

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.BLOGSPOT.COM

EDIÇÃO Nº 43 - NOVEMBRO DE 2023

CONFIRA

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

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita



EDIÇÃO ESPECIAL

ARNALDO JÚLIO BARBOSA

AO COMPLETAR 105 ANOS RECENTEMENTE, PUBLICARÁ NO DIA 12 DE NOVEMBRO O SEU PRIMEIRO LIVRO "A JOVEM MARGARIDA E AS PROEZAS DO AMOR"

ÍNDICE DE CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM ARNALDO JÚLIO BARBOSA, PÁG. 05

ENTREVISTA COM MOEMA CRAVEIRO CAMPOS, PÁG. 18

MULHERES MADURAS COMEÇAM A ESTRELAR EM CAMAPNHAS DE MODA, PÁG. 26

CONTO: CANÇÕES INESQUECÍVEIS, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 28

"MUSSUM, O FILMIS", COM A ATUAÇÃO DE AILTON GRAÇA (A MAIOR ESTREIA NACIONAL DE 2023), PÁG. 31

TALITA GOIS, INFLUENCIADORA E EMBAIXADORA DO MEUPATROCÍNIO, PÁG. 35

QUEM DISSE QUE A MAKE PARA O HALOWEEN NÃO PODE SER ELEGANTE?, POR KELLY NOGUEIRA, PÁG. 39

MARKET DAY DO CLUBE PINEIRO TERÁ NOVA EDIÇÃO COM 150 MARCAS..., POR RENATA BATOCHIO, 42

POEMA "SUBLEVAÇÃO", POR CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR, PÁG. 45

POEMA "REENCONTRO", POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 50

POEMA "VEM POETIZAR O MUNDO COMIGO?", POR ENY SOUZA, PÁG. 52

ALEGRIAS DO PROJETO: POEMA "CORAÇÃO DE PEDRA", POR GILDA GOUVEIA, PÁG. 54

POEMA "FILOSÓFICO", POR VILMA DE FREITAS, PÁG. 55

POEMA "SER POETA", POR SARA ALBUQUERQUE, PÁG. 56

ADIBRA INTERNACIONAL NETWORKING, PÁGN. 58

APP VALE ABRE INSCRIÇÕES PARA A EDIÇÃO DO FEST'UP VALE, PÁG. 61

E-BOOKS "DICAS DE LEITURA", PÁG. 64

CADERNETA DA CRIANÇA É UMA IMPORTANTE ALIADA NO ACOMPANHAMENTO DA SAÚDE, POR TERESA NAVARRO, PÁG. 65

ESTRESSE NUNCA MAIS, POR DR. SHIRA, PÁG. 68

EMAGRECER PARA VIVER MAIS E MELHOR, POR RENATA ARAUJO, PÁG. 71

DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL, POR FABIANA RISCALLA, PÁG. 76

GOIÁS É PIONEIRO AO COLOCAR EM PRÁTICA ALEI QUE DÁ ÀS MULHERES DIREITO AO TESTE GENÉTICO PARA O CÂNCER DE MAMA HERDADO, POR ROSEMAR RAHAL, PÁG. 78

