

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

Nº 41 - SETEMBRO DE 2023

CONFIRA

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

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

EXCLUSIVO

GISELE HEDLER

GISELE HEDLER É EMPRESÁRIA E ENTUSIASTA EM NUTRIÇÃO FUNCIONAL. ESPECIALISTA EM SAÚDE EMOCIONAL, FÍSICA E ESPIRITUAL

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM GISELE HEDLER, POR ELENIR ALVES, PÁG. 05

ENTREVISTA COM LUANA FERNANDES, POR ELENIR ALVES, PÁG. 13

SETEMBRO EM FLOR, CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE CÂNCER, COM MARIETA SEVERO, PÁG. 19

POEMA "DOIS AMORES", POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 26

POEMAS DE ENY SOUZA, PÁG. 29

POEMA "MALDITA POESIA" (BILÍNGUE), POR CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR E AMANDA GARCÍA, PÁG. 33

ASTRAL TV, PÁG. 36

A MEMÓRIA DA HUMANIDADE, POR MONICAH PRADDO, PÁG. 40

LITERATURA E HISTÓRIA: "O TEMPO E O VENTO" E A GÊNESE DO RIO GRANDE DO SUL, POR ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 45

RELANÇAMENTO DO LIVRO "COMO SER UMA LIDERANÇA INCLUSIVA", POR LILIANE ROCHA, PÁG. 50

LANÇAMENTO DO LIVRO "ELA FALA", POR YVETTE COOPER, PÁG. 55

LIVRO: "CHEGA DE SER EMPRESIDIÁRIO", PÁG. 61

8 LIVROS QUE VÃO ABRIR A MENTE SOBRE SUA SAÚDE, PÁG. 64

PSICANALISTA LANÇA LIVRO, PÁG. 69

OS PSICÓLOGOS SÃO ESSENCIAIS DESDE A PRIMEIRA INFÂNCIA, PÁG. 72

CLAREAMENTO DENTAL EM CASA, PÁG. 77

LIQUIDA BEAUTY, PÁG. 80

CUIDADOS COM A BELEZA, PÁG. 84

UM CAMINHO PARA A AUTOCURA, POR CELIA FADUL, PÁG. 91

ESCLEROSE MÚLTIPLA: FERTILIDADE E GESTAÇÃO, PÁG. 94

EMPREENDEDORISMO NA PELE, PÁG. 97

DESCUBRA COMO ESCOLHER ALIMENTOS SAUDÁVEIS, PÁG. 103

CONHEÇA QUATRO BENEFÍCIOS DA FARINHA INTEGRAL ORGÂNICA, PÁG. 105

VILA DON PATTO, COZINHA ITALIANA, PÁG. 109

FORRO DE MADEIRA LEVAM ELEGÂNCIA E FUNCIONALIDADE PARA OS AMBIENTES, PÁG. 113

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 122

PARA ANUNCIAR NA REVISTA, PÁG. 123

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

NESTA EDIÇÃO

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

QUEM FAZ A REVISTA

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



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



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



ELENIR ALVES
Editora

Foco é a arma dos perseverantes e a armadura dos vitoriosos.
— Max Lucado

Editorial

- Olá, querido leitor! É com muita satisfação que apresentamos a edição de setembro que está imperdível. Nesse mês entrevistamos duas distintas e queridas empresárias: Gisele Hedler, entusiasta em Nutrição Funcional e a Luana Fernandes, proprietária da Clínica o2 Fisioterapia e Pilates. Cada uma apresenta conteúdo de grande importância para o nosso dia a dia. Você ainda poderá conferir poemas, crônicas, dicas de livros e diversos outros conceituados trabalhos. A nossa gratidão aos envolvidos nesta edição. Desejamos uma excelente leitura!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

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

ENTREVISTA
**GISELE
HEDLER**

POR ELENIR ALVES

Gisele Hedler é empresária e entusiasta em Nutrição Funcional. Especialista em saúde emocional, física e espiritual.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos conte-nos: quando e como surgiu o seu interesse pela nutrição?



Gisele Hedler: Agradeço a oportunidade de compartilhar minha jornada. Desde criança, sempre me senti mal, mas por volta dos meus 30 anos, a situação se agravou e eu estava decidida a entender o que eu tinha. Os sintomas, como dores de cabeça, enjoos, constipação, formigamento nas mãos e taquicardia, se tornaram mais intensos. O mais frustrante era que, apesar desses sintomas, os meus exames laboratoriais sempre retornavam normais, o que me deixava confusa e às vezes até desacreditada.

Posteriormente, fui direcionada a um psiquiatra, que identificou síndrome do pânico e depressão. Entretanto, mesmo com o tratamento indicado, os sintomas persistiam, o que me levou a questionar a precisão desse diagnóstico.

Isso me impulsionou a buscar respostas por conta própria. Durante minha pesquisa, descobri sobre “alergias alimentares tardias”. Comecei a fazer alguns testes comigo. Optei por ajustar minha alimentação, eliminando alguns alimentos e incorporando outros. Para meu espanto alívio, os sintomas começaram a recuar até sumirem completamente.

Esse episódio acendeu meu profundo interesse pela “morada” ou a arte de nutrir o corpo, conduzindo-me ao campo da nutrição.

Revista Projeto AutoEstima: Quais os maiores benefícios que os alimentos podem trazer?



Gisele Hedler: A alimentação certa, adequada à genética e individualidade de cada um, traz inúmeros benefícios. Evitando alimentos que causam alergias tardias, podemos:

1. Potencializar a Energia: Uma nutrição otimizada pode fazer você se sentir revitalizado e com energia para enfrentar o dia.

2. Maximizar Capacidades: Seu corpo e mente funcionam em seu auge, permitindo que você alcance seu potencial máximo.

3. Equilíbrio Emocional: A alimentação correta pode reduzir a ansiedade e ajudar a regular o humor.

4. Manutenção de Peso: Facilita a manutenção de um peso saudável e equilibrado.

5. Beleza Natural: Pele radiante e cabelos saudáveis são reflexos de uma

dieta balanceada.

6. Longevidade: Uma boa nutrição pode contribuir para uma vida mais longa.

7. Fortalecimento Imunológico: Reforça o sistema imunológico, reduzindo a susceptibilidade a doenças.

8. Aprimoramento Cognitivo: Melhor foco, concentração e memória são possíveis com a dieta certa.

9. Sono Restaurador: Uma dieta balanceada pode melhorar a qualidade do sono, permitindo que você acorde se sentindo descansado.

10. Rejuvenescimento: Uma alimentação saudável pode proporcionar uma aparência mais jovem e vibrante.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia comentar sobre o "Jejum Intermitente"?

Gisele Hedler: O Jejum Intermitente é um método que envolve períodos em que você se abstém de comer, promovendo várias mudanças metabólicas no corpo.

Imagine o seguinte cenário: você volta do supermercado com várias sacolas de comida. Alguns alimentos você come imediatamente (equivalente à energia que usamos de imediato), a maioria você armazena na geladeira para consumir mais tarde (nossos músculos e fígado) e o excedente vai para o congelador (armazenado como gordura no corpo). Se todos os dias você traz mais comida e a geladeira nunca esvazia, nunca há necessidade de acessar o congelador.

O jejum funciona da seguinte forma:

1. Nas primeiras 2-4 horas após comer: Você está usando e repondo rapidamente a energia, assim como quando coloca comida na geladeira.

2. Entre 4-12 horas: A geladeira (músculos e fígado) começa a esvaziar, e você está usando essa energia.

3. Por volta de 12-14 horas: A geladeira está quase vazia. Agora, você começa a buscar a comida do congelador, ou seja, seu corpo começa a queimar a gordura armazenada.

4. A partir de 16 horas: Este é o momento em que a queima de gordura se torna mais intensa, proporcionando os maiores benefícios do jejum.

Além disso, após 24 horas em jejum, seu corpo inicia um processo chamado autofagia. É um momento em que as células mais saudáveis começam a “limpar” ou “consumir” as células menos saudáveis, promovendo um tipo de rejuvenescimento celular.

Todos nós nos beneficiamos do jejum. Todos podemos ajudar nossa morada nos seus processos e internos ficando pelo menos 12 horas sem comer diariamente.

Se contarmos o período do sono, veremos que não é tão difícil assim.

Se você jantou às 20h, você deve tomar seu café da manhã às 8h da manhã. Assim você não estará fazendo uma janela de 12 horas em jejum e trazendo incríveis futuras mudanças para a sua morada.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia dar dicas para aprendermos a criar hábitos mais saudáveis e duradouros?

Gisele Hedler: Primeiro você cria seus hábitos, depois os hábitos criam você.” sobre esse assunto eu uso muito essa frase:

Gostaria de introduzir o Dr. Jeffrey Schwartz, renomado pesquisador em neuroplasticidade autodirigida. Ele conduziu estudos significativos sobre o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), uma desordem que leva os hábitos a extremos prejudiciais, como lavar as mãos compulsivamente ou verificar repetidamente se a porta está trancada.

Em sua pesquisa, ele dividiu os participantes em dois grupos. Um grupo aplicou um processo de quatro etapas para lidar com pensamentos intrusivos, enquanto o outro tomou medicamentos. Os escaneamentos cerebrais após a pesquisa revelaram que ambos os grupos mostraram mudanças cerebrais positivas. Isso comprova que o foco da nossa atenção pode literalmente reconfigurar nossas conexões cerebrais.

Schwartz identifica pensamentos perturbadores como “MCEs” (Mensagens Cerebrais Enganosas). Estes podem ser hábitos extremos, como os do TOC, ou impulsos menores, mas destrutivos, como comer em excesso.

Para lidar com esses MCEs, Schwartz propôs quatro etapas:

1. **Reclassificar:**

Reconheça e nomeie os pensamentos e sensações. “Ah, aqui está a preocupação” ou “Isso é ansiedade.”

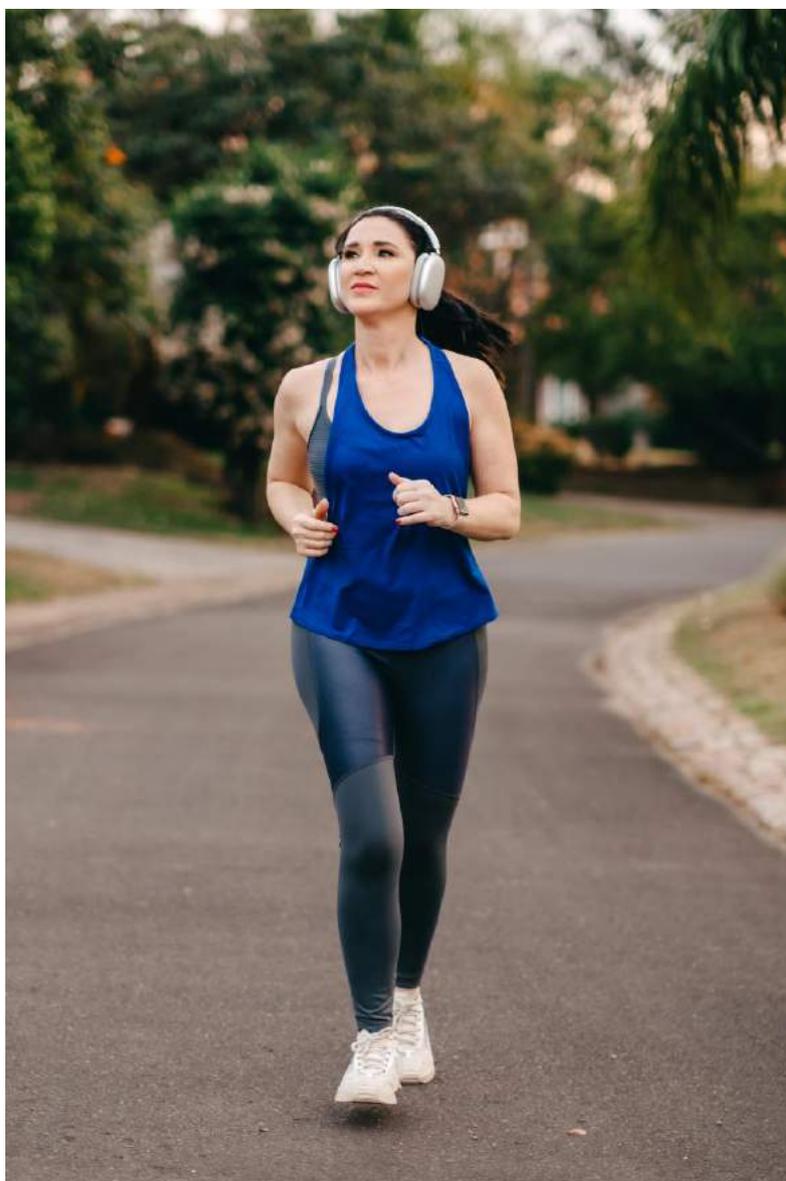
2. **Reformular:**

Distancie-se do pensamento. Compreenda que esses MCEs não são você, são apenas erros de pensamento.

3. **Refocalizar:** Desvie sua atenção para algo construtivo e positivo. Isso pode ser praticar um hobby, ler, se exercitar ou qualquer atividade saudável.

4. **Reavaliar:**

Reconheça a verdadeira importância de seus pensamentos e onde eles se encaixam em seu



verdadeiro eu. Não dê mais valor ao MCE do que ele merece.

A excelente notícia é que o cérebro é maleável; ele pode mudar e formar novas conexões ao longo de toda a nossa vida. No entanto, o cérebro também gosta de seguir os caminhos mais fáceis, portanto, requer esforço consciente para criar e reforçar novos hábitos saudáveis e as 4 etapas citadas acima podem ajudar.

Revista Projeto AutoEstima: É possível reprogramarmos nossa mente da maneira certa?

Gisele Hedler: Definitivamente, é possível reprogramar nossa mente, e existem principalmente duas abordagens reconhecidas para alcançar essa transformação.

1. Através da Repetição:
 - Mecanismo: Esta abordagem envolve a internalização de novos padrões de pensamento ou comportamento por meio da repetição contínua.
 - Implicações: Embora seja um método altamente eficaz, requer paciência, uma vez que a mudança acontece gradualmente. Além disso, é essencial manter uma forte disciplina e consistência ao longo do tempo para ver resultados concretos.
2. Por Alto Impacto Emocional:
 - Mecanismo: Certas experiências com intensas emoções têm o poder de causar mudanças rápidas e duradouras na nossa mentalidade.
 - Implicações: Este método pode produzir transformações quase imediatas. É o princípio por trás de técnicas como o “método creme”, que utilizamos o impacto emocional como ferramenta de reprogramação.

Ambos os métodos têm seu valor e podem ser aplicados conforme a necessidade e a situação do indivíduo. Independentemente do método escolhido, é crucial abordar o processo com entendimento e, se possível, sob a orientação de um especialista.

Revista Projeto AutoEstima: Qual a função do "Método Creme"?

Gisele Hedler: A função do método creme é dar ferramentas para os seres humanos fazer o que vieram fazer aqui na terra. Empurrar a humanidade 1 milímetro de volta para Deus.

O método creme é fundamento em 5 pilares.

- C = conhecimento
- R = relacionamento
- E = emoções
- M = morada
- E = espiritualidade

Para que as pessoas façam o que precisam fazer aqui e vivam melhor, elas precisam romper com as crenças que limitam seu crescimento, descobrir sua missão, elevar sua saúde a outro patamar e prosperar em todas as áreas da vida.

É isso que o método creme faz. O start são 3 dias de imersão presencial.

Revista Projeto AutoEstima: Você faz eventos sobre "Método Creme", como os interessados poderão fazer para contratá-la para palestras?

Gisele Hedler: Para participar e se inscrever no próximo método creme basta acessar o site: metodocrema.com.br e descobrir a próxima imersão do método.

Revista Projeto AutoEstima: Como os leitores interessados poderão saber mais sobre você e o seu trabalho?

Gisele Hedler: Eu sou muito ativa no meu Instagram @giselehedler e por lá sempre trago conteúdos sobre esses assuntos. Se os leitores se interessam por isso, vale a pena acompanhar.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Gisele Hedler: Existem além do método creme outras vivências extremamente profundas e reveladoras. Todas com a intenção de nos conhecermos mais profundamente, reconhecer nossas habilidades, aprofundar nossos valores individuais, e nos tornarmos seres humanos melhores.

Perguntas rápidas:

Um (a) nutricionista: Gabriel de Carvalho

Um prato favorito: atum com molho de maracujá e arroz negro.

Um livro: o quinto compromisso

Um hobby: estudar filosofia

Um (a) autor (a): Miguel Ruiz

Um ator ou atriz: Charlie Chaplin

Um filme: o fabuloso destino de amélie polan

Uma cor favorita: vermelho

Uma recordação em especial: nascimento do meu filho

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

Siga a empresária Gisele Hedler nas suas redes sociais:

site: metodocrema.com.br/ **Instagram:** @giselehedler

GISELE HEDLER

MORADORA DE PORTO ALEGRE (RS), GISELE HEDLER É EMPRESÁRIA E ENTUSIASTA EM NUTRIÇÃO FUNCIONAL. ESPECIALISTA EM SAÚDE EMOCIONAL, FÍSICA E ESPIRITUAL, GISELE ESTÁ À FRENTE DA FACULDADE DE SAÚDE AVANÇADA, QUE CONTA COM MAIS DE 30 MIL ALUNOS PELO MUNDO. A INSTITUIÇÃO SE DESTACA POR DESENVOLVER E ACOMPANHAR PROFISSIONAIS DE SAÚDE COM FORMAÇÕES EM NUTRIÇÃO FUNCIONAL. ALÉM DISSO, ELA CONTA COM UM COLÁGENO DE DESENVOLVIMENTO PRÓPRIO COM UMA FÓRMULA PREMIUM QUE OFERECE SAÚDE EM ESTÉTICA.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

LUANA FERNANDES

POR ELENIR ALVES



Luana Fernandes é empreendedora e proprietária da clínica O2 Fisioterapia e Pilates

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos conte-nos: há quanto tempo a Clínica O2 Fisioterapia e Pilates está no mercado?

Luana Fernandes: Estamos há 7 anos no mercado.

Revista Projeto AutoEstima: Quem são os pacientes da O2 Fisioterapia e Pilates?

Luana Fernandes: São pacientes que nos procuram para buscar melhora na qualidade de vida, com um olhar diferente e personalizado.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os tratamentos que O2 Fisioterapia e Pilates oferece para os seus pacientes?



Luana Fernandes: Atendemos nas Áreas de Pilates, Neopilates, Fisioterapia traumato-ortopédica e desportiva, geriátrica, respiratória e neurológica. Todas em caráter ambulatorial e domiciliar.

Revista Projeto AutoEstima: O que é a Kinesio Tapping e para que serve?

Luana Fernandes: Trata-se de uma técnica que auxilia no tratamento de lesões nos nervos e tensões musculares. Ela serve para dar suporte aos músculos, às articulações, aos tendões e a ligamentos, além de promover estabilidade e amplitude aos movimentos.

Revista Projeto AutoEstima: Todos os tratamentos devolvem 100% da recuperação do paciente?

Luana Fernandes: Isso depende muito do tempo de existência da lesão, das atividades exercidas pelo paciente e do tipo de lesão. Mas no geral conseguimos devolver quase sempre a funcionalidade ao paciente.

Revista Projeto AutoEstima: Qual o tratamento que oferece um resultado mais rápido ao paciente?

Luana Fernandes: Falando de dor, a eletroterapia e termoterapia, auxiliadas com o uso de ventosaterapia e liberação miofascial diminuem quase por completo a dor. Em termos de recuperação do que causou a lesão, nada é mais importante que a cinesioterapia (terapia a base de exercícios de mobilidade, alongamento e principalmente fortalecimento).

Revista Projeto AutoEstima: Poderia explicar o que é ventosaterapia e para que serve?

Luana Fernandes: É um tratamento natural que cria vácuos de sucção na pele através do uso de ventosas que são uma espécie de copos de vidro, acrílico ou silicone. Quando aplicadas no corpo, as ventosas agem na circulação sanguínea, promovendo o relaxamento corporal, o alívio de dores.

Revista Projeto AutoEstima: Qual a técnica de tratamento mais procurada na O2 Fisioterapia e Pilates?

Luana Fernandes: Pilates. É sem dúvida o nosso carro chefe. Isso porque desenvolvemos uma metodologia de aula diferente de outros lugares.

Revista Projeto AutoEstima: Qual a técnica de tratamento de mais longa duração para um paciente e por quê?

Luana Fernandes: Não seria técnica, mas a área da fisioterapia em que se tem resultados mais demorados de aparecer, é a fisioterapia neurológica. A reabilitação neurológica é bem mais lenta quando comparado a qualquer outra área da fisioterapia.

Revista Projeto AutoEstima: Sabemos durante a pandemia foi um momento muito difícil para muitas empresas. Como foi para O2 Fisioterapia e Pilates atender os seus pacientes?



Luana Fernandes: Em um primeiro momento decidimos parar as atividades por 2 meses, e retornamos com aulas on-line. Nem todos os pacientes aderiram, mas conseguimos manter um fluxo de alunos/pacientes e principalmente manter vivo neles a importância da prática da atividade física que seria o Pilates e da reabilitação com a Fisioterapia. Os tratamentos domiciliares continuaram normalmente. 4 meses depois retomamos as atividades em nosso espaço físico com todos os cuidados, e aos poucos nossos clientes foram voltando.

Revista Projeto AutoEstima: Quantos pacientes em média a O2 Fisioterapia e Pilates atende por dia?

Luana Fernandes: Atendemos em média 40 alunos por dia.

Revista Projeto AutoEstima: Quais os convênios a O2 Fisioterapia e Pilates atende?

Luana Fernandes:

TJDFT - PRÓ SAÚDE

STJ - PRÓ SER

TST

PLANASSISTE

SAÚDE CAIXA

SIS SENADO

CAMARA DOS DEPUTADOS

AGF - ALLIANZ SAÚDE

BACEN - BANCO CENTRAL

CODEVASF- CASEC

E-VIDA (ELETRONORTE)

FASCAL

FUSEX

GDF SAÚDE - INAS

PF SAÚDE - POLICIA FEDERAL

PROASA

SERPRO

STM - PLAS-JMU

T.R.E - TRIBUNAL REGIONAL ELEITORAL

TRF - TRIBUNAL REGIONAL FEDERAL

TRT - TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão saber mais sobre a O2 Fisioterapia e Pilates?

Luana Fernandes: Por meio do nosso instagram @o2fisioterapiaepilates e do nosso site www.o2fisioterapiaepilates.com.br



Perguntas rápidas:

Um (a) profissional na área da saúde: Paulo Muzy

Um livro: As 4 vidas de um cachorro

Um hobby: ficar com meus cachorros e jogar vôlei no parque

Um (a) autor (a): Jorge Amado

Um ator ou atriz: Tom Hanks

Um filme: A espera de um milagre

Uma cor favorita: Laranja

Uma recordação em especial: O dia em que abri a O2

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

Luana Fernandes: Agradeço pela oportunidade de poder mostrar um pouco mais do meu trabalho e da empresa em que temos como missão mostrar o lado lúdico da promoção, prevenção e reabilitação de saúde.

