

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 40 - AGOSTO DE 2023

CONFIRA

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



EXCLUSIVO

FIGURELLA

A TALENTOSA CANTORA FIGURELLA ACABA DE LANÇAR O TÃO AGUARDADO VIDEOCLÍPE DE SEU PRIMEIRO SINGLE, INTITULADO "CARROSSEL". COM O RESPALDO DE FERNANDO E SOROCABA, ESSA ESTREIA OFICIAL JÁ ESTÁ ENCANTANDO O PÚBLICO

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM FIORELLA, POR ELENIR ALVES, PÁG. 05

CONHEÇA O ISSO É CHURRASCO ON FIRE, DA DUPLA FERNANDO E SOROCABA, PÁG. 13

EVANESCENCE ABRE VENDAS PARA SHOW EM BH, PÁG. 19

ENTREVISTA COM MEIRE REIS, POR ELENIR ALVES, PÁG. 24

DEPILAÇÃO COM CERA É PREJUDICIAL À PELE?, POR POLIANA SICCHIERI, PÁG. 31

ABDOMINOPLASTIA, POR DRA PATRÍCIA MARQUES, PÁG. 35

7 MITOS E VERDADES SOBRE TRATAMENTOS DA QUEDA CAPILAR, POR DR. ADEMIR C. LEITE JR., PÁG. 38

CONTO: PALCO DE ÁGUA E SOM, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 42

CONTO: DESEJOS PARA VOCÊ, POR FLÁVIA PRATA, PÁG. 46

CONTO: AMOR DE MÁRMORE, POR KARLA D. MARTINS, PÁG. 49

POEMAS DE CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR, PÁG. 53

POEMA DE CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR E ELTON LEONEL CRUZ GUARNIZ, PÁG. 56

POEMA: IMPRESSÕES, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 60

POEMAS DE ENY SOUZA, PÁG. 61

LANÇAMENTO DO LIVRO "LUNA CRESCENTE", PÁG. 66

LIVRO REÚNE GRANDES NOMES DA GASTRONOMIA BRASILEIRA, PÁG. 68

CONHEÇA O LIVRO "TE ENCONTRO EM QUAL CONTO?", PÁG. 74

6 DICAS DE OURO PARA VOCÊ EDUCAR MELHOR SEUS FILHOS, PÁG. 78

CUIDADOS PALIATIVOS, PÁG. 81

DIVERSÃO OFF-LINE: COMO MANTER CRIANÇAS LONGE DAS TELAS, PÁG. 84

A IMPORTÂNCIA DOS PAIS ESTAREM ATENTOS AO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DOS FILHOS, POR TALITA PADOVAN, PÁG. 89

DEPRESSÃO EM JOVENS, POR TALITA PADOVAN, PÁG. 92

COMO A INFERTILIDADE É VIVIDA PELAS MULHERES, POR MIKELLER FREIRE, PÁG. 95

CINEMA INDÍGENA, PÁG. 98

DICAS DE FILMES, PÁG. 103

CAMPAHA DE PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER DE PULMÃO, PÁG. 109

BRASIL CACAU: O CHOCOLATE IDEAL PARA CADA TIPO DE PAI, PÁG. 114

ESTUDO SOBRE O VINHO PARA O COMBATE DO ENVELHECIMENTO DA PELE, POR MICHELE CAMARGO, PÁG. 119

GUIA DO AZEITE, POR CHANIA CHAGAS, PÁG. 122

FESTIVAL DE INVERNO EM CASA: RECEITAS DE SOPAS, FONDUES E RISOTOS, PÁG. 126

FARMÁCIA NA COZINHA, PÁG. 134

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 139

PARA ANUNCIAR NA REVISTA, PÁG. 140

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



NESTA EDIÇÃO

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

QUEM FAZ A REVISTA

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do blog da revista

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



Elenir Alves
Editora

Os mais fortes de todos os guerreiros são estes dois: Tempo e Paciência.
— Leon Tolstói



Editorial

- Olá, querido leitor! Apresentamos a edição de agosto com muitas novidades! É isso mesmo, não deixe de conferir. Temos entrevista com FIORELLA, a mais nova cantora da atualidade. Ela acaba de lançar o seu novo SINGLE "CARROSSEL" e já está encantando uma legião de pessoas com suas belas músicas. Confira nas próximas páginas. Aproveite e siga a artista em suas redes sociais. Confira tudo aqui, tem muito mais para você apreciar. A nossa gratidão a todos os envolvidos desta edição e aos leitores que nos acompanham. Boa leitura e até a próxima!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

FIORELLA



A JOVEM
PARAGUAIA QUE
SURPREENDEU TODO
MUNDO NO DVD DE
**FERNANDO E
SOROCABA**

COM APENAS 14
ANOS, FIORELLA, ESTÁ
ENCANTANDO UMA
LEGIÃO DE PESSOAS
COM O LANÇAMENTO
DO SEU PRIMEIRO
SINGLE **"CARROSSEL"**,
CUJO VIDEOCLÍPE
ATINGIU A MARCA DE
2 MILHÕES DE
VISUALIZAÇÕES EM
APENAS 3 DIAS.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, poderia nos contar como foi o seu início na carreira musical?

Fiorella: Eu comecei a minha carreira musical desde muito pequenina. Sempre gostei de música e toda a minha família também.

A gente tem vários amigos músicos e chamava eles para cantar aqui em casa e sempre gostei muito. Mas acredito que onde começou foi na escola com minha professora e eu cantando nas festinhas da escola. Eu tinha seis anos.

Revista Projeto AutoEstima: Você só tem 14 anos e já mostra o grande potencial que tem para a música. Tem algum músico na sua família, você teve alguma influência?

Fiorella: Não tem nenhum músico, mas minha família gosta muito de música. Como eu disse a gente tem vários amigos músicos.

Revista Projeto AutoEstima: Você enfrentou algum obstáculo durante a sua trajetória? Poderia comentar?

Fiorella: A minha família e amigos sempre me apoiaram e me incentivaram a seguir em frente! Eles me ajudam a melhorar a cada dia.

Revista Projeto AutoEstima: Como Fernando e Sorocaba descobriram o seu trabalho?

Fiorella: O Fernando e o Sorocaba conheceram meu trabalho pelas redes sociais, ele, o Sorocaba, assistiu um vídeo em que eu estava cantando. Ele mandou uma mensagem e meu pai começou a conversar com ele e tudo foi acontecendo naturalmente. Hoje eu tenho muito orgulho de dizer que eles são meus padrinhos musicais e estou muito feliz com essa nova fase da minha carreira. Ter a dupla Fernando e Sorocaba como padrinhos e empresários é um sonho.

Revista Projeto AutoEstima: Você surpreendeu todo mundo no DVD de Fernando e Sorocaba cantando com eles a música de lançamento "Laça Nós". Como foi esse momento para você?

Fiorella: Muito obrigada! Foi um momento mágico. Foi incrível, mas eu fiquei um pouco nervosa, confesso. Cantar ao lado de duas pessoas referência na música foi uma honra! Eu gostei muito do resultado.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas expectativas com o lançamento de "Carrossel"?



Fiorella: Carrossel marca o início oficial da minha carreira musical! Foi um desafio, mas foi muito maravilhoso. Foi algo muito mágico e ao mesmo tempo eu fiquei nervosa e ansiosa para ver como a galera aceitaria essa música. Eu gravei com muito carinho e tive ajuda de várias pessoas especiais.

Revista Projeto AutoEstima: Quem são as suas grandes inspirações na música sertaneja?

Fiorella: A eterna rainha Marília Mendonça, ela é uma referência profissional e pessoal. Eu a ouço desde muito pequenininha.

Revista Projeto AutoEstima: Como você divide o seu tempo entre a sua carreira musical e a sua vida pessoal? Que horas você acorda e como você organiza a sua rotina diária?

Fiorella: Eu considero a minha rotina tranquila. Eu acordo todo dia às cinco horas da manhã para ir para a escola, eu estudo numa escola que fica a 40 km da minha cidade. Volto para casa por volta da uma da tarde, sempre gosto de tirar um tempo para fazer as coisas que eu gosto que é cantar e lavar, gosto também de ir a rodeios e de ficar com os meus amigos e familiares. Também tiro um tempo para estudar.

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

Fiorella: Maiores desafios do mundo da música é com que a nossa música chegue nas pessoas e que as pessoas gostem e se identifiquem com a sua música, a sua verdade.

Hoje em dia tem vários artistas muito bons, e novos artistas que surgem todo dia, então eu acho que o maior desafio é com que a nossa música chegue nas pessoas.

Revista Projeto AutoEstima: Quais dicas daria para as pessoas que desejam ingressar na carreira musical?

Fiorella: Tenha muita fé e acredite nos seus sonhos! Siga a sua verdade, a sua essência. Não esqueça dos seus objetivos e tenha sempre humildade. Faça sempre o bem, isso é essencial!

Revista Projeto AutoEstima: Como os nossos leitores poderão conhecer um pouco mais sobre você e seu trabalho musical?

Fiorella: Através das redes sociais. Eu posto bastante da minha rotina e das novidades no meu Instagram e também no YouTube. Espero vocês lá!
<https://www.instagram.com/fiorella>

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Fiorella: Sim, tem muita novidade chegando! No dia 27 lancei o meu EP que foi gravado em Jaguariúna, no interior de São Paulo, e estou muito feliz. Nesse trabalho as



FIGURELLA

FIGURELLA É O
NOVO
FENÔMENO DA
MÚSICA
SERTANEJA





peças vão conhecer um pouco mais de mim, do que eu gosto e da minha verdade! Também vou lançar uma música em Espanhol.

Perguntas rápidas:

Um cantor: Marília Mendonça

Um livro: eu e esse meu coração

Um (a) autor (a): C. C. Hunter

Um hobby: laçar

Um filme: Andar Montar Rodeio

Uma cor favorita: preto

Uma recordação em especial: gravação do DVD do Fernando e Sorocaba com a gravação do clipe Laça Nós.

Revista Projeto AutoEstima: Encerramos essa entrevista e fazemos votos que você tenha muito sucesso na carreira musical! Caso você queira encerrar com mais algum comentário, fique à vontade.

Fiorella: Muito obrigada, foi uma honra dividir com vocês um pouco mais sobre a minha carreira e minha vida! Até a próxima!

Fotos/Crédito: Gabriel Silva

FIGRELLA

FIGRELLA É UMA CANTORA NASCIDA E CRIADA EM CAPITÁN BADO, NO PARAGUAI. DESDE MUITO JOVEM, DEMONSTROU SEU TALENTO MUSICAL, COMEÇANDO A CANTAR AOS 6 ANOS DE IDADE. COM O APOIO E O INCENTIVO DOS PADRINHOS E EMPRESÁRIOS, A RENOMADA DUPLA FERNANDO E SOROCABA, FIGRELLA CONQUISTOU SEU ESPAÇO NA CENA MUSICAL COM O LANÇAMENTO DO PRIMEIRO SINGLE "CARROSSEL", CUJO VIDEOCLÍPE ATINGIU A MARCA DE 2 MILHÕES DE VISUALIZAÇÕES EM 3 DIAS. ALÉM DA MÚSICA, FIGRELLA É APAIXONADA PELO MUNDO DO LAÇO COMPRIDO, TENDO VENCIDO INÚMERAS COMPETIÇÕES NESTA CATEGORIA.

CONFIRA O TRABALHO DA ARTISTA NAS REDES SOCIAIS



@fiorellanoemypy



@fiorella

Feliz dia dos PAIS!



Revista Projeto AutoEstima

ISSO É CHURRASCO
ON FIRE: CONHEÇA EXPERIÊNCIA
MUSICAL COM OPEN CHURRAS DA
DUPLA FERNANDO E SOROCABA
QUE ENCANTA O BRASIL



ARTMILL





Fernando e Sorocaba são visionários, destacando-se por sua inovação e empreendedorismo tanto dentro quanto fora do universo musical. E um dos projetos mais notáveis e envolventes é, sem dúvida, o Isso é Churrasco On Fire! Com uma proposta singular, essa iniciativa combina um espetáculo especial da dupla com uma autêntica experiência de open churrasco ao ar livre, tornando-se um verdadeiro sucesso que vem conquistando admiradores em todo o país.

O Isso é Churrasco On Fire transcende a tradicional experiência de um show musical, oferecendo ao público uma vivência completa e memorável. A magia da música ao vivo, aliada ao delicioso aroma de churrasco, cria uma atmosfera única de celebração e conexão com a plateia. Não se trata apenas de um espetáculo, mas de uma jornada de entretenimento e sabores que envolve a todos.

A dupla Fernando e Sorocaba, conhecida por sua versatilidade artística e paixão pela inovação, trouxe algo realmente especial ao criar esse evento. Com maestria, eles entregam performances inesquecíveis, interagindo com o público e proporcionando momentos únicos de emoção e alegria.

"Temos uma história com o churrasco, e este evento surgiu da vontade da dupla Fernando e Sorocaba de levar o churrasco que fazíamos em casa para os nossos fãs. Em

2019, gravamos o álbum Isso É Churrasco, em Indaiatuba (interior de São Paulo). Foi um projeto ao vivo e, na ocasião, durante o show, alguns assadores preparavam churrasco em frente ao palco", relembra Fernando. Sorocaba completa a ideia do parceiro: "A gente sempre gostou muito desse ritual, desse momento chamado 'churrasco', sempre foi algo muito presente em nossa vida. E esse evento não foi nada mais do que amplificar o que já fazíamos em casa, com nossos amigos", pontua o cantor.

O Isso É Churrasco On Fire é um fenômeno em todo o Brasil, contabilizando quase 50 edições realizadas, e emocionantes dezenas delas já estão com datas agendadas para os próximos meses. Já foram consumidos incríveis 60 mil kg de proteínas, proporcionando aos participantes uma autêntica e memorável experiência gastronômica. Cada edição é planejada meticulosamente para garantir que o público seja envolvido em uma jornada inesquecível, unindo música de alta energia e sabores deliciosos.



Nessa semana foi realizada uma pesquisa com o público da última edição do Isso É Churrasco On Fire revelou resultados extremamente positivos. Cerca de 84,47% dos participantes afirmaram que essa foi sua primeira experiência musical gastronômica, indicando a singularidade e inovação do evento. Além disso, impressionantes 90,74% dos entrevistados afirmaram que voltariam para uma nova edição em sua cidade no próximo ano, demonstrando o alto nível de satisfação e interesse em reviver a experiência. A média geral de avaliação para o Isso É Churrasco On Fire como um todo foi de 9,29, destacando como foi memorável e satisfatório a experiência proporcionada.



As próximas datas do evento "Isso É Churrasco On Fire" prometem levar o calor e a energia do churrasco para diversas regiões do Brasil. No dia 26/08, Belo Horizonte/MG será palco de uma festa inesquecível, onde os amantes do churrasco poderão desfrutar de deliciosas carnes e sabores únicos. Em seguida, em 02/09, é a vez de Valinhos/SP entrar em cena, proporcionando aos participantes uma experiência gastronômica repleta de tradição e sabor.

Já no dia 23/09, a cidade de Ituporanga/SC irá abraçar o evento, prometendo encantar os presentes com os aromas e temperos irresistíveis das brasas. Por fim, encerrando esse tour de sabor, Piracicaba/SP receberá o evento no dia 30/09, trazendo uma diversidade de cortes e acompanhamentos que farão a alegria dos apreciadores de um bom churrasco. Preparem-se para se deliciar e vivenciar momentos memoráveis em cada uma dessas paradas do "Isso É Churrasco On Fire"

A combinação perfeita de música e open churras é apenas um dos motivos pelos quais o Isso é Churrasco On Fire tem se destacado no cenário musical do país. Em uma conversa especial com a dupla, foram listados seis grandes motivos que tornam esse evento inédito e inesquecível:

Música e open churras

Unindo duas paixões nacionais - música boa e churrasco de qualidade - em um único evento, os espectadores desfrutam de um show completo da dupla Fernando e Sorocaba enquanto apreciam os sabores irresistíveis de um churrasco com cortes nobres, entradas e até sobremesas.

Máquina do churrasco

Uma enorme carreta gourmet, com mais de 22 metros de comprimento, abriga os pit smokers, grelhas, fornos combinados e outras estruturas essenciais para o preparo do churrasco, tornando-se um palco surpresa durante o show.

Equipe especializada em churrasco

O Team On Fire, composto por experientes churrasqueiros, realiza performances e mostra ao público a arte de fazer churrasco, proporcionando uma experiência memorável.

"O time fixo é formado por 12 profissionais. Os demais são voluntários que entram em contato e passam por uma seleção para participar do evento. Os voluntários recebem um certificado de participação e alguns brindes exclusivos", explica Sorocaba.

Estrutura grandiosa

A imensa estrutura do evento demanda o trabalho dedicado de muitas pessoas, com dois palcos grandiosos, painéis de LED, cenografia personalizada e um serviço de churrasco de excelência que promete surpreender o público.

Interação constante com o público

A proximidade com o público é constante, proporcionando uma experiência interativa e memorável.

"Nosso maior desafio sempre foi proporcionar a melhor experiência ao público. Por isso, estabelecemos um número máximo de pessoas em cada edição, com uma média de até 4 mil pessoas, para garantir que todos sejam atendidos com extrema qualidade, como se estivessem em um churrasco na nossa própria casa", destaca Fernando.

Integração com a paisagem e fotografia exuberante

O evento geralmente acontece em locais abertos, aproveitando a beleza da paisagem ao redor, escolhendo espaços com chão de grama, vista para o pôr do sol e ambientes que valorizam a beleza natural do local. Pontos instagramáveis, como paredes de lambe-lambe e backdrop, proporcionam belos registros aos visitantes.

Com essa imensa estrutura, o Isso é Churrasco precisa de um amplo espaço para acontecer, geralmente em locais abertos, aproveitando a paisagem para harmonizar. "Trabalhamos em diferentes locais, terrenos e estações do ano. Mas nosso objetivo é realizar o evento em locais totalmente abertos, com chão de grama e vista para o pôr do



sol. Sempre escolhemos ambientes onde podemos compor a beleza natural do local, explorando a vista e entrando com toda a estrutura", conta Sorocaba.

Portanto, é inegável que Fernando e Sorocaba, através do Isso é Churrasco On Fire, têm alcançado novos patamares de sucesso e reconhecimento, reafirmando seu lugar como verdadeiros ícones da música brasileira e do espírito empreendedor. Com cada vez mais seguidores e admiradores, esse projeto extraordinário continuará a brilhar intensamente no cenário cultural e artístico do país.

"Agradecemos a todos os que têm sido parte dessa emocionante jornada conosco. O Isso É Churrasco On Fire continuará a ser um evento memorável, repleto de energia positiva e momentos especiais, capazes de criar memórias que durarão para sempre na vida de cada participante", resume Sorocaba.

O Isso é Churrasco On Fire é mais do que um evento, é uma experiência sensorial que combina música, gastronomia e diversão em um só lugar. Com uma estrutura grandiosa, shows envolventes e churrasco de excelência, essa é uma oportunidade imperdível de viver momentos inesquecíveis. Não deixe de vivenciar a experiência única do Isso É Churrasco On Fire!

EVANESCENCE

ABRE VENDAS PARA
SHOW DE SÃO
PAULO E PARA A
DATA EXTRA DE
BELO HORIZONTE



SÃO PAULO,
NO DIA 21 DE
OUTUBRO, NO
NOVO
ANHANGABAÚ



EM BELO
HORIZONTE,
NO DIA 26 DE
OUTUBRO,
NO ARENA
HALL



Evanescence-B--166-Warm - Divulgação

Foi iniciada mais uma corrida por ingressos dos shows do **Evanescence** no Brasil. Tanto a passagem da banda americana por **São Paulo**, no dia **21 de outubro**, no **Novo Anhangabaú**, quanto a data extra em **Belo Horizonte**, no dia **26 de outubro**, no **Arena Hall**, já estão com as vendas abertas no site da Eventim ([acesse aqui](#)). Realizada pela 30e, a turnê do **Evanescence** no país tem ainda as seguintes datas esgotadas: **19 de outubro**, em **Curitiba**, no **Live**; no dia **23 de outubro**, no **Rio de Janeiro**, no **Qualistage**; no dia **25 de outubro**, em **Belo Horizonte**, no **Arena Hall**; e, no dia **28 de outubro**, em **Recife**, no **Classic Hall**. A banda brasileira **Ego Kill Tatent** será responsável pelo show de abertura em todas as datas.

Vencedor de dois Grammy, o Evanescence prepara para o público brasileiro um setlist com músicas de diferentes momentos da carreira, entre elas faixas do último álbum de estúdio do grupo, intitulado *The Bitter Truth* (2021). O trabalho é um reflexo das tragédias pessoais e coletivas vividas pelo **Evanescence** nos últimos tempos. No âmbito pessoal, a vocalista Amy Lee perdeu um irmão repentinamente e o guitarrista do grupo, Tim McCord, perdeu uma filha; enquanto, no panorama coletivo, a sociedade vivia (e vive) em meio à desigualdade racial, a pandemia da Covid-19 e a turbulência econômica. Basta dar um play em *The Bitter Truth* para entender que, mesmo sendo "um retorno às raízes pesadas", evidenciando as amarguras da vida, a mensagem do álbum é de luz, sugerindo que seguir em frente é melhor do que resistir.

Uma curiosidade recente é que, em 2022, a faixa "Bring Me To Life", lançada em 2003 e responsável por catapultar a carreira do Evanescence mundialmente, voltou aos topos da paradas, reforçando o quanto a relevância da banda transcende o tempo. Atualmente, o videoclipe da música contabiliza 1,2 bilhões de views no YouTube.

Serviço:

EVANESCENCE @ SÃO PAULO

Data: 21 de outubro

Local: Av. São João, s/n - Centro Histórico de São Paulo São Paulo - São Paulo - SP

Classificação Etária: 16 anos. Menores de 16 anos somente acompanhados dos pais ou do responsável legal. Não é permitida a entrada de menores de 0 a 5 anos

Setores e preços:

Pista Premium: R\$ 325,00 (meia-entrada legal) / R\$ 650,00 (inteira)

Pista: R\$ 175,00 (meia-entrada legal) / R\$ 350,00 (inteira)

VIP 1 - Evanescence Soundcheck Package: R\$1.818,00 (meia)* | R\$2.143,00 (inteira)

*Valor do Ingresso de Pista Premium + serviço.

INCLUSO:

- 1 (um) ingresso de Pista Premium;
- Acesso exclusivo ao soundcheck do Evanescence;
- 1 (uma) litografia autografada;
- 2 (dois) itens especialmente desenhados para o merchandising VIP;
- Entrada antecipada VIP no local do show;
- Acesso à compra de merchandising antes do público geral;

VIP 2 - Evanescence Early Entry Package: R\$1.060,00 (meia)* | R\$1.385,00 (inteira)

*Valor do Ingresso de Pista Premium + serviço.

INCLUSO:

- 1 (um) ingresso de Pista Premium;
- Entrada antecipada VIP no local do show;
- 1 (uma) litografia autografada;
- 2 (dois) itens especialmente desenhados para o merchandising VIP;
- Acesso à compra de merchandising antes do público geral.

IMPORTANTE

Os itens do merchandise VIP serão enviados para o endereço de cadastro da Eventim. Ao realizar a compra, atualize o seu endereço.

Limite de Ingressos: 6 | Limite de Meia: 2 | Limite de pacote VIP: 4

Parcelamento em 10x no site | Não teremos parcelamento na bilheteria.

