

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 39- JULHO DE 2023

CONFIRA

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

EXCLUSIVO

RENATO LISBOA

É ADVOGADO, NEUROPSICANALISTA, ESPECIALIZADO EM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, ESCRITOR, AUTOR DO BEST-SELLER "03 SEGUNDOS: ESCOLHAS QUE TRANSFORMAM A VIDA" E DE VÁRIOS OUTROS LIVROS

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM RENATO LISBOA, PÁG. 05

ENTREVISTA COM ENY SOUZA, PÁG. 13

CONTO: "PERGUNTAS E RESPOSTAS", POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 20

INTERLOCUÇÕES ENTRE HISTÓRIA E LITERATURA, POR PROF. DRA. ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 23

BRASIL CONQUISTA MEDALHAS EM JOGOS MUNDIAIS, PÁG. 27

SASHA MENEGHEL É A ESTRELA DA NOVA COLEÇÃO DE LIFE BY VIVARA, PÁG. 35

CAMPANHA JUNHO VERMELHO, PÁG. 40

LIVRO INSPIRADOR EXPLORA O CAMINHO PARA A AUTODESCOBERTA E A REALIZAÇÃO PESSOAL, PÁG. 44

HELENA BLACK EM A GRANDE ÁRVORE, PÁG. 48

FESTIVAL ALLEGRIA, PÁG. 52

AS MARCAS QUE AS VÍTIMAS DE ABUSO SEXUAL CARREGAM, PÁG. 58

ATEROSCLEROSE, A DOENÇA SILENCIOSA QUE MAIS MATA NO BRASIL, PÁG. 61

COMO PROTEGER AS CRIANÇAS DA FEBRE MACULOSA, PÁG. 65

JULHO AMARELO, PÁG. 67

DOS DESAFIOS DOS PAIS AO LIDAR COM OS FILHOS, PÁG. 71

COMO PROTEGER CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO CYBERBULLING, PÁG. 76

OBRA ABORDA CUIDADO INTEGRATIVO, PÁG. 81

7 DICAS PARA VOCÊ DIMINUIR A ANSIEDADE, PÁG. 84

LITERATURA ACESSÍVEL, PÁG. 87

ESCRITORA AMAZONENSE LANÇA LIVRO INFANTIL, PÁG. 90

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 93

DESCUBRA OS BENEFÍCIOS DA DANÇA STILETTO, PÁG. 95

AOS 91 ANOS STÊNIO GARCIA FAZ HARMONIZAÇÃO FACIAL, PÁG. 98

DOENÇA PERIODONTAL NA GRAVIDEZ, PÁG. 102

5 DICAS PARA NÃO DEIXAR DE TREINAR NOS DIAS FRIOS, PÁG. 106

TASTEMADE: 3 RECEITAS DE CHOCOLATE, PÁG. 109

10 DICAS QUE VOCÊ AINDA NÃO SABE SOBRE CHOCOLATE, PÁG. 114

RECEITA: TORTA DE CHOCOLATE COM ABACATE, PÁG. 118

NUTRICIONISTA EXPLICA COMO ESCOLHER E CONSUMIR CHOCOLATE, PÁG. 121

QUIZZ: DIA DO CHOCOLATE, PÁG. 124

10 DE JULHO É COMEMORADO DIA DA PIZZA, PÁG. 129

CULINÁRIA ORIENTAL, PÁG. 135

FOLHAS E TALOS DE LEGUMES E HORTALIÇAS, PÁG. 138

PET SOCIETY E VILA, PÁG. 141

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 146

PARA ANUNCIAR NA REVISTA, PÁG. 147

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

NESTA EDIÇÃO

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

QUEM FAZ A REVISTA

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

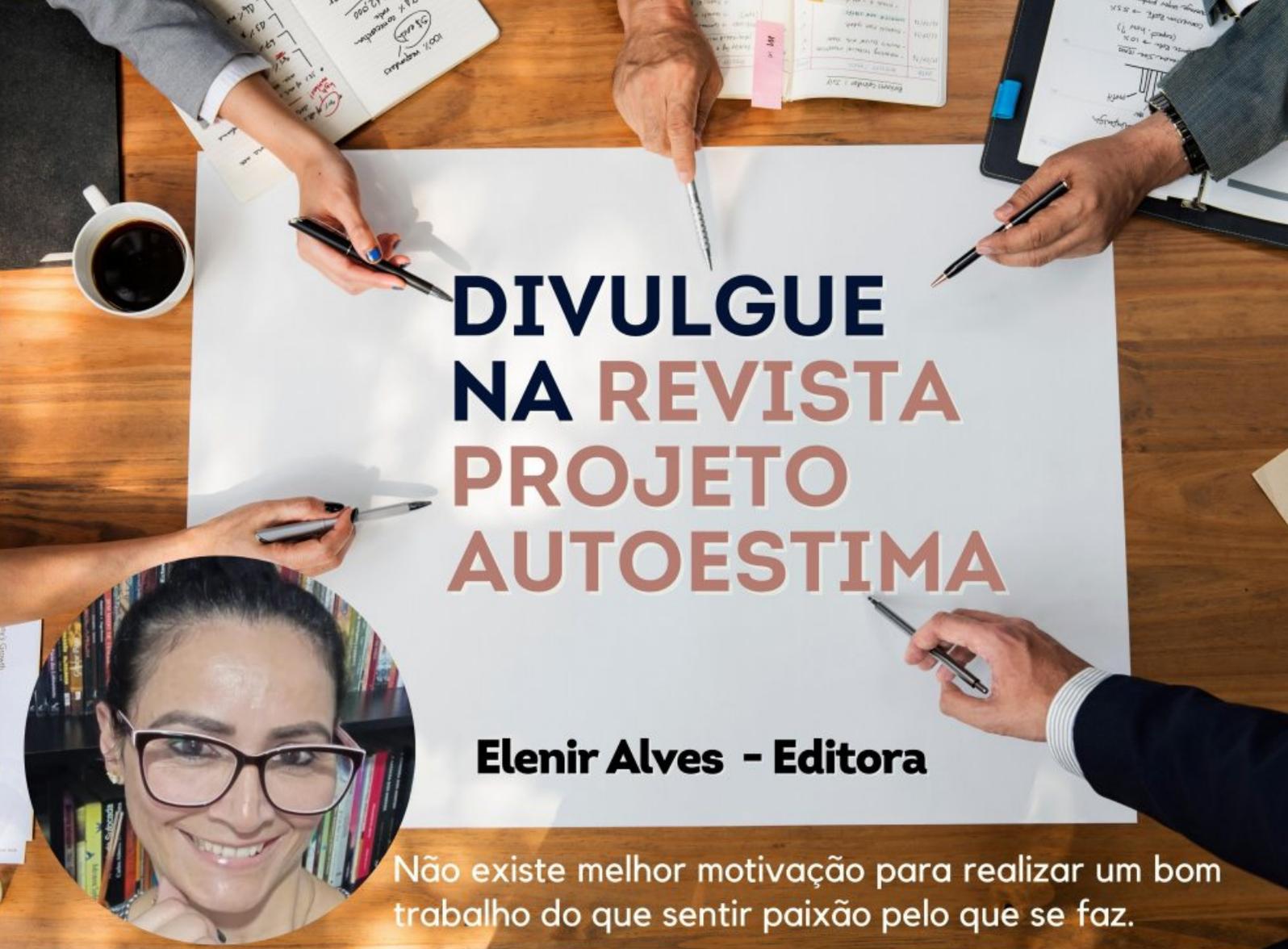
visite: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



DIVULGUE **NA REVISTA** **PROJETO** **AUTOESTIMA**

Elenir Alves - Editora

Não existe melhor motivação para realizar um bom trabalho do que sentir paixão pelo que se faz.



Editorial

- Olá, querido, leitor! Estamos em julho, um mês bastante frio para os paulistas, e para esquentar o seu momento, nada melhor do que apreciar uma boa xícara com café, um chocolate quente ou um vinho, acompanhado de um belo livro ou de uma revista. E para isso preparamos mais uma edição de qualidade, com muitos profissionais com conteúdos primorosos. Adentrando-se nas páginas, você irá se deparar com excelentes entrevistas, dicas de livros, dicas de e-books e muito mais. Não perca tempo e confira as novidades. Registramos aqui a nossa gratidão a todos os envolvidos desta edição e todos que nos acompanham.

Boa leitura e um abraço fraterno!

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 RENATO LISBOA



ELENIR ALVES
entrevista



RENATO LISBOA

Escrever para mim, sempre foi um sonho, mas havia em mim uma crença limitante que me impedia de realizar esse sonho, até que estudando a psicanálise eu consegui me libertar dessa crença e aceitei o desafio de escrever um primeiro capítulo de um livro, quando terminei e vi que o trabalho que eu tinha feito tinha sido incrível aí eu não parei mais, hoje são 12 livros publicados, 11 em coautoria e um livro solo, e em agosto virá outro livro solo, o E(U)mocional onde eu trarei em detalhes sobre todas as minhas palestras.

A man with short dark hair, smiling, wearing a black quilted jacket over a black t-shirt. He is standing in a recording studio with acoustic foam on the ceiling and walls. The lighting is dramatic, with purple and blue tones.

RENATO LISBOA

É UMA INSPIRAÇÃO PARA TODOS QUE BUSCAM UM MAIOR AUTOCONHECIMENTO, EQUILÍBRIO EMOCIONAL E CRESCIMENTO PESSOAL, E SEU TRABALHO CONTINUA A IMPACTAR POSITIVAMENTE A VIDA DE MUITOS INDIVÍDUOS, LEVANDO-OS A VIVER UMA VIDA MAIS PLENA, SAUDÁVEL E REALIZADA.

Contato com a assessoria do autor: pelo Wathsapp (31)98021-6872, ou pelo e-mail: contato@renatolisboa.com.br

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente, queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: como advogado, você foi responsável pela maior negociação trabalhista do Brasil realizada em Ouro Preto em 2015. Com formação e Especialização Profissional em Coaching e Wellness Coaching, formação em Psicanálise Clínica e formação em Socorrista em Saúde Mental, e escritor de vários livros. O que o motivou para sua formação e escolhas?

Renato Lisboa: Eu que agradeço pelo espaço e pela oportunidade de contar minha história. Eu sempre tive uma queda pela área da saúde, porém de família humilde e com poucos recursos não pude sair da minha cidade para estudar na área da saúde e acabei por formar em direito na minha cidade mesmo Conselheiro Lafaiete. De toda forma como tudo que pego pra fazer é para fazer bem feito entrei no direito com tudo e ainda como jovem advogado tive a oportunidade de participar de grandes processos, dentre os quais o maior deles que me trouxe fama e sucesso. Porém logo após, acabei começando a fazer cursos na área do coaching que me levaram a psicanálise e antiga paixão pela área da saúde estava de volta, com isso resolvi fazer minha transição de carreira e hoje posso dizer com certeza que faço o que amo.

Revista Projeto AutoEstima: Você enfrentou alguma dificuldade ou obstáculo no início de sua carreira?

Renato Lisboa: Sim, com certeza, creio que todo mundo passou por dificuldades no início, primeiro formar uma cartela de clientes não foi fácil, exigiu trabalho duro e muita dedicação, porém com os resultados positivos acontecendo ao longo do tempo as coisas melhoraram e outras oportunidades foram aparecendo. No pós transição de carreira também foi assim, mas hoje novamente já estou estabilizando e com o trabalho reconhecido o que é fundamental para uma vida de paz.

Revista Projeto AutoEstima: Com muitas histórias para contar, aos 42 anos você iniciou na área de palestras corporativas. Você tem uma estimativa de quantas palestras já ministrou e quantas pessoas já foram beneficiadas?

Renato Lisboa: Olha, eu sempre dei palestras, comecei quando ainda era Conselheiro Tutelar, na época era conscientizar as pessoas sobre o ECA – Estatuto da Criança e do Adolescente e depois de formado em direito fiz diversas abordagens com temáticas do direito. Agora com a Neuropsicanálise e em especial o Socorro Mental, meu foco é treinar as pessoas no que é mais importante que é entenderem como é importante dominar o equilíbrio emocional, o processo de tomada de decisão e a leitura de pessoas e do ambiente. Eu acredito que as palestras e treinamentos são ferramentas essenciais para

a evolução humana, creio que já ministrei palestras para mais de 10 mil pessoas e a cada semana esse número cresce mais.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do best-seller "03 segundos: escolhas que transformam a vida" e organizador e coautor dos livros "Inteligência emocional e neurociências"; "Curtindo o coaching adoidado"; "Mentes em perigo" e coautor dos livros "Inteligência emocional para mulheres" e "Análise comportamental". Poderia comentar?



Renato Lisboa: Escrever para mim, sempre foi um sonho, mas havia em mim uma crença limitante que me impedia de realizar esse sonho, até que estudando a psicanálise eu consegui me libertar dessa crença e aceitei o desafio de escrever um primeiro capítulo de um livro, quando terminei e vi que o trabalho que eu tinha feito tinha sido incrível aí eu não parei mais, hoje são 12 livros publicados, 11 em coautoria e um livro solo, e em agosto virá outro livro solo, o E(U)mocional onde eu trarei em detalhes sobre todas as minhas palestras. Acredito que os livros são também uma forma de compartilhar os meus conhecimentos e ter um livro vendido da forma como o 3 Segundos está sendo, é mais um motivo para continuar escrevendo.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar o trecho de um dos textos motivacionais de um dos seus livros especialmente

para os nossos leitores?

Renato Lisboa: Em meio às incertezas da vida, somos desafiados a fazer escolhas que podem transformar o nosso destino. Cada segundo conta, cada decisão importa. E é nesses 3 segundos cruciais que encontramos a coragem para seguir em frente, para superar obstáculos e para trilhar o caminho da realização. Lembre-se: você tem o poder de moldar o seu destino, basta tomar as escolhas certas. O livro '3 segundos: escolhas que transformam a vida' vai te inspirar a agir com determinação, a acreditar em si mesmo e a



buscar a felicidade plena. Não deixe esses 3 segundos escaparem, pois neles está a chave para uma vida extraordinária.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados poderão adquirir ou saber mais sobre os seus livros?

Renato Lisboa: Com o advento da internet as pessoas podem hoje adquirir os livros da sua casa pelos marketplaces da Amazon, Americanas, Submarino, Estante Virtual e outros, mas também encontram meus livros nas grandes livrarias espalhadas pelo país. Também tem o nosso site lisboaeventos.com.br onde vão encontrar muita coisa legal lá.

Revista Projeto AutoEstima: Além de palestras, você também ministra treinamentos com foco para o desenvolvimento de pessoas capazes de solucionar problemas, sejam eles quais forem, como "estratégias anti burnout"; "Gestão da mudança"; "Socorrista em saúde mental"; "Liderança exponencial"; "Comunicação não-violenta", entre outros. Poderia comentar?

Renato Lisboa: Treinar pessoas com foco no desenvolvimento é de extrema importância para criar equipes capazes de solucionar problemas de forma eficaz. Essas habilidades específicas, como estratégias anti-burnout, gestão da mudança, socorrista em saúde mental, liderança exponencial e comunicação não-violenta, são fundamentais para enfrentar os desafios do mundo atual. Ao treinar as pessoas nessas áreas, estamos

investindo em competências que promovem o bem-estar dos colaboradores, a saúde mental e emocional, o trabalho em equipe eficiente, a liderança inspiradora e a comunicação empática. Essas habilidades capacitam as equipes a lidar com mudanças constantes, superar adversidades, promover um ambiente saudável e produtivo, e alcançar resultados positivos. Além disso, ao desenvolver essas competências, as pessoas se tornam mais autônomas, resilientes e adaptáveis, capazes de lidar com situações desafiadoras de forma equilibrada e construtiva. Elas se tornam agentes de transformação em suas vidas profissionais e pessoais, contribuindo para o crescimento e sucesso da organização. Portanto, treinar pessoas com foco no desenvolvimento dessas habilidades é um investimento estratégico que fortalece a capacidade da equipe de enfrentar os desafios, promove a cultura de aprendizagem contínua e contribui para o crescimento sustentável da organização. É uma forma de investir no capital humano e construir uma equipe preparada para prosperar em um ambiente em constante mudança.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados deverão proceder para contratá-lo para palestras ou treinamentos?

Renato Lisboa: Podem entrar em contato com minha assessoria pelo Whatsapp (31)98021-6872, ou pelo e-mail: contato@renatolisboa.com.br

Revista Projeto AutoEstima: No dia 23 de julho você será outorgado Marquês de Lisboa pela Augustíssima e Soberana Casa Real e imperial dos Godos de Oriente, recebendo a honraria das mãos do príncipe Dom Alexandre, o que este momento significa para você?

Renato Lisboa: é um momento de profunda gratidão e honra. Ser reconhecido com um título tão nobre e significativo é um verdadeiro privilégio. Esse momento representa o reconhecimento não apenas do meu trabalho e dedicação ao longo dos anos, mas também do impacto positivo que pude causar nas vidas das pessoas ao redor do mundo. Significa que minhas contribuições para a área de saúde mental, o desenvolvimento de pessoas e o bem-estar social foram valorizadas e consideradas dignas dessa distinção. Além disso, essa honraria também é um lembrete da responsabilidade que carrego como Marquês de Lisboa. Ela me impulsiona a continuar buscando conhecimento, compartilhando sabedoria e promovendo mudanças positivas em nossa sociedade. Sinto-me motivado a ampliar ainda mais meu impacto e trabalhar incansavelmente para inspirar e auxiliar aqueles que buscam o equilíbrio emocional, o desenvolvimento pessoal e a construção de relacionamentos saudáveis. Estou profundamente grato pela oportunidade de receber essa honraria e comprometido em honrar esse título com humildade, integridade e dedicação contínua ao serviço do bem comum.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Renato Lisboa: Sim, existem alguns, o primeiro deles é o meu próximo livro E(U)emocional que em breve já estará disponível para compra. Durante o ano também

promoverei diversos workshops, Imersões e eventos para que as pessoas possam se libertar de amarras emocionais e poderem viver a liberdade plena, fica aqui o convite para os leitores desta distinta revista me sigam nas redes sociais para acompanharem o meu trabalho.

Perguntas rápidas:

Um livro: Hábitos Atômicos

Um (a) autor (a): James Clear

Um ator ou atriz: Liam Neeson

Um filme: A Lista de Schindler

Um hobby: Leitura

Um dia especial: São dois, o dia do nascimento dos meus filhos

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Renato Lisboa: Gostaria de aproveitar essa oportunidade para expressar minha profunda gratidão por todas as pessoas que confiaram em mim ao longo da minha jornada profissional. Foi por meio do apoio, da confiança e do comprometimento dessas pessoas que pude me dedicar ao trabalho que tanto amo e que me trouxe até aqui. Também gostaria de ressaltar a importância de buscar o equilíbrio emocional, o autoconhecimento e a saúde mental em todas as áreas da vida. Acredito que, ao cuidarmos de nossa mente e de nossas emoções, podemos alcançar um nível mais elevado de bem-estar e desenvolvimento pessoal. Por fim, encorajo a todos a buscar o seu propósito de vida e perseguir seus sonhos com coragem e determinação. Cada um de nós possui habilidades e talentos únicos, e quando encontramos nossa paixão e a colocamos em prática, somos capazes de impactar positivamente a vida das pessoas ao nosso redor. Agradeço a oportunidade de compartilhar um pouco da minha história e espero ter inspirado vocês a acreditarem em si mesmos e a seguirem em busca de seus objetivos. Lembre-se de que cada desafio é uma oportunidade de crescimento e que vocês têm o poder de criar uma vida plena e significativa. Nunca subestimem o impacto que podem causar no mundo ao seu redor. Sejam protagonistas de suas próprias histórias e nunca deixem de perseguir aquilo que realmente importa para vocês. Obrigado a todos por me acompanharem nessa entrevista e por fazerem parte da minha jornada. Que todos nós possamos trilhar caminhos de sucesso, felicidade e realizações.

Renato Lisboa é um renomado neuropsicanalista, socorrista mental e escritor brasileiro. Com uma trajetória de sucesso no campo da saúde mental, Renato se destaca por sua abordagem inovadora e integrativa, que combina os conhecimentos da neurociência, do socorro mental e da psicanálise. Nascido em 6 de setembro de 1979, em Conselheiro Lafaiete, Renato sempre teve uma forte paixão pela compreensão da mente humana e pelo desenvolvimento pessoal. Buscando aprimorar seus conhecimentos, formou-se em Direito pela FDCL e posteriormente realizou uma especialização em Direito material do



Trabalho pela Faculdade Pitágoras. Não satisfeito, fez transição de carreira para a área da saúde mental formando-se em Psicanálise pelo Instituto Brasileiro de Psicanálise Clínica – IBPC e especializando-se em Neuropsicanálise pela FACIMIG e Socorrista em Saúde Mental pela Faculdade do Hospital Alemão Osvaldo Cruz, tornando-se um dos poucos profissionais no país com essa formação multidisciplinar. Ao longo de sua carreira, Renato dedicou-se a ajudar pessoas a enfrentar e superar desafios emocionais, traumas e transtornos mentais. Sua abordagem terapêutica baseia-se em compreender as interações complexas entre o cérebro, a mente e as emoções, proporcionando uma visão holística do ser humano. Além de sua atuação clínica, Renato é um escritor prolífico, tendo publicado diversos livros que abordam temas como inteligência emocional, autodesenvolvimento e saúde mental. Suas obras têm sido reconhecidas e aclamadas tanto pelo público como pela

crítica, sendo consideradas referências no campo da psicanálise e do crescimento pessoal. Renato também é um palestrante e facilitador experiente, levando suas ideias e conhecimentos para eventos, workshops e congressos. Sua capacidade de comunicar de forma clara e envolvente tem inspirado e transformado a vida de muitas pessoas ao redor do mundo. Com uma abordagem humanizada, empática e baseada em evidências científicas, Renato Lisboa tem impactado positivamente a vida de inúmeras pessoas, ajudando-as a conquistar um equilíbrio emocional, a desenvolver seu potencial máximo e a alcançar uma vida plena e significativa. Seu compromisso com a saúde mental e o bem-estar das pessoas tem feito dele uma referência no campo da neuropsicanálise e um profissional altamente respeitado. Renato continua a sua missão de ajudar as pessoas a se conectarem com sua essência, a se autodescobrirem e a transformarem suas vidas por meio do poder da mente e das emoções.

Renato Lisboa é uma inspiração para todos que buscam um maior autoconhecimento, equilíbrio emocional e crescimento pessoal, e seu trabalho continua a impactar positivamente a vida de muitos indivíduos, levando-os a viver uma vida mais plena, saudável e realizada.

»»»» REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA ENY SOUZA



ELENIR ALVES
entrevista



ENY SOUZA

MEU SONHO ERA PUBLICAR UM LIVRO. MAS O MEDO DAS CRÍTICAS E DE NÃO SER BOA O SUFICIENTE PARA CONTAGIAR OS LEITORES ME IMPEDIAM DE IR ALÉM. A VONTADE NÃO SUCUMBIU MAIS AOS CONCEITOS IMPOSTOS E PUBLIQUEI MEU PRIMEIRO LIVRO POR MEIO DE UM SITE.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, poderia contar para os nossos leitores como foi o seu início no meio literário?

Eny Souza: Desde cedo recebi muitos livros do meu pai. Eu não entendia o objetivo dele. Para mim, eram presentes com imagens e cores. Adorava ouvir as histórias nos discos de vinil coloridos. Aos 3 anos de idade, descobri que havia no guarda-roupa a coleção completa de Monteiro Lobato. Entretanto ainda não podia mexer.

E assim, minha vida se fez entre livros e como disse Lygia Bojunga "Livros são casas."

Quando eu estava no Primeiro Ano do Ensino Secundário, como resultado de uma proposta de "redação" da Professora Vilma, apareceu meu primeiro texto poético. A minha voz poética ficou marcada nele e eu não tinha compreensão do que isso significava. Formada em Letras/Literatura, o caminho era perfeito para explorar o meu imaginário e dos meus estudantes. Quando eles comentavam que não conseguiram iniciar uma história, lá ia eu povoar a mente deles com possibilidades. Na hora as ideias surgiam e eu não sabia bem de onde. Foram 28 anos em sala de aula e nesse tempo muitas foram as tentativas de escrever. Meu sonho era publicar um livro. Mas o medo das críticas e de não ser boa o suficiente para contagiar os leitores me impediam de ir além. Meus textos ficaram em cadernos. Narrativas nunca concluídas morreram antes do *The End*. Os poemas eram especiais e escritos em folhas diferenciadas com imagens recortadas de revistas. A madrugada: uma parceria perfeita para poetizar. Uma mulher, mãe e professora em busca de realizar-se no mundo das palavras. A vontade escondeu-se e transformou-se em Projeto Escolar. Idealizei muitos projetos nas escolas onde lecionei. Fiz meus alunos escreverem livros dos mais variados gêneros com dia de autógrafa e tudo. Eu continuei escondida, até que participei de eventos envolvendo me mais e mais com projetos e livros. A vontade não sucumbiu mais aos conceitos impostos e publiquei meu primeiro livro por meio de um site. Não contente, continuei explorando espaços em que eu pudesse viver a leitura e a escrita. Os outros livros e Projetos foram organizados para eu poder "gritar" e marcar os espaços com minha escrita. Revelar ao mundo a Eny criadora era possível, é possível e será. Depois de iniciada a viagem, difícil parar.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro infantojuvenil "*O pincel mágico e o labirinto das almas*". Poderia comenta?

Eny Souza: Eu falo que é meu filho lindo. Um livro gerado em exatos vinte (20) dias.

Envolvida em grupos de whatsapp, recebi um card divulgando o Edital do Prêmio Barco a Vapor. O medo do fracasso fez a voz negativa crescer em mim. Como eu, Eny, uma simples pessoa dentre milhões, poderia pensar em participar de um prêmio assim?

Até hoje não consigo lembrar o que me fez sentar durante vinte dias direto (o dia todo). Eu só saía do quarto quando minha filha chamava para o almoço ou lanche.

Conversava muito com meu neto Miguel, um dos protagonistas da narrativa. Adoro contos fantásticos, magia e sobrenatural. Sabia que esse seria o meu foco. Uni o meu cotidiano familiar e o mundo da fantasia para compor as páginas da minha primeira narrativa. Devo lembrar, nunca imaginei escrever para crianças ou jovens. Li uma entrevista de Saramago que alimentou meus monstros "... escrever para crianças é muito difícil." Se ele fez esse comentário sobre a literatura infantil e a juvenil, como eu queria me atrever a fazer isso. Ainda bem que derrotei os malvados e escrevi. Não venci o prêmio. Não desisti de mim e do meu livro. Depois de um ano, publiquei o livro com toda força e coragem. Eu amo "O pincel mágico e o labirinto das almas" e já iniciei a continuação da história. Em 2024 novidades.

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

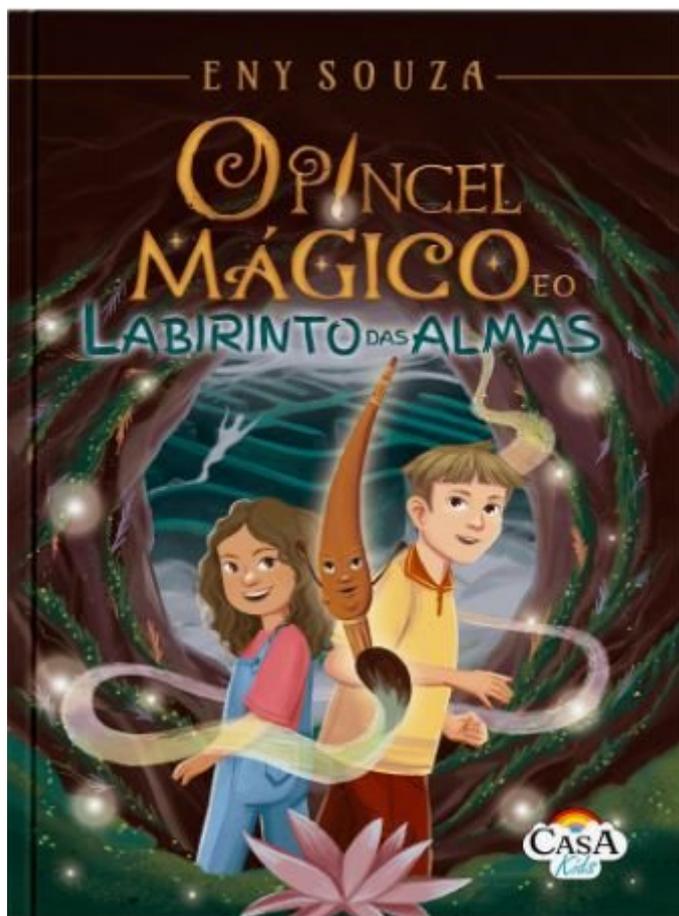
Eny Souza: Hoje eu afirmo: "Não consigo ficar sem rabiscar um dia se quer." Deixar aflorar a Eny criadora foi a melhor coisa que fiz. Ajudou-me em muitos aspectos pessoais. A criança revive na mulher que estou começando a conhecer. Os poemas surgem no compasso das horas noturnas com mais facilidade. Escrevo... escrevo. As emoções transformam-se em versos. Na sequência, inicio o processo da Arte da Escrita.