NOVEMBRINHO AZUL, COM APOIO DO EVA, DESTACA VACINA CONTRA HPV EM MENINOS, PARA PROTEGER A SAÚDE FUTURA, PÁG. 81

AUTISMO EM MULHERES, POR DRA. GESIKA AMORIM, PÁG. 85

HÉRNIA DE DISCO, POR ÉRIKA BATISTA, PÁG. 89

CONCIÊNCIA SOBRE A SAÚDE DO HOMEM, POR BIANCA VILELA, PÁG. 92

WORKSHOP TERAPÊUTICO "DEPRESSÃO E ANSIEDADE, PÁG. 95

PRECISAMOS CONVERSAR SOBRE O QUE QUEREM OS IDOSOS, POR SYOMARA CRISTINA, PÁG. 98

ÓLEOS ESSENCIAIS PARA NOITES DE SONO TRANQUILAS, PÁG. 101

RECEITA "LEVEZA E SABOR", POR VANESSA COSTA, PÁG. 103

LIVRO "AUTOCONCEITO E AUTOESTIMA, POR DANILEA RAGA, PÁG. 109

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 113

PARA ANUNCIAR NA REVISTA, PÁG. 115

EXPEDIENTE

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

NOVEMBRO AZUL:
PREVINA-SE CONTRA O
CÂNCER DE PRÓSTATA



NESTA EDIÇÃO

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

QUEM FAZ A REVISTA

EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

A nossa maior glória não reside no fato de nunca cairmos, mas sim em levantarmo-nos sempre depois de cada queda. — Oliver Goldsmith



ELENIR ALVES
Editora



Editorial

- Olá, queridos leitores! Neste mês de Novembro apresentamos uma edição muito especial: tivemos a honra de entrevistar o centenário, Arnaldo Júlio Barbosa, que no dia 07 deste mesmo mês completou 105 anos e no dia 12 de Novembro fará o lançamento do seu primeiro livro "A Jovem Margarida e as proezas do amor". Tivemos ainda o prazer de entrevistar a Pianista, Compositora, Especialista em Musicoterapia e Educadora Moema Craveiro Campos. Confira nas páginas e você verá que tem muito mais para apreciar, como dicas de leitura e outras maravilhosas matérias. Gratidão sempre aos envolvidos desta edição. Boa leitura!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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

🌐 revistaprojetoautoestima.blogspot.com

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



ARNALDO JÚLIO BARBOSA - CRÉDITO DA FOTO/SARAH FARIA

ENTREVISTA

ARNALDO JÚLIO BARBOSA

REPENTISTA, AUTOR, COMPOSITOR
E INTÉRPRETE

**LANÇA LIVRO: A JOVEM MARGARIDA E AS
PROEZAS DO AMOR**
DIA 12/11, DOMINGO / DAS 14H30 ÀS 17H30
NA LIVRARIA LEITURA DO TERRAÇO
SHOPPING EM BRASÍLIA - DF

instituto
parentalidade
prateada



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por o senhor conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua infância.



Seu Arnaldo: Eu nasci dia 07 de novembro de 1918, às 4h da madrugada, no município de Pedro Avelino, no Rio Grande do Norte. Fui criado por uma mãe afetiva, Carlota de Araújo Linhares, comadre da minha mãe biológica, Avelina Zizuina Barbosa, pois quando eu tinha 1 mês e 7 dias de vida, minha mãe biológica, que tinha outros 5 filhos, contraiu uma doença chamada bexigas, mais conhecida como varíola, oriunda de uma epidemia que teve no final do século XIX e deixou mais de 500 mil mortos no Brasil. Posteriormente ela se recuperou, mas permitiu que eu continuasse na casa de minha mãe Cacá, desde que mantivesse a convivência com minha família de sangue. Nunca faltou nada para mim e eu fui um filho bem estimado, pois minha mãe de criação tinha boas condições financeiras. Lá eu concluí o ensino primário e trabalhava na fazenda de seu pai, José Paulino Linhares, que me ensinou todo o serviço da roça e quando eu tinha uns 12 anos, ele veio a falecer e eu virei o homem da casa. Tive que tomar conta de

toda a “Fazenda União”, do balanço da casa, do serviço, da roça, dos campos, do rebanho de gado, era uma época de seca, de muita dificuldade, tínhamos que queimar o xique-xique pra tratar do gado. A família então comprou o “Sítio Dois Cabeças”, que tinha uma pastagem melhor e eu tive que tocar todo o gado para lá, por uns 15km, mas valeu a pena porque lá eu encontrei minha primeira namorada, a Chiquita, filha do vizinho, o Sr. Acindino, onde eu passava todos os finais de semana farreando.

Revista Projeto AutoEstima: Como se deu a sua chegada em Brasília? É verdade que o senhor ajudou a construir a cidade? Comente.