Vendas online com parcelamento em até 10x em: www.eventim.com.br/evanescence

EVANESCENCE @ BELO HORIZONTE - data extra

Data: 26/10/2023

Local: ARENA HALL

Endereço: Av. Nossa Sra. do Carmo, 230 - Savassi, Belo Horizonte - MG, 30330-000

Classificação etária: 16 anos. Menores de 16 anos somente acompanhados dos pais ou do responsável legal. Não é permitida a entrada de menores de 0 a 5 anos

Setores e preços:

Pista Premium: R\$270,00 (meia) | R\$540,00 (inteira)

Arquibancada: R\$170,00 (meia) | R\$340,00 (inteira)

Camarotes: R\$240,00 (meia) | R\$480,00 (inteira)

Suítes: R\$310,00 (meia) | R\$620,00 (inteira)

VIP 1 - Evanescence Soundcheck Package: R\$1.763,00 (meia)* | R\$2.033,00 (inteira)

*Valor do Ingresso de Pista Premium + serviço.

INCLUSO:

- 1 (um) ingresso de Pista Premium;
- Acesso exclusivo ao soundcheck do Evanescence;
- 1 (uma) litografia autografada;
- 2 (dois) itens especialmente desenhados para o merchandising VIP;
- Entrada antecipada VIP no local do show;
- Acesso à compra de merchandising antes do público geral

VIP 2 - Evanescence Early Entry Package: R\$1.005,00 (meia)* | R\$1.275,00 (inteira)

*Valor do Ingresso de Pista Premium + serviço.

INCLUSO:

- 1 (um) ingresso de Pista Premium;
- Entrada antecipada VIP no local do show;
- 1 (uma) litografia autografada;
- 2 (dois) itens especialmente desenhados para o merchandising VIP;
- Acesso à compra de merchandising antes do público geral.

IMPORTANTE

Os itens do merchandise VIP serão enviados para o endereço de cadastro da Eventim. Ao realizar a compra, atualize o seu endereço.

Limite de Ingressos: 6 | Limite de Meia: 2 | Limite de pacote VIP: 4

Parcelamento em 10x no site | Não teremos parcelamento na bilheteria.

Vendas online com parcelamento em até 10x em: www.eventim.com.br/evanescence

Sobre a 30e

A 30e representa a nova geração do entretenimento ao vivo. Atuando em duas frentes - Festivais e Grandes Turnês -, a empresa vem desenvolvendo o posicionamento

"Delivering Happiness", que traduz uma atuação mais preocupada com a experiência do público e das marcas. Criar momentos de felicidade para as pessoas é o que guia cada uma das etapas das suas produções. Além de quatro festivais ao longo do ano (MITA Festival, Ultra Brasil, Knotfest Brasil e GPWeek), a 30e é responsável ainda: pela turnê Titãs Encontro, que reúne a formação clássica da banda; e pela turnê "Cedo ou Tarde",

que reúne a banda NXZero. Estes foram alguns nomes que a 30e trouxe para o Brasil: The Killers, Gorillaz, Twenty One Pilots, Slipknot, Bring Me The Horizon, Pantera, Judas Priest, J Balvin, Wu-Tang Clan, Super Junior, LP, entre outros.



Evanescence - Divulgação

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

MEIRE REIS

BELEZA | ESTÉTICA



Há 10 anos abri meu primeiro salão de beleza e só nesse último ano já inaugurei mais duas unidades em Brasília. A pandemia foi difícil, mas também de muitas colheitas e isso só nos fez crescer ainda mais no pós pandemia. Dediquei-me à estética, à beleza e à autoestima, o que me permitiu crescer de forma saudável.

MEIRE REIS
BELEZA | ESTÉTICA

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos conte-nos sobre: é verdade que desde muito cedo você já sonhava em ser empreendedora? Com quantos anos e por quê?

Meire Reis: Eu que agradeço pela oportunidade de estar participando dessa entrevista maravilhosa e de poder contar um pouquinho da minha vida, dos meus sonhos, e também compartilhar para outras pessoas que sonham, não desistam, que os sonhos é o que nos motiva a levar em frente todas as nossas vontades de conquistar algo a mais. Então, eu sempre sonhei em ser empreendedora, mas no interior, cidade pequena, não tinha muita oportunidade, então, desde sempre eu tentava ser diferente dos meus outros irmãos. Eu sempre tive iniciativa, como era da roça tinha muitas coisas lá que eu começava a vender, como: frutas e verduras, nós plantávamos muitas dessas coisas assim, e daí a minha vontade de empreender só aumentava.

Quando cheguei aqui em Brasília, coloquei esse sonho em prática, tive a oportunidade de poder me especializar na área e acreditar realmente nos meus sonhos. E foi onde deu tudo certo, graças a Deus.

Revista Projeto AutoEstima: Como uma grande sonhadora, você saiu de casa aos 22 anos, deixou a sua terra natal e a sua família para morar na cidade grande, levando na bagagem o seu grande sonho. Poderia contar-nos como foi essa sua trajetória?

Meire Reis: Eu saí de Tabocas-BA aos 22 anos, eu e mais cinco irmãos viemos para Brasília procurar sobrevivência mesmo. Pais com nove filhos e lavradores tinham aquela vida muito difícil, e eu sempre sonhava ter algo, sonhava com algo melhor, não só de ser rica, mas de ter uma vida mais tranquila, de poder sonhar, comprar alguma coisa. Era uma vida bem difícil, mas também feliz. Então, foi nisso que comecei a alimentar a ideia de poder sair daquela cidade e poder procurar algo, na cidade grande. A primeira coisa que eu fiz, não só por mim, mas pela minha família foi poder vir pra cidade grande, e agora pensando lá no passado eu me considero um pouco louca de ter saído do interior, eu e mais seis irmãos sem nenhum amadurecimento. Meus pais quase enlouqueceram, imagina ter nove filhos, e de repente sair de uma vez seis, e eu sendo a mais velha entre as mulheres. Mas graças a Deus o tempo foi nos ensinando e amadurecendo. As dificuldades foram grandes, mas as vitórias foram maiores, nunca deu nada de errado, pelo contrário, hoje eu fecho os olhos e vejo que fiz a melhor escolha não só para mim mas por todos nós.

Revista Projeto AutoEstima: Você trabalhou por 15 anos como recepcionista em um salão de beleza. Esse foi o seu primeiro emprego ou já havia trabalhado antes? Comente.

Meire Reis: Eu passei 15 anos e meio nesse salão. Foi o meu primeiro emprego, a minha escola, o meu aprendizado, o meu tudo. Tudo o que eu sei e aonde eu cheguei foi através dele. Eu precisei de muita perseverança no começo, foi difícil porque realmente vim do interior, não tinha técnicas, nem aprendizado dentro daquilo. Tive que começar do zero pra eu chegar aonde cheguei, mas hoje eu tenho imensa gratidão por ter

M E I R E R E I S



**Sempre existem
novos sonhos, novos
projetos. Conforme a
gente vai crescendo,
nós vamos
entendendo que não
podemos nos limitar.**

B E L E Z A | E S T É T I C A

recebido essa oportunidade que Deus me deu, mas confesso que no começo não foi nada fácil, tanto que às vezes quando eu fiz o meu contrato de experiência eu achei que não conseguiria ficar nem aquele período da experiência porque foram muitas provas não só a cobrança da proprietária mas pelo fato de conhecimento que eu não tinha, mas eu sempre fui uma pessoa que sempre vi aquilo ali como uma solução na minha vida, uma janela. E eu agarrei essa oportunidade com todas as minhas forças, com todo o meu querer, porque eu precisava, era só eu e meu irmão mais velho trabalhando, e por isso sou muito grata por tudo.

Revista Projeto AutoEstima: Quando surgiu a ideia de abrir o salão de beleza "*Meire Reis - Beleza e estética*" e como foi esse processo, essa sua conquista? Há quanto tempo ele está no mercado?

Meire Reis: Então, eu já trabalhava no salão, e gostava dessa área da beleza, como eu já até falei antes, desde sempre eu gostava. Eu aprendi fazendo sobancelha das vizinhas, das minhas primas, eu sempre tive esse domínio de cuidar de mim e dos outros dentro da estética, e quando eu cheguei a Brasília, eu realmente vi que era o que eu gostava, então hoje eu fecho os olhos e vejo como eu fui ousada pelo fato de não ter nem um tostão e sonhar com um salão de beleza. Hoje eu falo que tenho um império, mas há 27 anos só tinha o sonho e então comecei a buscar ser uma realidade, foi muito trabalho e muita gratidão a Deus, de ter esse entendimento.

Revista Projeto AutoEstima: Você enfrentou alguma dificuldade para abrir o salão *Meire Reis - Beleza e estética*? Quais foram as suas maiores dificuldades?

Meire Reis: Dificuldade sempre teve, porque desde o começo da abertura, a contratação, contrato, tudo isso gera mas dificuldades, mas Deus foi tão bom que as dificuldades foram grandes, mas as vitórias foram maiores, então assim aquele salão ali foi construído na oração, então Deus realmente me deu na hora que realmente consegui carregar, e tanto que quando eu pedia pra Ele, dizia só me dê se eu der conta de carregar, então a gente vive de fortaleza, graças a Deus a gente tem dificuldade, até hoje a gente tem, mas a gente vive de um Deus vivo.

Revista Projeto AutoEstima: Sabemos que a pandemia foi um momento muito desafiador para muitos empreendedores. Para você como foi?

Meire Reis: A pandemia realmente foi um momento muito difícil para todos, o mundo parou.

Como eu construí aquele salão na oração, na pandemia, eu senti a resposta de todas as minhas orações. Foram difíceis. Meses sem trabalhar. Então, eu falo que na pandemia teve dias que dava vontade de desistir, mas, graças a Deus, tinha muita oração, muita perseverança e dentro das dificuldades, nós tivemos muitas vitórias. Consegui nesse tempo aumentar um pouco o salão. E assim venci esse momento tão difícil.

Revista Projeto AutoEstima: Hoje você é designer de sobrancelhas, maquiadora e proprietária do salão de beleza " *Meire Reis - Beleza e estética* ". Podemos dizer que já é uma grande conquista como empreendedora. Só nesse último ano você já conseguiu inaugurar mais duas unidades em Brasília. Como tudo isso aconteceu, como você se sente ao lembrar de tudo, desde o início da sua trajetória? Poderia comentar?



Meire Reis: Realmente, são muitas vitórias. Eu adoro trabalhar dentro da minha área e vendo lá o meu passado, vendo as conquistas que eu já tive, olhando para o meu presente e visualizando o meu futuro, eu só tenho a agradecer. Foram muitas lutas, muitas dificuldades, mas graças a Deus, foi tudo vencido. E ver também que eu comecei na Qi11 com uma salinha pequena, um salão pequeno, e nisso, na pandemia, a gente cresceu, hoje estamos com quatro lojas ali em um só e dentro desse ano já foram duas unidades adquiridas. Só me dá mais orgulho de toda a minha trajetória, de tudo que eu vivi, de tudo que eu tive que passar para chegar aqui nesse momento. Só gratidão.

Revista Projeto AutoEstima: Quantos funcionários trabalham hoje com você?

Meire Reis: Comigo hoje, dentre funcionárias e colaboradores, são um total de 66 pessoas que me ajudam, me auxiliam, que me dão forças, porque eu também sei que elas precisam de mim, precisam do meu espaço e eu preciso delas e isso me motiva cada dia mais a crescer, a cuidar do meu local patrimônio.

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

Meire Reis: A minha dica é que não deixem de sonhar e corram atrás, sejam perseverantes, não tenham medo de enfrentar as dificuldades, porque é no medo, é nas dificuldades que a gente cresce, que a gente amadurece.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Meire Reis: Ah, sempre existem novos sonhos, novos projetos. Conforme a gente vai crescendo, nós vamos entendendo que não podemos nos limitar. E vêm novos projetos por aí. A minha vontade é mesmo ter um salão em cada bairro de Brasília, quem sabe um dia em outros estados, essas são vontades que eu tenho e que, se Deus permitir, um dia eu realizarei.

Perguntas rápidas:

Um (a) profissional na área da estética: Eu

Um livro: Gestão da emoção

Um hobby: Cozinhar

Um (a) autor (a): Augusto Cury

Um ator ou atriz: Antônio Fagundes

Um filme: Dulce dos podres

Uma cor favorita: Vermelho

Uma recordação em especial: O dia que abri o primeiro salão e vi o quanto sou forte e guerreira

Revista Projeto AutoEstima: Encerramos essa entrevista e desejamos que você tenha sempre muito sucesso! Caso queira encerrar com mais algum comentário fique à vontade.

Meire Reis: Agradeço muito pela oportunidade por essa entrevista. Espero que a minha história, que a minha trajetória inspire quem está querendo empreender e dê coragem para essas pessoas, para elas irem atrás, correrem e realizarem os seus sonhos. Muito obrigada.



MEIRE REIS

BELEZA | ESTÉTICA

SIGA A REDE SOCIAL DE
MEIRE REIS - BELEZA E
ESTÉTICA

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



Meire Reis

Meire é uma mulher que veio da classe baixa, do interior da Bahia, que almejava ter o seu próprio negócio empreender, e com muita luta, com muita persistência, conseguiu vir pra Brasília, trabalhou por muitos anos como recepcionista até começar a sua trajetória como design de sobrancelha, e daí em diante a sua vontade de empreender só cresceu, e com isso as coisas foram acontecendo, ela finalmente abriu um salão pra ela, esse salão só cresceu durante todos esses anos, e com isso cresceu também a vontade de ter outros salões, de ter salões em outros bairros, e deste último ano pra cá, essa vontade foi realizada, ela conseguiu, comprou mais duas unidades e espero que não pare por aqui.



DEPILAÇÃO COM CERA É PREJUDICIAL À PELE?

POR POLIANA SICCHIERI



Especialista em depilação há 20 anos, Poliana Sicchieri desmistifica essa crença e explica a evolução desse método que se mantém por anos

A depilação com **cera quente** é uma das alternativas mais comuns entre mulheres e homens para se livrar dos pelos. É um método rápido, prático e eficaz, capaz de eliminar os fios indesejados desde a sua raiz, com um bom custo-benefício.

Mesmo com a popularização do método, muitas pessoas ainda acreditam que a depilação com cera pode ser prejudicial para a pele, um conceito totalmente errôneo, segundo a empresária Poliana Sicchieri, que foi depiladora por mais de 20 anos e hoje é proprietária da **Cera Marroquina**, marca patenteada que está há mais de 23 anos no mercado, **presente em todo o Brasil e vários países.**



“A depilação com a **Cera Marroquina** é um exemplo de produto que se modificou através dos anos. Muitas pessoas ainda pensam que ela vai doer, que vai causar flacidez, manchas, mas não. É um **método totalmente seguro e com inúmeros benefícios**”, explica Poliana.

Um exemplo de um produto que não ficou parado no tempo e buscou constantes evoluções para entregar o melhor resultado da depilação, foi a transformação ao longo dos anos da **cera que ela desenvolveu e patenteou**, que tem o cacau alcalino na sua composição, é capaz de **reduzir em até 80% as dores da depilação** e tem inúmeros ativos para proteger e hidratar a sua pele.

SEM FLACIDEZ OU MANCHAS

A depilação quente **não causa nenhum tipo de flacidez ou danos a pele**, afinal as novas fórmulas foram desenvolvidas para cuidar e dar saúde à pele, como a **Cera Marroquina**. Segundo Poliana Sicchieri, a flacidez na pele é uma questão ligada à genética da pessoa e o processo de envelhecimento, não a depilação.

“Muitas pessoas acreditam que o atrito da cera com a pele pode causar flacidez, mas isso não é verdade. A flacidez é basicamente a perda de colágeno e nenhuma cera depilatória é capaz de remover essa proteína da pele”, afirma a empresária.

Apesar da depilação com cera ser um procedimento popular e sem nenhum risco de causar flacidez ou manchas na pele, é importante que a pessoa depilada não esteja fazendo a utilização de nenhum ácido, quimioterapia ou remédio controlado.

“Ao se depilar, é importante que o cliente informe se faz a utilização de ácido, quimioterapia ou até mesmo remédio controlado, como Roacutan, pois essas são formas de deixar a pele mais sensível, podendo prejudicar o resultado da depilação e até mesmo a saúde da pessoa”, explica Poliana Sicchieri.

Ainda segundo a empresária, “vale ressaltar que os cuidados no processo de depilação, como usar a loção antisséptica para higienizar a pele, e após a depilação usar o gel pós depilação da marca marroquina, devem ser respeitados, pois ele contém propriedades calmantes e cicatrizantes que ajudam fechar os poros antes de 48 horas, evitando assim qualquer risco de foliculite ou inflamações pós depilação.”

PROBLEMAS COM DEPILAÇÃO TROUXE A SOLUÇÃO

Quando falamos sobre a depilação com cera, diversas dúvidas surgem ao longo do processo, como por exemplo, preocupações com manchas, flacidez, se pode ser utilizado para áreas no rosto, se existem contraindicações etc.

Outras pessoas possuem problemas com a dor da depilação, como é o caso fundadora da **Cera Marroquina**, que nunca abriu mão de testar o seu produto em sua própria pele para verificar os benefícios.

“Eu sempre tive um grande problema para depilação. Eu sentia minha pele ressecada, sentia muita dor na hora de retirar o produto. Essa série de problemas pessoais me fez procurar uma fórmula que pudesse ser benéfica para quem a utiliza”, explica a empresária.

SOBRE A CERA MARROQUINA

A **Cera Marroquina** é uma empresa com mais de **23 anos no mercado de Estética e Beleza** e nasceu com o propósito de transformar a área da beleza através da depilação com a **Cera Marroquina**. Fundada por Cidis Souza e Poliana Sicchieri, hoje a empresa vende seus produtos para todo o Brasil e exporta para grandes países, como Estados Unidos, França, Espanha, Itália, Reino Unido, Portugal, Turquia e Japão. Localizada em Ribeirão Preto, seus produtos são 100% naturais e utilizam como base puro cacau alcalino, própolis e cera de abelha.

*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





POR DRA PATRÍCIA MARQUES

ABDOMINOPLASTIA:

**5 coisas que é
preciso saber
antes de fazer**

PROCEDIMENTO

CONSISTE EM RETIRAR O
EXCESSO DE PELE DA
REGIÃO DO ABDÔMEN E É
O MAIS REALIZADO NO
BRASIL



A abdominoplastia é uma cirurgia para remover o excesso de pele e gordura da região do abdômen e por ser um procedimento que deixa uma cicatriz maior, exigindo um tempo de recuperação também maior, muitas pessoas deixam para realizar no inverno para que quando chegue no verão, a cicatrização já esteja mais adiantada e o corpo livre de inchaço.

A intervenção cirúrgica é indicada para pessoas que ganharam muito peso na gestação ou que tiveram uma grande perda de peso, como no pós-bariátrica ou após uma mudança grande no estilo de vida.

De acordo com dados de uma pesquisa realizada pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica (ISAPS), divulgada em 2022, o Brasil se encontra em segundo lugar no ranking internacional de cirurgias plásticas, sendo que a abdominoplastia é a escolha mais popular entre todas as opções.

Mas o que é preciso saber antes de realizar uma cirurgia deste tamanho? Patrícia Marques, médica cirurgiã plástica e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, explica os 5 pontos que geram mais dúvidas:

1 - Precisa perder peso antes da cirurgia? Sim, é recomendado por 2 motivos. O primeiro é que o sobrepeso aumenta o risco da cirurgia e, além disso, como o excesso de pele vai ser retirado, o paciente precisa perder peso antes, porque do contrário, se continuar perdendo peso depois, vai ficar com pele sobrando novamente e terá que fazer outra cirurgia.

2 - A cicatriz é muito grande? De modo geral, sim, a cicatriz é grande, para quem já fez cesárea, costuma ficar em cima, só que pegando todo o abdômen, de um lado ao outro. Sobre a qualidade da cicatriz, se vai ficar grossa ou fina, depende de alguns fatores como o organismo da pessoa e sua capacidade de recuperação, a presença ou não de doenças crônicas e hábitos saudáveis, como não ser tabagista, por exemplo.

3 - É possível perder peso com a abdominoplastia? Esse não é o objetivo da cirurgia. Claro que depois dela, o corpo deve inchar um pouco e reter líquido, mas isso melhora em algumas semanas. A perda de peso deve ser gradual e pequena, acompanhada de uma mudança de costumes quanto à alimentação e rotina de exercícios.

4 - E quanto às estrias, elas vão sumir? As estrias localizadas acima do umbigo, não, já as que tiverem abaixo dele, sim, devem sair junto com excesso de pele retirado na cirurgia. Lembrando que a abdominoplastia é uma cirurgia realizada do umbigo para baixo.

5 - Como é o pós-operatório? Para aqueles que estão planejando fazer uma abdominoplastia, saibam que, pelo menos na primeira semana, será preciso contar com ajuda para se locomover, cozinhar e realizar outras tarefas do dia a dia. Há um desconforto na área operada, que é tratado com analgésicos e anti-inflamatórios, inchaço e áreas roxas também são esperados nos primeiros dias. Além disso, é necessário utilizar malhas compressivas e é recomendável fazer sessões de drenagem linfática.



Segundo a cirurgiã, é muito importante pesquisar um profissional qualificado e estar ciente de todo o processo. “É necessário conhecer o trabalho do médico que vai realizar o procedimento e confiar em seu trabalho, como também entender todo o processo de recuperação da cirurgia”, finaliza Marques.

Sobre a especialista:

Patrícia Marques é graduada pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, é membro especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e tem especializações em reconstrução de mama e da face no Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, em Barcelona, e no Memorial Sloan Kettering Cancer Center, em NY, EUA. Também é especialista em medicina capilar e referência nacional em frontoplastia e redução de testa e já transformou a vida de mais de 650 pacientes com as cirurgias realizadas. CRM-SP 146410.

Instagram: @dra_patricia_marques

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

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

Telefone: (11) 93206-0079



7 Mitos e verdades sobre tratamentos da queda capilar

POR DR. ADEMIR C.
LEITE JR.

Ademir Jr. elenca mitos e verdades que devem ser levados em consideração por pacientes que precisarão passar pela jornada do tratamento contra queda de cabelos



O risco de perder definitivamente os cabelos é o tipo de possibilidade que povoa o imaginário de grande parte da população e gera muito medo.

Quando a queda capilar surge, mesmo que o problema seja eventual, a aflição pode levar as pessoas a fazer escolhas que, ao invés de resolver,

podem maquiar problemas complexos que poderiam ser tratados eficazmente com acompanhamento profissional.

Com poucos cliques é possível ter acesso uma vasta quantidade de produtos que prometem a solução para queda de cabelos, porém, o uso ou a ingestão de qualquer substância indicada como tratamento para perda severa de fios não deveria ser uma opção voluntária, ou encarada como “dica” recebida por amigos ou informada como certa em sites e redes sociais.

Quem alerta para isso é o médico e tricologista Dr Ademir Carvalho Leite Junior. Dr Ademir aproveita também para revelar sete mitos e verdades que envolvem o tratamento da queda capilar que deveriam ser levados em consideração por quem percebe que precisa de ajuda.

Quando tratada no início, a queda capilar é revertida em poucos dias.

Mito. Embora existam casos muito específicos apontados em diagnóstico onde os cabelos voltam a crescer com ou sem tratamento. Quedas ocasionadas por episódio estressante que foi rapidamente superado, por exemplo, é um deles.

É possível os cabelos crescerem 4 centímetros por mês.

Mito. É um consenso – não só isso, há estudos comprobatórios – de que o crescimento capilar é estimado em 0,9 centímetros por mês e, levando-se em conta certas especificidades, não ultrapassando os 1,5 mensais. Isso em pessoas com a saúde estável e sem calvície.

Não há recuperação do crescimento capilar em menos de 2 meses.

