da beleza física, atratividade e dos atributos de sedução. E no caso dos homens, percebi questões que envolviam sentimentos relacionados à perda de potência, virilidade e poder”, diz.

Blenda lembra que a concepção do processo de envelhecimento mudou muito nos últimos anos para uma forma positiva e não mais com a ideia de perda de vitalidade como era preconizado no final do século XIX e início do século XX. Mas é claro que ainda há muito o que fazer para acabar com os estigmas do envelhecimento. “É preciso envelhecer de forma saudável, sem eliminar as ansiedades próprias desse ciclo da vida. Essa etapa inclusive é um processo que pode ser construído a partir dos nossos outros estágios como infância, juventude e idade madura”, afirma a especialista.

Segundo Blenda podemos encontrar potencialidades e algo novo dentro de si, sendo a “velhice” um momento crucial de grandes realizações.

“Na terceira idade, muitas vezes o maior desafio enfrentado pela pessoa idosa é o cultural, pois vivemos em uma sociedade limitante que coloca o idoso em uma posição que o desvaloriza. Essa faixa etária tem libido, desejo, capacidades laborais e muito ainda a contribuir para a sociedade”, afirma.

No capítulo *Envelhecer em Tempos De Ansiedade* de seu livro, a autora convida o leitor a fazer uma autorreflexão com 5 perguntas à ansiedade pelo envelhecer: Quem é você no tempo que transcorre?

Como gostaria de viver no presente e nos próximos anos? Que há por detrás da angústia com a passagem do tempo? Olhe-se no espelho, de preferência sem roupa, e repare em cada parte do seu corpo. Do que tem medo? Do que gosta? O que o assusta? Como quer ser lembrado?

Faça um exercício e escreva uma breve autobiografia, contando o que fez ou deixou de fazer, o que aprendeu, do que se arrependeu e do que se orgulha. Escreva sobre como gostaria que fosse sua morte, seu velório, quem gostaria que estivesse lá.



Sobre a autora: Blenda Marcelletti de Oliveira é doutora em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e psicanalista pela Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo. Ela atua como psicoterapeuta em orientação de pais, famílias, casais e adultos. Além da prática presencial no consultório, Blenda escreve e troca ideias por meio das redes sociais. Você pode encontrá-la nos perfis @blenda_psi no Instagram e @oliveira_blenda no Twitter.

Redes sociais da autora:

Instagram: @blenda_psi e no **Twitter:** @oliveira_blenda

CELEBRIDADES COMO GLÓRIA PIRES, FAFÁ DE BELÉM E MERYL STREEP ASSUMEM OS CABELOS BRANCOS E DITAM TENDÊNCIA



A especialista **Patrícia Marques**, fala sobre os fios grisalhos, que precisam de mais hidratação e nutrição, por isso, uma das dicas é caprichar no cronograma capilar

GLÓRIA PIRES

GLÓRIA PIRES

Foto divulgação





Desde que as mulheres com cabelos grisalhos tomaram conta das passarelas de moda e as celebridades começaram a assumir cada vez mais a realidade de suas madeixas, o que antes era visto como desleixo, agora é sinônimo de empoderamento.

A revolução ainda é recente no Brasil, por isso, vira e mexe surgem algumas dúvidas sobre o tema: por que será que os cabelos perdem a cor? Como cuidar dos fios e evitar o temido amarelamento? Patrícia Marques, especialista em medicina capilar, explica que o fenômeno natural ocorre pela diminuição ou a perda das células que produzem a melanina. “Nas pessoas de pele clara, o início se dá mais cedo, por volta dos 35 anos,

enquanto nos negros por volta dos 45, mas ao redor dos 60 anos, todo mundo deve ter, pelo menos, alguns cabelos grisalhos”.

Segundo a médica, o processo de despigmentação dos cabelos é chamado de canície e também atinge barba e pelos corporais. “É reconhecido como precoce quando afeta pessoas com menos de 20 anos e o motivo pode estar relacionado à predisposição genética ou outros fatores. As principais hipóteses, de acordo com vários estudos, também estão relacionadas ao estresse, doenças da tireoide e autoimunes, como o vitiligo, além da deficiência de vitamina B12 e o hábito de fumar”, explica Marques.

O processo de branqueamento dos cabelos é progressivo, mas há maneiras de, pelo menos, prevenir o avanço logo nos primeiros sinais. Ativos naturais com ação antioxidante e anti-inflamatória podem ser ingeridos ou passados no couro cabeludo, e hábitos de vida saudáveis - como boa alimentação e hidratação, sono de qualidade, prática regular de exercícios físicos e controle do estresse - também são grandes aliados.

“Além disso, há estratégias de suplementação e medicamentos que podem melhorar a qualidade dos fios e também retardar tanto o envelhecimento da pele quanto dos cabelos.

Alguns medicamentos prometem reduzir os fios brancos já existentes, porém muitos estudos e tecnologias ainda estão em andamento e só entre 5 e 10 anos teremos novidades mais certeiras”, afirma Marques.

De acordo com a médica existem algumas curiosidades interessantes sobre o cabelo branco. “Ele é mais grosso, ondulado, difícil de manejar e também menos resistente, quebrando com mais facilidade”, diz. O termo popular “cabelos grisalhos” - onde grisalhos vem da palavra *gris* ou cinza em inglês - não é correto porque os fios não adquirem a coloração cinza. “O acinzentado, na verdade, é uma mistura da cor do cabelo branco com o cabelo ainda pigmentado, por isso, a confusão”, esclarece.

Para quem quer aderir à moda, Marques, que também é cirurgiã plástica e já realizou mais de 600 frontoplastias, tem algumas dicas importantes. “Utilize produtos específicos para cabelos brancos, pois eles têm componentes que evitam o amarelamento. Piscina e exposição ao sol também não são recomendados. Além disso, os fios precisam de mais hidratação e nutrição, então capriche no cronograma capilar. Por fim, os fios brancos são mais sensíveis a dispositivos térmicos, como secador e chapinha, então procure usar com moderação e sempre com protetor”, finaliza.



Sobre a especialista:

Patrícia Marques é graduada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, é membro especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e tem especializações em reconstrução de mama e da face no Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, em Barcelona, e no Memorial Sloan Kettering Cancer Center, em NY, EUA. Também é especialista em medicina capilar e referência nacional em frontoplastia e redução de testa. CRM-SP 146410.

Instagram: @dra_patricia_marques

Site: <https://www.drapatriciamarques.com.br/>

Avenida Moema, 300, conjunto 71, Moema, São Paulo/SP

Telefone: (11) 93206-0079



Como a saúde mental das mães influencia a dos filhos

Por Helen Mavichian*



A maternidade, com certeza, é uma alegria indescritível para as mulheres, mas sabemos que também é um desafio, principalmente quando vivem a jornada dupla de mãe e profissional. As pessoas as vêem pra lá e pra cá e se perguntam como conseguem dar conta de tudo e ainda manter a vida em equilíbrio. Com mãe de dois pequenos e psicoterapeuta, costumo dar uma resposta bem simples para essa questão: nem sempre eu dou conta de tantas tarefas e está tudo bem!

A grande verdade é que nós mães nos perdemos em meio a uma pressão social associada à crença de que a maternidade nos abastece de super poderes para que sejamos capazes de fazer mil coisas ao mesmo tempo. Isso, além de obviamente ser um mito, não é saudável, só nos enche de culpa e faz com que a nossa saúde mental fique em segundo plano. Ficamos frustradas, exaustas e nos sentimos desvalorizadas em meio a tantas tarefas e responsabilidades. E, ainda, podemos desestimular aquelas mulheres que sonham e esperam ansiosamente por viver a maternidade.

A saúde mental das mães precisa ganhar holofotes e ser um ponto de atenção, não apenas pelo bem delas mesmas, mas também pelas crianças que são afetadas diretamente pelo estado psíquico e emocional das pessoas com quem convivem, as fazem sentir seguras, amadas e acolhidas.

Precisamos estar atentas ao nosso bem-estar para conseguir oferecer o melhor apoio e amparo possível para os nossos filhos. Eles dependem de nós e, se não estamos bem, como poderemos cuidar deles de forma completa e amorosa? O prejuízo na saúde mental materna pode dificultar e atrapalhar, sobretudo, o vínculo com a criança e o desenvolvimento dela.

A vida da criança é plenamente impactada pela saúde mental e física da mãe. Desde o humor dela até como ela lida com as suas questões, frustrações, tristezas, dores, como ela se posiciona, impõe limites lida com todos os aspectos de sua própria vida. As crianças aprendem muito por imitação, pelo o que veem dentro de casa e nos ambientes em que convivem. Tudo isso deve nos fazer pensar em qual exemplo queremos de ser para os nossos filhos e como estamos cuidando da saúde mental deles. A família como um todo pode ser afetada se uma mãe não estiver bem.

No meu consultório, em que atendo crianças e adolescentes, fica nítido como as crianças absorvem demais os sentimentos, pensamentos e comportamentos de seus pais e, principalmente, de suas mães. É interessante como elas observam, sentem e compartilham das mesmas emoções que a mãe expressa.

Para cuidar dos nossos filhos, precisamos cuidar de nós também e, um bom ponto de partida para isso é nos organizarmos melhor. Uma dica bacana é listar as prioridades para cada dia ou semana e definir o que é de fato mais importante em cada momento. Assim, conseguimos colocar energia naquilo que é essencial e aprendemos a nos cobrar menos e

diminuímos a percepção de que deixamos de fazer algo que parecia ser urgente, mas talvez nem era. Há diversas maneiras de baixar a ansiedade, reduzir essa sensação de sempre estar na correria e sonhando com um dia de 30h para cumprir com tantas atividades.

Lembre-se de que a sua atenção, disponibilidade e tempo de qualidade é o que de melhor e mais primordial que você pode e deve oferecer ao seu filho. Você não precisa ter todo tempo do mundo, mas quando estiver com ele, esteja por inteiro, dê importância, tenha atenção plena, demonstre afeto e valide os sentimentos e as ações dele. Com certeza, não há nada de melhor do que isso para o desenvolvimento de um vínculo consolidado entre mãe e filho.

** **Helen Mavichian** é psicoterapeuta especializada em crianças e adolescentes e Mestre em Distúrbios do Desenvolvimento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. É graduada em Psicologia, com especialização em Psicopedagogia. Pesquisadora do Laboratório de Neurociência Cognitiva e Social, da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Possui experiência na área de Psicologia, com ênfase em neuropsicologia e avaliação de leitura e escrita. Mais informações em <https://helenpsicologa.com.br/>*



Unsplash - Johann Walter batz

Consuelo de Paula encerra circulação do show Maryákoré no MIS em São Paulo

10/ Junho
(Sábado)
17H



Consuelo de Paula -2023 -foto de f.cabral

**CONSUELO DE
PAULA**



@MIS_SP



Consuelo de Paula -2023 - foto de f.cabral

No dia 10 de junho (sábado, às 17 horas), a cantora e compositora mineira **Consuelo de Paula** encerra a circulação do show **Maryákoré**, com apresentação **gratuita** no Auditório do **MIS – Museu da Imagem e do Som**, instituição da Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo, com entrada **gratuita**. O espetáculo, que tem Consuelo na voz, no violão e na caixa do divino, tem participação do instrumentista **Guilherme Ribeiro**, no piano e no acordeon.

Além de apresentar seu disco recente, em composições como **“Maryákoré”**, **“Andamento”**, **“Arvoredo”** e **“Remando Contra a Maré”** (parceria de Consuelo com Rafael Altério), o roteiro traz ainda músicas gravadas pela artista, entre outras fundamentais em sua trajetória: **“Outro Lugar”**, **“Retina”** e **“Dança Para Um Poema”** (Rubens nogueira e Consuelo de Paula), **“Anabela”** (Mario Gil e Paulo César Pinheiro), **“Adeus Guacyra”** (Heckel Tavares e Joracy Camargo), **“Piedra Y Camino”** (Athaulpa Yupanqui), **“Volver a Los 17”** (Violeta Parra), **“Jequitinhonha”** (Lery Faria e Paulinho Assumpção) e **“Caicó”** (tema popular).

Iniciada em março de 2023, a circulação do show **Maryákoré** - nome do sétimo álbum de Consuelo de Paula, lançado no final de 2019 - foi apresentada em cinco cidades paulistas: Campinas, Jundiaí, Serra Negra, São Bento do Sapucaí e São Luiz do Paraitinga. As apresentações integram o projeto **Maryákoré, de Consuelo de Paula**, contemplado pelo ProAC, da Secretaria de Cultura e

Economia Criativa do Governo do Estado de São Paulo, no Edital Nº 16/2022 - Música Popular / Circulação de Espetáculo.

O CD Maryákoré

Maryákoré é uma obra provocadora naquilo que tem de mais feminina, mais negra, mais indígena e mais reveladora de nós mesmos. O título pode ser entendido como uma nova assinatura de Consuelo de Paula: maryá (Maria é o primeiro nome de Consuelo), koré (flecha na língua paresi-haliti, família Aruak), oré (nós em tupi-guarani), yakoré (nome próprio africano). Além de assinar todas as composições, Consuelo é responsável pela direção, pelos arranjos e violões e por algumas percussões. É nítida no disco a harmonia entre Consuelo e sua música, com sua poesia, expressão e estética apresentada. Ao interpretar letras carregadas de imagens e sensações, ao dedilhar os ritmos que passam por Minas Gerais e pelos sons dos diversos “brasis”, nota-se a artista imersa em sua história: vida e a arte integrada às canções. O violão, seu instrumento de composição, nesse trabalho revela-se também de maneira ousada e criativa, como parte de seu corpo; e como koré provoca as composições ao mesmo tempo em que comanda e orienta os ritmos que dão originalidade à obra. Consuelo gravou o violão e a voz juntos, ao vivo no estúdio, transpondo para o disco a naturalidade e a energia original das canções. Um desafio que pode ser conferido nas faixas: ora o violão silencia as cordas para servir de tambor, ora se ausenta para deixar fluir a voz à capela. Em outros momentos as cordas produzem somente um pizzicato para acompanhar o movimento da melodia e, às vezes, soa como percussão e instrumento harmônico.

Consuelo de Paula



Com oito discos gravados, Consuelo de Paula é cantora, compositora, poeta, diretora artística e produtora musical. Possui músicas gravadas por Maria Bethânia (“Sete Trovas” - CD Encanteria, também lançada em single, em 2021) e Alaíde Costa (“Bem-me-quer” - CD Porcelana, com Gonzaga Leal). Apresentou-se no Gran Rex, em Buenos Aires, foi destaque na capa do Guia Brazilian Music (Japão), que elegeu os 100 melhores discos da

música brasileira, e gravou o programa Ensaio, de Fernando Faro (TV Cultura). Consuelo participa dos discos Divas do Brasil (em Portugal, que reúne Elis Regina, Maria Bethânia, Céline Imbert e outras), Senhor Brasil (ao lado de Rolando Boldrin), Prata da Casa (Sesc SP) e Cachaça Fina (Spirit of Brazil). Assina o roteiro de Velho Chico - Uma Viagem Musical, de Elson Fernandes, no qual interpreta “O Ciúme” (Caetano Veloso), considerada a “gravação definitiva” pelo crítico Mauro Dias (Estadão). Entre os projetos que participou, destaque para: Projeto Pixinguinha (Funarte); Elas em Cena, com Cátia de França e Déa Trancoso; Canta Inezita (show e CD); e livro Retratos da Música Brasileira (Pierre Yves Refalo / 50 anos da TV Cultura e 14 anos do programa Sr. Brasil). Sua

discografia teve início com a trilogia Samba, Seresta e Baião (1988), Tambor e Flor (2002) e Dança das Rosas (2004), da qual foi lançada a coletânea Patchworck, no Japão. Em 2011, lançou o DVD Negra, seguido pelos CDs: Casa (2012), O Tempo e O Branco (2015), Maryákoré (2019) e Beira de Folha (2020, em parceria com o violeiro João Arruda). Consuelo também lançou o livro A Poesia dos Descuidos, com cartões de arte de Lúcia Arrais Morales.