Com as narrativas, faço o esboço da história primeiro. Na sequência eu entro em contato maior com os personagens (criar completo). De acordo com o enredo, vou pesquisar os personagens fantásticos e lugares incríveis para compor o ambiente principal (o portal e o labirinto, por exemplo). Fico um bom tempo nas pesquisas, para mim é importante.

Depois, vou lendo e preenchendo a narrativa para a história acontecer. Leitura é essencial e em voz alta. Tudo ao meu redor é inspiração, minhas leituras embasam minha criação.

Muitas vezes estou caminhando e de repente... BUM! Uma ideia a ser trabalhada na história. Uma imagem gera muitas possibilidades também.

Revista Projeto AutoEstima: Como foram as suas pesquisas e quanto tempo levou para concluir seu livro?



Eny Souza: "*O pincel mágico e o labirinto das almas*" foi algo diferente. A pesquisa aconteceu durante a escrita da obra, pois havia um prazo a cumprir devido ao Edital.

Já no romance histórico que escrevo agora, a pesquisa e a leitura para dar o suporte necessário são mais complexos. São meses e meses de dedicação.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar uma frase que você acha especial no livro "*O pincel mágico e o labirinto das almas*"?

Eny Souza: "— EU CONFIO EM VOCÊ. NEM TUDO QUE VEMOS É O QUE PRECISA SER!"

Revista Projeto AutoEstima: Você organizou as antologias "*Vem poetizar o mundo comigo?*" e "*Ecos da Alma, minha vida em poemas*". Poderia comentar?

Eny Souza: "*Ecos da Alma...*" é o meu primeiro livro com poemas escritos há tempos. Aqueles guardados durante décadas. Quando terminei de organizá-lo, senti-me livre. Era como se os poemas libertassem a verdade que só a madrugada conhecia. Isso me fez bem. Não havia mais prisão. O resultado foi positivo para algumas amigas leitoras que se identificaram com os textos. Refleti muito e idealizei o Projeto Poético *Vem poetizar o mundo comigo?* Para que outras pessoas pudessem entregar-se a escrita, liberar as emoções e encontrar-se. O projeto completa o seu terceiro aniversário. Muitos dos poetas da primeira obra ainda estão comigo. Entregamo-nos aos versos para fazer as energias benéficas percorrem o mundo. Desistir, nem pensar.

"Vem poetizar o mundo comigo?"

A nova proposta poética

"Vem poetizar o mundo comigo, crianças?"

Ano I - será lançada esse ano.



Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Eny Souza: Adoro a literatura fantástica, suspense policial, os clássicos, o gênero poético

de todos os períodos literários me ensinam muito.

Revista Projeto AutoEstima: Na sua opinião, quais são os maiores desafios da leitura no país?

Eny Souza: Coloco aqui uma provocação para que os leitores reflitam sobre:

Já ouviu dizer que nós somos os nossos próprios inimigos?

Muitas poderão ser as reações dos leitores, mas com certeza entenderão o que deixo aqui registrado.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas daria aos autores em início de carreira?

Eny Souza: Primeiro ponto, não tenha vergonha da sua escrita. Ela é seu reflexo, ela é você em processo de aprendizado.

Gaveta não é lugar para arte.

Há muitas sombras a impedir a entrega ao processo lindo da escrita. Não as ouça. Se ouvir, enfrente-as.

Segundo item para mim, entretanto para o poeta alemão Rilke é o principal: você conseguiria viver bem sem escrever? Pergunte-se e dependendo da resposta, reflita.

Leia muito e não se esqueça, a poesia deve estar na cabeceira do contista, romancista, cronista... Ela é a base para todos os gêneros. Você não está só, procure outras pessoas para que juntos possam se fortalecer.

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

Eny Souza: Três das minhas obras estão à venda na Amazon. Podem procurar por Eny Cristina da Silva Souza.

Ecos da alma e o meu baby O pincel mágico e o labirinto das almas podem comprar comigo também. Enviem mensagem para + 55 41 99707-2434 (whatsapp).

Instagram: @enycristinadas.s

@vempoetizaromundocomigo

Facebook : Eny Souza

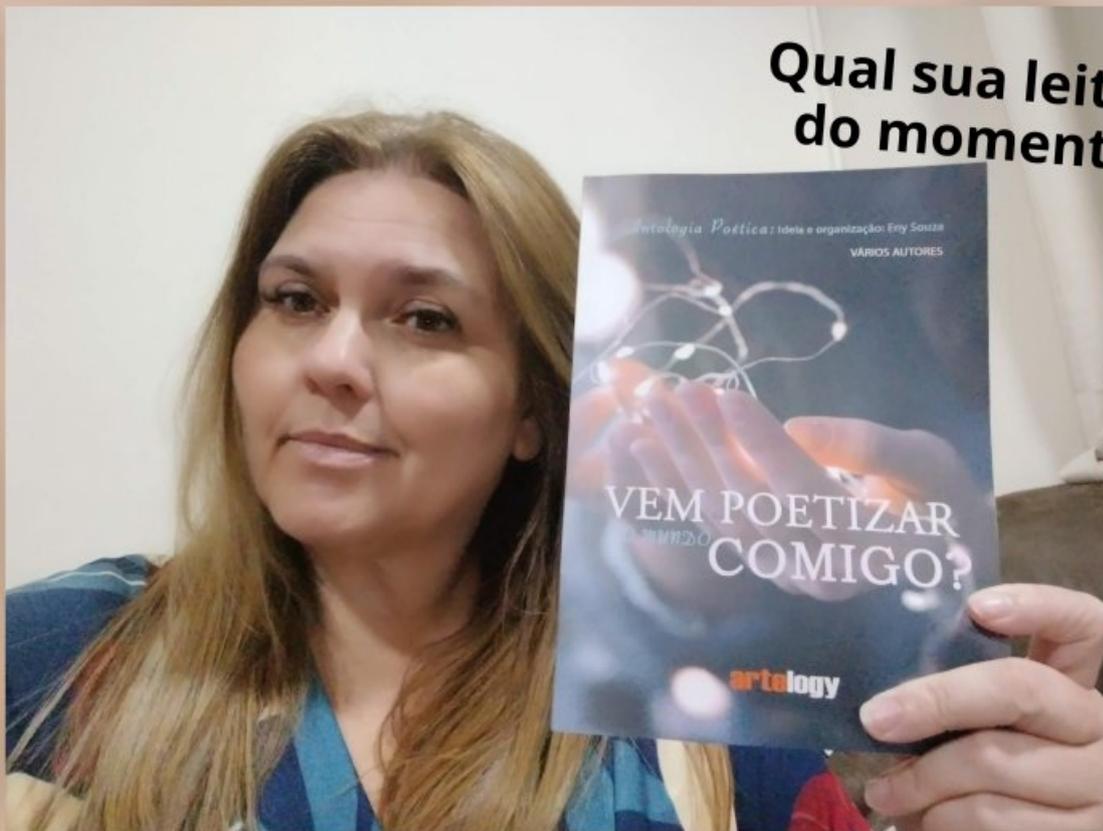
Email : enycristinas@gmail.com

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Eny Souza: Sim. Uhu!

Impossível fazer a mente parar depois de ter dado a partida. Quero organizar Feiras Literárias oportunizando um espaço para os concluintes do meu módulo A arte da escrita (novos escritores nascendo). Ampliar o Projeto Poético Vem poetizar o mundo comigo?

Eny Souza, autora do livro "O pincel mágico e o labirinto das almas" e organizadora das antologias: "Vem poetizar o mundo comigo?" e "Ecos da Alma, minha vida em poemas".



Qual sua leitura do momento?

Concluir meu romance histórico. Procurar uma forma mais adequada para divulgar meu grupo A Arte da Escrita (módulos com muita interação). Lançar um livro sobre a jornada da escrita. Há muitas novidades.

Perguntas rápidas:

Um livro: Helena, Machado de Assis

Um hobby: dançar

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

Um ator ou atriz: Lima Duarte

Um filme: Sexto sentido

Uma cor favorita: verde

Uma recordação em especial: balançador na infância

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Eny Souza: Desistir não é opção. Beijos



Eny Souza é mulher que iniciou o florescer em Registro / SP. Professora, mãe e avó. Uma alma a se descobrir a cada dia. Os pais pouco estudaram, entretanto entregaram a ela o mundo das Letras. Esteve tímida e insegura durante muito tempo até iniciar o processo de desconstrução de Si. Com o tempo, afirmou - se como educadora feliz e segura dos Projetos a desenvolver, muitas vezes sem apoio. Pensar em parar nunca foi uma opção, pois mesmo aposentada os livros estão ao seu redor. Além disso, utiliza os recursos tecnológicos para continuar a interagir com as pessoas envolvidas com a leitura e escrita: paixões antigas.

Redes sociais da autora:

Instagram: @enycristinadas.s/@vempoetizaromundocomigo

Facebook: Eny Souza

Email : enycristinas@gmail.com

WhatsApp: 55 41 99707-2434

Conto

Perguntas e respostas: caderno do futuro feito por mim



Ana Beatriz Carvalho

Sobre a autora

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

Conversando com minha Amada Mãe ao telefone, em um de nossos longos diálogos sobre tudo e mais um pouco, lembramo-nos de uma experiência que as duas viveram ainda na adolescência.

Impressionada fiquei por saber que uma brincadeira dos meus dias de menina querendo ser mulher também estava no rol das brincadeiras que ela, no seu tempo, brincou.

A brincadeira? Uma de nós, menina da roda, do ciclo, da turma, comprava um caderno e, em cada página, fazia uma pergunta: identificação, idade, cidade em que nasceu, preferências e todas as demais indagações sobre projeções que, em nossa mente fértil e sonhadora, existiam com força insuperável e soberana!

Respondíamos com atenção e interesse, mas muito nos importava e curiosamente líamos o que os meninos respondiam.

Ahhh... os meninos... O que pensavam? O que queriam? Como eram? Sugeririam algo que, de alguma forma, dizia respeito a nós?

Ferramenta valiosa para o autoconhecimento e o conhecimento uns dos outros.

Para responder às perguntas, vasculhávamos o nosso mundo interior. Às vezes, queríamos falsear, fazer bonito, chamar a atenção, mas, em regra, éramos verdadeiras.

A comparação também era expediente recorrente. Comparávamo-nos com todos os participantes do jogo das perguntas e respostas. Seríamos melhores, piores ou iguais? Será que éramos diferentes? Dúvidas e outras perguntas surgiam de uma única indagação.

Responder à investigação de cada página era um convite à autorreflexão. Mergulhávamos em nossa essência, no passado, no presente e no futuro.

A curiosidade de ler as respostas dos outros nos aproximava de alguns e nos distanciava de outros. Afinidades apareciam. Pensamentos similares, diferentes, próprios, copiados, originais e alternativos. Tinha ali um pouquinho da vida dos participantes e os pensamentos e anseios que lhes ocupavam a mente e o coração.

Uma das perguntas mais interessantes, na minha opinião, era: qual é a frase que mais gosta? Adorava ler as contribuições dos participantes... sempre despertavam em mim algo novo. Repetia-as, repetia-as com o fim de gravá-las.

Para a minha mãe, as perguntas relacionadas à família saltavam aos olhos e batiam à porta do coração! Aquelas que versavam sobre casamento e quantidade de filhos eram as suas preferidas! Imagine... ali estava a minha centelha.

Mas as perguntas do futuro... essas sim, eram reveladoras. Aguçavam nossa mente pueril, geravam alvoroço na idealização dos nossos dias vindouros, no vislumbre dos roteiros que constituiriam a nossa história pessoal. E o bonito e interessante é que esse futuro era projetado por cada um de nós. A escrita do que seríamos, do que teríamos, do que faríamos de nossas vidas estava nas nossas mãos e ideias.

Hoje, rememorando algumas de minhas respostas, só me resta o sorriso nos lábios e a certeza de que mudamos e mudaremos. Sempre.

Somos seres em construção permanente. O que queremos hoje, talvez não nos interesse amanhã. Do que gostávamos ontem, pode perder o sentido no dia seguinte. Assim seguimos, ressignificando as nossas crenças, preferências e metas de existência. E

não apenas as nossas escolhas próprias concorrem para a configuração da existência, atuando nesse sentido e de modo inelutável o Plano Evolutivo do Universo. Ele se encarrega de nos oferecer múltiplas oportunidades para modelarmos nosso futuro. Exercitamos, dia após dia, a capacidade de obter felicidade, seja na lida do cotidiano ou em uma simples brincadeira da infância.

A sensação é incrivelmente contagiante... Eu e minha Amada Mãe também unidas por mais esse traço de nosso passado. Uma brincadeira que nos auxiliou no conhecimento de nós próprias e no relacionamento com os outros.

Brincando, nos conhecíamos e debulhávamos o futuro incerto, que na nossa doce ingenuidade era certo e previsível.

A brincadeira dela. A minha brincadeira. Histórias que se comunicam e entregam a sensação de que não há diferenças ou distâncias quando partilhamos nossas memórias afetivas tão singelas, mas de importância ímpar para nos identificarmos uma na outra.

Elo perfeito para nos inspirar a responder às perguntas do caderno da vida com entusiasmo, criatividade e esperança.

Reconheço-me nela. Ela se reconhece em mim. Amor de mãe. Amor de filha.

Resta a convicção de que somos nós as autoras do futuro. Mas o configuramos não sem a intervenção do Divino, que gentilmente nos entrega as ferramentas, para que tenhamos o prazer e a responsabilidade da escolha e da definição do nosso destino. Ele edita, com alguns ajustes, o nosso enredo pessoal e transpessoal. Como um editor benevolente dos aprendizes que somos na Terra, Ele contempla as nossas experiências, ricas de vontade, de intenção e de esperanças.





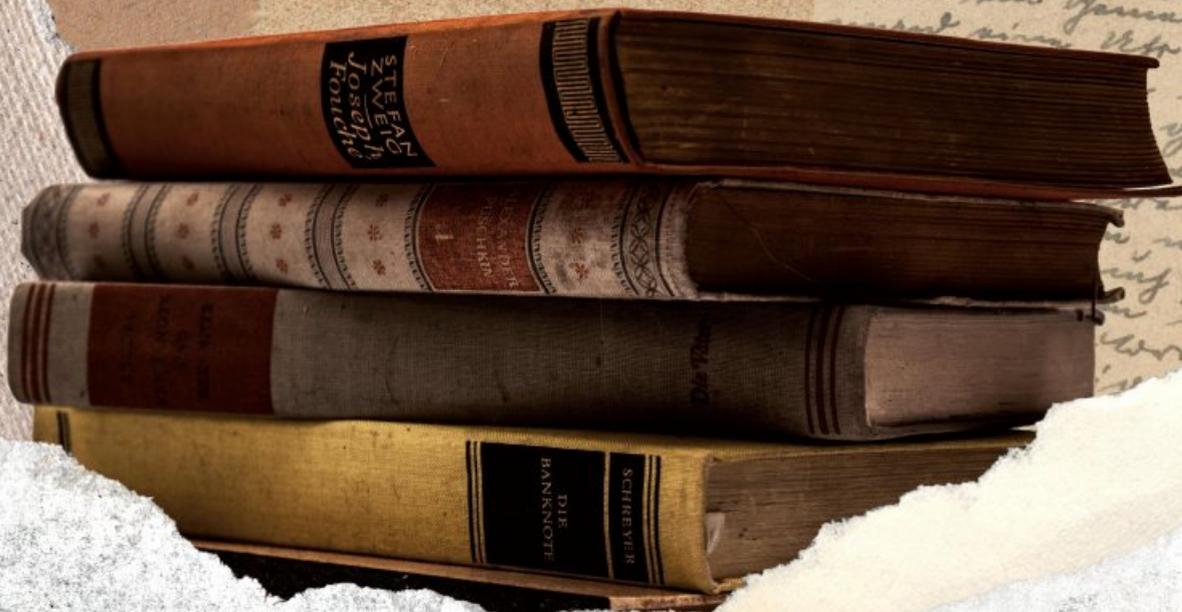
Prof. Dra.
Elaine dos
Santos

INTERLOCUÇÕES ENTRE HISTÓRIA E LITERATURA



Basílio da Gama

Handwritten text in German script, partially obscured and faded.



As Guerras Guaraníticas deflagradas pela posse dos Sete Povos das Missões, no território do Rio Grande do Sul, são resultado das determinações emanadas pelo Tratado de Madri, assinado em 1750, entre as Coroas de Espanha e Portugal. Conforme ficara acertado, a Colônia de Sacramento passaria ao domínio castelhano, enquanto os Sete Povos das Missões seriam entregues às tropas lusas. Jesuítas e indígenas, porém, foram refratários a essa decisão e os guaranis lutaram bravamente por suas terras.

A Literatura árcade ocupa-se desses confrontos no poema épico “O Uruguai”, de Basílio da Gama, que o dedica ao Conde de Oeiras, o Marquês de Pombal. Na prática, segundo a crítica literária, o propósito de Basílio da Gama era exaltar a política pombalina e culpabilizar os jesuítas pelo massacre dos indígenas. Uma leitura mais rigorosa da obra permite observar, contudo, que Basílio da Gama subverte em parte o seu propósito e ressalta a honra, a bravura, a dignidade indígena. De um lado, há um personagem ficcional, Cacambo, por outro lado, aparece Sepé, que teria sido, de fato, criado nas Missões e exercido alto posto de comando entre os povos da região.

A História oficial localiza a figura de Sepé Tiaraju em quatro momentos distintos: em Santa Tecla, no atual município de Bagé, em 1753, diante dos demarcadores da linha fronteira, quando teria proferido a célebre frase “Esta terra tem dono”. No ano seguinte, a sua passagem é citada em Rio Pardo, uma localidade fortaleza, havendo um efetivo ataque ao forte existente no local. No segundo semestre de 1754, no lugar denominado Passo do Jacuí, quando houve um encontro com as tropas de Gomes Freire de Andrade e a assinatura de um armistício e as tropas lusas recuaram novamente Sepé estava presente. Finalmente, em 1756, a morte do guerreiro guarani em Caiboaté, interior do atual município de São Gabriel encerra a sua saga e, com ela, os Sete Povos seriam dizimados.

Neste ponto, foca o presente estudo. Em 1754, as tropas indígenas acamparam em território que seria, quase dois séculos depois, o município de Restinga Seca, região central do Rio Grande do Sul, onde nasci. O diário do padre que acompanhava Gomes Freire em sua empreitada registra os acampamentos às margens do rio Jacuí, as cheias que dificultavam a permanência dos portugueses – cujas armas e alimentação estavam molhadas, e o acerto com os indígenas.

Quando se trata dos Sete Povos das Missões, porém, é impossível não referir a trilogia consagrada de Erico Verissimo, denominada “O tempo e o vento”, que nos dois volumes iniciais – “O continente I” e “O continente II” – conta a formação do estado do Rio Grande do Sul. As cenas iniciais envolvendo o personagem Pedro acontecem nos Sete Povos das Missões.

Naqueles tempos, era comum que tropeiros paulistas viessem ao sul em busca de gado para a confecção de charque a ser vendido nas Minas Gerais, assim como levavam mulas para o transporte de carga. Eles costumavam amancebar-se com mulheres indígenas, que lhes serviam como domésticas e como amásias, mas, quando eles regressavam para as suas famílias, as indígenas eram abandonadas – e, desonradas, não poderiam voltar para as suas tribos. A mãe de Pedro, na história ficcional de “O tempo e o vento”, é uma dessas mulheres encontradas em trabalho de parto à margem com caminho e levada para a Missão. Lavada em sangue, ela tem o seu filho e morre.

Chamam-lhe Pedro, Pedro Missioneiro. Durante as Guerras Guaraníticas, Pedro foge a mando dos jesuítas e peregrina pelos campos até ser encontrado por Ana Terra, filha de um tropeiro sorocabano que recebera sesmarias para habitar no Rio Grande e servir como fronteira viva contra os castelhanos. Ana Terra, 25 anos, era solteira e ainda não conhecia homem. O casal apaixonou-se, Ana engravida, Pedro é sacrificado porque desonrara a família da jovem. Nasce Pedro Terra.

Os castelhanos, de fato, atacam – passados alguns anos – as terras de Maneco Terra, pai de Ana, e destroem tudo, não sem antes estuprar Ana até o seu desfalecimento. O menino Pedro, a cunhada e a sobrinha de Ana estavam a salvo no mato. Salvam-se duas mulheres e duas crianças, era impossível recomeçar a vida no pequeno sítio e seguem todos, com uma caravana que passava pelo local, para o povoado de Santa Fé. Por lá, Pedro cresce, casa-se, tem dois filhos: Juvenal e Bibiana. A jovem Bibiana casa-se com Rodrigo Cambará e ele, acostumado às batalhas nos campos do sul, entrega-se à Guerra dos Farrapos. Regressa a Santa Fé para atacar a família Amaral e é morto.

A Guerra dos Farrapos ou Revolução Farroupilha desenvolveu-se em solo sul-riograndense entre 1835 e 1845, nesse período, já haviam sido fincados os marcos de fronteira com as terras castelhanas e, em 1787, o nome de “Restinga Secca”, minha terra natal, já aparecera em um diário dos viajantes. Sesmarias também já haviam sido doadas por aqui e a criação de gado era o movimento dinamizador do local.

Com vistas a reorganizar a Província do Rio Grande, estávamos ainda nos tempos do Império, o então Barão de Caxias, nomeado interventor, determinou uma série de obras em todo o território e, nas imediações em que as tropas de Gomes Freire e os combatentes guaranis, entre eles, Sepé Tiaraju, encontraram-se, determinou-se a construção de uma ponte. Ela foi denominada, segundo os moradores do lugar, como Ponte do Império. Entrou em funcionamento em 1871, sob a administração do município de Cachoeira do Sul, mas foi destruída pouco tempo depois, em outro conflito, a Revolução Federalista (1893-1895), quando as tropas em conflito atearam fogo a uma de suas entradas. Com o passar do tempo, as partes de madeira apodreceram e caíram, mas os pilares centenários, semidestruídos, ainda atravessam o rio para lembrar que sempre teremos histórias para contar ou, como se diz por aqui, “causos”. Aliás, “causos” como aqueles contados por Blau Nunes, em “Contos gauchescos”, de Simões Lopes Neto, ou Tio Lautério, em “Antonio Chimango”, de Amaro Juvenal.

Em primeiro lugar, como filha do chão de Restinga Seca/RS, orgulha-me a possibilidade de tecer relações entre a História do meu município e a Literatura consagrada de nosso país. Entretanto, para além disso, parece-me importante enfatizar que ler, conhecer História e Literatura constituem atos solitários, individuais, mas enriquecedores, que nos permitem conhecer e entender o presente, o passado, relacioná-los, conectá-los e valorizar os homens e as mulheres que, com cuidado, com denodo, nos legaram o mundo que nos cabe conservar/melhorar.

Referências:

CARRION, Luis Prates. “Notas para a História de Restinga Sêca – Rio Grande do Sul”. Revista de História. 1963. São Paulo: Universidade de São Paulo, v. 26, n. 54, p. 461-464, 1963.

Disponível em < <http://www.revistas.usp.br/revhistoria/article/view/122018/118817>>
Acesso em 23 jun. 2023.

GAMA, Basílio da. “O Uruguai”. MINISTÉRIO DA CULTURA. Fundação Biblioteca Nacional. Departamento Nacional do Livro. Brasília: s/d.

Disponível em <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/bn000094.pdf>
Acesso em 23 jun. 2023.

OLIVEIRA, Lacy Cabral. “Evolução histórica, política e administrativa do Município de Restinga Seca”. Restinga Seca: ed. própria, 1983.

PESAVENTO, Sandra Jatahy. “História do Rio Grande do Sul”. 3. ed. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1984.



Elaine dos Santos, de Restinga Seca/RS. Filha de Mario Cardoso dos Santos e Vilda Kilian dos Santos (*in memoriam*). Doutora em Estudos Literários pela UFSM. Possui formação em espanhol pela Universidad de La Republica, Montevideu. Autora do livro *Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe*. É revisora de textos acadêmicos. Cronista com participação em mais de 80 antologias. Organizadora das antologias *A coragem de pensar diferente*, *Minha terra tem palmeiras* e *Cultura popular brasileira*.

BRASIL

CONQUISTA 23 MEDALHAS
NOS JOGOS MUNDIAIS
SPECIAL OLYMPICS –
BERLIM 2023





Atleta Mariana de Jesus e a medalha de ouro conquistada no Tênis de Mesa dos Jogos Mundiais Special Olympics – Berlim 2023

A delegação brasileira sai do segundo maior evento esportivo do mundo com sete ouros, sete pratas, nove bronzes e conquistas que vão além dos prêmios

A delegação brasileira, organizada pelas Olimpíadas Especiais Brasil, comemora seu desempenho nos Jogos Mundiais *Special Olympics – Berlim 2023*, competição voltada para pessoas com deficiência intelectual, encerrada em 25 de junho.

O Brasil conquistou medalhas em todas as modalidades disputadas – atletismo, basquete 3x3, bocha, ginástica rítmica, natação, tênis e tênis de mesa. Ao todo, foram 23 premiações, sendo sete de ouro, sete de prata e nove de bronze, representando um salto com relação à última participação em Abu Dhabi 2019, quando o país saiu com 18 medalhas.

Realizada a cada quatro anos, os Jogos Mundiais *Special Olympics* são o segundo maior torneio esportivo do mundo – atrás apenas das Olimpíadas. A dimensão do evento ajuda a explicar o tamanho da façanha dos atletas brasileiros, tendo em vista que eles competiram com mais de 7 mil atletas de mais de 150 países entre os dias 17 e 25 de junho. Na edição de Berlim, foram disputadas 26 modalidades, nas quais o nivelamento dos competidores acontece logo nos primeiros dias.

Algumas modalidades acontecem no formato Esporte Unificado, quando pessoas sem deficiência jogam junto, atuando como parceiros dos atletas. É o caso do basquete 3x3, que conquistou a medalha de prata. Em outras, há disputas com os parceiros e individuais, como na bocha, com duas pratas e um bronze, e no tênis, tendo um ouro, duas pratas e dois bronzes.

Nos outros esportes, o sucesso dos atletas brasileiros foi igual. Na ginástica rítmica, foram cinco ouros e uma prata; no atletismo, o Brasil conquistou três medalhas de bronze; na natação, os atletas saíram com dois bronzes; já no tênis de mesa, a equipe levou uma medalha de cada tipo.

O destaque dos atletas brasileiros não aconteceu apenas dentro das praças esportivas. Na Cerimônia de Abertura, realizada no Estádio Olímpico de Berlim, a atleta líder e mensageira global da *Special Olympics*, Emanuelle Dutra, fez um discurso potente sobre a importância da visibilidade para pessoas com deficiência intelectual.

“Estamos muito orgulhosos da delegação brasileira e suas conquistas. Mas é importante lembrar que, independentemente de sair com a medalha, os atletas já conquistaram muito. Alguns estiveram longe da família pela primeira vez e a independência é uma vitória que merece ser celebrada. Além disso, atualmente, são 44 mil atletas treinando em território nacional, por isso, só chegaram a Berlim aqueles que mais se engajaram em atividades das Olimpíadas Especiais Brasil e os resultados puderam ser colhidos na capital alemã”, comenta Thomas Goman, presidente das Olimpíadas Especiais Brasil.