Verdade. Entre as opções de produtos facilmente encontrados pelo consumidor a promessa de crescimento rápido, em semanas – muitas vezes até menos que duas - é comum. Porém, cabe esclarecer que para os cabelos voltarem a crescer normalmente são necessários mais que dois meses.

Cuidado com profissionais que divulgam fotos de antes e depois com resultados muito expressivos em intervalo de tempo muito pequeno. Os cabelos crescem 1cm por mês, mesmo com o melhor tratamento do mundo ninguém consegue fazer excelentes resultados da noite para o dia.

O desespero prolongado pode piorar a queda.

Verdade. Quando o estresse, a ansiedade e o medo ultrapassam limites que o indivíduo tem como normais ou toleráveis desencadeia reações no corpo, entre elas pode ser a queda capilar.

Quando cessa a queda é o fim do tratamento.

Mito. Para reduzir a queda, medidas de normalização da função dos folículos pilosos precisam ser tomadas. A redução da queda é conseguida após o controle ou eliminação dos fatores causais e dos estímulos para a normalização da função das raízes dos cabelos. Ou seja, o tratamento completo inclui a normalização do crescimento dos fios.

O processo da queda capilar começa antes mesmo dos fios caírem.

Verdade. Nas alopecias mais comuns a queda capilar se dá, em média, após três meses da interrupção do crescimento capilar. Ou seja, o cabelo para de crescer e só se solta do couro cabeludo depois de três meses.

Durante o tratamento é normal os cabelos continuarem caindo.

Verdade. Se eu começo a normalizar a função folicular hoje, através de um tratamento bem elaborado, haverá um montante de cabelos que seguirá caindo por até 3 meses, após iniciado o tratamento. Pois a função de crescimento deles, seus folículos, já estavam comprometidos.

Como mensagem final, gostaria de dizer que você pode ter sucesso no tratamento capilar. Naturalmente, isso deve estar muito bem alinhado com o problema que você está enfrentando, a capacidade de recuperação capilar que seu couro cabeludo oferece, a orientação de tratamento sugerida e a sua disciplina em realiza-la. É importante ter

tranquilidade, procurar a ajuda certa e se informar nas fontes mais confiáveis (se for o caso, pergunte ao profissional que está cuidando de seu caso, onde se informar).

Fonte: Blog O Tricologista (<http://otricologista.com/>)



Dr. Ademir C. Leite Jr. (CRM 92.693): médico e tricologista. É certificado como Tricologista pela Internacional Association of Trichologists (IAT). Membro e diretor da IAT. É Diretor Científico do CAECI Educacional, Consultor de desenvolvimento de cosméticos e suplementos nutricionais, além de ser Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP. Autor dos Livros: *“Como Vencer a Queda Capilar”*, publicado em 2012 pela CAECI Editorial, *“Socorro, Estou ficando careca”*, publicado pela Editora MG em 2005, *“Tem alguma coisa errada comigo – Como entender, diagnosticar e tratar a Síndrome dos ovários Policísticos”*, publicado pela Editora MG em 2004 e *“É outono para meus cabelos – Histórias de mulheres que enfrentam a queda capilar”* – Editado pela Editora Summus; *“Queda Capilar e a Ciência dos Cabelos”*, de 2013, *“Reflexões sobre Psicossomática e a Queda Capilar”*, em 2019, *“Temas atuais em Tricologia”*, em 2021 e seu

último lançamento *“Arte, Símbolos, Emoções e Cabelos”*, todos estes publicados pela Editora CAECI.

REDES SOCIAIS E CONTATO DO MÉDICO ESPECIALISTA:

(11) 99495-4159 / 3864-3967 – <https://www.instagram.com/drademirclitejr/>

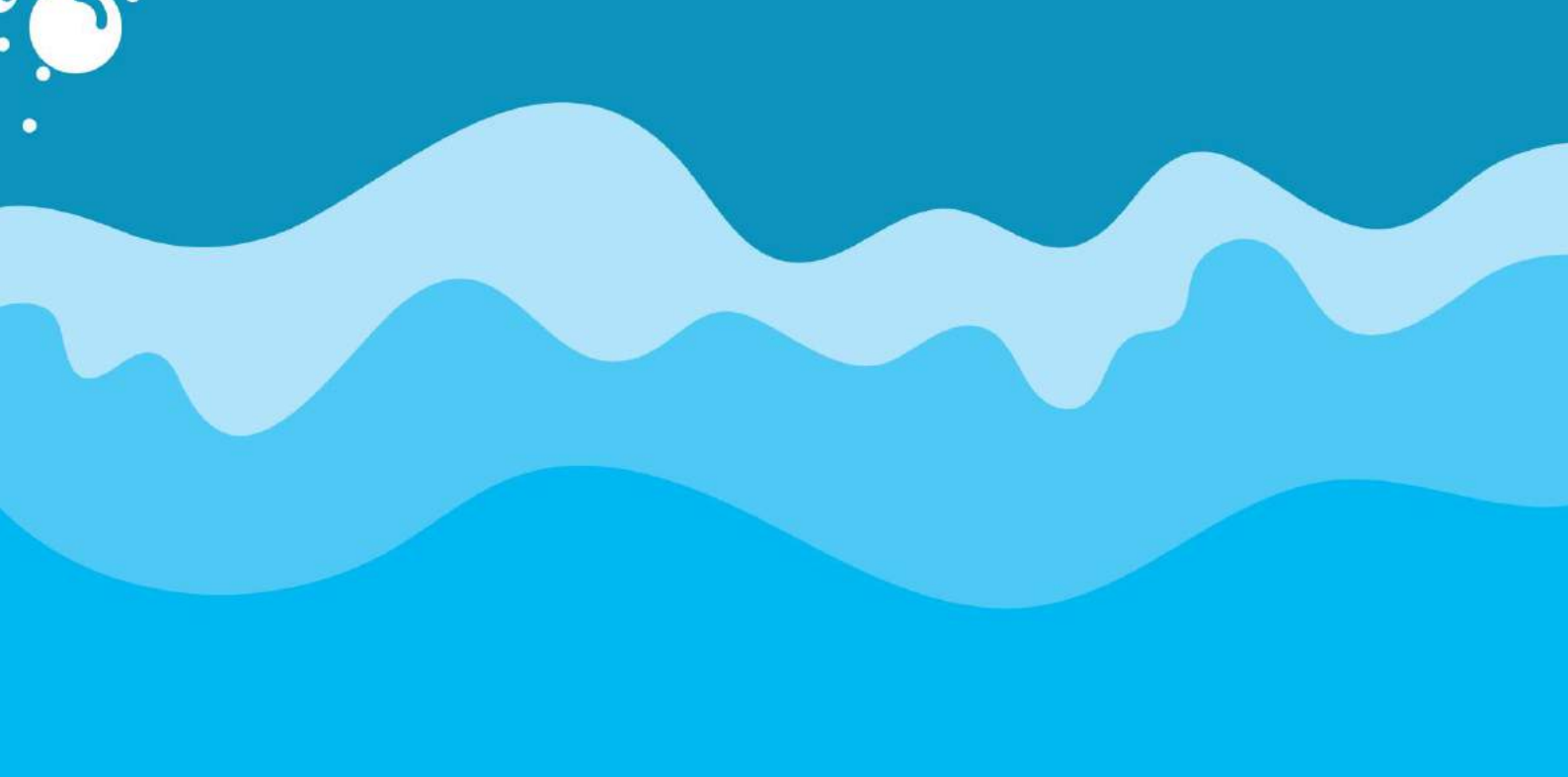
<http://www.otricologista.com/>



CONTO

PALCO DE ÁGUA E SOM

ANA BEATRIZ CARVALHO



No cenário havia Teresas, Sandras, Anas, Beneditas, Rosas, Roses, Marias, Eldas, Fátimas, Veras, Dianas, Ceças, Danielles, Beths, Celestes, Margaridas, Linas, Erondinas, Kátias, Hidas, Cynthias, Sônias, Marcelles, Celis, Doras, Emílias, Carolinas, Emerencianas. Mulheres no plural. Até mesmo Misses e Divas! Cada estrela tinha o seu fulgor próprio. Cada mulher, as suas histórias. Fios narrativos que se entreteciam num enorme manto de sensibilidade e confissões, além de sugestões mútuas. Uma constelação. Mulheres criativas, determinadas, interessadas em cuidar do corpo e da alma, todas reunidas regularmente em torno de um objetivo: o bem-estar.

Chuva torrencial, frio paralisador, calor de brasas vivas ou qualquer outra intempérie climática que evitasse o comparecimento naquela convergência, ainda nas primeiras luzes da manhã, nada era capaz de impedir as suas respectivas presenças no palco de água e som.

Seus trajes comuns, quase todos pretos, traziam pequenos retoques de diferença em que o detalhe do dourado, do florido, do decote, da fluidez do tecido marcava a diferença entre aquelas mulheres. Com efeito, embora as singularidades não se anulassem, ali todas eram iguais. Os observadores tinham dificuldade em reconhecê-las.

Relativizando o adágio popular pelo qual se diz haver uma sentença para cada cabeça, o que enfatiza a pluralidade e a distinção, era propriamente na cabeça daquelas mulheres que a diferença cedia à igualdade, pois que o arranjo preto na cabeça era o detalhe que as tornava na aparência tão semelhantes que causava confusão acerca das identidades ali presentes. Harmonizando todas aquelas individualidades, música e água eram fatores de incentivo, acolhimento e garantia do cumprimento dos seus anelos primeiros e mais importantes: celebrar ininterruptamente a vida.

No prazer da convivência regular, aquelas mulheres partilhavam ensinamentos da vida prática e do vislumbre mais transparente: culinária, saúde, religião, maternidade, alimentação, viagens, lazer, eventos e diversos outros temas. Tudo isso era motor que animava os encontros sempre muito desejados. Efetivamente, era uma festa a reunião das devotas da dádiva da vida!

Ainda que a luz solar não penetrasse o recinto daquela celebração, de fato ela reluzia desde o interior de cada mulher ali presente e as contagiava em elevação coletiva. De modo que após a experiência de comunhão propiciada pelo encontro, sempre saíam coradas, rejuvenescidas e entusiasmadas.

A convergência feminina de água, música e vigor potencializava a capacidade de suas partícipes revitalizarem, renovarem e multiplicarem as suas forças. Naquele recinto, a agenda diária era modelada nas mentes pensantes. O dia debutava com alegria e o pulsar das potências em movimento crescente permitia a cada uma daquelas mulheres a convicção de que poderiam realizar mais e melhor.

O palco de água e som abrigava o silêncio e o diálogo. Privilegiava a memória, incitando-a ao exercício permanente de suas conexões.

O trabalho era intenso, com algumas pausas para descanso. Noções básicas e de maior complexidade eram instruídas por um ativador de vidas, que o fazia para o bom

desempenho das tarefas. À sua benévola voz de comando elas se manifestavam em bailado cósmico: esquerda, direita, suspensão, arrastamento, leve, pesado, moderado, alto, baixo, rotação, flexibilidade e aceleração. Assim se restauravam as energias corpóreas e anímicas. Forças imateriais eram coordenadas pelo instrutor por um saber simultaneamente técnico e devocional, convergindo num uníssono fio condutor aquelas individualidades a um só tempo heterogêneas e semelhantes.

O harmonizador tinha nome. O seu patronímico era Luz, a condizer com aquilo que ele realmente significava para as mulheres sob a sua orientação: ímpeto que atribuía cadência aos movimentos, passos, ritmos e deslocamentos. Por certo, o respeito à individualidade e à coletividade eram premissas valiosas naquele espaço para que tudo fosse executado como era devido. Assim, ele e elas bailavam juntos a melodia das esferas, em coreografias harmoniosas em que todas procuravam oferecer o melhor de si para alcançar o melhor de si.

O palco de água e som era um ambiente que favorecia a modelagem do corpo e o equilíbrio da mente. A respiração e a circulação de energia vital eram elevadas à excelência. A certeza da autonomia, inspirando autoestima e contentamento àquelas mulheres, as tornava poderosas! A vida pulsava!

Macio e fluido, além de muito quente, o palco de água e som acomodava qualquer uma e todas. Guardava proporções sempre compatíveis com quem desejasse celebrar diariamente a vida e a existência com vitalidade e esperança. Ali a tristeza era superada pela alegria; a dor cedia ao regozijo; o desânimo atraía o vigor e a superação. Tudo fluía em movimento e harmonia.

Configurada, a disposição daquela mandala de luz e miríades de mulheres se aparentava como um palco de orquestra, em que o maestro rege a velocidade, o ritmo, o compasso, a combinação de sonoridades de quem o segue absorto na leveza dos seus movimentos. Diretrizes. Tudo minuciosamente calculado, embora sentido espontaneamente no espírito, para produzir o enlevo da vida, bem como o ajuste do equilíbrio e da saúde. Para isso, também a escolha das músicas era motivo de ação minuciosa, contemplando propósitos consoantes à elevação desejada, isto é, agitar ou repousar, na perfeita medida, corpos e almas no bom desempenho dos objetivos.

O ambiente convidava os partícipes daquela celebração às mais profundas imersões nas fontes originais e proteicas do ser, onde superabundavam as soluções mais criativas para os problemas da lide cotidiana. Manancial era, portanto, de renovação. Autêntico mergulho na longevidade. Lá, a amizade fluía e a solidariedade avançava.

No palco de água e som, conduzidas pelo Mestre do Movimento e da Ação, as aulas de hidroginástica anunciavam coreografias desempenhadas em enlevo, onde a vida borbulhava em festa, multiplicando sorrisos, saúde e alegria.

Lá as mulheres se sentiam felizes. O palco de água e som refletia a beleza do encontro de mulheres com a vida em movimento.



Ana Beatriz Carvalho

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



CONTO

Desejos para você
POR FLÁVIA PRATA



Eu desejo que você não se acostume a uma vida mais ou menos. Nem com pessoas vazias ou amores fugazes.

Que você não se acomode com a dor e nem se habitue ao que te faz sofrer.

Eu desejo que você recuse amores mornos e corações gelados. Que você seja sempre capaz de reconhecê-los.

Eu te desejo um par ideal para a vida.

E para os pés, mil pares de sapatos, um de cada cor.

Eu desejo que você possa mergulhar profundamente numa história de amor, sem medo algum de se machucar.

Que você possa abrir as portas do seu coração para alguém que tenha vindo pra ficar.

Eu te desejo o amor da sua vida para a sua vida.

Eu desejo que você não veja como normais as asperezas da vida nem a escassez de sentimentos. Que mesmo correndo o risco de não ser bem compreendida, você peque pelos excessos e nunca pelas faltas.

Que seu olhar não se acostume aos dias cinzentos. Que você aprecie os dias ensolarados e sinta o prazer da brisa suave acariciando seu rosto e trazendo frescor à alma.

Eu desejo que você tenha na vida ao menos um amigo leal, daqueles que sempre que preciso te puxe a orelha, te puxe pela mão, te puxe para cima. Que te coloque em terra firme quando você perder a noção, e te faça flutuar, quando a vida estiver pesada demais e você, prestes a desabar. Daqueles que admira suas qualidades e conhece seus defeitos, e que apesar disso, ou exatamente por isso, tem por você o maior amor do mundo.

Eu te desejo dias de paz.

Noites de sonhos bons.

Eu desejo que você ouça ao menos uma palavra amável, por dia. E que você também possa dizê-las àqueles que você ama.

Eu desejo que você aprenda uma nova canção, e que ela fale fundo ao seu coração.

Eu te desejo o som suave de um violão.

Eu te desejo aroma de café fresco

Eu te desejo queijo com goiabada. Alguns minutos de conversa fiada. Eu te desejo boas risadas.

Eu desejo, que quando necessário, você não tenha receio de chorar e deixar a tristeza transbordar. Lágrimas, por vezes lavam a alma.

Que você tenha um ombro amigo em quem se apoiar.

Eu te desejo uma fé inabalável e que o amor de Deus seja inquestionável.

Eu te desejo uma vida inigualável.

Eu desejo que você, todos os dias, tenha novos desejos e se levante disposta a fazer com que eles aconteçam.

Eu desejo que você seja imensamente feliz, mas que você jamais se esqueça que felicidade é, antes de qualquer coisa, um estado de espírito. Que você saiba reconhecê-la nas coisas mais simples e que não a deixe escapar.

Que você possa vivê-la intensamente, apesar de todo o sofrimento que o mundo insiste em te fazer normalizar.



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



[1- Giovanni Strazza – 1818-1875 – Milan, Italy]

[2-Damià Campeny, 1781-1855 - Lucrécia, Museu Nacinal de Arte, Catalunya]

— CONTO — **AMOR DE MÁRMORE**

Por Karla D. Martins

Estava escuro, a noite caiu, o aroma no ambiente e a quietude já anunciavam-se. Também estava exausto e deitei entre jornais velhos, fotos antigas, lascas de calcário e pó na mobília escassa do ateliê. Acordei algum tempo depois e, ao levantar, vi uma foto em especial, muito antiga no meio de tudo. Havia passado dez anos desde que ela se foi. Lembrei, ao ver a fotografia, do rosto, das roupas e do cheiro, imediatamente fui tomado por pedaços de prazeres, mas que estranhamente se misturavam à dor que prendia o peito, tudo ao mesmo tempo. Ali, no ateliê, as coisas pareciam imóveis, como aqueles relógios velhos que balançam e, ao enferrujar, param subitamente, num ranger sombrio.

Com ela, eu jazi.

À luz da vela lentamente apagava e eu, ainda ali, pensava em subir o andar de cima para preparar o corpo e deitar. Deixei a fotografia no ateliê, à espera. Larguei tudo, arrumei algumas ferramentas do trabalho de encomenda para uma lápide, um busto que precisava terminar. Hoje em dia os cemitérios são nossos clientes.

Apaguei na cama, mas antes de dormir ainda lembrava dos últimos instantes que havia acessado àquelas memórias. Penso nela todos os dias, todas as horas. Com nossos mortos amados, nós é que estamos a morrer.

Acordei, o sol já subia majestoso e eu ainda sonolento procurava esticar o corpo para enfrentar um novo dia, quando, subitamente, me veio à ideia esculpi-la em um bloco que guardava para algum trabalho novo. Era um bloco tão lustroso, um mármore da melhor qualidade. Desci com certa pressa ao ateliê, larguei tudo que estava fazendo para o busto e me enchi de vontade, daquela motivação que artistas sabem bem o que significa.

Comecei os trabalhos, separei cinzéis, materlinhos, espátulas, grafite para os esboços, tudo preparado e comecei. A força do cinzel só era quebrada com os devaneios aos quais me entregava, à medida da batida e do passar de mãos para sentir a suavidade do dorso e algumas superfícies, só alcançada com muito esforço e persistência. Foram dias, meses para chegar a forma perfeita, lembrava de Michelangelo, Bernini, Rodin e sua Camile inspiradores do dorso bem acabado, na monumentalidade vibrante que conseguiram nas suas obras, queria o mesmo para ela, que nesse pedaço de nada a eternização novamente se ensaiasse, minha Héstia, quanta saudade!

Pronto! Depois de dois anos, dispensando quase todas as encomendas, exceto o busto já atrasado, consegui terminar. Ficou exatamente como Ela. Porém, ao finalizar, como na velha tradição grega, olhei em seus olhos vazios e a chamei três vezes para que sua *psiqué* animasse a pedra fria. Claro! fiz isso apenas como quem quer brincar com a tradição e talvez internamente desejando por essa verdade. Do mesmo modo como nos rituais dos tempos homéricos em que eram usados os ingredientes a seguir: rosas para atrair, tigela de leite, unção de mel, algumas gotas de sangue, misturando tudo em vasilha e dizendo as palavras de evocação do espectro que inspirava os estatuários. Não acreditava nessas coisas, afinal, isso era uma grande crendice grega, ou ainda como na época do Imperador Adriano, quando as esculturas helênicas fizeram renascer os contos

antigos dos *aedos* e dos *bardos*. Porém, o fiz como se repete algo sem saber. Pensava nas palavras de Marguerite Yourcenar com seu livro *Memória de Adriano* na página 45: “De todos os jogos, o do amor é o único capaz de transformar a alma e, ao mesmo tempo, o único no qual o jogador se abandona necessariamente ao delírio do corpo”.

Cansado, fui dormir e pensar em lustrar mais ainda escultura de Héstia com o fino véu que deitava os seus seios e escorria por toda a curvatura até suas pernas, tal como fizera Giovanni Stranzza, com sua *Virgem Velada*, cujo semblante santo não era distante de Lucrécia no resguardo de sua honra. Pobre Lucrécia!

Aquele dia foi de trabalho duro e estava realmente exausto.



[1- Giovanni Strazza – 1818-1875 – Milan, Italy]

[2-Damià Campeny, 1781-1855 - Lucrécia, Museu Nacinal de Arte, Catalunya]

Desci as escadas, ainda doído do contorcionismo para alcançar detalhes do estatuário, o mesmo escorço que o escultor almeja no seu trabalho, e, parei ainda no segundo degrau que levava ao ateliê, mas algo estava mudado. Ao entrar, meio que sem ruído, eu a vi, era Ela ressuscitada, a escultura ganhara vida, reluzia ainda, sim, mas era Héstia. Uma visão estranha que com palavras é difícil explicar. Meu Deus! O que vejo? A

imagem ainda era a dela, no entanto, não era a mesma, havia algo de aterrorizante em seu olhar e uma tensão em seus membros. De súbito! A escultura saltou até mim e apertou com furor o meu pescoço. Sentia-me angonizado, até que consegui, com custo, pegar um grande martelo e quebrá-la toda, amassei seu rosto, separei todos os membros, pisei e pisei em suas partes até me sentir seguro e ver que aquilo estava imóvel.

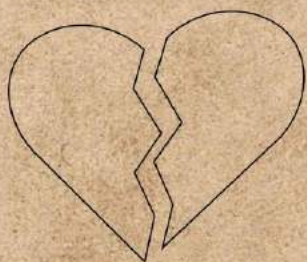
No fim, Ela, a escultura ou o que quer que fosse estava no chão, espatifada em pedaços, e dali sai para nunca mais retornar. Vendi a casa e me livrei das lembranças. Não era minha Héstia aquele monstro de pedra, algo de sombrio tomou a escultura.

Se posso ensinar algo aqui é não ressuscitar nada que morreu, nem mesmo em pensamento.

Assinado: Plínio, o escultor



Karla D. Martins, professora da Universidade Federal de Viçosa, pesquisadora em História das Religiões e sentimentos religiosos, ocultismo, magia e patrimônio artístico. Criadora do Grupo de Estudos Magia e Religião. Autora de vários artigos acadêmicos na área de Cristianismo e Arte com ênfase no Livro publicado em 2022 *Agnus Dei: D. António de Macedo Costa, D. Ferreira Viçoso e os passos tridentinos no Brasil*, lançado pela EDUPE (Editora da Universidade de Pernambuco).