Serviço

Show: **Consuelo de Paula** - em **Maryákoré**

Data: **10 de junho** - sábado, às 17h

Local: **Auditório MIS - MIS - Museu da Imagem e do Som**

Av. Europa, 158 - Jd. Europa. São Paulo/SP.

Ingressos: **Gratuitos** – retirar no local a partir das 16h.

Tel.: (11) 2117-4777. Capacidade: 172 lugares.

Duração: 60 minutos. Classificação: Livre.



Consuelo de Paula -2023 - foto de f.cabral

MIS nas redes: Facebook - @museudaimagemedosom | Instagram - @mis_sp

Consuelo de Paula nas redes:

Facebook: @paginaconsuelodepaula | Instagram: @consuelodepaula

Astrologia

Por Paula Arruda



Cores podem
ser aliadas para
potencializar
qualidades de
cada signo

Especialista em cor e astróloga explicam como peças de roupa ou acessórios na cor certa ajudam no dia a dia

Apesar de as cores provocarem emoções em cada pessoa de maneira muito particular, dentro de um recorte mais amplo, certas associações cromáticas podem reforçar aspectos da personalidade individual, como características e qualidades.

Pela astrologia, determinadas tonalidades relacionadas a cada signo solar (atrelado à data de nascimento) servem como estímulo para a pessoa usar suas potencialidades com mais consciência e atitude.

Não precisa nem ser uma peça inteira, como blusa ou vestido; basta que a tonalidade esteja presente em algum elemento, seja na estampa ou mesmo nos acessórios.

Confira, abaixo, as cores relacionadas a cada signo do zodíaco, de acordo com a astróloga Paula Arruda, e conheça quais as tonalidades mais combinam para montar um look incrível, segundo o especialista em cores Kisley, do ColorApp.

**Astrologia
& cores**

Confira se a sua cor preferida é a mesma que pode estimular as características do seu signo!

PARTE #1

Paula Arruda Astrologa
&
colorapp



Áries

Quem nasce sob o signo de Áries é alguém de muita atitude, coragem e iniciativa. Tem perfil de pioneirismo e se joga em tudo o que lhe interessa. Seu tom é o **vermelho**, capaz de potencializar ainda mais a essência do signo.

- Com quais cores combinar: para criar um look monocromático, o vermelho vai bem com tons mais fechados de sua cartela, como um bordô, ou rosa-salmão. Ainda combina com lilás, laranja, marrom e bege. Um look mais ousado envolve vermelho com verde-folha, sua cor complementar.

Touro
é muito
persistente, leal e
prioriza conforto e
segurança. Se
relaciona com:
verde folha

E também:

rosa

@paula_arruda_astrologa colorapp

Touro

Ao taurino, a dica é usar e abusar do **verde-folha** e do **rosa**, propícios para intensificar a natureza tranquila e, ao mesmo tempo, de muita vitalidade. É desta maneira que Touro dá conta de tudo, sempre de maneira prática, sem deixar de lado a beleza, algo que valoriza demais.

- Com quais cores combinar: com o verde, looks monocromáticos podem envolver verde-claro e verde-oliva. Neutros como bege e areia rendem produções elegantes, enquanto violeta, vermelhos mais fechados e azul-celeste criam visuais mais alegres. Para o rosa, pink e vermelhos mais fechados funcionam bem, assim como violeta e lilás. Uma combinação chique inclui rosa, vermelho e branco.

Gêmeos

é super sociável,
curioso e com
bastante jogo
de cintura. Se
relaciona com:

amarelo

E também:

vermelho

@paula_arruda_astrologa colorapp

Gêmeos

Todo geminiano é comunicativo, sendo o **amarelo** a cor relacionada à essência de se expressar. Além disso, a tonalidade representa alegria, descontração, criatividade e elevada atividade mental, particularidades de Gêmeos. Já o **vermelho** representa a vitalidade do signo.

- Com quais cores combinar: o amarelo rende look monocromático lindo com mostarda e areia. Verde-oliva ou laranja também oferecem combinações interessantes. Com roxo e verde-neón, o look é para chamar a atenção. No caso do vermelho, rende uma combinação ousada com o verde, enquanto vermelho, laranja e marrom são certos para um look mais elegante.

Câncer

é sensível, caseiro
e bastante
maternal. Se
relaciona com:
branco

E também:

prata



@paula_arruda_astrologa



Câncer

Branco e **prata** são os tons associados a Câncer, cuja essência está ligada ao emocional. Ao usar roupas ou acessórios com tais cores, o signo consegue ter ainda mais sensibilidade para lidar com e compreender os sentimentos.

- Com quais cores combinar: não há tonalidade que não fique bem ao lado do branco. Basta escolher as mais neutras para looks sóbrios, ou alegres, em visuais chamativos. O prateado igualmente tem a ver com a ousadia proposta: violeta e roxo criam combinações chamativas e o amarelo-claro, azul-jeans verde-menta são menos evidentes.



Leão

O grupo de nascidos em Leão pode (e deve) explorar o **dourado** e o **laranja**. Desta forma, eles conseguem intensificar a própria natureza para criar e se destacar em qualquer situação. Este é um signo que tem vitalidade e energia de sobra, com muita chance de brilhar na vida.

- Com quais cores combinar: o dourado já não é tão discreto, mas aceita uma dose extra de ousadia com verde-militar. Look elegante chic envolve dourado, fúcsia e areia. Em relação ao laranja, pode-se apostar também no verde-folha como tom complementar e lilás ou violeta para algo mais moderninho.

Virgem
é prático, analítico
e organizado.
Se relaciona com:
marrom

E também:
azul marinho

@paula_arruda_astrologa colorapp

Virgem

Marrom e **azul-marinho** são as cores-chave que todo virginiano deve usar para potencializar suas qualidades. Metódico desde sempre, tais tons o ajudam a ser mais criativo e direto em suas resoluções no dia a dia.

- Com quais cores combinar: o marrom fica ótimo com verde-folha, bem como no trio marrom, rosa-salmão e areia. O azul-marinho complementa bem com mostarda e rende looks lindos com verde-água, violeta ou off-white.

Libra

conciliador,
parceiro e ótimo
anfitrião. Se
relaciona com:
rosa claro

E também:

azul claro

@paula_arruda_astrologa colorapp

Libra

O libriano deve explorar **azul** e **rosa**, em versões mais **claras**, intensificando sua característica de colaborar com tudo e todos e ser pacificador nos momentos tensos. Libra também tem ligação grande com o senso estético e a arte e essas cores aumentam sua percepção para esse campo da vida.

- Com quais cores combinar: para arrasar na paleta, vale apostar no azul-claro com verde-água, violeta, lilás ou verde-folha. O rosa-claro entra bem em cena com roxo, verde-água, azul-marinho e violeta.

Escorpião

é intenso, determinado
e sensual. Se relaciona
com:

**vermelho
escuro**

E também:

preto

@paula_arruda_astrologa colorapp

Escorpião

Vermelho-escuro e **preto** são as cores associadas, ajudando o escorpiano a se tornar ainda mais intuitivo e agir com estratégia peculiar. Quem nasce sob o signo tem um quê de elegância e sensualidade acima da média.

- Com quais cores combinar: vermelho-escuro fica lindo ao lado de rosa-salmão e marrom, bem como com laranja e marrom, numa combinação mais sofisticada. O preto, por ser neutro, combina com qualquer tom mais brilhante e escuro, tipo violeta e rosa-magenta.

Sagitário
é otimista,
aventureiro e livre:
Se relaciona com:
violeta

E também: **azul klein**

@paula_arruda_astrologa colorapp

Sagitário

No guarda-roupa de Sagitário não podem faltar **azul-royal** e **violeta**, capazes de elevar a alegria, visão positiva e esperançosa, tão características do signo. Como tem um pé no mundo místico, as tonalidades ajudam na expansão do conhecimento.

- Com quais cores combinar: o azul-royal fica lindo com violeta, lilás e laranja, da mesma forma que vai bem com prateado e verde-musgo. O violeta tem o mostarda como tom complementar e arrasa ao lado do verde-água, rosa-claro ou vermelho mais fechado.

A woman with short blonde hair stands on the right side of the image, wearing a grey textured suit with a wide belt and a long skirt. She is holding a small black clutch. The background is dark grey with a large, lighter grey, textured shape on the left. The text 'Capricórnio' is written in large white letters. Below it, in smaller white text, is 'é responsável, dedicado e focado: cinza chumbo'. At the bottom left, it says 'E também: preto' next to a black circle. In the center bottom is a white line drawing of a goat's head. At the bottom right are the social media handles '@paula_arruda_astrologa' and 'colorapp' with a small logo.

Capricórnio

é responsável,
dedicado e focado:
cinza chumbo

E também: **preto**

@paula_arruda_astrologa colorapp

Capricórnio

Seguindo sua essência de promover a disciplina, sobretudo no ambiente profissional, o capricorniano deve investir nas cores **preto** e **cinza** mais intenso, tipo **chumbo**, que o ajudam a se tornar ainda mais perspicaz nas situações cotidianas.

- Com quais cores combinar: tanto o preto quanto o chumbo são neutros e, por isso, permitem combinações variadas. Pode-se optar por cores mais vibrantes, como verde-militar e rosa-fúcsia, ou mais sóbrias, como azul-celeste.



Aquário

Para a turma de Aquário, muito **azul** e **verde** - desde os mais vibrantes aos mais intensos - e **prata**. Tais cores ajudam o aquariano a conseguir enxergar melhor todas as possibilidades de uma situação e se destacar, com alegria e boa comunicação.

- Com quais cores combinar: dependendo do tom de azul, pode ser complementado com laranja, dourado ou pêssego, enquanto o verde tem a ver com variações de vermelhos, dos mais abertos aos fechados. O prateado, por ser neutro, aceita desde amarelo-claro até o violeta - tudo depende da intenção do look do dia.



Peixes

sensível, empático
e intuitivo. Se
relaciona com:

verde água

E também:

azul celeste

@paula_arruda_astrologa colorapp

Peixes

Por fim, os piscianos devem incluir no look do dia um pouco de **verde-água**, **azul-celeste**, **branco** e **violeta**. As cores dão aquela força para os nativos do signo manifestarem ainda mais seu lado artístico e sua humanidade, de maneira bem sensível.

- Com quais cores combinar: as cores de Peixes têm sinergia, ou seja, podem ser combinadas entre si. Verde-água fica muito bom com azul-celeste, por exemplo. O branco permite as mais diferentes combinações e o violeta permite mix variados, do rosa-claro ao mostarda.

Para saber mais

Outras alternativas para mixar as cores na composição de looks podem ser conferidas no ColorApp , primeiro aplicativo brasileiro de combinação de cores. O app oferece dois pacotes exclusivos (Neutros e Harmonia), que mostram como montar looks variados, para atender a todos os gostos e estilos.

Além disso, a exclusiva ferramenta ColorApp ID apresenta dicas de combinação com a produção do dia, a partir da foto de uma peça de roupa, clicada no momento ou armazenada no celular.

Já a astróloga Paula Arruda se dedica diariamente para o seu Instagram , seu canal de YouTube , realiza leituras de Mapa Astral, ministra cursos e workshops e é a criadora da agenda astrológica.

Qual o seu *Signo?*



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

Se você gostou desta novidade na revista,
envie um e-mail para nós dizendo o que achou.
CONTATO: ELENIR@CRANIK.COM C/ ELENIR ALVES



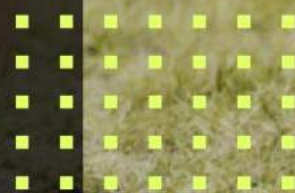
CORRER DEPOIS DOS 40 ANOS

**NÃO PREJUDICA
AS ARTICULAÇÕES**

**Para o fisioterapeuta
Rafael Krasic,
fundador da startup
Tato, prática traz
diversos benefícios a
populações mais
velhas**



@tato.tratesuador



A corrida e a caminhada são duas das atividades físicas acessíveis para a população, independentemente de idade e condicionamento. Além de serem agradáveis, oferecem muitos benefícios para a saúde do corpo e da mente.

Tanto a corrida quanto a caminhada são exercícios aeróbicos que ajudam a melhorar a saúde cardiovascular, aumentando a circulação sanguínea e a capacidade pulmonar. Eles também contribuem para reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, obesidade e problemas cardíacos. Ambas as atividades auxiliam ainda a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar o humor.

"É importante ressaltar que a corrida pode trazer benefícios significativos para a saúde, mesmo nessa fase da vida. A prática regular de corrida pode ajudar a melhorar a aptidão cardiovascular, aumentar a resistência, fortalecer os ossos e músculos, além de promover a manutenção de um peso saudável" explica **Rafael Krasic, fisioterapeuta e fundador da Tato.**

Além de fortalecer os músculos das pernas e do core, os exercícios beneficiam a densidade óssea, previnem a osteoporose e melhoram a mobilidade, a flexibilidade e o equilíbrio, reduzindo assim o risco de quedas e lesões.

"Ao correr, o sistema cardiovascular é estimulado, o que pode ajudar a melhorar a capacidade respiratória e circulatória, reduzindo o risco de doenças cardíacas e hipertensão, um ponto importante para o público 40+. Além disso, a corrida promove a liberação de endorfinas, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, o que pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o humor".

Outra grande vantagem da corrida, e da caminhada segundo o fundador da Tato, é que elas podem ser praticadas em qualquer lugar e a qualquer momento, sem a necessidade de equipamentos especiais ou um espaço específico. "Tudo o que é necessário é um par de tênis confortáveis e roupas adequadas".

"Para aproveitar os benefícios da corrida e da caminhada, é importante começar devagar e aumentar gradualmente a intensidade e a duração do exercício. Pessoas com condições médicas específicas devem consultar um profissional de saúde antes", diz Krasic.

Para entrevistas sobre esse tema, sugerimos o porta-voz:

- Rafael Krasic é fisioterapeuta, fundador da Tato (startup de fisioterapia inteligente) e pesquisador da Universidade de São Paulo (USP).

Sobre a Tato

A Tato é uma startup que promove atendimento fisioterápico inteligente e personalizado para ajudar pacientes que sofrem com todos os tipos de dores. É a primeira clínica digital para o tratamento da dor musculoesquelética do Brasil, oferecendo tratamentos com base em evidências científicas e com um time de profissionais especializados em cuidar de pessoas com dor.