Acompanhe a empreendedora Luciana Fernandes nas redes sociais:
Site www.o2fisioterapiaepilates.com.br / **Instagram:** @o2fisioterapiaepilates

O₂

LUANA FERNANDES

Luana trata-se de uma mulher nordestina, Paraibana que veio como muitas outras em busca dos seus sonhos com relação ao campo profissional e pessoal. Primeiro trabalhou em uma clínica que se dedicou como se fosse sua por 3 anos, até abrir o sonho que se chama O2 Fisioterapia e Pilates. A O2 representa não só o amor à sua profissão,, como a formação de uma família, a família O2. A ideia sempre foi abrir uma empresa/clínica que os clientes pudessem fazer promoção, prevenção e reabilitação de saúde de forma mais lúdica, divertida, tirando um pouco do “peso” que é estar com a saúde fragilizada.





Setembro em Flor -

Marieta Severo é madrinha de campanha de conscientização sobre câncer que acomete 32 mil brasileiras anualmente

Ao menos 32 mil brasileiras recebem, anualmente, o diagnóstico de algum câncer ginecológico. O mais comum deles, de colo do útero, pode ser evitado com vacina contra HPV e exame de Papanicolau. Conscientizar a população sobre como prevenir os tumores ginecológicos é a principal missão do EVA, grupo multidisciplinar responsável pela campanha Setembro em Flor, que busca somar na busca pela prevenção e divulgação de informações sobre os cânceres ginecológicos e que traz como madrinha a atriz Marieta Severo. Dentre as atividades deste ano, está a projeção da Campanha Setembro em Flor, em Brasília, e também parcerias com hospitais e instituições para promover a campanha



A campanha Setembro em Flor, de conscientização sobre câncer ginecológico, criada pelo Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) ganhou um reforço importante em 2023: a atriz Marieta Severo se torna a madrinha da iniciativa que alerta sobre prevenção e acesso ao diagnóstico e tratamento de câncer de colo do útero, ovário, endométrio e outros tumores do aparelho reprodutor feminino.

Estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) apontam para **704 mil novos casos de câncer por ano** no Brasil até 2025. O câncer ginecológico é um dos mais incidentes nas mulheres, sendo que os três órgãos do sistema reprodutor feminino mais acometidos por tumores malignos são os de colo do útero, ovário e corpo do útero (endométrio), que somam **32,1 mil novos casos anuais**, o que representa **13,2% de**

todos os casos de câncer diagnosticados nas brasileiras.

Do total de mulheres do país que recebem, anualmente, o diagnóstico de algum câncer ginecológico, a maioria apresenta tumores de colo do útero: são 17.010 novos casos previstos para 2023. Em seguida está o corpo do útero (endométrio) com 7.840 casos, seguido por câncer de ovário com 7.310 casos. O câncer de ovário é o tipo de tumor mais mortal e frequentemente descoberto em estágio avançado. Outros dois tipos, câncer de vulva e vagina, também entram nesse grupo, mas para eles não há dados nacionais oficiais de novos casos/ano.

Dentre as atividades da programação do Setembro em Flor deste ano, cujo tema será **“Diversidade, inclusão e a busca por equidade na assistência à paciente com câncer ginecológico”**, haverá o Fórum de Conscientização do Câncer Ginecológico e a busca por mudanças de políticas públicas. O evento ocorre no dia 12 de setembro, no Salão Nobre da Câmara dos Deputados, em Brasília. Ao final, o destaque para uma projeção, com cores da campanha.

Campanha Setembro em Flor – A campanha que marca o mês de conscientização do câncer ginecológico foi criada em 2021 pela oncologista clínica Andréa Paiva Gadêlha Guimarães, diretora do EVA e coordenadora de Advocacy. A ação surgiu de uma carência de conhecimento da população brasileira sobre os tipos de cânceres que acometem o aparelho reprodutor feminino: câncer de colo de útero, ovário, endométrio, vagina e vulva. Durante as atividades, que ocorrem anualmente em setembro, o foco é conscientizar a população feminina sobre os sintomas e formas de prevenção.

“A maior conquista da campanha foi a criação de um canal para falarmos de câncer ginecológico em todos os seus aspectos. Trouxemos conscientização, alerta sobre sinais e sintomas dos cânceres ginecológicos para diagnóstico precoce, novas formas de diagnóstico e tratamento, utilizando diversos canais de comunicação, como redes sociais com divulgação de posts, além da realização de lives com médicos, profissionais e agentes de saúde e parceiros”, reflete Andréa Paiva Gadêlha Guimarães.

A mobilização para prevenção e diagnóstico são fundamentais. A oncologista clínica e vice-presidente do EVA, Graziela Zibetti Dal Molin explica que para evitar o câncer de colo de útero é muito importante o acesso e a adesão das mulheres ao exame de Papanicolau e à vacinação contra o papilomavírus humano (HPV). “Sabemos que a principal causa do câncer de colo do útero pode ser atribuída ao vírus HPV (vírus do papiloma humano), até hoje amplamente reconhecido como um fator necessário para o desenvolvimento do câncer invasivo”, explica.

Tanto o exame quanto a imunização estão disponíveis na rede pública. Como muitos desses cânceres acabam sendo silenciosos, é válida a atenção e conscientização para um rastreio controlado através de rotina de exames das mulheres. Nesse sentido, promover educação e ensino em câncer ginecológico é um dos focos do grupo que busca trabalhar em parceria com outras associações para unir esforços da entidade, dos médicos e das sociedades médicas para evolução do tratamento de câncer ginecológico.

VACINA CONTRA O HPV - O papilomavírus humano (HPV) é um vírus que pode causar câncer do colo de útero e verrugas genitais. Geram lesões benignas, pré-invasivas ou invasivas, como o câncer de colo do útero (responsável por 99,7% dos casos) e outros tipos de câncer de órgãos genitais. Outro dado aponta que 80% da população sexualmente ativa contrai a infecção pelo HPV pelo menos uma vez na vida.

A vacinação contra o HPV é um dos grandes aliados para o controle dessa doença. No Brasil, o Programa Nacional de Imunização (PNI) disponibiliza gratuitamente a vacinação desde 2014, sendo indicada para meninas e meninos de 9 a 14 anos, homens e mulheres até os 45 anos que vivem com HIV/AIDS, transplantados de órgãos sólidos ou medula óssea e vítimas de violência sexual. A Sociedade Brasileira de Pediatria, a Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) também recomendam a vacinação de mulheres de 9 a 45 anos e homens de 9 a 26 anos, o mais precoce possível.

Mesmo que as vacinas sejam as mais estudadas do ponto de vista de eficácia e segurança, a adesão no Brasil é baixa, longe do ideal de 80% de imunização. Em 2020, 55% das meninas brasileiras de 9 a 14 anos tomaram as duas doses da vacina. Entre os meninos de 11 a 14 anos, a taxa dos que completaram o ciclo vacinal foi de apenas 36,4%. Em razão da baixa adesão às campanhas de vacinação contra HPV e gargalos no acesso ao exame Papanicolau, o Brasil apresenta alta incidência e mortalidade por câncer de colo do útero: 6,5 mil morrem pela doença todos os anos. No mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são mais de 331 mil mulheres mortas em decorrência da doença.

Embora o câncer do colo do útero tenha diminuído em muitas regiões do mundo nas últimas três décadas – particularmente na América Latina, Ásia, Europa Ocidental e América do Norte – os números continuam altos em muitos países de baixa e média renda. Por exemplo, a prevalência de câncer de colo do útero no Rio Grande do Sul - a menor prevalência do país, é de 7,1. Mas em comparação com a Argélia, país de menor IDH, são 7,9 mortes pela doença para cada 100 mil mulheres. O maior impacto da falta de acesso se dá no Comores, quarto menor país africano em área territorial, que registra 38,8 casos para cada 100 mil mulheres. Por lá, cerca de 30% delas tornam-se noivas na infância. Em seguida está a Bolívia, que registra 36,6 casos para cada 100 mil bolivianas.

Como descrito, o desenvolvimento de programas eficazes de vacinação e triagem contra o HPV tornou o câncer do colo do útero uma doença amplamente evitável. Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou uma meta para acelerar a eliminação do câncer do colo do útero como um problema de saúde pública, a fim de reduzir a incidência abaixo do limiar de quatro casos por 100 mil mulheres por ano em todos os países até 2030.

A Fundação do Câncer aponta que 65,8% das mulheres com câncer de colo do útero esperam mais de 60 dias para conseguir iniciar o tratamento, sendo, portanto, impactadas pelo não cumprimento da Lei dos 60 dias. Gargalos nas regiões do país apontam diferenças. Por exemplo, o Norte tem o maior número de casos de câncer de colo de útero, com 76 novos casos a cada 100 mil mulheres. Além disso, a região Norte apresenta ainda o maior número de mortes em decorrência da doença em todas as faixas etárias. Outro dado da pesquisa é que os maiores percentuais da lesão do HPV que pode virar

câncer são em mulheres com nenhuma escolaridade ou com ensino fundamental incompleto, com destaque para o Nordeste (55%).

Além disso, 61,6% das mulheres com o câncer de colo de útero possuem baixo grau de escolaridade (nenhuma instrução ou ensino fundamental incompleto). Também foi constatado que tanto o câncer em si quanto a lesão precursora da doença acometem mais mulheres negras (pretas e pardas) em quatro das cinco regiões do Brasil, com, respectivamente, 64,3% e 62,7%.

O estudo EVITA do grupo EVA em parceria com o LACOG explica os motivos da baixa procura pelo exame Papanicolau: falta de vontade em 46,9%, vergonha ou constrangimento em 19,7%, e falta de conhecimento em 19,7%. Além disso, a pesquisa aponta outras questões como disparidades sociais, menor renda, nível educacional e parceiro estável. Dados que reafirmam a importância da conscientização sobre o tratamento precoce. Em outra pesquisa, a vice-presidente do Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA), Graziela Zibetti Dal Molin, está desenvolvendo, junto com o LACOG, o estudo EVITA LATAM, um retrato epidemiológico de câncer de colo do útero que inclui outros países da América Latina para entender a prevalência de vacinação do HPV, as fases da doença e os tipos de tratamento.

PRECISAMOS FALAR TAMBÉM SOBRE OS OUTROS TUMORES GINECOLÓGICOS

Os tumores ginecológicos se diferenciam quanto aos fatores de risco, conforme local de origem. Se por um lado o câncer de colo do útero, como já descrito, tem o HPV como fator causal, o câncer do corpo do útero (ou endométrio) vem apresentando crescimento de incidência nos últimos anos provavelmente por conta da obesidade. O câncer de corpo do útero (endométrio) é responsável por 7.840 novos casos e pela morte de mais de 1.800 mulheres/ano no país e não há um método eficaz para rastreamento. O câncer de endométrio tem como principal fator de risco a obesidade, mas os principais sintomas são sangramento uterino anormal e desconforto pélvico, que podem alertar à mulher para necessidade de procurar por atendimento médico e assim, há mais chances de diagnóstico e tratamento precoces.

O câncer de ovário, com 7.310 novos casos anuais no país, é o terceiro tumor ginecológico mais comum e é o que apresenta a menor taxa de sobrevivência entre os cânceres femininos. “É chamado de tumor silencioso, por não apresentar sintomas específicos e pela ausência de métodos eficazes de rastreamento”, explica o presidente do EVA, **Glauco Baiocchi Neto**. Ainda segundo o especialista, alterações genéticas podem estar presentes em 25% das pacientes com câncer de ovário e a história familiar de câncer de mama e ovário devem sempre ser sinais de alerta. “Os testes genéticos tornam-se importantes ferramentas não só para definição de tratamento, mas para aconselhamento genético aos familiares”, acrescenta.

Os cânceres de vulva e vagina são tumores mais raros e que também possuem associação com infecção por HPV como fator causal. A vacina contra o HPV e o exame ginecológico de rotina são os pilares para prevenção e diagnóstico desses tumores em fases iniciais.

Apesar dos avanços em prevenção e tratamento, a taxa de mortalidade no Brasil não tem diminuído satisfatoriamente devido a diagnósticos com doença avançada e atraso para início do tratamento, conforme estudo recente de membros do grupo EVA.

Sintomas de tumores ginecológicos

Embora muitos tumores se apresentem de forma assintomática, principalmente nos estágios iniciais, a maioria se desenvolve com os seguintes sintomas:

Sangramento vaginal fora do ciclo menstrual;

Sangramento vaginal na menopausa;

Sangramento vaginal após a relação sexual;

Corrimento vaginal incomum;

Dor pélvica;

Dor abdominal;

Dor nas costas;

Dor durante a relação sexual;

Abdômen inchado;

Necessidade frequente de urinar.

Diagnóstico de câncer ginecológico - Em caso de suspeita de câncer ginecológico, é necessário realizar uma série de exames minuciosos para definir o histórico correto da paciente e chegar ao diagnóstico preciso, tais como:

Ultrassom;

Radiografia;

Tomografia computadorizada;

Ressonância magnética;

Tomografia por emissão de pósitrons;

Após esses exames é fundamental que seja feita uma biópsia para confirmar o diagnóstico.

Além disso, é essencial avaliar a natureza do tumor. O sistema de estadiamento varia, mas geralmente essas neoplasias são classificadas em quatro níveis diferentes, desde o inicial (Estágio I) até o mais avançado (Estágio IV).

Referência

1 - Instituto Nacional do Câncer: Estatísticas 2023. <https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/estimativa-2023-incidencia-de-cancer-no-brasil>

2 - Fundação do Câncer: Um retrato do câncer de colo do útero no Brasil. https://www.cancer.org.br/wp-content/uploads/2022/11/info_oncollect_ed-01.pdf

3 - Global Cancer Observatory <https://gco.iarc.fr/>

Sobre o Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) – O EVA é uma associação sem fins lucrativos, composta em sua maioria por médicos, que tem como missão o combate ao câncer ginecológico. Seu time, multiprofissional, atua com foco na educação, pesquisa e prevenção, assim como promove apoio e acolhimento às pacientes e aos familiares.

A idealização e a organização do Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos foram iniciadas pela oncologista clínica Angélica Nogueira Rodrigues, no Hospital do Câncer II do Instituto Nacional de Câncer (INCA). A primeira reunião ocorreu em 12 de março de 2010 e o nome Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos passou a ser utilizado a partir desta data.

A primeira reunião para nacionalização do grupo ocorreu no Congresso da Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), em 2013, na cidade de Brasília. O nome EVA foi resultado de uma reunião neste evento e foi sugerido pela oncologista clínica, coordenadora da área de apoio ao paciente (advocacy) do grupo, Andréa Paiva Gadelha Guimarães. O ginecologista oncológico Glauco Baiocchi Neto é o diretor-presidente do EVA na gestão 2023-2024.

Mais informações em: www.eva.org.br.



D O I S A M O R E S

Por Ana Beatriz Carvalho

*Ela e ele!
Ciranda de flores.
Amores cintilantes de minha alma.
Transbordam afeto e me acalmam.*

*Presenças que me completam
no alarido da vida agitada,
quando solitária procuro
sentir-me protegida e amada.*

*Almas de minha alma.
Luzes de minha luz.
Manancial que me renova,
onde todo cansaço se reduz.*

*Fulgor dos meus olhos,
contentamento do meu coração.
A vida flui suavemente
quando os tenho para a contemplação.*





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!

PARTICIPE DAS NOSSAS EDIÇÕES



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

★★★★★

**Poemas, contos, crônica,
texto acadêmico, etc.**

**Consulte o nosso MÍDIA KIT
ou entre em contato:**

**elenir@cranik.com com
Elenir Alves**

**SAIBA MAIS ACESSANDO NOSSO MÍDIA KIT
Acesse aqui**

NOSSAS PÁGINAS:

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com>



projetoautoestima



revistaprojetoautoestima

A CADA ESTÁGIO

POR ENY SOUZA



O outono se fez ansioso.

O ritmo dos passos dos transeuntes a pisar folhas multicores
foi melodia ao entardecer.

O inverno aqueceu meus pensamentos.

As lágrimas atuaram como agentes da libertação.

O amanhecer gélido e despreocupado foi bálsamo para a alma.

A primavera está questionadora.

As indagações tornam - se constantes.

O desenlace ... inconsistente.

Estações são companheiras na jornada.

O clímax, silencioso destino, não é para a existência presente.

Tudo estará descrito nas folhas da vida quando ao desfecho
chegar.

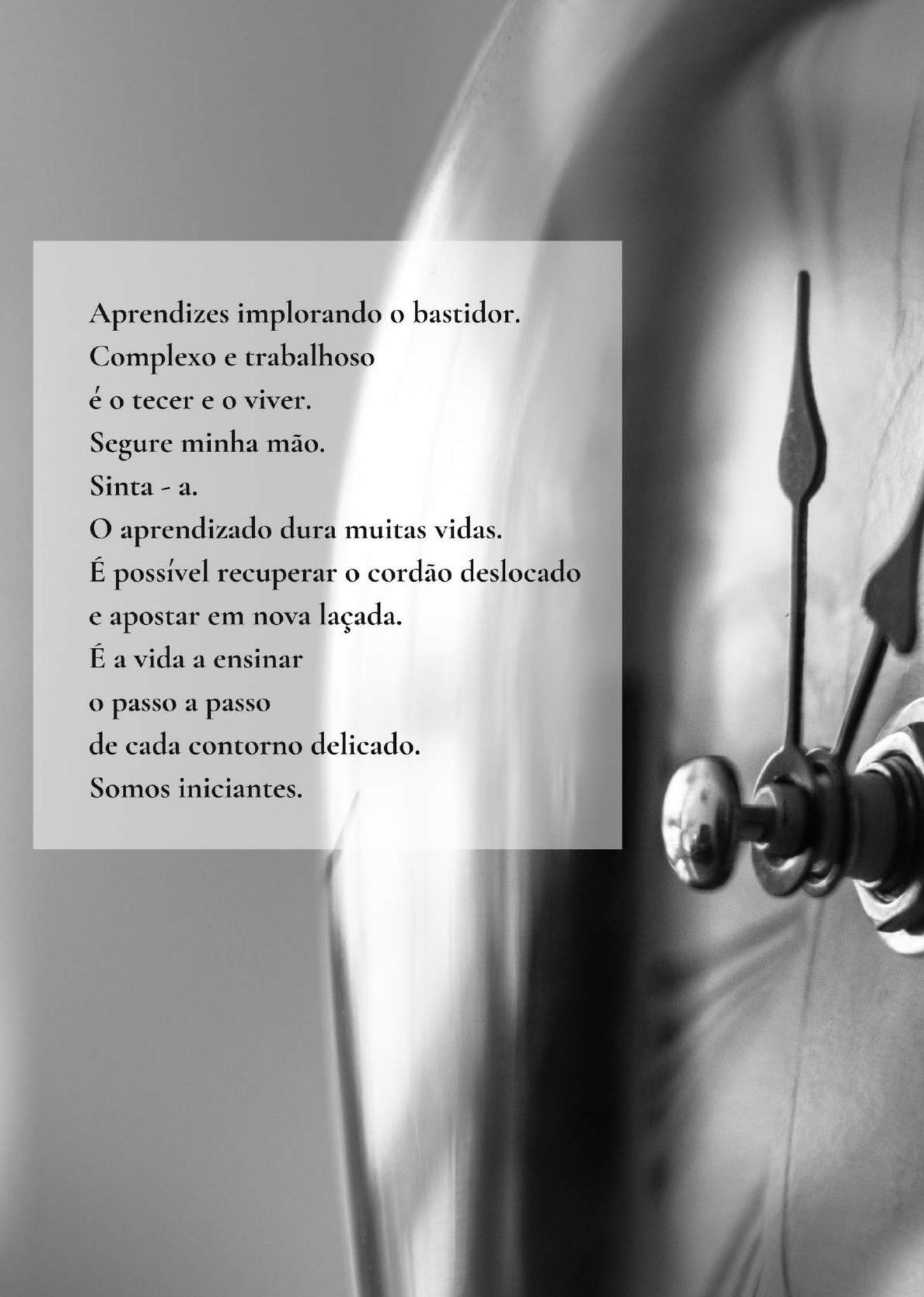


O TERCER E O VIVER

POR ENY SOUZA

O tempo é necessário
para bordar vivências.
Há um ciclo
para conduzir fios
num percurso entre pontos.
Às vezes, a agulha e o cordel
revelam desilusões.
A mão, hábil e serena,
confunde - se, anula -se.
A dúvida invade o cenário planejado.
O curso da linha
e o da vida se confundem.
O bordado é a verdade interna do Ser.
Infinitas são as sensações
no percorrer sobre fios contáveis.
E quando...
o ponto ziguezague se perde,
é chegada a hora
de conferir o avesso
dos movimentos outrora tecidos.





Aprendizes implorando o bastidor.
Complexo e trabalhoso
é o tecer e o viver.
Segure minha mão.
Sinta - a.
O aprendizado dura muitas vidas.
É possível recuperar o cordão deslocado
e apostar em nova laçada.
É a vida a ensinar
o passo a passo
de cada contorno delicado.
Somos iniciantes.



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.

MALDITA POESIA - BILÍNGUE

Por Cristhian Paúl
Neyra Salvador
(PERÚ) e
Amanda García
(ESP)

VAMOS FAZER UMA PAUSA NESTE PONTO DA NOSSA HISTÓRIA,
CORTAR O FIO QUE ME CONECTA A VOCÊ TENTA O DESEJO.
ME SINTO CAINDO NUM POÇO SEM FUNDO, DEPRESSÃO EM SOBEJO,
NESTE PONTO DE NAO RETORNO, SEM LUZ, SEM ESCAPATÓRIA.

NÃO ENCONTRO MAIS CONFORTO EM MERGULHAR EM TEUS ENCANTOS,
EM CADA LINHA QUE ESCREVO ME SINTO VULNERÁVEL.
NÃO QUERO MAIS SENTIR MINHA AURA INFESTADA, DESPREZÍVEL
JÁ NÃO PERCEBO HORIZONTES NA TUA MELODIA NEM NOS MEUS PRANTOS.

VOCÊ FAZ DA MINHA EXISTÊNCIA UM MERO RECANTO SEM LUZ,
DEIXANDO MINHA ALMA DESOLADA EM UM LETAL DÉJÀ-VU,
NUM CICLO INTERMINÁVEL DE IDÉIAS VAZIAS, DISPERSAS E SEM FORMA
NUM FOGOSO BLOCO DE GELO ONDE MINHA ALMA SE DEFORMA.

TENTEI ME CONECTAR COM VOCÊ DE VÁRIAS MANEIRAS,
SINTO QUE ESGOTEI TODAS AS POSSIBILIDADES,
TANTO CAÍ, PROCUREI RESPOSTAS, NESTE JOGO DE IRREALIDADES.
MINHA MELHOR TERAPIA EM CADA ÍNTIMA FIBRA ME ALTERA.