Seu Arnaldo: O meu filho mais velho, o Hermes, veio primeiro para Brasília, quando o presidente Juscelino Kubitschek deu início à construção da cidade. Então, o Hermes me mandou um telegrama dizendo que aqui tinha muito serviço e emprego garantido para quem chegasse. Eu aluguei uma casa em Lágoinha, localizada em Oiticica, Jucurutu, para abrigar a mulher e os filhos e vim sozinho arriscar a vida em Brasília. Cheguei em 12 de julho de 1959 e o Hermes já tinha arranjado emprego para mim na Construtora Servioplast Ltda. Desci do ônibus na W3, o alojamento já era ali e no mesmo dia já assinaram a minha carteira. Logo depois a empresa virou uma Sociedade Anônima, pegou mais casas para construir em Brasília e eu fui logo promovido a encarregado. Na época eu ajudei a construir a Escola Parque da 308 Sul, na Asa Sul. Fiquei 3 anos aqui mandando dinheiro para Francisca todos os meses, nunca ninguém passou fome, pagando aluguel e tudo, aí eu fui trazendo os filhos mais velhos um a um, Daniel, Damião, Edinor e com 3 anos, quando já estava estabilizado, eu trouxe a família toda. Depois eu

comecei a trabalhar para o governo em um órgão de planejamento habitacional, que se chamava SHEB e depois passou a ter diversos nomes, como SHIS, IDHAB e CODHAB, no qual eu me aposentei após 20 anos de serviços prestados, pelos quais eu recebi uma medalha de honra ao mérito do Governo do Distrito Federal. Em Brasília eu continuei ganhando uns trocados como cantador, um acontecimento marcante em minha vida, do qual me orgulho muito, foi a vitória em um concurso da Rádio Nacional de Brasília, que aconteceu no Programa “Eu de cá, você de lá”, apresentado à época todos os dias às 8h, na década de 80, pelo locutor Gilvan Chaves, cujo tema era: “Apanhei de um aleijado e bati num cego à traição”. Eu fiz a trova campeã e ganhei vários prêmios, medalha, corrente banhada a prata, CD’s, disco, vitrola, radiola, óculos de ótica, dentre outros. Na época Francisca me desencorajou, disse que eu iria passar vergonha, porque já tinha parado de cantar e tinham outros repentistas na ativa, igual o Lourival Bandeira, lá do Gama, o maior repentista do DF. Mas eu fiz a trova campeã e fui o vencedor:

“Alguém diz que eu sou medroso
Porém eu não sou culpado
Não sei se foi por moleza

Apanhei de um aleijado
 Depois de ter apanhado
 Com muita disposição
 Eu disse: me vingarei
 Arremessei o bastão
 Mas sem querer eu errei,
 Bati num cego a traição”

Revista Projeto AutoEstima: Conte um pouco sobre Lampião e seu bando e como foi a tentativa de invasão à cidade de Mossoró no interior do Rio Grande do Norte/RN?

Seu Arnaldo: Lampião foi um cangaceiro perverso, que junto com o seu bando, atacava, matava e roubava as pessoas. Minha esposa Francisca contava que por vezes, seu pai Manoel Honorato, teve que escondê-la no pé da Serra de Baixio, numa fuma de pedras. Após às 4h da tarde ninguém trabalhava mais com medo do bando de Lampião invadir a cidade. Certo dia, em 13 de junho de 1927, ventilou a notícia de que Lampião iria invadir Mossoró-RN, caso o prefeito da cidade não lhes desse uma quantia elevada de dinheiro. Então a cidade se preparou para enfrentá-los na entrada da cidade, com cerca de 150 homens, entre soldados e voluntários, fortemente armados. Tinham homens por todos os lados, em cima dos telhados e da Torre da Igreja. Então o bando de Lampião chegou disfarçado, os cangaceiros com aqueles chapéus de couro, tocando pandeiro e cantando “Mulher Rendeira”. O primeiro a morrer foi o cangaceiro “Menino de Ouro” que subiu num poste para cortar o fio do telégrafo e a polícia de Mossoró, empiqueada no Coro da Igreja, atirou de bacamarte. Aí Lampião, quando viu que a coisa estava ficando preta, recuou e fugiu gritando “Vamo embora que já vem bala até do céu”. Ficou para trás, dentre outros, o cangaceiro “Jararaca” que também foi capturado e morto com o próprio punhal. Foi assim que Lampião fugiu de Mossoró.