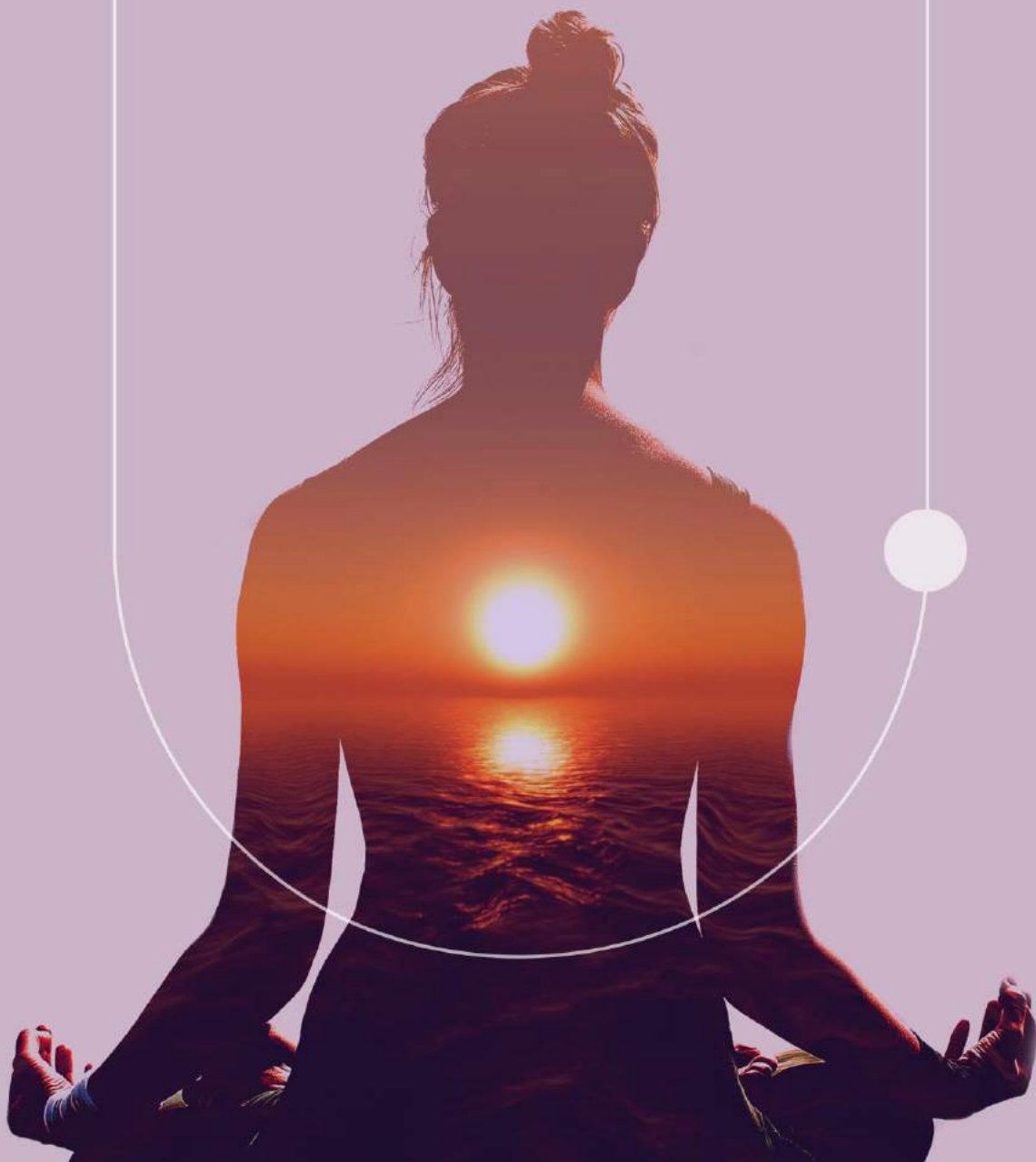
Foto divulgação

Para mais informações, acesse o site:

<https://tatofisioterapiaonline.com.br/quem-somos/>



Devocional diário é
uma saída para
momentos difíceis



Hoje já existem ferramentas que auxiliam na maior conexão com Deus

Momentos complicados surgem com frequência, seja no trabalho, na faculdade ou em casa. Muitos problemas, inclusive, parecem não ter solução quando consideramos nossas próprias forças, então pode acontecer de deixar aquele sentimento de preocupação falar mais alto, além da vontade de desistir.



São nestes momentos que o Devocional Diário pode servir de consolo, pois é o momento em que o cristão cria uma conexão direta com Deus. Em Salmos 119:15-16 está escrito: “Meditarei nos teus preceitos e darei atenção às tuas veredas. Tenho prazer nos teus decretos; não me esqueço da tua palavra”.

No mês da meditação (comemorado mundialmente no dia 20/05), explica Lu Alone, Ministra de Louvor e representante do Glorify, explica como o devocional, que é o Ato de meditar na palavra de Deus, pode auxiliar nestes momentos: “surgem problemas em nossas vidas em que não sabemos o que fazer. É aí que devemos separar um tempo ainda maior com Deus, pois n’Ele encontraremos as respostas. O devocional serve para fazer essa conexão e ajudar o cristão a encontrar sentido em Jesus.”

Outro benefício do devocional diário é a sabedoria adquirida. Está escrito em Tiago 1:2-4: “Meus irmãos, considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações pois vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança. E a perseverança deve ter ação completa, a fim de que vocês sejam maduros e íntegros, sem que falte a vocês coisa alguma. Se algum de vocês tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá livremente, de boa vontade; e lhe será concedida”.

Estudos da Universidade de Waterloo ainda mostram que a meditação também pode aperfeiçoar as funções e níveis de energia cerebral. A pesquisa aponta um aumento da capacidade de controlar julgamentos rápidos estereotipados, ações e pensamentos rotineiros.

Além de práticas, muitas destas ferramentas são gratuitas como o Glorify, maior aplicativo devocional cristão do mundo disponível para Android e IOS. Em poucos minutos, a pessoa tem acesso ao devocional diário e também a Bíblia. Na aba Ouvir há diversos conteúdos também separados por temas para apoio em diversos momentos do dia e da vida.

Confira 3 dicas práticas para fazer um devocional diário:

- Reserve um tempo na agenda

A correria do dia-a-dia pode até ser o vilão do tempo. Assim como as pessoas dedicam um tempo para ir à academia ou passar no shopping, fazer o devocional requer constância e disciplina. Por isso, reservar um tempo na agenda, de 10 a 15 minutos já bastam para fazer o devocional completo. Em Colossenses está escrito: “Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor, e não para os homens, sabendo que receberão do Senhor a recompensa da herança. É a Cristo, o Senhor, que vocês estão servindo”.

- Faça em qualquer horário

Muitas pessoas, de fato, preferem fazer seu devocional na parte da manhã, pois é como se fosse o combustível para as tarefas diárias. Porém, é possível ter o seu momento com Deus em qualquer hora do dia. Em Josué 1:8 está escrito: “Não deixe de falar as palavras deste Livro da Lei e de meditar nelas de dia e de noite, para que você cumpra fielmente tudo o que nele está escrito. Só então os seus caminhos prosperarão e você será bem-sucedido”. Ou seja, você pode fazer tomando café da manhã, almoçando ou indo para o trabalho, por exemplo. Desde que você consiga meditar e refletir sobre aquilo que está sendo falado.

- Anote!

Anotar é uma boa dica para pessoas que às vezes podem esquecer ou deixar passar alguma informação. Use o bloco de notas ou um caderno para colocar suas reflexões e entendidos sobre o devocional. O legal é que você pode voltar a leitura quantas vezes quiser.

Sobre o Glorify

Fundado em 2019 pelos empreendedores britânicos Henry Costa e Ed Beccle, o Glorify é um aplicativo cristão de devocional diário que cria espaço e estrutura para que todas as pessoas se conectem com Deus todos os dias.

Projetado para ajudar a adquirir bons hábitos de adoração com conteúdo de qualidade, o Glorify oferece leituras diárias da Bíblia escolhidas a dedo, meditação guiada, música de adoração e espaço para reflexão e oração. Cristãos em todo o mundo são guiados por pequenas rotinas de adoração para fortalecer seu relacionamento com Deus e recarregar sua jornada espiritual todos os dias.

O aplicativo está disponível para download na Google Play Store e Apple Store.



Por Gilmar Pinna

Esculturas ocupam a Avenida Paulista no *Corpus Christi* para falar de paz

OBRAS DO
ESCULTOR
GILMAR PINNA
RETRATAM
CAMINHO DE
JESUS E
MOSTRAM
IMPORTÂNCIA
DO LEGADO DE
AMOR E
COMPREENSÃO

O caminho de Cristo guia a nova exposição do escultor Gilmar Pinna, que será aberta no dia 8 de junho, comemoração de Corpus Christi, nas dependências externas do Edifício Cetenco Plaza. As esculturas da mostra **"O Caminho: A Vida Pública de Jesus Cristo"** estarão no passeio público contornando o prédio entre a avenida Paulista e a alameda Rocha Azevedo.

Com caráter itinerante, a exposição começou no início de 2023 na cidade de Amparo (SP) e por lá ficou 90 dias. Em sua segunda montagem, pela primeira vez na capital paulista, as obras farão parte da paisagem urbana de um dos endereços mais emblemáticos de São Paulo, onde também está localizado o Tribunal Regional Federal da 3ª Região. "Eu me considero um artífice da palavra de Deus, então, vou usar este espaço muito generoso da Avenida Paulista para fazer uma reflexão sobre tolerância, doação, paz, qualidades tão necessárias neste momento turbulento que o Brasil passa, com ódio e aumento da violência, inclusive nas escolas", conta o escultor, que monta a exposição a convite da administração do Edifício Cetenco Plaza.



Com mais de 50 anos de carreira, o artista autodidata fez uma seleção com 50 obras de grandes proporções. Feitas durante os últimos dois anos, as esculturas são forjadas em aço inox e têm entre 3 e 7 metros de altura. Os personagens retratados trazem cenas conhecidas do novo testamento, como o nascimento do menino Jesus na manjedoura, o batismo por João Batista e a Via Crucis do mártir, no final de sua vida.

Influenciado por artistas como o italiano Umberto Corsucci e o espanhol Fernando Odriozola (1921-1986), Pinna começou a esculpir aos 10 anos de idade, em primeiro momento com materiais frágeis como areia e, anos mais tarde, com cobre, aço e ferro.

Alguns de seus trabalhos, como os que expôs no Memorial da América Latina, em 2006, chegam a pesar 20 toneladas.

"É uma exposição para mostrar a importância do perdão e do amor, algo que eu já tratei em outros trabalhos, inclusive trazendo elementos de outras religiões, como o budismo, candomblé, espiritismo, zoroastrismo, wicca e outros ícones de 6 mil anos até os dias de hoje", conta o artista.



Sobre o artista: Gilmar Pinna, 65 anos, é natural de Ilhabela, litoral do estado de São Paulo e vive e trabalha na cidade de Guarulhos. Começou a esculpir na infância, tendo conquistado, com apenas 12 anos, o primeiro Prêmio de Escultura em Areia do Litoral Norte Paulista. Tem obras expostas em praças públicas de cidades dos Estados Unidos e em países da Europa, como Portugal e Espanha. Em São Paulo, já expôs no Conjunto Nacional, Parque Ibirapuera e no Memorial da América Latina. Em 2013, recebeu o título de Doutor Honoris

Causa pelo FIG-UNIMESP Centro Universitário Metropolitano de São Paulo.

Serviço:

O Caminho: A Vida Pública de Jesus Cristo

Quando: 8 de junho até 20 de agosto

Local: Edifício Cetenco Plaza

Endereço: Avenida Paulista, 1381 São Paulo - SP

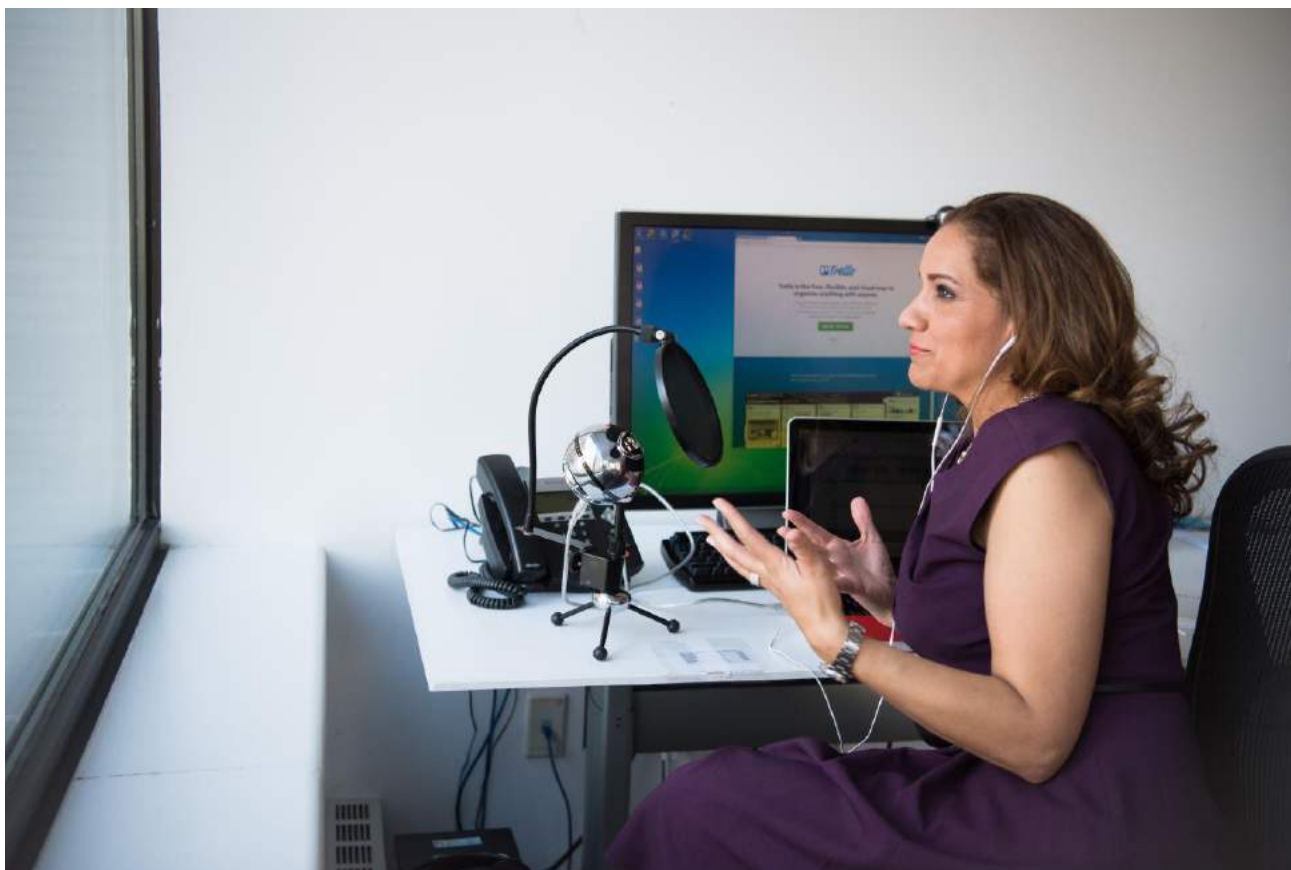
Gratuito – Classificação indicativa: Livre

O SILÊNCIO FAZ BEM PARA A AUDIÇÃO, CORPO E MENTE

**MÉDICO ALERTA SOBRE EXPOSIÇÃO
FREQUENTE E EXCESSIVA A BARULHOS
NAS GRANDES CIDADES. SEGUNDO
ESPECIALISTA, A POLUIÇÃO SONORA
JUNTAMENTE COM ALGUNS HÁBITOS
RUINS, COMO O USO PROLONGADO DE
FONES DE OUVIDO, PODEM SIM LEVAR
UMA PESSOA À SURDEZ PERMANENTE**

POR GUILHERME HORBILON





Há nos grandes centros urbanos um tipo de poluição que não vemos, não sentimos o cheiro, mas ouvimos e que pode trazer sérios problemas a nossa saúde. Uma estimativa da Organização Mundial de Saúde (OMS) revela que 10% da população do mundo está exposta constantemente a níveis de pressão sonora que podem provocar perda de audição, sendo que 30% desses casos estão associados aos ruídos das cidades.

Para combater o problema e chamar a atenção das pessoas para o cuidado com a saúde auditiva, a OMS instituiu o dia 7 de maio como a data internacional para o combate à poluição sonora, chamada de Dia do Silêncio.