MALDITA POESIA, MACHUQUEI MINH'ALMA EM MINHAS NOITES DESERTAS,
EM UM JOGO DE EMOÇÕES ONDE A CONSCIÊNCIA É ALHEIA.
QUERO SENTIR O MÉRITO DA DEVOÇÃO, MINHA FORÇA BAMBEIA
OU COM GOTAS DE FÚRIA SEM PENA MINH'ALMA DEIXO COBERTA?

MALDITA POESÍA

Por Cristhian Paúl
Neyra Salvador
(PERÚ) e Amanda
García (ESP)

HAGO UN PARÉNTESIS EN ESTE PUNTO DE NUESTRA HISTORIA,
DE CORTAR EL HILO QUE ME UNE A TI TIENTAN LAS GANAS.
SIENTO CAER EN UN POZO SIN FONDO, DEPRESIÓN INSANA,
EN EL PUNTO DE NO RETORNO, SIN ESCAPATORIA.

YA NO ENCUENTRO CONSUELO RECURRIENDO A TUS ENCANTOS,
EN CADA LÍNEA QUE ESCRIBO ME SIENTO VULNERABLE.
YA NO QUIERO SENTIR MI AURA INFESTA, DELEZNABLE
YA NO PERCIBO HORIZONTES EN LA MELODÍA DE TUS CANTOS.

HACES DE MI EXISTENCIA UN MERO RECOVECO SIN LUZ,
DEJANDO MI ALMA DESOLADA EN UN LETAL DÉJÀ VU,
EN UN CICLO INTERMINABLE DE IDEAS VACÍAS, SIN FORMA
EN UN TÉMPANO DE HIELO DONDE MI ALMA SE DEFORMA.

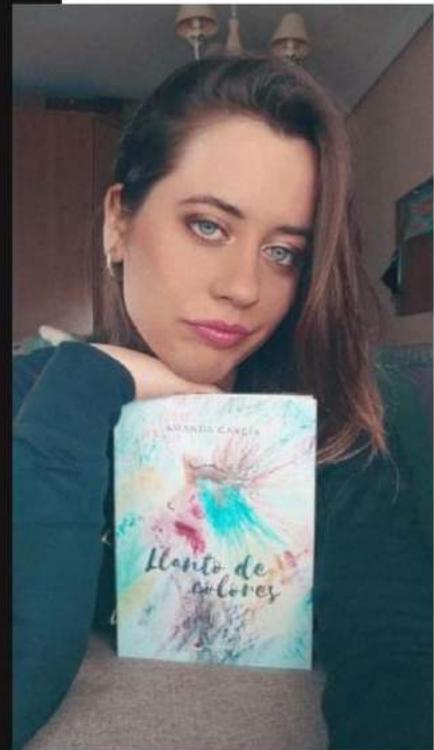
INTENTÉ CONECTAR CONTIGO DE MUCHAS MANERAS,
SIENTO HABER AGOTADO TODAS LAS POSIBILIDADES,
HE CAÍDO TANTO EN ESTE JUEGO DE IRREALIDADES.
MI MEJOR TERAPIA A MIS ÍNTIMAS FIBRAS LAS ALTERA.

MALDITA POESÍA, HE DESANGRADO MI ALMA EN MIS NOCHES DESIERTAS,
EN UN JUEGO DE EMOCIONES DONDE LA CONSCIENCIA ES AJENA.
QUIERO SENTIR QUE CADA ENTREGA Y ESFUERZO VALIÓ LA PENA,
¿O DEJAMOS QUE EN CADA GOTA DE IRA MI ALMA SE PERVIERTA?



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.

Amanda García González nasceu em 29 de junho de 1998 em Albacete, Espanha. Ela adora escrever poesia sob vários pontos de vista. Ela se considera sensível e perceptiva, o que tenta mostrar em seus escritos, o que sente dentro de seu coração extático quando bombeia, supura ou chora em cores.



ASTRAL

TV

COMEÇA A TRANSMITIR EM CAMPINAS

Focada em espiritualidade, autoajuda, bem estar e desenvolvimento pessoal, emissora passa a transmitir para a região metropolitana da cidade

Há menos de um ano que a Astral TV surgiu, transmitindo a sua programação na Grande São Paulo pelo canal 52.1 e agora a direção do canal anunciou que a primeira TV a dar voz para místicos, terapeutas, esotéricos, astrólogos e comunicadores de bem-estar acaba de aumentar sua área de alcance. Agora, o público de Campinas já pode acompanhar a programação da emissora que tem como proposta colaborar para que as pessoas possam ter uma vida melhor, no canal 47.1.



“Tamanha foi a receptividade do público com a nossa proposta, que decidimos dar este passo além com o intuito transmitir a nossa mensagem para mais pessoas. Vale lembrar que o pessoal dos outros estados e até países, pode acompanhar a programação da Astral TV pelo app da Soul TV e pelo site”, afirma Edu Scarfon, CEO do canal.

Além dos programas voltados a espiritualidade, bem-estar e saúde, a Astral TV também está investindo em documentários e conteúdo voltado à arte, meio ambiente e sustentabilidade. Para Scarfon, um canal relacionado às práticas xamânicas e de reverência à Mãe Terra, não pode deixar de ressaltar a mensagem de atenção às questões ambientais.

Programação:

Com uma programação variada, a Astral TV tem programas diários e semanais que são reprisados em diferentes horários para alcançar vários públicos. Confira alguns deles:

Bom Astral – Comandado por Edu Scarfon, vai ao ar de segunda a sexta às 11h, trazendo bate-papos com foco em espiritualidade, autoajuda e terapias holísticas voltadas ao desenvolvimento pessoal. Tem horóscopo, carta da semana, aconselhamentos do tarô, previsões para artistas e análises dos fatos da semana.

Espiritualidade - Nesse programa que vai ao ar, segundas às 15h, Márcia Europeia traz diversos assuntos relacionados à espiritualidade e realiza análises por meio da Kabbalah, aconselhando o público com dicas preciosas.

Cozinha Encantada - Neste programa que vai ao ar, às segundas, quartas e sextas às 13h30, Talita Melo ensina receitas, encantamentos, dicas de banhos de ervas e poções para harmonizar o lar e a vida!

Programa “Ivan Martins” – O comunicador recebe escritores, atores, artistas e o pessoal ligado à cultura para conversas interessantes, com reflexões sobre a vida e as obras. De segunda às 19h30.

Xícara da Bruxa – A Tea Blender, Bia Rocha conversa com o público todos os dias às 15h enquanto toma uma xícara de chá e ensina poções para várias finalidades.

Dicas da Benzedeira – Cris Meinberg fala sobre como benzer, purificar suas energias e as do lar. Todos os dias às 15h15.

SOBRE EDU SCARFON

Edu Scarfon, CEO da Artral TV, sempre apresentou interesse em temas relacionados ao ocultismo e na adolescência percebeu a manifestação daquilo que posteriormente entendeu como dons psíquicos. Em busca de respostas, passou por diversas religiões, mas foi na bruxaria onde encontrou as informações que lhe ajudaram a lidar com a sua sensibilidade espiritual.

Em 2014, o bruxo foi convidado para participar do reality show “Os Paranormais”, exibido pelo SBT que tinha o objetivo de testar os dons de diversos paranormais, colocando-os em disputa. Após vencer o reality, ele adquiriu fama nacional e começou a participar de diversos programas de TV.

Edu Scarfon é autor dos livros “Magia grega – como acessar os deuses da Grécia Antiga nos dias de hoje”; “Curando suas emoções”, com foco em autoajuda e “Oráculo do Deus”, voltado ao autoconhecimento.

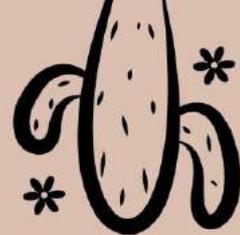
Edu é jornalista e um comunicador nato. Há anos apresenta o seu programa na rádio Vibe Mundial (95,7 FM). Já esteve à frente de quadros em programas como, Amaury Jr, Superpop, Revista da Cidade, A Tarde é Show e Mulheres, sendo expert em produzir formatos de entretenimento que transmitam informações sobre espiritualidade, motivação, autoajuda e paranormalidade.

Para saber mais acesse: www.astraltv.com.br



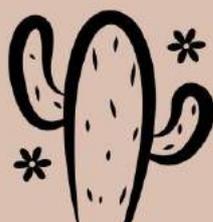
www.astraltv.com.br

CRÔNICA



A memória da ♥ humanidade ♥

POR MONICAH PRADDO



Esta manhã, fiz minha caminhada habitual e, repentinamente, tive um pensamento sobre a memória. Logo veio o refrão da música do saudoso Gonzaguinha que diz: “Houve um dia aqui uma praça, onde tantas crianças cantavam, houve um dia aqui uma praça, onde os velhos sorriam lembranças... Digo de fresca memória que não aqui não havia, de estátuas canteiros, houve um dia aqui, uma praça, uma rua, uma esquina, um país houve crianças e jovens e homens e velhos um povo feliz.

Apesar de não ser uma coincidência, nem acaso, fiquei surpreendido ao acessar a rede social e descobrir que estava ocorrendo uma exposição interativa sobre os 110 anos do **rei do baião**, *Luiz Gonzaga*, foi uma conexão no momento que estava escrevendo esse artigo.

Quem não se lembra desse grande cantor nordestino? Decidi fazer uma visita, e fui serpenteando, e a memória ativando, percebendo cada detalhe emocionante e inesquecível. Um acervo pessoal com documentos originais do carro do artista, manuscritos, revistas e discos. Imagine... esse cenário como se tivesse na cápsula do tempo em que o passado também está registrado coisas preciosas.

E se, de repente, tudo parasse e você não se lembrasse e perdesse a capacidade de escolher o melhor caminho a seguir na vida? Isso é uma pergunta capciosa. Já parou para pensar em como as nossas memórias se formam?

Como funcionam as lembranças? É curioso pensar como seria a humanidade sem memória. Será que alguém pensa nisso? Você pode perguntar. Memórias da infância, o impacto de um filme ou um desastre aéreo em algum lugar do mundo ficam registrados em nosso cérebro. De acordo com Alexandre Feldman: Você vai ao supermercado, compra coisas no caixa e pode não reconhecer a funcionária do caixa se ela cruzar seu caminho na rua. No entanto, quanto mais você frequenta o mesmo estabelecimento e é atendido pela mesma funcionária do caixa, maior é a chance de se recordar de sua face e não passar por ela, como se fosse uma desconhecida, caso a encontre na rua. Isso se chama *memória*.

Tem momentos que o indivíduo passa por lapsos de memória, esquecimento ou letargia mental, mas não que seja grave, ao ponto de achar que está ficando desmemoriado, às vezes pode ser pelas demandas externas que faz o cérebro ficar cansado mentalmente. Concluímos que, à medida que vamos envelhecendo passamos por lapso de memória, pensamentos incoerentes, e passando por crises confusionais.

Recentemente conversando com um amigo de longa data me perguntou se eu lembrava de um vizinho que morava no antigo prédio e que fazia parte do nosso grupo de amizade, infelizmente não consegui memorar da sua fisionomia, por mais que ele insistisse não consegui acessar o arquivo da minha memória e trazer a lembrança. Naturalmente, isso pode acontecer com qualquer pessoa, no meu caso sinceramente, acho que é estresse.

Às vezes a memória nos prega peças e temos um branco na mente. Isso acontece muito quando precisamos lembrar o nome de alguém. Uma das explicações é a dificuldade de associar nomes de pessoas a conceitos, diferentemente do que ocorre com objetos.

A vida é um "game" (jogo) e estamos conectados o tempo todo com as experiências, informações, conhecimentos e associações dos estímulos que nos tornam vívidos. *Por que tem pessoas que guardam em seu arquivo memorial experiências que gostariam de rever e reviver aquela sensação novamente?* A memória tem suas facetas (são recordações que podem enganar) e respondemos às situações da vida proveniente do passado.

A memória vem da origem do termo Latim, de *memor* que significa "aquele que recorda". A mente humana é simplesmente a representação da memória, dessa forma enfrentamos desafios da vida através dela.

Concluimos que através de um condicionamento é que nos leva a tecer tanto o passado como nossas criações para o futuro a ponto de criar uma identidade, ou seja, montamos as peças de um quebra cabeça se tornando uma personificação corporificada. Portanto, lembrar de coisas que você já viveu e de outras que você não viveu, esses comportamentos são resultado da interação do indivíduo com o ambiente.

Com o progresso dos **bancos digitais**, você talvez não esteja mais habituado a lidar com **moedas**. Mas não é tão difícil reproduzi-la mentalmente como elas são. A imagem está gravada na sua **memória**. Você poderia descrever uma moeda de 10 centavos em detalhes? Acredito que não.

Assistindo à série de ficção científica Star Trek, em que um dos episódios trata sobre as memórias trágicas. Onde a narrativa de um dos personagens foi perfeita: "Mesmo sem a memória, a dor sempre permanece registrada nas nossas células, passamos por um tempo perdido, uma confusão momentânea e que *as emoções são capazes de nos guiar para onde as memórias não podem, porque as coisas do coração é que importam, elas não vão embora*". A sociedade funciona assim, com as lembranças guardadas.

A trajetória de vida está armazenada na memória celular, mas você terá a oportunidade de acessá-la sem necessariamente ter as recordações mais detalhadas, mas certamente as energias que receberá dessa experiência. (Intuição).

Embora haja risco, é importante ressaltar sobre as memórias que ficam em nosso inconsciente e subconsciente, mesmo sendo acessada o ser humano não tem a capacidade de elaborar precisamente o porquê daquele fato ter ocorrido e se torna impactante causando rupturas nos seus aspectos psicológicos. Mas há formação das memórias falsas que podem surgir e trazer consequências, por não lembrar de eventos que não aconteceram, ou seja, situação não presenciadas.

Na verdade, a recordação de um acontecimento é um processo construtivo, que se baseia nas experiências, expectativas e conhecimentos prévios, bem como os esquemas mentais que ele possui.

Justamente devido a determinadas lembranças armazenadas e por serem deletadas com o tempo, pode interferir na fase adulta a depender de cada caso. Posso exemplificar, um "case" o indivíduo que passou por uma situação que ocorreu na infância, um acidente, e

não foi terapêutico, acabou sendo registrado na memória, ao chegar à fase adulta a memória dele vai ativar mesmo inconscientemente um medo inexplicável e isso pode implicar de uma forma negativa no caminhar na sua vida pessoal e profissional.

Há diversos tipos de memórias: a memória de vidas passadas, as memórias falsas, biológica, memória intrauterina, a memória da dor, memória celular (Eu atribuo maior importância à memória celular, pois nela está armazenada a sua história, sua biografia e nossas vivências já registradas no corpo e na mente que não podem ser modificadas) em que podemos investigar e se autoconhecer através delas.

Seria um prazer dar continuidade às memórias, comungar, elucidar, mas gosto de deixar o leitor à vontade para pesquisar, interpretar e quem sabe ajudar a compreender de onde viemos e saber mais sobre o registro da memória da humanidade.

“Amar o perdido deixa confundido este coração. Nada pode o olvido contra o sem sentido apelo do Não. As coisas tangíveis tornam-se insensíveis à palma da mão. Mas as coisas finas, muito mais que lindas, essas ficarão.”

Carlos Drummond

Nas minhas pesquisas diárias, descobri um livro interessante do cientista Bruce Hood **O livro "Supersentido -Porque Acreditamos no Inacreditável" que traz um capítulo que trata sobre registros de pessoas que tiveram os órgãos transplantados e absorveram memórias e comportamentos de alguém deixando uma pergunta ao leitor: Você Receberia um Transplante de Coração Voluntariamente se o Doador Fosse um Assassino?"**. Ele explicita sobre os registros de pessoas que adquiriram novos comportamentos após terem órgãos transplantados. O mais impressionante é que nossos órgãos são capazes de armazenar costumes, práticas e traços da personalidade de cada indivíduo. Segundo os cientistas nossa mente tem a capacidade de responder comandos do nosso corpo.

Para ilustrar o que acontece quando pessoas são transplantadas deixo um exemplo registrado e um depoimento de quem já viveu essa experiência. Amy Tippins tinha 17 anos quando recebeu o fígado de um militar aposentado. O homem que salvou a vida de Amy trabalhava ajudando e protegendo a vida das pessoas. Uma de suas vocações também era construir objetos dos mais variados tipos. Após o transplante, a jovem começou a criar várias coisas e um de seus lugares preferidos passou a ser uma casa de materiais de construção. Ela também adotou novos hábitos e comportamentos em prol dos outros.

No documentário explicando a mente, os neurocientistas e cientistas, fizeram teste de meditação para atenção com 460 para 520 universitários e observou que houve uma melhora significativa como também grandes mudanças na mente. O efeito é benéfico para a memória, além de aumentar a concentração e capacidade cognitiva. A prática de meditação impede que o seu cérebro envelheça rapidamente, preservando a saúde cerebral.

Para finalizar, não devemos nos esquecer do que dizia o grande filósofo e pensador chinês Confúcio: “Diga-me e eu vou esquecer. Mostre-me e eu posso não me lembrar. Envolve-me e eu vou entender.”

Afinal você pode tornar sua mente seu próprio mestre, seu grande aliado, amigo. Apenas medite, respire, saia mais do mundo corporativo, faça atividades espirituais e físicas, se encontre e saiba quem és.

Que as minhas palavras escritas nesse texto abracem vocês e espero sinceramente que esse texto tenha sido útil de alguma maneira.

Sobre a autora



Jornalista, empresária de moda, jornalista de moda, Bacharel em Musicoterapia pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL) com especialidade na área geriátrica, neurológica e gestacional, palestrante, com mais de 26 anos de experiência clinicando como Terapeuta. Escritora autodidata, produtora de arte, colunista da Revista Metropolitana (Salvador), Jornal do Povão (SE), revista Trama (BH), Jornal do Povão (MG), apoiadora da Revista conexão Literatura além da participação semanalmente do programa da rádio Jubileu FM, com abordagens e temáticas diversas sobre bem-estar, comportamento, consciência, espiritualidade, saúde psicoemocional, dualidade, autoconhecimento entre outros. Criadora do método Modaterapia em que no campo da terapia observa e percebe a óptica da

imagem e o comportamento das pessoas em relação à moda. Transcreve conhecimentos e experiências dos atendimentos em consultório, ajudando no empoderamento feminino, elevando a autoestima da mulher, fertilizando a vida através das suas experiências singulares, o bem-estar e aceitação de si mesma.

LITERATURA E HISTÓRIA: "O TEMPO E O VENTO" E A GÊNESE DO RIO GRANDE DO SUL

— POR ELAINE DOS SANTOS —



A Literatura produzida no Rio Grande do Sul é pródiga em recuperar fatos históricos que abarcam a ocupação do estado mais meridional do Brasil, o processo imigratório – que inclui açorianos, alemães, italianos, entre outros; as revoluções, os combates em geral estabelecidos com os vizinhos castelhanos, assim como os conflitos internos que opuseram visões distintas do mundo no campo político e econômico.

Segundo Caio Prado Júnior (2012), o Brasil foi encontrado para ser esquecido, de modo que uma colonização sistemática somente aconteceria a partir de 1530. Guilhermino César (1970), por sua vez, registra que Rio de São Pedro é a primeira denominação atribuída ao Rio Grande do Sul no mapa de Gaspar de Viegas, em 1534. Naquela ocasião, a expedição demarcatória de Martim Afonso de Sousa teria naufragado na barra do atual Porto de Rio Grande, enquanto o seu irmão, Pêro Afonso de Sousa, seguiu até a região de Montevidéu. Assim sendo, provavelmente, Rio de São Pedro, seja justamente o local que, duzentos anos mais tarde, marcaria o início da ocupação do espaço gaúcho pelos portugueses com a fundação da Fortaleza Jesus Maria José, núcleo da atual cidade de Rio Grande.

Antes disso, no entanto, jesuítas já haviam estabelecido missões em diversas regiões, mas que foram dizimadas por bandeirantes paulistas, conforme explica Sandra Pesavento (1984). O gado que restou desses locais espalhou-se e reproduziu-se selvagem, de tal forma que, durante o ciclo do ouro em Minas Gerais, tropeiros paulistas, valendo-se das antigas trilhas aborígenes, começaram a buscar mulas para o transporte e bovinos para o alimento (charque) dos trabalhadores, o que era vendido nas feiras no interior paulista e, depois, levado até os locais de consumo.

A memória popular disseminou a história e Erico Verissimo partiu desse mote para compor o seu mais consagrado romance “O tempo e o vento”, que, no volume 1, conta a trajetória de Pedro Missioneiro e Ana Terra, em particular. A mãe de Pedro era uma mulher indígena abandonada grávida à beira do caminho e foi encontrada em trabalho de parto, prestes a morrer. Foi recolhida para uma das missões que compunham os Sete Povos das Missões – aldeamento de indígenas sob comando de jesuítas espanhóis, no lado leste do rio Uruguai, portanto, em território do atual Rio Grande do Sul. Fica claro que o pai de Pedro – mais tarde, Pedro Missioneiro – era um homem branco, provavelmente, um tropeiro paulista. Era comum que esses tropeiros sequestrassem mulheres indígenas para lhes servirem como cozinheiras e amásias. Muitas vezes, elas seguiam-nos, porque se encantavam com aqueles homens de pelos no rosto.

Eis o primeiro fato histórico: a miscigenação de nossa gente. A mãe morreu banhada em sangue, a criança sobreviveu e foi educada pelos padres espanhóis. Sobreveio o Tratado de Madri de 1750, entre Espanha e Portugal. Pelo Tratado, a Colônia de Sacramento, possessão lusa, no atual território do Uruguai, fronteira com Buenos Aires, passaria para o domínio espanhol. Por sua vez, os Sete Povos das Missões, encravados em solo, hoje, gaúcho, deveriam ser entregues aos portugueses. Jesuítas e indígenas rebelaram-se e não aceitaram as determinações estabelecidas pelas duas Coroas em solo europeu. Foram anos de combate, em que se destacou a figura mítica de Sepé Tiaraju, cujos registros podem ser rastreados em, pelo menos, quatro locais, como um dos líderes indígenas: Bagé, Rio Pardo, Restinga Seca e, finalmente, o local de sua morte, em São

Gabriel, no ano de 1756, quando o conflito – as Guerras Guaraníticas- chegava ao seu final. Pedro Missioneiro, instado pelos jesuítas, fugiu antes que as Missões fossem totalmente destruídas pelos homens brancos. Levava um punhal com ele, que lhe fora conferido por Padre Alonso, que havia sido o principal responsável por sua educação.

Os conflitos levados a efeito nos Sete Povos das Missões, cabe referir, estão no poema épico “O Uruguai”, de Basílio da Gama, autor árcade, que se dedicou ao tema como forma de exaltar os portugueses, mas ao que parece, ao final, demonstra certa simpatia com os nativos e seus conceitos de brio, honra, coragem, pundonor.