Revista Projeto AutoEstima: O senhor nasceu no final da Primeira Guerra Mundial, no auge da pandemia da gripe espanhola. Viu a Segunda Guerra Mundial acontecer (1939 e 1945). Poderia comentar sobre esses momentos históricos que vivenciou?

Seu Arnaldo: Eu estou vivo hoje por um milagre divino. Já vi muita coisa nessa vida, nasci no finalzinho da Primeira Guerra e no auge da pandemia da gripe espanhola. Vi a Segunda Guerra Mundial acontecer (1939 e 1945), vivi a ditadura militar no Brasil (1964 a 1985), vi presidente se suicidar (Getúlio Vargas em 1954), a troca da capital do Brasil do Rio de Janeiro para Brasília (1960), o homem pisando na lua (1969), presidente sendo exilado (João Goulart-1964), impeachment de presidente (Dilma em 2016), pandemia de Covid-19 (2019 – 2023), eclipse solar total, asteróide se aproximando da Terra, a chegada da energia elétrica no nordeste, televisão, computador, celular, guerras e mais guerras. O que eu vi no passado parece um sonho perto do que eu vejo hoje, é incomparável. E o que eu aprendi com isso tudo foi a não me surpreender com nada. O mundo mudou muito, o Brasil se desenvolveu demais. Tudo passa. Tudo muda.

Revista Projeto AutoEstima: Como surgiu o seu interesse pela literatura e pela música? E em que momento surgem as ideias para escrever e compor?

Seu Arnaldo: Aos 12 anos de idade, meu irmão biológico Antônio me ensinou a tocar violão. Ele aprendeu na banda do Mestre Avelino da cidade de Florânia /RN. Mas, como diz o poeta Arnaldo, “o professor que me ensinou, depois aprendeu comigo.” Eu aprendi a fazer as rimas sozinho, ouvindo os outros repentistas, lendo os folhetos de cordel lá do Nordeste, aos 8 anos eu ia pra feira da cidade com a minha mãe Cacá e já ia direto naquelas bancas que vendiam os folhetos, e o vendedor fazia a propaganda contando o início da história, aí eu ficava curioso, comprava e terminava de ler em casa. Com dois dias ou três eu já dizia a história toda de cabeça e cantava aqueles repentes, eu era fanático por aquilo, e tinha o dom para memorizar. Aí aprendi a métrica de ouvido, faço naturalmente, de tanto escutar outros repentistas, ia procurando as palavras no dicionário pra fazer as rimas, as histórias eu buscava nos livros científicos e nas revistas. Aí fui me dedicando cada vez mais a fazer literatura de cordel, que no Nordeste é muito valorizada, e cada vez mais eu fui aprendendo. Aprendi primeiro a fazer sextilhas, que são as estrofes de 6 versos que rimam as linhas pares entre si. Depois aprendi a fazer o de sete pés, que são as estrofes de 7 versos, o de 8 linhas a quadrão e as décimas, como o martelo agalopado. Comecei a cantar repente aos 12 anos de idade e trabalhei profissionalmente com isso por 40 anos, fazendo cantoria e peleja com os outros cantadores nos bares da cidade. E até hoje eu me divirto com isso, mas agora a cabeça já não funciona como antes, até os meus 90 e tantos anos minha cabeça não falhava, agora já é preciso ter um pouco de paciência. Eu penso num assunto dentro da métrica da poesia, faço um resumo completo na minha cabeça, aquilo vai tomando forma e não me falta o repente. Às vezes a inspiração vem do nada já pronta num pensamento, eu olho pra algum lugar e surge um pequeno repente naturalmente, por exemplo:



“Ninguém diga que está bem
 Nem que a vida boa passe
 Porque o futuro até hoje
 Não houve quem acertasse
 Tudo depende da sorte
 Cada qual para o que nasce”

“No mundo há um ditado
 Que o povo não leva em conta
 O espinho que tem de furar
 Quando nasce traz a ponta
 E quem tem de ser cavalheiro
 Até nas pedras se monta”

Aí eu coloco no papel e vou corrigindo até ficar perfeito. E das declamações de versos surgem algumas músicas, que eu encaixo na melodia, eu já compus cerca de 15 músicas assim.

Revista Projeto AutoEstima: O senhor completou 105 anos no dia 07 de novembro e ao longo dessa dádiva, construiu uma família bem numerosa dos 73 anos de seu casamento. São 14 filhos, 48 netos, 85 bisnetos e 20 tataranetos. Poderia voltar um pouco no tempo e resgatar nas lembranças os momentos marcantes e falar um pouco também dos dias atuais?

Seu Arnaldo: Pense numa coisa engraçada, toda moça que eu namorava quando jovem se chamava Francisca, além daquelas duas, eu namorei mais duas Franciscas. Quando não era Francisca, era Maria. (Risos). Mas a escolha da minha esposa Francisca se deu de forma bem traumática na minha vida. Minha namorada Chiquita era muito estimada pela minha mãe de criação, porém minha mãe biológica me fez prometer que não me casaria naquela família. Quando eu tinha por volta dos meus 18 anos, para evitar um conflito entre as minhas duas mães, eu preferi me afastar da Chiquita e guardei como um segredo o verdadeiro motivo da separação. Em um belo dia de domingo, saí para a cantoria com meu irmão biológico Antônio e dois vizinhos dele, que eram irmãos de outra Francisca, a que viria a ser minha futura esposa e que eu conheci naquele mesmo dia, ao deixá-los na casa de seu pai, o Senhor Manoel Honorato. Apesar de ela estar com o namorado nesse dia, ela me dava umas olhadelas e eu retribuí né. Quando a mãe dela nos chamou pra tomar um café lá na cozinha, a Francisca foi junto e largou o namorado no alpendre com seu pai. Ele ficou meio desconfiado e foi embora sem dar satisfação e a coisa mudou de figura. Desse dia em diante eu ia todos os domingos para a cantoria com meus amigos a fim de encontrá-la depois. Mas essa história chegou aos ouvidos de minha mãe adotiva, que ficou contrariada e começou a fazer marcação cerrada. Francisca era muito bonita e me encantou, então eu resolvi me casar com ela, apresentei meus papéis de casamento em Angicos e minha mãe Cacá exigiu que, quando faltasse 8 dias para o casamento, eu me retirasse de sua casa. Pro seu desgosto eu cumpri a sua ordem e fui abrigado por um