De acordo com o otorrinolaringologista Guilherme Horbilon de Castro (CRM-GO 19274 / RQE 13130), especialista que atende no Órion Complex, em Goiânia, a poluição sonora não é prejudicial apenas aos ouvidos. “O tolerável é uma exposição a um limite de 85 a 90 decibéis, acima disso já se tem prejuízos à audição, problemas que se não tratados podem sim levar à surdez”, informa o médico.

“A exposição frequente a ruídos em um volume considerável aumenta o estresse, o que gera irritabilidade, afeta a saúde mental e cardiovascular”, explica o especialista, que ainda acrescenta que dentre os sintomas mais comuns causados pela exposição, por longos períodos do dia, a sons muito altos está a perda do poder de concentração.

Segundo o otorrino Guilherme Horbilon, o excesso de barulho de forma aguda, como uma exposição próxima ao nível de uma explosão de fogos de artifício, por exemplo, ou tiro de arma de fogo, pode atingir nossos ouvidos ao ponto de gerar uma perfuração timpânica, o que por sua vez pode acarretar em dor no ouvido, zumbido e perda da audição abrupta, que pode ser temporária ou permanente.

Abaixe seu som



No dia a dia agitado e barulhento das grandes cidades parece ser impossível fugir dessa poluição sonora que nos rodeia. Mas Guilherme Horbilon dá algumas dicas importantes e que fazem toda a diferença.

“Evite ambientes muito ruidosos, principalmente quando não se consegue ouvir a própria voz e das pessoas próximas; quem trabalha num ambiente de barulho constante superior a 85 decibéis deve usar protetor auricular, adequado e orientado pelo médico do trabalho da empresa; fuja dos aparelhos de som e TVs num volume muito alto”, indica o otorrino.

Um vício típico dos tempos modernos, o uso prolongado de fones de ouvido é outro hábito que precisa ser evitado, segundo esclarece o especialista. “O fone de ouvido o dia inteiro, por semanas a fio, pode sim levar a uma perda auditiva.

Um indivíduo exposto a um som com intensidade de 92 decibéis por mais de 30 minutos diários, por exemplo, terá risco alto de dano permanente no sistema auditivo”, alerta.

“O uso de fone de ouvido, seja no trabalho ou de forma recreativa, o recomendável ouvi-lo até no máximo 60% do volume máximo. É muito importante ter um período de descanso sem o fone de ouvido a cada 2 horas”, orienta o especialista.

Outra orientação é quanto ao modelo de fone, os que têm a concha externa, isolam o som externo e favorecem a escuta em menores volumes. Sendo melhores nesse aspecto que os modelos intra-auriculares.

Além dos cuidados diretos com os ouvidos, o médico destaca ainda outros problemas de saúde, que se não forem tratados podem também afetar a acuidade auditiva. “Estudos revelam que os pequenos vasos sanguíneos que irrigam a cóclea (órgão do sistema auditivo) sofrem danos a partir da hipertensão arterial, do diabetes e do tabagismo”.

O poder do silêncio

Questionado sobre os benefícios do silêncio, o médico diz que o silêncio é necessário para proporcionar momentos de descanso para os ouvidos e a mente. Ele explica que a ausência de barulho é uma das melhores maneiras de evitar a fadiga auditiva.



Uma exposição a um barulho muito alto por um hora ou mais gera a sensação de ouvido tampado, zumbidos e dor de cabeça. “Isso pode ser percebido, por exemplo, após o indivíduo sair de um show em que ele estava muito próximo da caixa de som”, explica o médico.

Guilherme Horbilon relata ainda que a vida em grandes cidades expõe os cidadãos a estímulos sonoros de diversas intensidades a todo momento. Por isso a redução do estímulo sonoro em um ambiente silencioso pode facilitar a conexão com a própria consciência, além de reduzir a carga de estresse proveniente dos estímulos externos.

“A meditação em silêncio, para algumas pessoas, pode ser um artifício de auto-ajuda e saúde mental muito eficiente”, diz.

Instituto Ana Michelle Soares:

A REVOLUÇÃO
PALIATIVA

 @paliativas



Ana
Michelle
Soares

Nova organização chega como soma de forças pelo acesso aos cuidados paliativos no Brasil

No dia 1^a de junho, na Unibes Cultural, em São Paulo, ocorreu um evento que deu início a uma transformação profunda no cenário dos cuidados paliativos no Brasil.

O **Instituto Ana Michelle Soares** nasce acreditando na educação por meio do acolhimento e da informação com foco nos pacientes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde. O objetivo é provocar melhorias efetivas, dando ferramentas para pessoas comuns reivindicarem seus direitos e, ao mesmo tempo, sendo ponte para a formação de cada vez mais paliativistas em clínicas, hospitais e na atenção básica.

Frequentemente os cuidados paliativos são confundidos com uma prática a ser aplicada apenas na terminalidade da vida. Porém, por definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), os cuidados paliativos são uma abordagem multidisciplinar que deve ser ofertada a todas as pessoas que têm uma doença grave. Não necessariamente terminal, nem incurável ou irreversível, mas toda doença que ameace a vida. Os cuidados paliativos buscam conciliar tratamento e cuidado, sem excluir nenhuma abordagem terapêutica; é o equilíbrio entre tratar e cuidar, tendo como foco a qualidade de vida do paciente.

Sobre Ana Michelle Soares

Ana Michelle Soares conviveu por 12 anos com o câncer e foi uma das principais vozes na luta pelo acesso aos cuidados paliativos no Brasil. Ela morreu aos 40 anos, dia 21 de janeiro de 2023. Deixou um legado imenso de aprendizagem e combatividade por melhores condições de saúde e cuidado no Brasil. É autora dos livros *Enquanto eu respirar*, *Vida Inteira* e o terceiro e último, *Entre a lucidez e a esperança*, publicado postumamente. Todos são da Editora Sextante.

Entre a descoberta do câncer de mama aos 28 anos até sua morte, AnaMi viveu o mais plenamente que pôde com o auxílio dos cuidados paliativos, tabu que fazia questão de desmistificar com suas palavras, projetos e a criação da Casa Paliativa.

“Falei tanto sobre vida e morte, sobre viver o presente, sobre legado, que não me parecia correto sair à francesa e deixar o leitor no vácuo. Então a gente já combina aqui: nesta história a menina não morre no final. Ela vive: nas palavras. E isso basta”, escreveu AnaMi em seu último livro. E agora ela vive, também, no Instituto Ana Michelle Soares.

Viabilidade do nosso sonho

“Para que esta mudança ocorra, queremos trazer para perto de nós cada vez mais agentes que acreditam na mesma transformação com projetos como o Patient Advocacy, responsabilidade social da indústria farmacêutica, leis de incentivo, institutos, associações

e filantropia, por exemplo”, afirma Tom Almeida, criador do movimento inFINITO e presidente do Instituto Ana Michelle Soares.

A Casinha vai virar mansão

O Instituto Ana Michelle Soares pretende ampliar o projeto Casa Paliativa, criado pela AnaMi e pela médica Ana Claudia Quintana Arantes que, de 2020 pra cá, vem promovendo diversos encontros virtuais, aulas, palestras, grupos de estudo, suporte médico, suporte psicológico e rede de apoio a pacientes e familiares. Tudo por meio de voluntários da Casa do Cuidar.

“A Casinha, como era carinhosamente chamada, agora vai virar mansão: se funde com o projeto de acelerar exponencialmente a especialização em cuidados paliativos de profissionais de saúde no Brasil, com os mesmos propósitos de antes e com passos ainda mais ousados”, afirma Almeida.

A história da Casa Paliativa

Incansável, AnaMi sempre quis ter um espaço de encontro e acolhimento para pacientes em cuidados paliativos. Peregrinou batendo em diversas portas, até que encontrou eco na fundadora da Casa do Cuidar, Ana Claudia Quintana Arantes, que ofereceu um ambiente para que a Casinha fosse fundada em parceria.

Em pouco mais de três anos de existência, quase 2.500 pacientes e familiares já foram abraçados, tiveram acesso a cerca de 60 aulas online, oito oficinas, dois retiros, dois fóruns de cuidados paliativos (com milhares de participantes virtualmente), grupos de acolhimento a familiares e a enlutados, entre outras atividades gratuitas que contemplaram pessoas de todo o Brasil e outros países de Língua Portuguesa, como o clube do livro, sessões de cinema seguidas de reflexão, meditação e muita convivência.

O evento

Antes de partir, AnaMi deixou o livro “Entre a lucidez e a esperança” pronto e também algumas frases de sua autoria, escritas de próprio punho e transformadas em carimbos, que serão os autógrafos simbólicos da escritora. A mãe dela, Dona Alvenir, responsável pelo prefácio da mais recente publicação, assinará os exemplares do público.

Os hosts da noite são Tom Almeida, criador do movimento inFINITO, e a jornalista Mariana Ferrão. “No dia 21 de junho serão 5 meses da partida de AnaMi”, diz Tom. “E, mais do que saudade, sentimos o quanto devemos honrar a sua trajetória grandiosa como paciente paliativista criando o Instituto”, completa.

Palestras, vídeos e bate-papos com a filósofa, professora e escritora Lucia Helena Galvão, o rabino e escritor Nilton Bonder, o capelão Bruno Oliveira, a jornalista Michelle Loreto, entre outros, também estão na programação, além do sarau musical comandado pela cantora Maria Luana e interpretações de trechos do livro de AnaMi pela atriz Stella Tobar.

Os fundadores do Instituto Ana Michelle Soares

Tom Almeida - criador do movimento inFINITO

Juliana Dantas - jornalista especializada em cuidados paliativos, morte e luto

Luciana Dadalto - bioeticista, pesquisadora, professora e advogada

Maria Paula Bandeira - advogada e paciente oncológica

Bruno Oliveira - capelão do INCA

Silvana Oliveira - psicóloga paliativista

Sabrina Corrêa - médica paliativista

Serviço:

O que: Lançamento do Instituto Ana Michelle Soares | Gratuito

Onde: Unibes Cultural - Rua Oscar Freire, 2.500 - Sumaré - São Paulo/ SP - ao lado da Estação Sumaré da Linha 2-Verde do Metrô

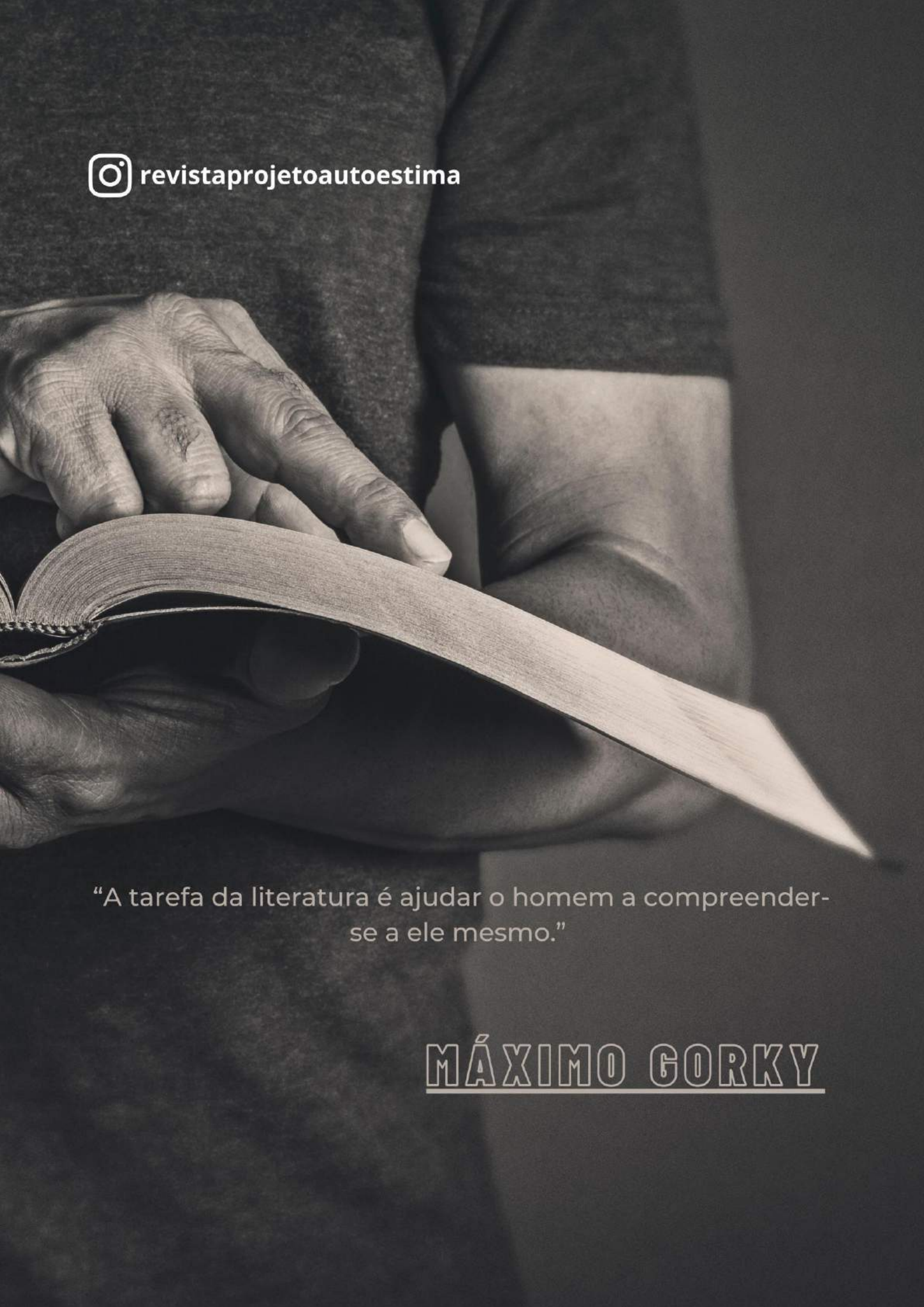
Quando: 1º de junho de 2023 (quinta-feira)

Horários:

17h - 19h - sessão de autógrafos simbólica + sarau com música, teatro e muito mais

19h30 - 21h30 - palestras, vídeos, bate-papo e música

Ministério da Cultura, Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria de Cultura e Economia Criativa e Unibes Cultural apresentam: **Lançamento do Instituto Ana Michelle Soares**



 revistaprojetoautoestima

“A tarefa da literatura é ajudar o homem a compreender-se a ele mesmo.”

MÁXIMO GORKY

Projeto "Mãos que Acolhem" realiza encontros gratuitos para famílias enlutadas



A OSSEL Assistência atua no segmento funerário há 35 anos e tem como um dos pilares o acolhimento psicológico das pessoas que passam pela dor do luto



Aceitar a partida de um ente querido faz parte de um processo doloroso e que leva tempo. A experiência, inclusive, pode deixar marcas profundas e servir de gatilho para desenvolver doenças patológicas e emocionais como depressão, síndrome do pânico, problemas no estômago e ansiedade.

E é pensando em ajudar e cuidar também daqueles que ficam, que a OSSEL Assistência (Organização Sorocabana Seol Empreendimentos de Luto), há 35 anos no mercado atuando no segmento funerário, firmou em março deste ano parceria com o Instituto Lasso, especialista em terapias, saúde e psicanálise, o projeto “Mãos que Acolhem”. A proposta é promover um encontro toda a primeira terça-feira de cada mês, gratuitamente, no espaço da OSSEL Assistência (Avenida Goiás, 459, bairro Santo Antônio, em São Caetano – Região Metropolitana de São Paulo), às 21h.

“O objetivo destes encontros é acolher as famílias que passam pela dor da perda de um ente querido, oferecendo escuta e diálogo neste momento tão singular”, avalia a psicóloga Sílvia Nascimento, do Instituto.