LOUVOR AO AMOR

Cristhian Paúl Neyra Salvador

**Diz-se que amar alguém é correr um grande risco,
os sentimentos nem sempre são bem correspondidos..**

**Você pode receber pouco ou ser esquecido,
dói ver seu coração morrer em um hostil aprisco.**

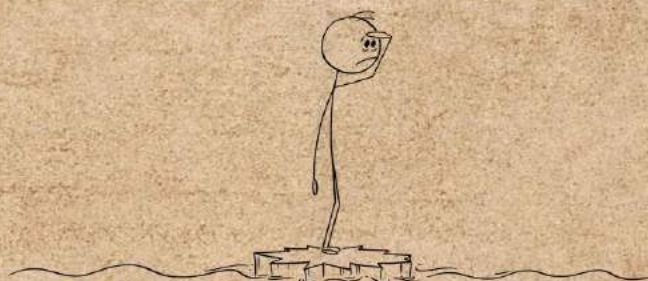
**O amor faz as emoções parecerem coriscos:
você irradia força, você deve, não há opção
você se sente bem, mas nem tudo é perfeição.
Os defeitos de ambos podem ser ruins pedriscos.**

**Amar alguém é aceitar seus piores defeitos,
é um grande prazer admirar suas qualidades
companhia mútua, ainda mais em dificuldades.
Você deve sempre dar seu apoio e respeito.**

**O amor requer compromisso mútuo, lealdade
dar mente, alma e coração, sem condições.
Você encontra nesse amor, uma, mil, todas as razões.
amar é muito lindo quando há reciprocidade.**

**Força, energia... também medos e fraquezas,
sua melhor versão é bastante vulnerável.
Paixão ardente, demônios internos... incontáveis,
o destino testará sua convicção e firmeza.**

**O amor pode ser letal, mas nos faz sentir vivos,
é encontrar um ponto de equilíbrio no caos
enfrentar as ilusões do destino, com cautela
O afeto recíproco é sempre um grande incentivo.**





ACARICIANDO A SOLIDÃO

Cristhian Paúl Neyra Salvador

**Solidão, minha mais fiel companheira
ainda não desfruto da tua companhia
mas você é legal, você é sincera.
Espero compreensão mútua um dia.**

**Na alegria você é chamada de liberdade;
na profunda tristeza, vazio emocional.
O louco em ti encontra a sua verdade,
o aflito, seu iminente fim, irracional.**

**Você reforça a intensidade do momento:
Se houver motivo, você dá inspiração,
o deprimido sente seu cruel tormento,
na poesia, explosão viva, viva emoção.**

**Você reforça os graus de loucura,
mesmo daquele que se diz razoável.
Você reforça os limites da fúria,
o sabor da memória inexorável.**

**Desejo encontrar em ti a fugitiva paz
que minha ferida alma tanto precisa,
entre teoremas e um verso fugaz,
nos vícios dessa curiosidade insubmissa.**

**Faça-me sentir a prazerosa emoção
que as pessoas nem sempre sabem dar.
Me faça cair no seu jogo de sedução
cada vez que me sinto desmoronar.**





LOUVOR À LOUCURA

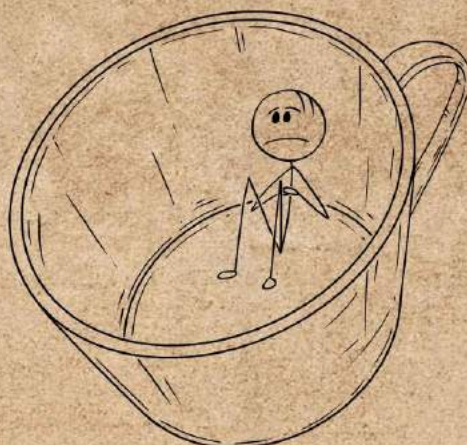
Cristhian Paúl Neyra Salvador

**Loucura, tome posse de mim por um momento;
essas emoções intensas perfuram meus ossos,
o fogo da minha alma, meus profundos pensamentos.
Dá-me refúgio, dá-me paz, não peço mais, só isso.**

**Ser razoável sempre tira a emoção da vida,
teus imprevisíveis graus a tornam interessante.
Faz-me cair e sentir a plenitude esquecida,
sentir o requinte único de cada instante.**

**Tome posse de mim, mas não me deixe à deriva,
sei que você não é ruim, você promoveu minha poesia.
Tua companhia em minhas crises manteve minha chama viva,
de alguma forma em cada escrita você é minha epifania.**

**Faz-me sentir teu calor sulfuroso em minhas fibras,
não para fazer maldade, sobre isso já falamos.
Embora você nos assuste quando você vibra
podemos fazer o bem, mais do que só exhibir o Livro Sagrado.**



DO FUNDO DA MINHA ALMA

Cristhian Paúl Neyra Salvador
e Elton Leonel Cruz Guarniz



**Amor, dói-me sentir-te distante ao meu lado,
teu amor e teus beijos minha alma enlouquecem.
Valorize mais meus sentimentos, eles não te esquecem,
deixe de lado todo medo, trauma e mau jeito.**

**Amada da minha alma, com quem sonho acordado,
cada dia ao teu lado é um sublime sonho,
dá-me a oportunidade de ser teu único dono
ser o motivo de teus sorrisos, tirar teus medos.**

**Nunca me senti assim, só peço fique comigo,
tua companhia, tua existência alegra minha alma.
Embora nosso amor lide com ódios que tiram a calma,
daqueles que acreditam amar mas sentem grande vazio.**

**Nosso amor não é uma quimera, um simples sonho
mas admito que você motiva meus profundos suspiros.
E embora a dúvida ameace nosso amor genuíno,
vamos torná-lo real, vamos mergulhar neste belo mistério.**





Cristhian Paúl Neyra Salvador

Cristhian Neyra nasceu em 14 de fevereiro de 1997 em Trujillo, Peru, onde estudou seus primeiros anos de escola e universidade. Gradou-se em Matemática Pura na Universidade Nacional de Trujillo, e atualmente cursa o último ano do mestrado em Matemática na Universidade de São Paulo em Ribeirão Preto.

Além do amor pela matemática e pelas ciências em geral, tem grande apreço pela literatura, principalmente pela poesia. Mas ele também tem grande respeito e admiração por disciplinas como arte e filosofia. Considera-se uma alma curiosa e ávida por aprender, razão pela qual passou a tratar de temas dessas disciplinas na poesia.

Ele divide seu tempo entre estudos e leituras com alguma escrita de poemas. Escreve desde os 15 anos, embora nem sempre escrevesse com a mesma frequência. Depois de longas pausas, ele retomou esse antigo hábito e recentemente decidiu criar um canal no YouTube chamado "Epifania Poética", onde compartilha alguns de seus poemas com o mundo. Ou, como ele diz, os "delírios da minha alma". Como referiu no seu poema "Poesia", encontra nesta o melhor refúgio para a sua alma. Ainda mais, "entre teoremas e um verso fugaz, nos vícios dessa curiosidade insubmissa", como diz o seu poema "Acariciando a Solidão".

Ele ama muito coelhos, considera que seu dia mais feliz e emotivo no Brasil foi na sua visita a uma loja de coelhos.

Não se considera poeta- como referiu num primeiro poema seu intitulado "Não é preciso ser Poeta"- apenas um aficionado da poesia.



Elton Leonel Cruz Guarniz

Elton Leonel nasceu em 8 de dezembro de 1984 em Trujillo, Peru. Estudou Computação e Informática no "Instituto Superior Tecnológico do Norte" e formou-se como Bacharel em Teologia pelo "Seminário Teológico Batista" em Trujillo. Atualmente é Presidente da Fraternidade de Pastores e conselheiro distrital de La Esperanza, em sua cidade.

Ele gosta muito de ler e pregar a palavra de Deus e participar em atividades humanitárias e programas sociais em benefício de pessoas de baixa renda. Considera-se amigo das crianças, por isso sempre convida eles ao seu templo para rezar. Ele gosta de poesia e música cristã. Ele está convencido de que um pequeno ato de bondade pode transformar o mundo para melhor.

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://revistaprojetautoestima.blogspot.com>



projetoautoestima



revistaprojetautoestima

IMPRESSÕES

POR SÔNIA CAROLINA

Penso.
Sinto.
A visão interior se avoluma.
Dentro de mim
mora um pássaro cantor
que anseia por uma liberdade que não vem
e, canta,
enquanto seu ninho
se estraçalha ao vento.
Sonho.
Deliro.
E o meu sonho em êxtase,
é uma bolha de sabão
que desaba pelo ar fustigada pelo vento.
Voa, desliza
e flutua conduzindo sonhos e ilusões,
desmanchando fantasias
em miragens a desvanecer-se fugidias...
Sofro.
Choro.
O pássaro emudeceu.
A bolha estraçalhada de sonhos
se rompeu.
Ficou no ar uma cadência
de espera, de silêncio.
Você não ouviu o pássaro,
nem sentiu a beleza
da bolha de sonhos transparentes.
Só você não sabe.
só você não conhece essa história que é só minha.



Mineira de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977, é Poeta, Escritora, Artista Plástica e Psicanalista. Publicou seu primeiro livro de poemas "Falando de Amor" em 1990, o qual recebe em âmbito Nacional, o Prêmio Master de Literatura como melhor livro de poesias publicado de 1982 a 1992. Inúmeras vezes premiada, participa de Antologias, Jornais e Revistas com poesias, crônicas, contos e ilustrações. Como Artista Plástica, trabalha com as mais diversas técnicas que abrangem a pesquisa do Desenho Artístico e a Pintura com suas infinitas opções, desde o Fusain e o Pastel, com a descoberta singular da Têmpera e da Aquarela, do óleo e acrílico.

POR ENY SOUZA

A arte da escrita

As mãos e a Arte



A MÃO SUSTENTA O LÁPIS E O CONDUZ NA DANÇA DA ESCRITA



POR ENY SOUZA



**Minhas mãos esculpem versos, outras conduzem a
orquestra universal.**

**Algumas preferem as pinceladas selvagens na tela
em branco bordando a vida.**

**No norte e nordeste do Brasil, elas se unem
orgulhosas para fortalecer a argila em formas
geométricas agradáveis aos olhos imortais.**

**Herança divina a intimidar o observador com o
esculpir emoções.**

**Todas mãos criadoras a convidar para a percepção
do mundo celestial na Terra.**



O OLHAR REVELA O MUNDO INVISÍVEL

—❤—
POR ENY SOUZA



**O olhar captura a essência nos espaços onde
perambula.**

**Ele prolonga - se a interpretar o horizonte em
busca de respostas para o dia vivido.**

Cada cor, uma melodia.

Cada transeunte, um personagem real.

Cada som, melodias do cotidiano.

**A folha delicada a cair bailando é seiva para aquele
que se comunica com o Universo.**

O olhar...

**O olhar é capaz de descortinar a alma real. "O
avesso do bordado" como mencionou Rubem Alves.**

O olhar...

**O olhar é energia suave, imprevisto aconchegante
do itinerante amigo.**



• • • ENY SOUZA • • •

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.



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

REGIANE LUNA

LANÇA O LIVRO
"LUNA CRESCENTE"
COM A PRESENÇA
DO PÚBLICO NA
LIVRARIA DA VILA



REGIANE LUNA



A empresária Regiane Luna, CEO da empresa Total Help, lançou seu terceiro livro, “Luna Crescente”, na Livraria da Vila do Shopping Eldorado, em São Paulo. Regiane autografou e atendeu dezenas de familiares, amigos, fãs e jornalistas que estavam no local.

“Para mim foi uma emoção muito grande, poder lançar o livro no Brasil e contar a minha história. Quero inspirar as pessoas aqui no país, tem que ter persistência, foco e a certeza do que se quer. Mas é muito possível sim, pois se aconteceu comigo pode acontecer com outras pessoas”, afirmou Regiane.

A empresária lidera uma das maiores e mais influentes redes de assistência legal para imigrantes latinos nos Estados Unidos. Sua visão e liderança têm sido

fundamentais para o crescimento e sucesso da empresa, que hoje possui mais de 50 localidades em todo os EUA, além de representações no Brasil, Portugal, Itália, Japão, Argentina, Uruguai, Inglaterra, Reino Unido e Austrália.

A empresária é também uma palestrante internacional renomada, tendo tido o prazer de ministrar em instituições de prestígio como a Universidade de Harvard e outras. Seu vasto conhecimento na área jurídica e em questões relacionadas a imigração tem sido amplamente reconhecidos e respeitados.

Em “Luna Crescente”, Regiane faz um registro de emoções, um relato apaixonado sobre sua trajetória, contando como ela saiu de um subúrbio para se transformar em uma das mais bem sucedidas empresárias no ramo de Assistência ao Imigrante nos Estados Unidos. Ela descreve seus desafios e conquistas, com o intuito de auxiliar jovens, mulheres e empreendedoras imigrantes. Acesse: [Amazon](#)

Rede social da autora:

Instagram: [@regiane_glory](#)



LIVRO REÚNE GRANDES NOMES DA GASTRONOMIA BRASILEIRA



PARTICIPAÇÃO ESPECIAL CHEF RAUL LEMOS,
APRESENTANDO AS OFICINAS CULINÁRIAS.

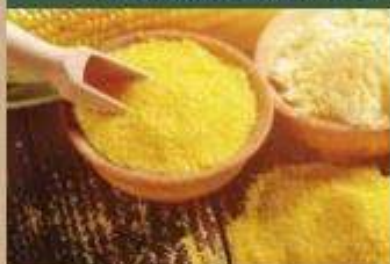


COMIDA
NADA
BÁSICA

*Alimentar
com cultura
faz bem*



RECEITAS ECONÔMICAS E NADA BÁSICAS, ASSINADAS POR
RENOMADOS CHEFS, ELABORADAS COM INGREDIENTES DA CESTA BÁSICA.



Obra faz parte do projeto Comida Nada Básica - Alimentar com Cultura Faz Bem

Com a proposta de tornar a gastronomia acessível a todos e democratizar o acesso à cultura e à educação alimentar nas comunidades periféricas, será lançado na próxima segunda-feira, 17/07, o projeto **Comida Nada Básica**, uma iniciativa que tem como carro-chefe o livro de receitas *Comida Nada Básica – Alimentar com Cultura Faz Bem*. A obra é uma coletânea de receitas que explora a culinária popular brasileira, destacando os ingredientes da cesta básica como as estrelas principais de cada receita.



O livro conta com a participação de dez chefs, como **Henrique Fogaça, Helena Rizzo, Claude Troisgros, Thiago Castanho, Raul Lemos**, entre outros. Eles presenteiam os leitores com receitas práticas e econômicas que valorizam os ingredientes do dia a dia, como tapioca, feijão carioca, sardinha, feijão preto, fubá, potencializando e enriquecendo os sabores mais queridos pelos brasileiros.

O **Projeto Comida Nada Básica – Alimentar com Cultura Faz Bem** é realizado por meio da Lei de Incentivo à Cultura e apresentado pelo Ministério da Cultura, com patrocínio da Consigaz e realização da Avant Produções.

“A ideia do projeto nasceu durante a pandemia, quando estávamos executando uma exposição urbana nas ruas de São Paulo para outro projeto, e contávamos com a Consigaz como principal patrocinadora. Porém, em razão da Covid-19, tivemos que cancelar tudo e entrar em quarentena”, explica Karine Alvesz, idelizadora do projeto. “Diante do novo cenário, comecei a elaborar um projeto multicultural que atendesse às exigências da Lei Rouanet, ressaltando a cultura, a gastronomia social, a capacitação e a economia criativa. Essa ideia se alinhou perfeitamente com os objetivos da Consigaz, que buscava um projeto humanitário nas comunidades periféricas com foco na educação alimentar.”

Além do livro, o projeto conta com outras duas iniciativas: a Cesta Nada Básica, com os mesmos ingredientes em destaque no livro, e ainda dez oficinas culinárias apresentadas pelo curador da obra e ex-MasterChef Raul Lemos. Os episódios ficarão disponíveis a partir do dia 17/07.

Em cada episódio, é apresentada a releitura de uma receita do livro, enquanto Lemos compartilha o passo a passo do preparo, convidando todos a participar e colocar a mão na massa.

O projeto tem como diferencial proporcionar uma experiência completa para os participantes. Para isso, serão entregues, no dia 17/07, no G10 Favelas, 500 Cestas Nada Básicas, cada uma com um exemplar do livro, para moradores em vulnerabilidade social de Paraisópolis, em São Paulo. Essa ação visa permitir que eles acompanhem e reproduzam as receitas durante as oficinas, além de contribuir para o combate à fome e fornecer recursos essenciais às famílias beneficiadas.

“O Comida Nada Básica é um projeto que veio para ficar e terá outras edições, inclusive em outros estados. Teremos outros lançamentos e vamos continuar com o mesmo formato inicial, porém, na próxima edição, vamos trazer mais uma novidade, o Chef Chapa Quente Favela. Ao melhor estilo MasterChef”, finaliza Karine Alvesz.

Vale destacar a parceria com o **G10 Favelas**, que forneceu aos editores do livro um cadastro de pessoas em situação de vulnerabilidade alimentar na comunidade de Paraisópolis. Os beneficiados foram escolhidos com o auxílio de 658 voluntários conhecidos como “presidentes de rua”.

O livro *Comida Nada Básica – Alimentar com Cultura Faz Bem* ficará disponível gratuitamente para download no site: www.comidanadabasica.com.br

Sobre Karine Alvesz – Avant Produções

Fundadora da Avant Produções, produtora especializada em eventos culturais e projetos de Live Marketing desde 2005, com destaque em projetos proprietários, como o Cruzeiro

do Roupa Nova e o Cruzeiro Agnaldo Rayol & Amigos, além de realizações culturais como a Intervenção Urbana do Caminho da Paz, nas ruas de São Paulo, entre outras.

Sobre a Consigaz

A Consigaz é uma das marcas mais importantes do mercado brasileiro e há mais de 40 anos aplica sua ampla experiência no engarrafamento, na distribuição e na comercialização de Gás Liquefeito de Petróleo (GLP) para todo tipo de aplicação: de residências e condomínios a indústrias, comércios, prestadores de serviços e agronegócio.

A marca atua constantemente na promoção de projetos culturais, reforçando seu compromisso com a responsabilidade social, o que faz da empresa um agente transformador para uma sociedade mais justa e igualitária.

Sobre o G10 Favelas

Bloco de líderes e empreendedores de impacto das favelas brasileiras, que uniu forças em prol do desenvolvimento econômico e social das comunidades do país.

Com Gilson Rodrigues como presidente nacional, a ideia do G10 Favelas é inspirar o Brasil inteiro a olhar com atenção para as favelas, tornando-as grandes polos de negócios atrativos para investimentos, transformando assim a "exclusão" em startups e empreendimentos de impacto social de sucesso.

A entrega dos livros e cestas contará com duas aulas-show com os chefs Raul Lemos e Paulo Rocha, vencedor da disputa Iron Chef Brasil.

Ficha técnica | Comida Nada Básica – Alimentar com Cultura Faz Bem

Produção | Karine Alvesz | Avant Produções

Número de páginas | 72

Oficinas no YouTube | <https://m.youtube.com/channel/UCPc9-JQ23MzxivIc-I9pB3w>

ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **Livro** na

Revista Projeto AutoEstima

Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

acesse:

revistaprojetautoestima.blogspot.com

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



@projetoautoestima



@revistaprojetautoestima

TE ENCONTRO EM QUAL CONTO?



**Contos mostram
como a cooperação
pode ser
transformadora e
está presente em
atitudes simples no
cotidiano**



Livro 'Te encontro em qual conto?' faz parte de projeto que circula pelo país a partir de julho para desmistificar e difundir o conceito do cooperativismo

A cooperação pode ser um instrumento transformador na sociedade e ela pode estar também mais presente no cotidiano por meio de atitudes simples, de histórias e pessoas que se conectam e se ajudam. É isso que mostra o livro 'Te encontro em qual conto?', obra escrita por Angela Carneiro, que faz parte do projeto idealizado pela Graviola Produções com apoio do Instituto Sicoob por meio da lei de

incentivo à cultura para desmistificar e difundir o conceito do cooperativismo.

A cooperação, segundo a obra, é uma ferramenta que se faz presente na vida, que contribui para o desenvolvimento individual e coletivo, pois quando as pessoas se sentem acolhidas isso trabalha também a afetividade e emoções dos envolvidos.

“Eu queria conhecer mais o cooperativismo, foi uma oportunidade muito interessante, poder entrevistar as pessoas que trabalham em cooperativas e conhecer suas histórias.



Os depoimentos desses trabalhadores me inspiraram a trabalhar minha criatividade de forma positiva em um ambiente de colaboração e afeto”, conta a autora, Angela Carneiro.

Dividido em 17 capítulos, os contos são baseados a partir de relatos de brasileiros de várias regiões e foram transformados em histórias que destacam a importância da cooperação no dia a dia das pessoas, trazendo novas possibilidades e soluções tanto para os negócios como para o convívio social.

O livro faz parte da caravana do projeto Caminhos do Brasil, que circulará por 32 cidades pelo país. Além dos contos, a obra está recheada também de ilustrações inéditas com cores e formas, tudo feito por Isadora Gonzaga.

A turnê, que vai levar além do livro, um curta e roda de conversa, começou no dia 1 de julho e vai até 9 de dezembro e passando por cidades como Pintadas (BA), São José do Cerrito (SC) e Capelinha (MG).

Para conhecer mais sobre o livro e o projeto basta acessar:

www.projetocaminhosdobrasil.com.br .



Caminhos do Brasil

Conheça mais sobre o projeto:

<https://www.youtube.com/watch?v=LU2YcTJz5X0>
<https://www.instagram.com/projetocaminhosdobrasil/>



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



***6 dicas de ouro para
você educar melhor
seus filhos***

Não existe manual de instruções para a incrível missão de criar os filhos, porém, é sabido que atitudes positivas no dia a dia influenciam os pequenos a desenvolver seu próprio potencial. “A história de cada família é diferente, por isso é que não existem regras. A recomendação é seguir certas diretrizes que devem ser aplicadas, de acordo com cada realidade”, explica Filipe Colombini, psicólogo, orientador parental e fundador da Equipe AT.

Confira, a seguir, as dicas do especialista para educar melhor seus filhos:

1. Crie uma conexão com o pequeno: passar momentos juntos e criar laços de amor e confiança é algo essencial para a relação entre pais e filhos. “Faz parte desse envolvimento conhecer seu próprio filho, saber do que ele gosta, formar seus valores e, além disso, conseguir se adaptar às mudanças da criança durante seu crescimento e desenvolvimento psicológico”, propõe o psicólogo.

2. Seja um porto seguro: é fundamental oferecer suporte emocional para o seu filho, escutando e entendendo ele tanto em momentos ruins quanto nos considerando bons. “Pais devem ser sempre uma fonte de validação para seus filhos, por isso, comportamentos incômodos que a criança possa emitir, nunca devem estar relacionados ao cuidado e ao amor que você tem por ela”, diz Colombini.

3. Saiba lidar com as frustrações: nem sempre é possível fazer tudo que seu filho quer e é normal que pais e filhos, por vezes, fiquem frustrados. “Porém, essas situações surgem como uma ótima oportunidade educacional”, afirma Colombini. “Faz parte da vida ficar frustrado, por isso, a melhor forma de ensinar seu filho como lidar com esse sentimento é com acolhimento e validação nos momentos difíceis junto à família e nesse ambiente de cuidado e aprendizagem”, explica o orientador parental.

4. Coloque regras e limites: o estabelecimento de direitos e deveres de forma consciente é muito importante na criação de um filho, afinal, saber seguir regras é uma habilidade essencial para a vida em sociedade. “Dizer não também é necessário na criação de um pequeno, principalmente caso ele quebre algum combinado firmado com a família. Isso faz com que ele entenda que sempre existem e existirão consequências para suas atitudes”, aconselha o especialista.

5. Tenha um bom controle emocional: conseguir dominar seus próprios sentimentos e ser um bom exemplo para os pequenos mesmo em momentos de raiva ou frustração é um exercício diário que todo pai deve fazer. “A autorregulação é o que garante que pais e mães, que são modelos para seus filhos, agirão de forma racional e não reproduzirão padrões de comportamento prejudiciais para as crianças”, comenta Colombini. “É

importante destacar também que os pais também erram. Lidar com esses erros também será um grande modelo para as crianças”, complementa o psicólogo.

6. Pais devem estar unidos na criação dos filhos: relacionamentos conjugais podem acabar, mas, definitivamente, esse não pode ser um motivo para abalar a união necessária para educar bem uma criança. “Algo a ser evitado a todo custo é o ataque e contra ataque entre os pais a partir da relação com os filhos”. Essa é uma atitude que só causa danos para a saúde mental de todos e, principalmente, do seu filho”, alerta Colombini.