A participação da delegação brasileira nos Jogos Mundiais – Berlim 2023 só foi possível graças ao patrocínio da Colgate-Palmolive, via Lei de Incentivo ao Esporte. É a segunda vez que a empresa se prontifica para ajudar as Olimpíadas Especiais Brasil – ano passado, a marca possibilitou a ida do Brasil ao torneio de futebol Copa Unificada *Special Olympics* – Detroit 2022. A empresa forneceu uniformes e passagem aérea de alguns atletas. Outras marcas reconhecidas pelo público também apoiaram os atletas brasileiros, foi o caso da adidas – fornecendo uniformes para as cerimônias de abertura e encerramento e para a equipe de tênis e basquete 3x3 – e a companhia aérea Lufthansa, que proporcionaram as demais passagens aéreas. Além disso, a Henkel e Lions International Foundation apoiaram as Olimpíadas Especiais Brasil nos encontros realizados no primeiro semestre para integração e treinamento da delegação.

Resultados do Brasil nos Jogos Mundiais – Berlim 2023

Atletismo:

Prova 200m

5º Lugar – Davi Arruda

7º Lugar – Thaissa Pinheiro

Prova 400m

Bronze – Bruna Santana

6º Lugar – Marcelino Lage

Prova 4x100m

Participação – Equipe Brasil

Salto em distância

Bronze – Bruna Santana

Bronze – Marcelino Lage

5º Lugar – Davi Arruda

5º Lugar – Thaissa Pinheiro

Basquete 3x3:

Prata – Equipe Unificada Brasil

Bocha:

Prata – Ana Paula dos Santos – Individual Feminino

Prata – Ana Paula dos Santos e Luciane Souza – Dupla Unificada Feminina

Bronze – Equipe Unificada Brasil

5º Lugar – Reginaldo de Souza e Claudio da Silva – Dupla Unificada Masculina

7º Lugar – Reginaldo de Souza – Individual Masculino

Ginástica Rítmica:

Individual Geral

Ouro – Erika Coimbra

5º Lugar – Carolina Limongi

Individual Maças

Ouro – Erika Coimbra

Ouro – Carolina Limongi

Individual Fita

Ouro – Erika Coimbra

5º Lugar – Carolina Limongi

Individual Arco

Ouro – Erika Coimbra

7º Lugar – Carolina Limongi

Individual Corda

Prata – Erika Coimbra

7º Lugar – Carolina Limongi

Natação:

Prova 25m – Livre

7º Lugar – Samuel Alves

Participação – Mariana Harano

Prova 25m – Peito

4º Lugar – Mateus Silva

Participação – Mariana Harano

Participação – Helena França

Prova 50m – Borboleta

Bronze – Helena França

Bronze – Mateus Silva

Participação – Samuel Alves

Prova 4x50m – Medley

Participação – Equipe Brasil

Tênis:

Ouro – Denise de Oliveira – Individual Feminino

Prata – Ruy Carneiro – Individual Masculino

Prata – Ruy Carneiro e Leonardo Loschi – Dupla Unificada Masculina

Bronze – Denise de Oliveira e Conceição Braga – Dupla Unificada Feminina

Bronze – Equipe Unificada Brasil

Tênis de Mesa:

Ouro – Mariana de Jesus – Individual Feminino

Prata – Mateus Belloto – Individual Masculino

Bronze – Mariana de Jesus e Mateus Belloto – Dupla Mista Brasil

É possível saber mais sobre a história de cada atleta na página do site da OEB.

SOBRE OLIMPIADAS ESPECIAIS BRASIL

Projeto global sem fins lucrativos, a Special Olympics é um movimento mundial centrado no esporte, fundado em 1968 por Eunice Kennedy Shriver – irmã do 35º presidente dos Estados Unidos John F. Kennedy. Trata-se de uma organização internacional criada para apoiar pessoas com deficiência intelectual a desenvolverem a sua autoconfiança, capacidades de relacionamento interpessoal e sentido de realização por meio do esporte.

Acreditada pela Special Olympics International, as Olimpíadas Especiais Brasil atuam nas seguintes modalidades esportivas: atletismo, águas abertas, basquete, bocha, ciclismo, futebol, natação, handebol, ginástica rítmica, tênis, tênis de mesa, vôlei de praia e judô; além dos Programas: Atleta Líder, Escolas Unificadas, Atletas Saudáveis, Atletas Jovens, MATP (Programa de Treinamento em Atividade Motora) e Famílias. Tendo o país quase 6 milhões de pessoas com deficiência intelectual, as Olimpíadas Especiais Brasil possuem 44 mil atletas treinando.

Filosofia

A Special Olympics tem como filosofia dar oportunidade a todos os atletas, independente do nível de habilidade, promovendo diversas competições, nas mais diferentes regiões do mundo, durante todo o ano. O programa é conduzido por voluntários e, por meio de treinamentos esportivos e competições de qualidade, melhora a vida das pessoas com deficiência intelectual e, conseqüentemente, a vida de todas as pessoas que as cercam.

Embaixadores

A Special Olympics conta, em nível local e global, com uma série de embaixadores que vestem a camisa do movimento e ajudam a levar adiante a causa. No Brasil, as OEB dispõem de nomes como os jogadores de futebol Cafu, Ricardinho, Romário, Zico, Lucas Moura e Willian Bigode, a jogadora de vôlei Jakie Silva, e as campeãs de nado sincronizado Bia e Bianca. No mundo, além de nomes importantes do esporte, com destaque para Michael Phelps, há artistas como Avril Lavigne, Brooklyn Decker Roddick,

Charles Melton, Eddie Barbanell, Maureen McCormick, Chris Pratt e Katherine Schwarzenegger.



Equipe Basquete 3x3 - medalhistas de prata nos Jogos Mundiais Special Olympics – Berlim 2023

Site da OEB: <https://specialolympics.org.br/historias-dos-atletas/>

LIFE BY VIVARA

SASHA MENEGHEL

É A ESTRELA DA NOVA
COLEÇÃO DE LIFE BY VIVARA

Surpreendente!



Inspirada na galáxia e sua imensidão, Galaxy traz joias de personalidade, que misturam o maximalismo com o minimalismo



Sasha Meneghel (Foto: Fernando Thomaz)

A influenciadora e modelo Sasha Meneghel é a estrela da nova coleção de Life by Vivara, *Galaxy*. A primeira marca de colecionáveis a ser comercializada no Brasil lançou, no dia 25 de junho, a nova linha que é composta por 12 modelos, entre brincos e anéis, feitos em prata e prata com banho em ouro amarelo.

As joias, confeccionadas em Prata 925, trazem um design futurista e atemporal, que exaltam os formatos dos cosmos, planetas e constelações, que são protagonistas desta coleção. "*Galaxy é uma linha elegante e de personalidade. Os anéis e brincos funcionam quando usados juntos ou separados, para que nossa consumidora possa explorar diversas possibilidades e acessar suas mais diversas personalidades*", conta Marina Cirelli, diretora de marketing e sustentabilidade da Vivara.

Minimalistas, atemporais, e que compõem o look de maneira ideal, os 12 SKU's de *Galaxy* reforçam a possibilidade de viver diversas e transformadoras experiências, sempre acompanhado de uma joia com significado e estilo. "*Ser o rosto dessa coleção, que traz tanto*

sobre mudanças e também sobre as possibilidades de ser quem se é, além do design super chique e elegante, foi um grande prazer. Galaxy tem joias que permitem sobreposições, com misturas de banhos, que podem ser usadas desde uma festa até compromissos do dia a dia", finaliza Sasha.



Sasha Meneghel (Foto: Fernando Thomaz)

Pulsantes, clássicas e universais, as joias da coleção surpreendem em cada detalhe e prometem conquistar os consumidores que poderão montar combinações incríveis com brincos e anéis delicados e com shapes nada óbvios.



Sasha Meneghel (Foto: Fernando Thomaz)

Conheça o manifesto da coleção:

Você já que pensou que cada uma de nós é como uma galáxia?

Somos um Universo de estilos, amores, atitudes e momentos e refletimos por onde passamos esse brilho único.

Life foi buscar no reflexo desse brilho compartilhado e na tendência do futurismo a inspiração para seu mais novo lançamento: a Coleção Galaxy.

Joias com formas que lembram o espaço sideral para você combinar seu estilo pulsante com o que há de mais radiante no céu. Em prata e em banho de ouro amarelo, os novos anéis e brincos são como galáxias, são como você: um verdadeiro mix and match de cores, brilhos e momentos únicos.

Acesse o site: <https://www.vivara.com.br/categoria/life>

**COLEÇÃO GALAXY
O UNIVERSO BRILHA NO
SEU LOOK**



Sobre Life by Vivara

Fundada em 2011, a Life By Vivara foi a primeira marca de colecionáveis a ser comercializada no Brasil. Através de joias em prata, a Life By Vivara é feita para todos que desejam expressar seu estilo e individualidade, por meio de joias repletas de significado e que possibilitam infinitas combinações.

LIFE BY VIVARA

JUNHO VERMELHO:

clube de beleza de SP oferece
serviços gratuitos para quem
doar sangue este mês

Campanha 'Doadores mais
belos' segue até julho.
Participantes podem
escolher qualquer serviço da
unidade no Butantã após
apresentar o comprovante
de doação de sangue



O Clube Palanttéro, de São Paulo, está oferecendo serviços de salão e estética de graça para quem doar sangue este mês. A ação é em apoio à Campanha Junho Vermelho, que tem como objetivo conscientizar a população acerca da importância da doação de sangue.



Dentre os serviços oferecidos gratuitamente pelo clube estão escova, hidratação, manicure, massoterapia e design de sobrancelhas. A unidade no Butantã abre de terça à sábado e atenderá os clientes que aderirem à campanha em qualquer um dos dias de funcionamento, desde que haja agendamento prévio. No ato da marcação, o participante deve enviar uma foto do comprovante de doação, que também deve ser exibido no local.

A sócia do clube, Ana Paula Palange, conta que as profissionais do local sempre se engajam em ações sociais em comunidades e, desta vez, decidiram fazer uma campanha dentro da unidade.

“Todo mês pensamos em alguma coisa para levar aquele dia de beleza a algum lugar que não tem muito acesso a isso. Uma escova, uma unha bem feita...a gente vê a alegria no rosto das pessoas. Mas queremos estimular essa cultura entre

os nossos clientes também. A doação de sangue é uma área carente demais de engajamento”, diz Palange.

Como a doação só pode ser realizada a cada dois meses para homens e três meses para as mulheres – por conta do tempo necessário para a reposição das hemácias – o clube também irá atender pessoas que doaram até 3 meses antes do dia 1 de junho.

Em São Paulo, segundo a prefeitura da cidade, as doações podem ser feitas de segunda a sábado das 8h às 13h no hospitais municipais Dr. Carmino Caricchio, no Tatuapé; Alípio Correa Neto, na Ermelino Matarazzo; Dr. Fernando Mauro P. da Rocha, no Campo Limpo e no Hospital do Servidor Público Municipal, que fica na Aclimação.

No Brasil, de acordo com dados de 2022 do Ministério da Saúde (MS), apenas 14 em cada mil habitantes doam sangue de forma regular nos hemocentros do Sistema Único de Saúde (SUS), o que corresponde a uma taxa de 1,4%, enquanto a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que esta taxa seja de 1% a 3%. Homens podem doar sangue até quatro vezes por ano (60 dias entre as doações), e mulheres até três vezes por ano (90 dias entre as doações).

Requisitos para doação

Em geral, a doação não dura mais que uma hora. No processo, é retirado até 450ml que pode ser destinado para quatro pessoas. As únicas restrições estão relacionadas ao peso e idade.

Pessoas com menos de 50 kg, com mais de 69 anos ou em más condições de saúde não podem doar. Quem tiver menos de 16 anos, deve estar acompanhado por um responsável. Nas três horas antes da doação, é necessário estar alimentado, porém sem refeições pesadas. Ao chegar ao hospital, é preciso apresentar um documento oficial de identidade.

Após a doação, as clientes que desejarem já podem ir no mesmo dia ao clube Palanttéro para usufruir do benefício.

Campanha 'Doadores mais belos'

Quando: durante os meses de junho e julho

O que: serviços de beleza clube Palanttéro de graça

Endereço: Rua Alvarenga 1422 - Butantã

Agendamento: +55 11 99142-2243 (WhatsApp)

Doe sangue, doe vida!



- *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





Livro
inspirador
explora o
caminho para a
**AUTODESCOBERTA
E A REALIZAÇÃO
PESSOAL**

AUTORA:
LUCY MARI TABUTI

Em "Os 5 fundamentos de reencontro com seu eu", Lucy Mari Tabuti mostra que a jornada em direção à felicidade e ao amor próprio pode levar a uma vida repleta de significado e plenitude



A renomada empresária e mentora de carreira, Lucy Mari Tabuti lançou no dia 27 de junho em São Paulo seu livro de estreia "*Os 5 fundamentos de reencontro com seu eu*" (Literare Books International), uma história de transformação e superação por meio do **Método MindSer**. Envolvente, a obra guia os leitores em uma jornada rumo à felicidade e ao amor próprio, mergulhando em temas essenciais, como autoperdão, amor próprio, amor, gratidão e libertação, revelando ferramentas poderosas para viver uma vida significativa e plena.

A história centraliza-se em torno da personagem principal, Mari, uma mulher de sucesso em diversas áreas, que decide seguir um método

revolucionário para ajudar as pessoas a se reconectarem com seu verdadeiro eu. O enredo provoca reflexões sobre as motivações por trás da mudança de percepção de alguém estabelecido, que arrisca tudo em busca de algo completamente novo, enfrentando a incerteza da aceitação e compreensão dos outros.

Ao longo da história, os leitores descobrem que Mari foi moldada pela vida e pelos traumas que enfrentou, especialmente durante sua infância e adolescência, quando vivenciou dores profundas. No entanto, ao confrontar essas experiências, ela descobre que elas a conduziram a uma missão maior e despertaram seu propósito de vida.

"*Os 5 fundamentos de reencontro com seu eu*" é uma narrativa envolvente que inspira e ensina, demonstrando que a jornada em direção à autodescoberta e ao amor próprio é uma busca constante que pode levar a uma vida repleta de significado e plenitude. Combinando temas de trauma, coragem, superação e empoderamento, a obra apresenta a história



inspiradora de Mari, uma protagonista que conquistou a atenção da pessoa mais importante que faltava em sua vida: ela mesma!

Este primeiro livro de Lucy Mari narra a sua trajetória de vida entrelaçada ao método exclusivo de terapia que criou, o MindSer. "É uma narrativa pessoal e profissional, com dramas profundos e doloridos, ao mesmo tempo em que percorre o passo a passo do seu método que soma neurociência, hipnoterapia, análise sistêmica, mentes e comportamento humano, que permite uma total transformação, através do perdão, do autoperdão, do amor e do amor-próprio, da gratidão e da libertação", afirma a autora.

O livro "*Os 5 fundamentos de reencontro com seu eu*" foi lançado em São Paulo dia **27 de junho** na **Livraria da Vila do Shopping JK Iguatemi** (Av. Juscelino

Kubitschek, 2041, loja 335/336 – Piso 2, Itaim Bibi), às **18h30**.

A obra já está disponível no site da editora, na Amazon e em todas as livrarias do País e plataformas digitais.

SOBRE A AUTORA

Lucy Mari Tabuti – Mentora de carreira, matemática, empresária, escritora e educadora íntegra, honesta, por ser verdadeira e viver de forma genuína e autêntica. Possui crenças acerca de um propósito e significados superiores do universo, o que influenciam suas ações e confortam a sua verdade que segue para a educação, o empreendedorismo e a gestão humana. Reconhece seu lugar num sistema maior. Está o tempo todo pensando em novas formas criativas de realizar, fugindo do convencional. Adora buscar novidades nas aulas, grupos ou sozinha, pois qualquer lugar e ocasião são oportunidades de aprendizado. Busca tratar a todos com respeito e leva isso como princípio de vida, evitando que seus sentimentos influenciem suas decisões pelos outros, para que todos tenham oportunidades. É consultora de criatividade e inovação, dirige o Instituto

Criativo, a ONG que atua com projetos de educação disruptiva, maker, imersiva, experiencial com gestão emocional. Contribui com saberes somados do Doutorado na Engenharia Elétrica, Mestrado em Ciência da Computação, MBAs em Educação, Neurociência, Comportamento Humano e People Analytics com Soft Skills. Acima de tudo, Lucy Mari é uma eterna e excelente aprendiz, compartilhando conhecimento, sabedoria, inteligências e aprendizados com seus lindos filhos, eternos mestres do saber viver com amor.

Sobre o livro

Os 5 fundamentos de reencontro com seu eu

Autora: Lucy Mari Tabuti

Editora: Literare Books International – 1ª edição – 248 páginas – 2023

Preço: R\$ 59,90

Formato: 15,8 x 23 cm

Categoria: Não Ficção

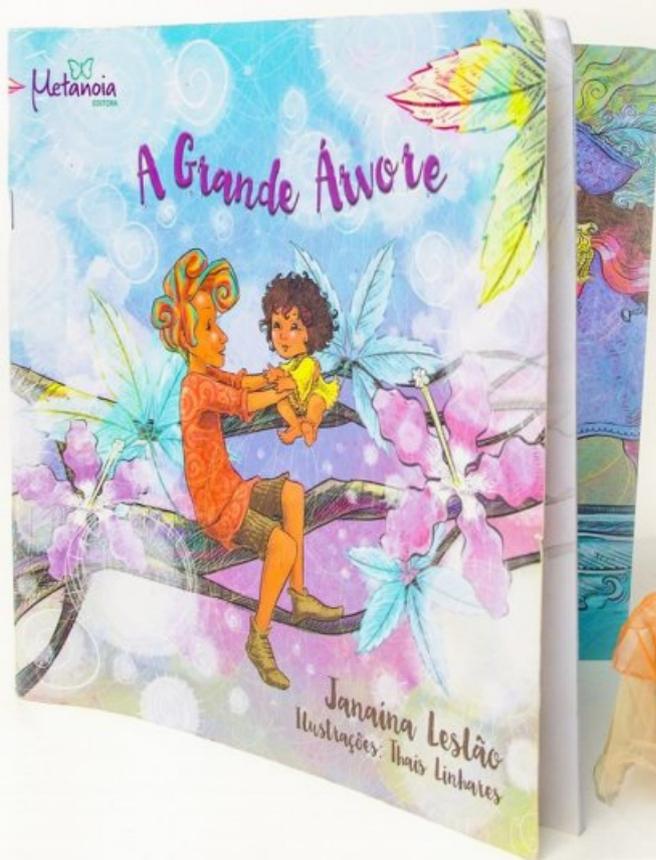
ISBN do físico: 9786559226238

ISBN do digital: 9786559226245



Helena Black em A Grande Arvore

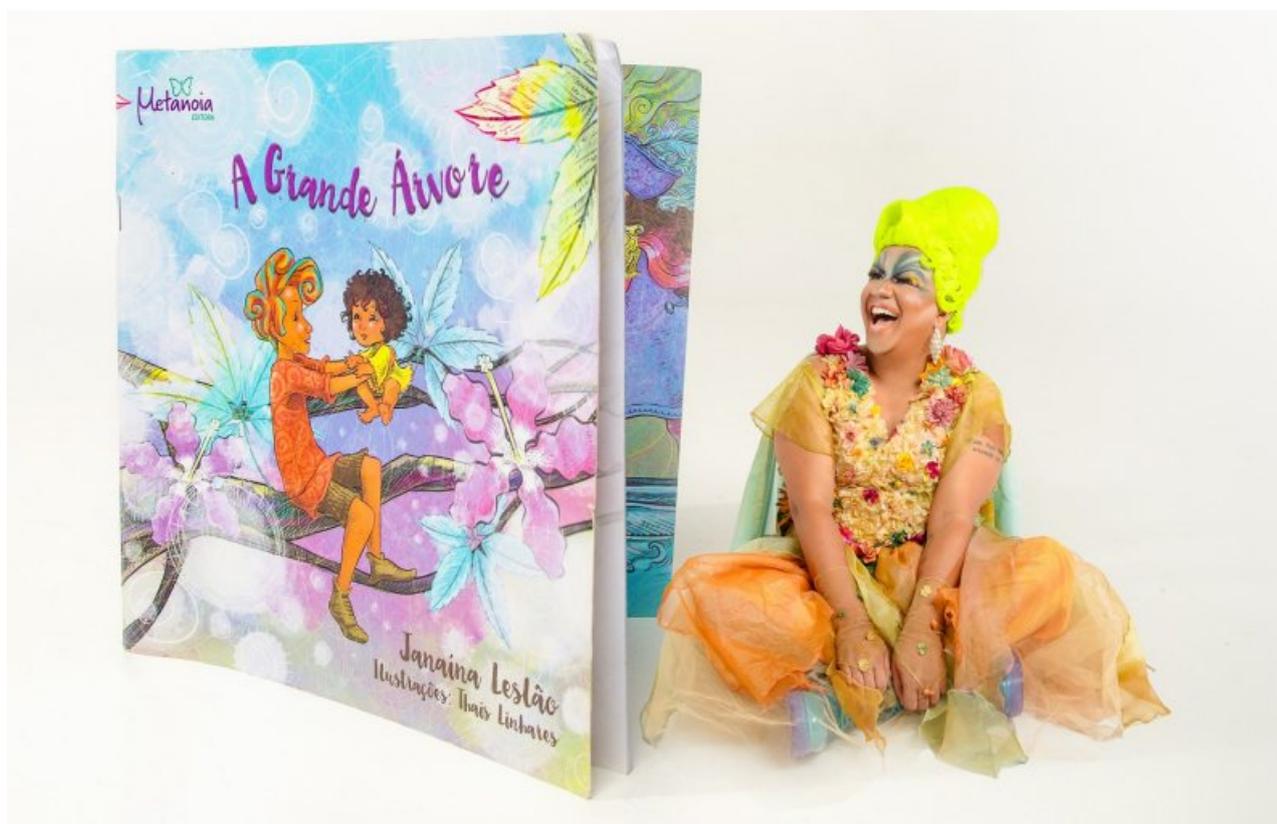
CIRCULA PELAS BIBLIOTECAS
MUNICIPAIS EM JULHO



A drag queen contadora de histórias circula pelas zonas norte, sul, leste, oeste e pelo centro da capital.

Durante o mês de julho, Helena Black - persona criada pelo ator Paulo Reis - leva todo seu encanto e carisma às Bibliotecas Municipais da cidade de São Paulo, integrando a programação elaborada pela Coordenação do Sistema Municipal de Bibliotecas – CSMB, que contempla 14 unidades. Helena Black em *A Grande Árvore* é mais um encontro da drag queen contadora de histórias com a obra da autora Janaína Leslão, desta vez dando luz ao fundamental tema da adoção.

Imersa no conto de fadas *A Grande Árvore*, Helena Black está no caminho dessa Grande Árvore para contar a história de Rudá, um garoto que, ao chegar no Casulo - no reino de Enseada, ouve seu coração e embarca em uma aventura. E assim, era uma vez...



Essa árvore era tão grande que seus galhos pareciam tocar o céu; ninguém sabia se suas raízes teriam fim. Tudo ia bem até que os fios da Grande Árvore ficaram desorientados: enquanto algumas famílias eram privadas de gestar seus filhos, crianças nasciam onde não eram esperadas. Helena Black, junto a Rudá, embarca numa jornada para ajudar a Grande Árvore cumprir seu destino: haverá um meio de juntar as crianças e os adolescentes às mães e os pais que se desconstruíram, para que... se adotassem?

Nesse livro, Janaína Leslão dá continuidade às narrativas de *A Princesa e a Costureira*, *A Rainha e os Panos Mágicos* e *Joana Princesa*, usando a metáfora da árvore genealógica. Paulo Reis comenta que “o fato de *A Grande Árvore* se tratar de um conto de fadas sobre adoção, dentro de uma continuação literária, potencializa um processo que estará sempre

em pauta, pois as histórias serão sempre contadas e recontadas, e isso o faz lembrar os moldes de oralidade de nossas origens”.

Em 2023, Helena Black está comemorando 13 anos. Desde a sua criação, entre seus sonhos está o desejo de ouvir e contar histórias. E esse tem sido um caminho de diversos encontros e afetos. “Ao contar uma história, é possível acessar tanto quem escuta como quem a conta. É criada uma relação, o imagético é ativado”, diz. É sabido que as histórias e a leitura têm função fundamental para a formação humana. Helena reforça que “este hábito deve ser cultivado desde a primeira infância, criando possibilidades de transformação, principalmente nesse momento de tanta intolerância e agressividade com as diferenças. E ter uma drag queen contando histórias é fundamental para romper o senso comum preconceituoso”.

Contar histórias pressupõe uma escuta atenta e afetuosa. E mais do que contar histórias, o projeto *Helena Black no Caminho da Grande Árvore* busca dar continuidade à sua pesquisa, visando tirar as drag queens das casas de show e ocupar todos os espaços através da arte, da narrativa, do encontro e da poesia.

FICHA TÉCNICA - Drag queen: Helena Black. **Concepção musical:** Paulo Reis e Paulo Pixu. **Figurino:** Karine Lopes. **Bonecos:** Maria Bia Artesanatos e Vanessa Marques. **Assessoria de Imprensa:** Verbena Comunicação. **Fotografia:** Andressa Santos. **Produção geral e artística:** Paulo Reis. **Produção executiva e administração:** Monica Soares.

Contação de histórias: *Helena Black em A Grande Árvore*
Bibliotecas Municipais de São Paulo
CSMB - Coordenação do Sistema Municipal de *Bibliotecas*
Gratuito. Duração: 40 min. Classificação: Livre.

Datas e locais:

4 de julho – Terça, às 14h

Biblioteca Clarice Lispector

Rua Jaricunas, 458 - Siciliano (Zona Oeste). SP/SP.-

5 de julho – Quarta, às 10h

Biblioteca Paulo Duarte

Rua Arsênio Tavolieri, 45 - Jardim Oriental (Zona Sul). SP/SP.

6 de julho – Quinta, às 14h

Biblioteca Roberto Santos

Rua Cisplatina, 505 - Ipiranga (Zona Sul). SP/SP.

7 de julho – Sexta, às 14h

Biblioteca Monteiro Lobato

Rua Gen. Jardim, 485 - Vila Buarque (Centro). SP/SP.

11 de julho – Terça, às 14h

Biblioteca José Paulo Paes

Largo do Rosário, 20 - Penha de França (Zona Leste). SP/SP.

12 de julho – Quarta, às 10h

Biblioteca Brito Broca

Avenida Mutinga, 1425 - Vila Pirituba (Zona Norte). SP/SP.

13 de julho – Quinta, às 14h30

Biblioteca Vinícius de Moraes

Rua Jardim Tamôio, 1119 - Conjunto Residencial Jose Bonifácio (Zona Leste). SP/SP.

14 de julho – Sexta, às 10h

Biblioteca Affonso Taunay

Rua Taquari, 549 - Mooca (Zona Leste). SP/SP.

19 de julho – Quarta, às 14h

Biblioteca Álvares de Azevedo

Praça Joaquim José da Nova, 49 - Vila Maria (Zona Norte). SP/SP.

20 de julho – Quinta, às 14h

Biblioteca Afonso Schmidt

Avenida Elísio Teixeira Leite, 1470 - Vila Cruz das Almas (Zona Norte). SP/SP.

22 de julho – Sábado, às 11h

Biblioteca Anne Frank

Rua Cojuba, 45 - Itaim Bibi (Zona Oeste). SP.

25 de julho – Terça, às 14h

Biblioteca Menotti Del Picchia

Rua São Romualdo, 382 - Limão (Zona Norte). SP/SP.

26 de julho – Quarta, às 14h

Biblioteca Prof. Arnaldo Magalhães Giácomo

Rua Restinga, 136 - Tatuapé (Zona Leste). SP/SP.

27 de julho – Quinta, às 10h

Biblioteca Aureliano Leite

Leite Rua Otto Schubart, 196 - Parque São Lucas (Zona Sudoeste). SP/SP.

Créditos da foto: Andressa Santos

Festival

ALLEGRIA



reúne atrações
gratuitas de circo, teatro e
música no
Teatro Paulo Eiró e Centros
Culturais da capital



Nos dias 05, 08, 09, 15 e 16 julho, o Festival Alegria, Festival Infantojuvenil de Artes Cênicas e Música promove arte, cultura e diversão para toda a família no período das férias escolares, com **acesso gratuito**.

Os eventos ocorrem em equipamentos da Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo: **Teatro Paulo Eiró** (Zona Sul - na Praça e no Teatro), **Centro Cultural Vila Itororó** (Centro) e **Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes**, **Centro Cultural da Penha** e **Centro Cultural da Vila Formosa** (Zona Leste).