É importante mencionar, aqui, que, na narrativa de “O tempo e o vento”, Pedro Missioneiro constitui o cerne, o herói mítico do povo gaúcho e, como tal, ser fruto de uma união impura não era conveniente, ao que parece segundo as concepções do narrador. Neste sentido, o narrador concede um martírio à mãe: o abandono à beira do caminho; o excesso de sangue durante e após o parto e a morte. Pedro, com as bênçãos dos padres, passaria a designar-se filho de Nossa Senhora e a ter premonições sobre si e sobre o seu povo. Com isso, ele previra, inclusive, a sua própria morte.

No outro extremo dessa relação, estava Ana Terra, nascida em Sorocaba, aos 25 anos, residia com os pais e dois irmãos em um sítio, que o pai, tropeiro paulista, obtivera para, com a família, ser um anteparo às investidas castelhanas sobre o território português, posteriormente, brasileiro. Numa tarde, Ana Terra encontraria Pedro Missioneiro, machucado, próximo ao córrego em que ela lavava a roupa da família. Assustada, chamou pelo pai e pelos irmãos. Maneco Terra permitiu que Pedro ficasse morando num galpão, que ele mesmo construiu, na propriedade da família. Pedro Missioneiro contava histórias, cantava, tocava sua flauta nos serões familiares e, claro, o coração de Ana Terra se deixou seduzir. Ela engravidou e ele morreu na sequência, exatamente como descrevera: pelas mãos do pai e do irmão de Ana.

Ainda que Maneco Terra, de início, rejeitasse o neto – filho de uma mulher branca com um indígena, mais uma vez, fora de um casamento conforme os preceitos cristãos -, o menino conquistou o avô e a vida seguiu naquele fim de mundo. Um dia, porém, como costumava acontecer, os castelhanos avançaram sobre o território gaúcho, destruindo casas e plantações, matando homens e violentando mulheres (não nos iludamos, Blau Nunes, o narrador de “Contos gauchescos”, de Simões Lopes Neto, para ficarmos no campo da ficção, deixa claro que os portugueses/brasileiros também costumavam protagonizar ações semelhantes, como se lê no conto “Contrabandista”). Avisada, a família Terra preparou-se para o encontro. Maneco, um dos filhos, dois escravos. Ana, entretanto, alertou que se deveria esconder as mulheres e as crianças, mas se todas as mulheres fossem retiradas da casa, os castelhanos buscariam por elas, onde estivessem, e decidiu ficar. Manuseou arma, ajudou a recebê-los com tiros, mas eles eram em maior número, destruíram o que já havia sido colhido, destruíram a casa, mataram os homens e estupraram-na uma, duas, três, tantas foram as vezes que ela desfaleceu... Quando acordou, dolorida, tratou de buscar a cunhada, a sobrinha e o filho, Pedro Terra – eles estavam bem.

Fica claro até aqui que a sociedade sul-riograndense foi forjada pelas patas de cavalos – militares, tropeiros, saqueadores. Fica claro até aqui que a sociedade sul-

riograndense foi forjada pela violência – violência de toda ordem, que não poupou ninguém.

Ana Terra e o que restou de sua família seguiram para Santa Fé, um povoado que estava sendo fundado pela rica família Amaral, que se transformaria em vila, prosperaria. O menino Pedro foi convocado para o combate numa das tantas revoluções. Ana implorou pelo filho, precisava dele. O “dono do povoado”, Coronel Amaral, disse-lhe que gaúcho que é gaúcho “morre peleando”, não morre sobre uma cama. Pedro foi e voltou.

Um dia, no povoado, surgiu um homem, um clássico gaudério, guasca, um gaúcho – meio peão, meio soldado: botas e bombacha, dólmã militar. Trazia uma diferença, aliás, duas: um violão e um sorriso estampado no rosto: era um certo Capitão Rodrigo. Vinha da Guerra da Cisplatina. Aquerenciou-se no lugar, casou-se com a neta de Ana Terra e Pedro Missioneiro, a jovem Bibiana. Tiveram filhos, ele nunca foi fiel.

Eis que, passados os anos, alguém avisou (como era comum em tempos que o analfabetismo grassava na Província, a existência de homens destinados a repassar notícias de povoado em povoado) que havia uma revolução. Estancieiros gaúchos haviam se rebelado contra o Império do Brasil, cansados de lhes fornecer homens, cavalos e bois em tempos de guerra, julgando-se preteridos na comercialização do charque – geralmente, adquirido no Uruguai -, General Netto, mais tarde, com a adesão de Bento Gonçalves, entre outros, postularam a independência política, a libertação dos escravos, a República. Capitão Rodrigo juntou-se aos revoltosos que ensejaram a Revolução Farroupilha. Voltou a Santa Fé para atacar o sobrado da família Amaral, fiel ao governo. Esteve em casa, amou sua Bibiana e foi morto na tomada do sobrado.

Do amor de Bibiana e Rodrigo, haviam nascido Bolívar, Leonor e Anita – a última faleceu ainda criança. Bolívar Cambará seguiria a saga Terra Cambará, que seria seguida por seu filho, Licurgo, que seria seguida por seu filho Rodrigo, que seria contada por seu filho Floriano.

O que importa aqui é que a Literatura dialoga com a História para (re) contar, (re) apresentar eventos significativos de uma região que não atraiu povoação logo de início; que, mais tarde, mostrou-se fulcral na marcação das linhas fronteiriças e nas batalhas para essa delimitação; que foi fonte de alimentação e renda para uma boa parte do país e que traz a miscigenação como marca, ainda que seja um estado da federação que pareça diferenciar-se pelo influxo da imigração europeia.

Mesmo que, para alguns, a Revolução Farroupilha seja o marco de uma tradição de combate, de luta, de honra – cuja data máxima é o dia 20 de setembro -, não se pode perder de vista que temos uma sociedade forjada na força do cavalo, do homem; na violência que abarcou todos, que dizimou indígenas e que se aproxima da cultura platina, pela identidade do gaúcho, mas que é brasileira, porque, em 1845, escolheu ser brasileira ao assinar o Tratado de Ponche Verde, que pôs fim à Revolução Farroupilha. Por tudo isso e muito mais, ler os romances e as poesias produzidos por autores gaúchos, considerando a temática histórica do estado mais meridional do país, é um aprendizado que nos faz revisitar a História e conhecer quem somos, porque somos, como somos. Ler continua sendo um importante aprendizado.

REFERÊNCIAS:

CESAR, Guilhermino. História do Rio Grande do Sul. Período Colonial. Porto Alegre: Editora Globo, 1970.

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

PRADO JR., C.. História econômica do Brasil. 43.ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 2012.

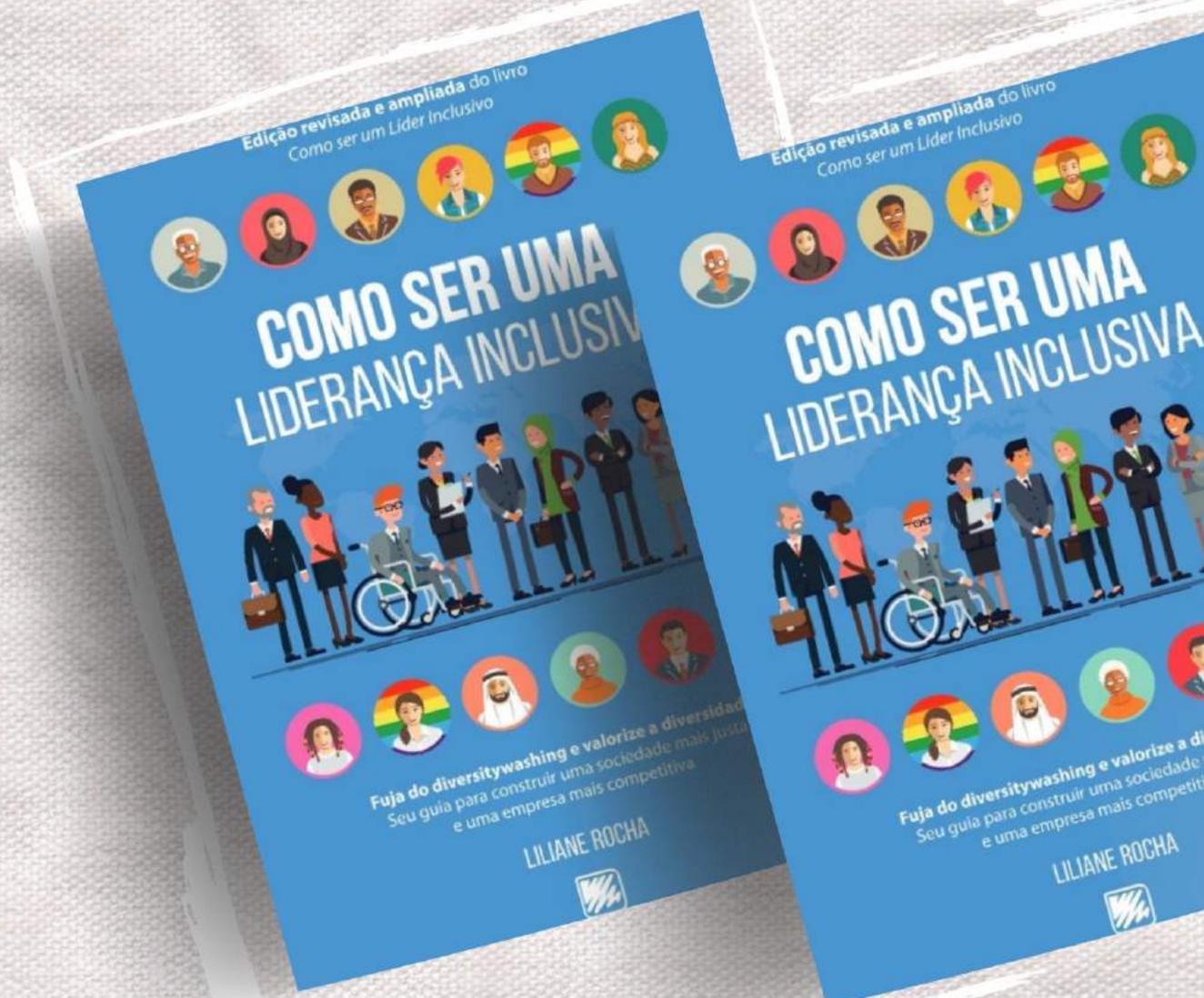


Elaine dos Santos

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

LILIANE ROCHA,

RENOMADA ESPECIALISTA DE
DIVERSIDADE, RELANÇA O LIVRO:
"COMO SER UMA LIDERANÇA
INCLUSIVA"



A obra anterior, lançada em 2017, foi revisada e ampliada para trazer conceitos inovadores e tendências sobre diversidade que terão impacto no mundo corporativo e em toda a sociedade brasileira



Legenda da Foto: Liliane Rocha, CEO e Fundadora da Gestão Kairós, na noite de autógrafos do livro *Como ser uma liderança inclusiva*

Como uma das mais proeminentes especialistas e autoridades em Diversidade e Inclusão, que vivencia a mudança constante e veloz do mundo globalizado e lançando luz sobre o novo estágio de amadurecimento da valorização da diversidade das empresas, Liliane Rocha, CEO e Fundadora da Gestão Kairós, decidiu se debruçar sobre sua obra *Como ser um Líder Inclusivo*, escrita em 2013, lançada em 2017 e que foi base estruturante para o entendimento da temática no Brasil, sendo um dos primeiros livros sobre o tema no mercado nacional.

Como resultado desse período de imersão e reavaliação do conteúdo editorial do livro anterior, a executiva relança a sua obra em uma versão ampliada e revisada, agora com um novo título “**Como ser uma Liderança Inclusiva**”, editado e distribuído pela Scortecci Editora. O livro traz uma perspectiva disruptiva de temas que sequer estão sendo discutidos na atualidade, antevendo as principais tendências de Diversidade e Inclusão do mercado.

Essa nova edição é uma jornada inspiradora e transformadora, na qual Liliane Rocha traz abordagens atuais que elevam os debates sobre a Gestão da Diversidade a patamares mais

estratégicos dentro das empresas. Dinâmica, inovadora e vanguardista, a autora reforça que, para uma transformação efetiva, é preciso que empresas, instituições e indivíduos, mais do que vontade, tenham o real comprometimento com um conceito que ela desenvolveu ao longo de sua carreira, a partir de uma perspectiva corporativa sobre Diversidade, como a Gestão de Pessoas, de Processos e de Orçamentos dentro da temática.

Com cinco novos capítulos, em suas mais de 130 páginas, o livro “**Como ser uma Liderança Inclusiva**” trata não só de Diversidade no mundo corporativo, mas principalmente a aborda como uma questão inerente ao ser humano e que, por isso, deve ser compreendida de forma multidisciplinar por todas as pessoas. Para ilustrar essa mudança de paradigma, há um espaço dedicado na obra para falar sobre “o homem branco como sujeito universal”!

Segundo Liliane, “o homem branco heterossexual cisgênero está de tal forma no centro da narrativa social que, historicamente, temos falado de diversidade reforçando os dados e narrativas de negros, mulheres, LGBTQPIAN+, pessoas com deficiência e demais grupos de diversidade, tratando a importância da inclusão pela alteridade do sujeito, que hoje já é uma figura central na liderança, postos de poder e espaços sociais”.

São relatos de vivências pessoais e aprendizados de Liliane Rocha que, a partir de seus marcadores identitários, enquanto mulher e negra, tendo de superar muitos desafios, ao longo dos mais de 18 anos de carreira profissional, seja como executiva global ou como empreendedora à frente de uma das maiores consultorias de diversidade e inclusão da América Latina, a Gestão Kairós. Todo esse conhecimento está sistematizado na obra e certamente vai inspirar e apoiar outras lideranças para que suas jornadas em busca da efetiva Gestão da Diversidade sejam exitosas.

A versão anterior do livro, intitulado *Como ser um Líder Inclusivo*, se tornou uma leitura obrigatória para lideranças do alto escalão das empresas, como também para diversos profissionais, estudantes ou outras pessoas interessadas em compreender a temática sob a ótica empresarial, conhecimento que hoje já é compreendido como uma competência para o presente e futuro do trabalho.

Contabilizando mais de 4 mil exemplares vendidos, o livro anterior foi adquirido por cerca de 40 empresas que, comprometidas com a Gestão da Diversidade em suas estratégias de negócios, decidiram presentear seus funcionários e lideranças com exemplares da obra.

“A ideia desse relançamento surgiu a partir da minha percepção de que, nos últimos anos, houve uma ampliação de conhecimento e de entendimento por parte das empresas sobre os atributos que a Diversidade traz para os negócios, mas, que ainda assim, continuam tendo dificuldades em avançar nesse processo. Com base na minha experiência e



conhecimento, trago o conceito vanguardista de que ‘Diversidade é Gestão’, e que sem isso não é possível alcançar novos patamares na jornada de inclusão. Em um dos novos capítulos, compartilho informações e provoco reflexões sobre esse tema e inspiro lideranças para que busquem atuar com gestão de processos, pessoas e orçamento, pois sei que sem gestão as iniciativas não avançarão concretamente”, explica Liliane Rocha, CEO e Fundadora da Gestão Kairós e Conselheira de Diversidade.

O livro está sendo comercializado por R\$ 45,00 – pelo site da Scortecci Editora – na Amazon, na Estante Virtual, no Magazine Luiza e na livraria Martins Fontes. A obra também está disponível em sua versão digital para o Kindle.

Adquira já o seu livro e se aventure nas páginas degustando uma deliciosa xícara de chocolate quente ou de um saboroso café!



Revista Projeto AutoEstima

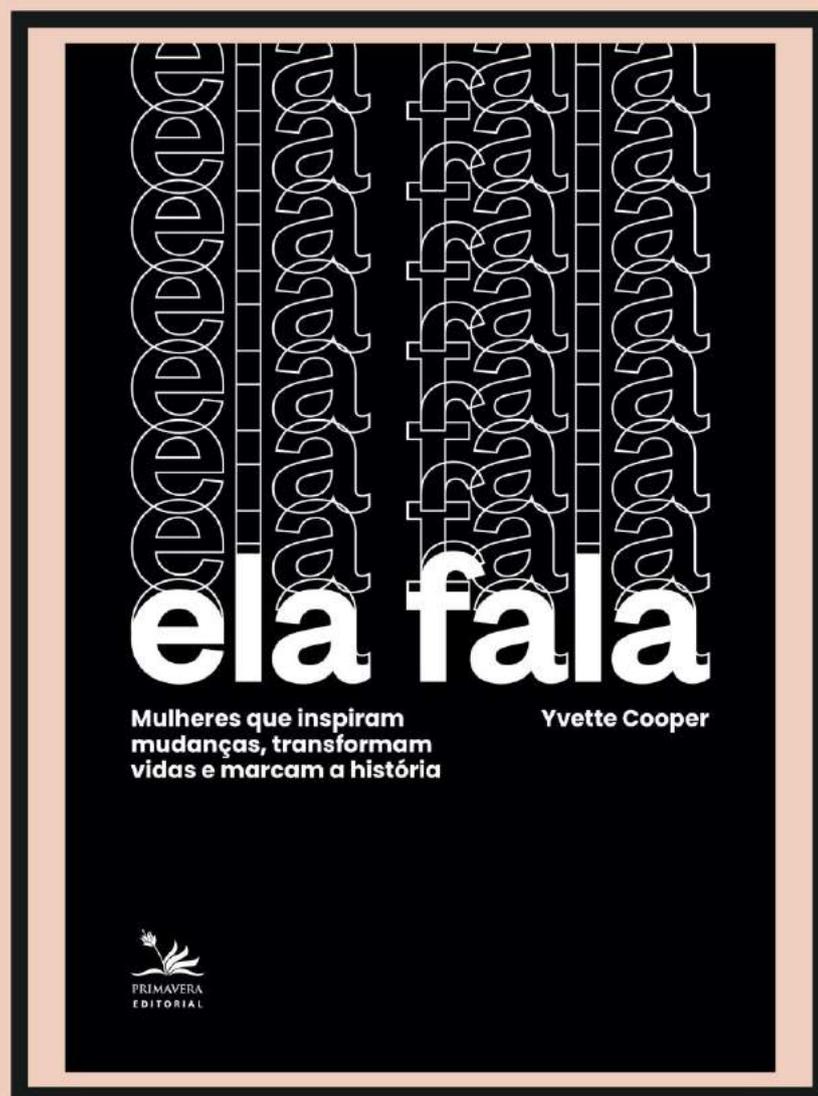
*Ler é viajar
sem sair
do lugar.*



Divulgue o seu livro na
Revista projeto AutoEstima

Saiba mais:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicao-atual.html>



LANÇAMENTO / DISCURSOS DE MULHERES

Primavera Editorial lança "Ela fala:
mulheres que inspiram mudanças,
transformam vidas e marcam a
história"

*A*o longo da história, as mulheres enfrentaram - e ainda enfrentam - obstáculos para serem ouvidas e reconhecidas, embora suas vozes sejam essenciais para a tomada de decisões e para a formulação de políticas inclusivas. O ato de fazer discursos é uma ferramenta poderosa, que permite às mulheres expressarem suas ideias, compartilharem suas experiências e inspirarem mudanças significativas. Foi pensando na urgência dessa questão que Yvette Cooper, política britânica que se destaca pela vasta experiência e pelo compromisso em serviço público, decidiu escrever este livro.

Os discursos escolhidos para compor a obra são plurais, feitos por mulheres de diversas épocas e que têm a capacidade de inspirar e mobilizar. As histórias pessoais e experiências de vida delas podem ressoar profundamente nas mentes e nos corações de outras pessoas, criando conexões e promovendo a solidariedade, além de estimular a reflexão, despertar a empatia e impulsionar a ação coletiva. Mulheres como Michelle Obama, Malala Yousafzai, Greta Thunberg, Chimamanda Ngozi Adichie, Marielle Franco e Ruth Cardoso, dentre muitas outras, desafiam estereótipos, quebram tabus e abrem caminhos para a transformação.

Ao longo da história da humanidade, as mulheres têm enfrentado obstáculos para serem ouvidas e reconhecidas – ainda que suas vozes sejam essenciais para a tomada de decisões e para a formulação de políticas inclusivas. O ato de fazer discursos é uma ferramenta poderosa, que permite às mulheres expressarem suas ideias, compartilharem as experiências e inspirarem mudanças significativas. Foi pensando na urgência da questão que a política britânica **Yvette Cooper** decidiu escrever o livro ***Ela fala: mulheres que inspiram mudanças, transformam vidas e marcam a história.*** A obra – que está sendo lançada no Brasil pela Primavera Editorial – conta com a inclusão de potentes discursos de mulheres brasileiras: Carlota Pereira de Queirós, Ruth Guimarães, Ruth Cardoso, Zilda Arns, Marielle Franco e Rachel Maia.

Os discursos destacados por ***Ela fala*** são plurais, construídos por mulheres de diversas épocas com a capacidade de inspirar e mobilizar. As histórias pessoais e experiências de vida dessas potências femininas podem ressoar profundamente nas mentes e nos corações, criando conexões e promovendo a solidariedade, além de estimular a reflexão, despertar a empatia e impulsionar a ação coletiva. As autoras dos discursos são: Alexandria Ocasio-Cortez; Alison Drake; Angela Merkel; Audre Lorde; Barbara Castle; Benazir Bhutto Boudicca; Carlota Pereira de Queirós Chimamanda Ngozi Adichie; Diane Abbott; Donna Strickland; Eleanor Rathbone; Ellen DeGeneres; Emma Watson; Emmeline Pankhurst; Eva Mozes Kor; Greta Thunberg; Harriet Harman; Jacinda Ardern; Joanne O’Riordan; Joan O’Connell; Jo Cox; Josephine Butler; Julia Gillard; Kavita Krishnan; Lilit Martirosyan; Marielle Franco; Lupita Nyong’o; Malala Yousafzai; Margaret Thatcher; Maya Angelou; Michelle Obama; Rachel Maia; Rainha Elizabeth I; Ruth

Cardoso; Ruth Guimarães; Sojourner Truth; Theresa May; Wangari Maathai; Yvette Cooper; e Zilda Arns.

“Os discursos fazem parte da minha vida profissional há mais de 20 anos, mas quando pesquisei outros deles em busca de inspiração, em antologias ou *on-line*, fiquei impressionada com a forma como as mulheres desaparecem – a maioria das coleções incluem poucas delas. Seria um equívoco pensar que Elizabeth I foi a única mulher na história a fazer um discurso e, até mesmo, as suas palavras foram registradas mais tarde, por um homem. Hoje, embora haja mais mulheres envolvidas em política, serviços públicos e negócios, ainda é menor a probabilidade de que elas falem ou sejam ouvidas em palcos públicos, conferências ou reuniões”, afirma Yvette Cooper, acrescentando que esse livro chega para revidar. “É uma celebração dos discursos de mulheres de todo o mundo ao longo dos séculos: gritos de guerra geniais, polêmicas apaixonadas e manifestações reflexivas. São discursos de rainhas guerreiras e líderes mundiais; adolescentes; ativistas célebres e líderes comunitárias. E, elas falam sobre tudo: da física à prostituição; da guerra à beleza”, finaliza.