Conforme explica a psicanalista e proprietária do Instituto Lasso Joyce Feliciano, todos os encontros são conduzidos por profissionais qualificados, com ampla experiência no manejo terapêutico e vivências de luto.

Um dos temas bastante discutidos nos encontros é sobre a temática ‘recomeço’. “Reconhecemos o quão necessário é viver as etapas do luto. O bate papo é sempre um convite à vida que continua e pode ser vivida ainda com sua beleza e alegrias, trazendo consigo a lembrança e saudade de quem se foi”, explica Silvia.

Diante do novo mote de campanha: *A OSSEL também é para você!* Luciana Patara, diretora do Marketing da OSSEL Assistência, destaca esse importante pilar da marca. “Cuidamos também de quem fica, principalmente. E este acolhimento é extremamente importante e necessário, e, acima de tudo, humano”.



Empreendimento –

Há 35 anos no mercado, a OSSEL Assistência foi criada em 1987 na cidade de Sorocaba e idealizou projeto inovador no segmento funerário, com o Plano Familiar, custo-benefício diferenciado com assistência 24 horas. No fim dos anos 90, passou a ser presidida por Cesar André

Marchetti, filho de Arany Marchetti, fundador da marca. Atualmente, a OSSEL Assistência também se faz presente nas cidades de Votorantim, Araçoiaba da Serra e Salto de Pirapora, além da Capital Paulista, cidades do Grande ABC e da Grande São Paulo, com unidades de velório e funeral, estruturas administrativas, de atendimento e venda, além de um centro de treinamento. A empresa prima pelo acolhimento psicológico das pessoas que passam pela dor do luto.

Incentiva tanto práticas esportivas, quanto atletas, além de serviços sociais. A marca OSSEL Assistência foi avaliada em 105,6 milhões de reais e recebeu o título de Top of Mind Sorocaba 2022. Líder na América Latina, é reconhecida mundialmente pela humanização no atendimento, contando com mais de 1 milhão e meio de associados no Estado de São Paulo.

ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na
Revista Projeto AutoEstima

Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

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





*Especialistas em saúde mental
explicam os desafios
emocionais da*

MATERNIDADE REAL



@holistepsiquiatria

Longe da romantização, especialistas do núcleo infantojuvenil da Holiste Psiquiatria apontam que ser mãe também é aprender a lidar com a frustração

A imagem das "supermães" funciona muito bem nos personagens da ficção, mulheres que aparentemente são extremamente bem resolvidas com a tarefa de educar uma criança. A realidade pode não ser assim tão "cor-de-rosa", segundo especialistas do núcleo infantojuvenil da Holiste Psiquiatria, maternar apresenta alguns desafios emocionais que, apesar de comuns, ainda são tabus. São assuntos que não estão ligados ao amor materno, mas à saúde mental.

"Para quem materna, o amor não vem sozinho, mas acompanhado de medos, frustrações, angústias, projeções da própria infância, expectativas sobre a criança e sobre a família, é um atravessamento que exige muita delicadeza ao se tratar. A maternidade é algo singular que se relaciona com diversas variáveis sociais, financeiras, culturais, emocionais, entre outras. É uma construção que passa pela estrutura corporal, mental e das dinâmicas da vida", explica a psicóloga e coordenadora do Núcleo Infantojuvenil, Daniela Araújo.

Ser mãe também é lidar com um tipo de luto

Para a psicóloga, é preciso enxergar que a maternidade não é apenas um substantivo e é mais do que um estado natural, mas um verbo porque indica uma ação, que necessita de um sujeito para que se realize. No entanto, é exatamente este ser que é deixado de lado, existe uma mulher ali, uma companheira, uma profissional, que às vezes fica esquecida sob o título de mãe, sem uma rede de apoio.

"Com a gestação, como fica o corpo de quem gesta? Essa estrutura? E esse emocional? São mudanças constantes, inclusive de conceitos, uns politicamente aceitos e outros nem tanto. O que não se fala, e vai ganhando status de segredo, é que tornar-se mãe exige um hiato, um espaço, um silêncio e até um tipo de luto por uma parte que é deixada, algo de seu corpo, algo de seu tempo, algo de seus desejos, para que outra nasça e nascer também dói", elabora.

Ser mãe não precisa ser padecer no paraíso

Maternidade real significa entender que as gestações não são iguais, logo a maternidade também não será. "Além disso, é compreender que esta tarefa não é apenas sobre amor, mas sobre se sentir bem para conseguir se relacionar melhor - e se para isso for preciso tirar um tempo pessoal, buscar apoio profissional, fazer terapia, tudo bem. Não existem regras ou um modelo a ser seguido. Em algum momento precisamos revisitar esses assuntos. É urgente refletir sobre os simbolismos que giram em torno da maternidade. Será que maternar é mesmo padecer no paraíso?", finaliza.

Quando o assunto é saúde mental, informação é o primeiro passo. Para saber mais sobre, acesse o site: www.holiste.com.br

Sobre a Holiste

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

A instituição conta com mais de 200 profissionais, um corpo clínico composto por médicos psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, nutricionista, gastrônoma, dentre outros, com vasta experiência em tratamento de transtornos relativos à saúde mental.

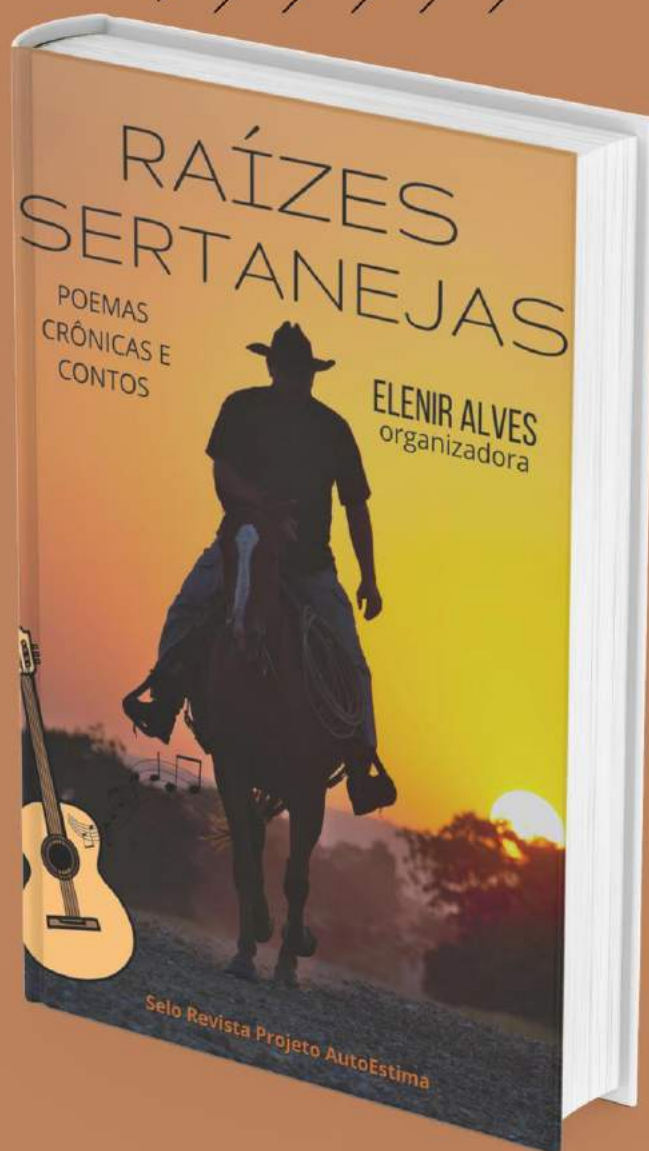


Para conhecer mais sobre os serviços da Holiste, acesse o site www.holiste.com.br

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



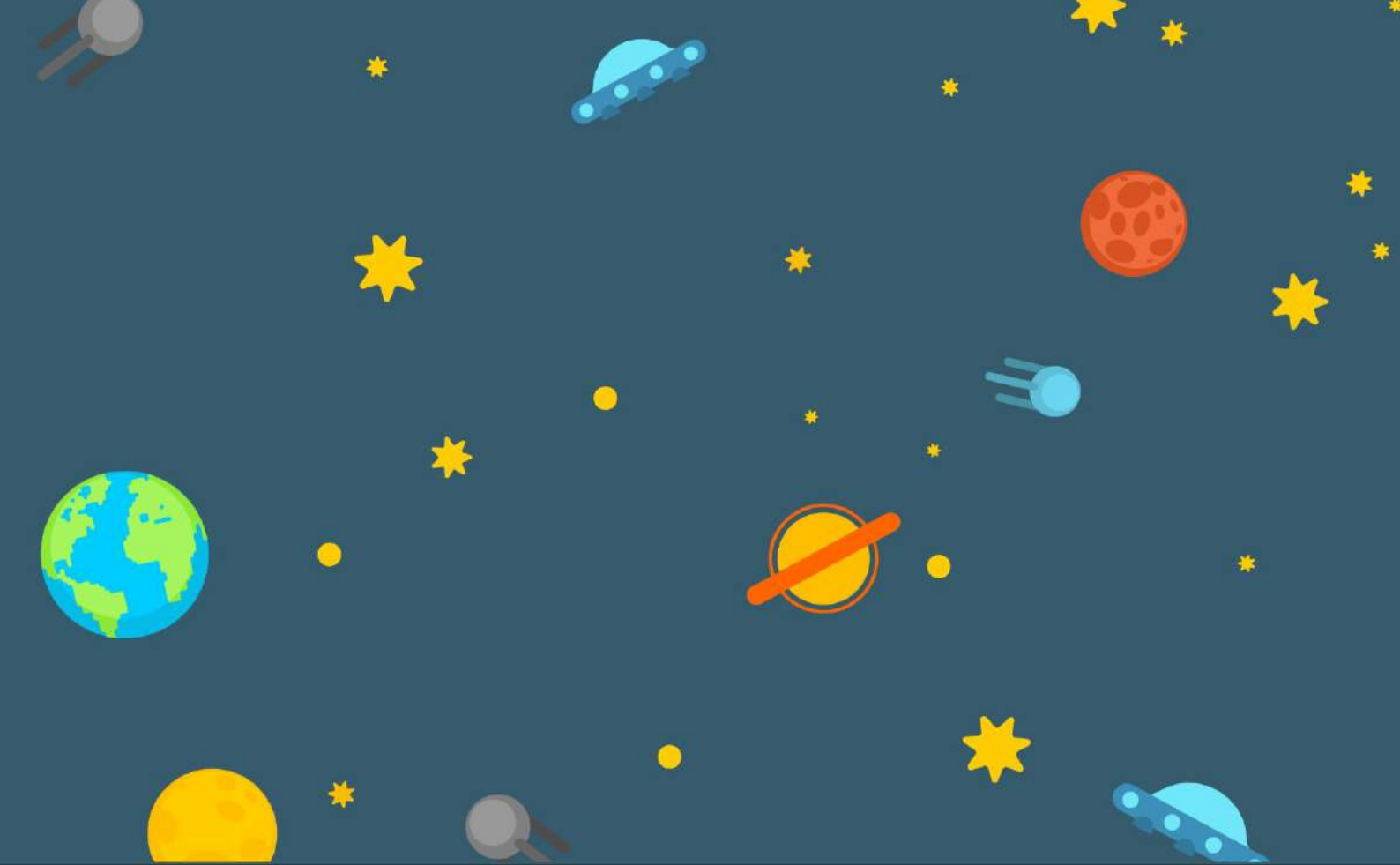
NESTE E-BOOK RAÍZES SERTANEJAS, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR 10 LINDAS HISTÓRIAS CONTADAS POR ÓTIMOS ESCRITORES BRASILEIROS E QUE MERECEM TODA A SUA APRECIÇÃO. ACESSE O LINK PARA BAIXAR E BOA LEITURA! É GRATUITO: [HTTPS://WWW.FABRICADEBOOKS.COM.BR/RAIZES_SERTANEJAS.PDF](https://www.fabricadebooks.com.br/raizes_sertanejas.pdf)



@revistaprojetoautoestima



Os livros nos
empoderam!



Centro do Imigrante, em São Paulo, recebe unidade do projeto **Biblioteca de Los Sueños**



Com realização da CEC Brasil e patrocínio da DOW, projeto oferece novo espaço de leitura com 1200 títulos



Cidadania do Imigrante (CDHIC), localizado no bairro do Maranhão na Zona Leste de São Paulo, foi contemplado com novo espaço de leitura e acervo de 1200 livros. A novidade é fruto do projeto Biblioteca de Los Sueños, que chegou à instituição como uma realização da CEC Brasil e patrocínio da DOW, via Lei de Incentivo à Cultura do Ministério da Cultura e Governo Federal União e Reconstrução.

A iniciativa passa a beneficiar as mais de 2.400 pessoas atendidas anualmente pelo CDHIC, sendo mais de 300 delas crianças e adolescentes, que irão contar com um espaço de convivência e leitura, com acervo de títulos de autores brasileiros em língua espanhola ou bilíngues, além de títulos da literatura local, mundial e sobre sustentabilidade, promovendo o acesso à leitura ao tempo que une culturas e ideias.

O pano de fundo do projeto Biblioteca de Los Sueños, idealizado pela CEC Brasil, é a divulgação da literatura brasileira e a valorização do livro como fonte de conhecimento e intercâmbio cultural a partir da criação de espaços de leitura em países da América do Sul. Em 2023, o projeto inaugura um total de cinco unidades, sendo duas no Chile, duas no Brasil (São Paulo e Salvador) e uma no Uruguai. **"A Biblioteca de Los Sueños é literalmente um sonho para o CDHIC. Só no último ano, atendemos mais de 327 crianças e adolescentes em dois projetos de grande importância para a organização, o Espaço Migrantes e o Tendas de Cidadania. Além de termos como missão a construção de uma sociedade livre de preconceito, sexismo, racismo, discriminação e**

xenofobia, acreditamos na educação como ferramenta de transformação social. Paulo Freire nos ensinou que a inclusão acontece quando "se aprende com as diferenças, e não com as igualdades" e ter uma biblioteca com um acervo heterogêneo, impulsiona a nossa sede a ser um espaço de consulta, pertencimento, saber e partilha", relata Isabella Roberta da Silva, diretora executiva do Centro de Imigrantes.

Além de estar localizada em região de vulnerabilidade social, a implantação das unidades do projeto Biblioteca de Los Sueños tem como critério a formação de mediadores para o novo espaço, dentro de uma lógica de dinamização de práticas de leitura, formação do leitor e capacitação sobre literatura brasileira. As instituições beneficiadas são, em sua maioria, escolas, creches, centros culturais ou associações situadas nas periferias de cidades latino- americanas.

"O projeto garante solo, firme e fértil, para conectar a literatura brasileira com países da América Latina, estimulando a parceria entre autores brasileiros e editoras latino-americanas, garantindo não apenas a tradução desses textos, mas a possibilidade de publicações bilíngues que podem ainda mais enriquecer nossas trocas culturais", comenta Kaline Vânia, sócia da CEC Brasil.

Para Javier Constante, presidente da Dow Brasil e América Latina, "o apoio à Biblioteca de Los Sueños vai ao encontro do compromisso da Dow de minimizar a lacuna educacional entre jovens que pertencem a famílias em situação de vulnerabilidade, promovendo também os pilares da inclusão e da diversidade para inspirar uma nova geração diversa. É com orgulho que temos conseguido aumentar nossos investimentos sociais para alavancar projetos tão importantes como esse nas regiões em que operamos", avalia o executivo da multinacional.