Mais de 30 apresentações, em diversos horários, compõem o Festival. A programação busca proporcionar ao público o desfrutar de uma grade de atrações especialmente planejada, com eventos circenses múltiplos, espetáculos de teatro em vários formatos e shows musicais, que prometem embalar crianças e adultos, reforçando a importância do acesso à cultura na primeira infância, bem como em todas as idades.

O Festival Alegria foi elaborado com o propósito de evidenciar criações artísticas que dialogam com o universo infantojuvenil, aquelas que são pautadas pelo aspecto lúdico e pela criatividade, contribuindo para a reflexão acerca da arte feita para crianças e jovens.



Unidos do Swingue - Foto divulgação

Serviço

Festival Alegria, Festival Infantojuvenil de Artes Cênicas e Música

Dias 05, 08, 09, 15 e 16 julho de 2023

Onde: Teatro Paulo Eiró, Centro Cultural Vila Itororó, Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes, Centro Cultural da Penha e Centro Cultural da Vila Formosa.

Classificação: Livre.

Teatro Paulo Eiró

Av. Adolfo Pinheiro, 765 - Santo Amaro. SP/SP. Tel: (11) 5546-0449.

05 de julho - Quarta

20h – *Eranko* – Circo de Ébanos - (circo)

15 de julho – Sábado

11h – *VerDe Perto, O Musical Ecológico* – Renata Pizi (teatro musicado)

15h – *Os Três Porquinhos* – Grupo Furunfunfum (teatro)

17h – *Ludophonia* – Grupo Furunfunfum (teatro musicado)

16 de julho – Domingo

11h – *VerDe Perto, O Musical Ecológico* – Renata Pizi (teatro musicado)

15h – *Ludophonia* – Grupo Furunfunfum (teatro musicado)

17h – *Modinha de Rock* – Ricardo Vignini e Zé Helder (música)

Praça do Teatro Paulo Eiró

Av. Adolfo Pinheiro, 765 - Santo Amaro. SP/SP. Tel: (11) 5546-0449.

16 de julho – Domingo

10h – Unidos do Swingue (música)

10h30 às 14h30 – *Camarim* – Cia Caju Azul (teatro)

10h30 – *Titânia* – Cia Circo Rebote (vivência)

11h30 – *Mapulu* – Na Cia das Marionetes (circo)

12h – Adriano Gringerg (música)

12h30 – *Titânia* – Cia Circo Rebote (circo)

13h30 – *Mapulu* – Na Cia das Marionetes (circo)

14h30 – *Le One Hombre Banda* – Trio Flamini (circo)

15h – Adriano Gringerg (música)

16h – *Se Vira na Lona* – Troupe Guezá (circo)

16h30 – *Retirantes* – Troupe Baião de 2 (circo)

17h30 – *Se Vira na Lona* – Troupe Guezá (circo)

Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes

R. Inácio Monteiro, 6900 - Jardim São Paulo. SP/SP. Tel: (11) 2392-2010.

8 de julho – Sábado

15h – *Raiow Rainhas!* – Rainhas do Radiador (circo)

15h15 – *Construtores* – Coletivo Vertigem (circo)

17h – *Raiow Rainhas!* – Rainhas do Radiador (circo)

17h15 – *Construtores* – Coletivo Vertigem (circo)

Centro Cultural Vila Formosa

Av. Renata, 163 - Vila Formosa. SP/SP. Tel: (11) 2216-1520.

09 de julho – domingo

14h – *O Macaco Simão, Outras Histórias e Outras Canções* – Grupo Furunfunfum (teatro)

Centro Cultural Vila Itororó

R. Maestro Cardim, 60 - Bela Vista. SP/SP. Tel: (11) 98397-4800.

09 de julho – Domingo

16h – *Raiow Rainhas!* – Rainhas do Radiador (circo)

16h15 – *Construtores* – Coletivo Vertigem (circo)

18h – *Raiow Rainhas!* – Rainhas do Radiador (circo)

18h15 – *Construtores* – Coletivo Vertigem (circo)

16 de julho – Domingo

15h - *VerDe Perto, O Musical Ecológico* – Renata Pizi (teatro)

Cultural da Penha

Largo do Rosário, 20 - Penha de França. SP/SP. Tel: (11) 2095-6480.

15 de julho – Sábado

14h – *Modinha de Rock* - Ricardo Vignini e Zé Helder (música)

16 de julho – Domingo

15h – *Eranko* – Circo de Ébanos (circo)



VerDe Perto - O Musical Ecológico - Foto de f.cabral

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



Por Jair Soares

As marcas dolorosas que as vítimas de abuso sexual carregam pelo resto de suas vidas

Especialista explica como a Terapia de Reprocessamento Gerativo pode solucionar traumas

O abuso sexual é ainda um assunto muito delicado e, portanto, pouco discutido pela sociedade, principalmente quando trata-se do abuso infantojuvenil. Muitas vezes de forma silenciosa, os abusos sexuais a crianças e adolescentes acabam sendo revelados apenas na vida adulta, facilmente explicado pela maior segurança que a vítima sente ao tratar sobre o tema.

Segundo dados divulgados pelo Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT), durante uma campanha de combate ao abuso infantil, em 2019 foram registrados 1.450 casos de estupro de vulnerável, 102 casos de importunação sexual e 36 ocorrências de divulgação de imagens de pornografia infantil, o que imprime, nas vítimas, sérias marcas emocionais que serão levadas consigo ao longo da vida.

Ansiedade, depressão, síndrome do pânico, comportamentos autodestrutivos ou sexualização precoce são alguns dos transtornos que podem surgir em adolescentes vítimas de abuso sexual. O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), por exemplo, que causa sofrimento intenso e afeta várias áreas da rotina, como relacionamentos e trabalho, é desenvolvido por cerca de 57% dessas vítimas.

De acordo com o Ministério da Saúde, um em cada cinco brasileiros foi vítima de abuso sexual na infância ou na adolescência, sendo a maioria das vítimas do sexo feminino. Além disso, muitos casos de abusos não são denunciados, o que dificulta a dimensão do problema. Recentemente divulgado pelo Ministério da Saúde, um boletim epidemiológico alerta sobre as notificações de violência sexual contra crianças e adolescentes no Brasil, entre 2015 até 2021. Durante os sete anos de análise, houve um crescimento excepcional nas notificações de violência sexual contra crianças e adolescentes, totalizando 202.948 casos, dos quais 41,2% foram cometidos contra crianças e 58,8% contra adolescentes.

Segundo o Dr. Jair Soares, presidente do IBFT - Instituto Brasileiro de Formação de Terapeutas, *“Cada pessoa vai reprocessar as consequências da violência de forma singular. Porém, toda e qualquer violência deixa marcas no psicológico e acaba influenciando por toda uma vida, dificultando quase sempre a rotina da vítima no seu dia a dia.”*

Para evitar essas consequências, o especialista ressalta que se faz necessário o rompimento com o ciclo de silêncio imposto pela violência, incluindo o tratamento terapêutico, porém não o tratamento convencional, onde a pessoa senta de frente ao profissional e é orientada somente a falar, desabafar e nada mais.

O método conhecido como “cura pela fala”, que diz aliviar os sintomas de ansiedade e depressão, porém, amplamente utilizado pela 'psicologia convencional', conta com diversos relatos de pessoas que não obtiveram resultados efetivos com esta técnica, o que causa uma grande frustração na maioria dos pacientes e dificulta a recuperação - não somente com relação a abusos, mas também com relação a outros problemas emocionais, como relacionamentos tóxicos, luto, traumas e perdas, por exemplo.

Criada pelo psicólogo Jair Soares, a TRG (Terapia de Reprocessamento Generativo) é um método inovador que, segundo ele, diferente das demais terapias, *"É focado justamente em obter resultados"*, explica. Além disso, ao ser submetido a esta metodologia, o indivíduo não precisará, em momento algum, falar ou descrever absolutamente nenhum detalhe ao terapeuta, o que elimina o constrangimento e a vergonha inerente a situações como essa.

O objetivo do terapeuta que trabalha com a TRG é ajudar o paciente a reprocessar e resolver, no menor espaço de tempo possível, os seus problemas emocionais. É uma metodologia de terapia breve, possuindo, normalmente, uma quantidade menor de sessões comparada ao tratamento convencional que pode levar de 3, 4 a 5 anos. Além disso, a TRG não é focada no autoconhecimento, mas sim nos resultados. O paciente é orientado, de forma objetiva e pragmática, para obter os resultados desejados.

Rute Petrolina é uma das tantas vítimas de abuso na infância. Através do reprocessamento generativo (TRG), ela conseguiu vencer seus traumas e todos os sentimentos de dor, mágoa e insegurança. "O meu maior impacto ocorreu na infância aos 7 anos, quando fui violentada sexualmente pelo meu padrasto, e com isso cresci com traumas físicos e emocionais, eu não conseguia ter contato com nenhum homem, pois eu acreditava que todos fossem muito maus e extremamente perigosos. Eu não conseguia sequer ficar em um ambiente que tivesse eu e um outro homem, era terrível pra mim, e mesmo depois de casada eu não conseguia ter intimidade com meu esposo, e tudo isso influenciou também na minha vida sexual", relata.

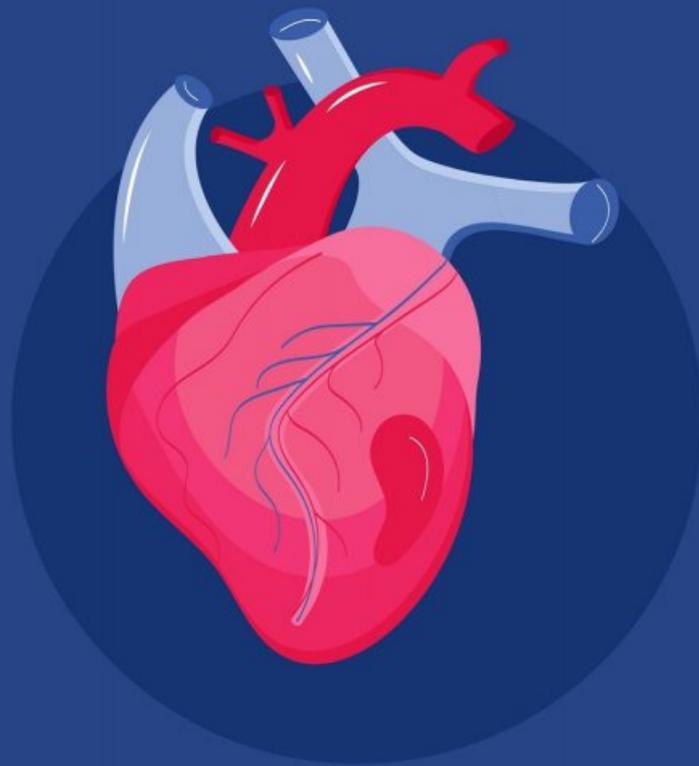
A metodologia TRG trabalha o psiquismo com o objetivo de permitir que o paciente se livre, de forma eficaz, de todos os impedimentos impostos por seus registros emocionais disfuncionais, tais como medos, fobias, depressão, ansiedade e traumas. Através de técnicas específicas e de resultados praticamente imediatos, a terapia permite que a pessoa processe memórias traumáticas e consiga se desvencilhar das limitações causadas por essas lembranças.

"Hoje consigo falar sobre o que aconteceu sem sentir absolutamente nada, fiquei anos da minha vida buscando ajuda psicológica e não obtive resultados, cheguei a pensar que não ia ter jeito, e que eu teria que aprender a conviver com essas dores pro resto da minha vida, além disso, a minha visão mudou, e meu relacionamento com meu esposo, com meus filhos, com as pessoas no geral teve um avanço excepcional, e o mais interessante é que não precisei fazer terapia por anos, foi em um resultado de 6 meses", finaliza Rute.

Jair Soares reconhece que essa abordagem tem gerado algum desconforto em profissionais da área da psicologia. "Nós, enquanto psicólogos, fomos treinados durante toda a nossa vida acadêmica para utilizar apenas métodos passivos, métodos de 'escuta'. Já a TRG é conhecida como uma terapia de resultados por ser justamente focada em dar ao indivíduo ferramentas para que ele possa obter os resultados que precisa, por isso eu costumo enfatizar: que quem tem dor, tem pressa!", explica o psicólogo e presidente do IBFT.

Por Elcio Pires Junior

ATEROSCLEROSE, A DOENÇA SILENCIOSA QUE MAIS MATA NO BRASIL



Cirurgião cardiovascular explica as causas e comenta método que pretende identificar quais pacientes correm risco de desenvolver a doença e suas complicações

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) as principais causas de morte no Brasil são o infarto agudo do miocárdio e o acidente vascular cerebral. E você deve estar pensando: então por que a aterosclerose é considerada mais fatal? Isso se deve ao fato dela ser a causa tanto do infarto como do AVC, mas que é dificilmente identificada a tempo de impedi-los de acontecerem.

A aterosclerose é uma inflamação lenta, progressiva e sistêmica que atinge as paredes das artérias devido ao acúmulo de gordura predominantemente, além de outras substâncias como o cálcio e células mortas. O que diminui o calibre da artéria e reduz sua capacidade de transportar sangue.

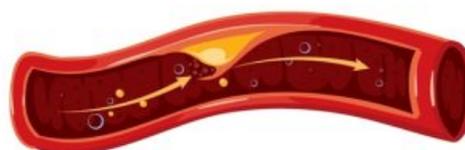
ATEROSCLEROSE



Funções normais



Disfunção endotelial



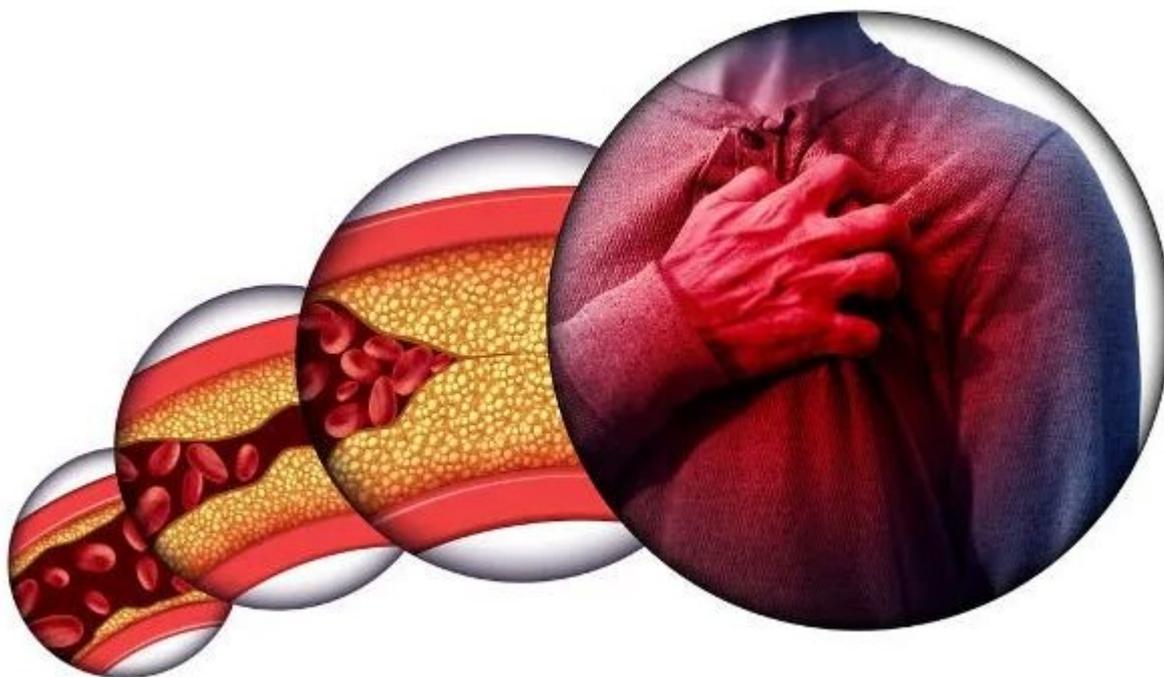
Formação da placa



Trombose

Para o cirurgião cardiovascular e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular, Dr. Elcio Pires Junior, o grande risco dessa doença é que os sintomas

demoram para aparecer ou nem sempre aparecem antes de incidentes mais graves. Por isso, a necessidade de práticas preventivas.



“Como a aterosclerose é uma doença silenciosa, para que os primeiros sintomas comecem a incomodar é necessário que a artéria esteja com cerca de 75% do seu calibre comprometido por uma obstrução. Somente neste ponto de evolução da doença é que os primeiros sinais começam a surgir. E, então, os cuidados devem ser imediatos. A situação pode ser ainda pior quando o paciente confunde sintomas com mal-estar do cotidiano e não procura por ajuda médica”, alertou.

Outro ponto sobre a doença é que ela pode atingir não somente as artérias do coração, chamadas coronárias, mas também as artérias do pescoço, carótidas, que vão interferir na irrigação sanguínea do cérebro, causando sintomas como desmaios, paralisias transitórias, perturbações visuais ou até o acidente vascular encefálico (derrame) em casos agudos. Outros sintomas como queda de pelos, atrofia muscular, dificuldade de ereção e gangrena surgem quando a doença acomete as artérias localizadas nos membros inferiores como as ilíacas e femorais.

Na tentativa de prevenir esses casos da doença que acabam evoluindo gravemente, a comunidade científica segue buscando novas alternativas de tratamento e prevenção. É o que revelou um estudo de pesquisadores da Universidade de Lund, na Suécia, neste mês, que fez importantes descobertas sobre como a aterosclerose se desenvolve e se manifesta ao ponto de causar um infarto.

“Esses estudos são de extrema relevância porque trazem informações que podem melhorar os métodos de prevenção às doenças cardiovasculares. Nesta pesquisa, em especial, os cientistas conseguiram identificar o local exato onde as placas de aterosclerose se rompem e também a presença de uma enzima chamada MMP-9, que eles acreditam ter ação ativa no rompimento das placas. Por isso, futuramente, caso um paciente apresente altos níveis dessa enzima poderá ser considerado propenso a sofrer um infarto ou AVC. Com um tipo de exame assim, seria possível evitar muitas complicações”.

O próximo passo dos pesquisadores será investigar se é possível inibir a ação da enzima, sem causar efeitos colaterais indesejados e sem deixar de tratar a principal causa da doença, que são os maus hábitos relacionados à alimentação, à falta de atividade física e aos vícios. Em razão disso, enquanto esse estudo não é implementado na prática clínica, a recomendação é manter um estilo de vida saudável para, assim, preservar os níveis de colesterol e açúcar do sangue dentro dos limites. Evitando sobrecarregar o sistema vascular e o coração.

Sobre o especialista:



Dr. Elcio Pires Junior é coordenador da cirurgia cardiovascular do Hospital e Maternidade Sino Brasileiro - Rede D'or - Osasco, e coordenador da cirurgia cardiovascular do Hospital Bom Clima de Guarulhos. É membro especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular e membro internacional da The Society of Thoracic Surgeons dos EUA. Especialista em Cirurgia Endovascular e Angiorradiologia pela Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. E atualmente é cirurgião cardiovascular pela equipe do Dr. André Franchini no Hospital Madre Theodora de Campinas.

Redes sociais do especialista:

facebook.com/Dr-Elcio-Pires-Junior-Cirurgião-Cardíaco

linkedin.com/in/elciopiresjunior

www.instagram.com/drelciopiresjr



Como proteger as crianças da Febre Maculosa



**Dados do Ministério
da Saúde apontam
que o país teve 2.157
casos confirmados
ao longo de 10 anos**

Doença da picada do carrapato

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



Casos recentes de mortes por Febre Maculosa reacenderam o alerta para a doença infecciosa transmitida pela picada do carrapato estrela, infectado com uma bactéria chamada *Rickettsia* que, penetrando no corpo do ser humano, pode ser fatal.

Segundo Dr. Martim Elviro de Medeiros Junior, médico de família e docente do curso de Medicina da Faculdade Santa Marcelina, “não existe transmissão de pessoa para pessoa, sempre é necessário que haja o vetor (carrapato) e este tenha a bactéria (*rickettsia*) para que haja a transmissão”, explica.

Após a picada do carrapato o período de incubação é de cerca de 7 dias (com variação de 2 a 14 dias) aparecendo sinais e sintomas de febre, cefaleia, mal-estar e manchas no corpo. “Ao perceber esta situação, sobretudo se houve idas a áreas rurais ou áreas que tem carrapatos (trilhas, passeios em fazendas, parques ecológicos, pescarias) a pessoa deve procurar imediatamente o serviço de saúde, pois o tratamento é feito com antibióticos simples. Se a situação não for reconhecida, a doença pode ser muito grave”, alerta o especialista.

Os exames laboratoriais podem demorar em média 10 dias para serem positivos, por isso a clínica e a exposição definem a conduta. “Ao notar que foi picado por um carrapato retire o mesmo o mais rápido possível com uma pinça ou delicadamente, sem esmagá-lo, pois, isso aumenta o risco de transmissão. Em caso de febre e exantema, erupção avermelhada que aparece na pele devido à dilatação dos vasos sanguíneos ou inflamação, principalmente nas extremidades e nos punhos, palmas das mãos e plantas dos pés, as complicações em crianças podem ser quadros sépticos com comprometimento de múltiplos sistemas como os neurológicos, sistema renal e etc.”, reitera.

Para finalizar, é muito importante que após passeio em áreas rurais e de risco para carrapatos, os pais supervisionem se as crianças não estejam ou continuam com carrapatos pelo corpo, e lembrar que o período de incubação do vírus é de cerca de 7 dias, mas pode variar de 2 a 14 dias. A conduta é clínica e epidemiológica, pois os exames podem ser falso positivos entre o sétimo e décimo dia, finaliza Dr. Martim.

Sobre a Faculdade Santa Marcelina

A Faculdade Santa Marcelina é uma instituição mantida pela Associação Santa Marcelina – ASM, fundada em 1º de janeiro de 1915 como entidade filantrópica. Desde o início, os princípios de orientação, formação e educação da juventude foram os alicerces do trabalho das Irmãs Marcelinas. Em São Paulo, as unidades de ensino superior iniciaram seus trabalhos nos bairros de Perdizes, em 1929, e Itaquera, em 1999. Para os estudantes é oferecida toda a infraestrutura necessária para o desenvolvimento intelectual e social, formando profissionais em cursos de Graduação e Pós-Graduação (Lato Sensu). Na unidade Perdizes os cursos oferecidos são: Música, Licenciatura em Música, Artes Visuais, Licenciatura em Artes Plásticas e Moda. Já na unidade Itaquera são oferecidas graduações em Administração, Ciências Contábeis, Enfermagem, Fisioterapia, Psicologia, Medicina, Nutrição, Tecnologia em Radiologia e Tecnologia em Estética e Cosmética.



julho amarelo



mês trabalha campanhas de
conscientização para prevenção e
diagnóstico precoce do câncer ósseo

Dados divulgados pela American Cancer Society mostram que, em crianças e adolescentes de até 20 anos, o osteossarcoma é o tipo de câncer mais recorrente, representando 56% dos casos.

Conhecer os sintomas de câncer nos ossos é, sem dúvidas, o primeiro passo para o diagnóstico precoce. O câncer nos ossos acontece a partir da produção e crescimento de células anormais no tecido ósseo, gerando quadros de aumento da região acometida, com dor associada ou não, fraturas e lesões disseminadas para outros órgãos.

Existem vários tipos de câncer que podem afetar os ossos, sendo os principais:

- **Osteossarcoma:** É o tipo mais comum de câncer ósseo primário e geralmente afeta os ossos longos, como o fêmur e a tíbia. O osteossarcoma ocorre mais frequentemente em crianças, adolescentes e adultos jovens.
- **Condrossarcoma:** É um câncer que se desenvolve nas células da cartilagem. Pode ocorrer em qualquer parte do esqueleto, mas é mais comum nos ossos da pelve, coxa e ombro.
- **Sarcoma de Ewing:** É um tipo raro de câncer que ocorre principalmente em ossos longos, como o fêmur e a tíbia, mas também pode afetar outros ossos. Afeta principalmente crianças e adolescentes.
- **Tumor de células gigantes:** É um tumor ósseo benigno que pode ocorrer em qualquer osso, mas é mais comum nos ossos longos, como o fêmur e a tíbia. Embora seja benigno, pode causar sintomas e requer tratamento.

Sem causa definida, a comunidade médica afirma que é complexo determinar maneiras específicas de prevenir a doença. No entanto, levar uma vida saudável e atenta a sinais do corpo é fundamental. O diagnóstico precoce é a chave para o sucesso de qualquer tratamento.

Além desses tipos, outros cânceres podem se espalhar para os ossos a partir de outros órgãos, como o câncer de mama, próstata, pulmão e rim. Essas metástases ósseas são mais comuns do que os cânceres ósseos primários.

É importante ressaltar que apenas um médico pode fazer um diagnóstico preciso após avaliação clínica, exames de imagem e possivelmente uma biópsia. Se você suspeitar de qualquer problema ósseo ou tiver preocupações relacionadas ao câncer, é fundamental procurar orientação médica adequada.

Estatísticas e Prognósticos

Avanços nas diversas técnicas terapêuticas verificados nos últimos anos levaram a uma melhora significativa nos prognósticos. Pacientes com a doença localizada podem ter sobrevida entre 70 até 80%. Já entre os que apresentam o tumor na forma metastática, a sobrevida cai para 30%. Estima-se que 20 a 25% da população evolua para metástase por conta do diagnóstico e tratamento tardios.

O tratamento do câncer nos ossos pode incluir cirurgia, quimioterapia, radioterapia ou uma combinação de várias terapias para remover o tumor e destruir as células cancerígenas, caso seja possível.

A Radioterapia no tratamento do câncer de ossos

A radioterapia é um dos principais tratamentos utilizados no câncer de ossos, seja como terapia única ou combinada com outros métodos, como cirurgia e quimioterapia. Ela utiliza feixes de radiação ionizante para destruir as células cancerígenas e controlar o crescimento do tumor. "No caso do câncer de ossos, a radioterapia pode ser utilizada de diferentes maneiras, dependendo do estágio do câncer, da localização do tumor e das características individuais do paciente", esclarece Dra. Máira Neves, radio oncologista do RADION - clínica curitibana que é referência nacional no tratamento de radioterapia para câncer.

Alguns dos objetivos da radioterapia no tratamento do câncer de ossos incluem:

- **Alívio dos sintomas:** A radioterapia pode ser usada para aliviar a dor e outros sintomas causados pelo tumor ósseo, melhorando a qualidade de vida do paciente.
- **Tratamento adjuvante:** Em alguns casos, a radioterapia é administrada após a cirurgia para eliminar células cancerígenas remanescentes e reduzir o risco de recorrência do câncer.
- **Tratamento neoadjuvante:** Em certos casos, a radioterapia é aplicada antes da cirurgia com o objetivo de reduzir o tamanho do tumor e facilitar sua remoção durante a intervenção cirúrgica.
- **Controle local:** A radioterapia pode ser usada como tratamento principal em casos em que o câncer de ossos é considerado inoperável ou quando a cirurgia não é recomendada. Durante a radioterapia, o paciente é posicionado de forma precisa na mesa de tratamento, e a radiação é direcionada para o local específico do tumor. A quantidade de tratamentos e a dose de radiação são determinadas pelo médico radioterapeuta com base na localização do câncer, tamanho do tumor e outros fatores individuais.

Cada caso de câncer é único e o tratamento adequado deve ser discutido com uma equipe médica especializada, incluindo oncologistas, radioterapeutas e cirurgiões ortopédicos. Eles irão avaliar cuidadosamente o estágio do câncer e as características individuais do paciente para determinar a melhor abordagem terapêutica, que pode incluir a radioterapia como parte importante do plano de tratamento.

A large, stylized yellow awareness ribbon is the central graphic element, looping across the page. The background features a subtle, wavy pattern in shades of gray and white.

