

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 42 - OUTUBRO DE 2023

CONFIRA

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



EXCLUSIVO

ANA BEATRIZ CARVALHO

Escritora brasileira celebra a vida com literatura, mulheres amigas e criatividade!

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03
EDITORIAL, PÁG. 04
ENTREVISTA COM ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 05
ENTREVISTA COM JÚLIA JALBUT, PÁG. 13
ENTREVISTA COM ELLEN MOREIRA, PÁG. 19
OUTUBRO ROSA, MÊS DE PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA, PÁG. 24
KY E NUAÁ PROMOVEM CASA SEMINA PARA O OUTUBRO ROSA, PÁG. 27
POEMA "CIRANDA DE FLORES", POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 31
POEMAS DE ENY SOUZA, PÁG. 33
POEMA "MEU POEMA MELHOR" (TRILÍNGUE), POR CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR, PÁG. 38
POEMA "UMA VISITA AO INFERNO", POR KARLA D. MARTINS, PÁG. 42
SAÚDE MENTAL "COMO AGE O INCONSCIENTE NA MENTE HUMANA", PÁG. 43
CRÔNICAS DE FLÁVIA PRATA, PÁG. 46
LIVRO "PSICOLOGIA POSITIVA", PÁG. 49
LIVRO "OUSE SER QUEM VOCÊ É", POR RICARDO PORTO PÁG. 53
GLORIFY LANÇA LIVRO FÍSICO DE DEVOCIONAIS DIÁRIOS, PÁG. 58
E-BOOKS "DICAS DE LEITURAS", PÁG. 60
LIVRO "A DIETA DA LONGEVIDADE", PÁG. 61
TDH - ESTIGMA E PRECONCEITO, POR FERNANDO NEGRI, PÁG. 66
SAÚDE MENTAL: PROCRASTINAÇÃO PODE SER SINAL DE ALERTA, POR SABRINA AMARAL, PÁG. 69
MOSTRA TOUCH ART - A IMPRESSÃO DA EMPATIA, POR LAIS BARROS, PÁG. 74
HÉRNIA INGUINAL, POR DR. ERNESTO ALARCON, PÁG. 80
CAMPANHA DO AGASALHO, POR FUNDO SOCIAL DE SÃO PAULO, PÁG. 83
PSICÓLOGA ANA STREIT, PROMOVE AULÃO GRATUITO SOBRE COMUNICAÇÃO AFETIVA, PÁG. 87
TRATAMENTO DE BELEZA AUXILIAM NO BEM-ESTAR DE IDOSOS, POR UNHAS CARIOCAS, PÁG. 90
10º EDIÇÃO DO BAZAR DAS BRUXAS DE SÃO PAULO, PÁG. 95
BRUNCH - LANÇAMENTO DA 9º EDIÇÃO CAFÉ LA VIE EM ROSE, PÁG. 98
CAMPANHA SONHO FELIZ DO GTO, PÁG. 102
ALÉM DA LONGEVIDADE - SEGREDOS DOS ÓLEO DE OLIVA, POR MAURIZIO PUPO, PÁG. 105
06 DICAS PARA CONTROLAR A COMPULSÃO ALIMENTAR, PÁG. 108
GAEL - (BARES E RESTAURANTES CELEBRAM A PRIMAVERA) COZINHA MESTIÇA, PÁG. 110
NUTRICIONISTA DO EMAGRECIMENTO (RECEITAS SAUDÁVEIS), POR FERNANDA LOPES, PÁG. 118
OBESIDADE: DIAGNÓSTICO PRECOCE E PREVENÇÃO, POR SYLVIA RAMUTH, PÁG. 123
STUDIO VELOCITY: CONHEÇA 4 BENEFÍCIOS DA BIKE, PÁG. 126
JOGOS DE EMOÇÕES PARA CRIANÇAS (RECORTAR E BRINCAR), PÁG. 131
EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 137
PARA ANUNCIAR NA REVISTA, PÁG. 138

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

OUTUBRO ROSA:
PREVINA-SE CONTRA
O CÂNCER DE MAMA



NESTA EDIÇÃO

Dicas de livros, entrevistas, poemas, 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)

Ser criança é criar
um mundo só seu, ver
o lado positivo da
vida e acreditar que
tudo é possível.
Parabéns a todas!
(Dia 12 de Outubro)



ELENIR ALVES
Editora

Editorial

- Olá, querido(a) leitor(a)! Apresentamos a edição de outubro com importantes e variados conteúdos, não deixe de apreciar. Na capa está a querida e talentosa autora Ana Beatriz Carvalho, que também nos prestigia com uma linda e exclusiva entrevista. Assim como outros grandes e talentosos autores registram as páginas dessa edição com suas maravilhosas entrevistas e outros belos trabalhos. Confira ainda: poemas, crônicas e dicas de leituras. O nosso muito obrigado a todos os envolvidos desta edição e também aos leitores que nos acompanham. Uma feliz leitura a todos!

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



Ana Beatriz Carvalho - Crédito da foto/Anna Carolina Rossi (@carolrossiph)

ANA BEATRIZ CARVALHO

“

Ler para mim é hábito, costume e prazer imenso. Alegria para a alma e para o coração. Sinto-me renovada ao interagir com autores e aprender com eles. A par desses sentimentos, uni-me a duas preciosas amigas-Danielly e Nádia-e criamos o projeto LEITURA QUE LIBERTA: SEJA UM DOADOR DE LIVRO, que será lançado no dia 21 de outubro do corrente ano, na celebração de meu aniversário de 55 anos, com um encontro de 100 mulheres.

”

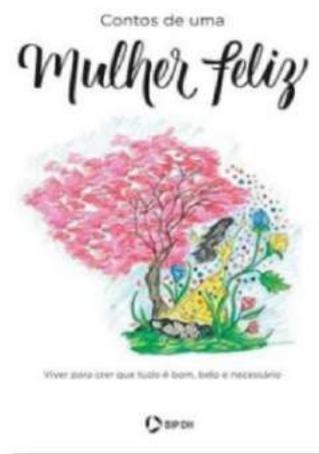


Ana Beatriz Carvalho - Crédito da foto/Anna Carolina Rossi (@carolrossiph)

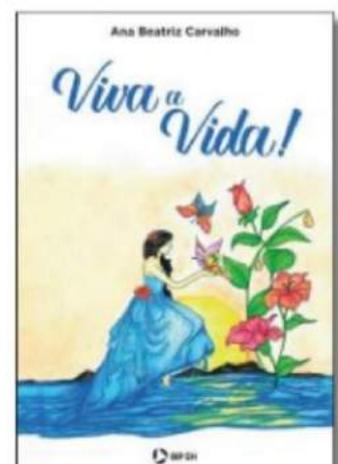
ANA BEATRIZ CARVALHO

Autora dos livros "Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer e que tudo é bom, belo e necessário" (2021) e "Viva a Vida!" (2022).

Livro "Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer e que tudo é bom, belo e necessário" (2021)



Livro "Viva a Vida!" (2022)





Ana Beatriz Carvalho - Crédito da foto/Anna Carolina Rossi (@carolrossiph)

ENTREVISTA COM ANA BEATRIZ CARVALHO, POR ELENIR ALVES:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: você é autora dos livros "Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer e que tudo é bom, belo e necessário" (2021) e "Viva a Vida!" (2022). Poderia comentar um pouco sobre as suas obras?

Ana Beatriz Carvalho: É com imensa alegria que participo dessa entrevista. A Revista Projeto Autoestima é realmente um presente para os leitores. Quanto aos livros, ambos trazem contos que narram histórias pautadas em fatos reais, em que os personagens são amigos, companheiros da lida diária, parceiros de jornada, conhecidos em um passeio ou atividade comum do dia a dia. Relatados com sinceridade, sensibilidade e otimismo, abordam variedade de temas, observados com olhar amoroso. Convite para ressignificar os acontecimentos, abraçar as oportunidades, celebrar os encontros e ter consciência da dádiva da vida. Literatura que acalma e sugere muitas reflexões. Livros escritos com o coração.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia comentar sobre as suas premiações literárias?

Ana Beatriz Carvalho: As premiações literárias representam para mim confirmações de que posso continuar apresentando os meus registros escritos ao público, pois agradam, agregam e emocionam. Fico muito feliz por isso. Receber o Prêmio Autora Revelação 2022, Destaque Literário 2022, alcançar o 2º lugar no X Prêmio Literário Escritor Marcelo de Oliveira Souza e ser premiada na categoria Melhor Biografia - I Prêmio Sapiens de Literatura Brasileira são impulsos para escrever com confiança e dedicação à Literatura.

Revista Projeto AutoEstima: Você já participou de várias antologias, inclusive das antologias organizadas pela *Revista Projeto AutoEstima*. Você tem um número exato de quantas antologias já participou?

Ana Beatriz Carvalho: Entre 40 e 50 antologias, de diversas editoras. Ter meus textos selecionados por editoras diferentes qualificam a minha produção literária, ao tempo em que a acolhida dos trabalhos por linhas editoriais distintas representa submissão dos textos que escrevo a critérios diversificados e aceitação ampliada. Muito bom conhecer contistas, poetas, cronistas, autores de vários lugares do país, bem assim aproximar-me do valioso trabalho das editoras do Brasil.

Revista Projeto AutoEstima: Você tem participado de várias atividades literárias, inclusive participou a pouco tempo de uma entrevista concedida ao programa "O Libertário" com *Ellen Moreira* no canal 12 da Net TV COM. Poderia comentar?

Ana Beatriz Carvalho: Experiência nova para mim, participar de um programa televisivo, falando de literatura e apresentando os livros *Contos de uma Mulher Feliz* e *Viva a vida!*. Aprendi muito com os organizadores da entrevista. Linguagem diferente. Rapidez, foco, concentração e otimização de tempo e imagem para entregar o conteúdo foram alguns dos aprendizados. Oportunidade fantástica de apresentar aos espectadores os livros de contos.

Revista Projeto AutoEstima: Você foi convidada pela a ALMUB - Academia de Letras e Músicas do Brasil para ocupar a cadeira de nº 65, marcado para o dia 25 de outubro, às 19h, na LBV, para sua posse. Como foi para você receber o convite e como se sente sabendo que logo mais estará ocupando uma cadeira tão importante no mundo da cultura literária e musical?

Ana Beatriz Carvalho: Receber o convite foi uma dádiva dos Céus! O coração pulsa de emoção por imaginar que poderei contribuir para o valioso trabalho da Academia de Letras e Música do Brasil e que conviverei com ilustres colaboradores da cultura brasileira. Em prontidão para trilhar os caminhos que a ALMUB sugerir e apontar no exercício das atividades como membro da academia. Novos horizontes sendo modelados... Pretendo oferecer o melhor de mim.

Revista Projeto AutoEstima: Você tem um Projeto cujo nome é "LEITURA QUE LIBERTA: SEJA UM DOADOR DE LIVRO". Poderia comentar como se deu a criação desse projeto e como funciona?

Ana Beatriz Carvalho: A semente do projeto foi cultivada ao longo de minha vida como leitora voraz! Sempre li muito e partilhei meus livros com amigos e até desconhecidos. Também sempre fui frequentadora de bibliotecas públicas e institucionais. Ler para mim é hábito, costume e prazer imenso. Alegria para a alma e para o coração. Sinto-me renovada ao interagir com autores e aprender com eles. A par desses sentimentos, uni-me a duas preciosas amigas-Danielly e Nádia-e criamos o projeto LEITURA QUE LIBERTA: SEJA UM DOADOR DE LIVRO, que será lançado no dia 21 de outubro do corrente ano, na celebração de meu aniversário de 55 anos, com um encontro de 100 mulheres. O projeto prevê o incentivo à leitura e o compartilhamento de livros entre grupos, escolas, amigos, conhecidos e

desconhecidos, instituições, alcançando diversos públicos. Nessa esteira de proposta, pretende-se estimular a doação de livros na perspectiva de cultivar a multiplicação de leitores e aguçar a responsabilidade de muitos para a valorização da cultura e da literatura em especial. A arrecadação de livros será permanente, com base na doação. Para tanto, serão realizadas atividades que invoquem e convidem doadores. Visa-se alinhar a ação de arrecadação de livros por meio de doações à ação de compartilhamento de livros com bibliotecas comunitárias e interessados.

Revista Projeto AutoEstima: Você participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP (2022) e no dia 22 de setembro você esteve na Bienal Internacional do Livro do Rio de Janeiro (2023) para apresentar 5 trabalhos literários. Como foram as suas participações nesses grandes eventos?



Ana Beatriz Carvalho: Participar da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio de Janeiro 2023 como autora rendeu-me a certeza de que há leitores ávidos por Literatura de qualidade e com diversidade. Surpresa, vi uma multidão de pessoas adquirindo obras literárias e interagindo com escritores, participantes, livrarias e editoras. Incrível verificar que os diversos gêneros literários estão presentes nos livros e que há público para todos esses gêneros. Também me surpreendi com a multiplicidade de perfis de leitores. Alegrei-me com a participação das escolas: muitos estudantes e professores presentes nas bienais. Conhecer escritores de vários lugares do Brasil foi fantástico! Criatividade, imaginação, organização, beleza e riqueza de temas foi o que encontrei nessas experiências. Muita dedicação e compromisso com a arte da leitura e da escrita. Em 2022, na Bienal do Livro de SP, participei com dois trabalhos literários. Foi minha primeira participação em uma antologia e em uma atividade de autógrafos. A Lura Editorial selecionou dois contos de minha autoria para a antologia “O Canto dos Contos: Inverno”. Os contos “Balaio de Gato” e “Tudo é Movimento” foram muito bem acolhidos pelos leitores. O organizador da obra teceu considerações elogiosas sobre os textos,

afirmando que os contos eram muito diferentes em estilo de escrita e que jamais imaginou que teriam sido escritos pelo mesmo autor. Essa experiência será sempre lembrada com muito carinho. Mágico momento! Na Bienal do Rio, emocionei-me novamente. Foram 5 trabalhos literários disponibilizados em obras lançadas no evento. Mais uma vez, estive com a Lura Editorial. Apresentei o poema “Rugas”, no livro “Tudo é Poesia”, e o conto “Sabor da Chuva”, no livro “Lendo em Dias de Chuva”, onde tive uma tarde de autógrafos. Com a Literarte, apresentei o conto “Não me deixes partir” na obra “Palavras sem Fronteiras”. E, com a Casa Editorial, no livro “Vem Poetizar a Vida Comigo, Crianças?”, apresentei os poemas “Leitura Colorida” e “Pintando a vida”, obra literária para crianças. Novamente pude ter contato com autores de diversos locais do país e acesso a obras plurais. Rica atividade literária! Aprendo muito quando participo desses projetos culturais de grande alcance.

Revista Projeto AutoEstima: Outubro é um mês que lhe trará datas marcantes, como o dia 21 em que você completará os seus 55 anos de idade, onde você fará uma festinha para comemorar e contará com a presença de 100 mulheres convidadas para o "CHÁ DA TARDE COM A ANA", que acontecerá às 17h. É verdade que você pretende receber livros de presente de suas convidadas para doar para outras pessoas?

Você também participará no dia 15 de outubro da programação de eventos da Livraria Leitura do Terraço Shopping.

E no dia 22 será a festinha com a família que acontecerá às 12h30.

Já no dia 25 será o dia em que você tomará posse na Academia de Letras e de Músicas do Brasil, às 19h, na LBV. Poderia comentar?

Ana Beatriz Carvalho: Mês iluminado de experiências transformadoras. Celebrar mais um ano de vida com amigas queridas em um chá da tarde (minha mãe estará presente como minha melhor amiga), no dia 21 de outubro, é motivo para agradecer ao Universo por tamanha deferência ao meu coração. As amigas convidadas apresentei a proposta de doarem livros nesse dia. Esses livros, por sua vez, serão doados à Biblioteca comunitária da Casa da Essência, conduzida brilhantemente pela escritora Siddha. Há a esperança de que sejam multiplicadas ações com essa vertente: doar livros. Nessa data, homenagearemos ilustre escritora, amiga querida, que contagia pela vivacidade e alegria. Fonte de inspiração: Norma Brito. Declamarei poema criado para o momento: Encontro de Mulheres. A minha participação na plataforma de eventos da Livraria Leitura, no dia 15 de outubro, se dará no formato de uma roda de conversa entre amigas escritoras (Tuka Vieira, Sônia Carolina e Norma Brito): Literatura em Prosa e Verso. Já no dia 22 de outubro, comemorarei o meu aniversário com minha família, tesouro de minha existência. Dia que me sinto menina, adolescente, jovem-adulta e mulher com 55 anos de vida! Muitas histórias para recordar e viver novamente... A posse na ALMUB será o ápice de tamanha alegria! Abertura do espírito para doar o que há de melhor em mim para muitos e tantos que participam de minha vida, bem assim inspirar-me nas convivências para ser uma pessoa mais generosa, mais amorosa, mais pura, mais bondosa, mais leal. Encontrar e entregar felicidade em cada momento e experiência vividos.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão saber mais sobre você e os seus projetos literários?

Ana Beatriz Carvalho: Compartilho os projetos e propostas literárias no instagram: @anabepaz31. Será um prazer interagir com as pessoas que gostam de cultura e literatura.

Perguntas rápidas:

Um livro: Imitação de Cristo. Tomás de Kempis

Um hobby: Ler e escrever

Um (a) autor (a): Trigueirinho

Um ator ou atriz: Lima Duarte

Um filme: Felicidade não se compra

Uma cor favorita: Rosa, todas as nuances

Uma recordação em especial: Nascimento do meu afilhado e sobrinho Matheus. Alegria ímpar para toda a família.

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

Ana Beatriz Carvalho: Agradeço imensamente a oportunidade de participar da 42ª edição da Revista Projeto Autoestima. Espaço literário que resgata excelentes temas cotidianos para elevar a qualidade de vida dos leitores. Desejo que o novo ciclo que se inicia para mim traga novas e ricas experiências de troca e aprendizado. Para todos, desejo dias e noites com muita literatura e cultura!

ANA BEATRIZ CARVALHO



Escritora brasileira. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Recebeu o Prêmio Destaque Literário e Autora Revelação 2022 pela Ler Editorial. Indicada para o Prêmio Ler é Legal 2023/MPDFT. Premiada na categoria Melhor Biografia - I Prêmio Sapiens de Literatura Brasileira - Editora Holandas. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário e Viva a Vida!.



Ana Beatriz Carvalho - Crédito da foto/Anna Carolina Rossi (@carolrossiph)

Acompanhe o perfil da autora no instagram:

@anabepaz31



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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA



**JÚLIA
JALBUT**

POR ELENIR ALVES



Júlia Jalbut. Autora do livro *Uma casa que não pode cair : Encontrando calma e coragem diante do sofrimento de quem amamos.*

ENTREVISTA:

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

Júlia Jalbut: Escrever um livro nunca esteve nos meus planos. No entanto, depois de viver 12 anos acompanhando o processo de adoecimento simultâneo de meus pais, senti que havia reunido muitas informações e descobertas que poderiam ajudar outras pessoas. Inicialmente comecei a compartilhar esses conteúdos nas redes sociais e depois através de meu projeto Café com Cuidado. O alcance dessas iniciativas não era muito grande e achei que um livro poderia ser um bom caminho para trazer mais visibilidade às pautas que abordo. Foi assim, sem saber muito bem por onde começar, que dei o primeiro passo. Foram muitos os desafios, mas a convicção de que esse livro ajudaria outras pessoas me ajudou a persistir.



Júlia Jalbut - crédito da foto/Mariana Harder

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "Uma casa que não pode cair". Poderia comentar?

Júlia Jalbut: Pois é! Quem diria! Depois de muito me debruçar em pesquisas e memórias, nasceu este livro do qual me orgulho muito! Uma casa que não pode cair é um relato de cuidado, luto e cura. É também um repositório de sabedoria de médicos,

psicólogos, filósofos, escritores e outros que se debruçaram sobre esses temas. Tenho recebido mensagens muito tocantes de pessoas que estão lendo o livro. Muitas relatam alívio ao lerem minhas palavras. Sentem-se acolhidas, validadas. Descubrem também caminhos para cuidar melhor delas enquanto cuidam de outras.

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



Júlia Jalbut: Muitos textos do livro nasceram de memórias, de sensações que tinha no meu corpo. Faço yoga desde muito nova e muito do que coloquei em palavras surgiu a partir de minha escuta interna. Além disso, li muito, assisti a muitos filmes. Fiquei intensamente mergulhada nesse universo do adoecimento, da morte, do luto e dos cuidados e procurei colocar no livro tudo aquilo que considero importante para alguém que está vivendo uma situação desafiadora como essa. Minha intenção foi trazer acolhimento, informação e inspiração. Em todos os capítulos do livro compartilho nomes de pessoas que me inspiram. Deixo aqui o convite para que leiam o livro para descobrirem quem são :)

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

Júlia Jalbut: Eu diria que o processo todo levou mais de 15 anos! Primeiro porque foi na própria experiência vivida que surgiu a maior parte do que aprendi e desejei compartilhar no livro. Foram 12 anos vivendo diariamente a realidade do adoecimento dos meus pais e depois uns três anos intensos de luto. Em todo esse período, descobri livros e filmes maravilhosos, conversei com especialistas e me conectei com pessoas desse universo. Depois disso, quando percebi que precisava colocar tudo no papel, foram quase dois anos organizando as histórias, escrevendo, pesquisando e trabalhando com os editores que trabalharam comigo no livro.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?

Júlia Jalbut: Claro, com o maior prazer! Separei dois trechos: um que fala sobre a experiência de cuidar de alguém e outro que aborda o tabu em torno da morte e do luto e quais suas consequências para nossa saúde.

"Descobri que cuidar de alguém é uma experiência grandiosa e que muita coisa cabe dentro dela: luz e sombra. Amor, raiva e cansaço. Cuidar de alguém é acolher, mas também gritar "basta!". Aprendi a reconhecer meus limites e também respeitar os de meus pais. Cuidar de alguém me ensinou sobre estar ao lado. E sobre estar em mim. Foi, sem dúvida alguma, sobre perder, mas também foi sobre ganhar. Em nós, vi florescer consciência, abertura, humanidade. Percebi que desenvolver essa disposição para estar com o que quer que seja também nos abre a possibilidade de desfrutar de todas as maravilhas que a vida nos oferece: alegria, prazeres, mistério. Há muitas curas para além da eliminação de uma doença."

"Isolados em nossas casas, somos iludidos a pensar que o sofrimento, a dor da perda e tristeza pertencem apenas a nós. O confinamento do luto nos faz achar que estamos sós, quando na verdade todo lar abriga alegrias e tristezas, luzes e sombras. O luto precisa ganhar as ruas e sair dos limites das quatro paredes de nossas casas – literal e metaforicamente. Precisamos perder a vergonha de falar e expressar o que sentimos sem que essas manifestações sejam patologizadas. É normal se entristecer diante de uma perda, assim como é normal se relacionar com pessoas enlutadas ou tristes dentro de casa, no trabalho, no supermercado e em todo canto. Eu torço por um mundo em que o luto, a morte e nossas fragilidades deixem de ser um assunto pornográfico. Precisamos naturalizar o que nos faz humanos. Que possamos, todos, ser mais íntegros a todo instante."

Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas leituras preferidas?

Júlia Jalbut: É difícil falar em livro preferido, já que gosto muito de ler e estou sempre lendo ou estudando algo. Acabo lendo muita não ficção, especialmente nas áreas em que eu me dedico, como cuidados integrais à saúde, adoecimento e morte, luto e como atravessar essas experiências com inteireza e coragem. Gosto muito de livros que contenham alma; que conseguem tocar no universal mas com a linguagem singular daquele escritor ou daquela escritora.

Revista Projeto AutoEstima: Como analisa a questão da leitura no país?

Júlia Jalbut: Desde nova convivo com o ambiente da educação. Minha mãe trabalhou em uma escola por 40 anos e a importância da leitura e das artes de maneira geral sempre esteve presente em meu cotidiano. Não conheço uma forma mais simples e completa de educar que não seja pela leitura, que nos possibilita conhecer muitas realidades sem necessariamente passar por elas fisicamente. Ao mesmo tempo, não acho que a leitura deva ser restrita ao campo que entendemos como educação no sentido de escola, faculdade etc. Meu trabalho, no fim das contas, é a educação. Sou grande incentivadora da leitura e acredito que é um veículo valioso para o pleno exercício da nossa humanidade.

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

Júlia Jalbut: Todo escritor, assim como toda pessoa, encontrará desafios diferentes. Algumas pessoas acham mais difícil começar a escrever, outras precisam de ajuda para organizar as ideias e outras tantas precisam descobrir como transformar seus textos em livros físicos, com ou sem uma editora tradicional por trás. As minhas dicas são, em primeiro lugar, se conectar profundamente com aquela chama que te faz escrever. Escrever e publicar exige muito esforço e dedicação, então é preciso ter clareza sobre esse sentido maior. Segundo – e isso vale para tudo na vida, não só escrever – não hesita em pedir ajuda se sentir que precisa.

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

Júlia Jalbut: Uma casa que não pode cair (Editora Planeta) está nas principais livrarias do país e em sites de e-commerce, como Amazon, Magalu, Saraiva e outros. No meu perfil no instagram @juliajalbut também deixo um link na bio para ajudar quem quiser encontrá-lo.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Júlia Jalbut: Neste momento, estou me dedicando a um curso que estou desenvolvendo para cuidadores familiares chamado Programa Cuidar-se e ser cuidado. Serão cinco encontros virtuais ao vivo para apoiar o cuidado integral à saúde de quem está acompanhando o adoecimento de alguém próximo. Também tenho me dedicado ao meu negócio, o Mapas do Cuidado, um portal que abriga vários projetos relacionados ao cuidado, incluindo a Cultura do cuidado nas empresas, em que ofereço palestras, rodas e trilhas voltadas para os temas da saúde integral no ambiente corporativo. Outros projetos que ainda estão em fase embrionária incluem um segundo livro (tema a definir!) e um documentário!

Perguntas rápidas:

Um livro: vale o meu? rs Estou muito apaixonada por ele e, ao final de cada um dos capítulos, indico em média mais cinco obras que me inspiram.