outro fazendeiro da região, o Sr. Manoel Frade, que me ofereceu uma casa em suas terras, no Município de Afonso Bezerra, pelo tempo que eu precisasse. Me mudei sem levar nada, nem mesmo meu próprio gado e fui começar do zero. Instalei Francisca na casa do Sr. Manoel Frade, que cuidou dela como uma filha e pegava um misto (ônibus) semanalmente para trabalhar nas Salinas de Macau, era uma mina de ganhar dinheiro, estava no auge da produção salineira no Rio Grande do Norte e até hoje eles produzem mais de 40% da produção nacional de sal. Logo eu fui promovido a conferente e ficava responsável pela contagem de sal de 20 salineiros. Fui juntando dinheiro durante o período da seca, porque durante as chuvas as salinas fechavam. Durante o período das chuvas, eu cantava verso, repente, peleja e tocava forró nas Bodegas da cidade, era minha segunda profissão. Cantador naquele tempo era valorizado, era o mesmo que assistir uma novela hoje, toda a cidade aguardava ansiosamente na mesma hora para assistir. Onde passavam dois cantadores, cada um com uma viola nas costas, o dono da casa já chamava pra cantoria, ele colocava uma bandeja grande pra arrecadar os trocados e chamava a vizinhança toda e todo mundo ia, era o mesmo que uma festa e era questão de horas para a bandeja ficar cheia. Nós rachávamos o dinheiro para os dois cantadores. Eu ganhava dinheiro com cantoria igual como eu ganhava dinheiro na salina. Fiquei até 1959 nessa situação, trabalhava no que aparecia. Teve períodos que eu precisava trabalhar de 8h da manhã às 10h da noite e nunca reclamava. Trabalhei como cavuqueiro no início das primeiras obras da Barragem de Oiticica por um curto período em 1952, antes dos trabalhos serem suspensos logo em seguida. Criei 14 filhos assim, 2 faleceram ainda crianças, um foi abortado. Apesar do começo difícil, eu não me arrependo de ter casado com minha esposa, quando ela morreu há 13 anos atrás, após 73 anos de convivência, eu fiz uma homenagem a ela que contava como nos casamos e uma das trovas era assim:

“Eu tive uma esposa
Que Deus escolheu para mim
Eu amava muito a ela
E ela amava muito a mim
Pra viver junto na vida
Até onde os dois têm fim”

Revista Projeto AutoEstima: O senhor pode contar para os nossos leitores qual o segredo da longevidade?

Seu Arnaldo: Sempre fui muito ativo, resistente e satisfeito. Cuidava da minha saúde, não bebia, não fumava, trabalhava pesado no que aparecia. E sempre grato por ter trabalho. Teve uma vez que eu precisei fazer uma mudança de Baixios pra Angicos e eu usei uns burros emprestados, tive que voltar para devolvê-los e depois precisei retornar cerca de 90 km a pé para a minha nova casa. Em Brasília, como eu tinha muitos filhos, eu montei um time de futebol com os meus filhos, que se chamava “irmandade”, e do qual eu era o treinador. Participava dos campeonatos de dominó. Não achava tempo ruim em canto nenhum, levava a vida assim. E das coisas ruins, o que eu fazia? Música boa! Assim a vida pra mim nunca foi difícil. Hoje eu dou mais valor a minha saúde e a minha vida,



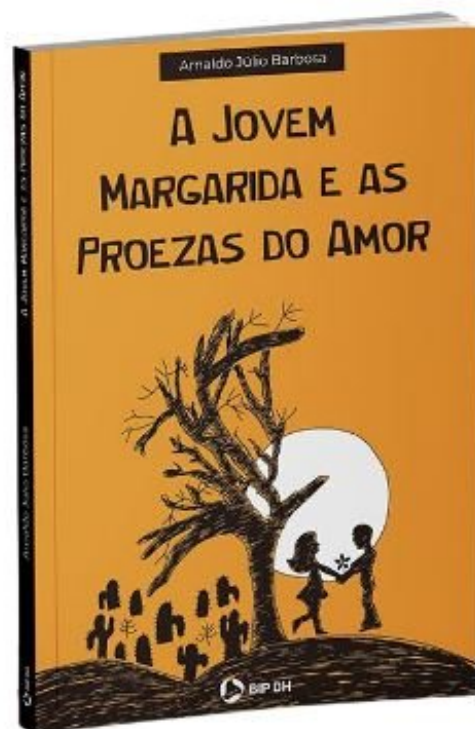
sobreviver à Pandemia do Coronavírus com mais de 100 anos de idade e fazendo parte do grupo de risco precisou de muitos cuidados e isolamento. Poder voltar ao convívio com a minha família foi muito importante. Sou agradecido a Deus por cada momento com saúde, sem dor ou enfermidade e por cada momento que tenho na companhia dos meus familiares e amigos para conversar. Sempre gostei de estar rodeado dos amigos e da família, dos momentos de festa.

Revista Projeto AutoEstima: O senhor está prestes a lançar o seu primeiro livro "A jovem Margarida e as proezas do amor", que acontecerá no dia 12 de novembro. Como se sente? Poderia comentar?