JULHO
amarelo
C Â N C E R N O S O S S O S

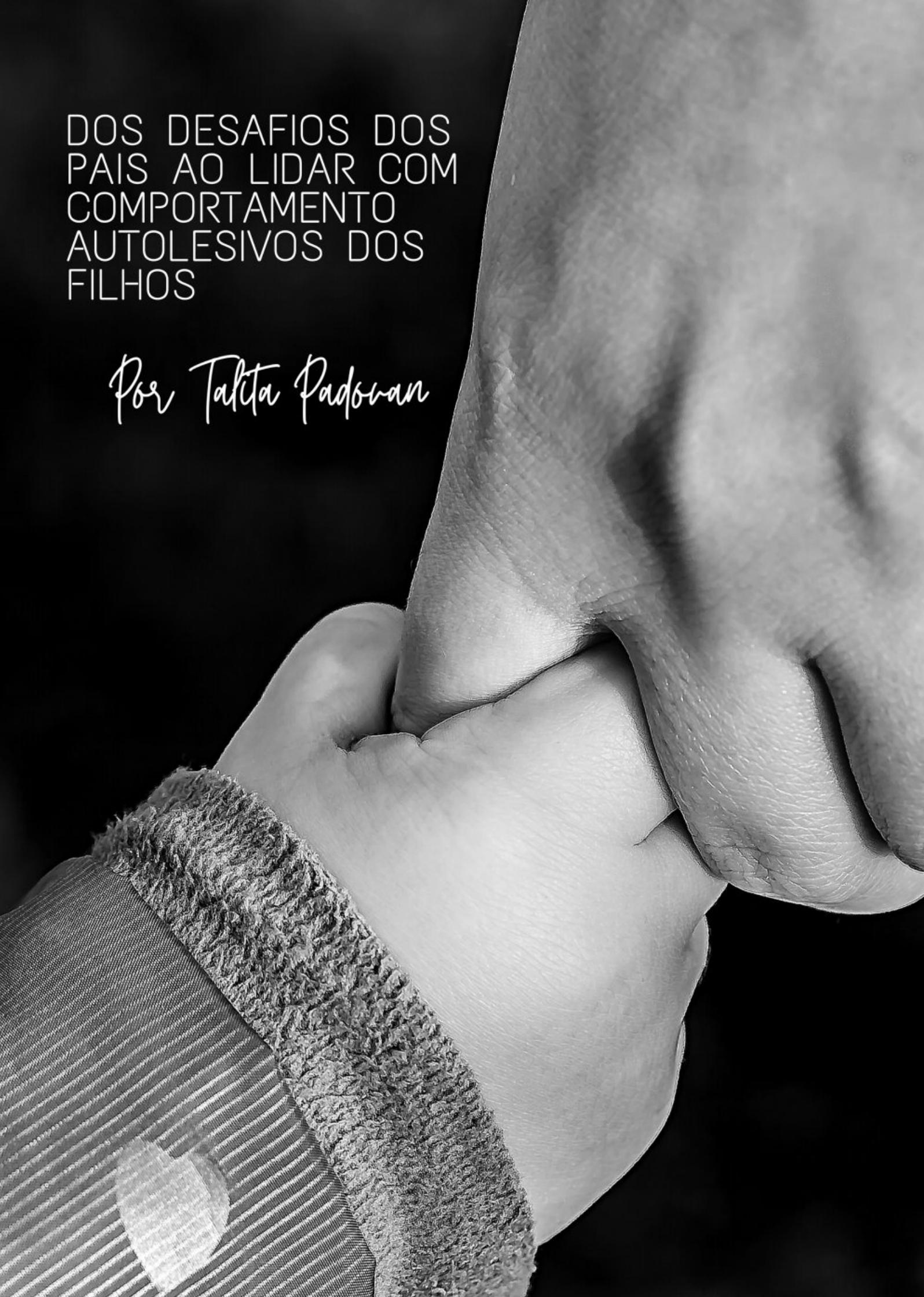
ATENÇÃO AOS POSSÍVEIS SINTOMAS
DOR, INCHAÇO, FRATURAS,
FORMIGAMENTO E/OU
DORMÊNCIA, FRAQUEZA,
FADIGA E PERDA DE PESO.

RADIGN
INSTITUTO DE ONCOLOGIA
E RADIOTERAPIA DE CURITIBA

SITE: <https://institutoradion.com.br/>

DOS DESAFIOS DOS
PAIS AO LIDAR COM
COMPORTAMENTO
AUTOLESIVOS DOS
FILHOS

Por Talita Padovan



Terapia Comportamental Dialética alcança resultados positivos no tratamento de crianças e adolescentes

Alguns temas, como autolesão e suicídio, ainda são delicados nas conversas entre pais e filhos, principalmente pela falta de informação e preparo para explorar sentimentos relacionados a essa situação. Segundo dados do Ministério da Saúde, metade de todas as doenças mentais começam aos 14 anos, e a maioria dos casos não é percebida. O suicídio já é a segunda principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos e depressão e ansiedade já são consideradas as doenças desse século. Por isso, é muito importante estar atento ao comportamento dos jovens e adolescentes e saber identificar os sinais que indicam que eles estão precisando de ajuda.

Existem inúmeras crianças e adolescentes que dão sinais de sofrimento e desregulação emocional que podem levar a comportamentos autolesivos e ideação suicida, no entanto, a maioria dos pais não percebem esses sinais. A falta de tempo, de convivência e um olhar mais atento às emoções e comportamento dos filhos tem sido negligenciada atualmente, muitas vezes, também em virtude da correria no dia a dia, o foco extremo nas redes sociais e conversas por aplicativos de celular, acaba não proporcionando uma convivência de qualidade com os filhos.

“Identificar sinais de sofrimento podem salvar vidas, o primeiro sinal de uma criança em sofrimento pode ser apresentado através da dificuldade na escola, nas queixas de aprendizado e também comportamento escolar. Caso não se perceba sinais claros de sofrimento na infância a tendência é que piorem a cada dia levando a forte desregulação emocional, onde o adolescente tem dificuldade em tolerar o mal estar e

principalmente a frustração, regulando então de forma inadequada que trazem grandes prejuízos., alerta a psicóloga Talita Padovan.

Como esse tema tem ganhado destaque na internet, muitos pais podem associar os comportamentos autolesivos aos 'modismos'. Os jovens realizam comportamentos autolesivos (casis) em momentos de solidão, dor, angústia, sofrimento e muita tensão interna, sentimentos com os quais ainda não conseguem enfrentar. Esses atos são vistos como tentativas de regular as emoções e ter um alívio imediato, é troca de uma dor emocional por uma física, a física vai doer e aliviar a interna, porém a dor física é imediata e passa a dor emocional e permanente, o que faz com que o paciente entre em um looping de autolesões.

Promovida pela Fiocruz, a pesquisa '*Violência autoprovocada na infância e na adolescência*' identificou 15.702 notificações de atendimento ao comportamento suicida entre adolescentes nos serviços de saúde, predominando o grupo etário de 15-19 anos (76,4%), do sexo feminino (71,6%), e raça/cor da pele branca (58,3%), no período de 2011 a 2014.

O fenômeno de suicídio na infância e adolescência não é algo recente, apesar do aumento nos casos desde 2016. Há pelo menos duas décadas, o Brasil vem apresentando uma variação para cima na média de casos. Durante muitos anos não se falou sobre o tema por medo de estimular a prática, mas tem-se entendido cada vez mais que é preciso abordar o assunto com responsabilidade, sobretudo porque esta não é uma questão individual, mas coletiva.

No contexto da pandemia, a ausência de convívio presencial na escola também privou, sobretudo os adolescentes, de lidar com um espaço de conflitos. Além da saúde mental afetada pelo tempo de reclusão, eles deixaram de aprender a lidar com dinâmicas de discordâncias e embates que emergem no ambiente escolar, ou seja, *“fomos colocados à força para fora de nossas vidas reais. Agora, nosso esforço é cuidar fortemente da saúde mental de nossas famílias, para que dias melhores sejam vividos.”*, pontua Talita Padovan.

Em vista disso, deve-se considerar o suicídio como uma resposta de dor e sofrimento onde a única solução encontrada pelo indivíduo para cessar a dor foi a morte, a ideação suicida não tem como objetivo tirar a vida e sim acabar com o desespero causado pela dor emocional, *“Deixando bem claro que estamos falando de sofrimento psíquico grave”*. Explica a especialista Talita Padovan.

O que mais ocorre no meio infanto juvenil é o bullying nas escolas, complexo de inferioridade, abuso sexual, solidão, conflitos emocionais e familiares que geram problemas psiquiátricos, como, depressão e ansiedade, levando-os a manifestar comportamentos diferentes dos demais, como isolamento, perda de interesse no entorno, alterações do sono, apetite e desempenho escolar.

“É preciso compreender que não existe uma única causa para que o adolescente passe por esse sofrimento, os fatores biológicos têm um papel primário que não deve ser desconsiderado, o ambiente invalidante (que invalida o sentir ou fazer do indivíduo) que é constituído pela família, escola, amigos, cuidadores, não devem ser desconsiderados. É importante dizer que ambiente invalidante muitas vezes não acontece de forma intencional. Um exemplo interessante que posso dar é imaginar que um adolescente fala aos seus cuidadores que não está se sentindo bem, mas como está sem febre é contestado ou até chamado de mentiroso, ou preguiçoso, estando ele se sentindo mal, isso é um ambiente invalidante que não está considerando o fato desse adolescente de fato estar com mal estar, enfatiza a especialista Talita Padovan.



A Psicóloga Talita Padovan tem atendido esses pacientes e obtido resultados positivos com a DBT (Terapia Comportamental Dialética), uma terapia de primeira linha estruturada para atender pessoas com alta desregulação emocional, comportamentos autolesivos e condutas suicidas, características do TPB (Transtorno de personalidade Borderline). A terapia Comportamental Dialética é considerada a abordagem mais efetiva para tratamento de pacientes com desregulação emocional intensa, comportamentos autolesivos e ideação suicida. Na terapia comportamental dialética trabalha-se a regulação emocional, a efetividade interpessoal, a

tolerância ao mal-estar, trilhando o caminho do meio e o mindfulness.

A DBT também tem se mostrado eficaz no tratamento de outros transtornos. Entre eles, transtorno de humor bipolar, transtorno alimentar, por uso de substâncias e outras adições, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), depressão e TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade).

“O objetivo principal da DBT é que o paciente alcance capacidades básicas, aumente a segurança, reduza o descontrole comportamental, aumente a experiência emocional não angustiante, reduza o estresse traumático, aumente o auto respeito, alcance objetivos individuais abordando problemas normais da vida e assim encontrando uma vida valiosa e que vale a pena ser vivida. Explica a especialista Talita Padovan.

Crianças e Adolescentes que apresentam autolesão e ideação suicida com sintomas de problemas psiquiátricos devem ter um suporte familiar adequado, a partir de um acolhimento afetivo e sem julgamentos. Em seguida, deve-se procurar ajuda profissional para iniciar o tratamento terapêutico correto com um psicólogo na intenção de controlar os sintomas e evitando assim novas tentativas contra a vida e encontrando uma vida que vale a pena ser vivida.

Para saber mais, acesse: <https://www.talitapadovan.com>



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:

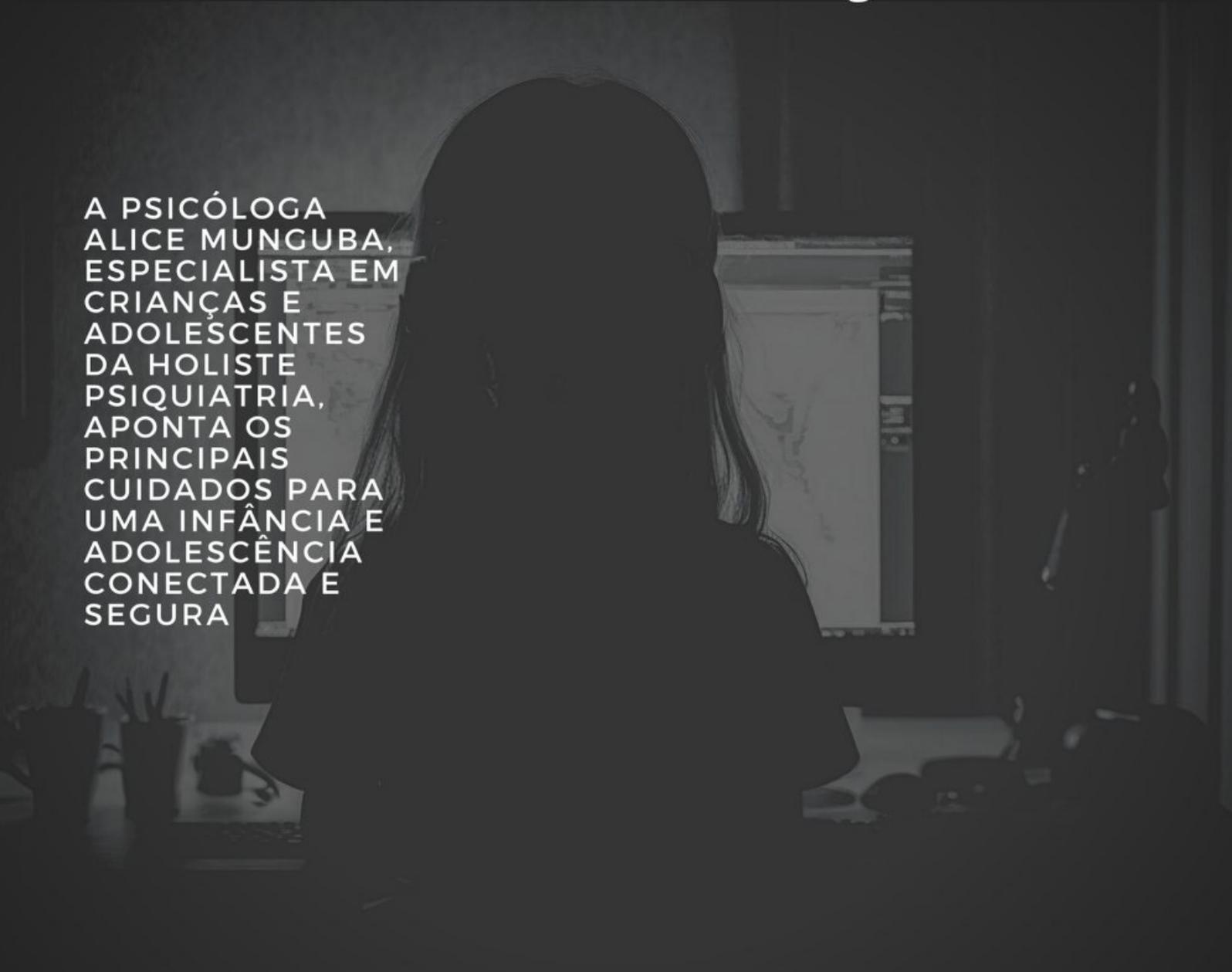
elenir@cranik.com



www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

COMO PROTEGER CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO CYBERBULLYING E PERIGOS DAS REDES SOCIAIS

Por Alice Munguba



A PSICÓLOGA
ALICE MUNGUBA,
ESPECIALISTA EM
CRIANÇAS E
ADOLESCENTES
DA HOLISTE
PSIQUIATRIA,
APONTA OS
PRINCIPAIS
CUIDADOS PARA
UMA INFÂNCIA E
ADOLESCÊNCIA
CONECTADA E
SEGURA

Há alguns anos, a conversa sobre sexo era o grande desafio dos responsáveis de crianças e adolescentes. Agora, o cyberbullying e o perigo das redes sociais também entrou na lista de temas indispensáveis. A psicóloga Alice Munguba, especialista do Núcleo Infantojuvenil da Holiste Psiquiatria, alerta que, apesar da internet ser indispensável atualmente, o que vai pautar uma relação saudável com o universo online começa com uma boa preparação em casa.



"O virtual facilitou a comunicação entre parentes, amigos e até com os próprios pais, mas também abriu a porta para alguns riscos que se potencializam quando não há nenhum tipo de supervisão e orientação, principalmente para responder às situações que ofereçam riscos físicos ou emocionais, como o cyberbullying, tanto para vítimas quanto para agressores.

Na internet, alguns assuntos acabam ganhando uma proporção muito maior porque os adolescentes perdem a noção do que é público e privado, por isso a necessidade do olhar de um adulto filtrando o que é danoso", esclarece.

O fato, afirma a profissional, é que hoje a educação ganha essa nova proporção: a da orientação sobre o comportamento em sociedade, seja presencial ou virtualmente. Até porque as ferramentas virtuais, apesar de aparentemente instantâneas, são fixas, tudo que é falado fica gravado, ou seja, é um ambiente sério com consequências jurídicas, inclusive. Fora isso, há uma lição importante sobre como a palavra pode ferir o outro, e isso também merece atenção.

Outro ponto é que os jovens estão em vantagem em relação aos mais velhos porque têm mais familiaridade com os aplicativos e jogos, isso pode dificultar o acesso dos responsáveis a determinados conteúdos. No entanto, Alice Munguba preparou algumas dicas para guiar os responsáveis nos principais cuidados para uma infância e adolescência conectada e segura.

- **Qual o público que o adolescente se comunica?** É importante saber sobre as relações virtuais. São pessoas conhecidas ou desconhecidas? Nos jogos online, por exemplo, são os amigos da escola que estão disputando juntos ou não? O cuidado permanece sempre o mesmo, mas essa questão precisa ser levada em consideração, uma vez que o jovem pode receber mensagens indesejadas e precisa saber como lidar com isso, contando para os responsáveis, por exemplo.

- **Qual o conteúdo dessa comunicação?** Será que nos grupos e ambientes virtuais que esta criança ou adolescente participa, as mensagens estão conforme a educação que os responsáveis desejam transmitir, ou será que estão baseadas em uma postura agressiva e violenta?
- **Qual o nível de influência que este conteúdo causa?** Cada criança é um universo, por isso, muitas já vão estar preparadas para reconhecer e se afastar de conteúdos, grupos e perfis que sejam danosos. Contudo, é preciso que os pais se responsabilizem também por essa orientação. O despreparo é mais perigoso do que as ferramentas virtuais em si.

"Ninguém ofereceria uma faca pontiaguda à uma criança sem prepará-la para isso, assim é a internet, uma ferramenta benéfica quando bem utilizada. Principalmente agora, durante as férias escolares, é um bom momento para tratar sobre esse assunto, até porque as crianças passam mais tempo frente às telas. É normal, adolescentes, por medo ou vergonha, busquem resolver qualquer situação de desconforto sozinhos, recorrendo aos adultos apenas quando o sofrimento é grande, é preciso inverter essa ordem através do contato constante e disponibilidade de escuta", reforça a especialista do núcleo infantojuvenil da Holiste Psiquiatria.

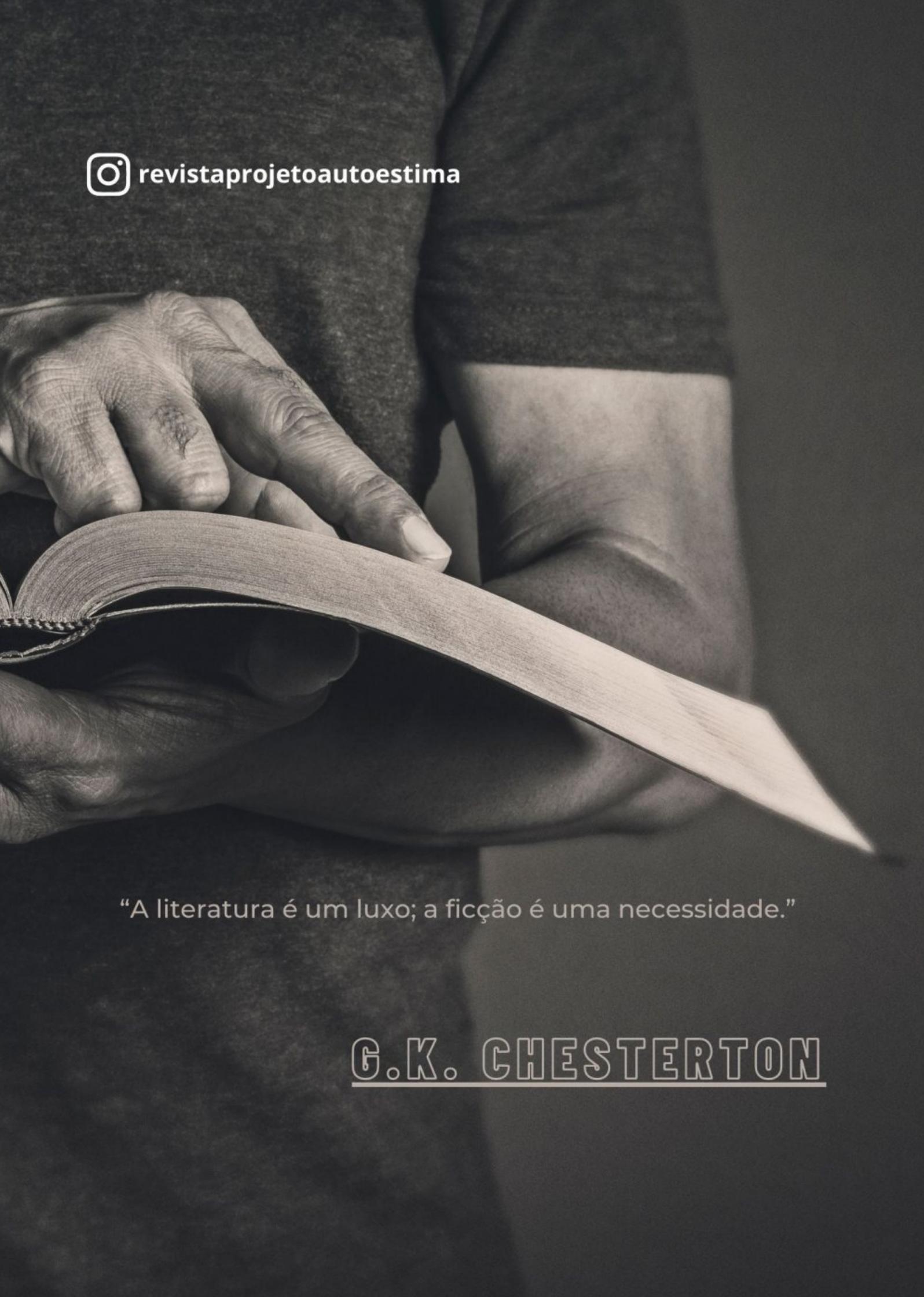
Além disso, a psicóloga destaca que mudanças de comportamento repentinas, queda no rendimento escolar, tempo demais diante às telas, agressividade, isolamento, são muitos os comportamentos que podem indicar que esta criança ou adolescente está sendo vítima de algum tipo de violência, ou inserida em um ambiente virtual potencialmente nocivo para o seu desenvolvimento emocional. Por isso, é necessário que não haja tabu em buscar um profissional de saúde mental para direcionar estas questões.

Quando o assunto é saúde mental, a informação é o primeiro passo do tratamento. Para saber mais sobre o tema, acesse: <https://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.



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

“A literatura é um luxo; a ficção é uma necessidade.”

G.K. CHESTERTON



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

OBRA ABORDA CUIDADO INTEGRATIVO E OFERECE FERRAMENTAS PARA QUEM ESTÁ AO LADO DE ALGUÉM EM SOFRIMENTO



Júlia Jalbut



Obra aborda cuidado integrativo e oferece ferramentas para quem está ao lado de alguém em sofrimento

Em Uma casa que não pode cair, Júlia Jalbut compartilha a própria experiência, além dos resultados de anos de investigação, e cria guia para auxiliar e inspirar cuidadores

"Júlia soube escrever um tesouro.

Este livro deve ser aberto por quem deseja uma linda e verdadeira transformação pela clareza, amorosidade, coragem e praticidade do passo a passo de uma jornada de cuidado."

- Ana Claudia Quintana Arantes, médica e escritora

Quando o pai de Júlia teve o primeiro infarto em 2007 e a mãe foi diagnosticada com um câncer agressivo em 2008, ela mergulhou em um intenso processo – que levaria 12 anos – acompanhando o adoecimento, os cuidados e, por fim, a morte de ambos. Na época, não se ouvia falar sobre morte, tampouco sobre os desafios vividos por quem estava prestes a conhecê-la de perto. Em meio a tratamentos, burocracias, emoções ambivalentes e cansaço, Júlia buscou informação e instrumentos para ajudá-la a enfrentar o caminho que trilhou como cuidadora. O resultado dessa experiência e anos de investigação é a obra *Uma casa que não pode cair*, que chega às livrarias pela Editora Planeta.

Mais do que compartilhar a própria vivência, o texto de Júlia Jalbut reúne materiais e recursos práticos essenciais para a realização de um cuidado integrativo da pessoa doente, no qual não só a doença é tratada, mas a pessoa em si. Além disso, a autora destaca a importância de cuidar de quem cuida, como lidar com a proximidade da morte, os trâmites burocráticos, os rituais de despedida e o luto. "Não se fala sobre essa experiência de estar ao lado. Essa ausência de relatos e de instrumentos de apoio torna um processo que já é solitário ainda mais ermo.", escreve Júlia na introdução da obra.

Organizado em oito capítulos, o livro segue de forma cronológica a vivência particular de Júlia como acompanhante e cuidadora dos pais. Ela explora desde a descoberta de que alguém próximo está doente, os cuidados em todas as dimensões, as multifaces da experiência de ser acompanhante, as incertezas e ambiguidades a cada novo estágio até a morte, os lutos e a reconstrução de quem passou por esse processo. Ao final da obra, a autora disponibiliza as referências e bibliografias que a orientaram e o acesso ao Mapa do Cuidado, ferramenta que criou para reunir informações, recursos e inspirações que auxiliam cuidadores a se prepararem para situações que poderão encontrar durante o processo de cuidado.

Uma casa que não pode cair ainda conta com prefácio do psicanalista e escritor Alexandre Coimbra Amaral, texto de orelha assinado pela médica e escritora Ana Claudia Quintana Arantes e argumentos de especialistas. Com sensibilidade e assumindo a própria vulnerabilidade, Júlia Jalbut cria um espaço de acolhimento e faz uma proposta. "Neste livro, abro as portas da minha casa e convido você a olhar também para a sua. Que esta

leitura possa ser um refúgio para você, enquanto a sua própria história ainda estiver em construção. Entre e seja bem-vindo.", finaliza.



FICHA TÉCNICA:

Título: Uma casa que não pode cair

Autora: Júlia Jalbut

ISBN: 978-85-422-2158-9

256 páginas

R \$ 61,90

Editora Planeta

SOBRE A AUTORA:

Júlia Jalbut é formada em Comunicação e Artes do Corpo pela PUC-SP e pós-graduada em Bases da Medicina



Integrativa e Gestão Emocional nas Organizações pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein. É professora certificada do programa CEB (*Cultivating Emotional Balance*), do *Santa Barbara Institute*, e integra a equipe do Núcleo de Cuidados Integrativos do Hospital Sírio-Libanês. Praticante de yoga desde a adolescência, Júlia se nutre de sua relação com a cozinha, o Ayurveda e, também, a arte – na qual começou a exercitar a escuta, de si mesma e dos outros. Com o propósito de cultivar o cuidado integral do ser humano no âmbito individual e coletivo, ela

fundou a Cultura do Cuidado, que oferece cursos, encontros e consultorias para indivíduos e empresas. Júlia mora em São Paulo com seu marido, Diogo, seu filho, Martim, e uma cachorrinha, Iga, na casa que foi de seus pais.

SOBRE A EDITORA

Fundado há 70 anos em Barcelona, o Grupo Planeta é um dos maiores conglomerados editoriais do mundo, além de uma das maiores corporações de comunicação e educação do cenário global. A Editora Planeta, criada em 2003, é o braço brasileiro do Grupo Planeta. Com mais de 1.500 livros publicados, a Planeta Brasil conta com nove selos editoriais, que abrangem o melhor dos gêneros de ficção e não ficção: Planeta, Crítica, Tusquets, Paidós, Planeta Minotauro, Planeta Estratégia, Outro Planeta, Academia e Essência.

7 DICAS PARA VOCÊ DIMINUIR A ANSIEDADE

A ansiedade acompanha o ser humano desde os primórdios da humanidade. Inicialmente, as sensações de insegurança e medo serviam para auxiliar o instinto de sobrevivência, e deixar o homem em estado de alerta, o que o protegia dos perigos. Mas com o tempo, esses sintomas acabaram por se tornar uma grande pandemia de saúde mental.

Por Filipe Colombini



Hoje vivemos em uma sociedade cada vez mais ansiosa, onde a dificuldade para dormir e sentimentos de angústia e incerteza são cada vez mais comuns.

Segundo a OMS, o Brasil tem uma das maiores taxas de prevalência de transtorno de ansiedade no mundo, com quase 10% da sua população se considerando ansiosa. “A ansiedade é um sentimento natural, mas é importante ficar atento para quando ela se torna um problema de saúde e procurar ajuda profissional”, afirma Filipe Colombini, psicólogo e CEO da Equipe AT.