Um hobby: dançar e cozinhar. Criar é uma alegria da alma!

Um (a) autor (a): José Saramago, minha inspiração em muitos sentidos.

Um ator ou atriz: vou falar o nome de uma bailarina que me inspirou e inspira: Pina Bausch, uma precursora da Dança-Teatro.

Um filme: A família Bélier, um dos últimos filmes que vi com meus pais. É lindo e emocionante! Além da versão original com atores franceses, há um remake americano, rebatizado como CODA, que ganhou o Oscar em 2022. É bonito também.

Uma cor favorita: Azul, que foi a cor que escolhi para predominar na capa de Uma casa que não pode cair.

Uma recordação em especial: o sabor das frutas de meu quintal.

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

Júlia Jalbut: Obrigada pelo espaço! É sempre uma alegria falar sobre este livro. E para você que leu essa entrevista até aqui, te convido a entrar em minha casa e depois me contar como foi a experiência de leitura. Adoro interagir com quem leu o livro. Um grande abraço! Obrigada pelo convite carinhoso, Revista Projeto AutoEstima!



Júlia Jalbut - Crédito da foto/Mariana Harder

Júlia Jalbut é graduada em Comunicação e Artes do Corpo pela PUC-SP, pós graduada em Bases da Medicina Integrativa pelo Hospital Albert Einstein e em Gestão Emocional nas Organizações pela mesma instituição. Desde 2019 faz parte do Núcleo de Cuidados Integrativos do Hospital Sírio-Libanês.

A intensa experiência de acompanhar o adoecimento de seus pais a motivou a escrever o livro *Uma casa que não pode cair*, publicado pela Editora Planeta em junho de 2023, e foi também a grande inspiração para a criação do projeto Mapas do Cuidado.

Acompanhe em @julijalbut e @mapasdocuidado

Crédito das fotos: Mariana Harder

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA



**ELLEN
MOREIRA**

POR ELENIR ALVES

Ellen Moreira. É colunista no programa O Libertário, Canal 12 da Net TV.COM onde apresenta um quadro com o seu próprio nome, ELLEN MOREIRA.

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: Como se deu início o seu trabalho como colunista no programa "O Libertário", no Canal 12 da Net TV COM?

Ellen Moreira: Também agradeço pelo carinho do convite. Quando estava no Festival de Brasília do Cinema Brasileiro em 2016, fui entrevistada pelo Magu e ele me fez o convite para ser colunista em seu programa, O Libertário. Aceitei e iniciei o quadro com o nome da marca de Roupas da qual administrava, Babado de Moça. Hoje o quadro leva o meu nome, Ellen Moreira.

Revista Projeto AutoEstima: Você apresenta o quadro Ellen Moreira no programa "O Libertário". Poderia comentar um pouco sobre o quadro e qual o horário da programação?

Ellen Moreira: Inicialmente mostrava assuntos relacionados à moda, depois passei a entrevistar, confesso que gosto bastante. É muito satisfatório para mim, questionar, saber mais sobre a vida das pessoas e transmitir novos conhecimentos para o público. A programação é veiculada aos sábados as 20h e segundas as 23h no canal 12 da TV NET COM. E conto com a visibilidade dos leitores da revista AutoEstima.

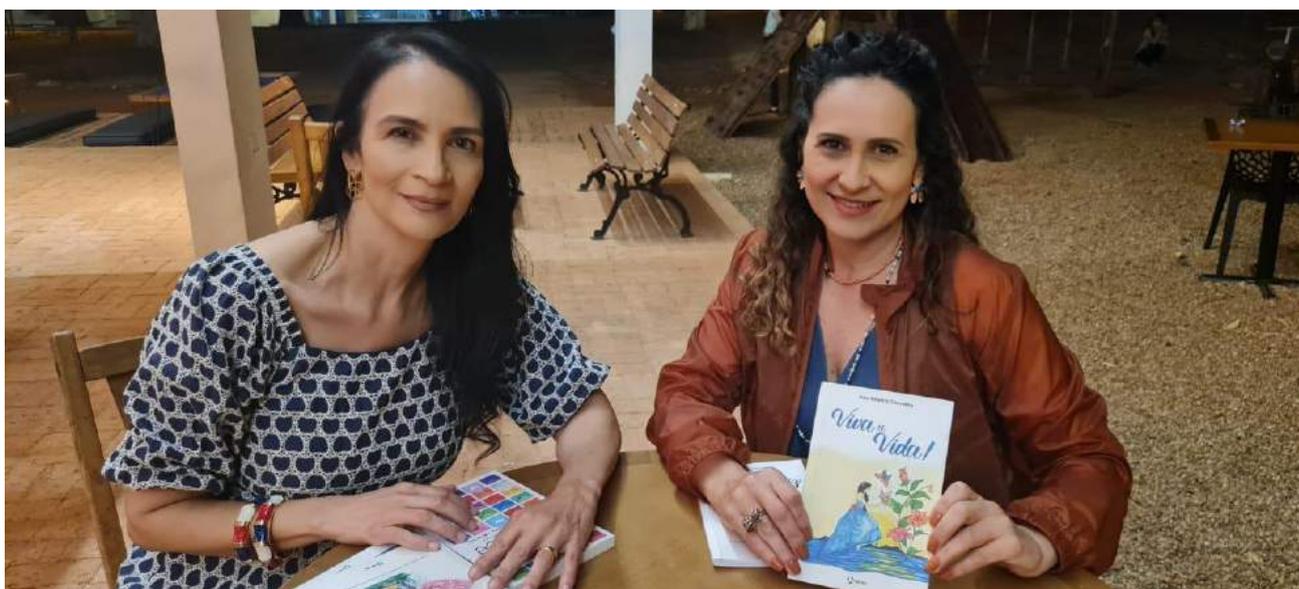


Revista Projeto AutoEstima: Quais são os temas mais abordados no quadro Ellen Moreira?

Ellen Moreira: Temas voltados para literatura, cultura saúde, gastronomia e estilo de vida.

Revista Projeto AutoEstima: Você já entrevistou várias personalidades do ramo artístico como músicos, literatura, Gastronomia, empresários (logísticos) entre outros. Poderia citar alguns?

Ellen Moreira: Foi uma alegria para mim ter tido a oportunidade de entrevistar, as autoras Ana Beatriz Carvalho e Gracia Cantanhede, a empresária e mentora no seguimento de Materiais para Construção: Siomara Damasceno, a empresária do ramo de seguros, Regina Lacerda, Paula Mourão quando segunda dama do Brasil, a organizadora da Casa Cor, Moema Leão, o empresário Paulo Octávio e o diretor de cinema, Vicentini Gomez.



Ana Beatriz Carvalho e Ellen Moreira - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Já aconteceu algo inusitado no momento da sua apresentação no quadro Ellen Moreira que ficou marcado para você? Poderia comentar?

Ellen Moreira: Aconteceu no momento de uma gravação, próximo ao espelho d'água em frente ao Museu da República de Brasília onde tive uma crise de risos, era tarde e o Magu estava com receio de ficar no local, eu o tranquilizei, dizendo que não havia perigo e ao mesmo tempo não conseguia parar de rir. Inclusive a gravação foi uma das que mais gostei.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos que você queria comentar, partilhar com os nossos leitores?

PROGRAMA *O LIBERTÁRIO*: QUADRO-ELLEN MOREIRA

POR **ELLEN MOREIRA**



Empresário: Paulo Octávio e a apresentadora Ellen Moreira



Diretor de cinema: Vicentini Gomez e a apresentadora Ellen Moreira



Empresária e mentora no seguimento de Materiais para Construção, Siomara Damasceno e a apresentadora Ellen Moreira



Autora Ana Beatriz Carvalho e a apresentadora Ellen Moreira



Autora Ana Beatriz Carvalho e a apresentadora Ellen Moreira



Empresária: Regina Lacerda e a apresentadora Ellen Moreira

Ellen Moreira: Futuramente pretendo iniciar com um podcast, assim irei ampliar o leque de entrevistas.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão saber mais sobre você, o quadro Ellen Moreira e seu e os seus projetos?

Ellen Moreira: Basta entrar em contato pelo número (61) 9 9174-9211 ou através do Instagram @ellenmoreiratvcom

Perguntas rápidas

Um programa de TV: Programas de entrevistas e os que mostram cidades, países, animais, natureza. Programa O Libertário também.

Um livro: O Evangelho Segundo o Espiritismo, Allan Kardec.

Um hobby: Arremessar a bola de basquete na cesta e estar em meio a natureza.

Um (a) autor (a): Ana Beatriz Carvalho.

Um ator ou atriz: Marieta Severo.

Um filme: Avatar: O Caminho da Água de James Cameron com Rick Jaffa e Amanda Silver.

Uma cor favorita: Verde.

Uma recordação em especial: Brincar de pique esconde com meus irmãos e amigos de infância no Condomínio dos Jornalistas.

Revista Projeto AutoEstima: Encerramos essa entrevista e desejamos que você tenha sempre muito sucesso na sua carreira!



Ellen Moreira. Criada pela mãe, técnica de enfermagem, Zilpa Gomes, pelo pai de criação o jornalista Jairo Viana, posso dizer que carrego a comunicação em minhas veias e meu pai biológico Valdivino Rosa Moira, é radialista. Tenho grande apreço por entrevistar as pessoas. Desde os 17 anos atuei na área de vendas e de moda, trabalhei em algumas lojas de confecção e administrei loja própria durante treze anos. Foram grandes aprendizados. Também participei de projetos ligados à literatura e a moda. No período da pandemia houveram mudanças e surgiu um convite para trabalhar no seguimento de vendas

de software na empresa de tecnologia, Softsystem, onde permaneço até os dias de hoje. Tem sido uma enorme satisfação aprender a vender serviços, algo desafiador. Aos domingos pela manhã sou voluntária na associação, Francisco de Assis, na Estrutural, onde atuo como evangelizadora de meninas entre 7 e 11 anos. E não posso deixar de dizer que sou mãe de dois belos rapazes, Matheus e o Pedro. Gratidão!

Contato pelo número (61) 9 9174-9211 ou através do **Instagram** @ellenmoreiratvcom



OUTU BRO ROSA:

**mês da prevenção
ao câncer de mama**

Diagnóstico
precoce
aumenta
chances de
cura



Como surgiu o “Outubro Rosa”? O movimento, hoje internacional, foi criado nos Estados Unidos na década de 90. Vários estados americanos adotaram ações isoladas visando a prevenção do câncer de mama no mês de outubro. Posteriormente, com a aprovação do Congresso Americano, outubro tornou-se o “mês nacional”. Em 1997, entidades da cidade de Yuba e Lodi começaram efetivamente a fomentar ações voltadas à conscientização, denominadas “Outubro Rosa”. Para sensibilizar a população, inicialmente, as cidades se enfeitavam com laços rosa, especialmente em locais públicos. O símbolo, mundialmente conhecido, foi lançado pela *Fundação Susan G. Komen for the Cure*, durante a primeira Corrida pela Cura, realizada em 1990, na cidade de Nova York. Na época, os corredores receberam o laço para usar durante a corrida e, depois disso, eles passaram a ser distribuídos em locais públicos, desfiles de moda e em outros eventos.

No Brasil, a campanha chegou em 2002, ano em que o Obelisco do Ibirapuera, em São Paulo, foi iluminado com a cor rosa. A partir de 2008, o movimento ganhou força e foi abraçado por todo o país, cobrindo de luzes cor de rosa os principais monumentos durante a noite. Assim, o “Outubro Rosa” se expandiu e se tornou popular, unindo o mundo em prol de uma causa.

A recomendação é que todas as mulheres realizem o exame clínico das mamas, no mínimo uma vez por ano, complementado pela mamografia, conforme a idade. Com o exame, consegue-se detectar nódulos muito pequenos, que não são sentidos ou observados durante a **palpação**. Quando o tumor é detectado precocemente, a chance de cura é de 95%.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer – INCA, o câncer de mama atinge mulheres de todas as regiões do Brasil. Ele só perde para o câncer de pele como o mais incidente entre as mulheres, chegando a 66.280 novos casos por ano, o que representa uma taxa de incidência de 43,74 casos por 100 mil mulheres.

O câncer de mama é causado pela multiplicação desordenada de células anormais, o que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama, alguns têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem lentamente. A maioria dos casos, quando tratados adequadamente e em tempo oportuno, apresentam bom prognóstico.

Com os avanços da medicina, desde que seja realizado um diagnóstico precoce, o câncer de mama tem cura. Dentre as novas ferramentas que proporcionam maiores chances de sucesso está o modelo “Organoides Derivados de Pacientes” (PDOs) - um cultivo celular que melhor reflete *in vitro* as condições observadas *in vivo*. O teste Onco-PDO, trazido para o Brasil pela Invitrocue, permite que as células do **próprio** paciente sejam cultivadas e testadas para diferentes drogas quimioterápicas, e analisa como as células respondem aos diferentes tratamentos.

A novidade dos testes de organoides, como o **ONCO-PDO da Invitrocue**, é que pela primeira vez oferece-se uma plataforma padronizada para testar o efeito que diferentes drogas podem ter nas células tumorais de cada paciente, **como alternativa às previsões clínicas de como o câncer pode responder a uma terapia**. Esses exames representam um avanço tecnológico de grande relevância.

O **Teste Onco-PDO** permite experimentar os diferentes tratamentos em laboratório sem que o paciente sofra os efeitos secundários gerados por este tipo de medicamentos, que geralmente são muito agressivos. Disponível para coletas em todo o Brasil para câncer de mama, pulmão, colorretal, pancreático, gástrico, próstata e ovário, o **Teste Onco-PDO** permite que o médico escolha 8 de 60 drogas para testagem e o resultado demonstrará como as células responderam em laboratório, representando uma ferramenta de alto valor para a continuidade do tratamento. O relatório, gerado em até 21 dias, fornece informações de como os organoides derivados do paciente responderam aos diferentes tratamentos testados. Para mais informações, consulte a Invitrocue Brasil. Para que a nova ferramenta possa ser utilizada, converse com o seu médico para uma avaliação precisa e análise das opções de tratamento!

Sobre a Invitrocue Brasil

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

KY e NUAÁ promovem Casa Semina, espaço interativo e educacional para o Outubro Rosa



Olá! Tudo joia?

Para a Semina é muito importante estar presente nas diferentes situações da vida da mulher – seja nos momentos de prazer ou nos cuidados com a saúde íntima.

Por isso, queremos relembrar a importância de olhar e cuidar de si. Para ajudar nessa jornada, convidamos você à Casa Semina, nosso espaço especial dedicado ao Outubro Rosa dentro do Shopping Cidade São Paulo na próxima terça (10/10).

Lá, você encontrará um ambiente interativo cheio de informações e experiências voltadas à importância da conscientização do câncer de mama, realizado em parceria com o Instituto Oncoguia.

Aguardamos a sua visita!

Entrelaçar faz toda a diferença.

Casa Semina no Shopping Cidade São Paulo
10 de outubro de 2023, das 10h às 22h
Shopping Cidade São Paulo - Av. Paulista,
1230 - Bela Vista, São Paulo - SP
Entrada livre e gratuita.

SEMINA    **NUAÁ** 

Marcas do Grupo Semina inauguram espaço com experiências interativas e doações para a instituição oncológica Oncoguia no Shopping Cidade São Paulo

No dia 10 de outubro, a **Semina**, empresa referência no setor de saúde íntima e reprodutiva focada em saúde feminina, iniciará uma campanha especial de **Outubro Rosa** com um espaço interativo e educacional no Shopping Cidade São Paulo, localizado no coração da Avenida Paulista.

Intitulado **Casa Semina**, o espaço é apresentado por **KY® Clinical**, a solução KY® para auxiliar no tratamento e prevenção do ressecamento vaginal, **KY®**, referência em produtos de saúde e bem-estar sexual e **NUAÁ**, especializada em cuidado íntimo

feminino, dedicada a oferecer soluções reais em todos os momentos da vida, aliando biotecnologia e performance. A experiência estará disponível para o público até o dia 31 de outubro e contará com uma grande estrutura em formato de casa bem na entrada principal do Shopping.

A ação entrelaça as mãos com o **Instituto Oncoguia**, responsável pelo acolhimento, apoio e defesa dos direitos de pacientes com câncer. Na Casa Semina, os visitantes poderão conferir as paredes da casa recheadas de informações importantes sobre o câncer de mama, com o intuito de trazer luz à importância do autoexame e da testagem clínica periódica.

A Casa ainda mostrará uma linha do tempo sobre o Grupo Semina e suas marcas, evidenciando a sua importante presença no mercado de saúde e bem-estar íntimo.

O espaço também abrigará ativações interativas para promover a conscientização de forma lúdica e divertida. Em um primeiro momento, os visitantes encontrarão duas atividades: um grande espelho digital onde as pessoas poderão imprimir suas fotos de maneira instantânea para levarem para casa como recordação; e haverá também uma máquina de pegar brindes composta por produtos da linha KY® e Espumas de Higiene Íntima Hipoalergênica NUAÁ. Para participar, é necessário cadastro via QRCode, disponível no local.

Os visitantes do espaço também poderão deixar seus recados especiais para pessoas queridas em apoio à causa em um varal de mensagens, recebendo dois laços cor de rosa: um para fixar à roupa e outro para prender em um painel exclusivo.

Para cada check-in na ativação, cinco reais serão doados para o Instituto Oncoguia, auxiliando a ONG em sua jornada de cuidado. A ação ainda contará com um guia interativo explicando como realizar o autoexame das mamas como forma de prevenção, além de mostrar a importância do autoconhecimento, ampliando a divulgação da mensagem.

Após o dia 10, as paredes da Casa Semina serão desmontadas e espalhadas por todo o andar térreo do Shopping, criando uma disseminação do importante conteúdo para todos os visitantes do centro comercial até o dia 31 de outubro.

Ainda durante todo o mês de outubro, a NUAÁ realiza uma campanha especial em seu site em parceria com a Oncoguia: ao comprar uma Espuma Hipoalergênica, outra será doada para uma das pacientes em tratamento.

Para conhecer mais sobre a campanha, os visitantes da Casa Semina no Shopping poderão escanear um QRCode que levará diretamente para o espaço digital da marca.

Serviço:

Casa Semina no Shopping Cidade São Paulo

Quando: 10 de outubro de 2023, das 10h às 22h

Onde: Shopping Cidade São Paulo (andar térreo) - Av. Paulista, 1230 - Bela Vista, São Paulo – SP

Livre e gratuito.

Sobre o Grupo Semina

Semina é um grupo farmacêutico fundado em 1986 por Maria Luisa Eluf voltado ao bem-estar e saúde íntima. A empresa se tornou a pioneira na produção e venda do diafragma de silicone, beneficiando e disseminando o uso do método contraceptivo para mulheres de todo o país. Atualmente o Grupo Semina é detentor de quatro marcas: KY, referência de bem-estar sexual; Nuaá, pioneira no mercado de cuidado e saúde íntima; Amamente, marca responsável por contribuir para um aleitamento materno pleno, indolor e seguro para as mulheres lactantes; e Della, pioneira na produção e distribuição de preservativos femininos no país. As marcas do Grupo Semina são responsáveis por auxiliar na quebra de tabus, preconceitos e paradigmas, garantindo o autoconhecimento, autonomia e autocuidado de todas as mulheres.

Sobre a KY

A marca está presente no Brasil desde 1990. Atualmente é líder de vendas no mercado global de lubrificantes, visando o conforto e bem-estar sexual de todos. Em 2022, lança dois produtos inéditos voltados especialmente para mulheres que buscam maior conforto e bem-estar: o KY Liquid, lubrificante com consistência mais líquida e único no varejo com PH que se assemelha ao da vagina; e o KY Clinical, hidratante intravaginal com ácido láctico e vitamina E, capaz de restaurar a mucosa vaginal promovendo hidratação e lubrificação instantânea. Todos os produtos KY são testados e aprovados ginecologicamente, e não possuem contraindicações. Para mais informações, confira o site da marca: <https://ky.com.br/>

Sobre a Nuaá

Idealizada por três mulheres, a Nuaá nasceu em 2020 como a femtech pioneira no mercado especializada em saúde e bem-estar íntimo feminino. A marca mantém o propósito de proporcionar o cuidado íntimo em todos os momentos da vida da mulher com suas espumas de limpeza e água íntima prebiótica, com fórmulas ricas em vitaminas e prebióticos, além dos benefícios dos óleos essenciais aromaterápicos. A Nuaá oferece uma jornada natural, vegana e sustentável em busca da vitalidade da região íntima desde a puberdade até a menopausa, com fórmulas ricas em vitaminas e prebióticos, além dos benefícios dos óleos essenciais aromaterápicos. **Para mais informações e para adquirir os itens Nuaá, confira o site da marca: <https://sounuaa.com.br/>**

DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA



Revista Projeto AutoEstima

Entrevista: R\$ 150,00

Engloba publicação da entrevista e foto do livro e do autor, numa edição da revista.

Texto: R\$ 60,00

Poema até 2 páginas, R\$ 60,00

Conto ou crônica até 4 páginas, R\$ 60,00



Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/>

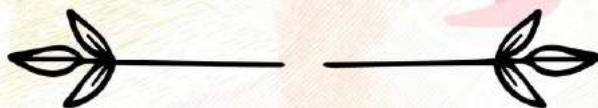
E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

Contato: elenir@cranik.com C/ ELENIR ALVES

CIRANDA DE FLORES

Por Ana Beatriz Carvalho



**Jardim de pétalas!
Três filhas e três netas.
Margarida trouxe à vida
Seis benditas mulheres.**

**Margarida sentia.
Margarida sorria.
Margarida sabia
que a vida é manancial de alegria.**

**Radiante, enfeita os caminhos com a beleza de seu coração.
Mãe, avó, amiga, distribui bondade e afeição.
Ternura e pureza adornam sua valiosa alma.
Preferida entre todas as flores, Margarida é fragrância de inspiração.**

**Vizinhos, familiares e amigos
reconhecem o seu valor.
Delicada e pequenina
transborda deveras o amor.**

**Adora festa e emoção!
Escreve sua história
com dedicação e vitórias,
entregando a todos preciosa lição.**

**Viver com sabedoria,
buscando harmonia e união.
Celebrando a existência
com autenticidade e diversão.**





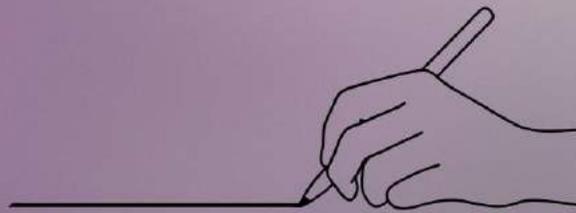
Érica, debutante, neta de Dona Margarida - Foto divulgação

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!*

Ordem e Escrita? Escrita e Ordem?

POR ENY SOUZA

ESCRITA



A nota musical dos arcanjos.

O néctar das flores.

**A raiz que une Terra e
Universo.**

**A voz que não se cala em
você.**

**O poder de deixar a voz do escritor
inundar o mundo e crescer.**

A arte da escrita

Eu escrevo porque...



A escrita é a arte de revelar emoções, criar possibilidades, expandir-se, contagiar vidas com realidades recriadas.

É percorrer um caminho, muitas vezes escuro, para proporcionar luz a muitos.

É vasculhar a memória e encontrar palavras adormecidas.

É absorver o entorno, captar situações e decifrar enigmas.

É sentir os espinhos em cada flor, sangrar e não desistir.

Eny Souza



POR ENY SOUZA

RECONHECER

MEDOS

CONFLITOS

TEMPESTADES

FRAQUEZAS

ANSIEDADES

ESCURIDÃO

VÍCIOS

ACOLHER

LÁGRIMAS

SOLIDÃO

VOZES

REALIDADE

TRISTEZA

AGIR

REVELAR- SE





POR ENY SOUZA

LEITURA... LIVROS... POETA... POESIA...
VAMOS COMEMORAR EM OUTUBRO

PARABENIZO A POESIA

A POESIA CONTEMPLA...
REVELA...
CAPTA...
AQUECE...
ACOLHE...
SAUDA...
LIBERTA...
CURA...



OUTUBRO DA MINHA VIDA

OUTUBRO TRAZ A INFÂNCIA.
SAÚDA A SANTA PROTETORA.
PARABENIZA O EDUCADOR.
AGRADECE AOS LIVROS.
DIVULGA A INFORMAÇÃO.
NUTRE CORPO E ALMA.
ACOLHE O POETA.
FESTEJA A POESIA.



A POESIA E O COTIDIANO

A POESIA É UM EXPRESSAR A ALMA.
A POESIA É A PRÓPRIA ARTE.
É A LINGUAGEM UNIVERSAL DAS EMOÇÕES.
É O AR PELA VIDA.
É O VAZIO DENTRO DO SER.
É O SILÊNCIO PERANTE O TUMULTO.
É SÓ PASSO DE CADA TRANSEUNTE.
É A PÉTALA SUAVE.
É O VOAR DA AVE.
É O CANTAR DO SONHADOR.
É O ESPINHO PROTETOR.
É A FOLHA CAÍDA NO DESERTO.
É O OLHAR DE DOR.
É O NASCER DO AMOR.
É A PALAVRA EM LIBERDADE.
É O PODER SOFRER.
É O ANOITECER.
É O DESPERTAR.
É A ENERGIA A CONTAGIAR.

VEM POETIZAR O MUNDO COMIGO?



**ECOS
DA
ALMA**



**POR
ENY
SOUZA**

Minhas vidas em poemas

ENY SOUZA É MULHER QUE INICIOU O FLORESCEM ENO 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.





O MEU POEMA MELHOR - TRILÍNGUE

🔗 POR CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR

Quero te dedicar as mais lindas linhas,
te homenagear em minhas noites de frio;
me entregar a ti com paixão e delírio,
Que as estrelas, deste amor, sejam testemunhas.

Quero te dedicar o meu poema melhor,
mas sei que isso não será suficiente
para este amor sublime e veemente,
em tal frenesi de emoções cada vez maior.

Que a tua lembrança viva seja fogo impresso.
¿Medo do esquecimento? Não há motivo.
Vamos desafiar um destino distorcido,
nossos limites, os medos mais perversos.