Sobre a CEC BRASIL - A CEC Brasil é uma empresa que atua na área de produção cultural, visando o impacto social. Com pilares como educação, saúde e diversidade, a CEC Brasil tem como desafio construir projetos inovadores e desenvolver tecnologia capaz de transformar cenários de comunidades no Brasil e América do Sul. Sua atuação está concentrada em projetos de cultura e saúde, com a publicação de livros que valorizem profissionais da saúde, e criação de espaços e estruturas inovadoras com foco em leitura e formação de novos leitores no Brasil e América do Sul. Conheça mais: <https://cecbrasil.com.br/>

Sobre a Dow

A Dow (NYSE: DOW) combina alcance global; escala e integração de ativos; inovação focada e expertise em ciência dos materiais; liderança em frentes de negócio; e liderança nas áreas de meio ambiente, social e governança para alcançar crescimento lucrativo e ajudar a construir um futuro mais sustentável. Sua ambição é se tornar a empresa de ciência dos materiais mais inovadora, centrada no cliente, inclusiva e sustentável do mundo. O portfólio diferenciado de plásticos, intermediários industriais, revestimentos e

silicones da Dow oferece uma grande variedade de produtos e soluções de base científica a clientes em segmentos de mercado de alto crescimento, como embalagens, infraestrutura, mobilidade e aplicações para o consumidor. A Dow opera unidades fabris em 31 países e emprega cerca de 37.800 pessoas. Em 2022, gerou aproximadamente US\$ 57 bilhões em vendas. Referências à Dow ou à Companhia se referem a Dow Inc. e suas subsidiárias.

SERVIÇO:

Inauguração Biblioteca de Los Sueños

Onde: Centro de Direitos Humanos e Cidadania do Imigrante (CDHIC)

Endereço: R. Luis Ferreira, 142 - Maranhão

Quando: 3 de junho (sábado)

Horário: 10h



CDHIC - Foto divulgação

Para obter mais informações, acesse www.dow.com ou siga no Twitter: @DowNewsroom



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



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA



GRAMATICA

ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA

"UMBIGO DO SONHO - O CINEMA DE PAULA GAITÁN" ABRE DIA 8/6 NO CINESESC _ MAIOR RETROSPECTIVA DA CINEASTA *

EVENTO ACONTECE
DE 8 A 14 DE JUNHO



Foto divulgação



<http://www.sescsp.org.br/paulagaitan>

Entre os dias 08 e 14 de junho o CineSesc exhibe *Umbigo do Sonho*, a mais completa retrospectiva já realizada dos filmes da cineasta e multiartista Paula Gaitán, que nasceu em Paris, e cresceu entre a Colômbia, o Brasil e a Europa. Com curadoria de Ava Rocha, a mostra apresenta 10 longas-metragens, 15 curtas e 2 videoclipes, além de um ciclo de debates e Masterclass ministrada por Paula Gaitán.



Com uma carreira marcada por trabalhos que exploram as relações entre imagem e som, em um diálogo constante entre o cinema, as artes visuais, a música, a fotografia e a performance, Paula Gaitán, que foi homenageada em 2021 na Mostra de Cinema de Tiradentes e na Cinemateca de Bogotá, é uma das principais expoentes do cinema brasileiro e latino-americano contemporâneo.

Alguns destaques da mostra são os filmes *Uaká* (1988), primeiro longa-metragem de Paula, filmado na aldeia kamaiurá no Alto

Xingu; *Exilados do Vulcão* (2013), premiado no Festival de Brasília; o épico *Luz nos Trópicos* (2020), exibido no Festival de Berlim e vencedor do Olhar de Cinema; e *o Canto das Amapolas* (2023), filme mais recente da diretora.

O público ainda poderá assistir a um rico conjunto de filmes em que Paula Gaitán filmou encontros com diversos artistas e intelectuais como Lygia Pape, Agnès Varda, Arto Lindsay, Arrigo Barnabé, Sônia Guajajara, Jean-Claude Bernardet, Glauber Rocha, Negro Léó, Maria Gladys, além de videoclipes realizados com Elza Soares e Ana Frango Elétrico.

Após as sessões haverá um ciclo de debates com a presença de críticos e diversos artistas que participaram desses filmes. E ainda uma Masterclass, ministrada por Paula Gaitán, onde a diretora falará sobre a sua obra, desafios da escrita cinematográfica, possibilidades de linguagem, comunicação de narrativas audiovisuais e etapas do processo de execução de um filme, da ideia original à finalização.

A mostra é uma oportunidade única para o público conhecer a pluralidade da obra dessa multiartista marcada pela invenção e pela radicalidade estética.

Serviço:

UMBIGO DO SONHO - O CINEMA DE PAULA GAITÁN

De 8 a 14 de junho de 2023

CINESESC

Rua Augusta, 2075 - São Paulo. Tel.: 3087-0500

Ingressos: R\$ 24,00 (inteira), R\$ 12,00 (meia) e R\$ 8,00 (credencial Sesc)

Mais informações em: sescsp.org.br/paulagaitan

Fotos para divulgação: <https://shre.ink/HRKc>

Paula Gaitán: fronteiras fluidas, amálgamas dissonantes - Por Victor Guimarães

Paula Gaitán nasceu em Paris, em 1954, e cresceu entre a Colômbia, o Brasil e a Europa. Seu pai, Jorge Gaitán Durán, foi poeta. Sua mãe, Dina Moscovici, foi escritora, diretora de teatro e cineasta. Rodeada por diferentes formas de arte e movendo-se constantemente de lugar em lugar, Paula transformou esse estado de motus perpétuo (para lembrar o título do último romance de sua mãe) no coração de seu trabalho artístico. No interior dos filmes de Paula, é possível reconhecer seu trabalho como poeta, como fotógrafa e artista visual, sempre a irrigar seus gestos cinematográficos. Povoados de fragmentos literários e imagens de arquivo, performances marcantes e usos extraordinários do som, experimentos abundantes com texturas e composições de cor, seus filmes frequentemente nos lembram que o cinema pode ser um lugar de fronteiras fluidas. Seja em filmes, obras para a televisão, videocliques ou instalações, o mundo de imagens moventes construído por Paula é uma força de deslocamento contínuo e troca infinita.

Em Uaká (1989), seu encontro com os povos indígenas do Xingu torna-se uma exploração sensorial da paisagem, potencializada por um exuberante trabalho com as cores resultantes da filmagem em 16mm. Em Diário de Sintra (2007), obra em que a cineasta revisita seus últimos meses passados com Glauber Rocha e seus filhos Ava e Eryk em Portugal no final dos anos 1970, a câmera funciona como uma espécie de instrumento tátil, esfregando superfícies e auscultando espaços, enquanto fragmentos de textos filosóficos, memórias e poemas preenchem a banda sonora. Em Vida (2008) e Agreste (2010), respectivamente dedicados às atrizes Maria Gladys e Marcélia Cartaxo, Paula desenvolve uma forma única de retratismo experimental, que terá continuidade em



filmes como *Sutis Interferências* (2016), *É Rocha e Rio*, *Negro Leo* (2019) e *Ostinato* (2021). Gaitán se aproxima de artistas plásticos, músicos, atrizes e atores, e fabrica um método muito peculiar de estabelecer uma relação entre o retratado e a retratista, tomando emprestados aspectos formais da obra de quem é filmado e traduzindo-os em gestos cinematográficos. Em *Sutis Interferências*, tudo o que costuma ser descartado na banda sonora de um documentário – as palavras sobrepostas, os momentos de desacordo, o barulho do ar-condicionado – é assumido por Paula como o tema principal do filme.

Ela empresta o leitmotiv da interferência, presente na obra musical de Arto Lindsay, e o traduz para o cinema, trabalhando com uma fotografia altamente contrastada, abusando dos sons justapostos e de uma montagem em múltiplas camadas. Seus filmes têm um aspecto aparentemente contraditório: são ao mesmo tempo etéreos e densamente físicos. Como em *Noite* (2014), são evocações imaginativas, mas ao mesmo tempo estão sempre enraizados no investimento do corpo, na materialidade das fotografias, nas texturas dos tecidos, na presença física da paisagem. Na instalação *Se Hace Camino al Andar* (2021), o deslocamento se torna motivo visual e premissa fílmica, e a paisagem cresce como presença física ao mesmo tempo em que a duração transforma a coreografia repetitiva em abstração. Mesmo em ficções narrativas ambiciosas e robustas como *Exilados do Vulcão* (2013) e *Luz nos Trópicos* (2020), o desejo de contar uma história é sempre contrabalançado por um pulso experimental. Nesses filmes, o edifício ficcional ergue-se inteiro e ativo, apenas



para desmoronar em mil pedaços. A construção minuciosa da cena dá lugar a um amálgama dissonante de performances, deriva na epiderme das coisas, variações abstratas. A impressão mais marcante diante desses filmes é a de uma obra orgulhosamente rasgada por dentro, cujas entranhas somos convidados a habitar. Paula Gaitán sempre praticou um cinema que eleva o esboço à mais alta densidade artística. Seus filmes são ao mesmo tempo precisos, extremamente rigorosos e capazes de produzir a impressão vívida de um ateliê aberto à invenção. Na obra de Paula, para manter o vigor da descoberta, é preciso livrar-se de qualquer pretensão de totalidade.



PROGRAMAÇÃO

DIA 08/06 (QUINTA-FEIRA)

SESSÃO 1 - 15H30

SE HACE CAMINO AL ANDAR
MONSANTO

KOGI

SESSÃO 2 - 18H

A CHUVA NO MEU JARDIM
AGRESTE

19H - ABERTURA

SESSÃO 3 - 20H30

A MULHER DO FIM DO MUNDO -
5MIN

NOITE - 80MIN

- APRESENTAÇÃO DA SESSÃO
POR ANA JÚLIA SILVINO, KIKO
DINUCCI, NEGRO LÉO, AVA ROCHA
E PAULA GAITÁN.

SESSÃO GRATUITA. RETIRADA DE
INGRESSO, A PARTIR DAS 19H, NA
BILHETERIA DO CINESESC.

DIA 09/06 (SEXTA-FEIRA)

SESSÃO 4 - 15H30

STEPS

AZUL

ESPACIOS INVISIBLES

SESSÃO 5 - 18H

MEMÓRIA DA MEMÓRIA
VIDA

SESSÃO 6 - 20H

ÓPERA DOS CACHORROS
SUTIS INTERFERÊNCIAS

DIA 10/06 (SÁBADO)

SESSÃO 7 - 15H

LUZ NOS TRÓPICOS

SESSÃO 8 - 20H

UAKÁ

APÓS A SESSÃO, DEBATE COM
CRISTINA AMARAL, ANA JÚLIA
SILVINO, PAULO SANTOS LIMA E
PAULA GAITÁN.

DIA 11/06 (DOMINGO)

SESSÃO 9 - 17H30

O CANTO DAS AMAPOLAS

SESSÃO 10 - 19H30

É ROCHA, É RIO, NEGRO LÉO

- ANTES DA SESSÃO,
APRESENTAÇÃO COM NEGRO LÉO

DIA 12/06 (SEGUNDA-FEIRA)

MASTERCLASS - 14H30

PAULA GAITÁN - PARTE 1

SESSÃO 11 - 18H

LYGIAPAPE

SESSÃO 12 - 19H30

SÔNIA GUAJAJARA

LET'S DANCE

- APÓS A SESSÃO, DEBATE COM
JEAN-CLAUDE BERNARDET,
MARIANA QUEEN NWABASILILI E
PAULA GAITÁN

DIA 13/06 (TERÇA-FEIRA)

MASTERCLASS - 14H30

PAULA GAITÁN - PARTE 2

SESSÃO 13 - 18H

PROMESSAS E PREVISÕES, ANA
FRANGO ELÉTRICO

OSTINATO

- APRESENTAÇÃO DA SESSÃO
POR ARRIGO BARNABÉ

SESSÃO 14 - 20H00

EXILADOS DO VULCÃO

- APÓS A SESSÃO, DEBATE COM
FÁBIO ANDRADE, CAETANO
GOTARDO E PAULA GAITÁN

DIA 14/06 (QUARTA-FEIRA)

MASTERCLASS - 14H30

PAULA GAITÁN - PARTE 3

SESSÃO 15 - 17H

DIÁRIO DE SINTRA

- APÓS A SESSÃO, DEBATE COM
MATEUS ARAÚJO, ANA JÚLIA
SILVINO, AVA ROCHA, ERYK ROCHA
E PAULA GAITÁN

**Promoção "Comprou,
Ganhou" - Dia dos
Namorados**



**O PÁTIO BRASIL
SHOPPING
CELEBRA O DIA DOS
NAMORADOS COM
AMOR E
PROMOÇÃO
COLECIONÁVEL**



@patiobrasil

ATÉ 14 DE JUNHO

Além de um brinde exclusivo na promoção "Comprou, Ganhou", o shopping vai oferecer, gratuitamente, um espaço romântico em formato de coração, com mais de 50 mil lâmpadas para tirar aquela foto especial com o moçoão



O clima romântico do Dia dos Namorados tomou conta do Pátio Brasil. E claro, que um momento especial como este merece ser eternizado. Pensando nisso, o shopping apostou em uma mega estrutura diferenciada para os casais apaixonados registrarem suas histórias de amor com aquela foto perfeita.

Cenário com mais de 130 m², instagramável, estará montado na praça central, até 14 de junho, e terá oito corações iluminados com mais de 50 mil lâmpadas de LED e NEON.

O projeto traz um imenso coração 3D, e um túnel interativo em formato de AMOR, medindo mais de 10 metros de comprimento, e que tem uma inspiração italiana inteiramente romântica. Tudo para que os casais possam usar sua criatividade e fazer muitas fotos para guardar belas recordações.

Cada coração oferece uma experiência única, para que o casal possa registrar vários momentos diferentes no mesmo espaço.

E, para complementar, todos os dias, um fotógrafo estará no local registrando as imagens do público. Quem optar pela versão gratuita poderá ter acesso a uma fotografia via e-mail. Quem desejar ter as imagens impressas na hora (serviço pago), basta escolher o tamanho preferido: 10x15 (R\$15), 15x20 (R\$ 25) e cavalete + foto (R\$ 40).

Para a gerente de marketing do Pátio Brasil, Mayce Tranquillini, a intenção é proporcionar aos casais, momentos especiais, inspirando emoções e ajudando as pessoas



a construírem memórias. *"O objetivo de toda a campanha é celebrar o amor em todas as suas formas e, para isso, nada melhor do que oferecer gratuitamente, um espaço diferente para que os nossos clientes registrem suas histórias. Acredito que essa será a maior atração iluminada para o Dia dos Namorados que Brasília já viu"*, conta.

Para que a comemoração seja ainda mais completa, não poderia faltar aquela promoção especial para quem fizer a compra do presente no Pátio Brasil. A campanha "Comprou, Ganhou", vai oferecer o segundo brinde colecionável do ano.

O mimo faz parte da coleção "Bem-Cuidado", que foi lançada em maio, e vai trazer uma série de brindes exclusivos e assinados que serão distribuídos durante todo ano em campanhas promocionais realizadas em datas especiais. Uma excelente oportunidade de participar e completar uma coleção exclusiva.

A promoção vai até 14 de junho. Para participar é simples, a cada R\$400,00 em compras nas lojas físicas, praça de alimentação ou quiosques, os clientes podem trocar os cupons por um par de jogo americano com desenhos exclusivos, em tecido impermeável, desenvolvido em parceria com o ateliê Aurora Decor.

Vale ressaltar que a troca é limitada a dois brindes por CPF mediante a apresentação das notas fiscais e cadastro no terminal de autoatendimento, no posto de trocas localizado no Piso P1.

SERVIÇO

Espaço Instagramável - Dia dos Namorados

Data: Até 14 de junho;

Hora: horário de funcionamento do shopping;

Local: Praça central;

Entrada: Gratuita.