O especialista afirma que existem hábitos que podem ser colocados em prática para gerenciar a ansiedade no dia a dia. “Mas não devemos esquecer de que o apoio de profissionais da saúde mental é fundamental para um tratamento mais completo”, aconselha o Colombini.

Confira, a seguir, 7 dicas do psicólogo da Equipe AT para driblar o problema:

1. **Aprenda a lidar com a sua ansiedade:** esse sentimento faz parte da nossa vida, assim como a alegria e a tristeza, por isso, é importante aprender a lidar bem com as sensações geradas por ela, quando aparecem. “Pensar muito no problema pode ter o efeito contrário e deixar a pessoa ainda mais ansiosa”, diz o psicólogo. “O objetivo deve ser aceitar e entender quais situações te trazem esse sentimento e não tentar lutar contra ele a todo custo”, conclui.
2. **Pratique o autocuidado:** saber do que você gosta e quais são os pontos da sua vida trazem mais ansiedade é um passo importante para entender melhor a si mesmo e mudar hábitos negativos. “Praticar o autocuidado é importante, pois ajuda a construir uma rotina que traga equilíbrio e traga bem-estar”, comenta Colombini. “Para isso, é importante manter uma boa gestão do tempo, já que o sentimento de ansiedade muitas vezes está relacionado com uma sensação de perda de controle”, explica o psicólogo.
3. **Mantenha hábitos saudáveis:** devemos entender que a diferença entre saúde mental e física é meramente didática, portanto, o jargão “mente sã, corpo sã” faz, sim, total sentido. “Muitos transtornos, incluindo a ansiedade, estão diretamente ligados a uma rotina pouco saudável, por isso, é essencial ter um sono de qualidade e praticar exercícios físicos, além de utilizar técnicas de respiração, relaxamento e meditação. Isso tudo para ajuda bastante a diminuir a ansiedade”, recomenda o especialista.
4. **Pense nas suas metas em partes:** outro grande gatilho para a ansiedade é a autocobrança sobre o futuro e seus próprios objetivos. “Em vez de pensar em algo grandioso, é importante dividir as metas em pequenas etapas. Isso irá contribuir

para manter a ansiedade sob controle”, diz Colombini. “Isso torna os objetivos mais palpáveis, permitindo a autovalidação, importante sempre que forem concluídas casa uma dessas pequenas metas”, explica o psicólogo.

5. **Tenha um ambiente social enriquecido:** ter ao lado pessoas queridas e que validam sua jornada pessoal é algo que ajuda a controlar a ansiedade. “Relações de afeto e de suporte são fundamentais para se contrapor a ambientes em que você a pessoa se sinta julgada, portanto, ter uma rede de suporte e manter amizades verdadeiras é uma boa forma de diminuir a ansiedade e viver melhor”, afirma Colombini.
6. **Pratique a aceitação ativa:** entender que sentimentos negativos, assim como os positivos, fazem parte da vida é fundamental para diminuir a autocobrança em dias que você não está tão bem. “As emoções são indicadores da nossa mente para nós mesmos. Ou seja, não é possível se livrar de sensações ruins, como a ansiedade, o importante é o que fazer com essas emoções”, diz o especialista.
7. **Saiba a hora de procurar ajuda:** em momentos de crise aguda, onde a ansiedade se torna avassaladora, é importante procurar ajuda profissional. “Tanto os psicólogos quanto os psiquiatras são especialistas que vão lhe ajudar a articular toda a questão que cerca o problema de forma profunda”, comenta Colombini. “É importante ressaltar que não existe receita mágica contra a ansiedade e que cada caso é único, por isso, a ajuda profissional é sempre recomendada”, conclui.



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

Evidências, Acompanhamento Terapêutico, Terapia Infantil, Desenvolvimento Atípico e Abuso de Substâncias.

Site: <https://equipeat.com.br/>

CARINA ALVES LANÇA NOVO
LIVRO DA SÉRIE DE

LITERATURA ACESSÍVEL



A Menina Potiguara destaca povos originários e tem prefácio assinado por Dira Paes



A doutora em Educação e psicóloga Carina Alves acaba de lançar a história de Anamã, uma menina da etnia Potiguara, que vive com a família no litoral da Paraíba e adora surfar. Ela usa cadeira de rodas e precisa de recursos acessíveis e do suporte de outras pessoas para desfrutar da sua paixão.

Com prefácio da atriz Dira Paes e ilustração de Roney Bunn, "A menina potiguara" é o resultado da imersão de Carina, fundadora do Instituto Incluir, junto às comunidades indígenas de Baía da Traição (PB), e soma a temática do respeito à cultura dos povos originários à inclusão, diversidade e multiculturalidade, principais insumos dos outros títulos da série Literatura Acessível. O livro será lançado na Casa Camolese, no Jardim Botânico – RJ.

Assim como os demais títulos da série – que rendeu a Carina e ao Instituto

Incluir o Prêmio Confúcio de Alfabetização (2022), da UNESCO e do governo da China

e foi um dos cinco finalistas do prêmio Jabuti – "A menina potiguara" é um projeto inclusivo. A Menina Potiguara conta com sua edição impressa e a impressão em Braille, promovidas pela Fundação Dorina Nowill. Além disso, o livro ainda oferece audiodescrição,



fonte ampliada, escrita simples e interpretação em Libras, disponíveis na plataforma www.literaturaacessivel.com.br.

"Anamã se junta aos outros personagens dos meus livros infantojuvenis, crianças e jovens com e sem deficiência, que nos ensinam muito sobre a importância da inclusão, da diversidade da acessibilidade, dos direitos humanos e do empoderamento de meninas e mulheres. Combater o preconceito contra os povos indígenas é combater a violência", diz Carina.

Prefaciando o lançamento, a atriz Dira Paes, uma das mais importantes vozes em defesa dos direitos dos povos originários, destaca justamente a diversidade, marca registrada do Brasil, e a resiliência da personagem-título diante das dificuldades. No prefácio que assina, ela diz: "Com sua alegria, Anamã nos convida para esta leitura como um mergulho em nós mesmos. Sejamos Anamã, pelo menos por um dia."



Carina Alves - Foto divulgação

Disponíveis na plataforma: www.literaturaacessivel.com.br



ESCRITORA AMAZONENSE,
 ROTEIRISTA DA **TURMA DA MÔNICA**,
 LANÇA LIVRO INFANTIL "GATO,
 GAROTO OU GAIVOTA" COM
 DISTRIBUIÇÃO EM TREZE PAÍSES



Beatriz Mascarenhas

"Um dia, a mulher chegou um saco com areia nos pés. Sentou na janela e olhou para o céu. De repente, ouviu um barulho de asa de inseto. Parecia um grito de tristeza, um urro de gato ou o som que gaiavota faz quando vê um pássar no mar. Gato, garoto ou gaiavota? Ela precisava decidir."

Essa é a história de uma mulher que viveu nos anos de seu primeiro livro para muito tempo de casa. Um dia, ela ouviu um barulho que parecia um grito de tristeza, um urro de gato ou o som que gaiavota faz quando vê um pássar no mar. Gato, garoto ou gaiavota? Na busca por uma resposta, talvez ela precise voltar para um lugar muito conhecido: o seu lar.



ASINHA



BEATRIZ MASCARENHAS

GATO
 GAROTO
 GAIVOTA

ILUSTRAÇÕES:
 ROMAHS



ASINHA



Beatriz Campos Mascarenhas nasceu em Manaus, Amazonas, em 18 de junho de 1997. É escritora, roteirista, dramaturga e professora cultural. Em seus roteiros se inspira na Turma da Mônica, nos Esquemas Manteiga de Senna. Participou de diversas antologias literárias desde 2014 e também foi roteirista de Histórias em Quadrinhos em algumas obras coletivas como "Mão 30" e "MacPistGuan". Em 2020, publicou seu primeiro livro no Mali, África, o poema "BITE" ("Bicho", em português), onde fala de questões sociais importantes, de saúde e da história da sua família. É co-fundadora da associação Tropix que trabalha com arte literária na cidade de Maracá, Tapanahoni, onde mora atualmente. Beatriz é graduada em Letras pela Universidade Federal do Amazonas, com mestrado em Estudos Literários também pela UFAM e graduação em Gestão Cultural pela Université Aix-Marseille, na França. Gato, garoto, gaiavota é o seu primeiro livro para crianças.

Este é o segundo livro solo publicado por Beatriz Mascarenhas, que também é mestre em estudos literários, dramaturga, roteirista e produtora cultural



O primeiro livro infantil da escritora amazonense Beatriz Mascarenhas, "Gato, garoto, gaivota", aborda assuntos profundos, apesar da leveza em que os temas amor, amizade, aventuras, sonhos e saudade são tratados.

Há 3 anos vivendo em Marselha, no Sul da França, Beatriz sabe bem o que é se aventurar no desconhecido desde quando decidiu deixar Manaus, cidade onde nasceu, para viver experiências únicas em outro país, longe da família e amigos, com a mesma curiosidade e intensidade de uma criança.

A história conta as peripécias de uma mulher que viajou nas asas de um passarinho para muito longe de casa. Um dia, ela ouve um barulho que parece um grito de menino, um miado de gato ou o som que gaivota faz quando vê um peixe no mar. "Gato, garoto ou gaivota?". Na busca por essa resposta, talvez ela precise voltar para um lugar muito conhecido: o seu lar.

O livro também é sobre a coragem necessária para nos afastarmos de pessoas que amamos a fim de descobrir o mundo e também sobre como o amor estará sempre presente em cada retorno. Tudo de forma lúdica em um livro para crianças. "Entre saudade de casa, aventuras e amizade, esse livro foi escrito para lembrar que o amor une as pessoas mais do que qualquer outro tipo de elo. O amor é pelo que vivemos, com o que sonhamos e pelo que lutamos. Tão poderoso que pode até nos levar de volta para casa", conta a escritora.

A ideia de colocar esses sentimentos em texto para o público infantil surgiu quando Beatriz soube que sua prima e grande amiga estava esperando um bebê. Alguns detalhes são descritos no prefácio do livro. "Eu já morava na França e comecei a pensar no bebê em todos os minutos do meu dia, com tanto amor que, às vezes, transbordava dos olhos em forma de lágrimas", relata.

Com a saudade batendo forte e um enorme desejo de estar de volta ao Brasil para acompanhar de perto esse acontecimento que mexeu com seus sentimentos – em especial quando soube que Thaís, a prima amiga, esperava uma menina que se chamaria Maria

Júlia – Beatriz escreveu o livro em algumas horas. "Criei a história inteira na minha cabeça, mas me faltava um desfecho apropriado. Sentei na frente do computador e esse livro nasceu tão rápido e leve quanto borboletas amarelas voando, as mesmas que homenageei aqui, vindas da obra *Cem anos de solidão* de Gabriel García Márquez".

As ilustrações de "Gato, garoto, gaivota" são de Romahs, artista amazonense e pai da escritora. "Ao idealizar o livro, imaginei que meu pai poderia ilustrá-lo e tudo ficaria ainda mais especial, pois só ele para entender um ato de amor desse tamanho – o que, para minha felicidade, realmente aconteceu", descreve.

"**Gato, garoto, gaivota**" foi lançado pela editora Asinha, braço infantil da editora Ases da Literatura, e está disponível nas principais plataformas de marketplace como Amazon e Magazine Luiza, no valor sugerido de R\$59,90.

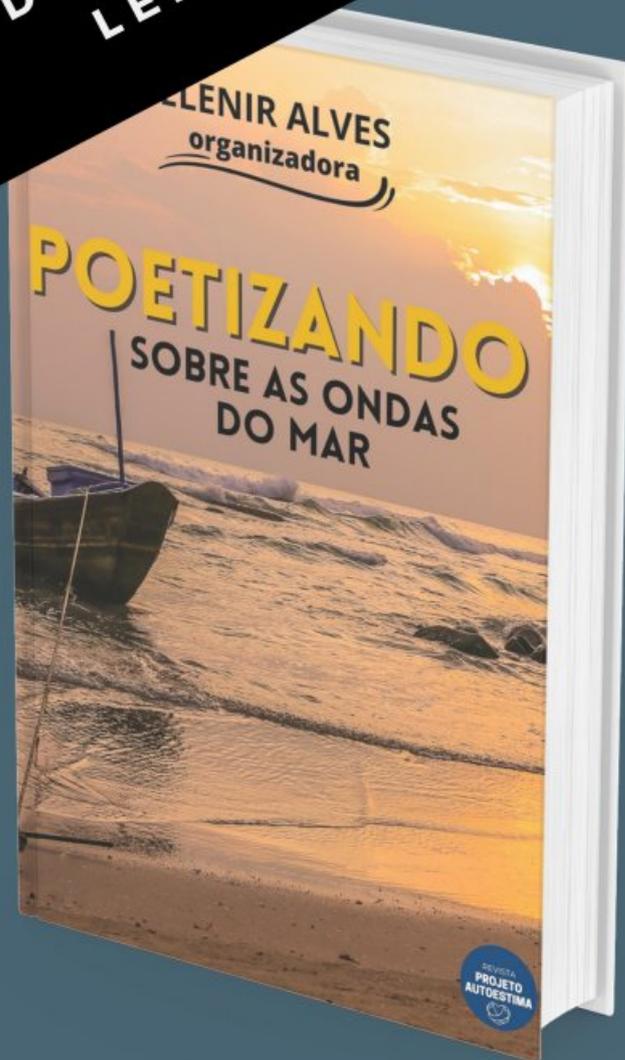
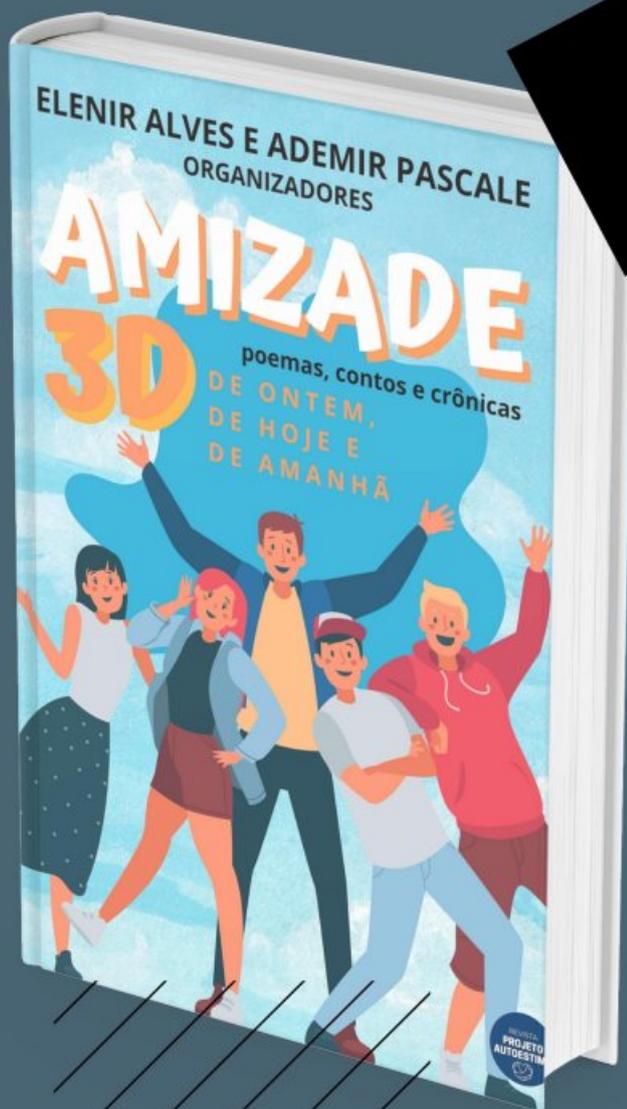
SOBRE BEATRIZ MASCARENHAS



Beatriz Campos Mascarenhas nasceu em Manaus, Amazonas, em 28 de junho de 1995. É escritora, roteirista, dramaturga e produtora cultural. Em 2020, tornou-se roteirista da Turma da Mônica, nos Estúdios Mauricio de Sousa. Participou de diversas antologias literárias desde 2012 e também foi roteirista de Histórias em Quadrinhos em algumas obras coletivas como *Mao 39º* e *MaoPinGuari*. Em 2020, publicou seu primeiro livro no Mali, África, o poema *BÊTE* ("Bicho", em português), onde fala de questões sociais importantes, da saudade e da história da sua família. É cofundadora da associação Trópix que trabalha com arte brasileira na cidade de Marselha, França, onde mora atualmente. Beatriz é graduada em Letras pela Universidade Federal do Amazonas, com mestrado em Estudos Literários também pela UFAM e graduada em Gestão Cultural pela Université Aix Marseille, na França. *Gato, garoto, gaivota* é o seu primeiro livro para crianças.

NO E-BOOK AMIZADE 3D, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR VÁRIAS HISTÓRIAS, CONTADAS POR ALGUNS DOS MELHORES AUTORES BRASILEIROS. ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO: [HTTP://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/AMIZADE_3D.PDF](http://www.fabricadeebooks.com.br/amizade_3d.pdf)

DICAS PARA LEITURA



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.fabricadeebooks.com.br/poetizando_sobre_as_ondas_do_mar.pdf)

ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na

Revista Projeto AutoEstima

Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

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



Descubra os benefícios que a
dança Stiletto proporciona

**TODA DANÇA
NOS LIBERTA.**



**A MISTURA DE JAZZ E
HIP-HOP TEM
ATRAÍDO CADA VEZ
MAIS SEGUIDORES ÀS
ACADEMIAS**



A mistura de jazz e hip-hop tem atraído cada vez mais seguidores às academias

A dança Stiletto, criada nos anos 90, na Broadway Dance Center, em Nova Iorque, traz a sensualidade e a elegância em cima de um salto alto, que se tornou um ótimo exercício físico. O ritmo, que teve como precursora a professora norte-americana Dana Foglia, surgiu da necessidade dos bailarinos aprenderem a se equilibrar em cima dos saltos altos para reproduzir coreografias para clipes, shows e comerciais. Depois de ganhar o mundo, o Stiletto chegou ao Brasil em 2008 e, desde então, vem conquistando as academias e os alunos — como é o caso da Red Fitness, que incorporou o estilo em 2022. Ronaldo Godoi, educador físico e CEO da rede, lista os benefícios da coreografia. Confira:

Benefícios

A modalidade trabalha para proporcionar flexibilidade para a coluna e fortalecer os músculos das pernas, glúteos e abdômen. “A dança ainda melhora o equilíbrio e a coordenação motora, além da elevação da autoestima, já que o estilo tem movimentos sensuais para que as pessoas se sintam confiantes para tudo, não só para dançar para uma outra pessoa, por exemplo, mas para ela mesma”, explica Ronaldo.

Salto alto

Para movimentos bem executados o salto é um acessório importante, já que ele ajuda a corrigir a postura durante a coreografia. “Esse item se torna fundamental. Mas como a

segurança tem que estar acima de tudo, indicamos que os iniciantes comecem com saltos menores e, conforme forem evoluindo, literalmente subam o salto”, complementa Godoi.

Quem pode fazer

A aula é indicada para todas as pessoas que queiram aprender, e não se limita somente às mulheres. “Hoje contamos com mais uma média de 30 a 40 alunos por aula que se entregam a essa modalidade de dança”, finaliza o educador.

Sobre a Red Fitness

A Red Fitness é uma rede de academias fundada em 2013 pelo casal Ellen Fernandes e Ronaldo Godoi. A companhia oferece, além das modalidades triviais, a Micro Gym Red Burn — modelo patenteado de treino. Hoje, com quatro operações em funcionamento e duas em implantação no Estado de São Paulo, a marca está em expansão das unidades para todo o País por meio do franchising. Mais informações, acesse: RedFitness.

Acesse o site: <https://redfitness.com.br>



AOS 91 ANOS,
STÊNIO GARCIA
faz harmonização facial e gera
debate sobre pressão estética
na terceira idade

Por Blenda Oliveira



Stênio Garcia



A psicóloga Blenda Oliveira explica como esse movimento por um padrão também na fase do envelhecimento impacta na saúde mental das pessoas



Stênio Garcia - Foto divulgação

O ator Stênio Garcia revelou em um programa de televisão que fez harmonização facial, e o resultado da transformação foi um dos assuntos mais comentados nas redes sociais. Com a alta do tema, muito se falou sobre a busca constante por intervenções estéticas, principalmente por pessoas mais velhas, como é o caso do ator.

“Diariamente somos bombardeados com tendências estéticas e de moda, que impõem um padrão de beleza impossível de se alcançar. Essa pressão estética pode levar a uma busca infinita por intervenções, sejam elas cirúrgicas ou não. Curiosamente a imposição de beleza tem trazido impacto também nas pessoas mais velhas, que são cobradas igualmente para agirem contra o envelhecimento”, explica a psicóloga Blenda Oliveira.

Com o passar dos anos é natural o surgimento de rugas e linhas de expressão no rosto, sinais que mostram o envelhecimento. Essas mudanças, para algumas pessoas, podem gerar insegurança e dúvidas quanto à autoestima, como se elas tivessem atingido ou atingindo um prazo de validade.

“O envelhecimento pode ser aceito como uma conquista, destacando as experiências vividas por aquela pessoa. Quando a pressão por uma “eterna” juventude passa a tomar a dianteira das experiências adquiridas na trajetória da vida, o resultado é o incremento da cultura de comparação que traça padrões sem levar em consideração todos os fatores e riscos envolvidos durante esse processo de busca de preservação da juventude estética.” complementa a psicóloga.

A saída que muitos encontram é a escolha por procedimentos estéticos, como foi o caso do ator, que ao exibir sua mudança recebeu muitas críticas dos telespectadores.

“A pressão estética, a pressão pela juventude e tudo que envolve o que conhecemos por estarismo, agem de forma a dificultar a aceitação maior da realidade do envelhecimento.

Importante deixar claro que cuidar da aparência, optar por procedimentos estéticos seguros e de acordo com a realidade de cada, sem dúvida, pode trazer ganhos no dia a dia e na forma como se enfrenta a passagem do tempo.

“Ao envelhecer homens e mulheres são cobrados, mas ao mesmo tempo, condenados quando decidem por algum procedimento estético ou de cirurgia plástica. O importante é que cada pessoa conheça suas necessidades e não atribua a qualquer

procedimento a salvação ou o retorno a juventude, mas, apenas, estar bem e confortável consigo”, comenta a psicóloga.

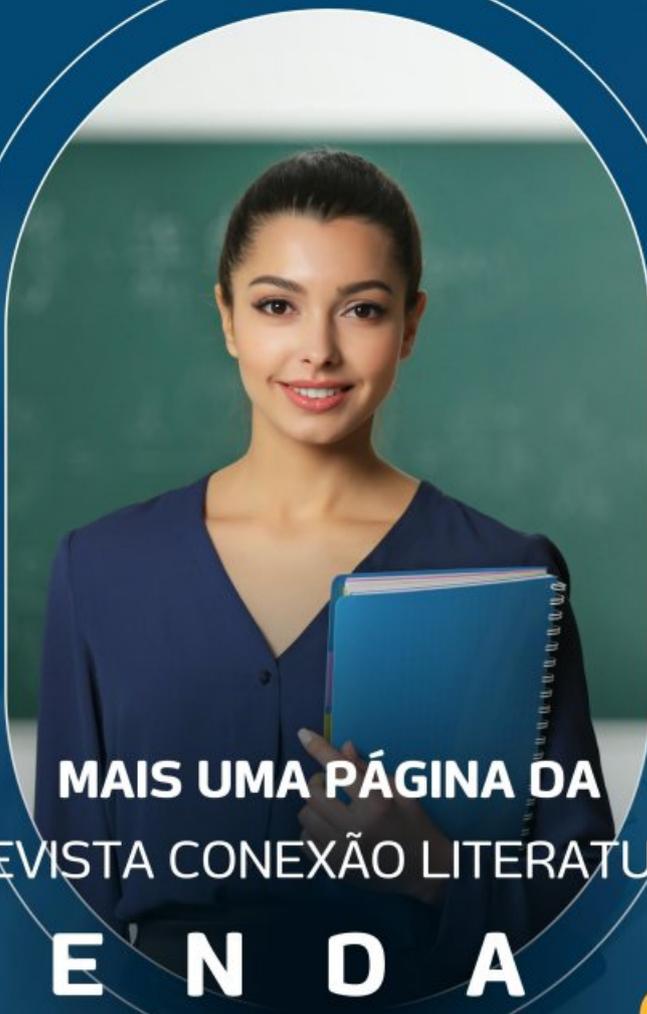
Antigamente as comparações eram feitas com grandes artistas em filmes ou televisão e as supermodelos que estampavam as revistas. Hoje, isso mudou com o crescimento das redes sociais, estamos cada vez mais imersos nesse mundo de comparação e isso pode nos gerar ainda mais inseguranças.

“Muitas das vezes as publicações não são tão espontâneas como parecem, grande parte do conteúdo é roteirizado, ensaiado e editado. Além disso, a presença dos filtros e alterações de imagem gera uma falsa impressão de que aquelas pessoas são perfeitas e gerando um padrão de beleza ainda mais difícil de se alcançar”, finaliza Blenda.

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. A especialista 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.



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA



GRAMÁTICA

ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA

**Doença
periodontal na
gravidez: por que a
gestação aumenta
o risco de
problemas bucais?**



Durante a gestação, as mulheres passam por mudanças hormonais que podem afetar a saúde bucal. Isso porque os hormônios femininos, como o estrogênio e a progesterona, podem causar inflamação e sangramento nas gengivas, o que é chamado de gengivite gravídica.



De acordo com um estudo feito pela Universidade Federal de Juiz de Fora (MG), problemas periodontais como inflamação ou infecção na gengiva podem afetar até 83% das gestantes. Isso acontece porque as alterações hormonais comuns do período podem agravar as condições de doenças desse tipo.

Essas mudanças hormonais são exclusivas do sexo feminino e podem ocorrer em diferentes momentos da vida, como na menstruação, gravidez, uso de anticoncepcionais e menopausa. Por isso, é importante que as mulheres fiquem atentas à saúde bucal em todas as fases da vida e realizem exames odontológicos preventivos regularmente.

Os especialistas do Ministério da Saúde explicam que essa condição periodontal é clinicamente semelhante a uma gengivite causada por placa. Entre os principais sintomas estão gengiva de coloração avermelhada, inchada, com sangramento ao simples toque ou durante a escovação.

Vale lembrar que os enjoos e vômitos frequentes na gestação aumentam a acidez bucal e favorecem o desenvolvimento de bactérias. Como isso potencializa os problemas periodontais já existentes, fazer o pré-natal bucal se torna cada vez mais importante.

A saúde bucal deve ser uma preocupação constante para todas as pessoas, mas durante a gestação, essa atenção deve ser redobrada a predisposição a problemas bucais.

A cirurgiã-dentista, especialista em saúde bucal e periodontia, Dra. Bruna Conde, explica que a doença periodontal é uma condição inflamatória que acomete as estruturas de suporte dos dentes, como a gengiva, o osso e o ligamento periodontal. Ela é causada pelo acúmulo de placa bacteriana nos dentes e pode levar à perda dos dentes se não for tratada adequadamente.



Vários estudos indicam uma associação direta entre a doença periodontal e complicações na gravidez, como baixo peso ao nascer, mortalidade perinatal e parto prematuro. Isso ocorre porque a inflamação crônica na gengiva pode desencadear um processo inflamatório sistêmico, que pode afetar o feto e aumentar o risco de complicações.

É importante destacar que as mulheres grávidas têm uma maior tendência a desenvolver doença periodontal devido às alterações hormonais que ocorrem durante a gestação. O aumento dos níveis de progesterona e estrogênio pode levar a uma maior vascularização da gengiva, tornando-a mais suscetível a infecções bacterianas.

Além disso, o aumento do apetite e a mudança na dieta durante a gravidez podem contribuir para o aumento do risco de cárie dentária. Por isso, é importante que as gestantes mantenham uma boa higiene bucal, escovando os dentes, utilizando o fio dental diariamente, realizando limpeza na língua e realizando visitas regulares ao dentista que entenda sobre o pré-natal odontológico.

“Os profissionais de saúde devem estar cientes da relação entre a doença periodontal e resultados adversos na gravidez, a fim de fornecer informações precisas aos pacientes. As mulheres grávidas devem ser orientadas sobre os sinais de doença periodontal, como gengivas vermelhas, inchadas ou que sangram. O diagnóstico e tratamento precoce da doença periodontal durante a gestação são fundamentais para minimizar o risco de complicações.” Destaca a Dra. Bruna Conde.