Aspiremos sempre ao amor verdadeiro,
a preservar a emoção e a vontade de antes,
ao compromisso, valorizar cada instante.
Cada carícia nos faça sentir mais do que "Te quero".

Que este amor dure para toda a eternidade,
sem limites de espaço, limites de tempo.
É verdade, na minha solidão eu te contemplo,
quando duvido da minha própria realidade.

Sejamos, um do outro, o melhor complemento.
Que os momentos juntos valham a pena.
Amemo-nos, amemo-nos sem reservas.
Te ofereço devoção todo momento.

Que nunca falte a magia, os detalhes,
a emoção de nos vermos, os momentos fofinhos.
Não caiamos num panorama incerto, mesquinho.
Que a rotina não seja razão para o coração falhe.

Quero te dedicar tudo de mim, o melhor.
Sei que nem sempre cumpro às tuas expectativas.
Vamos lutar para manter a chama viva.
Te entrego meu tudo, todo meu coração.



EL MEJOR DE MIS POEMAS **🔗 POR CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR**

Quiero dedicarte las líneas más bellas,
rendirte pleitesía en mis noches de frío;
entregarme a ti con pasión y delirio,
que de este amor sean testigos las estrellas.

Quiero dedicarte el mejor de mis poemas,
pero sé que esto no será suficiente
para este amor sublime y vehemente,
en tal frenesí de emociones extremas.

Que tu recuerdo me cale hasta los huesos,
que se desvanezca el temor al olvido.
Desafiemos a un destino retorcido,
nuestros límites, los miedos más excelsos.

Aspiremos siempre a un amor verdadero,
a conservar la emoción y ganas de antes,
al compromiso, valorar cada instante.
Que nos quede corto el sabor de un "Te quiero".

Que este amor dure toda una eternidad,
sin límites de espacio, límites de tiempo.
Es verdad, en mi soledad te contemplo,
cuando dudo de mi propia realidad.

Seamos uno a otro nuestro mejor complemento.
Que los momentos juntos valgan la pena.
Amémonos, amémonos sin reservas.
Te ofrezco devoción en todo momento.

Que no se pierdan la magia, los detalles,
La emoción por vernos, los momentos tiernos.
No caigamos en un panorama incierto.
Que la rutina al corazón no lo calle.

Quiero dedicarte lo mejor de mí.
Sé que no siempre cumplo tu expectativa.
Luchemos para que la flama siga viva.
Mi corazón entero te entrego a ti.



MY POEM SUPREME

POR CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR

I want to dedicate the charmer lines to you,
pay homage to you on my cold lonely nights;
give myself to you with passion and delirium (deep inside).
Let the stars witness to this love and truth.

I want to dedicate my poem supreme to you,
but I know this will never be enough
for this sublime, fiery and vehement love,
in such frenzy of extreme emotion flow.

May your memory seep deeply into my bones,
may the fear of being forgotten vanish forever.
Let's defy a twisted destiny together,
our limits, the most exalted fears of our own.

Let's always aspire to true love, and thus
to preserve the emotion and eagerness we had,
to commitment, to value every short time.
May the taste of "I love you" fall short for us.

May this love last an eternity and not fade,
without limits of space, limits of time.
Yep, in my loneliness, I contemplate you... anytime,
when I doubt my own reality and its shade.

Let's be each other's strength and the best complement.
May the moments we spend together be worth it.
Let's love, let's love together without abstentions.
I offer you devotion at all times, my achievements.

May the magic, the heartful details not be lost,
the excitement of seeing each other, the tender moments.
Let's not fall into an uncertain panorama's pigment.
May routine not crisp the heart on fire with frost.

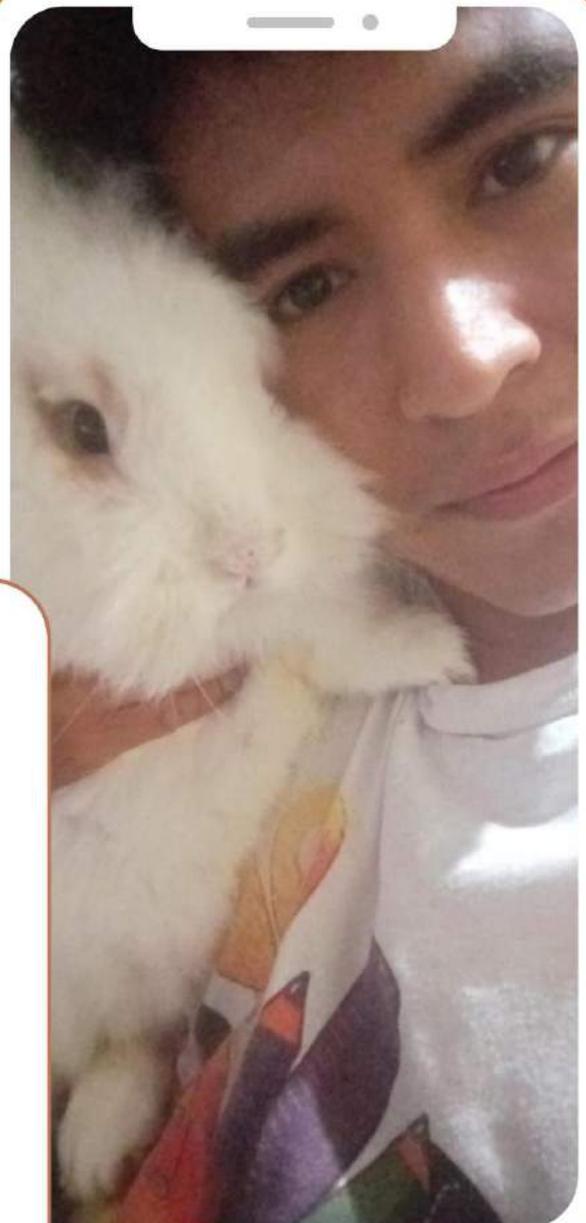
I want to dedicate the best of me to you.
I know I don't always meet your expectations.
Let's fight for the burning flames of emotion.
All of me, my whole heart and soul are for you.



SOBRE O AUTOR

CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR

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



UMA VISITA AO INFERNO

POR *Karla D. Martins*

**Meus pés descalços racham
Na areia quente do Cocito
Ando como pulando aqui e ali
Corrói e arde.**

**Mas não só meus pés ardem
Também o corpo inteiro pulsa
Pulsa veia, sangue e corre em mim como torrão em dor
Garganta seca, pede água
Mas a vejo e não há**

**Ouçõ gritos ecoando de algum lugar
Vem das montanhas cinzas-carvão
Onde o enxofre derrama labaredas ardis.
Ao longe, secreta, vejo uma sombra infeliz**

**Aproxima-se entre galhos retorcidos
Preenche o lugar e sua forma se desfaz
Movimentos bruscos me assombram
O medo é maior quando a noite cai.
Tudo aqui é noite afinal.**

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

SAÚDE MENTAL:

*como age o
inconsciente na
mente humana?*



*Por Fabiana Ratti,
psicanalista e autora do livro
"Café com Freud e Lacan"*

O mês de setembro é lembrado pela prevenção ao suicídio, porém, todas as doenças que atingem a mente devem ser evidenciadas para que a informação chegue à população e ajude na qualidade de vida. O que pouco se fala é sobre o inconsciente e o papel que este desempenha no dia a dia, seja refletindo nas ações ou sentimentos das pessoas.



O inconsciente ainda é um mistério para a sociedade. Muito citado, mas pouco compreendido. São pensamentos, sentimentos, memórias, momentos esquecidos, sonhos, paixões e, as emoções mais profundas que afligem o ser humano. A explicação mais utilizada para compreender o inconsciente é a figura de um iceberg, em que a parte visível (consciente) é apenas a menor, enquanto o que está submerso (o inconsciente) é consideravelmente maior.

Dessa forma, é quase possível dizer que todo ser humano possui ‘duas mentes’, sendo uma mais racional e consciente de fato, além de uma escondida. Por essa razão, em inúmeras situações queremos estar bem, mas o nosso desejo não corresponde ao nosso estado interior. Pelo contrário, começamos a nos sentir mal, parecendo que não temos controle

sobre a mente e os pensamentos.

No cotidiano, o inconsciente ainda pode se manifestar através de sonhos, atos falhos, lapsos e outras situações, porém, ainda que ele não se manifeste, ele acompanha todas as atitudes e emoções das pessoas. Mesmo não sendo perceptível ou visível como a parte submersa do iceberg, ele está lá!

Entre as principais características que cercam o inconsciente, estão:

- Local em que as ideias podem se substituir umas às outras com facilidade;

- É tido como um “cofre” de memórias em que ficam guardados inúmeros episódios da vida do indivíduo.
- A ligação com a realidade é subjetiva e totalmente singular a cada pessoa;
- Atemporalidade, as distinções temporais no inconsciente não existem, necessariamente.

Logo nos primeiros anos de vida, no aprendizado do relacionamento com os pais, as crianças começam a ter os sentidos explorados e o desenvolvimento do consciente. Ao longo do crescimento e com o passar de acontecimentos importantes que marcam as vidas individuais de cada um e vai marcando com experiências significativas o inconsciente.

A parte mais interessante na psicanálise é que, com o tempo, aprendemos a fazer uma conexão entre os sentimentos e as ações praticadas. Assim, não só compreendemos muitas coisas sobre o ser humano, como passamos a lidar melhor com o que não gostamos em nós e a explorar mais tudo o que amamos. Além disso, criamos os nossos limites para não cruzar “linhas” que podem gerar tanto sofrimento e canalizar para mais realizações.

Esse exercício psíquico é fundamental para construir um emocional mais fortalecido, na busca de uma mente saudável, sempre tendo o auxílio de profissionais nessa orientação, visto que exercem um papel importante nesse momento em que temos grande crescimento nos índices de ansiedade, casos de burnout e outras doenças psíquicas na sociedade.

Sobre Fabiana Ratti



Graduada em psicologia pela Faculdade de Psicologia da PUC em São Paulo, Fabiana Ratti é psicanalista lacaniana e atende em consultório particular desde 1998. Fez sua formação de psicanálise pelo Instituto de Psicanálise Lacaniano e, em 2014, concluiu seu mestrado em psicologia clínica pela PUC-SP. Ao longo dos anos, em paralelo com os estudos, se dedicou à clínica, atendendo e supervisionando instituições do terceiro setor.

Em 2019 formou a Rede de atendimento Psicanalítico Lacaniano - UNBEWUSSTE. Essa Rede dá suporte a algumas instituições e empresas, atendendo pessoas do Brasil todo, online e presencial. Fabiana Ratti oferece aulas de Freud e de Lacan que são vendidas pela plataforma sympla.com.br e tem como diferencial a didática e a simplicidade para falar de conceitos complexos. A Clínica Psicanalítica Unbewusste está abrindo vagas para Formação de Analista com leituras, supervisões, atendimentos e discussões clínicas.

Crônica

A peneira da Vida

Por Flávia Prata



Existe uma expressão que eu sempre usei, mas que anda fazendo cada vez mais sentido: “A peneira da vida”.

Eu acredito que quando chegamos neste mundo, cada um de nós, vem com uma peneira com furos gigantes, por onde tudo passa.

Com o passar dos anos, e com o acúmulo dos danos, esses furos vão se tornando menores, mais estreitos.

A cada chateação, a cada decepção, a cada “basta” que precisamos dar, os furos se fecham um pouco mais...

Se antes, por eles passavam situações não muito agradáveis, pessoas difíceis e emoções confusas, agora não mais.

Eu penso que desde o dia que nascemos a peneira da vida acontece todos os dias, a cada acontecimento.

A gente se decepciona, se surpreende, se alegra, se entristece, se magoa, tropeça vida afora ...pela vida toda, todo santo dia.

A gente vai vendo que só vale deixar passar aquilo e aqueles que são “imensos” de afeto, caráter e verdade...que vêm pra somar nos nossos dias.

O “pequeno, o “pouco”, enrosca e não passa.

A tal da peneira da vida é essa escolha que podemos fazer de quem sim, quem não e quem nunca mais.

Quanto maior a nossa maturidade, mais estreitos se tornam os furos da peneira.

Quanto mais a nossa visão de vida se amplia, mais os furos se estreitam. Aquele “um milhão” de amigos, transformam-se em meia dúzia. São poucos, mas temos a paz e a certeza de serem os melhores.

Os amores são mais calmos, com menos afobação.

A família é base e porto seguro.

Chateações, só as inevitáveis mesmo. E olhe lá!

O que passa pela peneira da vida é leve e valioso.

Peneirar é deixar de lá o que não faz bem e nem acrescenta.

É tirar da vida pesos desnecessários e seguir com mais leveza.

Crônica

Coisas da Vida

Por Flávia Prata

Hoje pela manhã, levei um susto ao ver um anúncio de panetones para o natal. Mas já??? Como assim???

Pois ainda não estamos em setembro?

De repente, me peguei pensando que assim como os dias passam na velocidade do pensamento e estamos a 90 dias do natal, nós também estamos passando por essa vida, na mesma velocidade.

Quando eu era menina, os 50 anos pareciam ser um tempo tão distante, quase inalcançável. Mas o fato é que cheguei "lá".

Pois é... a vida tem dessas coisas...

A vida tem dias ensolarados e tem dias nublados. Alguns, chuvosos mesmo, daqueles que molham a terra e enxarcam as nossas certezas. A vida tem correria desenfreada, tropeços no meio do caminho. Tem muita pressa pra se chegar. Mas, chegar aonde, mesmo...?

Tem momentos que corremos tanto que chega a faltar o ar. Aí é preciso parar. Faz-se necessário respirar. Sim, a vida também pede pausas.

A vida tem sustos, frio na barriga, suor na testa. Tem muitos leões para matar num único dia. Mas tem também borboletas no estômago e calor humano.

Tem choro, risada, mãos amigas, abraços apertados e tem muita poesia. Tem subidas e descidas e tem a ajuda de Deus em todas elas, sim!

A vida tem mais perguntas do que respostas, e mesmo sendo uma grande lição, na maioria das vezes, chegamos ao fim sem saber quase nada.

A vida tem tempo de plantar e de colher, e seguimos alternando as fases de sementes e as de frutos, sejam eles doces ou não.

A vida tem dias de ânimo e esperança, mas tem também aqueles que o simples ato de sair da cama requer de nós um esforço sem igual.

Tem dias de festa e dias de recolhimento.

A vida tem tudo isso, e muito mais.

Quantas vidas, quantos sonhos, quantas histórias e memórias cabem em uma única vida?

Ainda há muito mais pela frente...

Chego até aqui com muito a viver, com inúmeros projetos a realizar. Sou obra inacabada. Estou no meio do caminho. Sou incrivelmente incompleta.

Sou 50 capítulos de uma história única que segue sendo escrita, e da qual o final é impossível de se prever... cada um desses capítulos é um pedacinho da minha história, e todos juntos compõem o livro, até aqui inacabado, da minha vida.

Sigo, dia após dia, escrevendo com o meu viver, as cenas dos próximos capítulos ...

E torcendo para que esteja muito distante o Fim.

Crônica

Quando a amiga mora longe

Por Flávia Prata

A gente mal pode esperar pelas férias ou por “aquele” feriado. Vivemos procurando por uma brecha na agenda.

E assim, viajamos por horas, de carro, de avião, de conexão em conexão, só pra reencontrar quem a gente tanto gosta, mas quis o destino que morasse tão distante.

E a nossa maior alegria, é que a cada reencontro percebemos que nada mudou.

Aliás, parece que nos vimos ainda ontem.

O carinho e o desejo de estar juntas continuam os mesmos.

Os assuntos fluem com a mesma naturalidade.

E o mais importante, a gente percebe que é recíproco.

Como esses momentos não são tão frequentes e dependem de esforços para que aconteçam, damos ainda mais valor a cada instante. Como são valiosos, e quem dera por um descuido do tempo, pudessem se estender sempre um pouquinho mais...

A cada reencontro, invariavelmente relembramos das histórias já vividas, e quantas risadas essas lembranças nos trazem!

Impossível seria não planejarmos os próximos encontros.

A sintonia é tamanha que chegamos a duvidar que realmente exista alguma distância.

E é essa mesma sintonia que faz com que a gente enfrente qualquer lonjura, só pra não deixar o calor da amizade esfriar e nem correr o risco de uma pessoa tão especial, tornar-se apenas um contato a mais na lista do nosso celular. Ou nem isso...

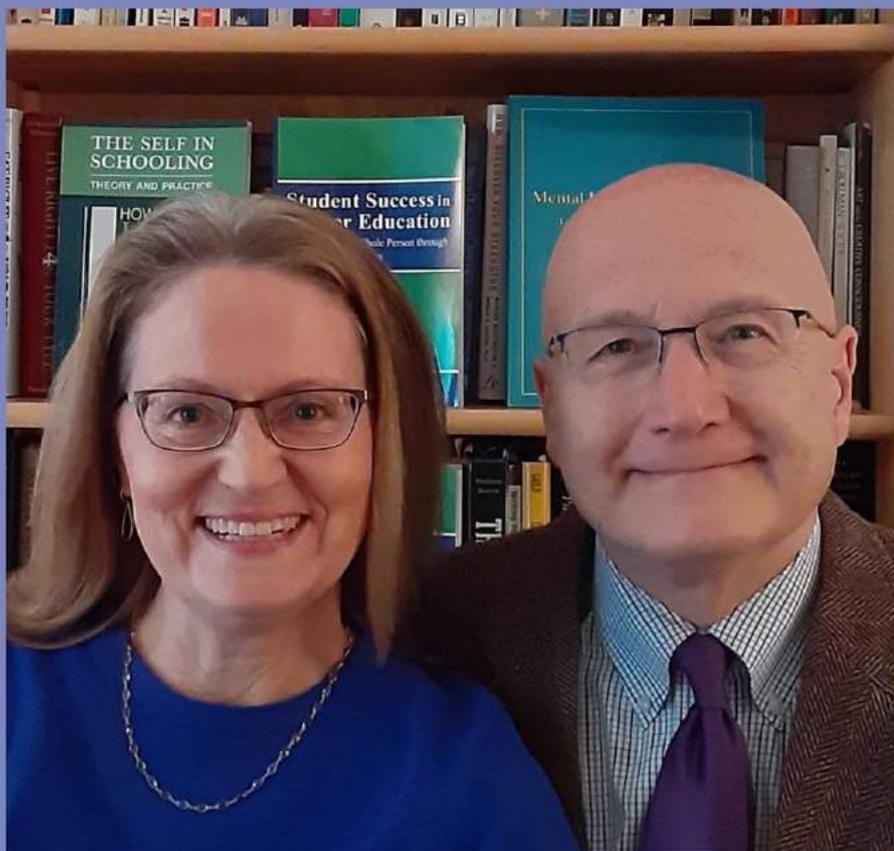
Entre um encontro e outro contamos com a ajuda das redes sociais, que jamais vão substituir o olho no olho e nem o abraço apertado, mas é o melhor que temos para mantermos o contato, “ouvir” e “falar” e não deixar o laço se afrouxar.

Bom mesmo, seria ter por perto todas as pessoas que amamos, mas quando se trata de uma amizade verdadeira, o importante é regá-la com frequência.

Quando duas almas são verdadeiramente amigas, não há tempo e nem distância que abale essa amizade.

As pessoas que amamos nunca estão distantes, porque fazem morada dentro dos nossos corações, e quem está “dentro” jamais estará distante.

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



ELAINE J. BRZYCKI,
E HENRY G.
BRZYCKI, PH.D

Autores do livro "As
Oito Etapas para
Alcançar o Bem-
estar"

[PSICOLOGIA POSITIVA]

**Livro ensina a
melhorar a saúde
mental em 8 passos
simples**



Escrita por especialistas em psicologia positiva, obra mostra como vivenciar novas possibilidades para viver melhor em tempos turbulentos



Vivemos em um mundo muito veloz, que nos exige um ritmo difícil de digerir e acompanhar. A vida moderna, segundo os especialistas em psicologia educacional e do desenvolvimento, Elaine J. Brzycki e Henry G. Brzycki, cobra um alto pedágio do nosso bem-estar emocional e físico, algo que nos coloca em níveis crescentes de ansiedade e depressão em todo o mundo. No entanto, é possível recuperar as rédeas de nossa saúde mental e de nosso equilíbrio vital com atitudes e técnicas simples. É o que mostra o livro *“As Oito Etapas para Alcançar o Bem-Estar”*, lançamento da editora Cultrix, escrito por eles.

Por meio de métodos comprovados, este livro atende às necessidades de nossos tempos apresentando formas de alcançar uma transformação verdadeira e duradoura, que mostra como podemos mudar e crescer, identificar e desenvolver

nosso propósito de vida, por meio de passos comprovados e testados. Aqui, os métodos foram criados pelos autores e baseados em evidências reais.

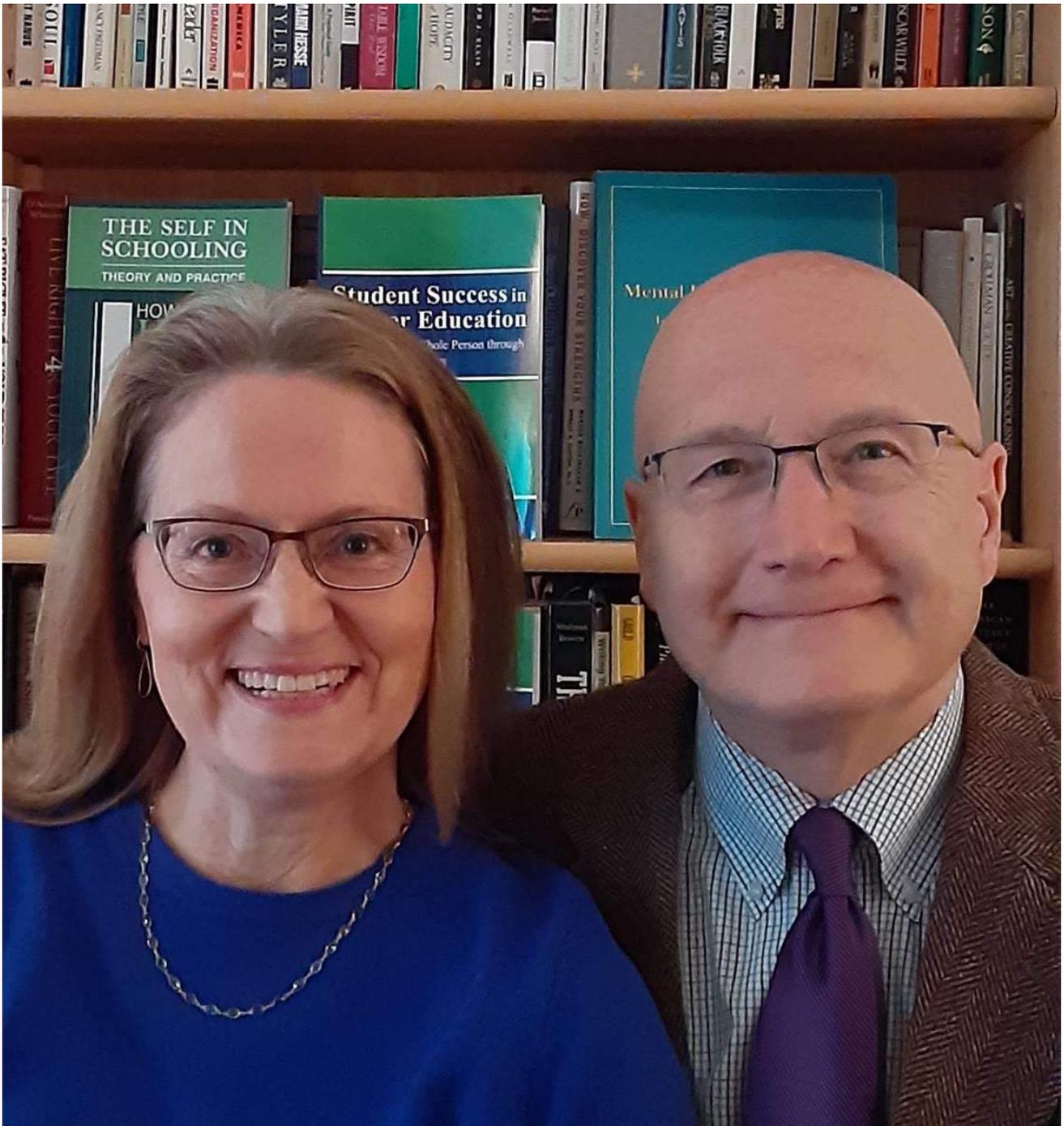
Alguns pontos que este livro aborda, são: como olhar para dentro de si e alcançar seu potencial único; como se curar de traumas passados; como buscar uma transição saudável para que nova etapa de vida mais próspera se manifeste; como se conectar com sua paixão e fazer diferença na sua vida, e nas dos outros, e como viver uma vida que realmente você queria viver.

“Este livro e o trabalho que ele faz o estimularão a aprender sobre todo o seu ser, mente-corpo-alma. Ao se envolver com os métodos estará aprendendo a acessar novas experiências de quem você é, foi ou quer ser. Aprender é o caminho para a transformação”, dizem Elaine e Henry Brzycki, na introdução.

Dividido em 10 capítulos, o livro detalha as 8 dimensões do bem-estar (emocional, ambiental, financeira, social, intelectual, física, espiritual, ocupacional) e apresenta exercícios simples e objetivos, que levarão o leitor ao autoconhecimento. Cada capítulo contém discussões e autorreflexões e, dentro de cada discussão, a obra apresenta os

métodos desenvolvidos aos autores. São ao todo 15 reflexões ao todo que exigem observação e criação de cada leitor.

Além disso, um estudo criado de maneira exclusiva pelos autores explora os 7 fatores do bem-estar psicológico e as 10 categorias de construção de propósitos, que lhe trará uma nova consciência social sobre a importância de colocar a saúde mental e o bem-estar, em todos os níveis, no centro de sua existência.