Edição brasileira

Segundo Larissa Caldin, diretora-executiva e *publisher* da Primavera Editorial, um dos diferenciais da edição nacional do livro de Yvette Cooper reside na inclusão de discursos de mulheres brasileiras. “Fizemos um trabalho minucioso de pesquisa para identificar falas potentes que pudessem compor a obra. Houve, inclusive, o cuidado de trazer vozes de diferentes épocas, regiões do país, áreas de conhecimento e atuação para compor essa narrativa feminina conduzida por Carlota Pereira de Queirós, Ruth Guimarães, Ruth Cardoso, Zilda Arns, Marielle Franco e Rachel Maia”, afirma.

Na visão de Lu Magalhães, fundadora da Primavera Editorial, o momento da publicação da obra *Ela fala: mulheres que inspiram mudanças, transformam vidas e marcam a história* é bastante propício por estar alinhado a um posicionamento de diversificação do portfólio, trazendo mais autoras brasileiras e latinas, com conteúdos inéditos e olhares femininos pautados pela diversidade. “Esse lançamento – com o acréscimo dos discursos de mulheres do Brasil – vem ao encontro da estratégia de ampliar o espaço para vozes femininas brasileiras e de outros países da América Latina. Na jornada da Primavera Editorial, construímos um catálogo com obras de escritoras estrangeiras e nacionais com narrativas bastante inovadoras e olhares peculiares para a contemporaneidade. Hoje, o nosso momento passa por aprofundar essa estratégia, abrindo mais espaço para um olhar feminino latino-americano. Unir vozes e perspectivas de mulheres que refletem e falam sobre o próprio território é o que queremos cultivar e compartilhar com as nossas leitoras”, aponta.

TRECHOS DO LIVRO

Página 12 | Yvette Cooper

“[...] *Há cinco anos, eu não poderia imaginar nada disso acontecendo. Jamais cogitaria perder uma amiga de modo tão violento. Nunca pensei, quando me tornei parlamentar, que haveria semanas em que meu escritório teria de fazer 35 denúncias de ameaças – algumas delas tão graves que levariam a prisões. Que seres humanos os quais sequer conheço torceriam para que eu fosse espancada, baleada ou ferida porque não gostaram de algo que eu disse. Nada disso é normal e jamais devemos tratá-lo dessa maneira. É por isso que surgiu esse livro.*”

Página 16 | Yvette Cooper

“[...] *Onde estão as mulheres?*”

A falta de discursos proferidos por mulheres é algo com que devemos nos importar – e muito, uma vez que eles têm tanto poder. Apesar do crescente número de mulheres em posição de liderança, discursos em público ainda parecem território dos homens.”

Página 21 | Yvette Cooper

“[...] *As tradições orais das mulheres, transmitindo histórias de uma geração para outra, não foram consideradas como discursos da mesma maneira. Não valorizamos o bastante essa tradição de falar em público. Minha mãe era professora de matemática, e todos os dias ela tinha que se postar diante de uma turma de adolescentes, prender a atenção deles, manter sua autoridade, plantar ideias e convencê-los a abrir a mente. Na verdade, ela discursava todos os dias – e com muito mais frequência do que meu pai ou eu já fizemos em nossos trabalhos –, mas ninguém pensa no ensino dessa forma.*”

Página 151

“[...] **Wangari Maathai**

Um mundo de beleza e deslumbre

Discurso do Prêmio Nobel, Oslo (dezembro de 2004)

Wangari Maathai foi a primeira mulher africana a ganhar um Prêmio Nobel da Paz; ao aceitá-lo, em seu discurso, disse que esperava que isso encorajasse as mulheres e meninas a ‘erguer a voz’.”

Página 217

“[...] **Malala Yousafzai**

Vamos pegar nossos livros e nossas canetas

Assembleia Geral da ONU, Nova York (julho de 2013)

Nada mudou em minha vida, exceto isto: a fraqueza, o medo e o desespero morreram. Força, poder e coragem nasceram. Eu sou a mesma Malala.

Minhas ambições são as mesmas. Minhas esperanças são as mesmas. E meus sonhos são os mesmos.”

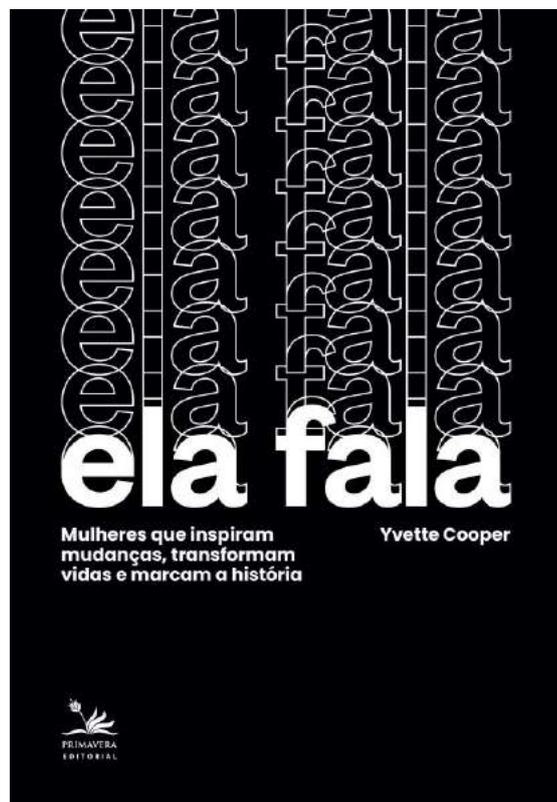
Página 385

“[...] *Marielle Franco*

O que é ser mulher?

A luta por uma vida digna, a luta pelos direitos humanos, a luta pelo direito à vida da mulheres precisa ser lembrada, e não é de hoje, é de séculos, inclusive com origem em séculos passados, quando nas greves e manifestações, principalmente as russas, no período pré-revolucionário, mulheres lutaram com firmeza, lutaram pelos direitos trabalhistas.”

FICHA TÉCNICA



TÍTULO | Ela fala: mulheres que inspiram mudanças, transformam vidas e marcam a história

AUTORA | Yvette Cooper

ISBN-13 | 9788555781216

EDITORA | Primavera Editorial

PÁGINAS | 348

PREÇO | R\$ 64,90

IMPRENSA BRITÂNICA | *She Speaks: The Power of Women's Voices*

Independent

| [https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/features/she-speaks-the-](https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/features/she-speaks-the-power-of-womens-voices-yvette-cooper-anthology-feminism-a9201591.html)

[power-of-womens-voices-yvette-cooper-anthology-feminism-a9201591.html](https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/features/she-speaks-the-power-of-womens-voices-yvette-cooper-anthology-feminism-a9201591.html)

The Bookseller | <https://www.thebookseller.com/rights/atlantic-buys-yvette-cooper-book-womens-oratory-973006>



YVETTE COOPER | Política britânica, Yvette Cooper se destaca pela vasta experiência e pelo compromisso com o serviço público. Nascida em 1969, ela iniciou a carreira no Parlamento Britânico (1997) como membro do Partido Trabalhista. Ao longo dos anos, Cooper ocupou uma série de cargos importantes, incluindo ministra do Gabinete em diferentes pastas, como Saúde, Trabalho e Pensões, além de se envolver ativamente em questões relacionadas à imigração e justiça social.

SOBRE A PRIMAVERA EDITORIAL

A Primavera Editorial é uma editora que procura apresentar obras inteligentes, instigantes e acalentadoras para a mulher que busca emancipação social e poder sobre suas escolhas. www.primaveraeditorial.com

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 provações 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.



LANÇADO POR ANDRÉ MENEZES, LIVRO

"Chega de ser
empresidiário" está
entre os mais
vendidos do Brasil



Obra direcionada para empresários aborda os desafios da rotina empreendedora; técnicas e relatos para alcançar resultados positivos e manter a saúde mental em dia



Lançado pelo empresário André Menezes, o livro "Chega de ser Empresário", distribuído pela Buzz Editora, aparece no ranking da Revista Veja entre os mais vendidos do Brasil. Baseada na trajetória e nas experiências do autor, que já impactou mais de 30 mil empresários, por meio de uma metodologia exclusiva de desenvolvimento, a obra apresenta os principais desafios da rotina de quem realiza o sonho de abrir o próprio negócio, mas acaba num círculo vicioso, sem tempo para mais nada.

Durante evento na Livraria Cultura, no Conjunto Nacional da Avenida Paulista, em São Paulo, o autor lembrou que qualidade de vida e liberdade empresarial são pontos a serem considerados para lidar com temas cada vez mais presentes na rotina dos empresários. "É preciso estar atento com gestão de tempo, escolhas de equipe, propostas de

engajamento, aumento da produtividade etc, mas sem descuidar da vida pessoal e da saúde mental, principalmente quando falamos em estresse, ansiedade e demais crises, como o *Burnout*.

André lembrou da própria história, que culminou na Imperium Group - ecossistema que tem como missão formar empresários e transformar empresas - para enaltecer a importância do livro. "Empreender não é trabalho. É uma paixão.

Quando jovem, pensava que ser empresário era quem tinha uma família feliz. Não entendia bem. Busquei meu sonho. Tive barraca de tempero na Faria Lima, fui empacotador de mercado. Empreendi pela primeira vez montando um lava-rápido. Não deu certo. Fui representante de uma empresa de filtros. Depois de cinco anos retomei o desejo de empreender", contou.



Ele lembra que só 'quebra' quem faz algo, quem se expõe. "Uma empresa se constrói no dia a dia, e é preciso ações coordenadas para atingir metas e objetivos. Coloquei tudo aquilo que tinha vivido à disposição de alguns empresários. Formei um pequeno grupo, foi crescendo. Em 2017, fizemos a primeira imersão, com 120 empresários. Isso começou a tomar forma. Um ano depois, tínhamos mil empresários aprendendo a metodologia. Decidi aplicar meus conhecimentos empresariais, e isso passou a ganhar forma.

Hoje, a Imperium Group é uma holding, que detém a NWB, o maior centro de desenvolvimento empresarial. Desde então, treinei mais de 27 mil empresários de forma presencial. E hoje temos mais de mil empresários ativos em nossos programas, já inscritos para novas imersões".

Mais sobre André Menezes

É empresário, fundador e CEO do Imperium Group. André é graduado em Marketing pela Universidade Paulista e cursou MBA Executivo em Gestão de Pessoas pela FGV. Possui formação em Programação Neurolinguística pela American Board of NLP (EUA) e participou de programas de formação no exterior, entre eles a imersão UPW (Unleash the Power Within) diretamente com Anthony Robbins.

Rede social do autor:

Instagram: @andremenezes

08 LIVROS QUE VÃO ABRIR A MENTE SOBRE SUA SAÚDE



Títulos imperdíveis e acessíveis que trazem muitas respostas para as perguntas que fazemos: de onde vêm nossas dores? Por que continuamos a sofrer? Qual o motivo de determinadas doenças?

A abordagem terapêutica da Biodécodage ajuda a entender sintomas e dores, e a desfazer a imagem que a doença é algo má, ou ruim. Segundo Christian Flèche, criador da Biodécodage, a doença nada mais é do que um aviso do corpo de que há um trauma a ser curado, que está no inconsciente ou gravado nas células do corpo.

Com estes 8 títulos, é possível conhecer, entender e se aprofundar nesta abordagem.

Meu corpo como ferramenta de cura

O autor inverte completamente essa visão da doença como má sorte ou acaso, e oferece uma aparência mais significativa. A "doença" surge como uma reação saudável do corpo, que deve ser acompanhada e reconhecida em seu dialeto peculiar. Uma perspectiva cheia de possibilidades de cura e de conhecimento de si mesmo!

Autor Christian Flèche

Valor: R\$ 131,99

Dicionário da Decodificação Biológica das Doenças

Um livro de mesa para todo profissional de saúde. Apresenta o significado biológico e exemplos esclarecedores. O livro traz todos os sistemas do corpo: endocrinologia, neurologia, reumatologia, endocrinologia, oftalmologia, cardiologia e imunologia, entre outros. Com a descoberta do conflito na origem da patologia, se torna possível apoiar a cura.

Autor Christian Flèche

Valor: R\$ 514,99

Sentir para Sanar

Um verdadeiro caminho de observação que faz entender a estrutura de sintomas e doenças. Analisa dois tipos de pacientes. Permite ir rapidamente à origem do problema; encontrar a experiência raiz, inconsciente; determinar a atitude adaptada (tratar a causa para tratar o efeito); e, finalmente, ser profiláticos.

Autor Christian Flèche

Valor: R\$ 107,00

Biodécodage Prática

Com uma linguagem simples e clara, esse livro é ideal para quem quer saber o que é e como funciona essa abordagem terapêutica, e para os alunos que iniciam a formação para tornarem-se Psicobioterapeutas. Com explicações claras sobre a origem emocional e o sentido biológico das enfermidades.

Autor Christian Flèche

Valor: R\$ 90,00

Nova Abordagem Terapêutica

Este livro apresenta uma visão ampla respeito da saúde, quebrando alguns paradigmas vigentes. São quatro importantíssimos temas em um livro só. Seu conteúdo de fácil leitura oferece ao paciente além do profissional de saúde, um entendimento claro sobre a origem e o sentido biológico das enfermidades físicas, comportamentais e emocionais.

Autor: Bernadete Bachera Ferreira Lopes

Valor: R\$166,00

Protocolo de Retorno à Saúde

Pela primeira vez, é oferecida uma apresentação clara de alguns protocolos práticos elaborados por dois terapeutas, formadores e especialistas em Decodificação Biológica. Um verdadeiro manual com ferramentas eficazes resultantes de sua experiência diária na prática. Este livro, graças a um duplo nível de leitura, é dirigido a terapeutas e a todos aqueles que desejam tornar-se mais autônomos na resolução de seus problemas.

Autores: Christian Flèche e Philippe Levy

Valor: R\$198,00

Decodificação Biológica e Destino Familiar

A doença é a solução biológica e simbólica do organismo para um sentimento conflitante resultado de um evento traumático que, muitas vezes, vem do nosso passado familiar. Se um de nossos ancestrais vivenciou um conflito sem poder resolvê-lo, nós o carregamos pela memória celular. Se descobrimos a causa e solucionamos o conflito, aquilo que leva até ele (doença), deixa de ter razão de existir. Um verdadeiro caminho para a autocura.

Autores: Patrick Obissier

Valor: R\$143,00

Dinheiro, você está aí?

Podemos encontrar, em nossa vida, diferentes problemas com o dinheiro, como dívidas, falta ou a sensação de que temos que trabalhar muito para ganhar pouco. Todo problema com o dinheiro é um sintoma. Ao encontrarmos a causa do problema, deixamos de sentir que somos limitados e aprendemos a administrar nosso dinheiro.

Autores: Jean Guillaume Salles

Valor: R\$103,00

Link para compra: <https://institutocintiachiarelli.com.br/loja/>

Sobre a Biodécodage

Segundo seu criador, Christian Flèche, a Biodécodage leva em conta que as doenças têm uma intenção positiva. Quando não conseguimos expressar o que sentimos, nossas necessidades, o corpo faz isso por nós através dos sintomas que preenchem a necessidade não atendida.

A doença é como uma solução "perfeita" e duradoura de adaptação a um momento estressante do passado, diante do qual não havia recurso, nenhuma solução para realmente satisfazer a necessidade sentida.

O método é complementar à medicina e funciona decodificando os sintomas, que são a linguagem do corpo, e fazendo a ligação entre os sintomas e as emoções que podem estar na origem de seu desencadeamento.

Sobre o Instituto Cintia Chiarelli

O Instituto Cintia Chiarelli foi criado em 2018, com sede em Rolândia, no Paraná, fruto da vontade de sua idealizadora de ajudar mais e mais pessoas a desenvolverem uma relação equilibrada entre as emoções e a saúde, seja ela mental ou física.

Desde meados de 2018, oferece de forma inédita e exclusiva a formação oficial em Biodécodage das Doenças, homologada pelo criador da técnica, Christian Flèche. Até hoje, o Instituto já formou mais de 150 profissionais da área da saúde.

Saiba mais:

<https://institutocintiachiarelli.com.br> | [@institutocintiachiarelli](#)



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

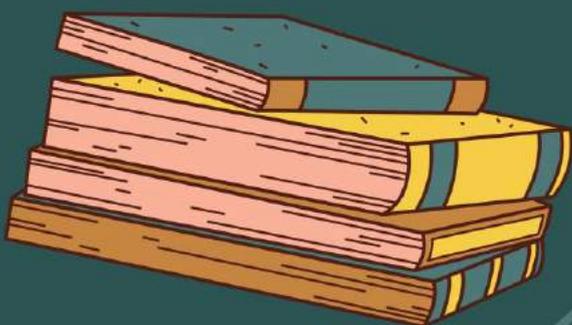
GRAMÁTICA



ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA

PSICANALISTA LANÇA LIVRO
"AS AVENTURAS DE LOLA -
SUPERANDO A DEPRESSÃO PÓS-
PARTO" PARA AJUDAR MULHERES
A SUPERAR O PUERPÉRIO



Explorando questões profundas, Patricia Strebinger aborda tema sério de maneira lúdica e sensível, com abordagem única que torna conversas difíceis em oportunidades de crescimento emocional.

De acordo com dados da Fiocruz, aproximadamente 25% das mães sofrem com a depressão pós-parto no Brasil. A condição afeta inúmeras mulheres em todo o mundo, e muitas vezes é cercada por estigmas e falta de compreensão, o que inibe a mulher de expor o problema aos seus familiares. Entre os sintomas estão tristeza, distúrbios de sono, falta de apetite, desinteresse sexual e a falta ou excesso de cuidados com o bebê.

Para ajudar e apoiar mulheres, a psicanalista e escritora Patricia Strebinger lança seu novo livro "As Aventuras de Lola - Superando a Depressão Pós-Parto", uma narrativa sensível e inspiradora que aborda de forma cuidadosa a questão da depressão pós-parto e oferece uma mensagem de esperança para mães que enfrentam esse desafio.

Com a vasta experiência como terapeuta cognitivo comportamental, Patricia Strebinger utiliza sua expertise para apresentar informações precisas e relevantes sobre a depressão pós-parto. Além de envolver os leitores com uma narrativa atraente, o livro também explora as causas, sintomas e tratamentos disponíveis para essa condição, reforçando a importância de buscar apoio profissional e não se sentir envergonhada ou incapaz por pedir ajuda.



As aventuras de Lola é uma narrativa emocionante sobre uma coelhinha corajosa que, após dar à luz seu filhote, enfrenta uma batalha interna contra a depressão pós-parto. Através da história de Lola, a autora busca criar uma conexão empática com os leitores e mostrar que essa condição é uma experiência real para muitas mães e que há tratamento.

"Quando escrevi 'As Aventuras de Lola', meu objetivo era oferecer um espaço de acolhimento para as mães que estão passando por momentos difíceis após o parto. A depressão pós-parto é um desafio real, mas é fundamental lembrar que existem

parto. A depressão pós-parto é um desafio real, mas é fundamental lembrar que existem

recursos e ajuda disponíveis para superá-la. Espero que este livro possa proporcionar conforto e informação às leitoras que precisam", afirma Patricia Strebinger, autora do livro.

Por meio de uma delicada história e ilustrações cativantes, "As Aventuras de Lola - Superando a Depressão Pós-Parto" oferece uma mensagem de esperança e incentiva as mães a compartilhar suas experiências e buscar ajuda quando necessário. Afinal, para lidar com os desafios maternos e a nova identidade da mulher, é necessário muita compreensão e acolhimento.

O livro também serve como um lembrete importante de que a depressão pós-parto não é uma fraqueza, mas sim uma condição biológica que pode ser tratada e superada com o apoio adequado.

Como parte de uma iniciativa solidária, toda a renda gerada pela venda do livro será destinada à impressão de novos exemplares, que serão doados a mulheres de comunidades carentes, organizações não governamentais (ONGs) e bibliotecas públicas.



A autora acredita que essa ação contribuirá para ampliar o acesso a informações valiosas sobre a depressão pós-parto e oferecer apoio a um número maior de mães em busca de ajuda.

Sobre a autora: Patricia Strebinger é uma terapeuta cognitivo comportamental renomada, dedicada a ajudar pessoas a superarem seus desafios emocionais e mentais. Com vasta experiência no campo da saúde mental, ela busca por meio de suas obras trazer esclarecimento e apoio a questões relevantes da sociedade.

Para mais informações sobre o livro e a autora Patricia Strebinger, entre em contato com Bruna Caires – Pautear Comunicação

bruna@pautear1.com.br e

11 982199012



**Os psicólogos
são essenciais
desde a
primeira**

Infância ♥

Por **Helen
Mavichian**,
psicoterapeuta
infantojuvenil

Em 27 de agosto é celebrado o Dia dos Profissionais de Psicologia, aqueles que desempenham um papel fundamental e muito relevante em nossas vidas, principalmente, na das crianças, fase em que podem contribuir significativamente e de forma gradual para um desenvolvimento saudável e o bem-estar emocional. Os psicólogos infantis podem oferecer uma variedade de intervenções e ferramentas para auxiliar nas demandas relacionadas à vida da criança e ao desenvolvimento humano.

Assim como os adultos, as crianças também precisam cuidar da saúde mental, e, nessa hora, o psicólogo infantil se torna o melhor amigo da família, pois ao utilizar métodos lúdicos como brincadeiras, desenhos e uma linguagem adequada e compreensível aos pequenos, consegue tratar de assuntos super importantes, como os problemas emocionais, comportamentais e de desenvolvimento.

O psicólogo infantil pode auxiliar nas demandas da criança por meio da promoção de uma compreensão mais ampla sobre as fases do desenvolvimento saudável, entendendo as diferentes fases de desenvolvimento da criança, desde o nascimento até a adolescência. Isso ajuda a estabelecer expectativas realistas e a oferecer suporte adequado em cada etapa da vida daquela criança.

As crianças podem enfrentar desafios emocionais e psicológicos, como ansiedade, depressão, problemas de comportamento, fobias, questões emocionais, entre outros, e os psicólogos trabalham para diagnosticar e tratar esses problemas, usando avaliações neuropsicológica e psicoterapia, para que as crianças saibam desenvolver ferramentas e estratégias para lidar melhor com suas emoções e comportamentos transtornados.

Além disso, a terapia pode ajudar as crianças a lidar com eventos traumáticos como divórcio, separação, possíveis abusos ou perdas. Nesses eventos, os psicólogos têm um papel de apoiar e estimular as crianças auxiliando-as a vivenciarem essas experiências da maneira menos danosa possível, prevenindo e mitigando potenciais consequências negativas a longo prazo.