“É importante destacar que, se a gravidez ainda está na fase de planejamento, um cuidado essencial é ir ao dentista e resolver todos os problemas bucais antes de engravidar. Assim, é possível prevenir problemas que possam causar complicações durante a gestação. Porém, se a gestação já se iniciou, é imprescindível um acompanhamento odontológico efetivo com os cuidados necessários para evitar problemas para a gestante e até mesmo para o bebê.” Finaliza a Dra. Bruna Conde.



Mais Sobre Bruna Conde:
Dra. Bruna Conde - Cirurgiã-Dentista.
CRO SP 102038

"Sou uma dentista atenciosa e busco estar ligada em tudo o que faz bem para a nossa saúde." Há mais de 10 anos de formada, mais de 7000 sorrisos realizados, Dra. Bruna Conde é especialista e em frequente atualização. Realiza pessoalmente todos os tratamentos listados em seu consultório através de protocolos baseados em evidência clínica e científica através do largo convívio social de pacientes, mestres renomados e profissionais da área da saúde que visam o tratamento multidisciplinar. Conhecida por ter uma postura humana, detalhista, visão do paciente como um todo, acolhedora com humor e risada única.

Para saber mais, acesse: www.drabrunaconde.com.br/dra-bruna-conde



5 dicas para não deixar de

TREINAR

nos dias frios

Profissional de
educação física da
Totalpass mostra
como se organizar
para praticar
exercícios físicos
mesmo com as
baixas
temperaturas



Praticar atividades físicas nos dias mais frios do ano não é uma tarefa fácil, afinal, o que é mais gostoso e aconchegante do que um cobertor quente com essa temperatura, não é mesmo? Apesar disso, é importante que as pessoas não abandonem os treinos nas épocas mais geladas e encontrem formas de driblar a preguiça, principalmente porque há uma série de benefícios nesse hábito.

Segundo Pedro Coelho, profissional de Educação Física da **TotalPass**, uma das principais soluções de saúde integrada do Brasil, treinar nessas condições pode potencializar a queima de gordura, porque o nosso corpo gasta mais energia para manter o equilíbrio da própria temperatura. “Com os exercícios, a circulação sanguínea aumenta, ajudando a impedir que algumas doenças apareçam, como a hipertensão ou o infarto”, afirma. “Além disso, nosso sistema respiratório fica mais eficiente no processo de hematose, melhorando a energia para as tarefas do dia a dia”, completa.

Para te ajudar a levantar da cama e conseguir explorar todas essas vantagens, o especialista separou 5 dicas para não desistir de treinar no frio:

- **Escolher um horário**

Identificar o melhor horário para praticar atividades físicas é ideal quando os termômetros diminuem, tanto no sentido de adaptação à rotina, como para “enganar” o tempo. “Pela manhã, as temperaturas costumam ser ainda mais baixas, gerando um empecilho principalmente para aquelas pessoas que são adeptas dos exercícios logo cedo. Por isso, trocar o horário de treino para meio-dia ou ao final da tarde pode ser uma opção”, diz Coelho. “Por outro lado, quando a pessoa apenas tem disponibilidade para treinar nas horas mais geladas, a tendência é que ela fique mais motivada por saber que precisa se superar para alcançar suas metas”, complementa.

- **Organizar roupas e objetos de treino**

A indisposição para se exercitar no frio também se aplica a outras ações pré-treino, como organizar objetos fitness antes de ir para a academia. Por isso, é fundamental separar todos esses itens um dia antes. “Ninguém quer ter o trabalho de arrumar uma mochila com toalha, garrafa de água, relógio e roupas à toa, o que faz a organização feita com antecedência também funcionar como uma forma de incentivo. Isso sem falar que é uma maneira de poupar tempo e focar a concentração apenas em se transportar ao local do treino”, destaca o profissional de Educação Física da TotalPass.

- **Ter parceiros de treino**

Amigos e familiares podem motivar a prática de atividades físicas não só com palavras de incentivo, mas também sendo parceiros de academia. “Nessas situações, uma ótima dica é perguntar para o profissional de educação física quais são os treinos para duas pessoas. Dessa maneira, ambos se sentirão motivados nos dias mais frios, especialmente porque o

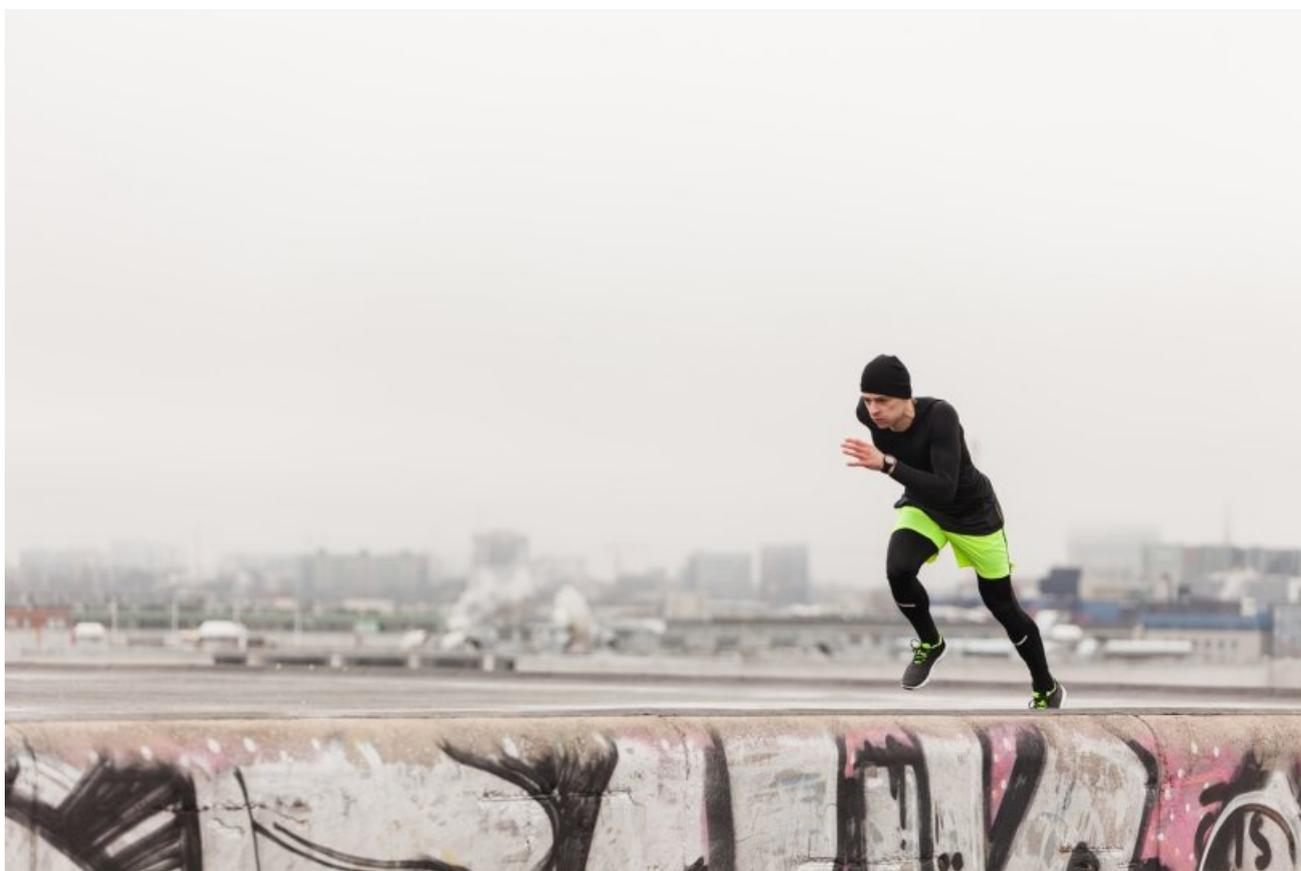
desempenho dos dois tende a aumentar de acordo com a constância em que se exercitam”, pontua Coelho.

- **Determinar metas**

De modo geral, praticar exercícios envolve traçar metas, seja para melhorar o condicionamento físico, fortalecer o sistema imunológico, reduzir os níveis de colesterol, modelar o corpo, entre outras. No frio, esses objetivos precisam estar ainda mais claros para que a agenda de treinos seja cumprida corretamente. “Buscar o auxílio de especialistas do segmento ajuda a pessoa a entender o que ela quer fazer com o seu corpo. Tendo essa compreensão e descobrindo formas de otimizar esse processo, o indivíduo se sentirá ainda mais disposto para chegar até os resultados desejados”, reforça o especialista.

- **Praticar atividades prazerosas**

Apesar da importância em criar disciplina para uma rotina de treinos no frio, sair de casa para se exercitar deve ser uma atividade prazerosa, o que torna a escolha da atividade física fundamental. “Exercícios que fogem do básico, como dança, pilates, artes marciais e ioga, são dinâmicos e quebram a sensação de repetição mecânica. Na academia, todos também possuem seus equipamentos favoritos e utilizá-los é uma ótima pedida quando as temperaturas estão mais baixas”, finaliza o especialista.



Tastemade



**APRESENTA SELEÇÃO DE 3 RECEITAS
BEM "CHOCOLATUDAS" PARA
CELEBRAR O DIA MUNDIAL DO
CHOCOLATE.**



Visite o site: www.tastemade.com

De bolo lava a mousse feito com três versões da iguaria, aprenda o passo a passo de cada preparo para se deliciar com o ingrediente e celebrar a data especial

Você sabia que 7 de julho, é comemorado o Dia Mundial do Chocolate? A data marca a chegada desse cobiçado produto à Europa durante o século 15. Antes disso, apenas os maias e astecas conheciam a mercadoria. Na época, o chocolate transformou-se em um símbolo de status entre a aristocracia europeia, simbolizando riqueza e influência, o que lhe rendeu o nome de "ouro negro". Só mais tarde, com a Revolução Industrial, o produto se popularizou.

As sementes de cacau foram introduzidas no Brasil apenas em 1746, como um presente para o fazendeiro baiano Antônio Dias Ribeiro. As condições climáticas e o solo favorável na Bahia proporcionaram um florescimento das plantações de cacau, contribuindo para o desenvolvimento do fruto no país.

Em comemoração a data, a Tastemade apresenta 3 receitas que destacam o ingrediente. Confira a seguir:

Mousse Três Chocolates



<https://www.tastemade.com.br/videos/mousse-tres-chocolates/>

Ingredientes

350g de creme de leite fresco (x 3)

250g de chocolate meio amargo derretido

250g de chocolate ao leite derretido

250g de chocolate branco derretido

3 pitadas de sal

36g de gelatina incolor sem sabor

15 colheres de sopa de água morna

Passo a passo

1. Hidratar 12g de gelatina incolor sem sabor com 5 colheres de sopa de água, levar ao fogo baixo, sem deixar ferver.

2. Em um recipiente, misturar, com auxílio de um fouet, 350g de creme de leite com o chocolate meio amargo derretido e 1 pitada de sal.
3. Juntar a gelatina hidratada, misturar bem e adicionar 1 pitada de sal.
4. Colocar em uma forma untada e polvilhada com açúcar e refrigerar por 40 minutos.
5. Repetir o mesmo procedimento para fazer o mousse de chocolate ao leite e o de chocolate branco.
6. Sobrepor as camadas, sempre levando a geladeira a cada adição para que não se misturem.
7. Refrigerar por 1 hora e servir.

Bolo Lava de Chocolate



<https://www.tastemade.com.br/videos/nadir-sf-bolo-lava-de-chocolate/>

Ingredientes

Manteiga para untar + ¼ de xícara de manteiga

Cacau em pó para untar + cacau em pó para decorar

1 xícara de chocolate meio amargo picado

2 ovos

2 gemas

1 pitada de sal

¼ de xícara de açúcar

2 colheres de sopa de farinha de trigo

3 pedaços de chocolate

Chantilly para acompanhar

Passo a passo

1. Untar o Marinex com manteiga e cacau em pó. Reservar.
2. Em uma tigela, colocar o chocolate e $\frac{1}{4}$ de xícara de manteiga. Derreter em banho-maria ou no microondas, como preferir, misturar bem e reservar.
3. Em outra tigela, colocar os ovos, as gemas, o sal e o açúcar. Com a ajuda de uma batedeira, bater até espumar.
4. Acrescentar a mistura de chocolate com manteiga e misturar.
5. Adicionar a farinha de trigo e mexer delicadamente até ficar homogêneo.
6. Dispor a massa no Marinex untado, afundar os pedaços de chocolate no meio da massa e levar à airfryer, pré aquecida a 180°C , por 10 minutos.
7. Servir ainda quente com uma colherada de chantilly e polvilhar cacau em pó para decorar.

Bolo de Chocolate Recheado de Brigadeiro



<https://www.tastemade.com.br/videos/bolo-recheado-de-brigadeiro/>

Ingredientes

1 ovo

1 xícara de açúcar + 1 xícara para cobertura

1 xícara de leite + $\frac{1}{4}$ xícara para cobertura

$\frac{1}{3}$ xícara de óleo

1 colher de chá de essência de baunilha

2 xícaras de farinha de trigo

$\frac{1}{2}$ xícara de cacau em pó

1 colher de sopa de fermento químico

1 xícara de achocolatado

50g de manteiga

½ xícara de granulado de chocolate

Passo a passo

1. Com o auxílio de um fouet, bater o ovo com 1 xícara de açúcar.
2. Adicione 1 xícara de leite, o óleo e a baunilha.
3. Juntar a farinha, o cacau e o fermento. Dispor em uma forma untada e polvilhada com cacau em pó e assar em forno preaquecido a 250 graus por, aproximadamente, 25 minutos ou até que o palito saia limpo.
4. Depois de frio, cortar o bolo ao meio, rechear com o brigadeiro, cortar as bordas e cortar em pedaços quadrados. Reservar na geladeira.
5. Misturar 1 xícara de açúcar, 1 xícara de achocolatado, ¼ xícara de leite e 50g de manteiga em uma panela em fogo baixo, quando ferver, mexer por um minuto e desligar o fogo.
6. Espalhar a cobertura sobre o bolo, polvilhar com o granulado e servir.

SOBRE A TASTEMADE

A Tastemade é uma empresa de mídia moderna que envolve um público global de mais de 300 milhões de espectadores mensais em todas as principais plataformas de televisão digital, móvel e streaming, acumulando 700 milhões de minutos assistidos a cada mês. Criamos conteúdo de vídeo premiado e programação original nas categorias de Alimentos, Viagens e Casa e Design que compartilhamos com uma comunidade global, apaixonada e engajada. A Tastemade foi reconhecida com mais de 65 prêmios, incluindo três Emmy Awards, três James Beard Awards, duas vezes reconhecido como uma das “Empresas Mais Inovadoras” da Fast Company e vários Webby Awards. Para mais informações, visite Tastemade em: www.tastemade.com.

Tastemade

no TikTok | Instagram | Pinterest | YouTube | Facebook | Twitter | LinkedIn

DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE:

10 coisas que você ainda não sabe sobre essa delícia



**PARA MAIS INFORMAÇÕES, BASTA ACESSAR
WWW.FEITOCHOCOLATE.COM.BR**



Especialistas da maior processadora de cacau do mundo revelam os segredos por trás da fabricação do chocolate

Pouca gente sabe, mas o Brasil é o sétimo produtor mundial de cacau e o segundo maior comprador da Barry Callebaut no mundo - e a Barry, por sua vez, é a maior processadora de cacau do planeta. Ou seja: o Brasil ama chocolate. Mas pouca gente conhece os segredos por trás da produção desse queridinho.



O chef Cássio Cevallos revelou inúmeras curiosidades sobre o chocolate durante evento em Curitiba
Foto de Marcelo Elias



Durante o mais recente lançamento de produtos Barry Callebaut, realizado no Hard Rock Cafe Curitiba, na capital paranaense, o chef Cássio Cevallos revelou inúmeras curiosidades sobre o chocolate.

Ele, que é especialista em chocolataria, confeitaria e sorveteria pela Barry Callebaut, contou com com a parceria de Alyne Mundt, da marca curitibana Feito Chocolate, para listar as seguintes informações sobre a produção dessa delícia. Confira:

1. **A Amazônia é o berço do cacau:** o cacau tem origem na região amazônica, especificamente nas áreas que atualmente abrangem o Brasil, o Peru e outros países da América do Sul. Os vestígios mais antigos de cacau foram encontrados em sítios arqueológicos na região amazônica do Equador, mais de 5 mil anos atrás.

2. **O cacau nasce no meio da floresta, não numa lavoura:** sim, o terroir ideal é no meio da mata. O fruto geralmente é cultivado em sistemas agroflorestais, com as árvores de cacau plantadas sob a copa de árvores maiores, com a sombra necessária para o seu desenvolvimento. Essa abordagem de cultivo ajuda a proteger as árvores de cacau contra altas temperaturas e excesso de luz solar direta.

3. **Assim como o vinho, o chocolate é resultado de uma fermentação:** o cacau passa por um processo de fermentação antes de ser transformado em chocolate. A fermentação é uma etapa crucial no processamento, pois afeta significativamente o sabor e a qualidade do chocolate final. Após a colheita, as vagens de cacau são abertas e as sementes (também conhecidas como amêndoas de cacau) são removidas para serem fermentadas.

4. **Inicialmente, o chocolate era uma bebida:** o cacau foi cultivado e consumido por antigas civilizações mesoamericanas muito antes da chegada dos europeus. Essas civilizações valorizavam o fruto e o utilizavam para fazer uma bebida chamada "xocoatl" ou "chocolatl", que era considerada sagrada e associada a rituais e cerimônias.

5. **O cacau viajou pelo mundo e se transformou:** existem três tipos de cacau e eles são resultado do transporte desse fruto mundo afora. O primeiro é o cacau crioulo: o fruto original, mais antigo, mais aromático e saboroso, representa hoje 5% dos frutos colhidos. O segundo tipo é o cacau forasteiro: aquele que foi da Amazônia para outras regiões e lá nasceu mais forte e resistente, representando hoje 80% da produção. O terceiro tipo é o trinitário, resultado da viagem do cacau forasteiro de volta às Américas, gerando uma versão híbrida do crioulo com o forasteiro. O trinitário representa hoje 15% da produção.

6. **Existe um “Cinturão do Cacau” no planeta:** é uma região geográfica que engloba vários países, dos diferentes continentes, e áreas produtoras de cacau ao redor do mundo. É chamado de "cinturão" porque essas áreas estão localizadas principalmente em uma faixa estreita próxima à linha do Equador, que é conhecida por fornecer condições climáticas adequadas para o cultivo de cacau.

7. **A África é hoje a grande produtora de cacau do mundo:** a produção é mais proeminente em países da África Ocidental, como Costa do Marfim e Gana, que respondem pela maior parte da produção global. Nigéria e Camarões também estão entre os principais produtores.

8. **Mas é principalmente na Europa e nos Estados Unidos que o cacau vira chocolate:** produzir cacau é uma coisa, transformá-lo em chocolate é outra. Os países

que mais processam o cacau no mundo são os Países Baixos, Estados Unidos, Alemanha, Bélgica e Suíça. Eles desempenham um papel importante, transformando o cacau em produtos de chocolate, além de serem centros de inovação e qualidade na indústria.

9. O Brasil faz as duas coisas: produz e processa cacau: embora não esteja entre os grandes produtores e processadores, o país tem uma longa história de cultivo de cacau, especialmente na região da Amazônia e na região sul da Bahia. Também possui indústrias de processamento, onde os grãos são transformados em produtos de cacau, como pasta de cacau, manteiga de cacau e chocolate. Entre eles, o chocolate Sicao.

10. Os fabricantes de chocolate disputam cacau com a indústria cosmética: a indústria cosmética e a indústria do chocolate estão envolvidas na disputa pelo cacau. O cacau possui componentes benéficos para a pele e é usado na produção de cremes hidratantes, sabonetes, máscaras faciais e produtos para cuidados com o cabelo. Essa competição pode afetar o preço e a disponibilidade do cacau, especialmente quando há flutuações na demanda por produtos de chocolate e produtos cosméticos.

Curiosidade extra: O chá de casca de cacau é uma delícia: é uma infusão feita com as cascas das sementes de cacau, que são um dos resultados de toda essa produção. Embora seu consumo não seja tão comum quanto o consumo de chocolate ou bebidas feitas com as sementes de cacau, o chá de casca de cacau tem seus fãs e merece uma chance.

Para quem trabalha com chocolataria ou deseja se especializar no universo do chocolate, a Barry Callebaut conta, no Brasil, com uma unidade da sua Chocolate Academy, que é formada por centros de treinamento para quem quer aprimorar suas habilidades com chocolate.



A Barry tem a Feito Chocolate como sua parceira estratégica, oferecendo atendimento consultivo a compradores interessados em descobrir como utilizar produtos derivados do cacau em suas criações. “Atendemos desde cozinheiros e cozinheiras amadores até os confeitadores mais premiados da cidade. Temos lojas em Curitiba e Londrina e atendemos o Brasil todo pelo WhatsApp 41 99695-6072”, conta Alyne Mundt.

Para mais informações, basta acessar: www.feitochocolate.com.br.

Por Renata Macena

RECEITA: TORTA DE CHOCOLATE COM ABACATE

Chef Renata Macena ensina como fazer Torta de Chocolate com Abacate decorada com Framboesa e Pistaches



Saiba mais em: <https://www.renatamacena.com.br>

Com um sabor surpreendente, fundadora do Hera Organika apresenta prato apetitoso sem glúten para saborear e comemorar o dia do chocolate

No dia 7 de julho é celebrado o dia mundial do chocolate. Além de ser um alimento delicioso e desejado pela maioria das pessoas, é repleto de benefícios à saúde ao ser ingerido de maneira apropriada e moderada.

Esta iguaria é rica em fonte de fibra, potássio, fósforo, zinco e selênio, capaz de diminuir o risco de doenças cardíacas e muito mais.

Festejar esse dia comendo uma saborosa torta de chocolate com a sua família e amigos é mais do que excelente. E que tal aprender a fazer uma “torta de chocolate com abacate decorada com framboesa e pistaches”, em uma versão sem glúten?

Confira a receita da chef Renata Macena, referência em gastronomia orgânica e sem glúten. Uma receita fantástica, descomplicada e com uma apresentação de dar água na boca.



Torta de chocolate com abacate decorada com framboesa e pistaches

Ingredientes massa:

- 35g de farinha de coco;
 - 35g de farinha de amêndoas;
 - 85g de mix de farinha sem glúten;
 - 1/2 xíc. (115g) de manteiga vegana ou óleo de coco com colher (não líquido);
 - 1/4 xíc. (40g) de açúcar de coco ou adoçante granulado de sua preferência;
- 1/4 xíc. (25g) de cacau em pó;
 - Pitada de sal.

Recheio de mousse de abacate com chocolate:

- 2 avocados pequenos;
- 250g de chocolate 70% cacau;
- 85ml de leite vegetal (usei de aveia);

- 150g de mel ou melado;
- 1/3 xíc. (35g) de cacau em pó;
- 1 c. chá de extrato de baunilha;
- Pitada de sal;

Decorações (opcional)

- 1 xíc. de framboesas frescas, morango, pistache, raspas de chocolate.

Preparo massa:

Em um bowl todos os secos, junte a manteiga. Misture até combinado e não há mais pedaços de manteiga. Adicione 1-3 c. sopa de água gelada e misture até a massa ficar macia e maleável, mas não pegajosa. Em uma superfície enfarinhada, use um rolo para abrir a massa em um círculo grande com cerca de 5 mm de espessura. Transfira a massa para uma forma de torta (20 cm). Pressione a massa contra o fundo e as laterais da forma de torta para formar uma crosta. Corte o excesso. Fure o fundo com um garfo. Asse a massa em forno pré-aquecido a 180°C, por 10-15 minutos ou até secar ao toque. Se a torta inchar ou desmoronar em algumas áreas, use uma colher para pressioná-la enquanto a torta estiver quente.

Preparo do recheio:

Derreta o chocolate e o leite em uma panela pequena ou em banho-maria.

Adicione todos os ingredientes do recheio ao processador de alimentos. Bata até que a mistura fique a mais lisa possível. Prove a mousse de abacate e adicione mais adoçante ou cacau em pó, se desejar. Despeje a mousse em sua base de torta resfriada. Leve à geladeira por 4 horas ou até que o recheio esteja firme.

Guarde em um recipiente hermético em temperatura ambiente por algumas horas ou na geladeira por até 3 dias. Você também pode congelar a torta sem a decoração por até 1 mês.

Sobre a Chef Renata Macena

Fundadora do Hera Organika, a chef Renata Macena tem apreço pela gastronomia desde a infância. De jeito delicado, sempre se interessou pelas receitas da família, de aroma inconfundível, que tomava a cozinha da casa. Em 2007 Renata descobriu ser intolerante ao glúten e começou a fazer parte dos 6% da população que possui restrição à proteína de trigo. Se formou em gastronomia e hoje é uma das principais referências brasileiras na culinária sem glúten e orgânica. Saiba mais em: <https://www.renatamacena.com.br/>



Por Leonardo Oliveira

**EM COMEMORAÇÃO AO
DIA DO CHOCOLATE**

**nutricionista explica como
escolher e consumir chocolate
de forma saudável**

Acesse o site:

<http://www.unifametro.edu.br/graduacao/nutricao>

Da barra ao bombom tradicional, o chocolate é o doce mais escolhido para saborear e partilhar momentos especiais. Por isso, o dia 7 de julho celebra o alimento em todo o mundo. De acordo com Leonardo Oliveira, nutricionista e professor do Centro Universitário Fametro (Unifametro), o consumo do chocolate pode oferecer muitos benefícios à saúde, mas é preciso saber escolher.



Leonardo explica que o chocolate contém nutrientes benéficos, como flavonóides, que exercem um papel antioxidante poderoso. Na prática, segundo ele, significa que podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, além de trazer melhora para a saúde cerebral e até mesmo exercer efeitos positivos sobre o humor. Também é possível encontrar no chocolate nutrientes como magnésio, ferro e zinco, importantes para a manutenção da saúde.

Apesar dos benefícios, o nutricionista alerta para o consumo consciente. “É fato que o chocolate, a depender do tipo, é também um alimento rico em gorduras monoinsaturadas e saudáveis, mas na nutrição costumamos adotar a máxima do consumo consciente e controlado, de sorte que o grande problema do consumo da maioria dos alimentos ditos "ruins para a saúde" ocorre por conta dos excessos que as pessoas fazem”, afirma Leonardo.

Para as pessoas que seguem uma dieta rigorosamente controlada, o especialista explica que doses menores de chocolate podem trazer os benefícios citados sem, no entanto, afetar negativamente um planejamento nutricional em curso. “É até possível, por exemplo, pensar nesse alimento como uma das fontes de gordura daquela refeição e, nesse caso, refiro-me a 25g, por exemplo, o que não costuma passar de 2 quadradinhos de um tablete maior, representando um consumo consciente”, detalhou ele.

Como escolher opções mais saudáveis?

Segundo Leonardo, todos os benefícios do chocolate são possíveis graças à presença do cacau no doce. Nesse caso, os tipos branco ou ao leite, por conterem quantidades menores de cacau em sua posição, não são as melhores escolhas.