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 (GREa-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.

The top corners of the page are decorated with delicate line drawings of flowers and leaves. In the top left, there is a small flower with several leaves. In the top right, there is a larger, five-petaled flower with a detailed center, and a branch with several leaves extends from the top edge.

Cuidados paliativos:

qual a sua função no
tratamento oncológico?

**Testes personalizados
são um avanço para os
casos de câncer:
conheça o Onco-PDO**

The bottom corners of the page are also decorated with line drawings. In the bottom left, there is a large, detailed flower with many petals and a textured center. In the bottom right, there is a branch with several small, oval-shaped leaves.



Os cuidados paliativos na oncologia são uma abordagem multidisciplinar que visa melhorar a qualidade de vida de pacientes com câncer avançado ou em estágio terminal, bem como de seus familiares. Centrados na pessoa e não na doença, os cuidados

oferecem assistência humana e compassiva, de forma que os pacientes possam viver o mais confortavelmente possível.

Esses cuidados concentram-se no alívio dos sintomas, controle da dor e do sofrimento emocional, além de oferecer suporte psicossocial e espiritual. O objetivo é proporcionar conforto e bem-estar aos pacientes, independentemente do estágio de sua doença. Eles são oferecidos em conjunto com o tratamento oncológico, não representam uma substituição, mas sim um complemento.

No contexto da oncologia, os cuidados paliativos abrangem uma ampla gama de intervenções e serviços. Isso inclui o controle eficaz da dor e de outros sintomas relacionados ao câncer, como náuseas, fadiga, falta de ar e insônia. Além disso, são fornecidos suporte para enfrentar outras questões, como ansiedade, depressão, medo e estresse decorrentes do diagnóstico e do tratamento.

Os cuidados também se estendem à família do paciente, oferecendo orientação, apoio e acompanhamento durante todo o processo.

Os profissionais de saúde envolvidos nos cuidados incluem médicos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, conselheiros espirituais e outros especialistas, dependendo das necessidades individuais de cada paciente. O objetivo da equipe é evitar expor o paciente a procedimentos e intervenções que não tenham foco em diminuir sintomas e aliviar sofrimento.

A medicina ainda não detém a capacidade de cura de todas as doenças, mas vem registrando muitos progressos rápidos e revolucionários. A medicina personalizada, por exemplo, faz uso dos avanços da genética, da bioinformática e das diversas tecnologias. O seu alvo principal é a área do câncer, na qual várias alterações genéticas já foram identificadas como causadoras da doença, permitindo um tratamento preciso. O câncer é

muito mais complexo do que se imaginava. Há diferenças marcantes dos mesmos tipos de tumor entre os pacientes. São como “digitais”, específicas para cada indivíduo.

Com a medicina personalizada, ou de precisão, os indivíduos são tratados como únicos, uma vez que podem não responder da mesma maneira aos tratamentos convencionais. Dessa forma, na medicina personalizada o tratamento é escolhido de maneira individualizada para cada paciente. Por exemplo, numa abordagem de prevenção, ela permite investigar a susceptibilidade a determinadas patologias, mesmo antes de se manifestarem clinicamente, possibilitando um acompanhamento e até a sua prevenção. Já na questão de tratamentos, a medicina de precisão indica uma escolha de tratamento que tenha maiores chances de resultado, uma vez que é personalizada. Além disso, a medicina de precisão promove o desenvolvimento de tratamentos alternativos personalizados para indivíduos que não responderiam aos tratamentos convencionais.

Dentre as novas terapias que estão revolucionando a medicina está o Teste Onco-PDO, desenvolvido pela Invitrocue Brasil. Trata-se de um cultivo celular tridimensional, que melhor reflete *in vitro* as condições observadas *in vivo* do seu tumor de origem. O Teste Onco-PDO leva em conta que cada paciente é único, e isso ajuda o médico a traçar a melhor escolha para aquele paciente específico. Alguns tumores mostram-se resistentes a certos medicamentos e saber previamente as respostas das células tumorais do paciente aos diferentes tratamentos em laboratório contribui para a tomada de decisão dos médicos oncologistas. O benefício é que o Teste Onco-PDO permite verificar especificamente o efeito de diversos medicamentos no tumor do paciente e trabalhar diretamente com as células vivas que formam o câncer em cada caso.

O teste é especialmente indicado para pacientes em estágio avançado, para aqueles em que se observou o retorno do crescimento do tumor após a primeira linha de tratamento, mas pode ser realizado nos demais estágios também.

Disponível no Brasil para câncer de mama, pulmão, colorretal, pancreático, gástrico, próstata e ovário, o Teste Onco-PDO permite que o médico escolha 8 de 60 drogas para testagem e o resultado demonstra como as células responderam em laboratório. O relatório, gerado em até 21 dias, fornece informações de como os organoides derivados do paciente reagiram aos diferentes tratamentos testados. O Teste Onco-PDO está disponível para coletas em todo o Brasil. Para mais informações, consulte a Invitrocue Brasil.

Sobre a Invitrocue Brasil - A Invitrocue Brasil iniciou suas operações no país em 2020, desenvolvendo e comercializando diversas tecnologias bioanalíticas, entre elas a cultura de células 3D. Responsável Técnico no Brasil: Invitrocue Brasil – Dra. Danielle Ferreira (CRBM: 42180 - 1ª Região).

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

DIVERSÃO OFF-LINE: COMO MANTER CRIANÇAS LONGE DAS TELAS



Poder de equipamentos eletrônicos sobre cérebro infantil pode ser combatido com criatividade e proposta de atividades que exijam movimento

Há algum tempo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras instituições mundo afora vêm emitindo alertas a respeito do tempo gasto por crianças e adolescentes em frente às telas de aparelhos eletrônicos.

É uma discussão já gasta, mas que parece cada dia mais distante de acabar, visto que o apelo dos meios digitais junto a esse público é especialmente difícil de ser combatido. Mas, com um pouco de criatividade, pais e responsáveis podem vencer essa batalha.

Uma das dicas é estimular a realização de atividades físicas, seja dentro de casa ou ao ar livre. De acordo com a gerente de Formação do Sistema Positivo de Ensino, Alessandra Samaan, manter os pequenos em movimento é indispensável para combater o sedentarismo e garantir um desenvolvimento adequado em todas as fases da vida.

“Estudos recentes demonstram que o tempo gasto em frente às telas é prejudicial à saúde porque ocasiona um excesso de estímulos. Isso vale para os smartphones, a televisão, os tablets e os videogames”, explica.

A recomendação da OMS é de que menores de dois anos de idade não tenham acesso a telas em momento algum do dia. Entre os dois e os cinco anos, o tempo máximo deve ser de uma hora por dia e, dos seis aos dez anos, de duas horas por dia.

Aliadas ao tempo reduzido de exposição aos eletrônicos devem estar, ainda, uma alimentação saudável e adequada à idade, bem como a manutenção de uma boa rotina de sono. “Quando falamos em qualidade do sono, as telas podem ser grandes vilãs, principalmente quando utilizadas à noite.

A luz emitida pelos aparelhos atrapalha, nesse sentido, e atrapalha muito no desenvolvimento infantil”, afirma. Combater esse mal pode se tornar mais fácil seguindo algumas dicas que levam em conta as diferentes faixas etárias.

Entre dois e três anos de idade

A criatividade precisa ser o fio condutor de toda e qualquer atividade proposta às crianças e adolescentes. Isso porque o desafio é superar o interesse que eles têm nas telas extremamente atraentes dos smartphones e videogames. Uma boa ideia pode ser utilizar caixas de papelão de vários tamanhos para construir cenários de teatro ou circuitos que possam ser percorridos por crianças de dois a três anos de idade.

Elas podem até mesmo ajudar na construção desses “brinquedos”, o que já se torna parte da brincadeira. Atividades antigas, como “estátua” e “morto-vivo” também são

recomendadas, porque estimulam a movimentação corporal, ajudando a ganhar coordenação motora e equilíbrio.

Entre quatro e cinco anos de idade

Materiais recicláveis são uma excelente fonte de diversão, quando bem utilizados. Uma boa ideia é manter uma caixa com esses materiais disponíveis, além de tinta, massinhas e papéis de diferentes tamanhos e texturas. Assim, os pequenos podem soltar a imaginação e construir bonecos, robôs, carros, entre outros. Propor atividades que envolvam dança, corrida e outros movimentos corporais, como “esconde-esconde” e “pega-pega”, é uma maneira divertida de mantê-los ativos.

Entre seis e oito anos de idade

Nessa fase da vida, as crianças começam a ter uma compreensão mais complexa do mundo que as cerca. Por isso, uma boa alternativa pode ser a troca de experiências com os pais, irmãos mais velhos, tios e avós a respeito das brincadeiras que faziam sucesso em outros tempos. Depois do papo, toda a família pode se envolver na reprodução de algumas dessas brincadeiras, o que, além de contribuir para manter as crianças em movimento, ajuda a trazer um momento de diversão em família.

Entre nove e 12 anos de idade

Aqui as crianças entram em uma fase que pede ainda mais dedicação dos pais e responsáveis. Afinal, as telas são cada vez mais utilizadas pelos amigos da escola, por exemplo, e qualquer atividade que vá competir com elas precisa chamar a atenção. Treinar coreografias é um exemplo de atividade que coloca o corpo em movimento e pode ser atraente nessa faixa etária. Elástico, corda e jogos com bola, como a queimada ou bobinho, também podem ser incentivados.

Depois dos 12 anos de idade

Quanto mais velha a criança, mais difícil mantê-la afastada dos aparelhos eletrônicos, que estão ao alcance das mãos não apenas dentro de casa, mas também nas casas dos amigos e até mesmo na escola. Mas, na adolescência, o excesso de telas é especialmente perigoso e está associado ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Para evitar esse problema, a saída pode ser estimular a descoberta de esportes que funcionem como hobbies, como o skate, a patinação e a bicicleta, entre outros.

Participar de treinos de futebol e outros esportes coletivos também é uma forma de conviver com adolescentes da mesma idade e, assim, desenvolver boas habilidades de relacionamento.

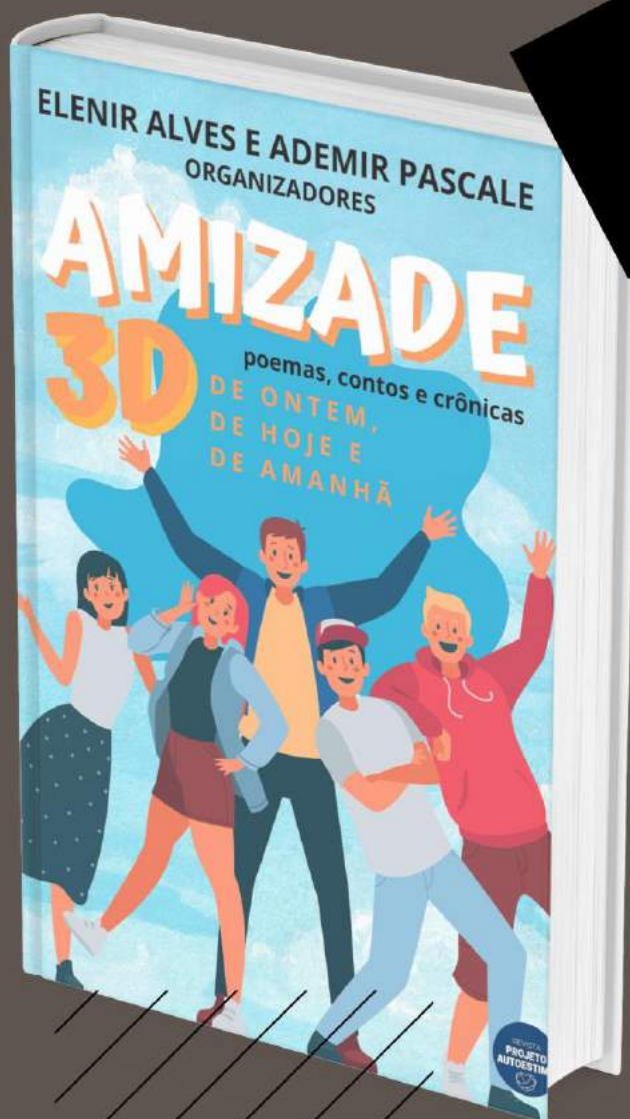
Sobre o Sistema Positivo de Ensino

É o maior sistema voltado ao ensino particular no Brasil. Com um projeto sempre atual e inovador, ele oferece às escolas particulares diversos recursos que abrangem alunos, professores, gestores e também a família do aluno com conteúdo diferenciado. Para os estudantes, são ofertadas atividades integradas entre o livro didático e plataformas educacionais que o auxiliam na aprendizagem. Os professores recebem propostas de trabalho pedagógico focadas em diversos componentes, enquanto os gestores recebem recursos de apoio para a administração escolar, incluindo cursos e ferramentas que abordam temas voltados às áreas de pedagogia, marketing, finanças e questões jurídicas. A família participa do processo de aprendizagem do aluno recebendo conteúdo específico, que contempla revistas e webconferências voltadas à educação.



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)



ENTENDA A IMPORTÂNCIA DOS PAIS ESTAREM ATENTOS AO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE SEUS FILHOS

Por Talita Padovan

Psicóloga explica o impacto positivo do tratamento psicológico nas crianças como prevenção a situações de caos

A saúde mental tem recebido cada vez mais atenção nos últimos anos, e a necessidade de cuidar do bem-estar psicológico das crianças é um tema importante. Na busca por uma vida saudável e equilibrada, é fundamental que os pais estejam atentos ao comportamento dos filhos como um todo e reconheçam a importância de tratar da saúde mental desde cedo. A infância é uma fase crucial do desenvolvimento humano, e investir no cuidado com a saúde mental nessa etapa pode prevenir uma série de problemas futuros. Ao oferecer um ambiente emocionalmente seguro, proporcionar apoio emocional e ensinar habilidades de regulação emocional, as crianças aprendem a lidar com as adversidades, desenvolvendo resiliência e fortalecendo sua saúde mental.

No Brasil, apesar de poucos dados concretos, estima-se que a incidência de transtornos mentais varie entre 7 e 20% na população infantil, ou seja, ao menos 7 a cada 100 crianças sofrem de algum sofrimento mental o suficiente para causar vários problemas e desafios para os pais. O tema é relevante, pois, sem o tratamento adequado, o desenvolvimento saudável da criança pode ser afetado, e por consequência, a sua vida adulta.

A psicóloga Talita Padovan explica que o bem-estar psicológico está diretamente ligado ao desempenho acadêmico e ao desenvolvimento cognitivo das crianças. *“Quando as crianças estão emocionalmente equilibradas, são capazes de se concentrar melhor nas tarefas, assimilar novos conhecimentos e ter um desempenho mais satisfatório na escola. Além disso, um bom estado emocional também facilita a socialização saudável e o estabelecimento de relacionamentos interpessoais positivos”, pontua.*

Segundo a Psicóloga, muitos transtornos mentais têm suas raízes na infância e na adolescência. *“Investir no cuidado com a saúde mental nessa fase da vida pode contribuir significativamente para a prevenção dessas condições. A detecção precoce de sinais de ansiedade, depressão e outros problemas emocionais possibilita uma intervenção adequada e o encaminhamento para profissionais especializados, quando necessário”, alerta.*

Com uma abordagem baseada na aceitação, a Terapia Comportamental Dialética (DBT) é uma terapia focada nas emoções e em um tipo de treinamento e psicoterapia que incorpora estratégias de mudança. Existem quatro componentes do DBT: atenção plena, regulação emocional, tolerância ao sofrimento, efetividade e eficácia interpessoal. O principal objetivo da terapia é ensinar às crianças habilidades que lhes permitam lidar com emoções difíceis ou perturbadoras, reduzindo o conflito em seus relacionamentos, além de ajudá-las a entender e aceitar os seus próprios sentimentos.

A terapia comportamental dialética para crianças pode ser útil para a prevenção de jovens e adultos que sofrem de depressão, ansiedade, TDAH, transtorno bipolar, transtornos

alimentares e até abuso de drogas. A terapia comportamental dialética para crianças cria um repertório capaz de auxiliar em vários contextos da vida.

“A eficácia interpessoal ensina as crianças a estabelecer limites , defender suas próprias necessidades e respeitar a si mesmas. Por exemplo, aprender a dizer “não” é uma habilidade essencial de eficácia interpessoal que as crianças podem usar para mostrar a outras pessoas o que elas realmente querem enquanto cuidam de si mesmas”, explica a especialista.

Além disso, a DBT ensina mindfulness às crianças - uma técnica de atenção plena capaz de aumentar a consciência da experiência de forma consciente e intencional, gerando maior concentração e atenção ao momento presente de cada um. As crianças também aprendem tolerância ao sofrimento, aumentando a capacidade de conviver com situações difíceis enquanto abraçam a realidade para responder às indagações com mais habilidade. *“A terapia pode começar aos 7 anos de idade e é uma terapia que pode ser realizada durante a adolescência e a idade adulta”, conclui a psicóloga.*

É fundamental, portanto, os pais estarem atentos aos filhos como uma forma de prevenir e remediar possíveis complicações no futuro. Por serem mais adaptativas ao aprendizado, as crianças podem, com a ajuda da terapia comportamental dialética, desenvolver capacidades para enfrentar os desafios da vida com equilíbrio e bem estar.



DEPRESSÃO EM JOVENS:

O PODER
NEGATIVO
DAS REDES
SOCIAIS

POR TALITA PADOVAN



2023

Influencers confessam ter a saúde mental afetada por serem alvos de 'haters'

A profissão de influenciador digital é recente e já se tornou o emprego dos sonhos de muitas pessoas. Afinal, a carreira chama atenção. Mostrar o dia a dia, criar tendências e motivar a decisão de compra estão entre as suas responsabilidades. Apesar do lado glamoroso que é mostrado para o público, os influenciadores também enfrentam desafios da profissão que podem comprometer um ponto muito importante: a saúde mental.

Há inúmeros Influencers que vêm surgindo com a saúde mental abalada, confessando ter depressão, crises de ansiedade e vários outros transtornos por serem alvos dos chamados 'haters' - aqueles que perseguem digitalmente outras pessoas para criticá-las, apontar erros, ridicularizar e ofender.

Alguns chegaram a cometer suicídio por influência e comentários maldosos em suas redes sociais. Foi o caso da blogueira Alinne de Araújo, de 24 anos, que tirou a própria vida em 2019 após compartilhar em suas redes sociais que havia casado consigo mesma depois de seu noivo desistir de casar e por um fim no relacionamento, Alinne foi vítima de ataques, julgamentos e comentários terríveis, que a influenciou a dar um ponto final em sua vida. Outro caso recente foi o do filho da cantora Walkyria, Lucas Santos, de 16 anos, que cometeu suicídio em 2021 após ser alvo de comentários homofóbicos nas redes sociais ao postar um vídeo.

Segundo a psicóloga Talita Padovan, é preciso acabar com o preconceito que existe em torno do tema suicídio. A profissional acredita que falar sobre o assunto abertamente é uma forma de prevenção.

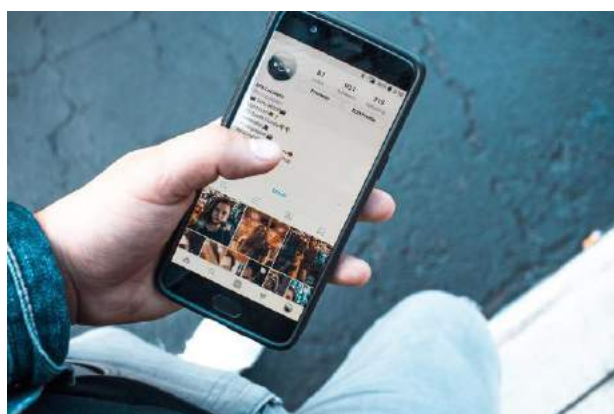
"Infelizmente ainda existe muito preconceito com relação ao suicídio, que ainda é um estigma social. Muitas questões relacionadas, a moralidade e cultura, ainda trazem a ideia de que o suicídio é um ato de covardia e de fraqueza. Acredito que fatores como esses contribuem para as pessoas não buscarem ajuda, se sentirem com vergonha e medo do julgamento que podem vir a sofrer. O suicídio é uma questão e um problema de saúde pública. É preciso que falemos abertamente sobre o tema, e que principalmente possamos pensar em atitudes preventivas, como por exemplo acolher os indivíduos que apresentem algum transtorno psicológico ou psiquiátrico que possa ser fator predisponente, e também as pessoas que já tentaram tirar suas vidas", avalia Talita

De acordo com o Datafolha, 79% dos brasileiros dizem que as redes sociais podem contribuir para aumentar os problemas de saúde mental. Para 84% dos entrevistados, os haters, pessoas que julgam e propagam o ódio nas redes sociais, podem influenciar no crescimento do nível de suicídio na sociedade. E mais: quatro a cada dez pessoas (38%) se sentem cobradas pelo conteúdo que publicam nas redes sociais e têm medo constante de serem julgadas.

Por conta disso, a pressão com que os influenciadores digitais lidam no dia a dia pode fazer com que eles desenvolvam ansiedade, estresse e depressão. Ainda de acordo com uma pesquisa feita pelo Criadores ID, 22,2% dos influenciadores sofrem de transtorno de ansiedade e 6,4% sofrem de depressão.

A psicóloga orienta como aprender a lidar com situações desse tipo, e não se perder psicologicamente. *"Uma forma de não perder esse controle é fazer um trabalho psicológico para entender que uma coisa é a vida dele(a) e outra é o trabalho dele (a). O ideal é não misturar essas duas coisas. Sempre oriento a estipular horários para as redes sociais. É como um trabalho. Publicar, acompanhar e acabou. Para que também a pessoa tenha uma vida fora das redes sociais produtiva e saudável. Procurar ter ciclos de amigos fora das redes sociais, ir para restaurantes, se divertir, ir malhar em uma academia... É importante que ele(a) tenha esse equilíbrio entre a rede social, o trabalho e a vida privada. Se uma pessoa dedica sua vida 24 horas às redes sociais, ela vai adoecer em algum momento",* explica.

"As pessoas precisam compreender que o que se vê na rede social é só um recorte muito pequeno da vida de uma pessoa. Não é de fato a vida dela, e essas comparações de achar a vida do outro melhor do que sua própria também é adoecedor", complementa a psicóloga.



Justamente por causa da parte obscura da profissão, muitos influenciadores já confessaram em suas redes sociais que sofrem com algum transtorno mental. Nomes como Whindersson Nunes, Luva de Pedreiro, Kéfera Buchmann, Thaynara OG, Felipe Neto, e tantos outros.

"Muitas vezes o pedido de ajuda não será feito verbalmente, mas por sinais que a pessoa dará na alteração de sua rotina e no modo de se relacionar com outras pessoas", alerta Talita Padovan, psicóloga.



Ao chegar nesses diagnósticos ou em períodos em que a saúde mental está mais esgotada, muitos optam por dar um tempo das redes sociais ou nos trabalhos para se cuidar. Além disso, é preciso estar atento à saúde, ter acompanhamento psicológico e planejar uma rotina profissional organizada e com menos pressão. Assim, a criação de conteúdo se torna uma atividade mais saudável e menos estressante.

Talita Padovan é psicóloga clínica com especialização em terapia comportamental dialética e terapia cognitiva comportamental, especialista em ansiedade, transtorno bipolar, borderline e tdah. Atende crianças, jovens e adultos.