O aprimoramento das habilidades sociais e emocionais também é uma tarefa na qual contar com um psicólogo infantil pode ser benéfica. Às vezes, as crianças chegam ao consultório sem demonstrar nenhum transtorno ou distúrbio propriamente dito, porém, com enormes dificuldades de lidar com suas questões do cotidiano, emoções, pensamentos, sentimentos e próprios comportamentos impulsivos. A psicologia infantil, entra nesse casos de forma eficaz, podendo ensinar e trabalhar com as crianças algumas habilidades sociais e emocionais essenciais, como empatia, comunicação clara e eficiente, resolução de conflitos e regulação emocional. Isso as ajuda a construir relacionamentos mais saudáveis e a lidar melhor com situações desafiadoras.

Quando se trata de melhorias do desempenho acadêmico, é importante buscar uma avaliação neuropsicológica para um possível diagnóstico ou até mesmo uma intervenção

direta, ambas feitas por uma psicóloga ou psicopedagoga, dependendo do caso. Problemas de aprendizado, falta de concentração ou dificuldades de organização podem impactar o desempenho acadêmico das crianças e conseqüentemente, diretamente, em suas vidas e autoestima.

Os psicólogos também exercem grande influência na vida dos pais e familiares. A psicologia infantil também envolve trabalhar com os pais e cuidadores, oferecendo orientações sobre como criar um ambiente acolhedor em casa e direcionar seus filhos da melhor forma. Criando e estabelecendo limites com compreensão e empatia com aquela criança.



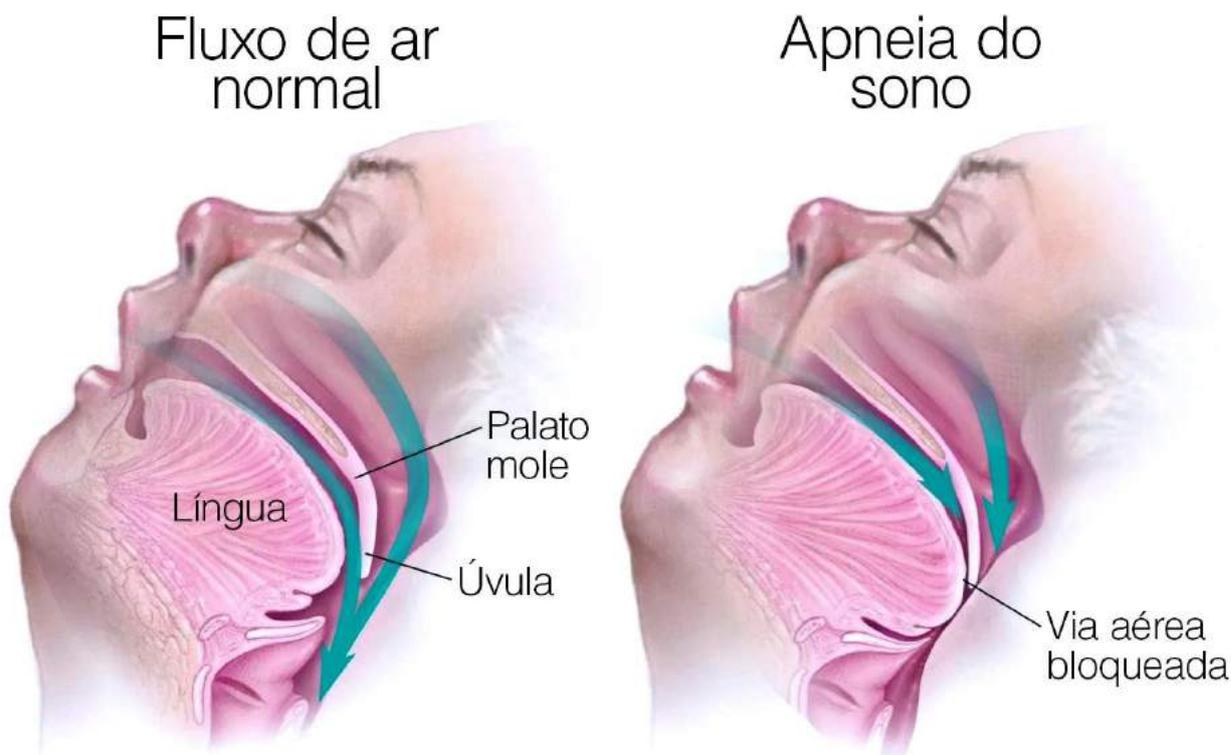
A importância do psicólogo infantil na vida de uma criança é imensurável, servindo como uma figura de apoio e evolução muito relevante para o desenvolvimento do pequeno ou pequena. Eles podem ser um grande estímulo e com certeza uma enorme apoio para a criança aprender a lidar com suas questões, seja ela de qual ordem for.

Sobre Helen Mavichian

Helen Mavichian é psicoterapeuta especializada em crianças e adolescentes e Mestre em Distúrbios do Desenvolvimento pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. É graduada em Psicologia, com especialização em Psicopedagogia. Pesquisadora do Laboratório de Neurociência Cognitiva e Social, da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Possui experiência na área de Psicologia, com ênfase em neuropsicologia e avaliação

de leitura e escrita.

Mais informações em: <https://helenpsicologa.com.br/>



Um em cada três brasileiros sofre com a condição que pode levar à morte

Segundo dados do Ministério da Saúde, cerca de 33% da população brasileira sofre de apneia do sono, uma condição que interrompe a respiração durante o sono e pode trazer sérias consequências para a saúde.

O problema é que a grande maioria das pessoas nem sequer sabe que tem a doença, já que apenas um exame específico é capaz de diagnosticá-la.

"A apneia do sono é um distúrbio onde a respiração é interrompida repetidamente durante o sono, causando pausas na respiração e quedas expressivas de oxigênio no organismo", explica a Dra. Alessandra Kuskoski, em Odontologia do Sono. "Isso pode levar a problemas cardíacos, como pressão alta e arritmia, trazendo danos irreversíveis à saúde no longo prazo."

A Dra. Alessandra explica que essas interrupções frequentes no fluxo de ar podem desencadear um aumento no ritmo dos batimentos cardíacos, estimulando a contração dos vasos sanguíneos e aumentando o risco de pressão alta e arritmia cardíaca. "É fundamental que as pessoas estejam cientes dos sintomas e busquem o diagnóstico precoce, a fim de evitar complicações futuras", alerta.



Além dos problemas cardíacos, a apneia do sono pode desencadear uma série de outras complicações para a saúde. A falta de oxigênio durante o sono pode levar a problemas de memória e concentração, fadiga crônica, irritabilidade, alterações de humor, além de aumentar o risco de acidentes de trânsito e no trabalho devido à sonolência diurna. Além disso, a apneia do sono está associada a um maior risco de desenvolvimento de diabetes, obesidade, doenças pulmonares e até mesmo de acidente vascular cerebral (AVC).

Portanto, é fundamental que as pessoas estejam atentas aos sintomas e busquem o tratamento adequado para evitar complicações graves e preservar sua saúde e qualidade de vida.

Serviço: Una Odontologia, Saúde & Bem-Estar

Odontologia do Sono

Dra. Alessandra Kuskoski Szupka

CRO-PR 21.270

Especialista em Ortodontia, Ortopedia Orofacial & Odontologia Miofuncional

@draalessandraks.ortho

@una.odontosaude

@odontologiadosono.curitiba

www.odontologiadosono.com

Av. República Argentina, 1505 | sala 1208, Curitiba/PR.

CLAREAMENTO DENTAL EM CASA TEM RESULTADO SIMILAR AO DO CONSULTÓRIO, EXPLICA DENTISTA



Todescan
odontologia

Ligue : (11) 3758-2571

Dr. José Todescan Júnior afirma, ainda, que sensibilidade costuma ser menor no método caseiro, mas é preciso fazer tratamento sob supervisão de um especialista

Ter um sorriso branco e bonito é algo desejado por qualquer pessoa. E para tirar manchas ou clarear dentes amarelados, um dos procedimentos mais procurados nas clínicas odontológicas é o clareamento dental.

Segundo o Dr. José Todescan Júnior, especialista em prótese dental, odontopediatria e endodontia, membro da Sociedade Brasileira de Odontologia Estética, da IFED (International Federation Esthetic Dentistry) e da Associação Brasileira de Odontologia Estética, dentes com coloração mais amarelada ou manchas são comuns.

“Existem dois tipos de pigmentos nos dentes. Os exógenos, que vêm da dieta, do respirador bucal, e que pigmentam a placa bacteriana.

Quando a gente tem esse tipo de pigmento, que é o de cigarro ou café, por exemplo, com a profilaxia se resolve. Mas existem os pigmentos endógenos, sintetizados no próprio organismo do indivíduo, e nesse caso a gente precisa fazer o clareamento dental”, explica.

De acordo com o Dr. Todescan, muitas pessoas acreditam que o clareamento pode danificar dentes, gengivas e restaurações ou, ainda, que não poderão ingerir mais determinados alimentos ou bebidas uma vez que o façam, mas isso não é verdade. “O que acontece é que nem sempre os pacientes buscam o profissional certo para realizar esse procedimento, ou seja, um cirurgião dentista.

Muitos vão atrás de receitas caseiras ou não passam por um exame clínico para saber se o clareamento é indicado. Isso porque é preciso avaliar se há problemas como cáries, raízes expostas ou restaurações. O clareamento não é recomendado para todos”, alerta.

É por essa razão que usar fitas clareadoras e cremes dentais para deixar os dentes mais claros sem supervisão odontológica pode sim prejudicar o sorriso, segundo o especialista. “Além de não serem produtos tão efetivos, normalmente são mais abrasivos e podem desgastar os dentes”, orienta.

O Dr. Todescan afirma que existem duas técnicas principais de clareamento dental na odontologia hoje: uma que é feita em consultório e outra que é feita em casa. Ou, ainda, as duas conjugadas. “Quando a gente faz em consultório, isso requer a ida do paciente até lá, gera um maior custo e tem como consequência um pouco de sensibilidade.

Já quando é feito em casa, a gente faz de uma maneira mais branda. Com isso, não há sensibilidade e o resultado final é exatamente o mesmo. É por isso que preferimos o caseiro, desde que com a devida orientação, é claro”.

O especialista comenta que não se usa mais laser há muitos anos quando se trata de clareamento dental, e que quem passa pela técnica pode ficar tranquilo, pois não precisará deixar de tomar café, açaí ou vinho depois do procedimento. “Esse é um medo comum, mas não tem sentido.

Uma vez feito o clareamento, não há necessidade de cortar nada da alimentação, basta continuar cuidando do sorriso com uma boa limpeza e idas frequentes ao dentista”, conclui.



Sobre José Todescan Júnior

Atuando com excelência na área de Odontologia há mais de 33 anos, José Todescan Júnior é especialista em Prótese Dental e Odontopediatria pela USP, endodontia e membro da Sociedade Brasileira de Odontologia Estética, membro da IFED (International Federation Esthetic Dentistry) e membro da Associação Brasileira de Odontologia Estética. Ele acredita que o profissional que se aperfeiçoa em diversas áreas pode escolher sempre o melhor para os pacientes.

Sobre a Clínica Todescan

Fundada pelo Dr. José Hildebrando Todescan, referência na área de odontologia no Brasil, há

mais de 70 anos a Clínica Todescan atende pacientes com toda dedicação e excelência. O trabalho abrange praticamente todas as áreas da Odontologia, seja estética, curativa ou preventiva, sendo oferecidos tratamentos de alto nível científico, técnico e ético.

Para mais informações, acesse www.clinicatodescan.com.br ou pelas **redes sociais:** @todescanjrodontologia

Liquida beauty

◆ COM ATÉ 70% OFF ◆



EM
COSMÉTICOS
COMEÇA
SEGUNDA-
FEIRA (11/09)



Campanha conecta consumidores com marcas como Natura, Nivea, Droga Raia, Drogasil, Sephora, L'occitane e Salon Line entre os dias 11 e 15 de setembro



A Liquida Beauty, maior liquidação de cosméticos do país, acontece entre os dias 11 e 15 de setembro com até 70% OFF em marcas como Natura, Nivea, Droga Raia, Drogasil, Sephora, L'occitane e Salon Line. Ao longo das sete edições anteriores, a liquidação aumentou o faturamento das empresas em até 34,5% e beneficiou 150 mil clientes com as ofertas.

Com a sua segunda edição no ano, a Liquida Beauty retorna em um cenário favorável para o e-commerce no Brasil. Segundo a Edge Retail Insight, entre 2022 e 2026, as vendas online do setor de cosméticos deverão registrar 12,1% de crescimento anual, superando a taxa de crescimento das vendas realizadas em lojas físicas, que ficará situada em 3,3%.

“Estamos atuando com as principais marcas do mercado e apenas no ambiente virtual para atender a um segmento que desempenhou muito bem até agora e permanece em ascensão. Sabemos que existe uma grande demanda dos brasileiros, e fazemos essa aproximação do consumidor com as principais marcas”, comenta o sócio-diretor da

Proxy Media, empresa de marketing digital e organizadora da campanha, Francisco Cantão.

Entre os principais produtos que são disponibilizados em ofertas para os consumidores, estão:

- Base líquida;
- Protetor solar;
- Sérum facial;
- Primer facial;
- Sabonete líquido.



A campanha já reuniu mais de 50 marcas de beleza e cosméticos que buscam alcançar cada vez mais consumidores na internet, considerada uma das grandes apostas do setor de beleza durante o ano.

“Estamos confiantes que a próxima edição será muito positiva para o mercado. Vivemos um momento de recuperação e a população deseja consumir os produtos oferecidos no dia a dia, é uma oportunidade para todos”, completa Francisco Cantão.

Sobre Líquida Beauty

A Líquida Beauty é a maior liquidação de beleza do Brasil, que acontece duas vezes ao ano para reunir as melhores marcas de moda e beleza em um só lugar. Exclusivo para lojas virtuais, a campanha

é organizada pela Proxy Media – agência de marketing digital, que também faz outras ações, como a Black Fralda e a Black de Verdade.

Para saber mais sobre a campanha, acesse: <http://www.liquidabeauty.com.br/>

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

PROFISSIONAIS *de beleza*

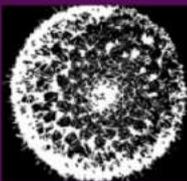
DIVULGUE NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entre em contato: elenir@cranik.com



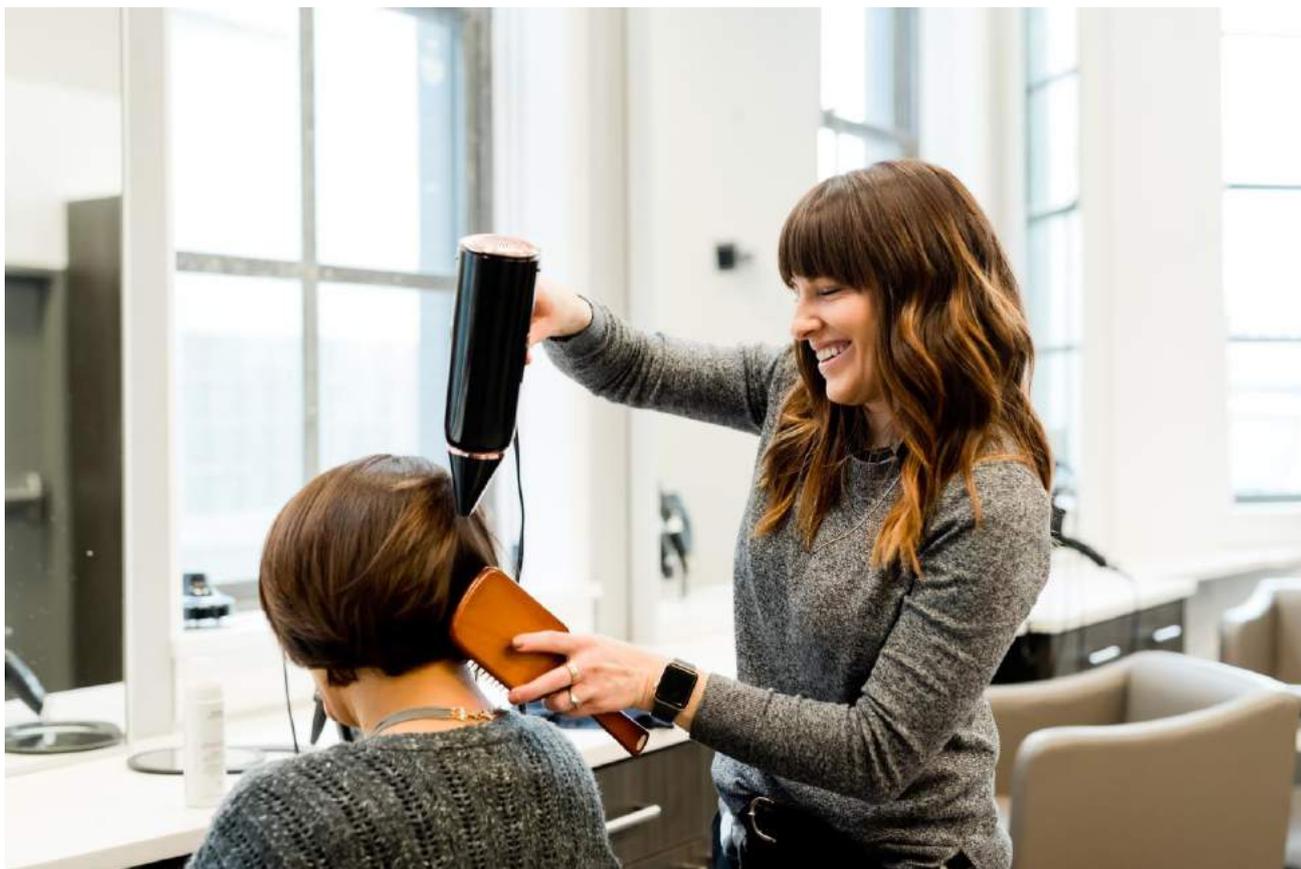


Cuidados com a **beleza**
*contribuem para melhoria da
saúde mental*



CACTUS
INSTITUTO

O autocuidado é um importante aliado em tratamentos psicológicos



Quando se trata de saúde mental, atividades de autocuidado que abraçam a beleza e o bem-estar são alternativas valiosas para o tratamento das condições. Engajar-se em rituais de *selfcare*, como cuidados com a pele, cabelos e unhas, pode criar uma conexão tangível entre o corpo e a mente, estimulando sensações de relaxamento, renovação e autoaceitação.

Essas práticas não apenas contribuem para melhorar a autoimagem, mas também promovem a liberação de hormônios - como a endorfina -, auxiliando na redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos. No contexto do Setembro Amarelo, mês dedicado à conscientização sobre a saúde mental, é importante destacar como o cuidado com a própria beleza é um aliado significativo no tratamento de transtornos como a depressão e a ansiedade.

De acordo com pesquisas da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), mais de quatro em cada dez brasileiros já tiveram problemas de ansiedade. Alguns distúrbios psicológicos, frequentemente, minam a autoimagem e a autoconfiança das pessoas.

No caso de jovens, o quadro se agrava: dados do Panorama da Saúde Mental, ferramenta do Instituto Cactus, revelam que 78% dos entrevistados com idades entre 16 e 24 anos, afirmaram terem se sentido feios ou pouco atraentes em período recente à data da coleta.

Cuidar da aparência física pode ter impactos profundos no tratamento destes problemas emocionais. A busca por práticas como cuidados com cabelos, unhas e pele, proporciona não apenas uma sensação de renovação exterior, mas também uma elevação na autoestima e uma sensação de controle sobre a própria vida.

Neste cenário, marcas do setor buscam, cada vez mais, oferecer qualidade e atenção em seus serviços, no intuito de fornecer uma experiência de cuidado externo, que impacte também positivamente o interior dessas pessoas. Marcas como a Unhas Cariocas e a Escova Express, por exemplo, reforçam esses pilares em suas atividades.

As sessões de beleza não se limitam apenas a cuidados estéticos, mas também proporcionam momentos de relaxamento que podem contribuir para aliviar o estresse e melhorar o estado de espírito.

É possível que o momento de realizar a esmaltação das unhas se torne um espaço para diálogo entre a profissional e a cliente, gerando sensação de conforto e tendo um impacto positivo ao final da prestação do serviço. “Clientes são clientes, a gente não sabe como são os dias das pessoas lá fora, mas atenderemos com um sorriso no rosto para que a pessoa saia satisfeita”, conta Débora Ferreira, designer da rede Unhas Cariocas.

“Estamos aqui para dar um ombro amigo e um suporte, que muitas vezes a autoestima da mulher precisa”, reforça. No caso da Escova Express, a atenção se volta para cabelos, maquiagem, cílios e sobrancelhas. Esses momentos de cuidado, em um ambiente inteiramente dedicado, proporcionam mais do que uma transformação exterior, representando uma pausa no cotidiano, um momento focado inteiramente no indivíduo.

Essas experiências não apenas elevam a autoestima, mas também podem servir como uma espécie de terapia sensorial, estimulando os sentidos e promovendo a liberação de tensões emocionais acumuladas.

Diante de um cenário em que a pressão e as tensões cotidianas impactam diretamente na saúde mental, essas práticas demonstram não somente a importância de cuidar de si mesmo, mas também a profunda interconexão entre a mente e o corpo na busca por uma vida mais equilibrada.

Sobre a Unhas Cariocas:

A marca é considerada pela ABF (Associação Brasileira de Franchising) como a maior franquia de esmalteria do mundo, recebendo por dois anos consecutivos o selo de excelência da entidade. Com técnica exclusiva para remoção da cutícula, que dispensa o alicate sem comprometer o resultado, as unhas são feitas, em média, em 30 minutos. Investimento inicial total: R\$160 mil (já com taxa de franquia), faturamento médio mensal

a partir de R\$80 mil e prazo de retorno 12 a 18 meses. Saiba mais em: <https://unhascariocas.com.br/>.

Sobre a Escova Express:

Rede de franquias referência no mercado de beleza, que usa os melhores métodos em escovas, penteados, maquiagens e design de sobrancelhas. Com atendimentos que dispensam agendamento prévio, a rede otimiza o tempo das mulheres que têm uma rotina corrida, mas que querem estar sempre arrumadas. Investimento inicial total: R\$200 mil (já com taxa de franquia), faturamento médio mensal a partir de R\$50 mil e prazo de retorno 18 meses. Saiba mais em: <https://www.escovaexpress.com.br/>





Atriz Angelina Jolie - Divulgação

Parceria entre o governo de Goiás e a UFG, acompanhada pela Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), pode colocar em prática uma lei que assiste as mulheres e representa chances de sobrevivência e qualidade de vida

Há oito anos, a Lei nº 7.049/2015, conhecida como “Lei Angelina Jolie”, autorizou o governo do Rio de Janeiro a firmar convênio com o Sistema Único de Saúde (SUS) para a realização de exames de Detecção de Mutação Genética dos Genes BRCA1 e BRCA2 em mulheres com histórico familiar de diagnóstico de câncer de mama ou de ovário em todo o Estado.

Minas Gerais, em 2019, foi a segunda Unidade Federativa a formular uma legislação. Em 2020, seguiram-se Goiás e Distrito Federal e, em 2021, Amazonas, com leis estaduais para a mesma finalidade.