Elaine Brzycki, Ed.m e Henry Brzycki, Ph

Sobre os autores:

ELAINE J. BRZYCKI, mestra em Educação, e HENRY G. BRZYCKI, PH.D., geraram um acervo de trabalho capaz de impactar a condição humana e tornar o mundo um lugar melhor. Explorando há quarenta anos seus propósitos de vida, ajudaram as pessoas a criar vidas felizes, saudáveis e prósperas. São autores de três best-sellers, numerosos artigos e oficinas de desenvolvimento pessoal e profissional. Utilizada em mais de cinquenta países, a obra de Elaine e Henry levou a uma nova consciência mundial sobre a importância da autocompreensão ao colocar a saúde mental e o bem-estar como parte central de uma vida estimulante e bem-sucedida.

Sobre o Grupo Editorial Pensamento:

Mais que livros, inspiração!

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Na busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por quatro selos: Pensamento, Cultrix, Seoman e Jangada e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano. Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.

Serviço:

Livro: As Oito Etapas para Alcançar o Bem-estar

Autores: Elaine Brzycki e Henry Brzycki

Editora: Cultrix

Páginas: 192

Preço: R\$ 47,00

Disponível para venda em:

<https://www.grupopensamento.com.br/produto/as-oito-etapas-para-alcancar-o-bem-estar-9177>



LIVRO INSPIRA OS LEITORES

em direção à
realização do
Propósito Pessoal



Ricardo L. Porto

Ouse
ser
quem
você é

Você vai se surpreender!

Literare Books
LITERARE JOURNAL
ESTABLISHED 1998

Aprender a se amar é um processo que vai além da busca da própria autonomia

A construção da autonomia e da autoestima, é de fundamental importância nesses tempos pós pandemia, em que a humanidade se encontra em um ponto de transição, na busca de uma coexistência mais harmônica e pacífica. Todos podem e precisam se comprometer, ao incorporar no seu dia a dia, atitudes e comportamentos que estejam em sintonia com sua essência e com seu verdadeiro Ser.



Nesse sentido, surge a obra literária, recentemente lançada, “**Ouse ser quem você é**” (*Literare Books International*), que mergulha nesta tarefa básica, que todos enfrentamos: aprender a nos amar, ou seja, desenvolver a autoestima. Escrito pelo economista, terapeuta transpessoal, mentor e conselheiro de administração Ricardo Porto, este livro inspirador revela que o amor-próprio não é apenas um ingrediente vital para nossa qualidade de vida, mas também é a base para amar os outros e respeitar todas as formas de vida. Além de mencionar as virtudes e habilidades pessoais e profissionais, comuns a todos nós, a obra também enfatiza a importância de reconhecer e transformar nossas imperfeições momentâneas.

Ricardo Porto, nosso guia nessa jornada, compartilha suas próprias experiências e aprendizados, bem como as ferramentas que adquiriu ao longo de sua trajetória. Num ritmo

pausado, convida os leitores a percorrerem, com cuidado e carinho, o caminho que ele mesmo transcorreu. Cada passo revela aspectos que iluminam o trajeto único de cada leitor e estimula a reflexão sobre os fatores que conduzem à autonomia pessoal e, por consequência, à autoestima saudável.

O autor revela: “esta obra conta muito do meu próprio processo de autoconhecimento e autodesenvolvimento ao longo dos anos”, e acrescenta: “é um livro de autoajuda e devo reconhecer que sou seu primeiro beneficiário. Entretanto, confesso, jamais imaginei isso

ao escrevê-lo. De certa forma, me anima que tenha me servido de alguma coisa, pois se foi útil para mim, que escrevi, espero que também seja para quem o ler, pois esta é, verdadeiramente, minha intenção”.

Aprender a se amar é um processo que vai além da busca da própria autonomia, mas é certo que sem autonomia não é possível amar a si próprio sem condições e sem restrições, muito menos aos outros. “Reconheço que chegar a se amar dessa forma é um processo ambicioso, complexo e distante, que este livro não tem a pretensão de esgotar, muito menos ensinar. Meu objetivo é tão somente o de estimular a reflexão sobre os aspectos e condições que favorecem o desenvolvimento da própria autonomia e, conseqüentemente, da autoestima”, admite.

A obra destaca a importância de “desligar o piloto automático” para nos concentrarmos na busca do porquê de determinados fatos ocorrerem e até se repetirem, a ponto de nos impedir de viver a vida plena, recompensadora e feliz, que é nosso destino ter.



Ricardo Porto - Divulgação/Literare Books International

O autor dividiu o livro em duas partes. Na primeira, a que dá o nome de “Os Fundamentos”, menciona conceitos que não são originais, pois já vêm sendo tratados, há séculos, por muitos escritores, de diferentes tradições. Estes conceitos são básicos para entender a lógica exata e precisa que rege toda forma de vida na Terra, assim como o profundo senso de justiça, perfeição e amor que nos permite compreender o Propósito

da Vida. Na segunda parte, nomeada de “A Prática”, são abordados temas, com os quais a maioria de nós, senão a totalidade, já se deparou em alguma ocasião ou em vários momentos. Ao final dos capítulos, o autor propõe um tema para meditação e um exercício com a finalidade de ajudar na compreensão emocional do conteúdo que foi tratado.

“*Ouse ser quem você é*” é mais que um livro; é um convite a se explorar, a se aceitar e a se amar. Com profundidade e compaixão, Ricardo Porto nos lembra que a jornada para a autorrealização é um processo individual e pessoal, e que o desenvolvimento da autonomia é a chave para desbloquear a verdadeira autoestima e manifestar o propósito pessoal.

Mais informações sobre a obra

Ouse ser quem você é - Você vai se surpreender

Autor: Ricardo Porto

Editora: Literare Books International – 1ª edição – 176 páginas – 2023

Preço de capa: R\$ 64,70

Formato: 16 x 23 cm

Categoria: Não Ficção

ISBN do físico: 9786559226634

ISBN do digital: 9786559226641

Onde comprar: Amazon | Loja Literare Books | E-book | Livrarias físicas | Plataformas Digitais





 [revistaprojetoautoestima](#)

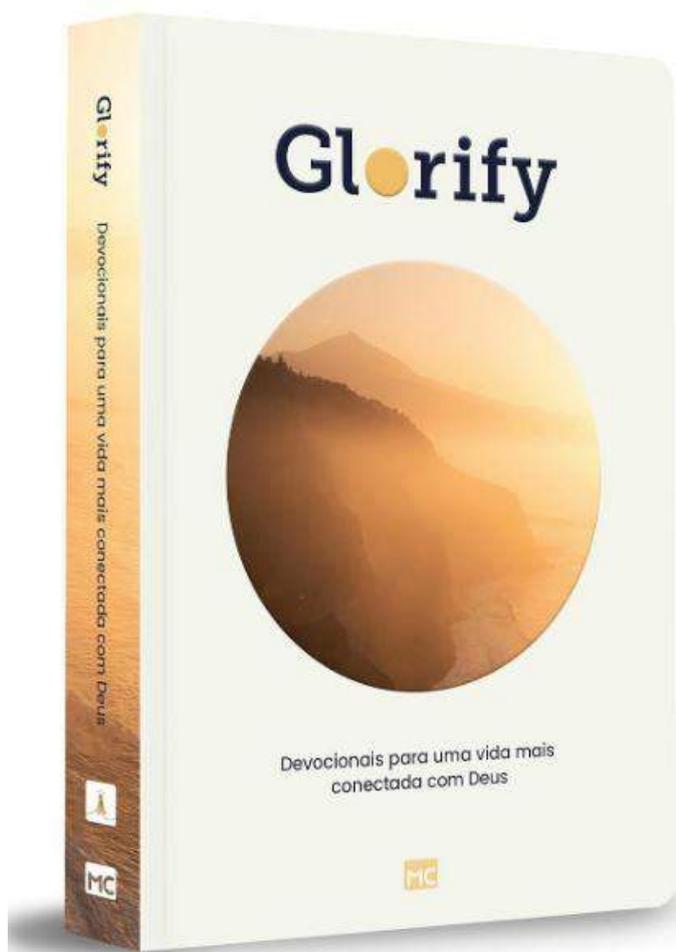
“Se nossos jovens lessem mais poesias saberiam lidar
melhor com seus sentimentos.”

LUIS A R BRANCO



Glorify lança livro físico de devocionais diários

Lançamento já está disponível pela Amazon e nas maiores livrarias do país



O maior aplicativo de devocionais do mundo, o Glorify lança hoje, 10 de outubro, seu primeiro livro físico. Em parceria com a editora Mundo Cristão, o exemplar é dividido em quatro grandes temas da fé cristã e tem como principal objetivo ser mais uma ferramenta para que o leitor possa ter um encontro com Deus.

“Estamos muito felizes em poder contribuir com a jornada de crescimento espiritual dos leitores. Essa obra foi cuidadosamente criada para cumprirmos nossa missão de auxiliar todos os Cristãos, todos os dias a fortalecerem a fé, ampliando sua conexão com Deus”, comenta Bárbara Benevenuto, Gerente de Marketing Brasil do Glorify.

O livro ainda conta com duas grandes novidades: um QR Code onde é disponibilizado mais conteúdos exclusivos, e a possibilidade de criar um espaço único de anotações diárias.

Os leitores podem encontrar o livro do Glorify nas principais livrarias do país e também na Amazon.

Sobre o Glorify

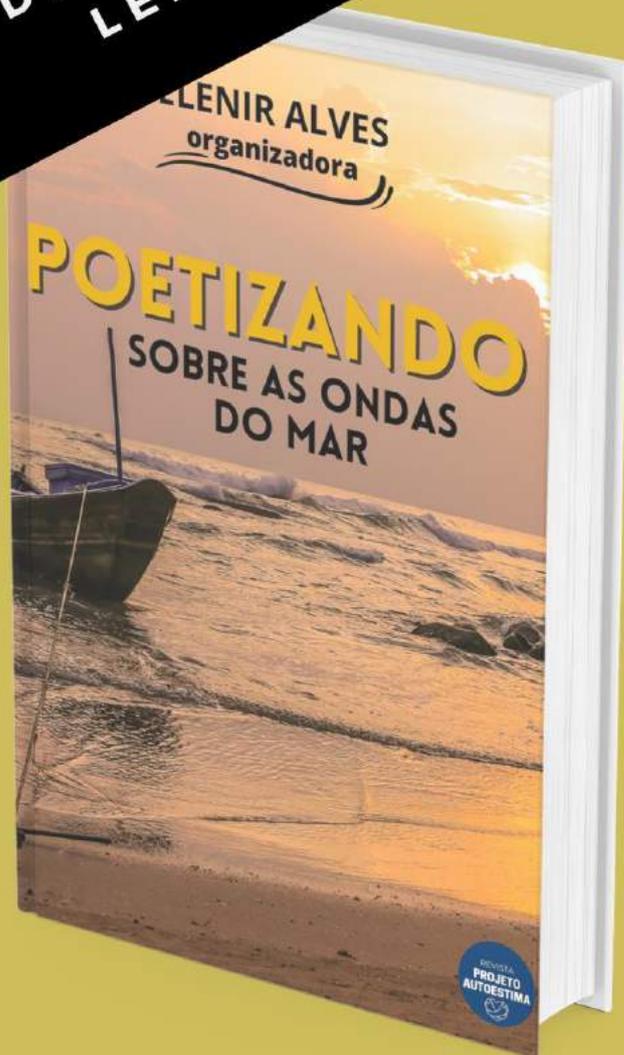
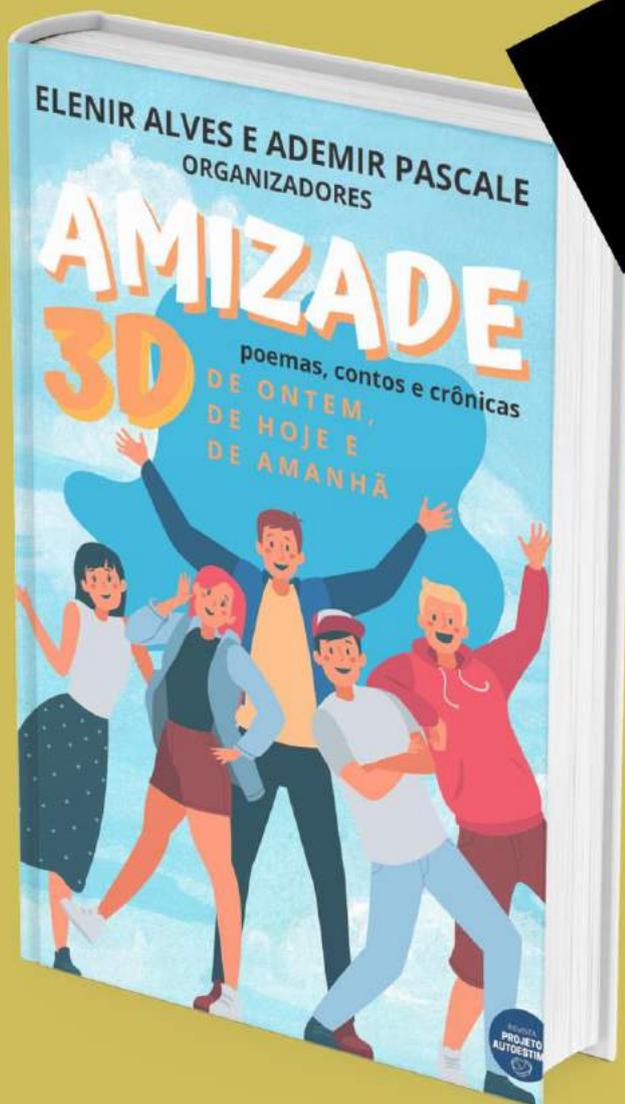
Fundado em 2019 pelos empreendedores britânicos Henry Costa e Ed Beccle, o Glorify é um aplicativo cristão de devocional diário que cria espaço e estrutura para que todas as pessoas se conectem com Deus todos os dias.

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

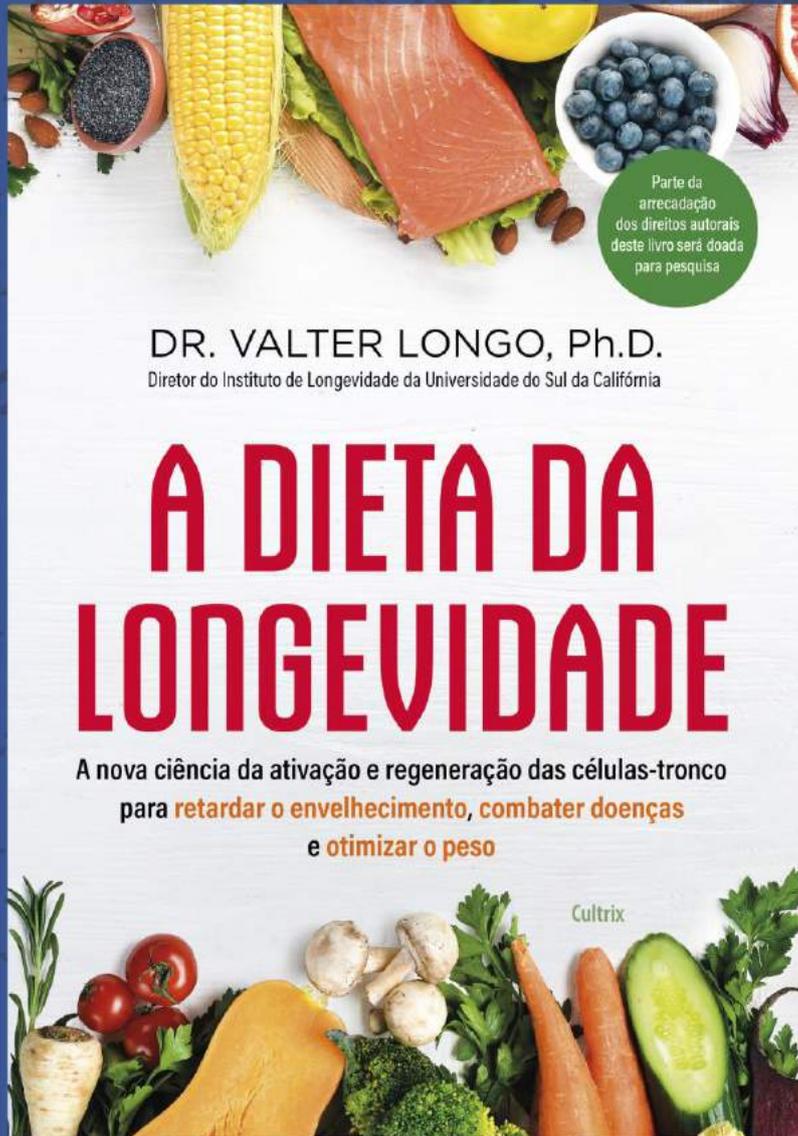
O aplicativo está disponível para download na Google Play Store e Apple Store

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



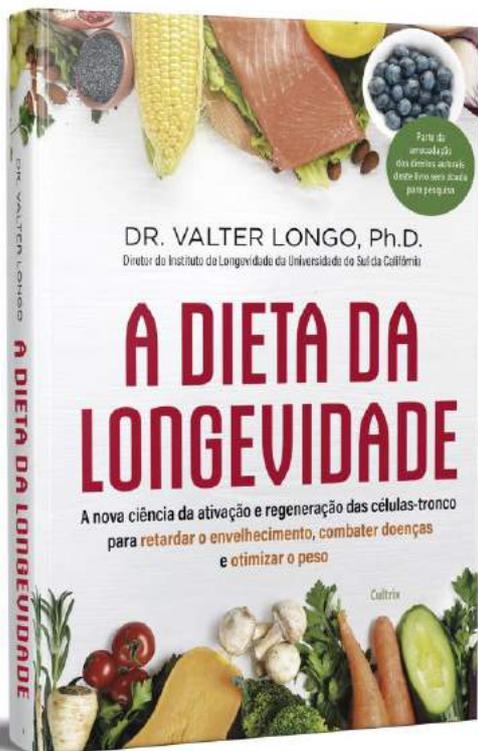
POETIZANDO SOBRE AS ONDAS DO MAR, REÚNE LINDOS POEMAS DE ALGUNS DOS MELHORES ESCRITORES BRASILEIROS, COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR ALVES. BAIXE O SEU EXEMPLAR GRATUITAMENTE: [HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/POETIZANDO_SOBRE_AS_ONDAS_DO_MAR.PDF](https://www.fabricadeebooks.com.br/poetizando_sobre_as_ondas_do_mar.pdf)



[SEGREDOS DA
LONGEVIDADE] Livro traz
descobertas revolucionárias da
ciência no campo do
envelhecimento

Valter Longo, reconhecido como o guru da longevidade, mostra os caminhos para viver mais e melhor, além de formas de reduzir fatores de risco de diversas doenças

“Somos o que comemos”. Esta expressão bastante conhecida, não significa apenas que não deveríamos comer muitas coisas prejudiciais, mas também indica que mesmo alimentos aparentemente saudáveis podem ser prejudiciais se associados de forma errada. É o que mostra o livro ***A Dieta da Longevidade***, lançamento da Editora Cultrix, do bioquímico italiano Valter Longo, especialista no tema. A obra promete revolucionar tudo que conhecemos sobre alimentação, prevenção, combate a doenças e envelhecimento saudável.



Na obra, o autor reconhecido internacionalmente por suas pesquisas sobre longevidade e uma das maiores autoridades mundial sobre o assunto, traz os resultados de mais de uma década de pesquisas - segundo ele, o livro é um resumo de sua “viagem” de cerca de 30 anos pelos segredos da longevidade - e

detalha uma descoberta científica revolucionária que indica a alimentação como o principal pilar para prevenir e tratar doenças no século XXI.

Por meio de um texto de fácil compreensão, Longo condensa todas as suas pesquisas e explica: como diminuir a gordura abdominal, regenerar e rejuvenescer nosso corpo reprogramando as células, reduzir os fatores de risco de diversas doenças, além de apresentar os cinco pontos da dieta da longevidade: pesquisa de base sobre a longevidade, epidemiologia, estudos clínicos, estudos dos centenários e estudo dos sistemas complexos.

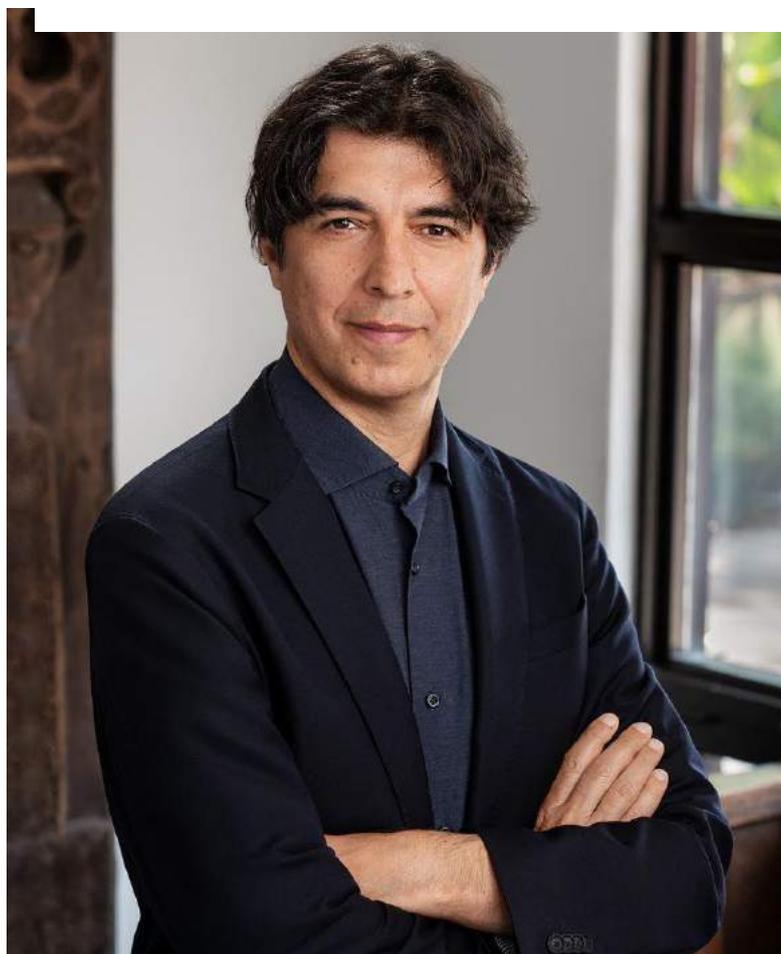
“Na realidade, a “magia” não está na dieta da longevidade nem na dieta que imita o jejum (DMD – Dieta Mima-Digiuno), e sim no corpo humano, com sua extraordinária capacidade de se reparar e se regenerar. Basta entender como ativar seus mecanismos, que na maioria dos casos permanecem desligados” – Valter Longo, Ph. D. em neurobiologia

Eleito pela revista Time como uma 50 das pessoas mais influentes na área da saúde, Valter Longo destaca e explica em ***A Dieta da Longevidade*** que ao imitar o **jejum** dando

ao corpo as calorias necessárias apenas para que ele funcione, o organismo passa a diminuir todas as atividades, até o momento em que as células danificadas “se matam”, sobrando apenas as boas. Dr. Longo define o ciclo como “consumo de lixo celular” a fim de desencadear a regeneração restauradora do corpo.

Simple de ser adotada, a dieta deve se aliar a prática antiga e comum em todas as culturas e esquecida por nossa sociedade: a dieta que imita o jejum, de modo “direcionado” e calibrado de acordo com as exigências da vida moderna. Uma dieta composta por duas ou três refeições ao dia, feitas ao longo de doze horas, e vários jejuns ao longo do ano, seguida de outros conselhos e receitas, que farão o leitor manter seu corpo saudável ou recuperá-lo de estados doentios.

Sobre o autor:



Valter Longo é Ph.D. em neurobiologia e um reconhecido bioquímico em nível internacional por suas pesquisas no campo do envelhecimento e das doenças a ele relacionadas. Conhecido como o “guru da longevidade”, citado pela revista Time como uma das cinquenta pessoas mais influentes do mundo na área da saúde. É diretor do Instituto de Longevidade da Faculdade de Gerontologia da Universidade do Sul da Califórnia, em Los Angeles e dirige o laboratório de longevidade e câncer do Instituto de Oncologia Molecular (IFOM), em Milão;

Sobre o Grupo Editorial Pensamento:

Mais que livros, inspiração!

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Na busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por quatro selos: Pensamento, Cultrix, Seoman e Jangada e possui em catálogo aproximadamente mil títulos. Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito.