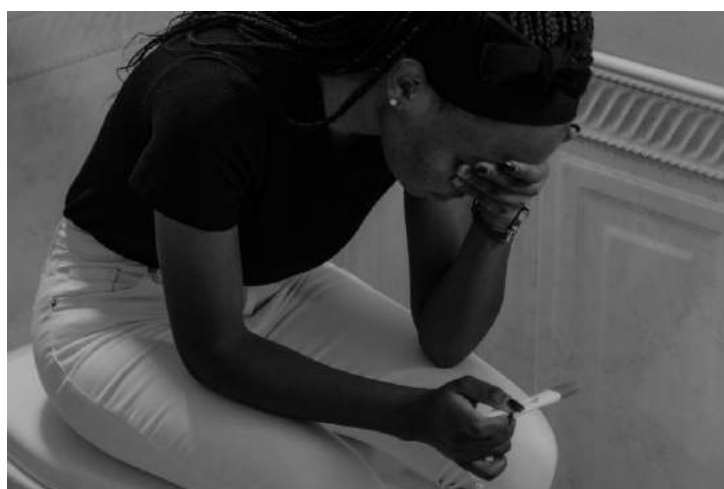
"Um corpo que
não funciona":
como a
infertilidade é
vivida pelas
mulheres



POR MIKELLER FREIRE

Um sentimento de impotência frente a "um corpo que não funciona". Um "útero vazio", "uma peça com defeito", em um mundo onde "só existem as crianças dos outros". A incapacidade de gerar um filho naturalmente, pode ocasionar diversas experiências de incompletude a um casal, mas é especialmente para as mulheres que ela parece trazer um maior impacto.

Na atualidade, a infertilidade é enxergada como um problema de saúde pública, sendo caracterizado como a ausência de gravidez após um ano de relações sexuais regulares e sem uso de contracepção. E, de fato, para as mulheres, a condição comporta diversos significados que repercutem em intenso sofrimento mental, segundo explicou a psicóloga da Famivita, Mikeller Freire, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), com formação em andamento no campo da Psicologia Perinatal e Parentalidade.



"Recebemos dezenas de relatos de mulheres diariamente. Muitos deles relacionados à baixa autoestima, culpabilização, raiva de si mesmas. A maioria se sente privada de algo que todas as mulheres têm e não compreendem por que justamente a elas lhes foi tirada a oportunidade de serem mães, de concretizarem o sonho da sua vida", pontuou Mikeller.

Noutra esfera do problema, a relação que elas têm com o próprio corpo pode mudar, já que algumas técnicas de reprodução podem ser bastante agressivas e implicam em consequências físicas. Dor, ganho de peso, sensação de inchaço e outras transformações devido ao efeito de tratamentos para a infertilidade fazem parte desse cenário. E, piorando tal contexto, para algumas mulheres a batalha contra a balança começa desde que se iniciam as tentativas de engravidar, porque o peso pode influenciar as chances da gestação.

Não se pode esquecer, além disso, o fator financeiro – um adicional de ansiedade, posto que muitas pacientes passam por procedimentos caros, como a Fertilização In Vitro (FIV), e a angústia é crescente quando, após transferência, o casal recebe um resultado negativo. "Nesses casos, o que observamos é que mesmo quando o problema tem a ver com organismo masculino, a mulher tende a se culpar, como se o corpo dela não tivesse respondido como deveria", apontou a psicóloga.

Algo essencial para minimizar o sofrimento emocional, segundo assinalou Mikeller, é dispor de uma rede de apoio de qualidade. "Com o companheiro, percebemos o quão importante é a dedicação e a comunicação presente nesse laço. Como o casal está passando por isso junto, é nítida a relevância de que um ajude o outro, ao longo da

jornada. Por outro lado, além do cônjuge, muitas mulheres buscam outras figuras que possam escutá-las e acompanhá-las, e é aí que surge um problema: a escolha de não compartilhar a situação por medo de serem julgadas, cobradas ou mal compreendidas. Isso resulta no fato de que muitas mulheres se sentem solitárias nessa caminhada”, destacou Mikeller.

Estigmatização, sexualidade e intervenção psicológica

Boa parte das vezes, a questão da fertilidade é vista como um ponto de viragem, em que se passa de um indivíduo ou casal para a formação de uma família. Desse modo, enfatizou a psicóloga, ter um filho vai ao encontro de concretizar o futuro e transmitir seus valores, configurando-se como algo muito simbólico principalmente para a mulher, que deseja vivenciar a barriga crescendo e toda a mudança que a gestação oportuniza.

“A maternidade é tecida no seio social como uma conquista de se ser mulher e uma etapa quase que intrínseca ao existir feminino. Por isso, ela assume um viés estigmatizante do ponto de vista das expectativas da sociedade, que muitas vezes passa a cobrar isso delas, aumentando o sofrimento. A própria questão da feminilidade pode ser encarada como muito próxima da fertilidade. Então, quando há a incapacidade de gerar um filho, muitas se sentem como se fossem 'menos mulher', conforme acompanhamos em nosso dia a dia de atendimento”, afirmou Mikeller.

Problemas ao nível da sexualidade também representam um desafio. “As relações sexuais podem ganhar um novo tom: um momento tão íntimo e que deveria ser pautado no prazer, acaba se tornando uma fonte de ansiedade e desconforto, já que, muitas vezes, o casal passa a programar as relações para o período fértil – quando há mais chances de engravidar. Isso pode contribuir para que a relação seja vista como algo maquinal, prejudicando a intimidade e desgastando o relacionamento”, explanou.

Assim, para algumas mulheres, num ponto extremo, a infertilidade pode significar não só a perda da autoestima, mas da segurança financeira, da capacidade de se projetar no futuro e às vezes até mesmo da relação. Por isso, de acordo com Mikeller, a intervenção psicológica precisa estar atenta no sentido de contemplar as várias faces do problema, sejam sociais, mentais ou conjugais, podendo contribuir para uma melhoria na qualidade de vida dessas mulheres, colaborando para que atravessem isso de forma mais amena.

“Ter um acompanhamento multiprofissional é fundamental para influenciar positivamente a forma que a mulher se relaciona consigo e com seu corpo, promovendo também práticas centradas no bem-estar físico e em sensações prazerosas”, finalizou Mikeller.

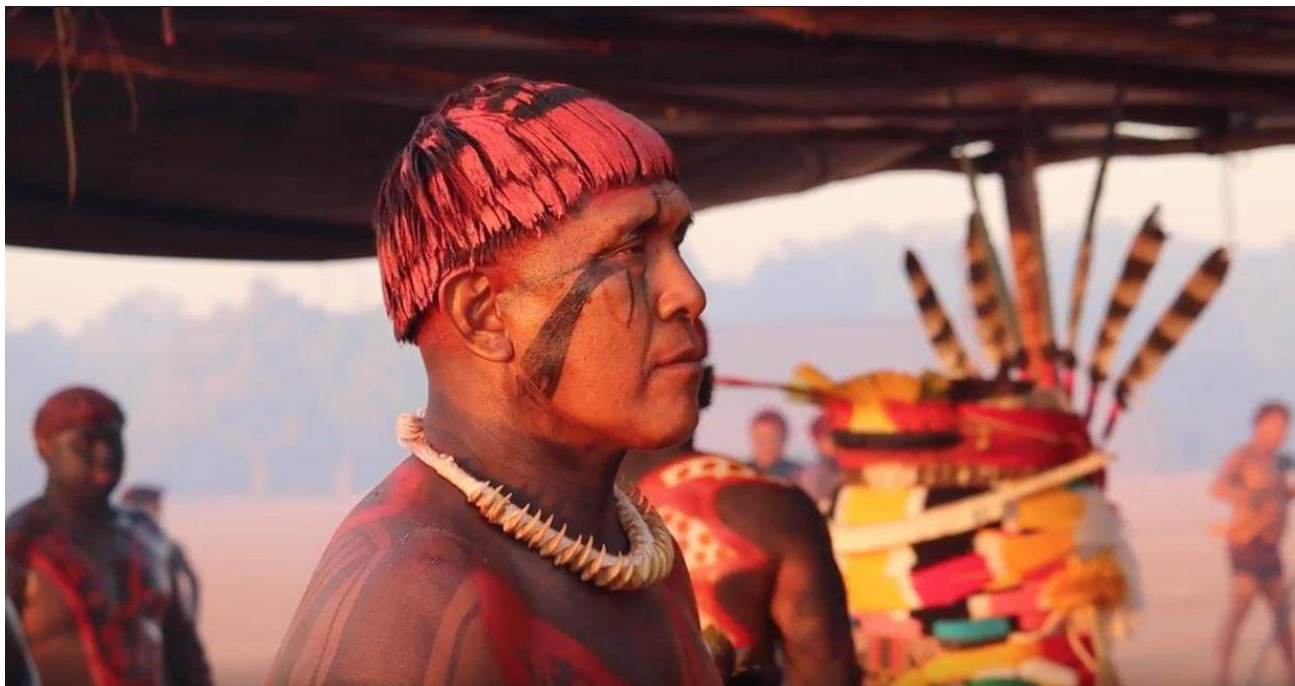
Famivita: <https://www.famivita.com.br/>



- FESTIVAL INTERNACIONAL
DE CURTAS DE SÃO PAULO

CINEMA INDÍGENA

EM FOCO NO 34º
CURTA KINOFORUM



Kukuho – Canto Vivo Waujá, de Takumã Kuikuro (Curta Kinoforum - Foco Questão do Céu e da Terra)

****** evento promove retrospectivas de filmes de Olinda Tupinambá, Priscila Tapajowara e Takumã Kuikuro***

****** na programação estão obras assinadas pelos cineastas indígenas Adanilo, Alberto Alvares, Kay Sara e Begê Muniz***

****** em pré-estreia mundial, “Onde a Floresta Acaba” tem como protagonista o jornalista britânico Dom Phillips, assassinado na Amazônia***

****** 34º Festival Internacional de Curtas de São Paulo acontece de 24/08 a 3/09, com entrada gratuita.***

A produção de cineastas indígenas brasileiros está em foco no **34º Curta Kinoforum – Festival Internacional de Curtas de São Paulo**, que acontece de 24/08 a 3/09, em diversas salas da capital paulista, com entrada gratuita.

Olinda Tupinambá, Priscila Tapajowara e Takumã Kuikuro, três expoentes dessa cinematografia, exibem retrospectivas de suas carreiras na seção Foco do evento, intitulada **“Questão do Céu e da Terra”** e composto por 13 curtas.

Eles participam também de encontro sobre suas carreiras, agendado para 28/08, às 18h00, na Cinemateca Brasileira.

O festival exhibe ainda outros dez títulos dirigidos por indígenas ou sobre os povos originários brasileiros.

No inédito **“Onde a Floresta Acaba”**, o diretor **Otávio Cury** reflete sobre a perda do jornalista britânico Dom Phillips, seu amigo, e revisita a primeira viagem que fizeram à Amazônia e os filmes que realizaram juntos.

A designer Alessandra Sampaio, viúva de Dom Phillips, acompanha a projeção e conversa com o público no dia 25/08, às 20h00, no CineSesc.



Mãri Hi - A Árvore do Sonho, de Morzaniel Iramari (Curta Kinoforum - Mostra Brasil)

Uma trilogia realizada por **cineastas Yanomami** traz elogiadas produções que estão fazendo carreira em festivais de cinema do Brasil e do exterior. **“Yuri U Xëatima Thë - A Pesca Com Timbó”** e **“Thuë Pihí Kuuwi - Uma Mulher Pensando”** são assinados por Edmar Tokorino Yanomami, Roseane Yariana Yanomami e Aida Harika Yanomami.

Já **“Mãri Hi - A Árvore do Sonho”** tem direção de Morzaniel Tramari e foi selecionado para o importante Festival de Documentários de Sheffield, na Inglaterra, e venceu a competição de curtas brasileiros no É Tudo Verdade.

Nome de destaque entre os realizadores indígenas, Alberto Alvares exhibe seu mais recente filme, **“Nhe‘En-Mongarai / Batismo da Alma”**, que acompanha ritual em que as crianças ganharão seus nomes guarani.

A curta se passa na fronteira entre Brasil e Paraguai, assim como **“Ava Mocoi, os Gêmeos”**, de Vinicius Toro e Luiza Calagian, obra vencedora do Grande Prêmio Online Cidade de Oberhausen no Festival de Curtas-Metragens de Oberhausen (Alemanha).



Thuë Pihi Kuuwi - Uma Mulher Pensando, de Edmar T Yanomami, Roseane Y Yanomami e Aida H Yanomami (Curta Kinoforum - Mostra Brasil) 2

Ator com carreira em filmes internacionais, o indígena amazonense Adanilo conta em **“Castanho”** a história de uma jovem argentina que mora na comunidade Cachoeira do Castanho, interior do Amazonas e faz viagens suspeitas

Duas produções paulistas trazem universos raros em filmes brasileiros. **“Mborairapé”**, de Roney Freitas, tem como protagonista um jovem rapper das aldeias indígenas Guarani do Jaraguá, no município de São Paulo.

Por sua vez, **“Tapuia”**, assinado pelos indígenas Kay Sara e Begê Muniz, é uma produção histórica, na qual uma jovem imigrante italiana vivendo no interior de São

Paulo encontra uma indígena escravizada que foi ferida enquanto fugia de dois capangas da fazenda onde era forçada a trabalhar.



Vãnh gõ tõ Laklãnõ, de Flávia Person, Walderes Coctá Priprá e Barbara Pettres (Curta Kinoforum - Mostra Brasil)

“Vãnh gõ tõ Laklãnõ”, produção catarinense dirigida por Flávia Person, Walderes Coctá Priprá e Barbara Pettres, venceu o Prêmio Canal Brasil de Curta-Metragem no É Tudo Verdade ao recuperar a história do povo Laklãnô/Xokleng, habitante do sul do Brasil.

Serviço

34º Curta Kinoforum – Festival Internacional de Curtas de São Paulo

<https://kinoforum.org/>

de 24 de agosto a 3 de setembro de 2023

em diversas salas da cidade de São Paulo

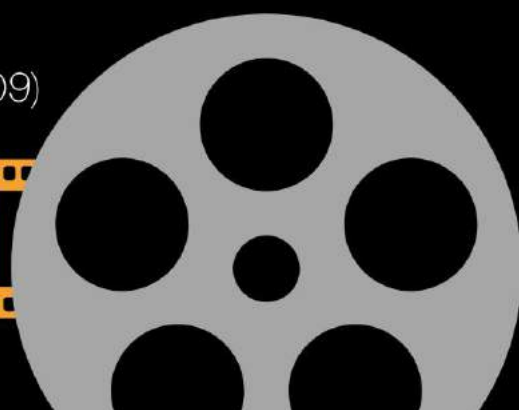
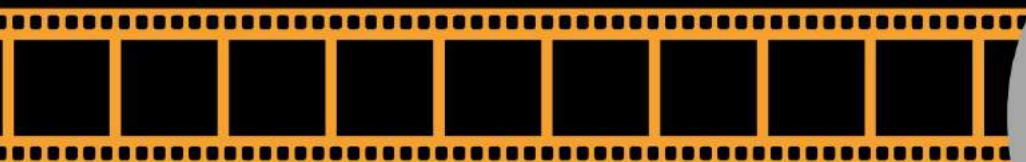
entrada franca

CINEMA



Cinco dicas de filmes que trazem a saúde mental como tema principal

- 1) Uma Mente Brilhante (2001)
- 2) As Vantagens de Ser Invisível (2012)
- 3) Nise – O coração da loucura (2016)
- 4) Divertidamente (2015)
- 5) Preciosa – Uma História de Esperança (2009)



Obras levantam reflexões acerca da saúde mental e de como ela impacta a vida humana

As obras cinematográficas têm a função de divertir, emocionar, entreter e também informar e conscientizar as pessoas sobre temas importantes da sociedade. Em sua essência, a grande maioria dos filmes trazem em si alguma lição ou reflexão sobre a condição humana. Porém, há um extenso catálogo de obras que têm como foco principal a saúde mental e seus impactos.

“Estamos caminhando para uma realidade em que falar sobre saúde mental já não é mais um tabu, e o cinema tem um grande potencial de contribuição para este debate. As pessoas estão cheias de problemas para resolver e com cada vez mais dificuldade de lidar com tudo o que acontece em suas vidas.

Ver esses mesmos desafios e dificuldades em um personagem de cinema pode criar identificação, colaborando inclusive para a busca de soluções, como o suporte psicológico profissional”, menciona a psicanalista e CEO do Ipefem (Instituto de Pesquisa de Estudos do Feminino e das Existências Múltiplas), Ana Tomazelli.

Abaixo, reunimos cinco dicas de filmes voltados ao tema da saúde mental. Confira!

1) Uma Mente Brilhante (2001)

O drama norte-americano conta a história verídica de um famoso matemático, John Nash. O enredo do longa-metragem percorre sua trajetória acadêmica, a vida ao lado da esposa e como teve que lidar com a esquizofrenia ao longo de sua vida.

John Forbes Nash Jr. é reconhecido como gênio da matemática com apenas 21 anos, e logo começa a dar sinais de esquizofrenia. Nash usa seu conhecimento na matemática para tentar compreender se o que ele vê é real ou fruto da esquizofrenia. Após anos de luta contra a doença, o matemático conquista o prêmio Nobel de Economia. Classificação: 12 anos.

2) As Vantagens de Ser Invisível (2012)

Baseado no romance escrito por Stephen Chbosky, Charlie, um jovem simpático e ingênuo, enfrenta o delicado momento de lidar com o primeiro amor (Emma Watson), o suicídio de seu melhor amigo, e sua própria doença mental.

Enquanto enfrenta todos estes momentos, o jovem luta para encontrar um grupo de pessoas com o qual ele se sinta pertencente. Classificação: 14 anos.

3) Nise – O coração da loucura (2016)

O filme traz uma reflexão sobre a psiquiatria e as práticas manicomiais no Brasil, tendo como fio condutor a batalha da médica Nise da Silveira, uma das precursoras no combate a formas agressivas e desumanas de tratamentos contra transtornos mentais, além de ser uma das primeiras mulheres a atuarem na psiquiatria no país e aluna de Carl Jung, um dos pais da psicanálise.

Por ter se envolvido na luta contra tratamentos abusivos, como eletrochoques e lobotomias, Nise foi “punida” e passou a trabalhar na área de terapia ocupacional, que era menosprezada pelos médicos. A médica viu uma oportunidade de repensar este tipo de terapia, passando a usar a arte como forma de tratamento, o que foi um marco no tratamento psiquiátrico oferecido no Brasil até aquele momento. Classificação: 12 anos.

4) Divertidamente (2015)

A celebrada animação da Pixar conta a história da pequena Riley, uma garotinha de 11 anos que passa por um momento conturbado em sua vida: a mudança de cidade e escola, além das transformações presentes na transição da infância para a pré-adolescência.

O enredo se passa principalmente dentro da cabeça da menina, com a “atuação” de cinco emoções: Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Nojo. Ao longo da animação, a vida da jovem vai se transformando radicalmente, e suas emoções tentam retomar o controle da situação após uma grande confusão envolvendo a Tristeza e a Alegria. Classificação: Livre.

5) Preciosa - Uma História de Esperança (2009)

Preciosa é baseado no romance Push, de Sapphire, e conta a história de Claireece “Precious” Jones, com apenas 16 anos. A adolescente sofre abuso psicológico da mãe e também é abusada sexualmente pelo pai. Além disso, a jovem sofre também com discriminação, agressão, opressão e gordofobia no seu dia a dia.

Sem saber ler e nem escrever, Preciosa pensa em desistir de tudo, mas vê que pode haver uma chance de mudar de vida estudando em uma escola alternativa. Sob a orientação de sua nova professora, a Sra. Rain, a jovem começa o caminho da autodeterminação e superação.

Classificação:

16

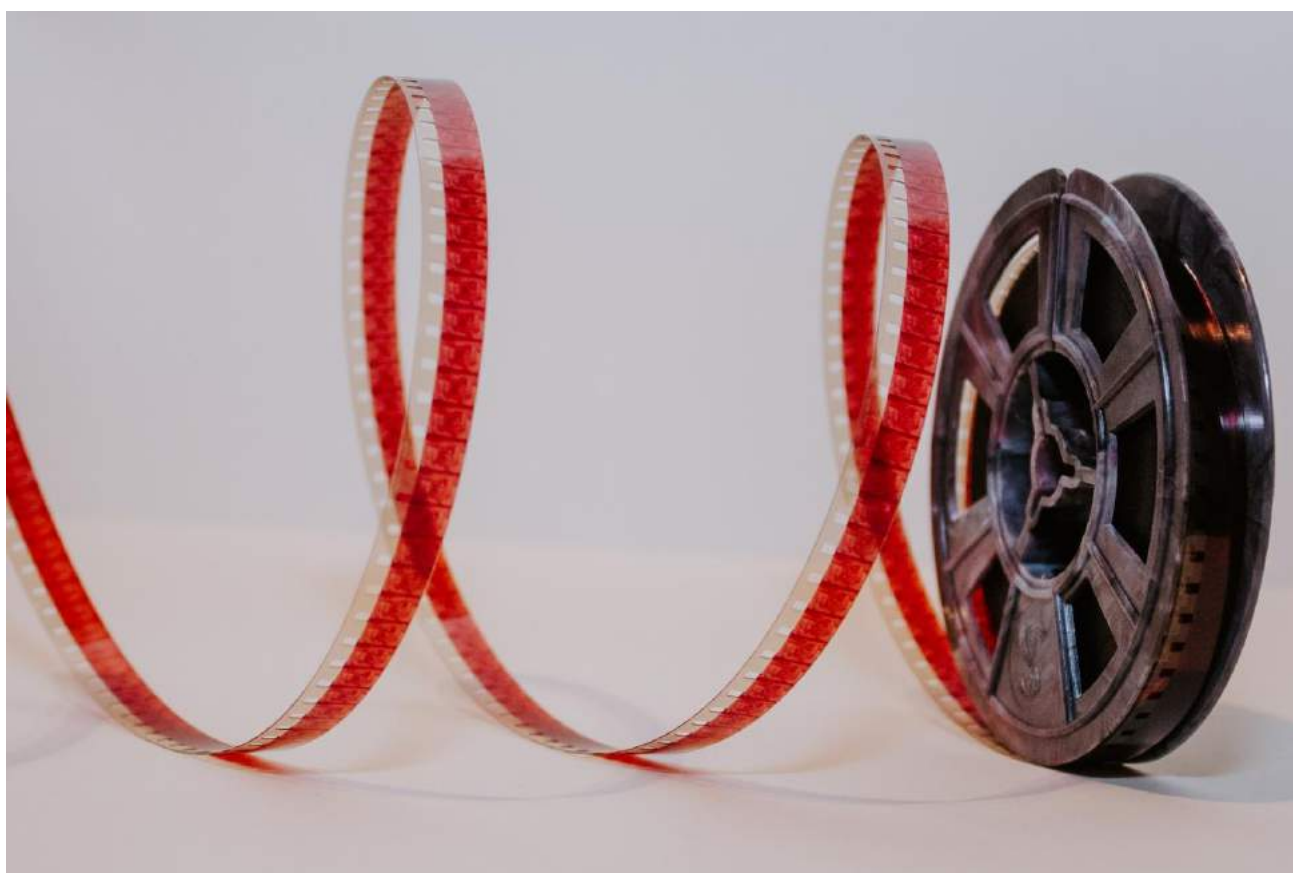
anos.