“A legislação existe e poderia beneficiar uma grande parcela da população, mas não foi implementada em nenhum dos estados onde foi promulgada”, observa a médica mastologista Rosemar Rahal, membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Mastologia (SMB).

No entanto, uma parceria a ser firmada entre o governo estadual e a Universidade Federal de Goiás (UFG) pode representar um passo importante para colocar a lei em prática.

- Em 2013, em entrevista ao *The New York Times*, Angelina Jolie declarou ter feito uma mastectomia profilática bilateral após a detecção de mutação genética BRCA1, que representa um risco elevado para o desenvolvimento de um câncer de mama. Os resultados atestaram que a atriz teria 87% de chances de ter câncer de mama.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), os casos da doença associados a causas hereditárias, ou seja, caracterizados por uma predisposição familiar e que podem passar de geração para geração, representam aproximadamente 10% do total dos cânceres diagnosticados no Brasil.

Pessoas com mutação nos genes BRCA1 e BRCA2, segundo a Rosemar Rahal, têm mais chances de desenvolver cânceres de mama e ovário. “A mutação no gene BRCA representa um risco de 80% para câncer de mama e 40% para o de ovário”.

Para a mastologista, a partir da identificação da mutação, medidas profiláticas, como as cirurgias de mastectomia e ooforectomia (retirada dos ovários), indicam importante impacto na sobrevivência das pacientes portadoras de mutação.

“Hoje, além das cirurgias profiláticas, existem medicamentos específicos para as mulheres com câncer de mama e portadores desta predisposição genética”, afirma.

Em tramitação federal, o Projeto de Lei nº 265/2020 propõe a realização de testes genéticos para prevenção, diagnóstico e tratamento dos cânceres de mama e ovário no âmbito do SUS em todo o País. O direito já assiste as mulheres no sistema suplementar operado pelos planos de saúde desde 2014.

“Até agora, somente cinco Estados brasileiros dispõem de legislações específicas para Detecção de Mutação Genética dos Genes BRCA1 e BRCA2 custeada pelo SUS”, ressalta a mastologista. “Mas ainda é preciso muito empenho para que este direito não seja apenas uma lei no papel”, ressalta.

Em Goiás, a possibilidade de um convênio entre o governo e a Universidade Federal de Goiás (UFG) pode mudar a realidade no Estado.

A participação da universidade seria através do Centro de Genética Humana do Instituto de Ciências Biológicas da UFG, que dispõe de sequenciador, estrutura e recursos técnicos para a realização dos exames.

O primeiro encontro, que pode resultar na formalização da parceria, ocorreu no final de julho, entre o secretário estadual de Saúde, Sérgio Vencio, e a reitora da UFG, Angelita Pereira Lima. Rosemar Rahal e a geneticista do Centro de Genética Humana, Elisângela de Paula Silveira, também participaram da reunião.

Uma visita de representantes do governo às instalações do Centro de Genética Humana, no campus Samambaia, da UFG, segundo Rosemar, também está prevista.

“Com a formalização da parceria, sem dúvida teremos um relevante avanço na assistência das mulheres portadoras de câncer de mama e seus familiares no SUS”, finaliza a representante da Sociedade Brasileira de Mastologia.

Informações da ***MXP Comunicação.***





Por Celia Fadul

Um caminho para a autocura

*Quando criou a
Healing Yoü by Celia
Fadul, a terapeuta
não pensou duas
vezes: a melhor
forma de mostrar
autonomia e ajudar
a pessoa a retomar
seu poder pessoal é
mostrando a ela que
pode se curar
sozinha, que o
terapeuta é apenas
um guia.*





Celia Fadul se diz uma buscadora: “eu nunca me contentei em fazer uma só coisa ou com um só conhecimento, sempre quis vivenciar muitas coisas e, claro, aprendi muito com isso”. Na busca da sua própria cura, ela descobriu que poderia ajudar outras pessoas a terem uma vida mais plena e saudável e foi atrás das ferramentas necessárias para essa jornada.

No caminho, descobriu saberes que considera importantes para entender dores e doenças e para buscar a origem de traumas emocionais que se refletem no corpo físico: “tudo, na verdade, é interligado e todo sintoma esconde uma causa primordial muito mais interna. Entender qual é não apenas nos deixa mais perto da cura como nos traz uma imensidade de autoconhecimento”, explica.

Hoje, Celia usa quatro terapias principais em seus atendimentos:

- Biodécodage

A metodologia terapêutica criada por Christian Flèche leva em conta o significado biológico dos sintomas da doença. Considera a doença uma solução de intenção positiva oferecida pela biologia. Nenhuma doença aparece por acaso. Ela começa no momento de um drama que vivemos. E nesse momento do biochoque, uma emoção, um lugar no cérebro e um órgão recebem essa informação ao mesmo tempo. E nesse momento a emoção está sendo percebida no mais profundo do nosso ser que é o que chamamos de ressentir. Isso fica gravado em nossas células como uma pegada biológica de uma necessidade não satisfeita. A Biodécodage se concentra no significado, na origem da doença, fazendo a ligação entre os sintomas, os órgãos doentes e o ressentir. Então, qual é o significado de doença? Em termos emocionais, uma doença começa no exato momento do biochoque e do ressentir desse instante.

- Reiki

Técnica japonesa que utiliza a imposição das mãos para canalizar energia e equilibrar os chacras, o Reiki é considerada como terapia integrativa, cujo objetivo é restaurar o equilíbrio físico, mental e emocional.

- Mesa Radiônica

A Mesa Radiônica usa o pêndulo e simbologias que conseguem detectar, desbloquear e movimentar a energia do corpo para trazer equilíbrio, compreensão e limpeza. Pode ser usada como coadjuvante de outras técnicas, para ampliar resultados.

- Terapia Corporal Maori

Técnica corporal ancestral dos aborígenes da Nova Zelândia que promove abertura e liberação de bloqueios físicos e emocionais. Estimula órgãos internos, libera resíduos tóxicos, tensão e dor. Trabalho que atinge profundamente as células e trata dos choques através da natureza, de movimentos corporais e pressão, fazendo vir à tona tudo o que esta escondido na memória celular.

Cada um deles ajuda a desvendar o que a pessoa sente e proporciona bem estar, leveza e entendimento e ajuda Celia a acompanhar as pessoas durante seus processos de autoconhecimento e autocura.

Saiba mais: [@healingyou_by_celiafadul](https://www.instagram.com/healingyou_by_celiafadul)



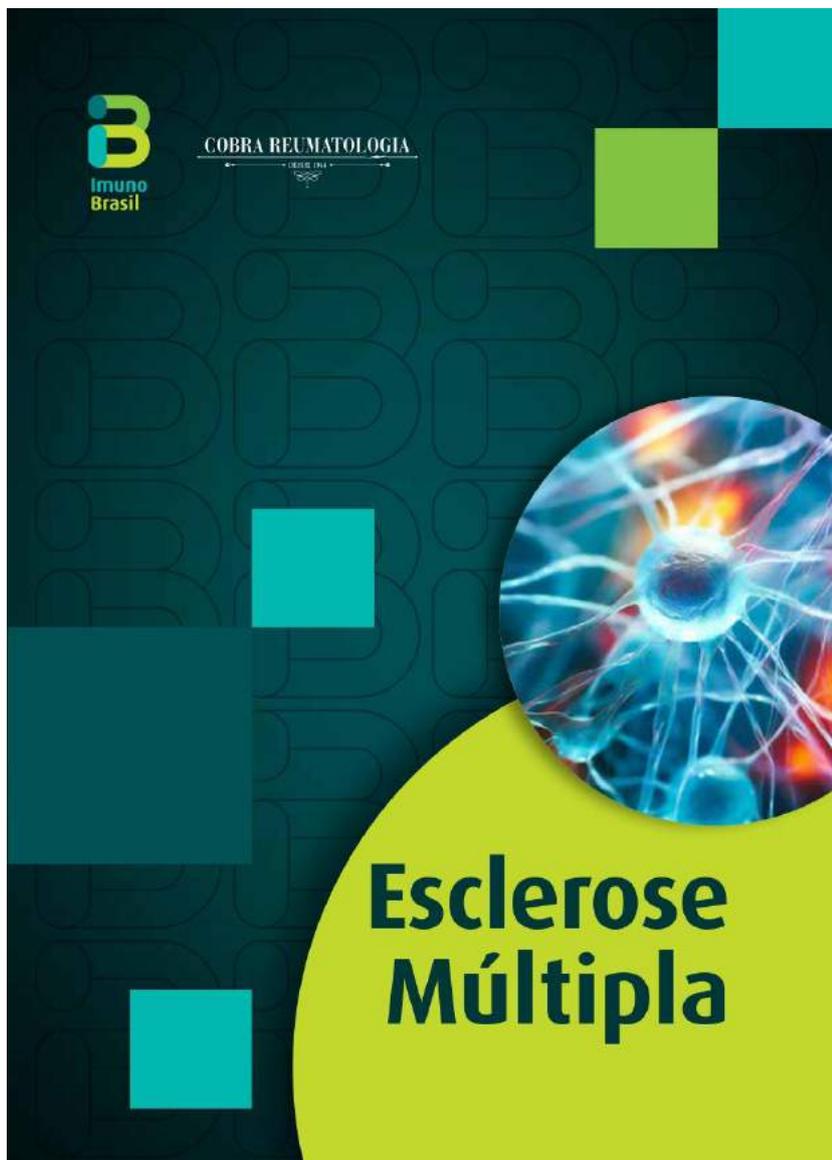


*Esclerose
Múltipla:*
**FERTILIDADE
E GESTAÇÃO**

POR RENATA FARIA
SIMM
NEUROLOGISTA DA IMUNO
BRASIL



Especialista da Imuno Brasil, em parceria com a editora KPMO Cultura e Arte, lança e-book gratuito e exclusivo com informações completas sobre a doença e maternidade



Esclerose Múltipla (EM) afeta a fertilidade? A mulher pode engravidar? O bebê nascerá com a doença? Com o intuito de disseminar o conhecimento de forma confiável para os pacientes e leigos, a doutora Renata Faria Simm, neurologista da **Imuno Brasil**, em parceria com a editora **KPMO Cultura e Arte**, apresenta o e-book gratuito e exclusivo **'Esclerose Múltipla'**.

A obra, que já está disponível no site da Imuno Brasil, chega para facilitar com **veracidade** o entendimento sobre EM, tratamento, sintomas, pseudosurtos, fenômeno de Uhthof, entre outros aspectos.

A neurologista faz uma ampla abordagem quanto ao planejamento familiar para

quem vive com a doença, desmistificando inclusive temas como EM e fertilidade. **Portanto, seguem abaixo algumas informações importantes sobre o tema:**

- A EM não altera a fertilidade, tanto para o homem quanto para mulher;
- Considerando o tópico acima, para quem não deseja ter filhos, é necessário usar métodos contraceptivos eficientes;
- O risco de um filho de pai ou mãe com EM ter a doença é de, mais ou menos, 2%. Um pouco acima da população em geral, mas ainda muito baixo.

- Se o combinado entre o casal for engravidar, a palavra chave para uma paciente com EM é o planejamento.

Planejamento para uma portadora de EM engravidar:

- É aconselhado que a doença esteja controlada por pelo menos 1 ano (ou seja, sem surtos, piora clínica ou novas lesões no exame de ressonância magnética);

- A medicação para o controle da doença deve ser inofensiva ao bebê;

- Como não é considerado um pré-natal de alto-risco, todos os passos normais de uma gravidez devem ser seguidos, vacinas e vitaminas, e em caso de exceções, como exemplo sequelas debilitantes, devem ser avaliadas pelo neurologista;

- A via de parto não é determinada pela EM, porém, se existir consequências mais graves da doença, pode ser que seja avaliada, como exemplo fadiga, que pode atrapalhar em um parto natural;

- O tipo de anestesia utilizada no parto também não sofre influência pelo diagnóstico;

- Foi avaliado que durante a gestação a atividade da doença cai, e aumenta só após o parto, por isso a necessidade do acompanhamento constante de um neurologista.

No e-book, também são considerados outros pontos importantes para se compreender a problemática, tais como as dúvidas comuns que podem permear por temas sobre mobilidade até progressão da doença.



Renata Faria Simm: coordenadora da área de Neurologia da Imuno Brasil. Graduada em medicina com residência em neurologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Mini Fellowship and Observership em Esclerose Múltipla pela Stony Brook University (NY, 2013), Universidade Colonia (2016), Mont Sinai Hospital (NY, 2017), e Toronto University (2019).

Acesse o e-book: https://www.imunobrasil.com.br/wp-content/uploads/2023/08/AF_Fasciculo_Esclerose-Multipla_36p_2023-08-30_baixa.pdf

Empreendedorismo
na pele:
Fisioterapeuta
fatura milhões com
tratamento de

estrias

Por Barbara Aguiar

BGA

Método Barbara Aguiar
Tratamento para estrias

Método Barbara Aguiar habilita profissionais da área da saúde e estética no Brasil e países do exterior

A paixão pelo empreendedorismo e o sonho do negócio próprio sempre estiveram presentes na vida da paulista Barbara Aguiar. Hoje, aos 34 anos, a fisioterapeuta que projeta um faturamento de quase 4 milhões para 2023, celebra o sucesso da sua clínica, do método que criou para o tratamento de estrias e de transformar a vida das pessoas compartilhando sua técnica com profissionais de saúde e estética através de seu curso.

Antes de abrir a sua clínica, Barbara já havia empreendido durante a faculdade. Nesse período, a jovem comprava utensílios de uma empresa de comércio eletrônico americana, como capas de celular, acessórios e as revendia, experiência que narra como uma noção inicial no mundo dos negócios. Também atuou na área de venda direta de cosméticos, tornando-se uma consultora premiada.

“Venho de uma família com espírito empreendedor, onde tive a oportunidade de aprender com eles ao longo dos anos. Essa influência foi fundamental para adquirir as habilidades que me impulsionaram a seguir o caminho que estou trilhando hoje. Depois de me formar na faculdade, decidi dar um passo adiante e realizar o sonho de abrir a minha própria clínica”, relembra Barbara.



Formada em Fisioterapia e Medicina tradicional Chinesa Sistêmica e Estética e pós-graduada em Estética e Cosmetologia, Barbara despertou seu interesse pelo estudo dos órgãos e sistemas humanos. No ano de 2013, após perceber que havia uma lacuna no mercado para o tratamento de estrias, desenvolveu o método Barbara Aguiar, técnica inovadora que remove toda a primeira camada de pele para fazer a substituição por um novo tecido.

“O Método Barbara Aguiar utiliza uma combinação de agulhas para restauração tecidual, cosméticos e suplementos alimentares, sendo indolor,

podendo chegar a resultados de até 100% de recuperação da pele estriada sem causar danos ao tecido íntegro. Foi quando vi o quanto poderia mudar a vida das pessoas”, detalha.

Além do sucesso há mais de 10 anos no tratamento das estrias, a empreendedora ministra curso de extensão universitária reconhecido pelo MEC e já habilitou mais de 300 profissionais de saúde e estética no Brasil, Estados Unidos, Austrália, Canadá, Portugal, Nova Zelândia e Suíça.

“Com dedicação, muito estudo e paixão pelo que faço, estou orgulhosa de como o meu negócio tem crescido e como tenho contribuído para melhorar a autoestima e a confiança das pessoas, ajudando-as a se sentirem bem em sua própria aparência. O sucesso do meu empreendimento é fruto desse esforço contínuo onde alcanço resultados efetivos e satisfatórios dos meus pacientes além da transformação da vida das pessoas que fazem meu curso. Esses são fatores decisivos para construir uma sólida reputação no setor”, finaliza Barbara.

Sobre Barbara Aguiar:



Criadora do “Método Barbara Aguiar” para remoção definitiva de estrias. Barbara é formada em Fisioterapia e Medicina Tradicional Chinesa Sistêmica e Estética, e pós-graduada em Estética e Cosmetologia. Sua carreira sempre foi impulsionada pelo desejo de aliviar o desconforto que as estrias causam na maioria das pessoas. Ao perceber a falta de tratamentos específicos, Barbara decidiu embarcar em uma jornada de descoberta em busca de uma abordagem inovadora e revolucionária que pudesse minimizar o impacto negativo que a pele estriada tem sobre a autoestima dos pacientes. Em 2013, ela desenvolveu o método que leva seu nome e que tem transformado a vida de mulheres e homens no Brasil e no mundo. Por ser um tratamento de restauração tecidual, o destaque do método é sua capacidade de regenerar entre 70% a 100% da pele estriada, definitivamente, independentemente da cor e idade das estrias. Essa descoberta foi um ponto crucial na

trajetória da especialista, que percebeu o imenso potencial transformador que essa técnica poderia ter na vida das pessoas que sofrem com estrias. Atualmente o “Método Barbara Aguiar”, curso de extensão universitária reconhecido pelo MEC, já habilitou mais de 300 profissionais de saúde no Brasil e em países como Estados Unidos, Austrália, Canadá, Portugal, Nova Zelândia e Suíça. **Saiba mais: Instagram: @estriasbarbaraaguiar**

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

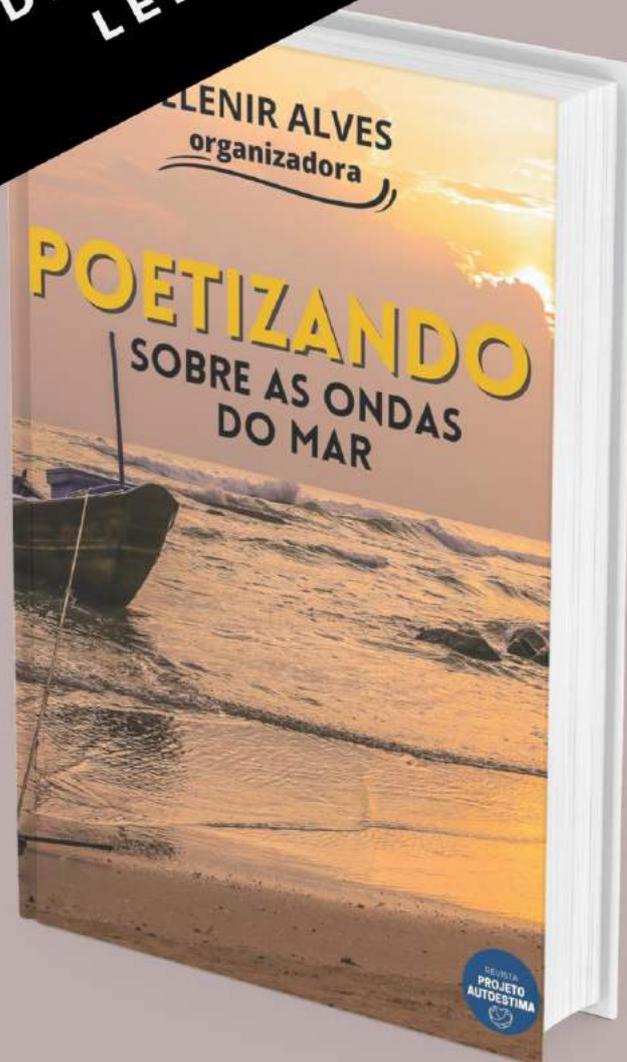
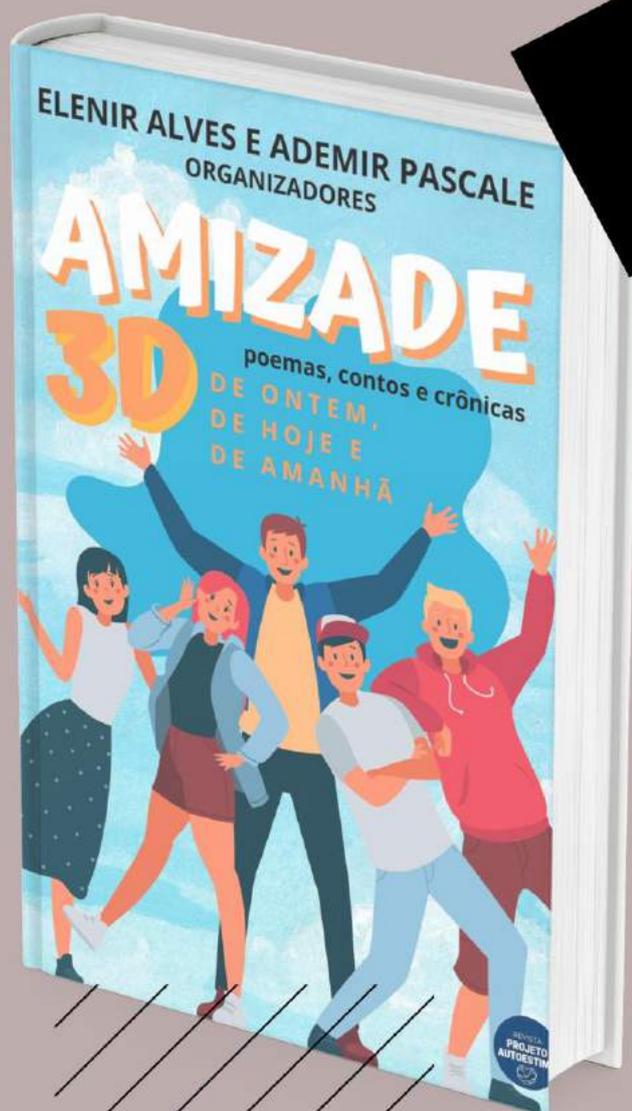


@revistaprojetautoestima

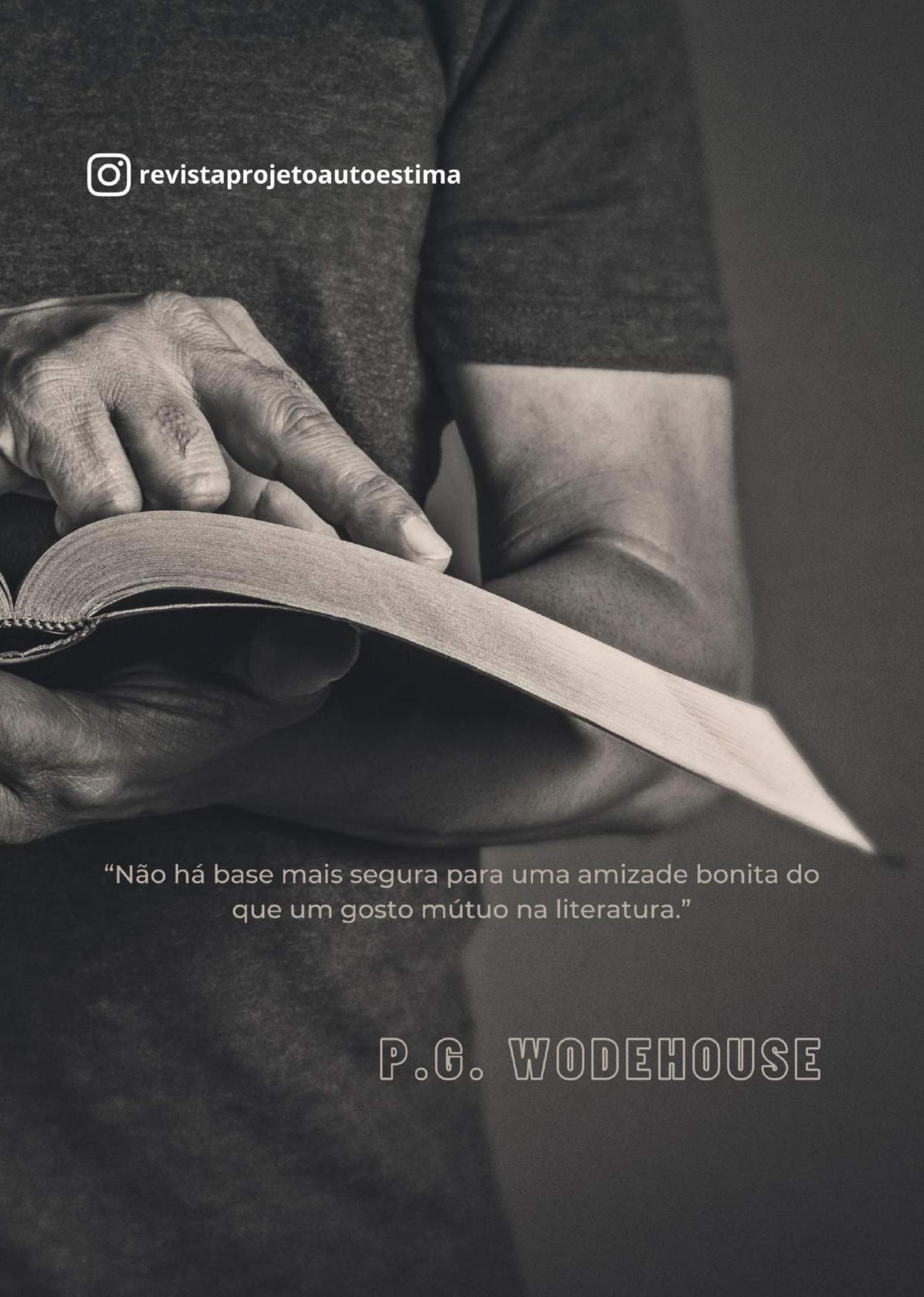
NO E-BOOK AMIZADE 3D, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR VÁRIAS HISTÓRIAS, CONTADAS POR ALGUNS DOS MELHORES AUTORES BRASILEIROS. ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É

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)



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

“Não há base mais segura para uma amizade bonita do que um gosto mútuo na literatura.”