Promoção "Comprou, Ganhou" - Dia dos Namorados

Data: Até 14 de junho;

Valor das compras: Acima de R\$ 400,00;

Local: Posto de trocas localizado no Piso P1.

Pátio Brasil Shopping

Site: www.patiobrasil.com.br

Instagram: @patiobrasil

Telefone: (61) 2107-7400

Endereço: SCS Quadra 07 – Bloco A – Asa Sul

Horário de funcionamento:

- Lojas e Serviços: Segunda a sábado – 10h às 22h / Domingos e feriados – 13h às 19h;
- Alimentação e Lazer: Segunda a sábado – 10h às 22h / Domingos e feriados – 12h às 20h;
- Estacionamento: Sábado R\$8,00 (oito reais) / Domingos e feriados: Gratuito.

BOLO DE

Chocolate ♥

EM MINUTOS:

**A Receita Infalível da
Nutricionista Vanessa Costa**



Com uma massa leve e saborosa, essa sobremesa é uma opção nutritiva que não vai comprometer seus objetivos de bem-estar

Aquela ideia de que comer saudável é sinônimo de abrir mão do prazer e do sabor, caiu por terra, e pensando nisso, a renomada nutricionista Vanessa Costa, Especializada em Nutrição Estética e Saúde da Mulher - Criadora do Método Reset, criou uma receita para aqueles que buscam opções saudáveis e práticas para satisfazer seus desejos por doces.

Com uma combinação perfeita de ingredientes nutritivos, como pasta de amendoim, farinha de amêndoas e cacau em pó, esse bolo fofinho e irresistível é a prova de que é possível cuidar da alimentação sem abrir mão das delícias.

Ingredientes:

Massa

- 1 ovo
- Duas colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 1 colher de chá de fermento em pó

Calda

- meia xícara de chá de bebida vegetal
- 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó

Modo de Preparo:



- Em uma tigela, adicione o ovo e bata levemente com um garfo.
 - Acrescente a pasta de amendoim, a farinha de amêndoas, o açúcar mascavo, o cacau em pó e a manteiga derretida. Misture bem até obter uma massa homogênea.
 - Adicione o fermento em pó e misture novamente.
 - Em uma frigideira antiaderente em fogo baixo, despeje a massa e espalhe de maneira uniforme.
 - Deixe cozinhar por aproximadamente 4 minutos ou até que a massa comece a desgrudar das bordas da frigideira.
 - Com o auxílio de uma espátula, vire o bolo cuidadosamente para cozinhar o outro lado. Deixe cozinhar por mais 3 a 4 minutos.
-
- Enquanto o bolo cozinha, prepare a calda. Em uma panela pequena, aqueça a bebida vegetal em fogo baixo.
 - Adicione a pasta de amendoim e o cacau em pó na panela e mexa bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados e a calda esteja quente.
 - Retire o bolo da frigideira e coloque-o em um prato. Despeje a calda quente sobre o bolo.
 - Sirva imediatamente e aproveite seu delicioso Bolo de Chocolate de Frigideira.

Sobre: Vanessa Costa, nutricionista especializada em Nutrição Estética e Saúde da Mulher, é a criadora do Método Reset. Além disso, desde os 21 anos é empreendedora e fundadora de uma federação esportiva. Diariamente, Vanessa compartilha em suas redes sociais estratégias, receitas e seu estilo de vida, inspirando mais de 80k mulheres a alcançarem a felicidade e recuperarem o controle de suas vidas.



CASTANHA DO BRASIL

**E OS 5 MOTIVOS PARA INCLUIR
ESSE SUPERALIMENTO NA SUA
DIETA**

A Castanha-do-Brasil, também conhecida como Castanha-do-Pará ou Castanha-da-Amazônia, é um fruto originário da Amazônia e tem sido cada vez mais valorizado no cenário nutricional devido ao seu alto teor de selênio, um mineral essencial para o bom funcionamento do organismo e imunidade. Inclusive, a Castanha-do-Brasil é considerada a maior fonte de selênio do mundo.

A deficiência de selênio no organismo humano pode levar a problemas como arritmia cardíaca, menor resistência a infecções, fraqueza muscular, anemia, e outros, tornando-se crucial a inclusão de fontes desse nutriente na alimentação. Um dos produtos que têm a Castanha-do-Brasil como ingrediente é o Superalimento em Pó da Mahta, uma opção prática e eficiente para repor os níveis de selênio e aproveitar seus diversos benefícios.

Além de suas propriedades antioxidantes, que combatem os radicais livres e ajudam a prevenir diversas doenças, a Castanha-do-Brasil também oferece outros benefícios para a saúde. A seguir, apresentamos cinco benefícios associados ao consumo desse fruto:

Agora, mergulhe de cabeça esses 5 benefícios surpreendentes da Castanha-do-Brasil:

Fortalece o sistema imunológico: O selênio atua como um guerreiro, estimulando a produção de células de defesa e protegendo nosso corpo de invasores.

Melhora a saúde do intestino: O selênio é um mineral essencial que desempenha um papel fundamental no funcionamento saudável do intestino. Ele atua estimulando nossa produção interna de glutathione, um poderoso antioxidante, protegendo as células intestinais do estresse oxidativo e das inflamações, as quais são conhecidas por comprometer a integridade da mucosa intestinal e levar a distúrbios digestivos.

Promove a saúde cerebral: A Castanha-do-Brasil é rica em gorduras ômega-3, essenciais para o desenvolvimento e a manutenção de funções cerebrais saudáveis.

Protege o coração: Além do selênio, a Castanha-do-Brasil também contém outros nutrientes que ajudam a prevenir riscos de doenças cardíacas, como a pressão alta.

Fonte de energia: O selênio é um mineral essencial que desempenha um papel importante na produção de energia no corpo. Ele é necessário para a atividade de várias enzimas envolvidas na síntese e regulação do ATP, além de ser um componente chave da glutathione, um antioxidante importante que protege as células contra o estresse oxidativo e ajuda a manter a integridade das membranas celulares.

O consumo adequado de selênio pode ajudar a aumentar a produção de energia e melhorar a resistência muscular.

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.





DA TERRINHA
ENSINA A
PREPARAR
NHOQUE SEM
GLÚTEN PARA
COMEMORAR O

"Dia do Nhoque"



 @daterrinhaalimentos

Receita pode ser consumida por quem tem intolerância ao Glúten e ainda leva um toque perfumado do manjeriço desidratado Da Terrinha na massa

No dia 29 de cada mês é comemorado o Dia do Nhoque da Sorte (ou Nhoque da Fortuna). E, para quem tem intolerância ao glúten não perder a oportunidade de saborear um delicioso nhoque nesta data, a **Da Terrinha Alimentos** sugere uma receita de nhoque especial, com a Tapioca Da Terrinha, que é naturalmente isenta de glúten, e o delicioso toque do Manjeriço desidratado Da Terrinha incorporado à massa.

O glúten é uma proteína presente em alguns cereais, como farinha de trigo e cevada. Em pessoas com intolerância ao nutriente ou doença celíaca, esta proteína causa graves problemas digestivos. Mas o nutriente não está presente em raízes como a mandioca. Como é produzida a partir da mandioca *in natura* e não tem a adição de conservantes ou qualquer outro ingrediente, a Tapioca Da Terrinha é totalmente livre de glúten.

O costume de comer nhoque todo dia 29 do mês nasceu da lenda de São Pantaleão. Peregrino e aparentemente pobre, ele teria sido acolhido na casa de uma família, que o convidou para jantar. Como havia poucos nhoques, o dono da casa serviu apenas sete em cada prato, dividindo igualmente entre todos. São Pantaleão foi embora satisfeito e deixou moedas sob os pratos para que a família pudesse comprar grande quantidade de alimentos.

E é por isso que, todo dia 29, muita gente degusta, no jantar, um nhoque delicioso com moedas sob o prato, para dar sorte. Não é porque você não pode comer alimentos com Glúten que vai perder a tradição, certo?

Nhoque sem glúten com manjeriço Da Terrinha

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de goma de tapioca hidratada **Da Terrinha**
- 2 xícaras de chá de batata doce ou inglesa cozida e amassada
- 1 colher de sobremesa de manjeriço desidratado Da Terrinha
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Misture a tapioca, a batata doce, o azeite, o sal e o manjeriço até obter uma massa homogênea;

2. Molde o nhoque em bolas com cerca de 3 cm de diâmetro;
3. Em água, ferva as bolas de nhoque em pequenas quantidades, até que subam para a superfície.
4. Grelhe levemente os nhoques na manteiga, arrume nos pratos e cubra com molho bem quente de tomate pelado em cubos (napolitano) ou tradicional (sugo). Sirva em seguida.

Sobre a Da Terrinha Alimentos

A Da Terrinha® Alimentos foi fundada em 2008, inicialmente como uma empresa de representações. Logo os empreendedores compreenderam o potencial da tapioca, categoria de produtos que começava a surgir nos lares brasileiros em função da tendência da saudabilidade.

Em 2011 nasceu o Grupo Da Terrinha®, que tem como carro-chefe a goma de tapioca, mas conta em seu portfólio com mais de 170 produtos alimentícios, entre farofas, especiarias, grãos e temperos. Está presente em todas as regiões do país e, também, exporta seus produtos.



Visite o site e saiba mais: <https://www.daterrinhaalimentos.com/>

12 de junho

Amar é 

a sensação de
pertencimento, de
ter encontrado um
lar seguro e acolhedor
no abraço do outro.



Feliz dia dos
Namorados



@revistaprojetoautoestima

Caixa Doce
Surpresa - 144g

Fondue Gato
Mia - 240g



Dia dos Namorados - Brasil
Cacau lista 4 deliciosas sugestões
de presente para a data mais
romântica do ano

A marca de chocolate mais brasileira do mercado traz opções de kits especiais e grande variedade de recheios

Impossível pensar em presente para o Dia dos Namorados e não associar imediatamente com um chocolate. Amor e chocolate é a combinação perfeita e a Brasil Cacau faz questão de estar presente nesse momento. A marca traz novidades deliciosas para os apaixonados, que vai desde um tablete até uma noite de fondue.



Caixa Amor Maior – 234g – R\$ 79,90 – Composta por 6 unidades de bombom de chocolate ao leite com recheio licoroso de cereja, 6 unidades de chocolate amargo, 2 bandas de chocolate ao leite.

Fondue Gato Mia – 240g – R\$ 39,90 – Com sabor de chocolate ao leite, o *best seller* mais famoso retornou com um novo modelo de embalagem. É uma ótima opção para um jantar romântico.



Caixa Doce Surpresa – 144g – R\$ 39,90 – Essa caixa é mesmo uma verdadeira Doce Surpresa! Ela conta com 11 boquinhas de chocolate ao leite e 1 boquinha de chocolate branco maciço com sabor cereja com um efeito refrescante.



Tablete Amor – 45g – R\$ 13,90 – Com chocolate ao leite decorado com flocos de arroz na cor rosa.

Os produtos estão disponíveis no site, nos apps parceiros (iFood e Rappi) e nas mais de 400 lojas da rede espalhadas pelo país.

[+] SOBRE A BRASIL CACAU

Jovem, democrática, inovadora e divertida. Assim é a Brasil Cacau, marca do Grupo CRM, que já tem 14 anos de história e possui mais de 400 lojas em todo o País. Oferecendo um chocolate de alta qualidade, a Brasil Cacau possui um amplo portfólio com mais de 150 produtos de diferentes sabores e tamanhos. É reconhecida por suas tradicionais trufas, mas também conta com uma linha deliciosa de tabletes e presentes que atendem toda a família. Os itens da marca são produzidos na fábrica do Grupo CRM, localizada em Extrema (MG), que possui 33 mil metros quadrados, cerca de 1.100 colaboradores e tecnologia de ponta na produção de chocolates.

Para mais informações sobre a Brasil Cacau, visite o site e as redes sociais:

Site: <http://www.brasilcacau.com.br/>

Facebook: www.facebook.com/chocolatesbrasilcacau

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



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



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

DÚVIDAS SOBRE HIGIENIZAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE VEGETAIS?

Confira o guia para o dia a dia



Foodtech Diferente preparou uma lista para mostrar as pessoas que estes hábitos também estão diretamente ligados a nossa saúde



Para que os alimentos se mantenham fresquinhos por mais tempo, contribuindo para a diminuição do desperdício, é muito importante que você se atente à higienização e armazenamento corretos. Pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) vinculados ao Centro de Pesquisa em Alimentos (Food Research Center – FoRC) afirmam que erros na higienização de alimentos como frutas, legumes e verduras podem causar doenças e contaminações originadas nas cozinhas de nossas casas.

A pesquisa mostra que aproximadamente 37% das doenças transmitidas por alimentos ocorrem dentro dos lares e um dos motivos para isso é o armazenamento incorreto dos alimentos. Ou seja, a atenção na higiene e armazenamento é fundamental para a segurança alimentar, evita a perda de alimentos e garante que os benefícios que os orgânicos trazem à nossa saúde sejam bem absorvidos pelo nosso organismo. Pensando nisso, **Saulo Marti, CEO da Diferente e especialista em varejo alimentar**, traz uma série de dicas para melhorar essa questão. Confira:

Higienizando do jeito certo
Todos os vegetais devem ser higienizados antes de serem utilizados, observando as particularidades de cada um deles. A maioria das frutas, verduras e legumes podem ser

lavados assim que chegam na sua casa, mas no caso dos mais sensíveis, como morangos, jabuticabas e pêssegos, a recomendação é limpar só na hora de consumir.

O uso de substâncias como vinagre ou detergente não é indicado por especialistas, por não serem totalmente capazes de limpar propriamente os alimentos. Ainda assim, a forma sugerida é bastante simples.

- Remova raízes e partes muito deterioradas.
- Lave as frutas e legumes de forma unitária e as hortaliças folha por folha em água corrente, retirando potenciais sujeirinhas.
- Caso ache necessário, pode utilizar uma escovinha ou esponja para auxiliar.
- Deixe-as de molho por 15 minutos em solução clorada.

Para fazer uma solução clorada caseira a receita é fácil: dilua uma colher de sopa de hipoclorito de sódio (cerca de 10 ml) em 1 litro de água potável. Enxague-as bem, em água corrente abundante. Deixe-as secar ou seque com auxílio de papel toalha.

Armazenamento dos vegetais

Quanto ao armazenamento, é válido explicar que os alimentos têm características próprias de perecibilidade e, por isso, modos diferentes de serem guardados para que durem mais.

Nem todas as frutas, legumes ou verduras devem ficar na geladeira. Para muitos deles, o ambiente gelado pode acelerar a deterioração e diminuir o tempo de aproveitamento. Além disso, vários vegetais como a banana, abacate, maçã, tomate, mamão e manga são emissores de etileno, um gás natural que incentiva o amadurecimento. Por isso, faz toda a diferença deixar os vegetais que são grandes emissores de etileno longe daqueles que o emitem em pouca quantidade, e por isso são sensíveis a este gás, como batatas, pepino, brócolis, folhosas e hortaliças no geral.

Para facilitar, listamos alguns dos principais legumes, verduras e frutas agrupados conforme sua durabilidade:

- Cebola, batata, abóbora e alho são vegetais de alta durabilidade: mantenha-os em local limpo, fresco e arejado. Para que fiquem protegidas da luz e durem ainda mais, deixe as batatas dentro de um saco de papel, em local fresco.
- Couve, couve-flor, repolho, brócolis, berinjela, pepino, quiabo, pimentão, cenoura, tomate, beterraba, batata doce e mandioca são vegetais de média durabilidade: depois de higienizados, guarde-os em recipientes próprios, dentro da gaveta da

geladeira. Vale ressaltar que o tomate é uma das frutas que seguem amadurecendo pós colheita, por isso, se quiser que se mantenham verdes por mais tempo, deixe-os na geladeira. Caso contrário, é só deixá-los na fruteira que irão amadurecer mais rápido.