Ipefem

Fundado em 2019, o Instituto de Pesquisa de Estudos do Feminino e das Existências Múltiplas - Ipefem atua em três pilares, que podem acontecer coordenadamente ou individualmente: pesquisa, educação e terapia. Em Pesquisas, considera-se todas as modalidades técnicas de pesquisa que considerem recortes por gênero, orientação sexual e saúde mental. Em Educação, o instituto tem a Comunidade Ipê, uma plataforma de educação à distância, baseada em Lifelong Learning, dedicada a aulas expositivas e micro

conteúdos de impacto. Em Terapia, o instituto já atendeu milhares de pessoas, oferecendo apoio terapêutico individual ou em grupo, podendo ser atendimentos gratuitos ou com valores simbólicos acessíveis. Saiba mais: <https://ipefem.org.br/>

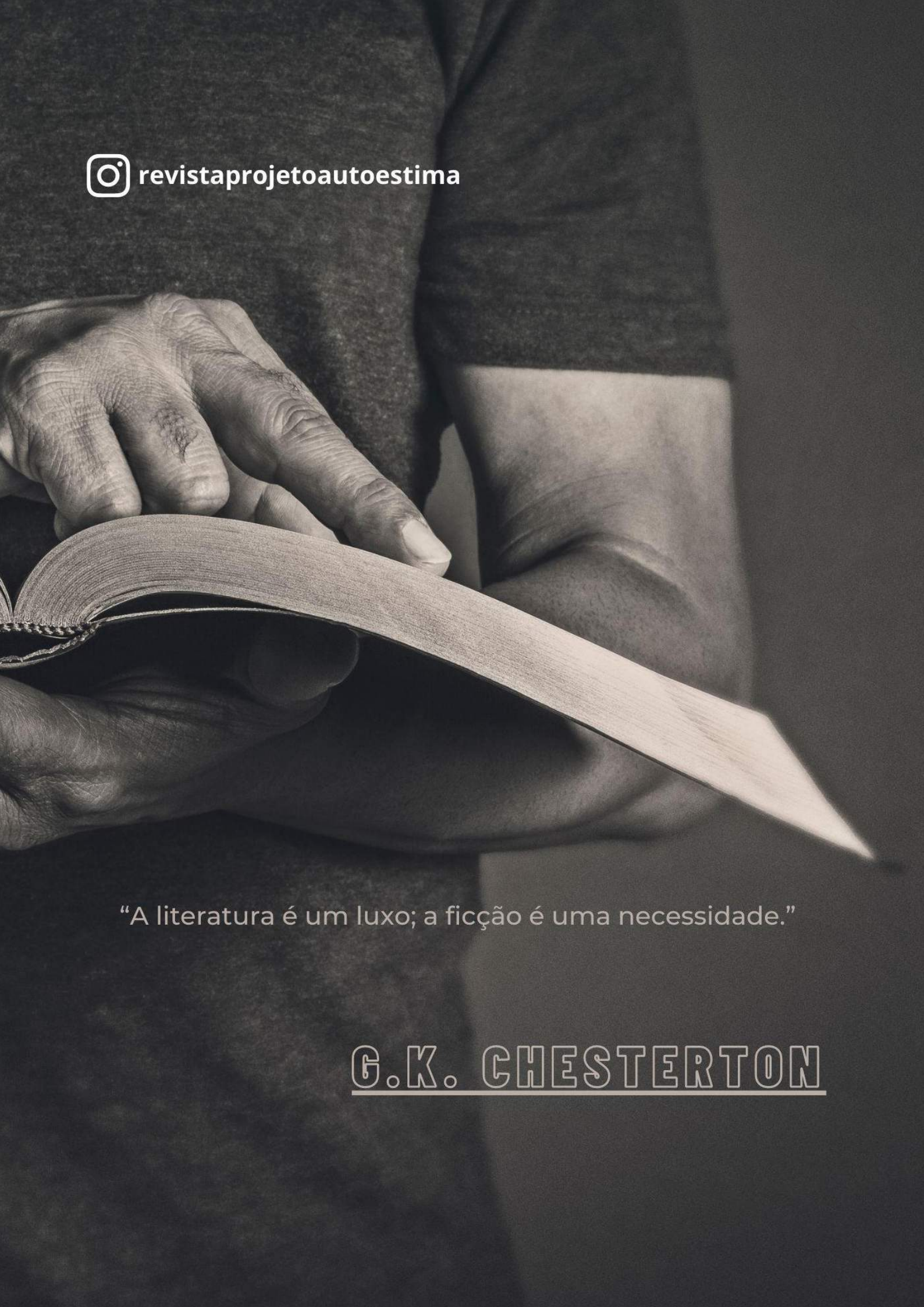
Ana Tomazelli, psicanalista e CEO do Ipefem (*Instituto de Pesquisas & Estudos do Feminino e das Existências Múltiplas*), uma ONG de educação em saúde mental para mulheres no mercado de trabalho. Mentora de Carreiras, Executiva em Recursos Humanos, por mais de 20 anos, liderou reestruturações de RH dentro e fora do país. Com passagens pelas startups Scooto e B2Mamy, além de empresas tradicionais e consolidadas como UHG-Amil, Solera Holdings, KPMG e DASA (Diagnósticos da América S/A). Mestranda em Ciências da Religião pela PUC-SP e membro do grupo de pesquisa RELAPSO (Religião, Laço Social e Psicanálise) da Universidade de São Paulo, também é pós-graduada em Recursos Humanos pela FLA-USP e em Negócios pelo IBMEC-RJ. Formada em Jornalismo pela Laureate - Anhembí Morumbi.



Redes sociais:

Linkedin/anatomazellibr

Instagram @ipefem



 revistaprojetoautoestima

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

G.K. CHESTERTON



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

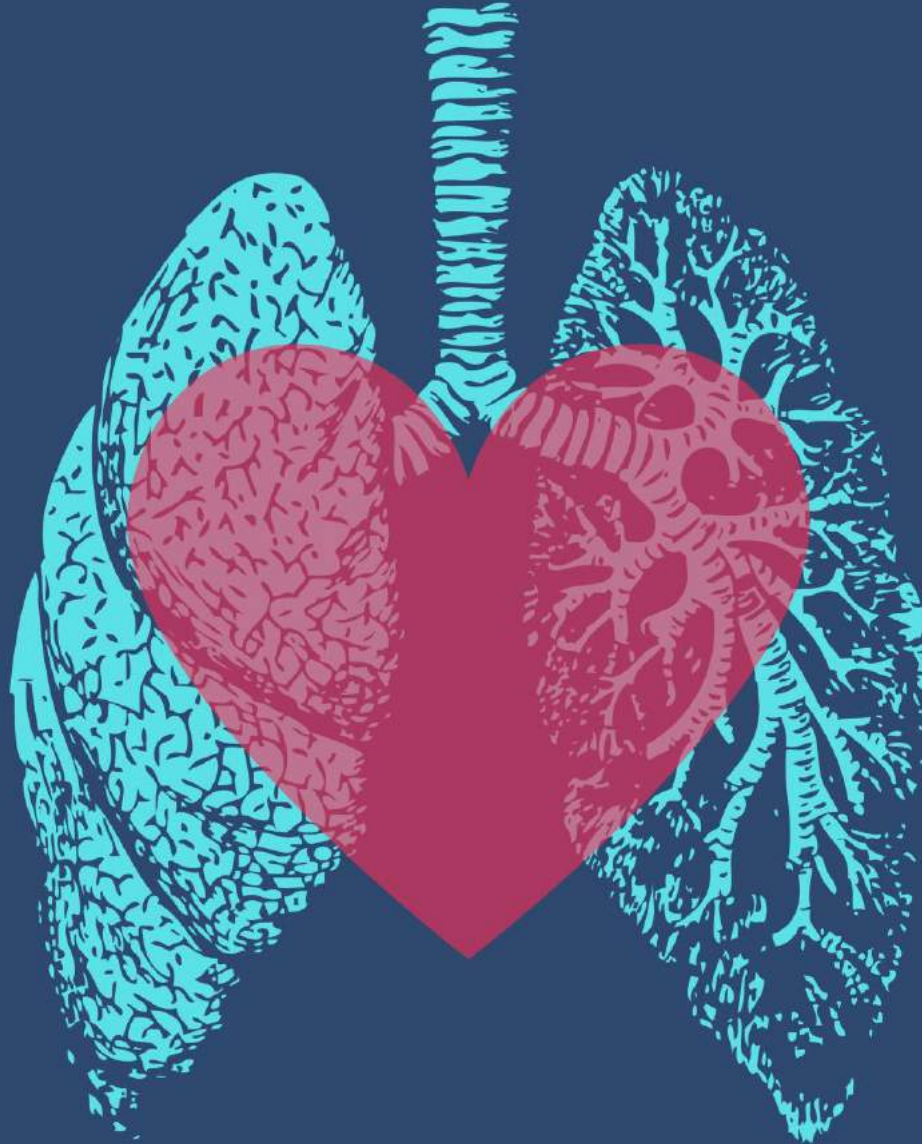
CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

Facebook: @conexaoliteratura
Instagram: @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br



**INSTITUTO LADO A LADO
PELA VIDA E SHOPPING
METRÔ ITAQUERA
REALIZAM CAMPANHA DE
PREVENÇÃO AO CÂNCER
DE PULMÃO NA SEMANA
DO DIA DOS PAIS**



A ação contará com prevenção e conscientização contra a doença

No dia 11 de agosto, das 10h às 16h, o estacionamento do Shopping Metrô Itaquera receberá o Circuito do Pulmão, ação preventiva e parte da Campanha do Instituto Lado a

Lado pela Vida Respire Agosto, para abordar a importância do diagnóstico precoce do câncer de pulmão.

O circuito do Pulmão fornecerá orientações sobre a doença, informações relacionadas à prevenção, diagnóstico, seus principais fatores de risco e a realização de teste de espirometria. A ação será conduzida por uma equipe de profissionais de saúde.

Como uma forma de estimular a participação dentro da semana do Dia dos Pais, os participantes poderão resgatar um cupom no aplicativo do Shopping Metrô Itaquera, para ganhar um par de ingressos para o cinema. Homens e mulheres podem participar da ação de forma gratuita.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), em dados atualizados em 18 de julho deste ano em seu portal, o câncer de traqueia, brônquio e pulmão é o terceiro mais comum entre homens. Em 2021, conforme o órgão, este tipo de câncer foi o terceiro mais letal entre pessoas do sexo masculino, fato que evidencia a necessidade da conscientização sobre a doença. As mulheres também são impactadas pela doença com 14.540 casos.

De acordo com Marlene Oliveira, Fundadora e Presidente do Instituto Lado a Lado pela Vida, os números para este tipo de tumor são muito elevados para uma doença que tem em 85% dos casos o tabaco como vilão. "O câncer de pulmão é um desafio para a saúde pública.

Ligado em grande parte ao tabagismo, essa neoplasia resulta em 1,8 milhão de mortes anuais globalmente e diante desse cenário alarmante, o Instituto Lado a Lado pela Vida

realiza a campanha Respire Agosto, desde 2018, com o objetivo de conscientizar a população sobre a prevenção e a busca por diagnóstico precoce como medidas cruciais. Por meio da detecção em estágios iniciais, é possível aumentar as chances de um tratamento bem-sucedido”, complementa.

Alexandre Bicudo, Superintendente do Shopping Metrô Itaquera, afirma que o empreendimento incentiva a iniciativa. "Acreditamos que, ao receber essa ação, não estamos apenas cumprindo nosso papel como um espaço de compras e entretenimento, mas também contribuindo com o compartilhamento de conhecimentos para o fomento de causas importantes", conta.

Serviço – Ação Circuito do Pulmão – Campanha Respire Agosto

Local: Shopping Metrô Itaquera - no estacionamento (ao lado esquerdo da entrada metrô do empreendimento);

Quando: dia 11 de agosto, das 10h às 16h;

Como participar: chegar no local e participar da ação, para no final resgatar um cupom no aplicativo do Shopping Metrô Itaquera, para ganhar um par de ingressos para o cinema.

Quem pode participar: homens e mulheres.

Preço: gratuito

Horários de funcionamento do Shopping Metrô Itaquera

Lojas: Segunda a sábado, das 10h às 22h / Domingos e feriados, das 14h às 20h*.

*Opcional a abertura das lojas às 11h e fechamento opcional às 22h.

Praça de Alimentação e Restaurantes: das 10h às 22h (segunda a sábado) / das 11h às 22h (aos domingos).

Endereço: Av. José Pinheiro Borges, s/n - Itaquera, São Paulo - SP, 08220-900

Acesse nosso Site, Facebook e Instagram

WhatsApp: (11) 2040-3635

Sobre o Shopping Metrô Itaquera

Inaugurado em 2007, o Shopping Metrô Itaquera, administrado pela Ancar Ivanhoe, é uma das principais referências comerciais na Zona Leste de São Paulo. Com localização privilegiada, está instalado em um bairro com aproximadamente 520 mil habitantes e possui seus acessos interligados à estação do Metrô Corinthians-Itaquera, CPTM, Terminal Urbano e Arena Corinthians.

Com 180 quiosques, 250 lojas, sendo oito âncoras, o shopping abriga as principais marcas do varejo: Extra Hipermercados, Casas Bahia, Lojas Marisa, C&A, Preçolândia, Besni, Pernambucanas, além de uma moderna operação de cinema (Cinépolis) com nove salas e uma academia Smart Fit.

O empreendimento também é conhecido por sediar o maior Poupa Tempo da capital paulista e o primeiro Drive Thru de McDonald's dentro de um shopping center na Zona Leste.

Sobre Instituto Lado a Lado Pela Vida

Fundado em 2008, o Instituto Lado a Lado pela Vida é a única organização social brasileira que se dedica simultaneamente às duas principais causas da mortalidade - o câncer e as doenças cardiovasculares - além do intenso trabalho relacionado à saúde do homem. Sua missão é mobilizar e engajar a sociedade e gestores da saúde, contribuindo para ampliar o acesso aos serviços, da prevenção ao tratamento, e mudar para valer o cenário da saúde no Brasil.

Trabalha para que todos os brasileiros tenham informação e acesso à saúde digna e de qualidade, em todas as fases da vida. Além de ter criado o Novembro Azul, o Instituto Lado a Lado pela Vida é o idealizador das campanhas Respire Agosto; Siga seu Coração; Mulher Por Inteiro e Câncer por HPV: O Brasil pode ficar sem.

Sobre a Ancar Ivanhoe

Pioneira no setor de shopping centers, a Ancar Ivanhoe é uma das líderes do mercado com mais de 40 anos de atuação. Sua história teve início na década de 70, quando ingressou na indústria como uma das responsáveis pelo desenvolvimento do segundo shopping do Brasil: o Conjunto Nacional Brasília.

Em 2006, associou-se à canadense Ivanhoe Cambridge e continuou sua trajetória em constante expansão. Atualmente, a Ancar Ivanhoe está presente nas cinco regiões do Brasil e conta com 22 empreendimentos em seu portfólio, entre shoppings em operação e em desenvolvimento. Para mais informações, acesse o site.

+ + + 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 ACADEMIA nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Escaneie
o QR code



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

Escaneie o QR code saiba mais acessando
o link d o MÍDIA KIT

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

DIA DOS PAIS

**BRASIL CACAU
LISTA O
CHOCOLATE IDEAL
PARA CADA TIPO
DE PAI**



Entre as opções de presentes está a nova Caixa Seleções, com mix de bombons de chocolate ao leite, amargo, branco e com castanha.

O Dia dos Pais está chegando e a corrida em busca do presente ideal já começou. Para ajudar nessa missão, a Brasil Cacau classificou os perfis mais frequentes de pais e qual o tipo de chocolate ideal para cada um deles.



Pai Aventureiro e Divertido:

Este pai é uma alma livre, cheia de energia, sempre buscando novas aventuras e experiências emocionantes. Ele adora viagens, esportes radicais e momentos divertidos em família. Para surpreender esse pai ousado e carismático, o presente ideal é o **Tablete 45g (R\$ 12,90)** – o chocolate ao leite decorado com flocos de arroz e a escrita "PAI" refletem a alegria e o dinamismo dessa figura paterna, combinando perfeitamente com sua personalidade. Além disso, a possibilidade de personalizar o presente com uma mensagem especial permite que você demonstre todo o seu carinho de forma única.



Pai Eclético e Inovador:

Esse pai é conhecido por sua criatividade e mente inovadora. Ele não tem um estilo único de se vestir, está sempre buscando novas tendências e adora surpreender com ideias fora do comum. Para acompanhar a personalidade única desse pai, o presente mais indicado é

a **Caixa Seleções 250g (R\$ 54,90)**. Essa caixa oferece uma combinação de sabores e texturas variadas, assim como o estilo diversificado deste pai. Os bombons de chocolate amargo, ao leite, branco e com crocante de castanha de caju atendem aos diferentes gostos, proporcionando uma experiência deliciosa.



Pai Elegante e Sofisticado:

Esse pai é refinado, adora o universo da moda e está sempre impecavelmente vestido. Ele possui um paladar apurado e gosta de apreciar momentos gastronômicos especiais em restaurantes renomados. Para presentear esse pai sofisticado, a **Caixa Delírios de Cereja 150 g (R\$ 56,90)** é a escolha perfeita. Os bombons recheados com licor de cereja refletem o requinte e a elegância desse pai, combinando perfeitamente com sua apreciação por sabores distintos e marcantes. Essa caixa é uma verdadeira experiência sensorial, assim como o estilo de vida desse pai elegante.



Pai Amante de Café:

Para o pai que não vive sem sua dose diária de café, a **Caixa Harmonia 245 g (R\$ 79,90)** é a escolha ideal. Essa caixa especial contém bombons com gradações de chocolates com café, desde o macchiato ao expresso com avelã. A combinação de sabores de chocolate com o aroma do café será uma verdadeira sensação. O presente vai demonstrar o quanto você valoriza os gostos dos seu pai e o quanto o conhece, tornando o Dia dos Pais ainda mais especial e significativo.



Pai Fitness Gourmet:

Esse pai não perde seu horário na academia. É apaixonado por um estilo de vida saudável e fitness, valorizando alimentos nutritivos e de alta qualidade. Mesmo sendo um amante da gastronomia, ele busca opções mais saudáveis para satisfazer sua paixão pelo sabor. Para surpreendê-lo, a **Caixa Experiências 240 g (R\$ 74,90)**, que traz bombons de chocolate 35%, 51%, 60% e 70% de cacau, é uma ótima escolha. Cada porcentagem de cacau traz uma experiência única, revelando nuances de sabores e aromas. Com essa sugestão, seu pai terá a oportunidade de explorar e saborear diferentes intensidades de chocolate, permitindo que ele mergulhe no mundo dos sabores.



[+] SOBRE A BRASIL CACAU

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

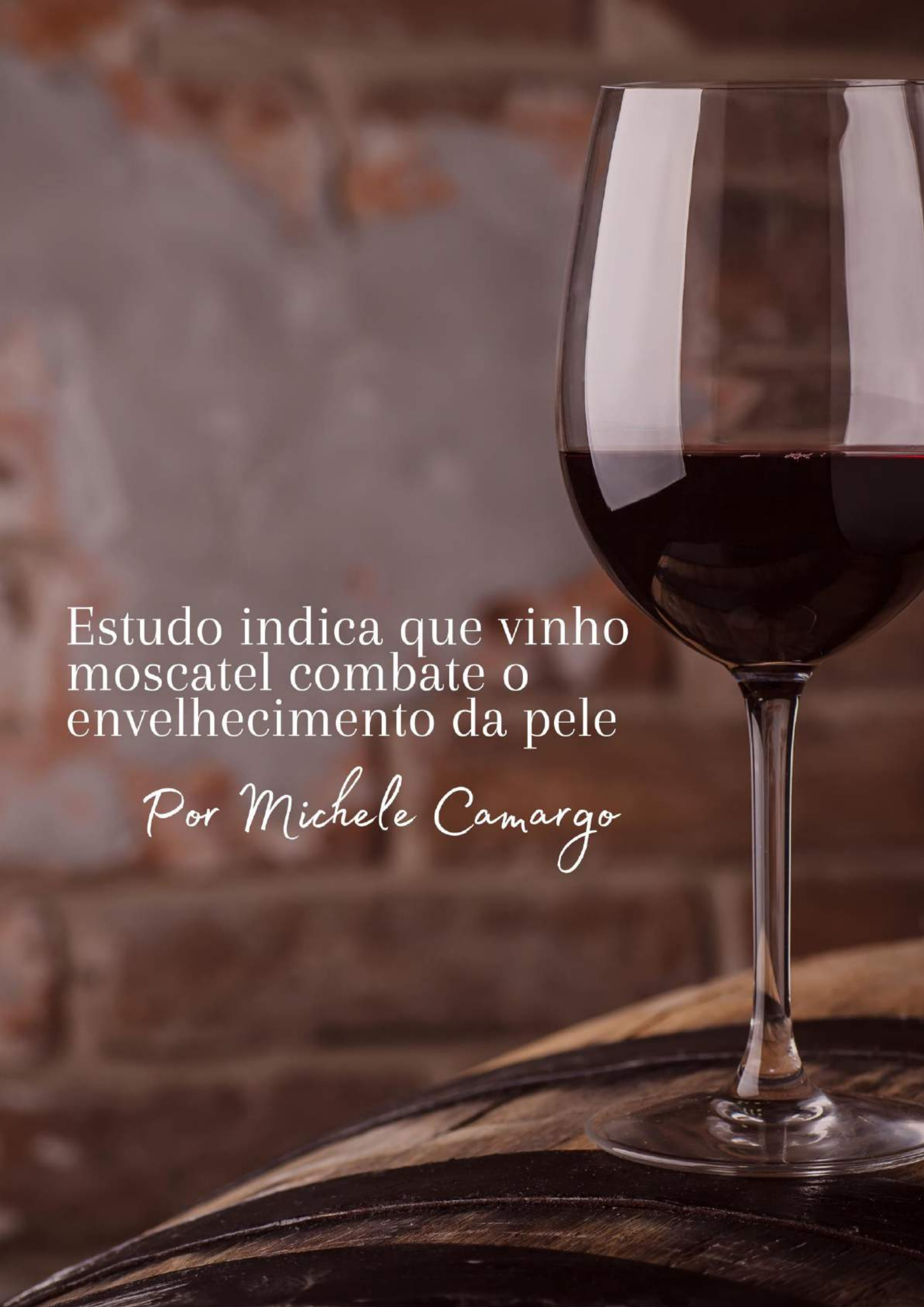


Para mais informações sobre a Brasil Cacau, visite o site e as redes sociais:

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

Facebook: www.facebook.com/chocolatesbrasilcacau

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

A glass of red wine is positioned on the right side of the frame, resting on a wooden barrel. The background is a blurred stone wall. The text is overlaid on the left side of the image.

Estudo indica que vinho
moscatel combate o
envelhecimento da pele

Por Michele Camargo



Especialista explica quais são as propriedades presentes na bebida que realmente têm eficácia

De acordo com um recente estudo americano, o vinho moscatel pode ajudar a melhorar a flacidez da pele. Segundo o levantamento, as mulheres que beberam dois copos de vinho muscadine sem álcool diariamente mostraram melhorias significativas na elasticidade e retenção de água da pele em comparação com aquelas que beberam um placebo. Os pesquisadores atribuem os efeitos benéficos a compostos químicos chamados polifenóis que ocorrem naturalmente em muitas plantas.

As descobertas foram apresentadas no NUTRITION 2023, o principal encontro anual da American Society for Nutrition, em Boston. As uvas muscadine são nativas do sudeste dos Estados Unidos e são comumente usadas para fazer vinho. Ensaios clínicos anteriores sugeriram que os polifenóis encontrados neste mesmo vinho, incluindo antocianinas, quercetina e ácido elágico, podem ajudar a diminuir a inflamação e o estresse oxidativo.