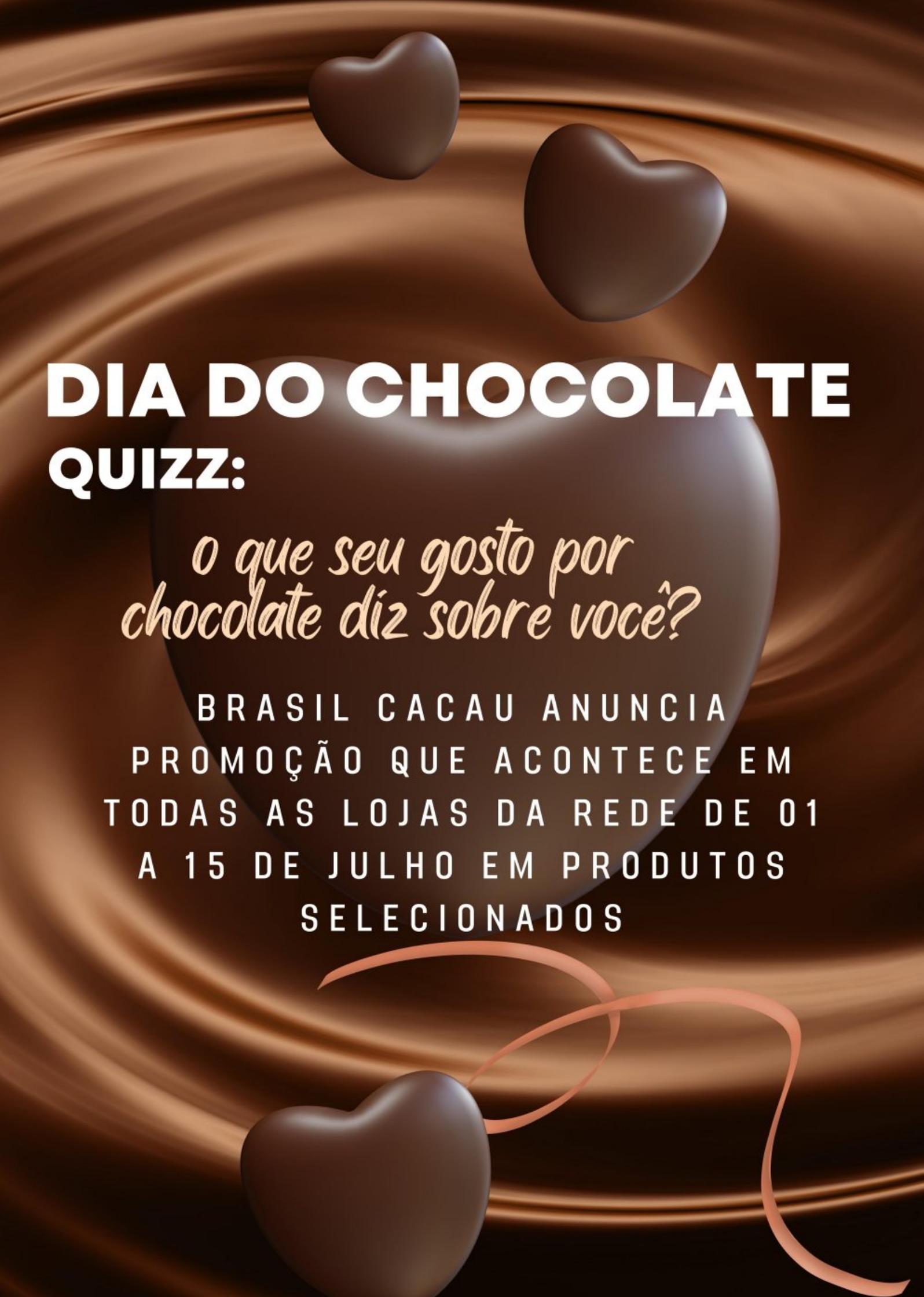
“As opções mais saudáveis são aqueles chocolates que possuem um teor mais alto desse componente, especialmente os tipos 70% ou maior, ditos "dark", ou "amargos". O chocolate ao leite e tipos similares, como chocolate com amendoim, castanha, além do branco, possuem altas quantidades de açúcar e gordura adicionada, tendo um impacto negativo na saúde”, alerta o nutricionista.



Sobre o curso de Nutrição da Unifametro

Com nota 5 na avaliação do MEC (de 1 a 5), o curso é ofertado no campus de Fortaleza (Aldeota e Centro). A estrutura curricular da graduação em Nutrição da Unifametro objetiva proporcionar formação de um profissional generalista, com conhecimento e competência técnica, e atuação ética e humanizada, com capacidade de intervenção no mercado de trabalho nas diversas áreas da nutrição e alimentação. O curso é ofertado na modalidade presencial, nos turnos manhã e noite, e tem duração de 8 semestres.

Saiba mais em: <http://www.unifametro.edu.br/graduacao/nutricao/>.

The background features a rich, dark brown color with a swirling, liquid-like texture of chocolate. Three heart-shaped chocolates are positioned at the top: one on the left, one on the right, and a larger one in the center. At the bottom, another heart-shaped chocolate is visible, with a thin, light brown ribbon-like element looping around it.

DIA DO CHOCOLATE

QUIZZ:

*o que seu gosto por
chocolate diz sobre você?*

**BRASIL CACAU ANUNCIA
PROMOÇÃO QUE ACONTECE EM
TODAS AS LOJAS DA REDE DE 01
A 15 DE JULHO EM PRODUTOS
SELECIONADOS**



Que atire a primeira trufa quem nunca cantou: *“De chocolate o amor é feito. De chocolate. Choco, choco, chocolate. Bate o meu coração”*. É surpreendente como chocolate é uma grande paixão e está presente no dia a dia das pessoas. Não à toa, ele tem uma data exclusiva para ele. Isso mesmo, dia 7 de julho é o Dia Mundial do Chocolate e a Brasil Cacau fará uma promoção especial em todas as lojas da rede, no período de 01 a 15 julho, com descontos de até 40% e produtos a partir de R\$1.

Além de desconto, a Brasil Cacau preparou um quizz: O que seu gosto por chocolate diz sobre você?

Qual é o seu tipo de chocolate preferido?

- a) Chocolate ao leite (1 ponto)
- b) Chocolate branco (2 pontos)
- c) Chocolate amargo (3 pontos)
- d) Chocolate com recheio (4 pontos)

Dos sabores abaixo, qual mais lhe agrada?

- a) Avelã (1 ponto)
- b) Maracujá (2 pontos)
- c) Cereja (3 pontos)
- d) Paçoca (4 pontos)

Como você descreveria sua personalidade?

- a) Equilibrada e amigável (1 ponto)
- b) Criativa e imaginativa (2 pontos)
- c) Intensa e apaixonada (3 pontos)
- d) Curiosa e aventureira (4 pontos)

Qual é a sua preferência de textura no chocolate?

- a) Suave e cremoso (1 ponto)
- b) Crocante (2 pontos)
- c) Rico e intenso (3 pontos)
- d) Variado e surpreendente (4 pontos)

Como você encara desafios?

- a) Com equilíbrio e calma (1 ponto)

b) Com praticidade e determinação (2 pontos)

c) Com intensidade e paixão (3 pontos)

d) Com curiosidade e entusiasmo (4 pontos)

Agora, some os pontos que você acumulou em cada resposta e veja o resultado correspondente à sua personalidade:

De 5 a 8 pontos: Você é uma pessoa equilibrada e amigável. Sua personalidade é suave e fácil de lidar. Assim como o chocolate ao leite, você é aberto a novas experiências e se adapta facilmente a diferentes situações. Dicas da Brasil Cacau: Trufa Gato Mia e Trufa ao leite

De 9 a 12 pontos: Sua personalidade é criativa e imaginativa. Assim como o chocolate branco, você tem uma mente aberta e está sempre buscando novas ideias. Você aprecia os prazeres mais sutis da vida e pode ser um romântico incurável. Dica da Brasil Cacau: Trufa Chocolate Branco ou Trufa Duo

De 13 a 16 pontos: Você é uma pessoa intensa e apaixonada. Sua personalidade é marcante e assertiva, assim como o chocolate amargo. Você valoriza a autenticidade e não tem medo de enfrentar desafios. Dica da Brasil Cacau: Trufa Puro Cacau ou Trufa 60% Cacau

De 17 a 20 pontos: Sua personalidade é curiosa e aventureira. Assim como o chocolate com recheio, você valoriza a variedade e as surpresas na vida. Você está sempre aberto a novas emoções e experiências. Dica da Brasil Cacau: Trufa Avelã ou Trufa Brasilidades Pão de Mel

Lembre-se de que esse quiz é apenas uma brincadeira e não deve ser considerado como uma análise precisa da sua personalidade. Divirta-se e aproveite o seu chocolate preferido!

Serviço:

Promoção Dia do Chocolate na Brasil Cacau

Data: 01 a 15 de julho

Mecânica:

- 3 trufas por R\$ 9,90 | 5 trufas por R\$ 14,90 | 10 trufas por R\$ 27,90
- 2 Quero Mais por R\$ 19,90

- Pegue leve – kit com 10 chocolates diversos de ~~R\$ 22,50~~ por R\$ 19,90
- Caixa Amor Presente de ~~R\$ 69,90~~ por R\$ 41,90
- Caixa Gesto de Carinho de ~~R\$ 29,90~~ por R\$ 24,90
- Doce Surpresa de ~~R\$ 39,90~~ por R\$ 29,90
- Doce Lembrança ~~R\$ 49,90~~ por R\$ 34,90
- Doses de Amor de ~~R\$ 74,90~~ por R\$ 49,90
- Gato Mia turminha de ~~R\$ 15,90~~ por R\$ 10,00
- Trufa Turminha de ~~R\$ 3,75~~ por R\$ 2,00
- Mini Trufa Turminha de ~~R\$ 2,25~~ por R\$ 1,00
- Dindinha de ~~R\$ 8,90~~ por R\$ 5,00
- Tablete 20g de ~~R\$ 3,90~~ por R\$ 2,00



* Todas as promoções são validas somente para clientes do Clube Brasil Cacau

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)

[+] 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.

10 de Julho



é comemorado Dia da

PIZZA



Dia da Pizza: recheios de atum e sardinha são as dicas da Gomes da Costa para celebrar a data

Marca líder no segmento de pescados enlatados ensina receitas práticas com sabores e massas diferenciadas

Dia 10 de julho é comemorado o Dia da Pizza. Para celebrar a data com sabores que vão além dos clássicos muçarela e calabresa, a **Gomes da Costa** - empresa líder no segmento de pescados enlatados - selecionou dois sabores de pizza para preparar em casa. A primeira opção é a famosa **pizza de atum** com massa integral e queijo minas e a segunda receita é para quem gosta de experimentar novos sabores, pizza de **sardinha**, sabor tradicional da região Sul do Brasil.



Pizza integral de atum:

Ingredientes para a massa:

- Meia colher (sopa) de fermento biológico seco (3g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (300g)

- 2 xícaras (chá) de farinha de centeio (300g)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 e meia xícara (chá) de água morna (360ml)
- Cerca de 1 colher (sopa) de óleo para untar

Cobertura:

- 2 colheres (sopa) de **Azeite de Oliva Extra Virgem Gomes da Costa**
- Cerca de 5 tomates maduros cortados em cubos (650g)
- Sal a gosto
- 2 latas de **Atum em Pedacos ao Natural Gomes da Costa (170g)**
- 1 cebola média cortada em rodela finas (80g)
- 3 xícaras (chá) de queijo minas ralado na parte grossa do ralador (300g)
- Orégano a gosto

Modo de Preparo

Massa:

- Junte os ingredientes secos, misture e reserve.
- Acrescente lentamente a água morna à mistura de ingredientes secos mexendo com uma colher até obter uma massa homogênea.
- Quando a massa ficar pesada demais para ser mexida com uma colher, vire sobre uma superfície enfarinhada e trabalhe até soltar das mãos, ficar elástica e bem lisa (cerca de 5 minutos).
- Unte uma bacia com óleo, coloque a massa em formato de bola e cubra com um plástico também untado. Deixe crescer até dobrar de tamanho.
- Vire a massa sobre uma superfície polvilhada e trabalhe, para que a massa tenha uma textura mais uniforme.
- Divida a massa ao meio e com o auxílio de um rolo, abra as metades no formato redondo com cerca de 35cm.
- Acomode a massa numa assadeira redonda baixa (própria para pizza) e fure-a com um garfo, várias vezes e em vários locais.
- Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

- Repita o procedimento com a outra metade da massa.

Cobertura:

- Numa frigideira grande aqueça o azeite Gomes da Costa e refogue rapidamente os tomates (somente para murcharem).
- Tempere com sal a gosto.

Montagem:

- Sobre cada disco de massa, distribua metade da quantidade de tomate e 1 lata de Atum Gomes da Costa escorrido. Distribua metade da cebola, metade do queijo e salpique a superfície com orégano.
- Leve novamente ao forno preaquecido por cerca de 15 minutos ou somente para o queijo derreter.
- Sirva em seguida.

Dica do Chef: É importante que o molho de tomate fique sequinho para não umedecer a superfície da massa.



Pizza de Sardinha

Ingredientes

Massa:

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo (750g)
- meia colher (chá) de sal (3g)
- 1 envelope de fermento biológico seco (10g)
- 1 colher (chá) de açúcar (4g)
- 2 xícaras (chá) de água morna (480 ml)
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo (240 ml)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (150g)
- óleo para untar

Cobertura de Sardinha:

- 2 latas de **Sardinha em Óleo Gomes da Costa** (250g)
- 1 cebola média bem picada (120g)
- 3 dentes de alho picados (6g)
- 10 tomates maduros, sem pele e sem sementes picados (1kg)
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate (15g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- salsinha picada a gosto

Modo de Preparo

Massa:

- Em uma tigela grande coloque a farinha de trigo misturada com o sal. Faça uma cova no centro e coloque aí o fermento biológico, o açúcar e a água morna. Misture um pouco e acrescente os ovos um a um e o óleo. Trabalhe a massa até que fique homogênea.
- Adicione o queijo parmesão ralado e misture muito bem.

- Faça uma bola, coloque numa tigela grande coberta por um pano limpo, e deixe descansar por cerca de 30 minutos em local aquecido (a massa deve triplicar de tamanho).

Cobertura de Sardinha

- Em uma panela grande aqueça o Óleo das Sardinhas Gomes da Costa. Refogue a cebola e o alho. Junte o tomate e as Sardinhas Gomes da Costa cortadas em pedaços. Cozinhe em fogo baixo, panela tampada até o tomate desmanchar. Acrescente o extrato e tempere com sal.
- Despeje a massa numa assadeira retangular de alumínio (cerca de 25x40cm) untado com o óleo. Distribua o recheio sobre toda a massa. Com o auxílio de uma faca, faça furos na massa para que o molho penetre.
- Leve ao forno pré-aquecido (180° C) por cerca de 40 minutos ou até que enfiando um palito na massa esta saia limpa.
- Salpique a salsinha pela superfície e sirva.

Sobre a Gomes da Costa

A Gomes da Costa é a marca líder no setor de pescados enlatados com soluções saborosas e práticas para facilitar o dia a dia, sem abrir mão de uma alimentação saudável. Presente no Brasil há 68 anos, a marca é sinônimo de saudabilidade, inovação, qualidade e praticidade.

A linha de produtos da Gomes da Costa conta com atum, sardinha, patês de atum, saladas com atum prontas para consumo, filés de atum, filés de sardinha e Azeite Extra Virgem.



Para mais informações, acesse o site e redes sociais:

<https://gomesdacosta.com.br/>
<https://www.facebook.com/GomesdaCostaBrasil/>
<https://www.instagram.com/gomesdacostabrasil/>

**SABIA QUE A
CULINÁRIA
ORIENTAL
TEM**

**PRATOS
QUENTES
DELICIOSOS?**



SERVIÇO:

INSTAGRAM: @KIICHIRESTAURANTE

SITE: WWW.KIICHI.COM.BR

DELIVERY:

WWW.KIICHIDELIVERY.COM.BR/MENU

Aqueça o coração com o novo festival de inverno da rede Kiichi



Para animar os dias frios, a rede de restaurantes Kiichi traz o esperado Festival de Inverno que deixará todos com o coração quentinho.

O amado Chef Brito desenvolveu delícias especiais que farão parte do rodízio a partir do dia 21/06. Assim, quem pedir o tradicional rodízio poderá desfrutar das seguintes opções, além das maravilhas já conhecidas:

- mini-lámen
- Festival de robatas (espetos) com 5 opções: carne, legumes, coração, camarão e frango
- Peixe branco com purê japonês
- Sopa de Guioza

Aproveite este inverno e aproveite as delícias especiais da culinária oriental na rede de

restaurantes Kiichi!

O valor do rodízio varia conforme as casas.

KIICHI:

O Kiichi, restaurante culinária japonesa, é resultado da união do renomado Chef Brito com os empresários Paulo França, Marcos Ferreira e Mauricio Almeida, todos com mais de 20 anos de experiência no ramo.

Hoje já são 7 sócios envolvidos no Kiichi.

A rede existe há mais de 15 anos e Kiichi quer dizer “feliz primeiro filho”, o chef da casa, Brito, é famoso por seus pratos exóticos e inovadores.

Após 11 anos trabalhando ao lado dos chefs internacionais, Ignácio Ito e Shigue Shimizu, Brito inaugura o primeiro KIICHI em 2007 na Vila Olímpia. Em 2009, abre a segunda unidade, localizada na Alameda Lorena e logo na sequência, as unidades Vila Mariana e Morumbi, todas na cidade de São Paulo.

A casa hoje tem unidades em São Paulo (Vila Olímpia, Vila Mariana, Morumbi, Jardins e Paulista). Durante a pandemia, a rede também abriu para franquias, expandindo ainda mais seu alcance.

Convidativas, com decoração temática, salão principal, balcão de sushis, cobertas por luminárias japonesas, trazem uma atmosfera bastante agradável que remete às pessoas ao que há de mais fascinante em cores, cheiros e sabores orientais.

Contam também com trilha sonora personalizada, a rádio KIICHI, que torna o ambiente descontraído e ainda mais agradável, com estilos musicais variados, como Jazz, Lounge Music, MPB, Blues, Pop, New Age, Pop Rock, entre outros.

A rede de restaurantes possui ainda aplicativo próprio da marca para IOS e Android.

O cliente que utiliza a plataforma tem melhor experiência de compra, acesso a promoções exclusivas, notificações dos seus pedidos, cupons promocionais e muito mais.

- **São Paulo:**

-Kiichi Jardins: Alameda Lorena, 138- Jardim Paulista-- São Paulo **Tel/Whatsapp:** 11 3051-3330

-Kiichi Center 3: Av. Paulista, 2064 - Piso Cinelândia-- São Paulo **Tel:** 11 3476-1100

-Kiichi Vila Mariana: Avenida Doutor Altino Arantes, 795 - São Paulo **Tel:** 11 2577-2023

- Kiichi Morumbi Town Shopping: Avenida Giovanni Gronchi, 5930- São Paulo **Tel:** 11 3502-6702

-Kiichi Vila Olímpia: Somente Delivery **Tel:** 11 3405-3249

Serviço:

Instagram: @kiichirestaurante

Site: www.kiichi.com.br

Delivery: www.kiichidelivery.com.br/menu

Meios de Pagamentos: Visa - Mastercard - American Express - Elo - Sodexo - Alelo - Ticket Restaurante.



*Folhas e talos
de legumes e
hortaliças*

não utilizados
pelo comércio
alimentam
pessoas em
vulnerabilidade
social

Regiane Cassimiro

Ong fundada pela microempreendedora de gastronomia Regiane Cassimiro, desenvolveu receitas com insumos que são apropriadas para consumo, mas que tradicionalmente não vai para a mesa do brasileiro



O uso integral dos alimentos de origem vegetal podem ser uma solução para quem vive na fome e, ao mesmo tempo, protege o meio ambiente. Foi pensando nisso e criando pratos nutritivos que a microempreendedora de gastronomia Regiane Cassimiro encontrou uma forma de fazer o bem com o apoio dos comerciantes da região e fundou a ong "Beira do Fogão".

Desde então, por enquanto ainda trabalhando sozinha com a ajuda da família, transforma as noites de cerca de 30 pessoas diariamente com os alimentos que prepara. São receitas que ela mesma testou, estudando sobre esses ingredientes e descobriu que, muitas vezes, as folhas e os talos são mais saborosos e têm mais vitaminas do que o restante que os brasileiros preferem levar para a mesa. Os insumos, ela busca por doações nos hortifrutis do bairro onde mora.

Toneladas de alimentos são desperdiçadas diariamente

De acordo com o IBGE, cerca de 26 milhões de toneladas de alimentos são jogados no lixo anualmente, o que poderia alimentar 35 milhões de pessoas, segundo a Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária). Com tudo isso, além de ajudar o próximo, diminui a quantidade de lixo dos aterros, menos gasto de combustível nos caminhões que fazem a busca desses alimentos diariamente.



As folhas da beterraba e cenoura, por exemplo, que já eram utilizadas por ela, são inspiração para novos pratos que rendem muito e são deliciosos. “Minha intenção é que com esses alimentos desperdiçados a gente consiga alimentar no mínimo 30 pessoas por noite, oferecendo a elas um pouco de conforto, principalmente nesses dias frios que vem fazendo na cidade de São Paulo”, diz Regiane.

Para esse trabalho acontecer, além dos hortifrutis, Regiane precisa de doações e ajuda de supermercados para o uso de alguns dos insumos necessários para o preparo dos pães caseiros e tortas, como farinha de trigo, óleo, ovos e leite, para os quais ainda não conta com apoio e faz o investimento do próprio bolso.

“Você que vai em feiras e hortifrutis fazer suas compras, não deixe de levar para casa as folhas da cenoura, beterraba, folhas soltas do repolho e acelga, pois elas se transformam em tortas, omeletes, ensopados muito saborosos além de muito nutritivos”, finaliza Regiane.

Telefone para contato:
Beira do Fogão (011) 99391-8592
E-mail: regiane.beiradofogao@gmail.com

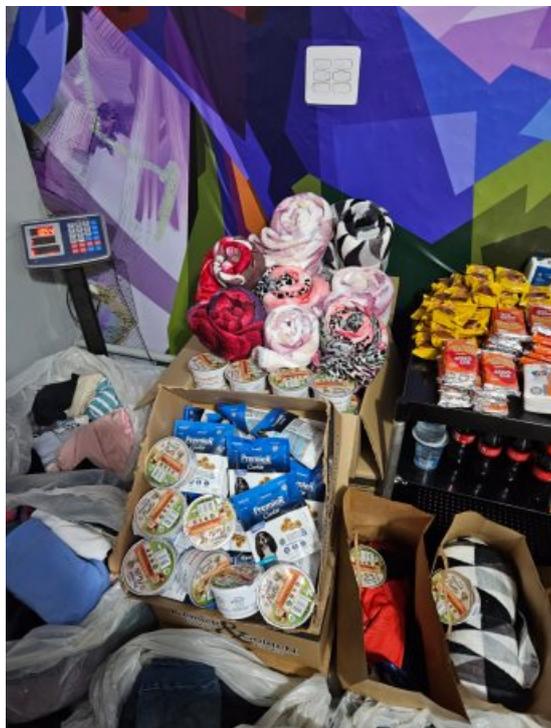
PET SOCIETY E VILA

**DOAM AGASALHOS E
COBERTORES PARA
MORADORES DE RUA NO
CENTRO DE SÃO PAULO**



A ação social intitulada "Juntos Somos Mais" aconteceu na sexta-feira, 22/06

A Pet Society, indústria referência no segmento de saúde, higiene e embelezamento animal, uniram forças e demonstraram solidariedade com a pet shop Vila Pet Store para entrega de agasalhos e cobertores para moradores em situação de rua no centro de São Paulo. A campanha aconteceu na última sexta-feira (22), na Rua Santa Isabel, 47 - Vila Buarque- SP.



A ação social contou com a participação da Premier Pet que doou amostras de ração seca e cookies para os pets. A campanha "Juntos Somos Mais" visa não apenas ajudar estas pessoas mais vulneráveis a enfrentar o frio, mas também reforçar a parceria da Pet Society com a Vila Pet Store, nesta linda ação social em que os pets dos moradores de rua cadastrados recebem banhos com a linha profissional HYDRA e cuidados necessários desde 2022, quando este projeto foi implementado.

De

acordo com Marly Fagliari, vice-presidente da Pet Society, "A ação 'Juntos Somos Mais' reflete o compromisso em fazer a diferença na vida das pessoas e dos animais. "Acreditamos que é fundamental estender a mão àqueles que mais precisam e essa campanha nos permite unir forças para ajudar a comunidade em que estamos inseridos. Juntos, podemos construir um mundo mais solidário e acolhedor", reforçou Fagliari.

Considerado o único projeto com foco nos cães de pessoas em situação de rua, o “Social Pet”, da Vila Pet Store recebe mensalmente cães de rua para serem cuidados, com banho, tosa e atendimento do médico veterinário.



Confira as fotos do evento:

https://drive.google.com/drive/folders/1uzrr-a_Rp-Ph9WRPtjzqdvprh39kOIz?usp=sharing

PET SOCIETY E VILA



Confira o registro do evento no site: www.petsociety.com.br



Sobre a Pet Society

Com 18 anos de história, a Pet Society é uma das mais reconhecidas marcas de higiene, embelezamento e saúde animal do mercado brasileiro, desenvolvendo e fabricando produtos exclusivos, inovadores, seguros e, principalmente, de alta eficácia e qualidade. Com presença em mais de 55 países do mundo e filial nos Estados Unidos, a Pet Society é 100% nacional e engloba as marcas Hydra, Soft Care, Beeps, Megamazon®, Pet Society Super Premium, PS Care e MBS Pro Grooming e Hello Kitty and Friends by Pet Society que, hoje, oferecem uma ampla variedade de produtos para todo o ecossistema pet (veterinários, pet shops, centros de estética animal e tutores). Além disso, contribui para inúmeras associações e organizações não governamentais (ONGs) que cuidam de animais e pessoas.

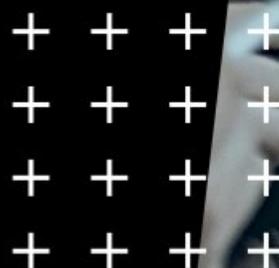


Saiba mais em: <https://petsociety.com.br> e <https://www.instagram.com/psociety>

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

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Nºs de nossas redes sociais:

Fanpage: 22.500 mil

Instagram: 9.800 mil

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

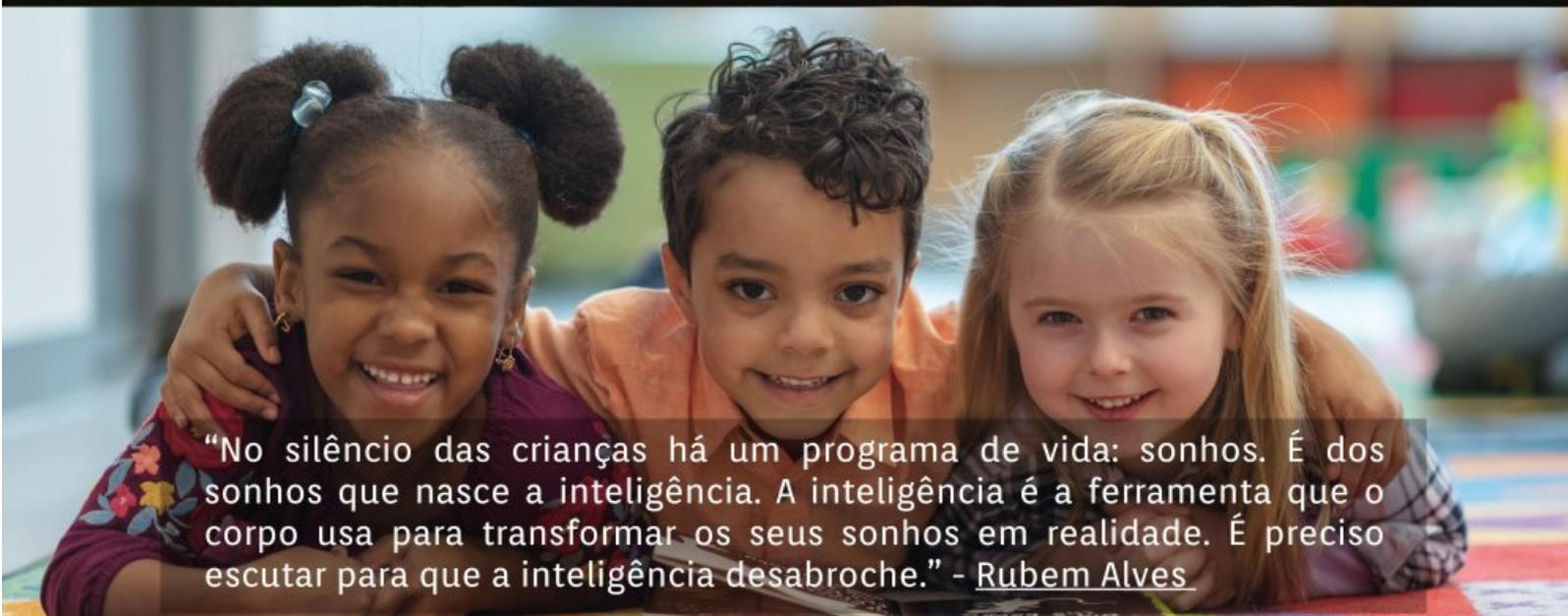


CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



“No silêncio das crianças há um programa de vida: sonhos. É dos sonhos que nasce a inteligência. A inteligência é a ferramenta que o corpo usa para transformar os seus sonhos em realidade. É preciso escutar para que a inteligência desabroche.” - Rubem Alves

Participe da edição nº 40 - Agosto/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
10/08

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