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>



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA



ACESSE

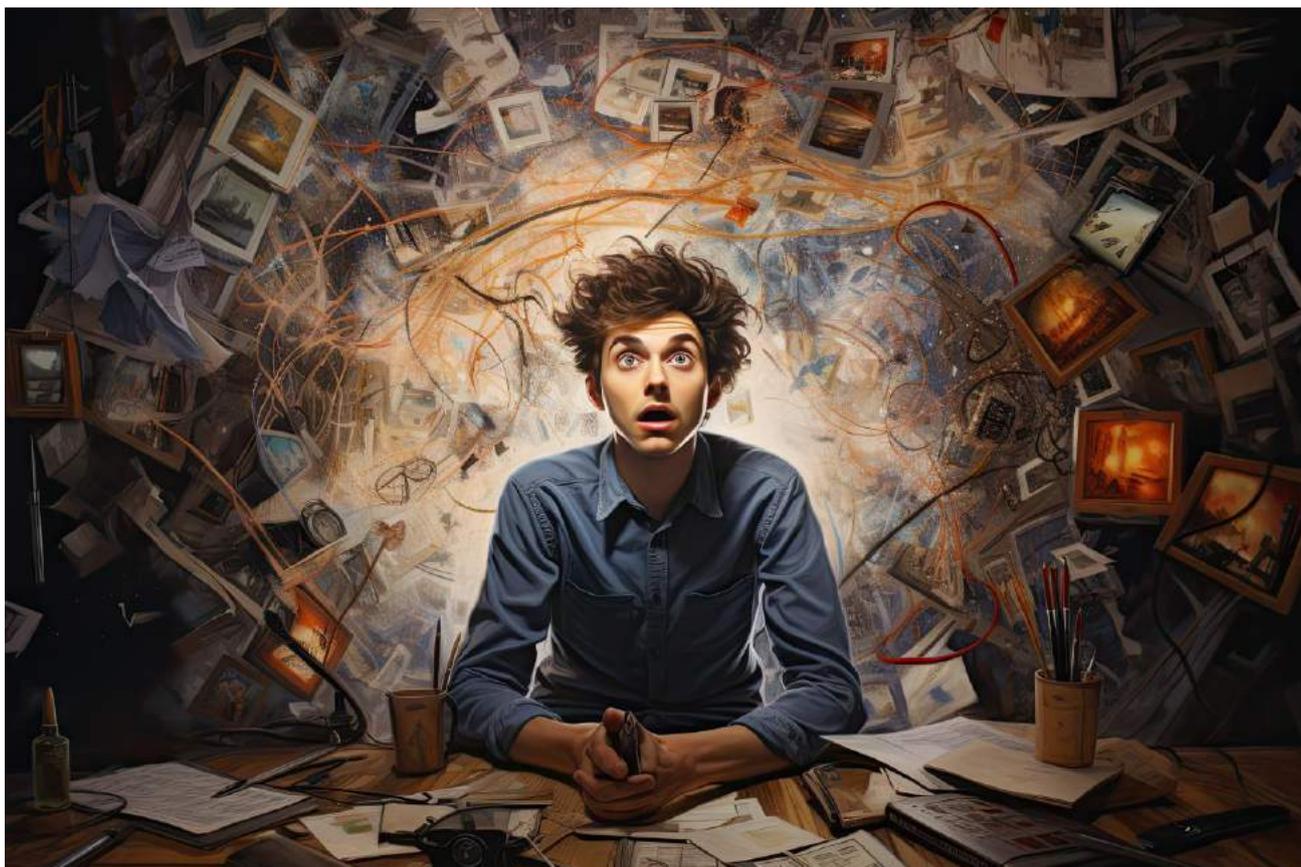
WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA



TDAH

**Estigma e preconceito:
os desafios do TDAH em adultos**

POR DR. FERNANDO
NEGRI



Divulgação

Médico explica que tratamento do transtorno inclui medicação e psicoterapia

Assim como acontece com outros problemas de saúde mental, as maiores barreiras que o adulto com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) enfrenta são o preconceito e o estigma. A demora no diagnóstico faz com que, muitas vezes, os sintomas clássicos de desatenção, impulsividade e hiperatividade sejam confundidos com comportamentos inadequados, como preguiça, desinteresse e até mesmo falta de compromisso. **“Quando descobri o diagnóstico, muitos aspectos da minha vida passaram a fazer sentido. A dificuldade em lembrar de datas especiais; a eterna corrida contra o tempo para terminar tarefas; a dificuldade de administrar dinheiro e a impulsividade que me provocaram vários problemas de relacionamento, tanto pessoais, quanto no trabalho, tinham uma explicação. Mas, para muita gente que convive comigo, isso é encarado, até hoje, como uma desculpa para os meus erros”**, comenta um paciente diagnosticado com o problema aos 45 anos.

O TDAH é um transtorno de neurodesenvolvimento da região frontal do cérebro, que é a responsável pela execução de tarefas, planejamento, organização, além das emoções. Estima-se que entre 5% e 8% da população mundial viva com o transtorno. Entre os adultos, a estimativa da Academia Americana de Psiquiatria é de que 2,5% tenham o transtorno.

O diagnóstico é clínico e o tratamento inclui medicação e psicoterapia. **“Não há cura para o TDAH, os casos de remissão são raros e muito provavelmente a pessoa precisará usar medicação por toda a vida, esse é um dos principais estigmas. A boa notícia é que, com o tratamento adequado, a pessoa consegue ter uma vida normal”**, afirma o psicanalista, médico pós-graduado em Psiquiatria e membro da Associação Brasileira de Médicos com Expertise em Pós-Graduação (Abramepo), **Fernando Negri**.

O médico explica que o apoio e participação da família são fundamentais para o sucesso do tratamento. **“É preciso fazer o que chamo de psicoeducação da família no início do tratamento, que é mostrar o que realmente significa ter TDAH. Essa informação inicial ajuda a mudar a forma como as pessoas mais próximas enxergam o transtorno. Os pacientes medicados relatam uma grande mudança na vida, como se a medicação removesse os sintomas e os tornassem mais produtivos, concentrados e organizados. Isso melhora as relações familiares, profissionais e até com os amigos”**, comenta.

Ansiedade e depressão
 Vencida essa etapa inicial, é preciso definir o tratamento, e isso pode ser uma tarefa delicada, já que, em muitos casos, o TDAH está relacionado a outras condições clínicas, como a ansiedade, a depressão e o transtorno bipolar. **“É indispensável um diagnóstico completo da saúde física e mental do paciente porque, muitas vezes, será necessário combinar medicamentos para tratar duas ou mais condições associadas, como ansiedade, depressão e transtorno bipolar, o que torna a tarefa ainda mais desafiadora. Escolher a medicação correta é determinante para o sucesso do tratamento”**, explica.

Cuidados coadjuvantes
 Assim como a psicoterapia, alguns hábitos podem contribuir para o sucesso do tratamento. A prática de atividade física e a alimentação adequada são indispensáveis para controlar os níveis de ansiedade e, portanto, podem ajudar também no tratamento do TDAH. **“Um ambiente organizado e com menos estímulos ajuda na concentração para estudar ou trabalhar. Usar listas de tarefas e lembretes no celular são outras opções que ajudam organizar as tarefas do dia e a não esquecer compromissos e datas especiais. São pequenos ajustes que, combinados com todo o resto, podem surtir efeito”**, completa.

Abrangente
 Segundo a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA), cerca de 2 milhões de brasileiros sofrem os sintomas do TDAH. Essas pessoas têm um nível baixo de dopamina, neurotransmissor que controla habilidades cognitivas da memória, atenção, ansiedade e humor. Ainda segundo a ABDA, as comorbidades associadas, como ansiedade e depressão, atingem 70% das crianças com o transtorno.



SAÚDE MENTAL

**PROCRASTINAÇÃO PODE
SER SINAL DE ALERTA**

POR SABRINA AMARAL
(PSICÓLOGA ESPECIALISTA EM NEUROCIÊNCIA)

Conheça alguns tipos clássicos de proteladores e como superar o problema

Estudos da 10ª Conferência de Pesquisa sobre Procrastinação fornecidos pelo professor de psicologia na Universidade DePaul, Joseph R. Ferrari e divulgados pelo Jornal New York Times, trazem números surpreendentes: uma em cada cinco pessoas se enquadra na categoria chamada de procrastinadores crônicos. Essas pessoas adiam compromissos sistematicamente até o último minuto em várias áreas de sua vida: pessoal, corporativa, financeira e social.



A procrastinação, chamada popularmente de ‘empurrar com a barriga’, é o ato de adiar o cumprimento de uma tarefa que precisa ser realizada. Tal prática resulta em grandes problemas para qualquer pessoa que esteja tentando alcançar seus objetivos profissionais ou pessoais. “Procrastinar é algo normal, todos nós procrastinamos em alguma instância da vida.

O problema é quando este comportamento se torna recorrente, muitos procrastinadores acabam perdendo excelentes oportunidades no ambiente corporativo e acadêmico por falta de pontualidade, que podem gerar graves problemas de saúde e bem-estar, incluindo depressão e ansiedade”, destaca a psicóloga especialista em neurociência aplicada ao comportamento humano, **Sabrina Amaral**.

Foi o que ocorreu com a pedagoga, Karen Regina da Silva Dias, 46, que decidiu pedir ajuda quando se deu conta da procrastinação. “Muitas coisas que eu começava não dava continuidade, como a leitura de um livro por exemplo”, explica.

No início de 2022, durante o processo de avaliação neuropsicológica do filho de sete anos, com suspeita de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), ela se

identificou com as características e fez uma avaliação para detectar TDAH também. “O diagnóstico foi positivo, o que explicou como eu vinha me comportando, procrastinando até nas tarefas mais simples como organizar a casa.

A partir daí comecei a me policiar mais e me esforçar para concluir aquilo que começava. Me ajudou muito principalmente quando precisei redigir o TCC do meu curso de pós-graduação”, descreve Karen.

A vontade de deixar para amanhã nem sempre é preguiça, mas sintoma de outras questões psicológicas mais severas, destaca a especialista **Sabrina Amaral**. De acordo com ela, a procrastinação é um comportamento que afeta a produtividade e o bem-estar emocional, levando ao estresse, exacerbando o sentimento de culpa e a sensação de arrependimento. “A pessoa que procrastina tem consciência da importância de realizar uma tarefa, contudo, não consegue transformar a intenção em ação e concluí-la, o que traz muita ansiedade e angústia”, explica.

Conheça alguns tipos clássicos de procrastinadores, destacados pela especialista:

PERFECCIONISTAS Esperam muito de si mesmos e procrastinam por medo de não serem capazes de alcançar a perfeição. Eles podem acreditar que não são bons o suficiente para completar a tarefa com o nível de qualidade que desejam.

INDECISOS Por não conseguirem tomar uma decisão ou por medo de errar, acabam presos em um ciclo de análise excessiva, ponderando as opções sem conseguir chegar a uma conclusão.

OTIMISTAS Subestimam o tempo e a energia necessários para completar uma tarefa e, conseqüentemente, deixam tudo para a última hora. Acreditam que conseguirão realizá-la rapidamente, mas acabam esquecendo os obstáculos e as complicações que podem surgir.

DISTRAÍDOS São facilmente fisgados por outras atividades, ou por estímulos externos como notificações em dispositivos eletrônicos. Costumam ter dificuldade em manter o foco e a atenção na tarefa em questão.

ESTRESSADOS São aqueles que estacionam por causa do estresse ou da ansiedade em relação à tarefa em questão. Sentem-se sobrecarregados e incapazes de lidar com a pressão, e a procrastinação pode ser uma maneira de lidar com esses sentimentos.

VICIADOS Aqueles que procrastinam até o último minuto, uma vez que gostam de sentir altos níveis de adrenalina e tensão, seguidos por uma descarga enorme de dopamina (hormônio da realização e bem-estar) quando finalizam a tarefa em cima da hora, com bons resultados.

A especialista lembra que existem questões psicológicas que apontam para a dificuldade em começar e terminar atividades, como exemplo:

TRANSTORNOS DO HUMOR A procrastinação pode ser um sintoma de depressão, que costuma deixar a pessoa sem energia ou motivação para realizar tarefas cotidianas.

ANSIEDADE A ansiedade pode impedir o desenrolar de uma tarefa por medo de fracassar ou não ficar perfeita.

TRANSTORNOS DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH) A procrastinação é uma característica comum do TDAH, já que a pessoa pode ter dificuldade em manter o foco e a atenção em uma tarefa específica, como acontecia com a Karen.

BURNOUT Quando as pessoas estão exaustas e têm muitas tarefas a fazer, acabam procrastinando porque não sabem por onde começar. Outras vezes, por se sentirem sobrecarregadas e sem energia.

Buscando ajuda qualificada

Sabrina Amaral ressalta que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) vem alcançando sucesso com procrastinadores. “Uma das coisas que trabalhamos na psicoterapia é ajudar o paciente identificar e desafiar pensamentos negativos, que podem levar à procrastinação, como não ser bom o suficiente ou acreditar que algo é muito difícil, e substituí-los por pensamentos mais positivos e realistas”.

Para a pedagoga Karen, a terapia a fez descobrir a raiz do problema em relação à procrastinação. “Aqueles traumas de infância, bullying e crenças limitantes, que meus pais e educadores escolares colocaram sobre minha formação, foram responsáveis em boa parte pelos pensamentos e atitudes procrastinadores. O processo terapêutico me ajudou a identificar e quebrar o vínculo que eu ainda tinha com essa parte do meu passado e hoje me sinto mais confiante”, explica.

Outro ponto destacado pela psicóloga **Sabrina Amaral**, é o quão importante é aprender a lidar com a ansiedade, descobrir os benefícios da respiração profunda e da meditação. “A prática da autocompaixão é maravilhosa para trabalhar a autocritica quando procrastinamos, através dela, aprendemos a nos perdoar, a acalmar os pensamentos punitivos e termos uma fala interna mais gentil conosco mesmo. Isso nos ajuda a construir uma visão mais realista ao perceber que todo mundo procrastina em algum momento e que isso não define quem somos em nossa totalidade.”, comenta.

Uma dica da psicóloga é, durante a execução de uma tarefa, dar uma pausa, se afastando por um curto período, o que pode ajudar a limpar a mente e reduzir a pressão. “Para sair

do looping de pensamentos negativos, pare, respire profundamente por alguns minutos para ajudar a acalmar a mente. Depois disso encare a tarefa de frente, divida-a em pequenas partes para ficar mais fácil de você organizar no tempo e no espaço. E lembre-se de celebrar cada etapa cumprida” orienta a psicóloga.

Embora a procrastinação não possa ser evitada totalmente, conhecer os motivos pelos quais ela acontece e aprender a superar essas tendências pode ajudar. “A verdade é que não existe um “estado de espírito ideal” ou “o momento certo” para começar uma tarefas, especialmente aquelas mais chatinhas, isso é uma verdadeira ilusão. Ao invés de ficar esperando, busque ajuda: fale com um amigo, mentor, ou colega de trabalho que possa te ajudar a se motivar e ter uma perspectiva mais positiva. O importante é persistir!”, conclui Sabrina.



Sabrina Amaral é psicóloga especialista em neurociência do comportamento, bacharel em Psicologia pela Universidade Metodista de Piracicaba, pós-graduada em Gestão e Estratégia de Pessoas pela INPG Business School e em Terapia Cognitiva Comportamental pela PUC-PR, possui ainda formação em Neurociência do Comportamento Humano e Programação Neurolinguística, além de certificações internacionais pela Omni Hypnosis Training Center em Master Coaching e em Hipnose Clínica Avançada.

Em mais de duas décadas de carreira treinou mais de 10 mil pessoas em cursos e palestras, é também a idealizadora da Epopeia Desenvolvimento Humano, que nasceu com propósito de gerar transformação positiva na vida das pessoas, embaixadora da Rede Mulher Empreendedora na cidade de Campinas (SP) e voluntária na Humanitarian Coaching Network.

Saiba mais:

Instagram

<https://www.instagram.com/sameajuda/>

<https://www.instagram.com/epopeia.com.br/>

LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/a-sabrina-amaral/>

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

YouTube



Mostra Touch Art - A Impressão da Empatia estimula os sentidos e proporciona aos visitantes a sensação de inclusão

Mostra reúne artistas consagrados e novos talentos com a proposta de proporcionar às pessoas uma imersão no universo com a interação com as obras através do toque e das emoções

No dia 18 de outubro, às 19h, será aberta oficialmente a exposição **Touch Art – A Impressão da Empatia**, no Centro Brasileiro Britânico, em São Paulo. A mostra vai reunir trabalhos de 18 artistas onde o público poderá interagir com as obras para senti-las através do olhar, do toque e do abraço. A proposta da mostra é estimular o visitante para que use seus sentidos para perceber os detalhes, se envolver com as texturas, formas,

relevos e nuances de cada peça e experimentar a sensação de inclusão, como se fizesse parte dela.



“Touch Art quer apresentar a arte na fronteira tênue e singular que integra objeto e observador através da comunhão dos sentidos, onde o visitante pode interagir com a obra e interpretá-la conforme as suas sensações. A mostra quer trazer o valor da empatia como uma atitude positiva de convivência e respeito entre as pessoas usando a arte como um caminho para que elas possam exercer esse dom humano, tantas vezes sufocado, no modo instantâneo de se colocar no mundo”, explica **Lais Barros**, curadora da exposição.

Além de proporcionar uma experiência única e imersiva por meio do toque nas esculturas, quadros e objetos táteis, a mostra também quer impactar positivamente a vida de pessoas com algum tipo de deficiência, promovendo a conscientização do público sobre suas necessidades e contribuindo para ações que promovam a acessibilidade e a igualdade de oportunidades.

“Touch Art quer provocar um diálogo significativo que estimule o visitante a refletir sobre a questão da inclusão, apontando a importância de iniciativas que possibilitem melhorar a qualidade de vida das pessoas, principalmente daquelas com algum tipo de deficiência. Ao reunir artistas consagrados e novos talentos, **Touch Art** mostra que a oportunidade é para todos”, acrescenta.

A exposição é gratuita e prevê a doação de 10 % do valor da venda de cada obra para a Instituição Laramara que tem como missão apoiar o desenvolvimento e a inclusão social de pessoas com deficiência visual por meio do Atendimento Especializado, de Ações de Assessoramento e Defesa e Garantia de Direitos.

A curadora de **Touch Art – A Impressão da Empatia** é mediadora, escritora e publicitária e encontrou na oportunidade de reunir talentos do universo das artes a motivação para inspirar pessoas sobre o real significado das relações humanas. Lais acredita que através da arte é possível aproximar propósitos e construir uma história que inclui, toca e faz vibrar a alma, por isso, convidou seguintes artistas para abraçar esse projeto:

ANNA MARIA SATIRO

Nasceu em 1970 em São Paulo e ainda pequena, aprendeu a costurar com sua avó. Em 2002 descobriu que a melhor forma de expressar sua arte era por meio de linhas e agulhas. Dedicou mais de uma década a conhecer a história e técnicas do bordado livre brasileiro, de onde vem sua inspiração.

BAOARAM

Nasceu em 1973 em Seul, na Coreia do Sul, e com 12 anos entrou no mundo da arte recebendo aulas com um professor da Universidade Jung-Ang. Em 1990 imigrou para o Brasil e em 1993 ingressou no Departamento de Arte Industrial da FAAP em São Paulo. Depois de trabalhar no ramo de design de moda em 1999, retomou o pincel em 2019.

COLETIVO LARAMARA

Os artistas, arte-educadores e professores das Oficinas de Desenho, Pintura e Escultura do Laramara, Paulo Pitombo e Ricardo Barbosa, coordenaram um projeto coletivo para a exposição. A Instituição Laramara oferece um Programa de Atendimento para Jovens, Adultos e Pessoas Idosas, com Oficinas de Artes (Coral, Dança Circular, Dança e Expressão Corporal, Desenho e Pintura, Escultura, Musicalização e Violão).

DENISE BARROS

Artista visual paulistana, seu trabalho tem ênfase na escultura, do clássico ao contemporâneo, e na transição entre outros ramos das artes como a música e a arquitetura. Possui atelier em São Paulo onde oferece cursos regulares de escultura em argila e pedras. É Doutora e Mestre em Artes pela Universidade Estadual de Campinas-SP-UNICAMP. Atua como educadora nas áreas das licenciaturas e bacharelados em artes, arquitetura e história. Como consultora, orienta projetos culturais, artísticos e editoriais.

DENISE SILVA MARQUES

Concebe criações artísticas a partir de fios de algodão e agulhas de crochê. Sua prática adquirida desde os 7 de anos de idade, por meio de um projeto social, se transformou em uma prática diária, com inspiração nas formas da natureza e nos corais marinhos. É formada em Relações Públicas e pós-graduada em Arte e Mercado.

DIDU LOSSO

Formado em Entretenimento e Music Business pela Universidade da Califórnia em Los Angeles. Trabalha no mercado das artes desenvolvendo projetos culturais e instalações no Brasil e nos Estados Unidos. Em suas pinturas usa várias técnicas desde desenhos

tradicionais japoneses, acrílico, spray e tinta a óleo com areia, pontilhismo sobre mármore e materiais reciclados. Desde 2015 trabalha com inclusão social, criando oportunidades para artistas com deficiência visual, cadeirantes e crianças com síndrome de Down que permitem pessoas com deficiência enxergarem com a alma. Desenvolve projetos especiais para ampliar a conscientização por meio da arte para a prevenção do câncer de mama e de pele, HIV/AIDS e COVID19.

EMI TAKAHASHI

Publicitária e fotógrafa de eventos sociais fizeram cursos livres no MAM e é autora do livro de artista Kuro Hako. Participou de diversas exposições coletivas e de festivais de fotografia. Teve fotos publicadas em revistas como a PbMag, Azul Magazine e NoMirror Mag.

FELIPE INNOCENTE

Conhecido como INNO, é graduado em Publicidade e trabalha com design há mais de 22 anos. Morou na Califórnia, em Londres e em Castelraimondo, na Itália, onde adquiriu experiência cultural através da realização de comunicação, arte e intervenções urbanas. Fez intervenções com seu Personagem Zr 1900 na Europa, EUA e em São Paulo. Participou da Live Call Parade, obra que foi instalada na Praça da Sé e de exposições importantes como o Carrousel du Louvre, na França, que abriram as portas para projetos em Nova York e Miami.

GABRIELA MACHADO

Gabriela cursou fotografia na Escola Panamericana de Artes e Design aos 16 anos. Encantou-se com o universo da fotografia como ferramenta de expressão criativa e decidiu se dedicar à fotografia fine art. Desenvolve projetos autorais e em seus trabalhos explora temas a respeito das inquietações da alma. Seu trabalho é autobiográfico e suas obras trazem as emoções e sensações de suas vivências e experiências.

GILBERTO SALVADOR

Arquiteto e professor universitário, avançou nas áreas da pintura, escultura, aquarela e gravura realizando uma profunda reflexão sobre as questões sociais e ambientais. Participou de várias edições da Bienal Internacional de São Paulo e entre as principais mostras individuais destacam-se duas exposições no MASP. As obras do artista fazem parte de um acervo internacional e na cidade de São Paulo podem ser encontradas na Cinemateca Brasileira, MASP, MAM, Palácio do Governo do Estado de São Paulo, Museu de Arte Contemporânea da USP e Pinacoteca do Estado de São Paulo, entre outros.

MARCELA RODRIGUES

Pintora e escultora nascida na Argentina, iniciou sua carreira como artista plástica em 1997. Formada no Instituto de Bellas Artes da Ciudad de Buenos Aires, ampliou seu horizonte artístico quando veio morar em São Paulo, na década dos anos 90. Desenvolve as técnicas da pintura com a Artista Rô Gonçalves, tendo como foco principal, a temática das cores.

MARCOS FAJARDO MARINHEIRO

Com 57 anos, reside e trabalha em São Paulo. É engenheiro de formação, cursou Comunicação Visual e especializou-se em História da Arte, Criatividade e Produtos Digitais. Atua como professor, mentor em artes visuais e processos criativos, artista visual e curador acadêmico. Com mais de 30 anos no ensino e desenvolvimento cognitivo através da arte, tem se dedicado ao trabalho com pessoas portadoras de singularidades, promovendo a inclusão social no mercado de arte.

PEDRO ALMEIDA FERNANDES

Jovem artista paulistano se dedica à pintura onde explora composições caleidoscópicas alegres e vibrantes, equilibrando as cores com extrema propriedade. Frequentou a Panamericana Escola de Arte e Design, formando-se em Artes Plásticas. Suas obras expressam seu prazer pela vida e o renovam a cada pincelada.

PEDRO VICENTE

Artista da cena e das artes visuais, é autor de peças e de roteiros. Ator convidado em produções diversas é mestre e doutorando pela ECA/USP desde 2009. Expõe em circuitos acadêmicos e alternativos do Brasil e exterior.

RENATO MAGALHÃES

Inovação, criatividade e paixão estão no DNA desse artista plástico, mais conhecido como MagMor. Com diversos trabalhos expostos pelo país e no exterior, suas obras são sempre um convite a reflexões profundas.

ROSÂNGELA DORAZIO

Atua como artista desde 1996, quando se formou em Licenciatura em Artes Visuais na Fundação Armando Álvares Penteado em São Paulo. A artista fala da impermanência através de ações de fazer para desfazer nas diferentes linguagens com as quais trabalha; fotografa para gravar (cortar), faz gravura em metal sem edição, aquarelas em formatos desafiantes por serem grandes demais e desenhos de nanquim manchados ora por café

ora por cuspe. Criou o projeto Rosângela Dorazio Acolhe, uma ativação do espaço do ateliê no qual oferece seu lugar para lançar luz ao trabalho de outras mulheres. Trabalhou na coordenação do educativo do MAM, do Itaú Cultural e na capacitação de professores de arte na Fundação Gol De Letra.

SARA ROSENBERG

Artista plástica, designer e arte-educadora é formada em Artes Plásticas pela FAAP. Em 1989, concluiu Mestrado em Ciências da Comunicação pela ECA/USP. Tem Especialização em Escultura pela Kunstgewerbeschule de Zurique e fez Residência Artística em Berlim Exposições Individuais. Teve exposições em diversas galerias no Brasil e exterior.

VICTOR MUSZKAT

Criativo e extremamente inventivo, transforma aquilo que vive no dia-a-dia em imagens expressivas, totalmente libertas da realidade que nos cerca. Suas personagens, que refletem pessoas queridas, misturam-se àquelas que descobriu em livros, filmes e todos acabam virando um só, representado com a maestria de significar todos ao mesmo tempo. De humor sutil e non-sense, suas criações constroem um mundo particular, colorido, encantador e determinado pela pureza dos seus sentimentos.

ZÉLIO ALVES PINTO

Pintor, desenhista, escultor, tapeceiro, publicitário, programador visual, artista gráfico, pesquisador, cartunista, escritor e professor. Estudou pintura na Academie La Grande Chaumière, em Paris, cidade onde realizou sua primeira individual, na Maison du Brésil, em 1962. Colaborou em diversas publicações, como A Cigarra, Senhor, Revista da Semana, Jornal do Brasil e O Pasquim. Foi secretário adjunto da Secretaria de Estado da Cultura de São Paulo.

Touch Art – A Impressão da Empatia

Vernissage: 18 de outubro das 19h às 22h

Data: de 19 a 29 de outubro

Horários: segunda a sexta-feira, das 10h às 17h, sábado e domingo, das 10h às 16 h

Local: Centro Brasileiro Britânico - Rua Ferreira de Araújo, 741 - Pinheiros - São Paulo
Entrada gratuita.