“Os polifenóis são antioxidantes presentes no vinho que ajudam a proteger contra os radicais livres, que podem danificar as células da pele e levar a sinais de envelhecimento”, explica Michele Camargo, biomédica esteta. “Além disso, esses mesmos antioxidantes podem promover a produção de colágeno, tornando a pele mais jovem e radiante”, complementa.

Para o estudo, os pesquisadores recrutaram 17 mulheres com idades entre 40 e 67 anos e as designaram aleatoriamente para beber vinho sem álcool ou uma bebida placebo que parecia e tinha gosto semelhante, mas não continha polifenóis.

Os participantes consumiram duas taças de sua bebida designada diariamente por seis semanas, depois fizeram uma pausa de três semanas antes de mudar para a bebida oposta.

Em seguida, mediram as condições da pele das participantes e os marcadores de inflamação e estresse oxidativo no início do estudo e no final de cada período. Eles descobriram que beber vinho muscadine melhorou significativamente a elasticidade da pele. Além disso, a bebida foi associada a uma diminuição na perda de água na superfície da pele, uma medida que indica que a pele forneceu uma barreira mais eficaz contra danos.

“O resultado do estudo mostra que as propriedades anti-inflamatórias presentes nas uvas americanas podem ajudar a reduzir a aparência de linhas finas e rugas.

Todas essas propriedades fazem do vinho um excelente complemento para quem tem pele madura e quer combater o envelhecimento, mas claro, somente o consumo da bebida não é o suficiente para combater o envelhecimento”, finaliza Camargo.



GUIA DO AZEITE:

ESPECIALISTA MOSTRA COMO
ESCOLHER E HARMONIZAR OS
AZEITES EM DIVERSOS PRATOS

POR CHANIA CHAGAS



A Josapar, dona da marca Azeite Nova Oliva, consultou a sommelier Chania Chagas sobre o que deve ser levado em conta na hora de escolher um bom produto

Utilizado na elaboração dos mais diversos pratos, das entradas às sobremesas mais sofisticadas, o azeite pode fazer muita diferença na harmonização dos ingredientes, tanto por seu sabor e aroma, quanto por se tratar de uma opção mais saudável quando comparado a outros óleos vegetais. No entanto, na hora de escolher um bom produto, algumas dúvidas podem surgir. Para esclarecer essas questões, a **Josapar**, dona da marca **Azeite Nova Oliva**, consultou **Chania Chagas**, expert internacional e sommelier em azeites de oliva.

“É muito importante que o consumidor saiba escolher um azeite que seja agradável ao paladar, o que vai depender de cada pessoa, e que esteja de acordo com fatores importantes que incidem na qualidade do produto, como a data de fabricação e envase, sua conservação e origem”, destaca a especialista.

Rotulagem

De acordo com Chania, as palavras “extra virgem” ou “virgem” nos rótulos indicam o tipo de azeite que está comprando. Os azeites extra virgem são os que mais trazem benefícios à saúde devido à sua composição (gorduras monoinsaturadas e antioxidantes), e realçam o sabor dos alimentos, pelos seus diferentes padrões sensoriais. “Você também pode procurar pela palavra ‘orgânico’, que aponta para um produto cultivado e processado com matérias-primas que não fazem o uso de pesticidas e agrotóxicos”, como é o caso do **Azeite Extra Virgem Orgânico Nova Oliva**.

Intensidade

Ao preferir um óleo mais intenso ou suave, três características presentes em um bom azeite extra virgem devem ser levadas em conta: frutado, amargo e picante; portanto, é importante provar os azeites para saber qual se adequa melhor ao seu paladar. “Lembrando que um bom azeite, feito de frutos saudáveis, traz frescor e um sabor que devemos reconhecer e valorizar. Um azeite com sabor de azeitona em conserva geralmente está fermentado e não deveria ser classificado como extra virgem”, explica a sommelier.

Conservação

O azeite tem os mesmos inimigos do vinho: a luz, o ar e as altas temperaturas; por isso, é recomendável armazená-lo em local fresco e seco, que evite a exposição à luz e ao calor. Uma garrafa escura ajuda a manter melhor as propriedades do azeite, reduzindo a sua oxidação e deterioração. Garrafas transparentes devem ser sempre armazenadas e nunca expostas à luz.

Data de fabricação ou envase

De acordo com a especialista, é importante procurar a data de fabricação de um azeite, bem como a sua data de envase. Ao contrário dos vinhos, o azeite, quanto mais novo melhor. Esse prazo vai depender da variedade da azeitona utilizada para saber a estabilidade que o óleo terá em garrafa, portanto, o ideal é sempre consumir azeites mais frescos.

Origem

É muito importante buscar informações sobre o produtor do azeite e sua origem. Um bom óleo é produzido e embalado no local de origem e esta informação deve constar no rótulo. “Lembre-se sempre que um autêntico azeite de oliva extra virgem não apresenta ‘defeitos sensoriais’ em seu aroma e/ou sabor. Quando provar um azeite, certifique-se de que tem uma consistência fluida e um sabor agradável de fruta fresca”, explica Chania.

Harmonização de pratos

Na harmonização do azeite de oliva extra virgem é preciso combinar a sua intensidade com a do prato. Azeites mais intensos, amargos e picantes, combinam melhor com pratos mais condimentados, carnes vermelhas, risotos, pizzas e molhos de sabor acentuado.



Pratos de intensidade média, como saladas compostas por ingredientes além de folhas verdes, pães, queijos, carnes brancas e frutos do mar, combinam com azeites como o **Nova Oliva Clássico**, que possui aroma frutado, notas de amêndoas e alcachofra, com sabor herbáceo levemente picante.

“Já os azeites mais suaves são ideais para saladas verdes, pratos mais leves, legumes grelhados, frutos do mar, e até mesmo sobremesas, quando a proposta for acrescentar um

bom toque de sofisticação em termos de sabor, aroma e apresentação”, conclui a sommelier.

Sobre a Josapar

Com uma tradição de qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de arroz, a Josapar possui unidades industriais em Pelotas (RS), Jaboatão dos Guararapes (PE), Itaqui (RS), Tatuí (SP) e Cristalina (GO), e conta com os mais modernos processos de produção. A empresa detém a Certificação FSSC 22000, uma norma internacional de segurança de alimentos reconhecida pela Global Food Safety Initiative (GFSI), para as principais unidades de arroz branco e arroz parboilizado. Além do tradicional Arroz Tio

João, a Josapar está presente no mercado com o arroz e o feijão Meu Biju; com a marca SupraSoy, de alimentos em pó à base de proteína vegetal; com o Azeite Nova Oliva; e as marcas Soy+, Beleza, Exato, Tio Mingote e No Ponto. Em 2022, a Josapar lançou o Feijão Preto Tio João 100% Grãos Seleccionados, com distribuição apenas no Distrito Federal. Em breve, o produto estará disponível para todo o Brasil.

Sobre Chania Chagas



Chania Chagas é sócia proprietária da Importadora, Distribuidora e Boutique Empório do Azeite, maior portal de vendas online de azeites no Brasil. Expert Internacional pela Universidad de Jaén, na Espanha, e Sommelier em Azeites de Oliva pela Universidad de La Republica de Montevideo, no Uruguai. Jurada de concursos internacionais de azeite de oliva, participa de cursos de degustação de azeites no exterior. Empresária, com mais de 10 anos de atuação no mercado de azeites no Brasil. Convidada entrevistada de programas de rádio e TV para falar sobre o mercado de azeites.





FESTIVAL DE INVERNO EM CASA:

JOSAPAR COMPARTILHA
RECEITAS DE SOPAS,
FONDUES E RISOTOS

Grupo dá dicas de opções nutritivas e de fácil preparo, que ajudam a esquentar os dias mais frios

No inverno, a busca por alimentos e refeições mais quentes e aconchegantes é praticamente uma unanimidade. E poder apreciar pratos como sopas, caldos, fondues e risotos, no conforto do lar, fica ainda mais interessante quando se une o útil ao agradável: sofá, cobertor, um bom filme e uma receita nutritiva, rica em sabor. Com o intuito de contribuir com boas dicas para esses momentos, a Josapar – empresa detentora de marcas como Tio João, Meu Biju, SupraSoy e Azeite Nova Oliva, dentre outras – compartilha uma série de sugestões que ajudam a esquentar os dias mais frios. Confira!



Risoto de filé e cebolas ao vinho

Ingredientes

- ¼ de xícara (chá) de azeite (50 ml)
- 1 xícara (chá) de cebolas pérola cortadas em 4 (80 g)
- ½ xícara (chá) de vinho tinto seco (100 ml)
- 350 g de filé mignon em cubos pequenos
- ½ xícara (chá) de manteiga (100 g)
- 1 e ½ xícara (chá) de **Variedades Mundiais Tio João – Cozinha Italiana** (255 g)
- 7 e ½ xícara (chá) de caldo de carne (1500 ml)
- 100 g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Aqueça metade do azeite em uma frigideira e refogue a cebola, em fogo baixo, por cerca de 20 minutos ou até dourar. Acrescente o vinho tinto e deixe evaporar por 5 minutos. Quando o vinho secar, reserve as cebolas e, na mesma frigideira, adicione a outra metade do azeite. Aumente o fogo, acrescente os cubos de filé e refogue, mexendo o mínimo possível, por cerca de 10 minutos ou até dourar. Reserve. Ainda na mesma panela, coloque metade da manteiga e, quando ela derreter, acrescente o

arroz. Refogue por 2 minutos e adicione o caldo de carne. Cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 15 minutos em panela semitampada, mexendo a cada 3 minutos aproximadamente. Adicione o filé, a cebola, a manteiga restante e o queijo parmesão, mexa bem, prove e ajuste o tempero. Sirva imediatamente.

Dicas: use sempre vinho tinto seco. Se preferir, substitua o filé mignon pela mesma quantidade de filé de frango.



Trouxinha de risoto

Ingredientes

- 1 litro de água
- 3 folhas de couve (sem o talo grosso) lavadas
- 100 g de queijo coalho cortado em cubinhos
- 1 paio sem pele cortado em fatias de meia lua
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- ½ cebola picada em cubinhos
- 1 xícara (chá) de **Variedades Mundiais Tio João – Cozinha Italiana**
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon (opcional)
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco (100 ml)
- Cerca de 1 litro de caldo de legumes quente

- 40 g de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Folhas de 5 ramos de salsinha picadas

Modo de preparo

Ferva 1 litro de água em uma panela larga e cozinhe as folhas de couve por cerca de 10 segundos. Passe-as para uma tigela com água fria, para cessar o cozimento. Seque-as e reserve.

Doure os cubinhos de queijo em uma frigideira antiaderente e reserve. Doure o paio em sua própria gordura, em fogo médio, e passe as fatias para um prato com papel-toalha. Derreta 2 colheres (sopa) de manteiga na mesma panela em que dourou o paio. Murche a cebola na manteiga e adicione o arroz. Refogue até ele começar a ficar transparente. Acrescente a mostarda, despeje o vinho branco e mexa até secar. Em seguida, vá juntando o caldo de legumes até cobrir o arroz. Mexa constantemente até secar. Repita esse processo até que o arroz fique “al dente” (cozido, porém firme). Quando o risoto estiver no ponto, desligue o fogo, adicione o restante da manteiga, o queijo parmesão, o paio frito e os cubinhos de queijo. Verifique o sal, tempere com pimenta e polvilhe a salsinha. Coloque uma porção de arroz no centro de cada folha de couve e feche-a, formando uma trouxinha. Sirva em seguida.



Canja de galinha cremosa com mandioquinha

Ingredientes

- 1 kg de mandioquinhas descascadas e picadas
- Água
- Azeite Nova Oliva (Clássico)
- 1 cebola picada
- 6 dentes de alho picados

- 2 peitos de galinha cozidos e desfiados
- 2 xícaras (chá) de **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres** cozido
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde picado (salsinha ou cebolinha)

Modo de preparo

Cozinhe o **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres** de acordo com o modo de preparo da embalagem.

Para fazer a mandioquinha, em uma panela, coloque 1 litro de água, a mandioquinha e cozinhe até que fiquem bem macias. Aguarde esfriar e bata-as no liquidificador, juntamente com a água do cozimento. Em outra panela, aqueça um pouco de **Azeite Nova Oliva Clássico** e frite a cebola durante 3 minutos - ou até que fique transparente -, adicione o alho picado e refogue por 2 minutos, junte o frango desfiado e refogue por mais 3 minutos. Adicione o creme de mandioquinha, o **Arroz Tio João 100% Grãos Nobres** já cozido, o sal, a pimenta e deixe ferver, misturando bem. Salpique o cheiro-verde e sirva.



Sopa Minestrone

Ingredientes

- 100 ml de **Azeite Nova Oliva**
- 50 g de bacon
- 300 g de coxão mole cortado em cubos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho médio picado

- 1 cebola média picada
- 200 g de **Tio João Cozinha Fácil Arroz Integral + Vegetais** cozido
- 1 litro de água
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 2 batatas cortadas em cubo
- 100 g de ervilha fresca
- 2 folhas de louro
- Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira, aqueça o **Azeite Nova Oliva**, junte o bacon e frite, em fogo baixo, até ele dourar. Sele o coxão mole no óleo do bacon, mas não mexa até dar uma leve tostadinha em um dos lados. Mexa em seguida e deixa fritar, tempere com sal e pimenta, adicione o alho e a cebola e refogue. Junte o **Tio João Cozinha Fácil Arroz Integral + Vegetais** já cozido, a água, a cenoura, a abobrinha, a batata, a ervilha e as folhas de louro e tampe a panela. Deixe ferver e, quando pegar pressão, cozinhe por mais 7 minutos. Desligue o fogo, tire a pressão da panela e leve novamente para o fogo. Corrija o tempero e deixe cozinhar por mais 3 minutos ou até os legumes ficarem al dente. Sirva em seguida com salsinha e cebolinha a gosto.



Caldo de feijão carioca no pão italiano

Ingredientes

- 500 g de **Feijão Carioca Meu Biju**
- **Azeite Nova Oliva** (para fritar)
- 2 cebolas médias picadas
- 2 dentes de alho picados
- 200 g de linguiça fina defumada picada em rodelas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 pães italianos de 100 g cada

Modo de preparo

Cozinhe o **Feijão Carioca Meu Biju** em uma panela de pressão com 2 litros de água por 15 minutos. Em uma frigideira, frite no **Azeite Nova Oliva** a cebola, o alho e a linguiça em rodelas. Passe o feijão no liquidificador e coe em uma peneira. Acrescente o tempero com a linguiça e deixe ferver por mais 10 minutos. Tire a tampa do pão italiano e um pouco do miolo. Sirva o caldo dentro do pão.

Dica: se quiser, faça ovos cozidos picados com tempero verde para salpicar por cima.



Fondue de chocolate (sem lactose)

Ingredientes

- 300 g de morango
- 250 g de uva
- ½ colher (sopa) de **SupraSoy Sem Lactose Sabor Iogurte**
- 60 ml de água
- 300 g de chocolate 70% cacau sem lactose picado
- 1 caixa de creme de leite sem lactose

Modo de preparo

Lave os morangos e as uvas e escorra-os bem. Esquente o **SupraSoy Sem Lactose Sabor Iogurte** (dissolvido na água) em uma panela, e em seguida adicione o chocolate, mexendo bem até derretê-lo. Acrescente o creme de leite sem lactose e coloque a mistura em uma panela própria para fondue. Sirva com as frutas.

Dica: você pode adicionar uma dose de conhaque de sua preferência.

Mais informações

Para conferir receitas como estas e muitas outras, acesse o site das marcas Tio João, Meu Biju e SupraSoy. Para mais informações e para adquirir os produtos da Josapar, acesse o e-commerce Armazém Tio João.

Sobre a Josapar

Com uma tradição de qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de arroz, a Josapar possui unidades industriais em Pelotas (RS), Jaboatão dos Guararapes (PE), Itaquí (RS), Tatuí (SP) e Cristalina (GO), e conta com os mais modernos processos de produção. A empresa detém a Certificação FSSC 22000, uma norma internacional de segurança de alimentos reconhecida pela Global Food Safety Initiative (GFSI), para as principais unidades de arroz branco e arroz parboilizado. Além do tradicional Arroz Tio João, a Josapar está presente no mercado com o arroz e o feijão Meu Biju; com a marca SupraSoy, de alimentos em pó à base de proteína vegetal; com o Azeite Nova Oliva; e as marcas Soy+, Beleza, Exato, Tio Mingote e No Ponto. Em 2022, a Josapar lançou o Feijão Preto Tio João 100% Grãos Selecionados, com distribuição apenas no Distrito Federal. Em breve, o produto estará disponível para todo o Brasil.



FARMÁCIA NA COZINHA:

economizando em saúde
com a dieta correta



puravida 





Comer bem é, sem dúvida, um dos pilares para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes contribui para uma vida mais longa e saudável. Por outro lado, uma alimentação inadequada pode levar ao desenvolvimento de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade.

Muitas pessoas consideram que a alimentação saudável é mais cara, no entanto, o custo-benefício deve ser avaliado a longo prazo. Quando se investe em saúde por meio da alimentação, os custos com tratamentos médicos, medicamentos e internações podem ser significativamente reduzidos.

“Uma alimentação saudável é a chave para a manutenção da saúde. Quando nutrimos nosso corpo com alimentos naturais, ricos em nutrientes, estamos dando a ele as ferramentas necessárias para funcionar adequadamente. Isso inclui não apenas a prevenção de doenças, mas também a promoção de uma melhor saúde mental, mais energia e uma vida mais longa e feliz”, explica Alessandra Feltre, que é nutricionista da Puravida, empresa brasileira de produtos naturais.

Para começar, a dica é eliminar a dieta monocromática e dar mais cor ao cardápio, incluindo frutas, verduras, legumes e evitar alimentos gordurosos, açucarados e industrializados. Alimentos ultraprocessados, em sua maioria, apresentam muitos aditivos artificiais e uma quantidade muito alta de sódio que pode comprometer a saúde com o tempo.

Alimentação

Diversas pesquisas científicas já comprovaram a relação entre a alimentação e a prevenção de problemas de saúde. A dieta mediterrânea, por exemplo, rica em frutas, vegetais, grãos integrais, azeite de oliva e peixes pode ser muito benéfica para a saúde, além de ajudar na melhora do desempenho cognitivo e contribuir para a diminuição de demência entre idosos.

Em um estudo, a adesão rigorosa ao protocolo também coincidiu com o início tardio de Parkinson em até oito anos.

“Difícilmente um problema de saúde começa de um dia para o outro. Normalmente, é o resultado de uma dieta desregrada, sedentária e com alguns vícios, como o tabagismo e o álcool”, pontua a nutricionista.

Ela também aconselha sobre pequenas mudanças. “Uma boa dieta deve ter vegetais frescos no almoço e jantar, sendo 70% cru e 30% refogado ou levemente cozido. Não se esqueça do tomate, da beterraba e cenoura.

Dê preferência para alimentos fontes de proteínas mais magras e saudáveis como as de origem vegetal: feijão, lentilhas, grão-de-bico, ervilha, cereais integrais, sementes, castanhas e vegetais verdes escuros. Tempere generosamente com cúrcuma, coentro, orégano, cebola e abuse do azeite.

Na hora da sobremesa, prefira frutas, dando preferência às cítricas, como acerola, laranja, mexerica, kiwi e abacaxi”, diz.

Economia a longo prazo

Ao investir em uma alimentação saudável, é possível economizar a longo prazo com gastos em saúde. As doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão e obesidade, estão entre as principais causas de morte no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Estas doenças, além de afetar a qualidade de vida, geram altos custos com consultas médicas, medicamentos, exames e internações.

“Muitas pessoas têm a impressão de que a alimentação saudável é mais custosa, mas se pensarmos no longo prazo, o cenário muda. Os gastos associados ao tratamento de doenças crônicas podem ser muito mais altos do que o investimento em uma dieta regenerativa e poderosa no aspecto da saúde como um todo”, aponta Alessandra Feltre.

Outro ponto que deve ser levado em consideração é a suplementação. A estratégia nutricional visa dar ao organismo algo que falta. É importante esclarecer que suplemento

não é um remédio, mas, sim, uma extensão natural da nutrição que pode ser aplicada em várias fases da vida.

Entre os mais recomendados em consultório estão: ômega 3, vitaminas do complexo B, multivitamínicos e o zinco.

“Os multivitamínicos, por exemplo, são combinações concentradas de nutrientes e minerais, que beneficiam todo o organismo. Já as vitaminas do complexo B são importantes para evitar insônia, irritação, fadiga e perda de apetite, além de ajudar na disposição”, finaliza Feltre.

Sobre a Puravida:

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



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

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

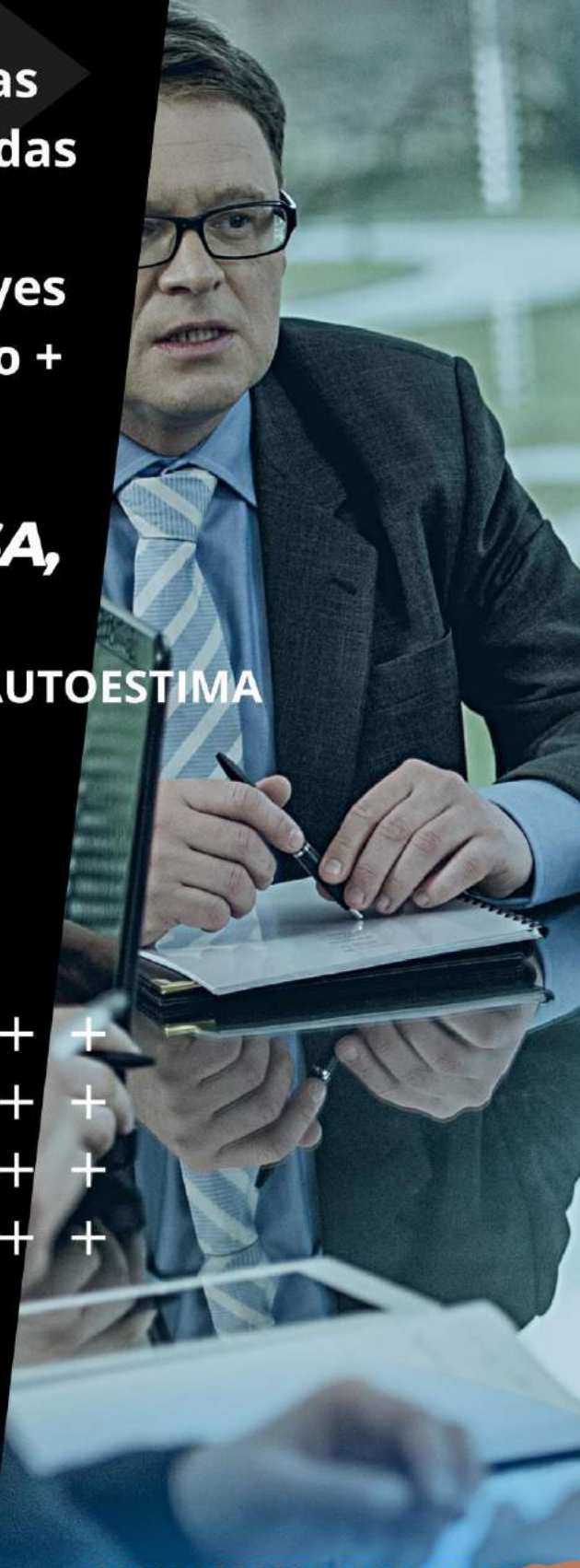
C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

Nºs de nossas redes
sociais:

Fanpage: 23.500 mil

Instagram: 9.840 mil



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

“Os filhos não precisam de pais gigantes, mas de seres humanos que falem a sua linguagem e sejam capazes de penetrar-lhes o coração.” - Augusto Cury



Participe da edição nº 41 - Setembro/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
10/09

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