- Alface, rúcula, agrião, milho verde e batata salsa (mandioquinha), são vegetais de baixa durabilidade: depois de higienizados, devem ser mantidos na geladeira até o consumo. Portanto, guarde-as dentro de embalagens plásticas bem vedadas para evitar que murchem.

Aprenda a preservar os vegetais higienizados por mais tempo

Você sabia que existem técnicas culinárias super simples que podem prolongar o prazo de consumo dos alimentos orgânicos? Ao adotá-las, estamos contribuindo para a redução do desperdício em nossa cozinha e com a sustentabilidade de nossa alimentação. Destacamos abaixo duas das principais:

Branqueamento

Essa técnica consiste numa cocção rápida seguida de um choque térmico, que faz com que os alimentos tenham características de cor, sabor e nutrientes preservados e permite que sejam guardados na geladeira ou no freezer até o consumo:

- Higienize os alimentos, coloque uma panela cheia de água para ferver e, ao lado, prepare uma bacia com água e gelo.
- Assim que a água ferver, despeje os vegetais, observando o tempo indicado para cada um:
- Beterraba, nabo, cenoura, couve flor, brócolis, abóbora, batatas, quiabo, inhame e milho: cerca de 3 minutos.
- Espinafre, couve, ervilha, vagem, abobrinha: até 1 minuto.
- Passado o tempo de cocção indicado, tire os alimentos da panela e imediatamente coloque-os na água com gelo até que esfriem totalmente.
- Depois de branqueados, os alimentos devem ser armazenados em saquinhos herméticos ou recipientes bem vedados, de plástico ou vidro e duram: Na geladeira: de 5 a 7 dias. No congelador: de 6 a 12 meses.

Congelamento

Além dos vegetais branqueados, outros alimentos também podem ser congelados mantendo suas propriedades nutricionais. A exceção são as hortaliças consumidas cruas, pois não resistem às temperaturas baixas e acabam queimando:

- Temperos e ervas como hortelã, manjeriço, salsinha e cebolinha podem ser picados e guardados em potes apropriados, prontos para o uso.
- Congele frutas descascadas e picadinhas, já em porções na medida certa para fazer um suco ou vitamina.
- Etiquete tudo que vai ao freezer, indicando a data de validade. De modo geral, se bem armazenados, estes alimentos podem durar até um ano, segundo a Embrapa.
- Depois de descongelados, os vegetais devem ser consumidos em até 2 dias.

Para facilitar o acesso a todas as dicas de higienização e armazenamento, baixe a versão digital do “Guia definitivo de Higienização e Armazenamento de Vegetais” e faça o download.

Sobre a Diferente

A Diferente é a maior foodtech focada no acesso a alimentos saudáveis na América Latina. A startup entrega na casa dos clientes itens orgânicos e frescos até 40% mais baratos em relação aos preços praticados em mercados, ao mesmo tempo que combatem o desperdício alimentar. Isso porque parte das cestas são compostas também por alimentos que são perfeitos para consumo, porém considerados “diferentes” demais para irem às gôndolas dos supermercados. Além disso, utiliza inteligência artificial para criar a cesta perfeita a cada cliente, fator que otimiza toda a cadeia de suprimentos e gera economia direta ao usuário. Lançada no início de 2022, a foodtech já captou R\$ 40 milhões e projeta forte expansão nacional nos próximos anos.



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

Escaneie
o QR code



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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



Equilíbrio na dieta:

**O QUE OS VEGANOS DEVEM SABER PARA MANTER
OU AJUSTAR O**

CARDÁPIO



Adotar uma dieta vegana pode ser benéfico por razões éticas, ambientais ou de saudabilidade, mas é importante garantir uma nutrição adequada para manter a saúde em qualquer cardápio, incluindo aqueles que não possuem nada de origem animal.

Neste cenário, os principais riscos são de algumas deficiências nutricionais como ferro, zinco, vitamina B12 e ácidos graxos essenciais ômega-3 DHA e EPA, o que pode levar à necessidade do uso de suplementação. As proteínas também estão menos presentes no reino vegetal e merecem atenção.

Alessandra Feltre, nutricionista da Puravida, destaca a importância de ter uma alimentação balanceada para suprir as necessidades do organismo.

"É fundamental que pessoas veganas prestem atenção especial à sua nutrição, para garantir que estejam consumindo todos os nutrientes necessários. Em uma dieta baseada exclusivamente em plantas, algumas vitaminas e minerais podem ser mais difíceis de obter, como a vitamina B12, a vitamina D, o ferro, o cálcio e o ômega-3.

Por isso, é importante planejar bem as refeições, fazer escolhas alimentares inteligentes e, em alguns casos, considerar a suplementação orientada por um profissional para suprir aquilo que não conseguimos por meio da comida", explica.

A vitamina B12, por exemplo, é crucial para a formação de glóbulos vermelhos. Os veganos podem obter essa vitamina por meio de alimentos fortificados com vitaminas, como levedura nutricional, cereais, leites vegetais ou suplementos.

A vitamina D, que é importante para a saúde óssea e função imunológica, deve ser obtida, principalmente, através da exposição ao sol, mas também pode estar presente em alimentos fortificados e suplementos veganos.

A vitamina K2, importante para a coagulação do sangue e saúde óssea, pode ser encontrada em alimentos fermentados, como chucrute ou suplementos. Os ácidos graxos ômega-3 estão presentes em alimentos como sementes de chia, linhaça e nozes, porém na forma de ALA, que não é bem utilizada pelo organismo, sendo assim, um suplemento vegano com os ômega 3 DHA e EPA, que são as formas ideais, pode ser importante.

Os veganos também precisam prestar atenção à ingestão de ferro, que é essencial para a produção de glóbulos vermelhos e transporte de oxigênio.

O ferro não-heme, encontrado em alimentos vegetais, tem uma absorção mais baixa que o ferro heme, de origem animal. Para melhorar a sua absorção, é importante combinar alimentos ricos em ferro, como leguminosas, tofu e vegetais verdes-escuros, com fontes de vitamina C, que melhoram sua absorção.

O zinco, importante para o sistema imunológico e função celular, pode ser obtido através de leguminosas, sementes, castanhas, cereais integrais, tofu e cogumelos. Por fim, o cálcio, fundamental para a saúde óssea e contração muscular, pode ser obtido através de vegetais verdes-escuros, tofu processado com sulfato de cálcio, leites vegetais fortificados, bem como sementes de gergelim e chia.

Ao consumir uma variedade de alimentos vegetais e, quando necessário, consumir suplementos apropriados, os veganos podem garantir que suas necessidades nutricionais sejam atendidas para manter um estilo de vida saudável e equilibrado.

“Para os veganos, é crucial monitorar assiduamente seus níveis de nutrientes e estabelecer comunicação com especialistas da saúde, como clínicos e nutricionistas, a fim de garantir que suas demandas para a manutenção do organismo sejam integralmente supridas.

Através de um planejamento minucioso, uma dieta vegana pode ser nutricionalmente rica, propiciando um estilo de vida equilibrado e harmonioso aos que escolhem abraçar tal opção”, destaca Alessandra Feltre.

Além das vitaminas e minerais mencionados anteriormente, é importante que os veganos consumam proteínas de qualidade. Existem várias fontes vegetais de proteínas de alta qualidade. Alguns exemplos incluem leguminosas como feijões, lentilhas e grão-de-bico, além de alimentos à base de soja, como tofu, tempeh e edamame.

Outras fontes incluem cereais integrais como quinoa e trigo sarraceno, e sementes, como chia e linhaça.

Além disso, é importante garantir que os veganos obtenham o consumo adequado de iodo, que é crucial para a função tireoidiana e o metabolismo.

O iodo é encontrado principalmente em peixes e frutos do mar, por isso, os veganos podem precisar de fontes alternativas, como vegetais marinhos (por exemplo, algas) ou sal iodado.

Outro nutriente a ser observado é a vitamina A, que é essencial para a visão, a saúde das mucosas e para o sistema imunológico. A vitamina A pré-formada, chamada retinol, é encontrada apenas em produtos de origem animal.

No entanto, os veganos podem obter vitamina A a partir de carotenoides, como o betacaroteno, em vegetais alaranjados e verdes-escuros, como cenoura, abóbora, batata-doce e folhas verdes. Mas, como apenas uma pequena parcela de betacaroteno é convertida em retinol (a forma ativa de vitamina A), a suplementação pode ser importante.

É essencial que os veganos monitorem seus níveis de nutrientes e conversem com profissionais de saúde como médicos e nutricionistas, para garantirem que estejam atendendo às suas necessidades nutricionais. Com planejamento atento, uma dieta vegana pode ser não apenas sustentável, mas também deliciosa e nutritiva, promovendo um estilo de vida saudável e equilibrado para aqueles que optam por seguir esse caminho.

Sobre a Puravida:

A Puravida é uma empresa brasileira de produtos naturais, que nasceu com o propósito de facilitar um estilo de vida saudável e a prática do cuidado da saúde como um projeto de longo prazo. O portfólio da Puravida é composto por mais de 200 produtos obtidos de maneira sustentável, entre alimentos naturais, suplementos concentrados e nutrientes fundamentais para que qualquer pessoa, mesmo a mais ocupada, possa introduzir qualidade em sua nutrição, rituais diários e cuidados pessoais.



Acesse o site de Puravida para saber mais: <https://www.puravida.com.br/>

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 com
Elenir Alves

SAIBA MAIS ACESSANDO NOSSO MÍDIA KIT
Acesse aqui

NOSSAS PÁGINAS:

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com>



projetoautoestima



revistaprojetoautoestima



Trocar ou reformar armários de cozinha? Conheça as dicas para economizar no orçamento do projeto



Ao representar cerca de 30% do custo total de um projeto, a arquiteta Carina Dal Fabbro enumera quais os pontos importantes a serem considerados para a decisão



Neste projeto realizado pela arquiteta Carina Dal Fabbro, o ambiente conta com armários generosos dentro de uma marcenaria com contemporânea e os puxadores embutidos. A profissional apostou em uma paleta de cores com tons clássicos | Foto: Luis Gomes

A mudança para uma nova residência é o início de um novo ciclo que muitos gostam de experimentar. Contudo, algumas dúvidas podem surgir no meio do caminho, sobretudo para quem se muda para um imóvel usado que já tem móveis planejados na cozinha. Será que vale a pena trocar a marcenaria ou a melhor estratégia é reformar a estrutura existente?

A arquiteta Carina Dal Fabbro, com mais de 25 anos de experiência na área de design de interiores e arquitetura, acredita que a mobília deve, cada vez mais, acompanhar o progresso da vida do morador. Ela explica que, para tomar uma decisão, o primeiro ponto é analisar a relação custo-benefício. "Nos projetos que realizamos no escritório, sempre verificamos a qualidade dos móveis.

Alguns mais antigos, porém com referências clássicas e detalhes, pode ativar memórias afetivas e ficar muito bem em uma leitura contemporânea no décor do ambiente", comenta. Junto a isso, preciso verificar se as funcionalidades existentes suprem as necessidades e desejos dos novos proprietários.

Se for necessário reformar, a profissional orienta a importância de considerar o custo e o tempo de execução. "A reforma de armários pode ser uma economia no orçamento ao invés de substituir por um projeto novo, uma vez que a marcenaria pode representar até 30% de uma obra, um percentual bastante significativo no orçamento", avalia.



Neste antes e depois executado pela arquiteta Carina Dal Fabbro, ela optou pela troca das portas do armário da cozinha. O móvel que antes era revestido em branco e preto, característica de uma cozinha tradicional, se destacou após a nova combinação entre madeira e o tom de verde menta dos armários | Foto: Rafael Renzo

Confira as 3 principais dicas sugeridas pela arquiteta Carina Dal Fabbro:

1. Como saber o momento certo para trocar ou reformar?

A arquiteta Carina Dal Fabbro ressalta que a avaliação da viabilidade da reforma é feita pelo marceneiro.

2. O uso de adesivos e/ou envelopamento no

móvel, vale a pena?

O adesivo, sem dúvida, tem um custo menor e faz menos sujeira; portanto, é indicado quando precisamos atender uma demanda de custo e prazo, mas sua durabilidade será menor.

3. A troca das portas dos armários de cozinha
É indicado quando a qualidade da estrutura está em bom estado e o morador deseja atribuir um novo visual ao móvel.

A arquiteta Carina Dal Fabbro também explica que, a partir de uma reforma, lidamos com uma variedade de ideias e possibilidades para criar espaços e facilitar a organização. "Os móveis que abrem com facilidade e deslizam de forma leve e silenciosa são grandes diferenciais em uma cozinha bonita e prática", exemplifica. A boa pedida é inserir as tecnologias de movimento para tornar o trabalho na cozinha mais confortável. "Para mantê-la limpa, as lixeiras embutidas são ótimas opções, além dos porta-temperos aramados, que podem ser instalados em pequenos módulos dos armários", sugere.





Além do verde menta e cinza fendi, neste projeto assinado pela arquiteta Carina Dal Fabbro, os detalhes em MDF amadeirado dos armários da cozinha deixaram o ambiente com ares modernos | Foto: Rafael Renzo

Puxadores de armário de cozinha

A escolha dos móveis de cozinha deve ser feita com base em fatores como praticidade e necessidade dos moradores, analisando o volume de utensílios que precisam ser acomodados. Nesse momento, o puxador de armário de cozinha é uma opção para complementar a decoração, pois se bem escolhido, simplificam a vida na cozinha.



Nesta cozinha clássica projetada pela Carina, os puxadores foram determinantes na beleza, acabamento e funcionalidade dos móveis. A arquiteta utilizou o formato concha, com um formato arredondado, que deu um tom de charme na marcenaria que acentuou o estilo vintage | Foto: Bruno Cardi

Em seus projetos, Carina aposta em puxadores metálicos de perfil único e também no modelo cava, que é o puxador embutido na própria peça de móvel. "É uma ótima opção para quem procura uma decoração elegante e discreta, onde os móveis são os protagonistas", conclui Carina.

Sobre Carina Dal Fabbro Arquitetura

Formada pela Faculdade de Belas Artes de São Paulo em Arquitetura e Urbanismo, Carina Angélica Dal Fabbro tem experiência de mais de 25 anos na área de design de interiores e arquitetura. Coordena o escritório boutique que leva seu nome, gerenciando toda a sua equipe de arquitetos para o desenvolvimento de projetos. Participa pessoalmente de cada etapa e preza o atendimento personalizado a cada cliente.

Após anos de parcerias e experiências, fundou o escritório que leva seu nome, Carina Dal Fabbro | Arquitetura e Interiores. Especializado em projetos de decoração para imóveis residenciais, corporativos e comerciais, todos os projetos levam em consideração as particularidades de cada um destes segmentos e é focado na máxima satisfação. O trabalho de Carina Dal Fabbro engloba desde as etapas de projeto, planejamento, administração de obras, coordenação de lojas e fornecedores até a entrega final do imóvel.



Carina Dal Fabbro Arquitetura
www.carinadalfabbro.com.br
[@carinadalfabbroarq](https://www.instagram.com/carinadalfabbroarq)

*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



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

www.revistaprojetautoestima.blogspot.com

Nºs de nossas redes
sociais:

Fanpage: 20.700 mil
Instagram: 9.700 mil



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS



“Faça o que for necessário para ser feliz. Mas não se esqueça que a felicidade é um sentimento simples, você pode encontrá-la e deixá-la ir embora por não perceber sua simplicidade.” - Martha Medeiros

Participe da edição nº 39 - Julho/2023

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

ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

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

 @projetoautoestima  @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/07

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