Hérnia Inguinal:

O Que Você Precisa Saber - Causas, Sintomas e Tratamentos

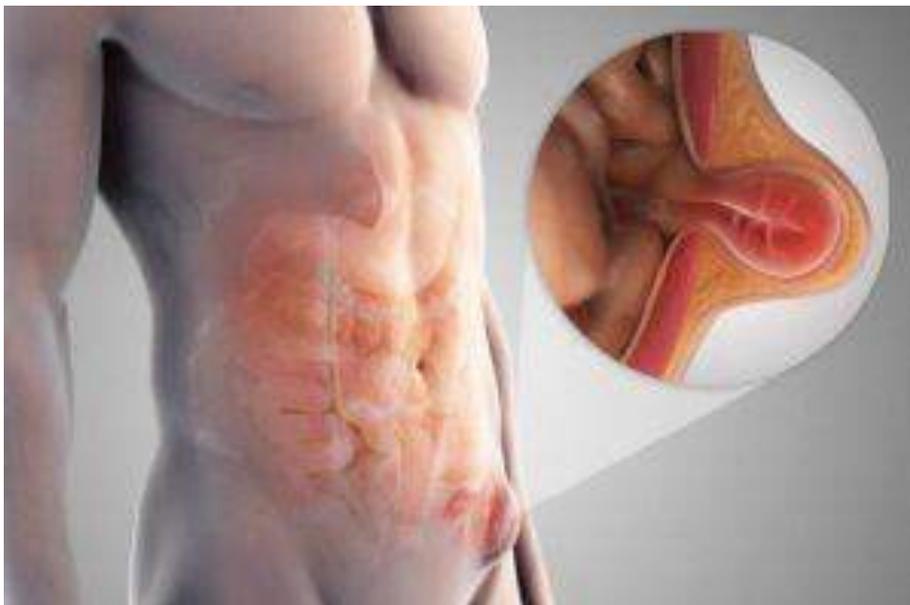


**DR. ERNESTO
ALARCON**

Cirurgião Geral,
especialista em
Videolaparoscopia.



Saiba Mais Sobre O Tipo Mais Comum De Hérnia E Por Que O Tratamento É Fundamental



Sabemos que as hérnias na virilha (Inguinal) é o tipo mais comum de hérnia, atingindo 75% das hérnias de parede abdominal. Ela ocorre quando uma porção do intestino ou outra estrutura intra-cavitária protrui através de uma fraqueza ou abertura na parede abdominal na região da virilha. A presença da hérnia e seu tratamento

cirúrgico normalmente não são causas de infertilidade.

Sua presença é mais comum entre os homens, mas pode afetar homens e mulheres de todas as idades.

*A*s causas exatas da hérnia não são completamente estabelecidas, mas sabe-se que vários fatores podem estar envolvidos. A principal causa é a fraqueza nos músculos do abdômen, que pode estar presente desde o nascimento (congénito) ou desenvolvida ao longo do tempo devido ao envelhecimento, esforço físico repetitivo, obesidade e gravidez.

Os principais sintomas incluem uma protuberância ou inchaço na região da virilha com dor ou desconforto principalmente aos esforços. Em alguns casos pode ser assintomática, mas ainda assim requer tratamento.

O tratamento para hérnia inguinal é cirúrgico e o objetivo principal é reparar a fraqueza na parede abdominal as estruturas intra-cavitárias herniadas ao seu local de origem sem causar lesões. Pode ser usado técnica convencional, laparoscópica ou robótica para o tratamento cirúrgico. O tipo recomendado vai depender do tamanho, gravidade da hérnia, condições de saúde do paciente etc. Apenas um especialista poderá indicar o melhor tratamento – Explica o **Dr. Ernesto Alarcon, Cirurgião Geral, especialista em Videolaparoscopia.**

Tipos de Hérnias Inguinais

Há dois tipos de hérnias inguinais, as diretas e as indiretas.

- A indireta se forma pela passagem de estrutura intra cavitária para o interior da bolsa que envolve o testículo através de um ponto frágil, o anel herniário.
- A direta, como o próprio nome sugere, forma-se diretamente num ponto da parede abdominal enfraquecida, que se rompe, permitindo a passagem de uma estrutura intra cavitária pelo orifício herniário.

A Importância da Cirurgia

Hoje em dia o número de cirurgias de hérnia chega a quase 1 milhão anualmente.

*Sempre que o benefício para a realização do procedimento cirúrgico supera seus riscos, a hérnia inguinal deve ser operada, evitando assim, a piora do quadro com o passar do tempo e suas possíveis complicações, como por exemplo o encarceramento e o chamado estrangulamento herniário, que vai exigir um procedimento urgente, com risco cirúrgico maior e no qual a cirurgia poderá ser muito maior do que apenas uma correção da hérnia – Finaliza o **Dr. Ernesto Alarcon.***

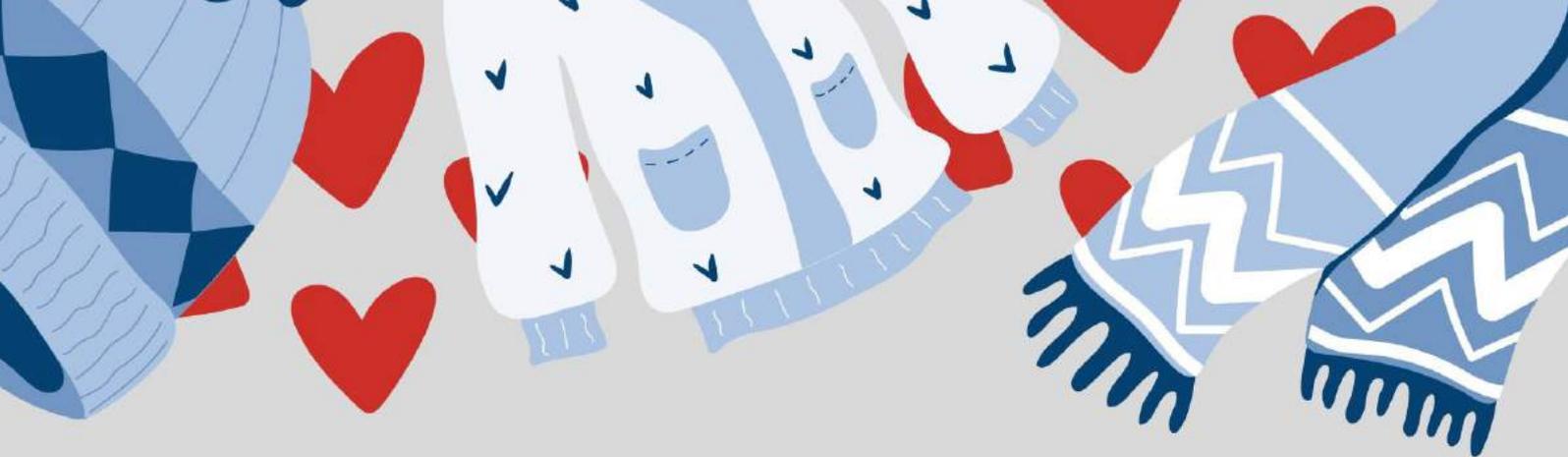
Créditos

Dr. Ernesto Alarcon

Cirurgião Geral especialista em videolaparoscopia em SP- Cirurgias de hérnias, vesículas, vasectomia, entre outros.

<https://drernestoalarcon.com.br>

@drernestoalarcon



CAMPANHA DO AGASALHO

**arrecada 610 mil cobertores e
4,4 milhões de roupas em
2023**

**Fundo Social de São Paulo enviou
doações deste ano para municípios do
interior, litoral, regiões metropolitanas e
entidades assistenciais da capital**

**A ação foi encerrada com o fim do inverno,
nesta sexta-feira, 22 de setembro.**



A Campanha do Agasalho 2023 chega ao fim com a arrecadação de 610 mil cobertores e 4,4 milhões de peças de vestuário como agasalhos, toucas, meias e cachecóis. Os números registrados pelo Fundo Social de São Paulo representam um aumento de 26% e 19%, respectivamente, em relação às doações do ano passado. A ação foi encerrada com o fim do inverno, nesta sexta-feira, 22 de setembro.

“É nosso compromisso conjunto tornar o estado de São Paulo um lugar onde a solidariedade e a responsabilidade compartilhada se destaquem como valores fundamentais.

Essa demonstração de confiança nos impulsiona a continuar trabalhando para devolver a dignidade, principalmente, a todas as pessoas que estão em situação de vulnerabilidade social”, afirmou a primeira-dama do Estado, Cristiane Freitas.

Parte das doações já foi enviada a municípios em todo o território paulista para atendimento a famílias vulneráveis. Já nas arrecadações dos fundos municipais parceiros do Governo de São Paulo, as doações são distribuídas pelas próprias prefeituras. Neste ano, a campanha teve a participação de 459 cidades.

Na capital, o Fundo Social do Governo do Estado destinou a arrecadação para 61 entidades que atendem famílias em situação de pobreza e extrema pobreza.

A campanha recebeu também doações por transferências bancárias que somaram R\$ 286 mil, valor 34% maior em relação a 2022. Além disso, uma empresa privada fez uma doação única de R\$ 1 milhão ao Fussp.

Com o valor arrecadado, o Fundo Social comprará cobertores que ainda serão doados e que também serão usados no atendimento social a vítimas de situações emergenciais, como famílias afetadas por desastres naturais ou incêndios.

Para Cristiane Freitas, o aumento das doações em produtos e em dinheiro é reflexo da confiança que a sociedade tem nas instituições do Governo do Estado e na capacidade do poder público para direcionar recursos com transparência e agilidade para atender quem mais precisa.

Compra de cobertores

Dos 610 mil cobertores doados pelo Fundo Social neste ano, 133 mil itens foram adquiridos com recursos próprios do órgão estadual e distribuídos aos municípios segundo as inscrições do CadÚnico – cadastro nacional com informações sobre famílias de baixa renda existentes no país.

Doação da Receita Federal

Do total de 4,4 milhões de itens doados, estão 108 mil roupas de inverno enviadas, de forma inédita, pela Receita Federal. O Fundo Social encaminhou 64 mil peças para 458 municípios e outras 44 mil a entidades sociais da cidade de São Paulo.

A iniciativa para a doação aconteceu em abril, após reunião entre a primeira-dama do Estado e membros da Superintendência da Receita Federal. Na ocasião, o Fundo Social sugeriu a destinação de produtos apreendidos em operações fiscais para doações.

Produção de agasalhos

A campanha também ganhou reforço de empresários ligados à Associação Brasileira da Indústria Têxtil e de Confecção (Abit), que doaram tecidos e aviamentos para produção

de agasalhos pelas alunas do curso de Costureiro Avançado da Escola de Moda do Fundo Social. As peças estão sendo cortadas pelos detidos na Penitenciária de Tremembé, no interior do Estado, e costuradas pelas alunas do Fundo Social. Os agasalhos vão reforçar doações necessárias em situações de atendimento social emergência e na Campanha do Agasalho de 2024.



Foto divulgação

Parcerias e voluntariado

Neste ano, a campanha contou com o apoio de empresas como a Klabin, que doou 12 mil caixas de papelão ondulado para arrecadação de roupas e cobertores e a Prodesp – empresa de Tecnologia do Governo do Estado –, responsável pelo desenvolvimento do site oficial da ação.

O Fundo Social também teve a ajuda de 75 voluntários da Igreja de Jesus Cristo dos Santos nos Últimos Dias, que separaram e fizeram a triagem de itens doados pela Receita Federal.

Inverno quente

Em 2023 o Estado de São Paulo registrou um dos invernos mais quentes dos últimos anos, com ondas de calor e baixa Umidade Relativa do Ar. Segundo a Defesa Civil do Estado de São Paulo, a temperatura máxima no Estado chegou a 40°C, na cidade de Aparecida D'Oeste em 21/09/2023, uma das maiores desde 2020, quando o município de Lins atingiu a maior temperatura histórica com 43,8°C.



Psicóloga Ana Streit promove aulão gratuito sobre comunicação efetiva

A masterclass
acontece no dia 16
de outubro, às 20h,
no YouTube





Ana Streit - Foto divulgação

masterclass acontece no dia 16 de outubro, às 20h, no YouTube

Psicóloga Ana Streit promove aulão gratuito sobre comunicação efetiva

A masterclass acontece no dia 16 de outubro, às 20h, no YouTube

A comunicação efetiva é uma habilidade fundamental para o sucesso pessoal e profissional, inclusive para aprimorar as relações interpessoais. De acordo com um estudo recente publicado na revista *Computers in Human Behavior* revelou que uma comunicação eficaz atua nas relações conjugais melhorando os impactos negativos do *phubbing*, isto é, o comportamento de prestar mais atenção ao smartphone do que interagir com pessoas ao redor. Por isso, a psicóloga mestre em psicologia e saúde, Ana Streit, promove no dia 16 de outubro, um aulão gratuito sobre como se comunicar de maneira efetiva, visando estreitar relações interpessoais nas mais diversas esferas da vida.

Ana Streit afirma que se comunicar de maneira efetiva é uma habilidade que pode abrir muitas portas, e, para isso, existe uma ferramenta chamada DEARMAN. “Trata-se de sete passos: descrever, expressar, assertividade, reforçar, manter-se em mindfulness, aparentar confiança e negociar”. Na masterclass, os participantes poderão entender cada passo e como aplicá-lo no dia a dia. A aula tem início às 20h do dia 16 de outubro e pode

ser assistida através do canal de Streit no YouTube <https://www.youtube.com/@AnaStreit>.

Sobre Ana Streit

Psicóloga Clínica, Mestre em Psicologia e Saúde pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), e Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS). Professora, supervisora e terapeuta do esquema. Em processo de Certificação Internacional em Terapia do Esquema pela International Schema Therapy Society (ISST). É apaixonada pelo desabrochar das pessoas e por acompanhar seu florescimento. Escreve e fala sobre essência e conexões saudáveis no Instagram (@anacstreit) e no Youtube (AnaStreit).



Foto divulgação



TRATAMENTOS
DE BELEZA
AUXILIAM NO
BEM-ESTAR
EMOCIONAL DE
IDOSOS



Foto divulgação

Cuidados com unhas e cabelos contribuem para a saúde mental e elevam a autoestima

O envelhecimento saudável abrange não apenas a saúde física, mas também a autoestima e o bem-estar emocional. Para muitos idosos, cuidar das unhas e cabelos contribui - e muito - para uma melhor qualidade de vida.

Com o passar dos anos, unhas e cabelos podem se tornar mais frágeis e suscetíveis a problemas. No entanto, a atenção adequada a essas áreas pode fazer uma grande diferença na autoconfiança e no bem-estar dos idosos.

Manter as unhas curtas, limpas e hidratadas é essencial para prevenir problemas como unhas quebradiças e infecções.

A escolha de produtos suaves e adequados às necessidades de pele e cabelos envelhecidos é fundamental. Hidratantes específicos para a pele e xampus suaves podem ajudar a manter a integridade e a saúde dessas estruturas.

A hidratação adequada ajuda a combater o ressecamento, um problema bastante comum na terceira idade.

Marcas como a Unhas Cariocas, maior rede de esmalterias do mundo, de acordo com a Associação Brasileira de Franchising (ABF), priorizam esse cuidado especial com o idoso. A franquia conta com uma técnica específica para a cutilagem, a Emolieta, que consiste na utilização do emoliente, responsável por soltar as células mortas em um período de até três segundos para que, em seguida, se possa empurrá-las com a espátula e, por fim, recolhê-las com a cureta.

O procedimento não causa danos ou cortes na pele, evitando a formação dos bifos e conferindo resultados confortáveis aos clientes. Essa técnica é recomendada, especialmente, para pessoas que precisam de atenção redobrada, para não haver cortes na cutilagem, como é o caso da população idosa. Além disso, a utilização do método assegura a saúde das unhas, trazendo-lhes um melhor aspecto.

A franquia Escova Express, especializada em serviços escovas, penteados, maquiagens e design de sobrancelhas, também visa os tratamentos adequados para pessoas de mais idade. A marca opta por produtos suaves e de baixo impacto, evitando a exposição excessiva a químicos agressivos.

A escolha de penteados que sejam práticos e fáceis de manter também é uma alternativa, que simplifica a rotina de cuidados em casa. Vale ressaltar o valor de uma comunicação aberta com o cabeleireiro, garantindo, assim, uma experiência segura e agradável.

Os cuidados com as unhas e cabelos não apenas melhoram a aparência, mas também têm um impacto positivo na saúde mental e emocional dos idosos. A autoimagem e a autoestima são impulsionadas quando nos sentimos bem cuidados, reduzindo o risco de depressão e ansiedade.

Para muitos idosos, a realização desses cuidados pode ser um desafio devido à mobilidade reduzida ou outras limitações físicas. Com apoio profissional e produtos adequados é possível promover um envelhecimento mais saudável e feliz, onde a autoestima e o bem-estar são valorizados.

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/>



*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



A decorative header featuring two pumpkins at the top, with several black bat silhouettes scattered around them.

GRÁTIS:

A large black bat silhouette with wings spread, positioned behind the main title text.

10ª EDIÇÃO DO
BAZAR DAS BRUXAS
DE SÃO PAULO



INVADE O TÊNIS
CLUBE PAULISTA



Evento, que será realizado no dia 29 de outubro, terá expositores esotéricos, palestras, vivências, apresentações de dança, oraculistas e comidinhas especiais





A 10ª Edição do Bazar das Bruxas de São Paulo acontecerá no dia 29 de outubro (domingo), no Tênis Clube Paulista, que fica na R. Gualaxo, 285 – Aclimação, São Paulo.

O evento, com entrada gratuita e aberto a todos, terá uma contará com uma nova estrutura.

Será um dia mágico repleto de expositores esotéricos, palestras, vivências, apresentações de dança, oraculistas e comidinhas especiais com o mais tradicional bazar das Bruxas de São Paulo.

Serviço:

Quando: 29 de Outubro de 2023

Hora: das 11h às 20h

Onde: Tênis Clube Paulista | R. Gualaxo, 285 - Aclimação, São Paulo

Acesso Fácil via Linha Azul: Estação Vergueiro | Estação Paraíso do Metrô

BRUNCH



IL BARISTA
cafés especiais

LANÇAMENTO 9º EDIÇÃO

CAFÉ LA VIE EN ROSE

Data: 10/OUT/2023

Horário: 09h - 12h

Local: IL BARISTA CASA

Rua do Consórcio 191- SP

VALOR

R\$ 200,00

incluso Brunch e 1 pacote
250g LA VIE EN ROSE

PIX: 06.940.004/0010-27

Um café feito por mulheres para abençoar
outras mulheres em tratamento de câncer.

BEBA ESSA CAUSA!



IL Barista lança 9ª edição do Café La Vie En Rose em apoio ao combate do câncer de mama



Gelma Franco e as produtoras da Fazenda Capoeira Coffees - Foto divulgação

Gelma Franco, proprietária da rede de cafeterias, promove brunch beneficente para apresentar novo café produzido somente por mulheres, cuja renda será revertida para auxiliar mulheres acometidas pela doença

No dia 10 de outubro Gelma Franco, empresária e especialista em cafés, promoverá um brunch para o lançamento da **9ª Edição do Café La Vie En Rose** no IL Barista Casa, na Vila Nova Conceição (SP).

Aberto ao público, o evento irá reunir empresários, influencers e convidados e a renda obtida com a venda dos cafés será revertida para o Instituto Amor em Mechas que doa

perucas, maquiagem e acessórios para elevar a autoestima de mulheres que tem câncer e estão em tratamento.

“O projeto do Café La Vie Em Rose nasceu para conscientizar todos sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama e também para contribuir para o tratamento de quem já tem a doença. O fato de ser um café produzido por mulheres para ajudar outras mulheres é uma forma de acolher e mostrar que estamos todas unidas em torno da mesma causa”, explica Gelma.

O La Vie En Rose é um café especial e social, pois, além de ser feito por cafeicultoras engajadas com as necessidades das suas comunidades tem parte da sua renda revertida para essa ação. Para essa edição foram selecionados grãos da Fazenda Capoeira Coffees que fica no Sul de Minas Gerais, onde o micro lote é colhido manualmente para o projeto social BEBA ESSA CAUSA.

O La Vie En Rose dessa edição tem aroma de rapadura, corpo médio, acidez baixa e fundo com notas de chocolate ao leite e em sua embalagem rosa de 250g é possível saber o nome das produtoras, a região de origem dos grãos, o número de pés de café e a altitude da plantação, reunindo todas as informações sobre o DNA desse café tão especial.

As pessoas que quiserem comprar o La Vie En Rose e colaborar com a causa podem adquiri-lo nas lojas do Il Barista.

SOBRE GELMA FRANCO

Gelma Franco é fundadora e gestora do IL BARISTA CAFÉS ESPECIAIS, rede pioneira no conceito Boutique de Cafés no Brasil com 7 lojas em São Paulo.

A empresária desde 2003, quando abriu sua primeira cafeteria, vem sempre inovando no setor com a criação de Campeonatos como Box Surprise e Copa Koar, além da Escola do Café, voltada para Cursos e Treinamentos.

Mestre em torra pela SCA e considerada uma das maiores especialistas em café do Brasil, é muito requisitada para ser juíza de concursos de mixologia e para ministrar palestras sobre café, brand e empreendedorismo.

Participa de diversos workshops internacionais, tem diploma de Cafeóloga pela Le Cafheoteque Paris; é AST SCA – Treinadora Autorizada para cursos de Torra e Análise Sensorial de Cafés e ministra cursos de Baristas, Brewers e Métodos de Preparo de Café.

@gelmafrancocafes

SOBRE A IL BARISTA

Desde 2003 a marca IL Barista Cafés Especiais é reconhecida pelos consumidores como sofisticada e voltada ao público premium. Considerada uma das melhores Specialty Coffees do Brasil foi fundada por Gelma Franco, uma das maiores autoridades em Café do país, que comanda uma equipe formada por baristas certificados e com vários títulos e participações em Campeonatos de Café e de Barismo.

Com diversos prêmios e indicações, como o da Melhor do Ano - Revista Veja SP durante 17 anos consecutivos – de 2003 à 2020 – a marca IL BARISTA virou sinônimo de qualidade e uma marca de desejo com seus cafés e gifts personalizados para Coffee Lovers.

A Il Barista foi eleita a cafeteria do ano pela Revista Go Where em 2019

@ilbaristacafes

SOBRE O INSTITUTO AMOR EM MECHAS

O Instituto foi criado para motivar o espírito solidário entre mulheres que querem doar suas mechas para fazer perucas para mulheres acometidas de câncer de mama, enfatizando o espírito de solidariedade. A entidade doa perucas, lenços, maquiagem e acessórios para pacientes que perderam seus cabelos por causa da quimioterapia ou alopecia, elevando a autoestima e colaborando no tratamento dessas pessoas.

@amoremmechas.com

BRUNCH DE LANÇAMENTO TODA 9ª EDIÇÃO DO CAFÉ LA VIE EN ROSE



Data: 10 de outubro

Horário: das 9h às 12h

Local: Il Barista Casa – Rua do Consórcio,
191, Vila Nova Conceição

Convites: R\$ 200,00 – Incluso brunch e 1
Café La Vie Em Rose

Informações e convites: Whatsapp IL
BARISTA: 11 2538-1155



CAMPANHA SONHO FELIZ
DO **GTOP** SUPERA A META
E ARRECADA MAIS DE R\$
60 MIL PARA **APAES** DE
SANTA CATARINA



5ª edição do projeto Sonho Feliz - *Divulgação Rede Top*

A cada sonho vendido foi destinado R\$ 1,00 durante 3 dias em todas as lojas do grupo



A 5ª edição da campanha Sonho Feliz, realizada pelo GTOP, grupo que reúne as marcas Rede TOP, ObenCard e Preceiro Atacadista superou a meta deste ano. Na venda de cada sonho foi revertido R\$ 1,00 para as APAEs localizadas onde o grupo atua. O objetivo era arrecadar R\$ 50 mil.

Ao término da campanha, realizada entre 24 e 26 de agosto, foram vendidos 55 mil sonhos, superando o objetivo inicial.

No evento de lançamento, o CEO do GTOP, Paulo Cesar Lopes, prometeu que o grupo doaria mais R\$ 6 mil caso a meta fosse atingida. Com isso, será revertido para as APAES o total de R\$ 61 mil reais.

“Quando criamos o Sonho Feliz, pensamos em uma ação social que pudesse contribuir com uma causa

sensível da sociedade. As APAEs realizam um trabalho sério e indispensável de apoio às pessoas com deficiência.

Estamos muito orgulhosos e felizes por termos superado a meta estabelecida para a 5ª edição do projeto. Nosso objetivo é crescer ano a ano com o valor destinado às associações”, comenta Graziela Schmoller, diretora de marketing e RH do GTOP.

Roseli dos Santos Bini, diretora da APAE de Navegantes (SC), conta como o projeto Sonho Feliz tem contribuído muito com as associações. “Esse projeto maravilhoso tem feito muitos alunos e muitas associações felizes.

O Sonho Feliz faz a diferença na vida de muitas pessoas. Além do apoio financeiro, o projeto também cumpre um papel importante de divulgar e dar visibilidade para o trabalho das APAEs. Queremos agradecer a todas as pessoas envolvidas no Sonho Feliz, um projeto tão nobre e que transforma vidas”.

Ao longo destes 5 anos de Sonho Feliz, a equipe do GTOP conta que tem aprendido muito com o trabalho da APAE. “As associações dão um exemplo de seriedade, carinho e empatia no apoio às pessoas com deficiências.

Todos os anos, quando estamos planejando a campanha, ouvimos muitas histórias de superação e ganho de bem-estar das pessoas apoiadas pelas APAEs. É realmente inspirador. A 5ª edição do Sonho Feliz, de 2023, foi um absoluto sucesso.

Estamos muito felizes em poder contribuir com as 13 APAEs da nossa região. Que venha a 6ª edição!”, comemora Lopes.

Sobre o grupo GTOP

A Rede TOP faz parte do GTOP. O grupo possui 27 lojas e conta ainda com as marcas ObenCard e Preceiro Atacadista. Com administração multifamiliar, o GTOP possui 22 lojas da Rede TOP e 5 Preceiro Atacadista, totalizando cerca de 2.000 colaboradores, 300 checkouts, mais de 35.000 m² de área de vendas.