P.G. WODEHOUSE

**POR FERNANDA LOPES, NUTRICIONISTA DO
EMAGRECENTRO**



**DESCUBRA COMO
ESCOLHER
ALIMENTOS
SAUDÁVEIS PARA
ENFRENTAR OS DIAS
FRIOS**

Nutricionista do Emagrecentro dá dicas para manter uma alimentação balanceada e nutritiva na reta final da estação mais fria do ano

Já reparou que no inverno costumamos sentir mais fome? Isso acontece porque quando está frio nosso corpo precisa trabalhar mais para manter a sua temperatura ideal, o que requer mais energia, que por sua vez, é retirada dos alimentos que consumimos. Além disso, o frio pode estimular a liberação de hormônios como a grelina e o cortisol, que aumentam o apetite. Mas é possível se alimentar bem e saudável mesmo nessa época do ano.

“Nessa estação é orientado aumentar a ingestão de proteínas para fortalecer o sistema imunológico e promover o auxílio na recuperação de doenças respiratórias comuns do período, como resfriados e gripes”, explica Fernanda Lopes, nutricionista do Emagrecentro, rede especializada em emagrecimento saudável. Ela também ressalta que “é possível obter fontes proteicas com escolhas saudáveis, como carnes bovinas e de aves magras, ovos, laticínios, leguminosas, tofu e produtos à base de soja.

Alimentação saudável no inverno: o que comer nas principais refeições?

O café da manhã deve ser uma refeição rica em carboidratos complexos, frutas e legumes. Esses alimentos fornecem energia de longa duração e ajudam a manter o nível de açúcar no sangue estável. O café da manhã também deve incluir proteínas, como ovo, iogurte ou leite. As proteínas ajudam a construir e reparar músculos e também fornecem saciedade.

Para o almoço, o ideal é uma refeição balanceada que inclua carboidratos, proteínas, fibras e vitaminas. Uma boa opção é uma salada de grãos e vegetais assados, e a proteína pode vir do frango, peixe ou tofu.

No jantar, escolha preferencialmente uma refeição leve que não sobrecarregue o estômago antes do sono, como uma sopa de legumes com frango. As sopas são ricas em nutrientes e relativamente baixas em calorias. Elas também são uma boa fonte de água, o que ajuda a manter o corpo hidratado. “É fundamental ressaltar que, durante o inverno, se manter hidratado continua sendo essencial. É importante garantir a ingestão de água para o funcionamento adequado do organismo” conclui Fernanda, do Emagrecentro.

Sobre a Emagrecentro

Referência nas áreas de emagrecimento e estética corporal, a Emagrecentro foi fundada pelo médico, Edson Ramuth, em 1986, e entrou para o franchising em 1994. A rede oferece tratamentos a preços acessíveis e o método 4 fases, com direitos autorais e certificado internacionalmente. Conta com 350 operações, sendo três nos Estados Unidos e uma na Espanha com a bandeira de *Best Shape*. Para mais informações: Emagrecentro

**Conheça quatro benefícios
da farinha integral orgânica
para a saúde**



Fonte de fibras e nutrientes essenciais, a opção apresenta diversos benefícios para a saúde e preserva todas as características do grão de trigo; confira receita de pão integral orgânico caseiro



Segundo consta no dicionário, a palavra ‘integral’ significa inteiro, total. Trazendo essa definição para o mundo dos alimentos, é sinônimo de menos processamento e mais totalidade do que podem oferecer. No caso das farinhas de trigo, por exemplo, as opções integrais orgânicas são as que mais conservam suas características naturais e seus benefícios.

O processo de moagem dessas farinhas mantém todas as partes do grão, incluindo o germe e o farelo, deixando o produto mais grosso e escuro quando comparado às opções refinadas e, além disso, apresenta menor prazo de validade. Mas, por outro lado, contém uma excelente quantidade de nutrientes e diversos benefícios para a saúde - como o fornecimento de um menor índice glicêmico, que é a capacidade que o alimento tem de elevar a quantidade de açúcar no sangue, o que ajuda, de diferentes formas, no bom funcionamento do organismo.

E para auxiliar, a farinha Mirella Orgânica, do Grupo Ocrim, separou quatro benefícios que a farinha integral orgânica oferece:

- Devido à grande presença de fibras, ela promove a diminuição do colesterol, prevenção da constipação, aumento da saciedade, redução do risco de doenças do coração, redução do risco de diabetes tipo 2, prevenção e tratamento de diverticuloses, e também o tratamento do diabetes tipo 1. O ideal é ingerir entre 25 e 35g de fibras diariamente;
- A farinha integral orgânica mantém a maior parte dos nutrientes presentes no grão de trigo, como vitaminas B e minerais essenciais;
- Sendo orgânica, esse tipo de farinha geralmente passa por menos processos que as demais opções, o que contribui para um produto final mais saudável;
- Por conta da presença de fibras e nutrientes, contribui para a saúde do coração, auxiliando na redução do colesterol e na regulação da pressão arterial.

Dica de receita

Ao escolher a farinha integral orgânica, é importante lembrar que, devido à presença do farelo, a textura e o sabor das preparações podem ser diferentes das feitas com farinha tipo 1 (branca). Mas, com experimentação e adaptação, é possível criar deliciosos pães, bolos e massas saudáveis.

Pensando nisso, a linha Mirella, que conta com a farinha orgânica tipo 1 e orgânica integral, também separou uma receita de pão caseiro integral, excelente para o consumo no dia a dia. Confira e experimente!

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo Mirella Orgânica Integral
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
- 2 ½ xícaras (chá) de água

Modo de preparo:

Misture a farinha integral e o fermento seco em uma vasilha. Acrescente o açúcar, a margarina e o sal. Adicione aos poucos a água em temperatura ambiente e sove bem até a massa ficar lisa e homogênea. Deixe descansar por uma hora.

Divida em pedaços, modele e coloque em uma forma até dobrar de volume. Em seguida, asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos.

Sobre a Ocrim

Tradição e qualidade são pilares do Grupo Ocrim, indústria de farinha de trigo, produtos para panificação, confeitaria e uso doméstico, além de massas, biscoitos e ração animal. Com 71 anos de história e pioneira na região Norte, detém oito marcas e é uma das principais empresas de moagem de trigo do Brasil.

Sólida, dinâmica e correta com o meio ambiente, tem moinhos em São Paulo (SP), Belém (PA) e Manaus (AM), uma fábrica de massas e biscoitos em Ananindeua (PA) e uma fábrica de ração em Manaus.

A rigorosa cadeia produtiva garante a excelência do portfólio, composto pelas farinhas Mirella, Trigolar, Ambra e Amorati, biscoitos Trigolino e Zalppi, massas Ricosa, Trigolino, Ambra, Amorati e rações Family Plus.



Saiba mais acessando o site da empresa Ocrim:

<http://www.ocrim.com.br/>

VILA DON PATTO



RESTAURANTE DESTACA OS AROMAS E SABORES DA COZINHA ITALIANA NA CIDADE DE SÃO ROQUE

Para o empresário Túlio Patto, proprietário do espaço e apreciador da boa mesa, a culinária do 'país da bota' destaca saborosas e inesquecíveis experiências gastronômicas



O Vila don Patto em São Roque, próximo a cidade de São Paulo, destaca um mix de diversão e entretenimento com destaque a opções de gastronomia, vinícola, empório, espaço para o público kids, entre outras opções. Os apreciadores da boa mesa podem

saborear as delícias da cozinha italiana, com uma variedade de pratos servidos no menu do restaurante que compõe o complexo.



Dentre os destaques está o menu degustação, que possibilita o cliente saborear as deliciosas massas da casa, como Lasanha, Raviolone, Canelone, Nhoque, Taglialle, Penne, Espaguete, "Gostamos de receber bem nossos clientes, na

maioria deles famílias que escolhem nosso complexo para diversão.

A cozinha italiana representa essa familiaridade e, claro, a "mesa com fartura", destaca o empresário Túlio Patto, proprietário do Vila Don Patto.



O menu também conta com opções à la carte, com sugestões saborosas de Entradas, Saladas, Sobremesas e Pratos especiais.

O Filé a Parmegiana é uma das opções mais requisitadas da cozinha do disputado restaurante. De acordo com Túlio Patto, também apreciador da boa mesa, a sugestão do chef

ganha destaque por servir muito bem, além do sabor envolvido na elaboração.

"Todos os pratos sugeridos em nossa cozinha são marcantes e oferecem experiências gastronômicas inesquecíveis. Isso responde a nossa alta taxa de retorno de visitantes, que escolhem nosso complexo, especialmente, nos finais de semana", completa o empresário.



Também no cardápio o Espaguete no Formaggio, preparado de frente para o cliente, antes de ser montado no prato.

Aos amantes dos doces, destaque na carta de sobremesas para a Crosta d' Itália, massa crocante de chocolate, recheada com creme de avelã, chantilly e sorvete de limão.

SERVIÇO:

Vila don Patto - Estr. do Vinho (Spv-077), 2 – 5, São Roque – SP. Outras informações: (11) 4711-3001

+ + + 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

FORRO DE MADEIRA LEVAM ELEGÂNCIA E FUNCIONALIDADE PARA OS AMBIENTES

Pietro Terlizzi – Arquiteto





O arquiteto Pietro Terlizzi mostra como o uso da madeira tem se destacado nos projetos resultando em sofisticação e aconchego

Na sala de estar projetada por Pietro Terlizzi, a madeira é protagonista e está em forro (cumaru), paredes e mobiliário de freijó. O material também serve de base para a bancada flutuante, dá forma aos nichos, prateleiras, cristaleira e esconde o ar-condicionado | Foto: Guilherme Pucci

Estética imponente, sensação de acolhimento e excelente conforto termoacústico: esses são alguns dos predicados atribuídos ao **forro de madeira** na composição da arquitetura de interiores. Com estrutura formada pela combinação de ripas, com dimensões parecidas ou díspares de Cedrinho, Cumaru, Jatobá, Ipê, Pinus e Peroba, entre outras espécies, o material com aparência rústico-sofisticada é bem-vindo em projetos variados, dos mais clássicos aos modernos e contemporâneos.

Para o **arquiteto Pietro Terlizzi**, explorar as características do forro de madeira promove uma combinação única de elementos surpreendentes, elegantes e funcionais. "Embora as chapas de gesso sejam os materiais mais empregados em forros, é inegável a capacidade da madeira de valorizar, ainda mais, o projeto", ressalta. Mas também vale

ressaltar a importância de escolher a madeira adequada, ter atenção redobrada na instalação e manutenção.



Nesta sala de estar, o arquiteto Pietro Terlizzi adotou o cumaru no forro, mas na marcenaria e nos painéis há o freijó. Sim, é possível misturar diferentes tipos de espécies e conquistar um resultado lindo. Veja que a madeira compõe um contraste importante com o piso de porcelanato com visual de concreto e a bancada de mármore Gris Armani | Foto: Guilherme Pucci

A importância do forro nos projetos

Muito além de criar um teto surpreendente, o forro ajuda na resolução de questões técnicas na obra, como, por exemplo, ocultar com maestria as instalações elétricas, hidráulicas, a infraestrutura de ar-condicionado e outros sistemas comumente incluídos no vão do entreforro. "A avaliação das condições dos projetos é determinante para a decisão sobre o melhor tipo de forro para cada ambiente", detalha Pietro Terlizzi.

Segundo o profissional, a escolha do forro envolve uma análise cuidadosa de vários fatores para garantir o resultado eficaz no que diz respeito à estética, funcionalidade e

budget disponível. "Quando nos referimos à aparência, acontece uma relação direta com o material selecionado para sua execução. Sem dúvida, essa decisão influencia na atmosfera que o espaço transmitirá", detalha. Por se tratar de material de alto investimento, especialmente em relação ao gesso, tudo começa na busca por empresas idôneas, vale pedir referências e pesquisar bastante. Saber se a empresa usa madeiras legais ou, em algumas vezes, certificadas também é um ótimo fator de escolha.



Nesta sala de estar, o arquiteto Pietro Terlizzi adotou o cumaru no forro, mas na marcenaria e nos painéis há o freijó. Sim, é possível misturar diferentes tipos de espécies e conquistar um resultado lindo. Veja que a madeira compõe um contraste importante com o piso de porcelanato com visual de concreto e a bancada de mármore Gris Armani | Foto: Guilherme Pucci

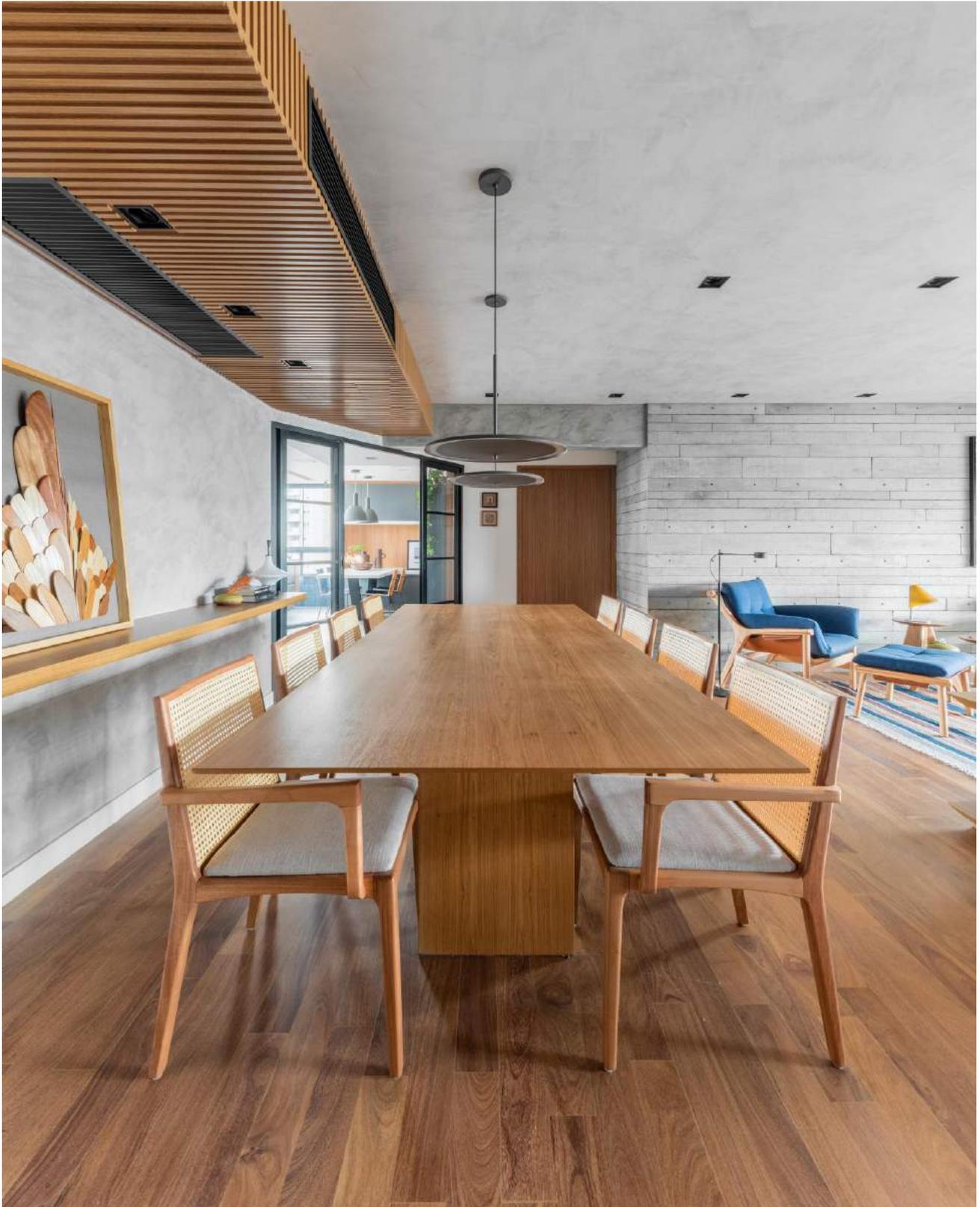
Conforto acústico e sensação de aconchego

O arquiteto enumera as vantagens do forro de madeira nos projetos. Além de trazer as almeçadas sensações de aconchego e calor, o conforto acústico é outro ponto forte, sendo especialmente interessante em ambientes como salas de TV ou estar. "Isso acontece, pois a madeira absorve e dissipa o som, propiciando locais mais serenos e uma experiência de interiores diferenciada", comenta Pietro.

Para compor o forro de madeira, algumas espécies são amplamente usadas, como Cedrinho, Cumaru, Jatobá, Ipê, Pinus, Peroba, entre outras. "É importante dar preferência aos tipos mais duros e, conseqüentemente, mais resistentes, sem dispensar, é claro, a proteção de verniz ou stain", comenta Pietro. O modelo composto por ripas de madeira é o mais convencional e na instalação o cuidado é ver o posicionamento da estrutura do forro em relação aos pontos de instalação de iluminação e outras infraestruturas, além de um bom alinhamento das ripas e do nivelamento do forro como um todo.



Neste apartamento, Pietro Terlizzi uniu o moderno e o industrial. Com as ripas de freijó no forro, criou-se um corredor que dá as boas-vindas. A madeira não escondeu os eletrodutos, mas serviu de contraste entre os materiais| Foto: Guilherme Pucci



Aqui, Pietro Terlizzi desenvolveu uma solução para o ar-condicionado que, obrigatoriamente, requer duas saídas, uma frontal e outra para baixo. Portanto, um forro inteiro de madeira não resolveria a questão, uma vez que tornaria as saídas para baixo e prejudicaria o funcionamento do equipamento. O jeito foi usar apenas uma parte do forro onde está o equipamento e ainda camuflá-lo| Foto: Guilherme Pucci

Durabilidade e manutenção

A durabilidade do forro de madeira é notável, uma vez que ele está protegido da luz externa, reduzindo o desbotamento do material. "Mesmo em locais que não há o contato com água ou umidade, a madeira precisa estar bem protegida", alerta Terlizzi, destacando a importância da impermeabilização adequada. "Sugiro aplicar verniz e stain e reaplicar a cada 10 anos", recomenda.

Pietro Terlizzi encerra os insights com uma dica valiosa: "Todas as madeiras utilizadas em piso podem ser usadas em forro. Portanto, se você busca um toque de sofisticação e aconchego em seu projeto de decoração, considere o forro de madeira como uma opção que agrega valor estético e funcional ao seu espaço", explica.



O forro de madeira não é indicado para áreas úmidas – neste caso opte pelo gesso verde, específico para esses ambientes. A manutenção é considerada fácil e acessível, tornando o forro de madeira uma opção prática a longo prazo| Foto: Guilherme Pucci

contato@pietroterlizzi.com.br

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

www.facebook.com/pietroterlizziarquitetura

Contato: 11 9 7602-2505

Endereço: Rua Mourato Coelho, 798 – conjunto 51 – Pinheiros, São Paulo (SP).

Sobre Pietro Terlizzi

Formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie de São Paulo, Pietro Terlizzi atua na área de arquitetura desde 1999, tendo passado por diferentes escritórios nos mais diversos segmentos (desde paisagismo até engenharia estrutural), absorvendo experiências e amadurecendo até abrir o seu próprio escritório, o Pietro Terlizzi Arquitetura. Com trabalhos nas áreas residências, comerciais e corporativas, o escritório se compromete com todos os detalhes do projeto, desde a criação do conceito até a escolha dos objetos e móveis. Para Pietro, a preocupação com a atividade e o impacto que o espaço projetado poderá causar, tais como a relação entre as escalas, a luz, a temperatura, as texturas e as cores, bem como a diversidade de percepção e experiência que cada um terá dentro dele, são os fatores que impulsionam cada nova criação.



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura

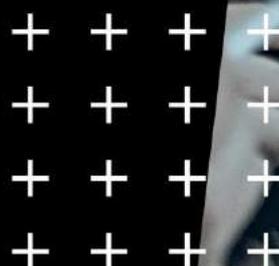


www.revistaconexaoliteratura.com.br

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

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Nºs de nossas redes sociais:

Fanpage: 24.600 mil

Instagram: 9.960 mil

www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS

**Quem oferta "Flores"
Deixa aromas de alegrias nas mãos de
quem as recebem.
E sobram perfumes nas mãos de quem
doou. – Lourdes Sousa**

Participe da edição nº 42 - Outubro/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
10/10**

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