Para mais informações,

acesse: www.redetop.com.br, www.obencard.com.br e www.preceiro.com.br



PU
PO
OFICIAL

ALÉM DA LONGEVIDADE:

conheça os segredos do óleo de
oliva para a saúde da pele

POR DR. MAURIZIO PUPO
(farmacêutico e professor especialista
em cosmetologia).



Especialista explica os benefícios deste ingrediente, utilizado há milhares de anos, como 'fonte de beleza e juventude'

Todos os alimentos e ingredientes que ingerimos produzem algum efeito no nosso organismo, podendo ser positivo ou negativo. E a pele é um dos principais órgãos do corpo que funciona como 'termômetro' com relação ao que estamos absorvendo por meio da alimentação. E se tem um ingrediente que, desde a Grécia antiga, é considerado como 'fonte de beleza e juventude', este ingrediente é o óleo de oliva.

“Na época, ainda sem todas os estudos e comprovações científicas que temos hoje, o óleo de oliva já era utilizado pela Cleópatra para cuidar de sua beleza. Ou seja, era algo que trazia resultados visíveis, mesmo que os povos antigos não tivessem acesso ou conhecimento sobre os benefícios dos compostos neste ingrediente”, explica Dr. Maurizio Pupo, farmacêutico e professor especialista em cosmetologia.

Países da região do Mar Mediterrâneo, como Itália e Grécia, usam o óleo de oliva de forma abundante em todas as suas refeições. “Um bom óleo de oliva italiano, extravirgem, contém até 22 tipos diferentes de polifenóis, que são os mais potentes antioxidantes, clareadores, protetores de DNA, protetores de colágeno, ácido hialurônico e anti-idade pró-longevidade que existe. Por este motivo, dizemos que ele é o segredo da longevidade dos povos que fazem a dieta do Mediterrâneo, especialmente, aqueles que vivem na Zona Azul de longevidade da Sardenha, na Itália”, ressalta o especialista.

Benefícios do óleo de oliva para a pele

E para esclarecer melhor sobre como o consumo do óleo de oliva pode ser benéfico além da longevidade que ele pode proporcionar, Dr. Maurizio Pupo destaca alguns dos principais benefícios deste ingrediente para a saúde da pele.

- **Antioxidantes:** como falado acima, o óleo de oliva é extremamente rico em antioxidantes, como a vitamina A e E, que combatem os radicais livres e, conseqüentemente, combatem o envelhecimento da pele.
- **Ação anti-inflamatória:** com propriedades antibacterianas e antifúngicas, o óleo de oliva ajuda a eliminar processos inflamatórios no organismo, prevenindo doenças como úlcera e câncer gástrico, além de atuar no tratamento de psoríase, eczema e dermatite atópica.
- **Ação hidratante:** o ingrediente ainda possui propriedades hidrófilas, ou seja: criam uma barreira protetora sobre a pele, capaz de contribuir com a regeneração, hidratação e nutrição da pele, além de fornecer uma limpeza natural dos poros.
- **Cicatrizes e feridas:** suas propriedades auxiliam no fortalecimento dos nossos tecidos e, desta forma, o óleo de oliva é um ótimo ingrediente para melhorar processos de cicatrização.
- **Elimina toxinas:** além de combater os radicais livres, o óleo de oliva ainda é um ótimo aliado para eliminar substâncias que prejudicam o nosso organismo, como gorduras ruins. Desta forma, o ingrediente contribui ainda com a perda de peso e com uma aparência mais saudável e viçosa para a pele.
- **Ameniza as rugas e linhas de expressão:** uma das propriedades do óleo de oliva atua no alívio das tensões musculares, inclusive, as faciais. Desta forma, com a musculatura mais relaxada, os vincos causados por estresse serão beneficiados e o rosto ficará com um aspecto descansado e com mais vitalidade.

“É claro que ainda vale mencionar que, além desses benefícios para a pele, o óleo de oliva também é um ótimo aliado para a saúde das unhas e cabelos. Sendo assim, em um único ingrediente, temos praticamente um combo completo de benefícios para a saúde do corpo todo”, diz o farmacêutico.

“E o melhor de tudo: óleo de oliva além de fazer bem, ainda é um ingrediente extremamente saboroso e que pode ser utilizado em diversos pratos, tanto para cozinhar, quanto na salada e até na confecção de pães. E isso facilita ainda mais para inserir o óleo de oliva nas nossas refeições diárias e, desta forma, se beneficiar de todas as suas propriedades sem precisar de nenhuma ‘receita milagrosa’ para isso”, finaliza Dr. Maurizio.

Sobre o Dr. Maurizio Pupo

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

6 dicas para controlar a compulsão alimentar



O transtorno de compulsão alimentar é uma doença mental caracterizada por episódios em que a pessoa consome grandes quantidades de alimentos, muitas vezes até o ponto de desconforto físico. Não é uma escolha, é uma doença, e, como tal, necessita de tratamento. Embora não haja uma "cura" definitiva, há várias estratégias que podem ajudar a controlar este comportamento.

Uma das mais notáveis é o consumo equilibrado de proteínas, que pode ajudar na saciedade e controle da necessidade de comer.

Priscila Gontijo, nutricionista da Puravida, destaca que o primeiro passo é entender o motivo pelo qual acontece o descontrole. “Da próxima vez que você atacar a geladeira, pense no que está sentindo. É fome? É tédio? É tristeza? É uma mania? Somente identificando a emoção por trás é possível começar o processo de controle”, explica ela.

Um estudo do "Journal of Clinical Nutrition" sugere que um consumo adequado de proteínas ajuda a promover a saciedade e controlar a compulsão alimentar. “As proteínas têm um efeito térmico maior que carboidratos e gorduras, o que significa que

seu corpo gasta mais energia para digerir. Isso pode contribuir para uma sensação mais prolongada de saciedade”, diz a nutricionista.

Nesse quadro, a profissional de saúde aponta seis dicas para tentar controlar a compulsão:

Evite comer de 3 em 3 horas: espere a fome chegar para se alimentar, mas não passe longos períodos sem comer. A dica é criar um cronograma com café da manhã, almoço e jantar, além dos lanches intermediários.

Alimentos ricos em fibras: frutas, verduras e hortaliças são ricas em fibras e podem ajudar na sensação de saciedade. Isso acontece porque a ingestão amplia a saciedade, reduzindo a vontade e o volume dos alimentos consumidos.

Hidrate-se: beber água não só mantém seu corpo saudável, mas também pode ajudar a controlar a fome. A ingestão também é uma forma de amenizar a sensação de vazio no estômago que o paciente compulsivo pode sentir com mais frequência.

Caso o paciente tenha dificuldade, uma solução pode ser as águas saborizadas ou sucos.

Evite alimentos industrializados: esses produtos são geralmente ricos em açúcares e gorduras, e pobres em fibras, contribuindo para o aumento do ciclo da fome.

Pratique atividades físicas: além dos benefícios para a saúde física, o exercício libera endorfinas, que ajudam a manter a saúde mental.

Atenção à saúde mental: muitas vezes, a compulsão alimentar é um sintoma de outros problemas como ansiedade, tristeza ou depressão. É fundamental procurar ajuda profissional para um diagnóstico e tratamento adequados.

“A compulsão alimentar é uma batalha diária, mas com o apoio adequado, é possível virar o jogo”, conclui Priscila Gontijo. O tratamento adequado pode incluir ajuda de profissionais como clínicos gerais, nutrólogos, psiquiatras e endocrinologistas.

Sobre a Puravida:

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

Bares e Restaurantes celebram a Primavera

Gael Cozinha Mestiça, Momo Gelateria (Rio e SP), Manish Restaurante, O Brazeiro, Saj Restaurante, Sassá Sushi, Boteco São Bento, São Conrado Bar, Zena Cucina e Il Covo oferecem opções para a chegada da estação

Para a estação mais florida do ano, que se inicia em 23 de setembro, os restaurantes Gael Cozinha Mestiça, Momo Gelateria, Manish, O Brazeiro, Saj, Sassá Sushi, Boteco São Bento, São Conrado Bar, Zena Cucina e Il Covo trazem sugestões leves e refrescantes, como saladas, sanduíches, porções para compartilhar e pratos que combinam com a primavera, seja no almoço, no café da manhã, no jantar ou um drink no final da tarde.

GAEL – COZINHA MESTIÇA



Crédito: Dilvugação

O Gael, charmoso restaurante na Rua Ferreira de Araújo, conta com uma ampla área externa, a Padoca do Gael, e ao fundo o restaurante, com mesas e sofás em um jardim florido. A sugestão para a primavera é aproveitar o dia no Gael, começando com um café da manhã na Padoca, com *Suco de tangerina, Omelete de três ovos caipiras (R\$ 18) e Pão de Queijo (R\$ 14)*. Para acompanhar, nosso *Bolo de abacaxi com coco (R\$ 19)* e o *Cheecake de frutas vermelhas (R\$ 36)*. Para o almoço com amigos e família, as opções de entrada são a porção de *Pastel de camarão (R\$ 64, seis unidades)* ou o *Ceviche desalmão com manga (R\$ 48)*; para o prato principal, no almoço ou jantar, as pedidas são a *Moqueca de robalo com banana, pirão e farofa (R\$ 98)* ou o *Atum com chá verde, arroz de coco e verduras no shoyu (R\$ 92)*; e o *Pavê de chocolate (R\$ 36)* como sugestão de sobremesa. Como opções para beber, o restaurante tem uma carta de drinks autorais como o cítrico *Hospitalitá (R\$ 34)*, o *Luna Rosa (R\$ 34)* e o *Gin Tropical (R\$ 45)*. (vale mencionar o que tem em cada drinque)

MANISH



Crédito: Leo Feltran

O restaurante Manish possui uma variedade de saladas frescas com folhas orgânicas em seu cardápio, ideais para a primavera. Uma delas é a tradicional salada árabe *Fatouch*, com mix de folhas verdes, tomate, cebola, rabanete, romã fresca e pão saj torrado (R\$ 55, grande ou R\$ 28, pequena). Outra opção de entrada é a Torre de kibe cru, que leva coalhada, carne moída, tabule e cebolas crocantes (R\$ 67). Para uma refeição leve, a indicação é o sanduíche *Manoush* (foto), um prato fresco e cheio de sabores, preparado com massa de pão assado na pedra com zaatar e recheio de coalhada, hortelã, tomate e azeitonas pretas (R\$ 29). Para a sobremesa, o crepe árabe *Ataif*, nas opções de nozes ou nata, é servido quente e com calda de flor de laranjeira e pistache (R\$ 16). E para apreciar um drink, sugerimos o *Gin Manish*, elaborado com semente de romã, hortelã, tônica, gin e arak (R\$ 39).

MOMO GELATERIA



Crédito: W. Meier

Além do início da primavera, a Momo Gelateria comemora também o Dia do Sorvete, que coincide com a chegada da estação, no dia 23 de setembro. Para este período especial,

a sugestão é o sabor do mês, *Delizija di Limone* (a partir de R\$ 21 - 100g), um gelato refrescante de mousse de limão finalizado com crocante de biscoito. A opção é encontrada em todas as unidades do Rio de Janeiro e em São Paulo, além do delivery, agora disponível também para os paulistanos. Os clientes podem degustar, além dos seus gelatos favoritos, as *Tortas di Gelato* (R\$ 20, a fatia), que são pedidas frequentes do cardápio, com oito sabores disponíveis, como *Floresta branca* e *Pavê de doce de leite*.

O BRAZEIRO



Crédito: Divulgação

O restaurante O Brazeiro, com suas duas unidades localizadas na Vila Mariana e na Vila Andrade, é reconhecido como lugar de comida farta, que combina com os encontros entre familiares e amigos. Além do tradicional restaurante, recomenda-se visitar também O Brazinha, bar que funciona ao lado da unidade na Vila Mariana, e oferece diversos petiscos como *Croquete de frango* (R\$ 26, seis unidades), *Bolinho de arroz* (R\$ 24, oito unidades) e *Coraçãozinho de frango* (R\$ 22). Entre os drinks, as sugestões são o *Maracujack*, feito com Jack Daniel's, maracujá, açúcar e suco de limão, os famosos *Moscow Mule*, feito com vodka, suco de limão, ginger ale e espuma de gengibre e o *Aperol Spritz* preparado com Aperol, espumante e água gasificada (todos por R\$ 28).

SAJ RESTAURANTE



Crédito: Leo Feltran

O restaurante árabe Saj possui duas charmosas unidades na cidade de São Paulo, localizadas nas vilas Madalena e Leopoldina. Para iniciar a primavera, as pedidas são a salada *Jiddo*, com mix de folhas verdes, figo fresco, nozes torradas e chanchliche, temperada com molho de mel e balsâmico (R\$ 55, grande ou R\$ 27, pequena); as *Samboussak*, que se assemelha a empanadas, nos sabores de queijo com cebolinha ou de carne com azeitonas pretas (R\$ 30, a porção com 4 unidades) para a entrada; a *Abobrinha recheada com arroz e carne moída*, cobertas com muito molho de tomate caseiro (R\$ 54, grande, R\$29, pequena) como sugestão para prato principal; e de sobremesa o *Malabie*, um manjar-branco com compota de damasco (R\$ 25).

Entre as opções de drinks estão o leve e sem álcool *Soda SAJ*, feito com xarope de maçã, uva, hortelã e soda (R\$ 24), e a *Caipirinha de tangerina com gengibre* (entre R\$ 30 a R\$ 34).

SASSÁ SUSHI



Crédito: Mario Rodrigues Jr.

Em dias mais quentes, que passam a ser muito comuns na primavera, o público procura por refeições mais leves e refrescantes, e a culinária japonesa ganha força nesse quesito. Com suas elaboradas criações, o Sassá Sushi aproveita a nova estação para trazer novidades no cardápio e, neste mês de setembro, oferece *Sashimi de salmão do Alasca* (R\$ 65 - cinco peças), *Tirashi* (R\$ 75) e a versão com frutos do mar (R\$ 99), *Robata de filé-mignon com queijo* (R\$ 45 - duas unidades), e *Kakiage de milho* (R\$ 38). Os novos pratos harmonizam com as cavas da Freixenet, parceira de longa data do restaurante. Entre as opções disponíveis, a casa conta com *Cordon Negro ou Rosado* (R\$ 119) e *Vintage* (R\$ 159) em sua carta.

BOTECO SÃO BENTO



Crédito: Divulgação

O Boteco São Bento conta com duas unidades em São Paulo e uma em Campinas. Todas as casas possuem um ambiente descontraído e ideal para aproveitar o happy hour entre amigos em tardes frescas de primavera. Para compartilhar, a casa sugere o *Clericot* (R\$ 131), um clássico da coquetelaria, no qual o cliente pode escolher entre o preparo com

frutas e espumante ou vinho branco, servido em jarra. Outra indicação da casa, desta vez para comer, é a porção de *Canapés de salmão defumado* (R\$ 66,90), torradas com salmão defumado e dill, cream cheese, raspas de limão-siciliano e um toque de mostarda dijon.

SÃO CONRADO BAR



Crédito: Divulgação

Desde 2014, o São Conrado Bar traz a proposta de um boteco carioca para a cidade de São Paulo, principalmente com os pratos leves e saborosos, tendo os frutos do mar como protagonistas. Seja na unidade em Pinheiros, seja no Itaim, os clientes podem saborear o *Polvo São Conrado* (R\$ 114,90), polvo grelhado, legumes, batatas ao murro, cebola e alho; ou o *Arroz de frutos do mar* (R\$ 109), preparado com lula, camarão, mexilhão e vôngole.

Para finalizar com uma sobremesa, a sugestão é a *Rabanada com sorvete de baunilha e doce de leite* (R\$ 29).

ZENA



Crédito: Mario Rodrigues Jr.

O restaurante Zena, comandado pelo chef Carlos Bertolazzi em parceria com o empresário Dudu Pereira, no bairro dos Jardins, sugere pratos leves para a chegada da nova estação, como a entrada de *Bruschetta di Pomodoro con Mozzarella e Basilico*, que leva muçarela, molho de tomate e manjeriço (R\$ 35), a *Insalata di Salmone e Pana ácida*, com folhas verdes, salmão defumado, coalhada genovesa e endívias (R\$ 59).

Como prato principal, a sugestão é o *Gnocchi di Ricotta e Spinaci*, um nhoque preparado com ricota e espinafre na manteiga com sálvia, abóbora e raspas de limão-siciliano para finalizar (R\$ 72). Outra opção é a *Tortelli Caprino*, uma massa de beterraba recheada com ricota e nozes ao creme de queijo de cabra, cubos de beterraba e pistache (R\$ 72). Para a sobremesa, o Zena indica a *Meringata Al Limone*, um sorvete de limão com minissuspiros e marshmallow (R\$ 31).

Para harmonizar com os pratos, o *Vino Zena Bianco*, vinho branco feito com a uva Trebbiano, cultivada na Itália e na França é uma pedida. Seco, de cor branca com reflexos esverdeados, é um vinho harmonioso, não muito ácido, e muito fácil de beber, que proporciona frescor e sutileza.

IL COVO



Crédito: Mario Rodrigues Jr.

O IL Covo, bar, aos fundos do restaurante Zena, apresenta sugestões de drinks para a chegada da estação. São elas o *Drink Tonny Collins* (foto), que leva gin, limoncello, limão-siciliano e club soda (R\$ 44), o *Irish Maid*, que apresenta um perfil cítrico e refrescante, feito com whiskey irlandês, St. Germain, limão-siciliano, pepino e açúcar (R\$ 49), e o clássico *Dry Martini*, preparado com gin Plymouth, vermute seco e azeitona siciliana (R\$ 68). Il Covo, um speakeasy italiano brasileiro com ar intimista, é uma ótima sugestão para encontros a dois.

SERVIÇO

GAEL COZINHA MESTIÇA

Instagram: @gaelcozinhamestica

Endereço: Rua Ferreira de Araújo, 322 – Pinheiros. Telefone: (11) 91015-6005

Horário de Funcionamento: Segunda a domingo: das 8h até o último cliente.

Cozinha restaurante: segunda a quinta, das 12h às 15h e das 18h às 23h. Sexta a domingo, das 12h às 23h.



NUTRICIONISTA DO EMAGRECENTRO

*ensina receitas saudáveis e
quentinhas para as
principais refeições do dia*



**PELA DRA. FERNANDA
LOPES**
(NUTRICIONISTA DA REDE
EMAGRECENTRO),



Sopas, caldos e chás são ótimas fontes de nutrientes para aquecer nessa reta final do inverno

O clima frio geralmente aumenta o desejo por bebidas quentes e alimentos que proporcionem sensação de calor ao corpo. Os alimentos líquidos combinados são uma ótima opção, pois oferecem benefícios nutricionais devido às vitaminas e minerais em sua composição. Exemplos desses alimentos são as sopas, caldos e chás naturais, que podem conter uma variedade de ingredientes com propriedades medicinais. Pensando nisso, a nutricionista da rede Emagrecentro, Fernanda Lopes, preparou receitas para as principais refeições do dia. Confira:

Para começar bem o dia, um mingau de frutas é uma excelente opção de **café da manhã**. Rico em fibras e carboidratos complexos, o alimento é uma fonte de energia estável e promove a saúde digestiva.

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha sem açúcar
- Adoçante a gosto (opcional)

- Frutas frescas picadas (como morangos ou mirtilos) para decorar

Modo de preparo:

1. Em uma panela, adicione a aveia, o leite, o extrato de baunilha e o adoçante. Misture bem.
2. Leve a panela ao fogo médio e deixe ferver, mexendo ocasionalmente para evitar que grude no fundo.
3. Reduza o fogo para baixo e cozinhe por cerca de 5–7 minutos, mexendo ocasionalmente, até a aveia engrossar e atingir a consistência desejada.
4. Retire a panela do fogo e transfira o mingau para uma tigela.
5. Corte as frutas frescas em pedaços e coloque-as por cima do mingau.
6. Se desejar, adicione outros toppings opcionais, como nozes, sementes de chia, coco ralado ou canela em pó.

Para o **almoço**, uma opção que fornece energia e traz saciedade para o restante do dia é a salada de grãos com vegetais assados e peixe grelhado ao suco de limão e ervas.

Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 1 pimentão (de sua escolha, pode ser vermelho, amarelo ou verde)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Temperos a gosto (como sal, pimenta, ervas secas)
- 1/2 xícara (chá) de grãos integrais cozidos (quinoa, trigo sarraceno ou cevada)
- 1 punhado de folhas verdes (espinafre ou rúcula)
- 1 filé de peixe grelhado (de sua preferência)
- Suco de 1 limão
- Ervas frescas picadas (como salsa, coentro ou manjericão)

Modo de Preparo:

1. Preequeça o forno a 200 °C.
2. Corte a abobrinha, a berinjela e o pimentão em pedaços médios.
3. Em uma assadeira, misture os vegetais cortados com o azeite de oliva, o alho picado e os temperos de sua preferência.
1. Espalhe os vegetais em uma única camada na assadeira e leve ao forno por cerca de 25–30 minutos, ou até que fiquem macios e levemente dourados. Mexa os vegetais ocasionalmente para garantir que assem por igual.
1. Enquanto os vegetais estão assando, cozinhe os grãos integrais de acordo com as instruções da embalagem.
1. Em uma tigela grande, misture os vegetais assados com os grãos cozidos.
1. Adicione as folhas verdes e misture bem.
2. Tempere o filé de peixe com sal, pimenta e temperos a gosto. Grelhe-o em uma frigideira antiaderente ou em uma grelha quente até que esteja cozido por completo.
1. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão e as ervas frescas picadas para fazer o molho.
2. Coloque a salada de grãos e vegetais assados em um prato, coloque o filé de peixe grelhado por cima e regue com o molho de limão e ervas frescas.

No **jantar**, a melhor opção é uma sopa, por conta da leveza que proporciona ao estômago antes do sono. Aqui temos o exemplo da sopa de legumes com frango.

Ingredientes:

- 1/2 cebola pequena, picada
- 1 dente de alho, picado
- Legumes variados a gosto (como 1 cenoura média, 1/2 abobrinha pequena, alguns floretes de brócolis, alguns floretes de couve-flor)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de caldo de frango ou caldo de legumes
- 1 filé de frango pequeno, cozido e desfiado
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas picadas (opcional, como salsa ou cebolinha)

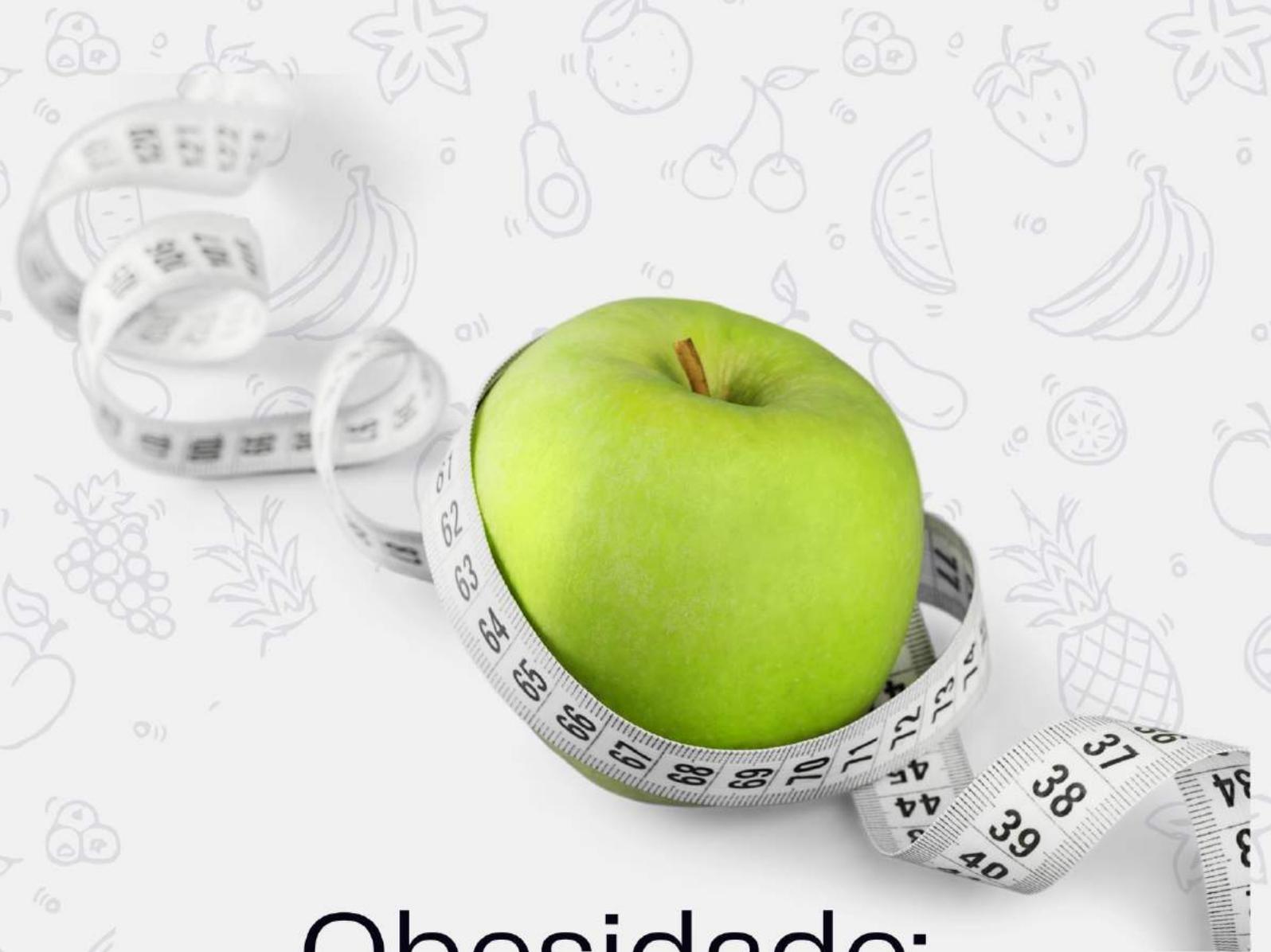
Modo de Preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione a cebola picada e o alho picado à panela e refogue por alguns minutos, até que fiquem macios e levemente dourados.
1. Corte os legumes escolhidos em pedaços pequenos.
2. Adicione os legumes à panela e refogue por alguns minutos, mexendo ocasionalmente, até que eles comecem a amaciar.
1. Despeje o caldo de frango ou caldo de legumes na panela e leve para ferver.
1. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe os legumes até ficarem macios, mas ainda crocantes.
1. Adicione o filé de frango cozido e desfiado à panela e cozinhe por mais alguns minutos para aquecer o frango.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Se desejar, adicione algumas ervas frescas picadas para dar sabor extra à sopa.
4. Retire a panela do fogo e sirva a sopa quente.



Sobre o Emagrecimento

Referência nas áreas de emagrecimento e estética corporal, a Emagrecimento 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: Emagrecimento.



Obesidade:

diagnóstico precoce e
prevenção são
fundamentais

Por Sylvia Ramuth





Especialista alerta sobre as consequências do excesso de peso na saúde a longo prazo

O surgimento da trash food, ou "comida lixo", nos anos 1970, contribuiu para o aumento da obesidade global, que é um problema de saúde pública crescente com repercussões significativas para a saúde física e mental da população. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025, 700 milhões de indivíduos em todo o mundo estarão obesos. No Brasil, a situação é preocupante: 60% dos adultos vivem com sobrepeso e 26% são obesos, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2020.

As causas da obesidade são complexas, envolvendo fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Segundo a Dra. Sylvia Ramuth, médica pós-graduada em dermatologia e estética e Diretora Técnica do Emagrecentro, dentre os principais fatores, destaca-se a alimentação inadequada rica em calorias, gorduras e açúcares, sedentarismo, estresse e ansiedade. A Dra. ainda destaca a importância de ter um diagnóstico precoce da doença, “quanto antes houver um diagnóstico, melhor será a tarefa em prevenir complicações de saúde a longo prazo”.

Diagnóstico precoce

O diagnóstico da obesidade é feito por um médico, que irá avaliar o peso e a altura do indivíduo para calcular o índice de massa corporal (IMC), além de uma bateria de exames para avaliar a condição física. É de suma importância que haja o acompanhamento médico para indicar as intervenções adequadas, já que em alguns casos, o tratamento para obesidade pode envolver medicamentos ou cirurgia. “O excesso de peso e obesidade podem ter sérias consequências na vida adulta, como o aumento do colesterol e

triglicerídeos, hipertensão arterial, problemas articulares, diabetes, problemas no fígado, dentre outros. Se houver preocupações em relação ao peso e à possibilidade de obesidade, medidas de prevenção devem ser tomadas, como implementar mudanças no estilo de vida para ajudar a manter um peso saudável. Isso inclui ajustes na alimentação, através de uma reeducação alimentar, e inclusão ou aumento da atividade física”, comenta a Dra. Ramuth.

Alimentação saudável

Para prevenir a obesidade, é importante que se tenha uma alimentação saudável e equilibrada. Uma boa alimentação deve conter uma porção de carboidratos complexos, pois fornecem a energia adequada para realizar as atividades diárias. Uma porção de alimentos construtores, compostos por proteínas, como leite, queijos, ovos, carnes magras, pasta de grão-de-bico ou ervilha. Além de uma porção de frutas ou vegetais para a regulação e manutenção do organismo, por fornecer a maior quantidade de vitaminas, fibras e minerais, de preferência in natura ou combinado em receitas.

“Deve-se evitar alimentos processados e ultraprocessados, como salgadinhos, refrigerantes, bolachas recheadas, doces e fast food. Esses alimentos tendem a ser ricos em açúcar, gorduras trans, sódio e aditivos artificiais, com pouco valor nutricional. Também não é recomendado a ingestão de bebidas prontas, pois são fontes de açúcares e calorias vazias, como sucos de frutas industrializados e refrigerantes, é indicado água e, ocasionalmente, sucos naturais sem adição de açúcar em quantidades limitadas. A alimentação indicada, deve ser composta por frutas, vegetais, cereais integrais, proteínas, leguminosas, leite e oleaginosas, além de realizar cinco refeições diárias para garantir os nutrientes necessários para um estado nutricional adequado”, esclarece a médica.

Prevenção

Além de uma alimentação saudável, é importante praticar atividade física regularmente, podendo ser aeróbicas, como natação e danças, de fortalecimento muscular, como alongamentos e musculação, e atividades recreativas, como andar de patins, bicicleta e jogar um esporte coletivo. “A atividade física é fundamental para a saúde física e mental. Ela ajuda a controlar o peso, fortalece os músculos e ossos, melhora o humor e a autoestima. Indica-se praticar pelo menos 30 minutos de atividade física moderada a vigorosa todos os dias”, recomenda Ramuth.

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. Mais informações: Emagrecentro.

VELOCITY



STUDIO VELOCITY:

conheça 4 benefícios da
bike indoor para a saúde
cardiovascular





Foto divulgação

Manter a saúde cardiovascular em dia é um fator importante para a prevenção de doenças do coração. Tão importante quanto aspectos relacionados ao bem-estar físico e mental, o coração também requer cuidados que vão além de acompanhamento médico regular, como a adoção de hábitos como atividade física rotineira, alimentação saudável, entre outros.

Com uma abordagem eficiente e divertida, as aulas de bike indoor da Velocity possuem 45min de duração e trabalham o corpo todo, oferecendo uma maneira eficaz de melhorar a saúde cardiovascular e promover o bem-estar geral. Confira alguns dos principais benefícios que a prática de forma regular pode proporcionar:

1. Coração em dia

A bike indoor é um exercício de alta intensidade que pode aumentar significativamente a frequência cardíaca durante a prática. Essa elevação constante, combinada com os diferentes níveis de resistência e velocidade, pode auxiliar na melhora da capacidade do coração em bombear sangue e oxigênio para todo o corpo. Com o tempo e a prática regular, é possível que o sistema cardiovascular se torne mais eficiente, aumentando a resistência e a aptidão de se exercitar por períodos mais longos sem se sentir cansado.

2. Manutenção do peso

As aulas de bike indoor da Velocity proporcionam alto gasto calórico, de até 700kcal por aula. Dessa forma, a prática regular, aliada a uma alimentação equilibrada, pode ser uma excelente maneira de garantir a manutenção ou até mesmo a perda de peso. Este cuidado pode auxiliar na redução da pressão arterial, diminuindo, assim, o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

3. Redução do risco de doenças e controle da pressão arterial

A prática regular de atividades físicas como a bike indoor está associada à redução do risco de desenvolver enfermidades, como doença coronariana, hipertensão e acidente vascular cerebral (AVC), entre outros. O exercício fortalece o músculo cardíaco, melhora a circulação sanguínea e ajuda a manter os níveis de colesterol saudáveis, reduzindo a probabilidade de problemas cardiovasculares. Além disso, também pode promover a melhora no fluxo sanguíneo, auxiliando na redução da pressão arterial.

4. Fortalecimento dos músculos inferiores

Fazer as aulas de bike indoor nos Studios Velocity são uma excelente forma de proporcionar o fortalecimento das pernas e dos músculos inferiores do corpo. O movimento repetitivo de giro dos pedais pode aumentar a força muscular das pernas, dos músculos da panturrilha, quadríceps e glúteos. Isso não só beneficia a saúde cardiovascular, mas também ajuda na realização das atividades diárias.

Sobre o Grupo Velocity

studiovelocity.com.br | sweatify.com.br | studiokore.com.br

Primeira e maior rede de studios-boutique de *bike indoor* do Brasil, a Velocity nasceu em 2013 e atualmente conta com mais duas marcas acopladas – o Kore, focado em treino funcional, e a plataforma online Sweatify, que reúne e disponibiliza aulas de ambas as modalidades. O grupo não apenas se tornou líder na categoria boutique fitness, mas revolucionou a indústria do segmento no país - são mais de 44 studios Velocity e 20 studios Kore Brasil afora. Tanto os ambientes dos studios quanto os profissionais que atuam no Grupo são preparados para envolver os alunos em suas próprias jornadas de forma descontraída, eficiente e sempre prezando pelo bem-estar.

Saiba mais, acesse:

studiovelocity.com.br | sweatify.com.br | studiokore.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 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.revistaprojetautoestima.blogspot.com

ESCRITOR(A)

Divulgue o seu **LIVRO** na

Revista Projeto AutoEstima

Conheça o nosso
Pacote Divulgação:

R\$ 150,00

acesse:

revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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



@projetoautoestima



@revistaprojetoautoestima

JOGO DAS EMOÇÕES

menina

Revista Projeto AutoEstima

✂ recorte as cartas

**JOGO DAS
EMOÇÕES**

**O QUE
ESTOU
SENTINDO
AGORA?**



AMOR



ALEGRIA



NOJO



MEDO



TRISTEZA



RAIVA



TRANQUILIDADE

JOGO DAS EMOÇÕES

menino

Revista Projeto AutoEstima

recorte as cartas

**JOGO DAS
EMOÇÕES**

**O QUE
ESTOU
SENTINDO
AGORA?**



AMOR



ALEGRIA



NOJO



MEDO



TRISTEZA



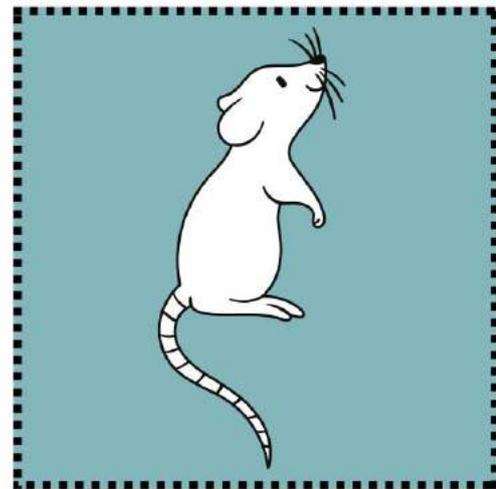
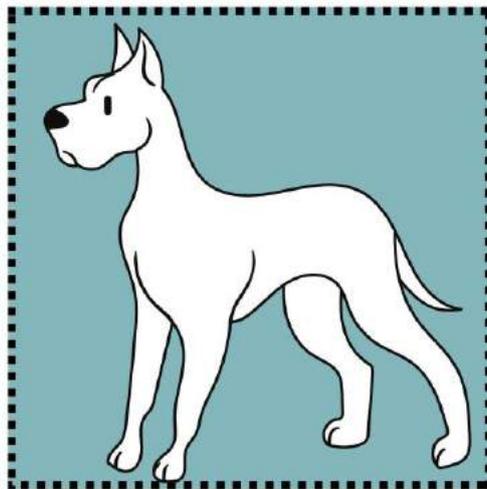
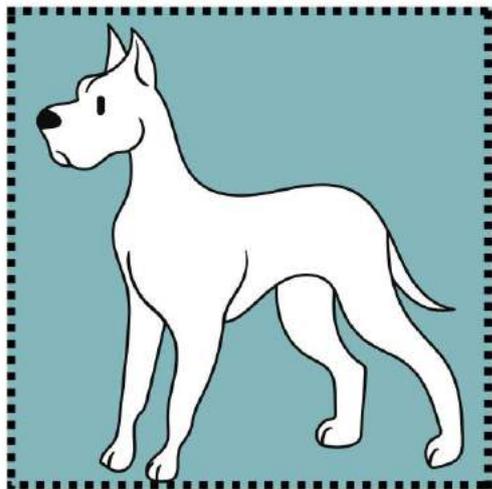
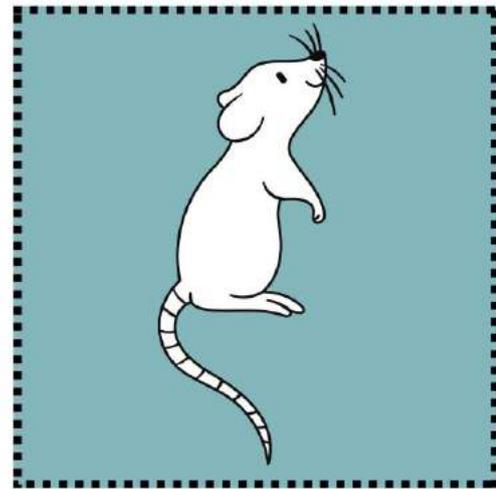
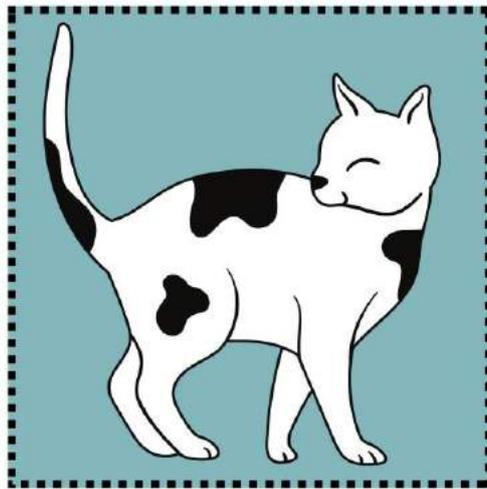
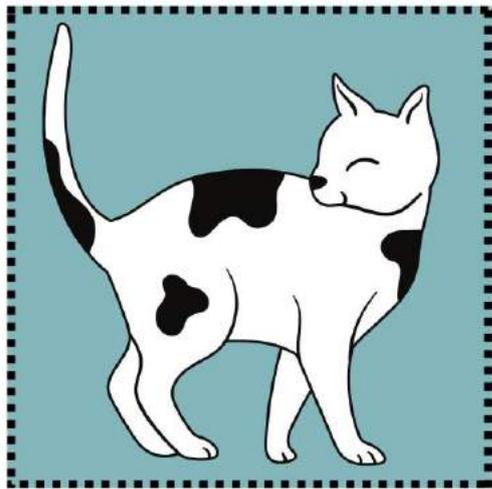
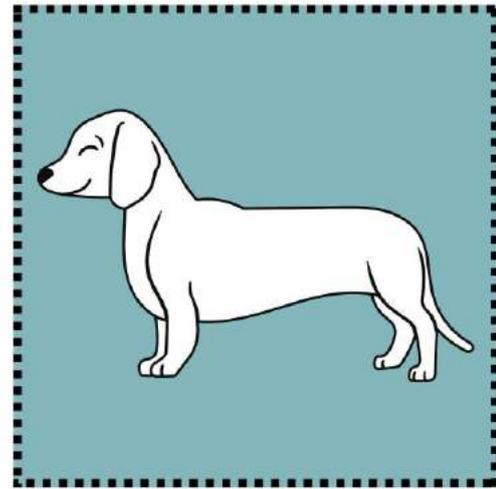
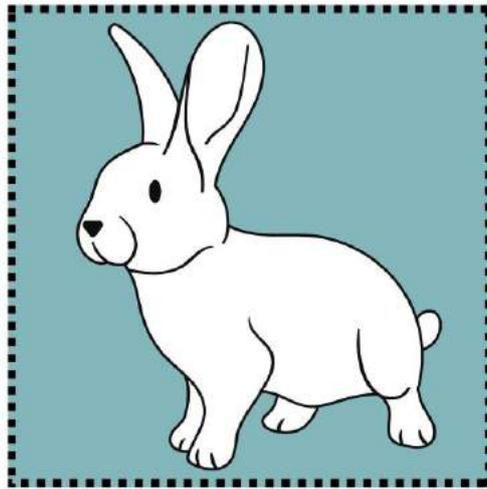
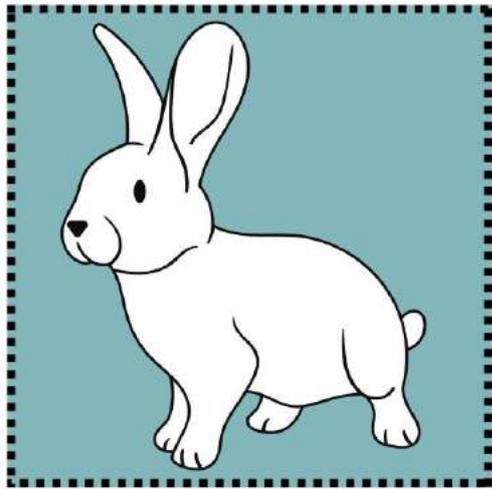
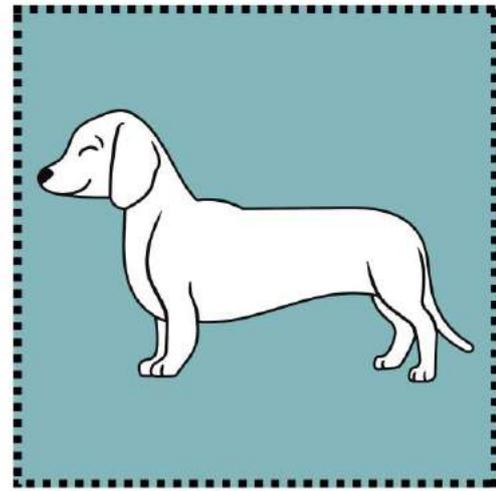
RAIVA



TRANQUILIDADE

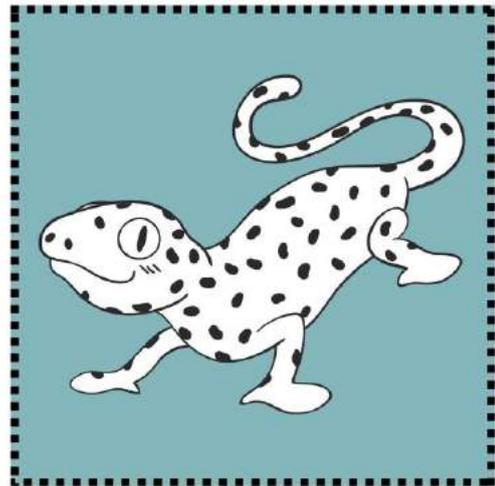
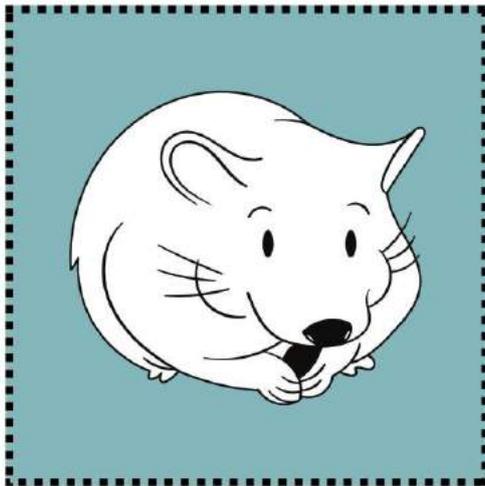
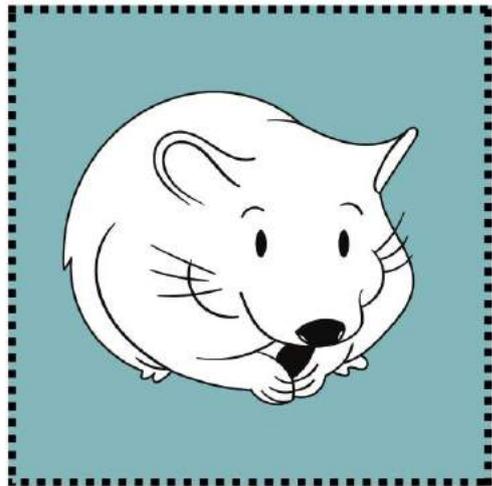
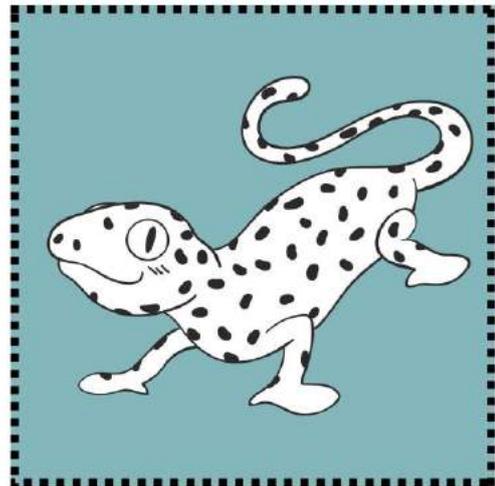
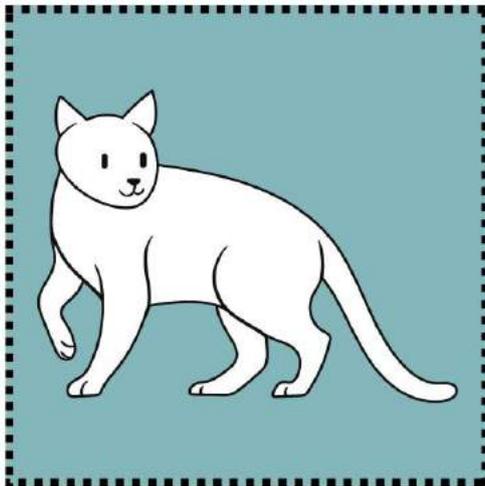
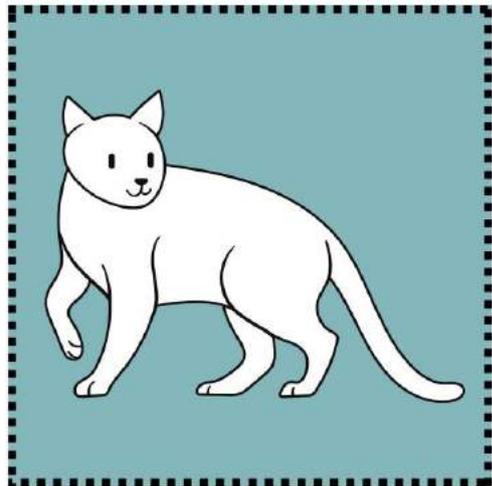
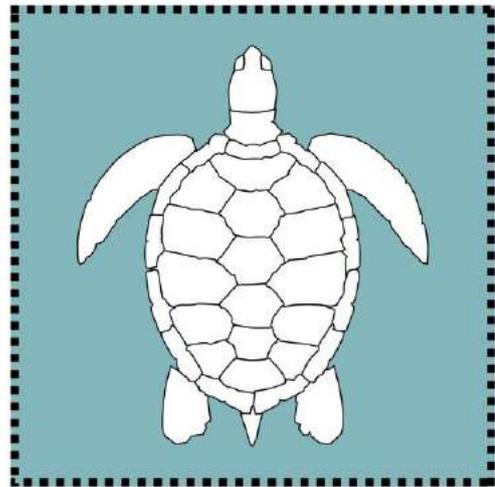
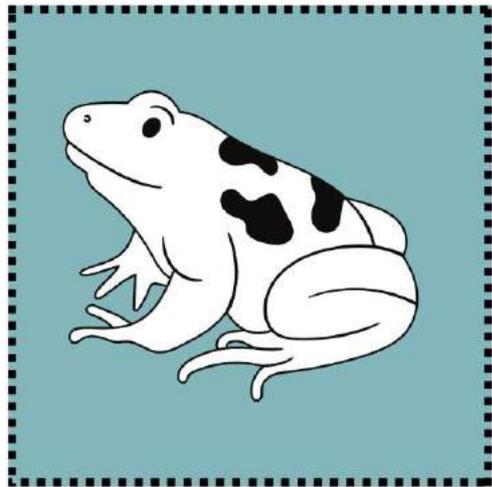
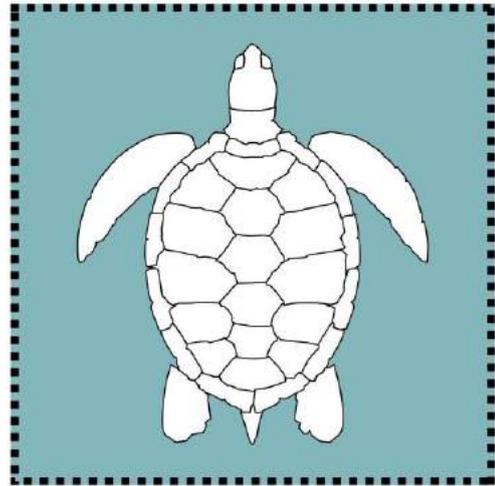
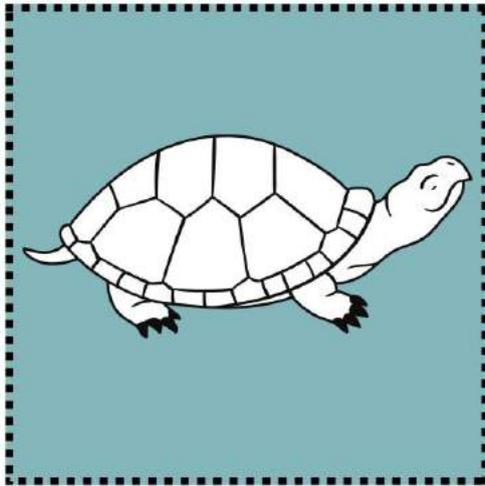
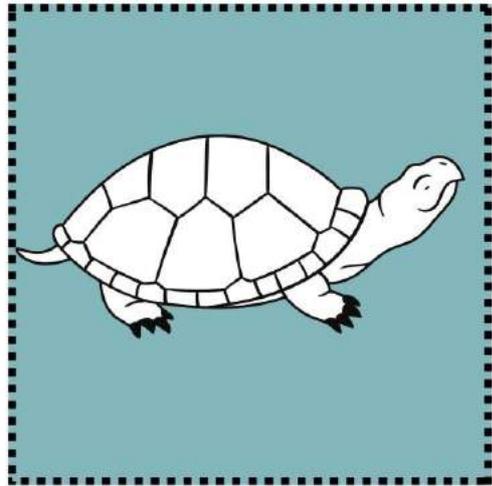
JOGO DA MEMÓRIA DOS ANIMAIS PARA RECORTAR E BRINCAR

Revista Projeto AutoEstima



JOGO DA MEMÓRIA DOS ANIMAIS PARA RECORTAR E BRINCAR

Revista Projeto AutoEstima





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: 26.300 mil

Instagram: 10.000 mil

www.revistaprojetautoestima.blogspot.com



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

Todos têm uma criança alegre dentro de si, mas poucos a deixam viver. – Augusto Cury

Participe da edição nº 43 - Novembro/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
10/11**

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