Seu Arnaldo: Agora eu estou trabalhando no lançamento oficial do meu primeiro livro, "A jovem Margarida e as proezas do amor", que se dará no próximo dia 12 de novembro, na Livraria Leitura do Terraço Shopping, das 14h30 às 17h30.

Nós já fizemos uma publicação e um lançamento independente dele quando eu completei 100 anos, cuja primeira tiragem se esgotou só com as vendas para a família, agora pretendemos ampliar o público-alvo e vender nas principais livrarias e pela internet no Brasil inteiro para quem tiver interesse. Nessa lenda que eu criei sobre Margarida no ano de 1947, quando meu filho Moyzaniel nasceu, ela sofreu com o autoritarismo patriarcal e com o machismo da época, mas tinha um sonho a realizar. Com 143 estrofes, estruturadas em sextilhas, dentro da métrica, ritmo e rima da literatura de cordel.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro que o senhor queira comentar, partilhar com os nossos leitores?





Seu Arnaldo: O meu maior sonho era viver do meu talento, ter uma vida tranquila, sem faltar nada pra mim e pra minha família. Graças a Deus eu considero que eu fui uma pessoa realizada, mas ainda tenho planos de publicar pelo menos mais dois livros de cordéis, mas dessa vez, um compilados de todos os meus trabalhos, um com a temática religiosa e outro com as mais diversas obras que fiz sobre o que eu vi e vivi ao longo da vida. Além de gravar uma playlist com as minhas músicas autorais.

Revista Projeto AutoEstima: Como os interessados poderão saber mais sobre o senhor e os seus trabalhos?

Seu Arnaldo: Através do meu instagram @arnaldojuliobarbosa, onde os leitores poderão adquirir o livro e conhecer um pouco mais do meu trabalho, assim como ficar por dentro das novidades. Eu não uso instagram, e-mail, nem celular, mas minha neta está cuidando disso pra mim. Ela foi criar a minha conta do instagram e não tinha mais o ano do

meu nascimento, começava em 1919. (Risos)

Perguntas rápidas:

Um livro: Almanaque Abril, imagino que era o mesmo que o celular de hoje, o que se pesquisava, se encontrava.

Um artista musical: Luiz Gonzaga

Um (a) autor (a): Grandes repentistas, como Leandro Gomes de Barros, Cego Aderaldo, Manoel Riachão, Alípio Tavares.

Um hobby: tocar violão e cantar

Um ator ou atriz: Grande Otelo

Um filme: A Bíblia

Uma cor favorita: Branca

Uma recordação em especial: Minha mocidade, em que tinha amizades sinceras.

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

Seu Arnaldo: Pois bem. Eu gostaria de agradecer a todos que estão me ajudando na publicação e divulgação do meu primeiro livro. Primeiramente agradeço a Deus por ter me permitido chegar até aqui. Gostaria também de agradecer à Revista Projeto AutoEstima, pela visibilidade que estão me proporcionando. À Elizângela, do Instituto Parentalidade Prateada, que desde quando nos conhecemos valoriza o meu trabalho e me incentiva a alçar novos vãos. À Ana Beatriz Carvalho, uma escritora muito talentosa que abriu várias portas para mim, me acolheu com tanto carinho, e me guia nessa jornada literária com maestria. À Lili Vieira, idealizadora e CEO da OSC Casa de Sonhos, que com sua paciência e experiência, através da Editora BIPDH, simplificou todo o processo de edição e publicação deste livro, permitindo a concretização deste sonho do jeitinho que idealizamos. Ao meu bisneto Isaac Cantuária que, com 7 anos de idade, desenhou criativamente a capa da obra, a quem eu abençoo nessa linda carreira artística que se inicia. Aos meus familiares e amigos, que nunca permitiram eu desacreditar no meu potencial e sempre me abriram espaço para apresentações nas confraternizações, eventos e prosas que eu frequentava.

Siga o autor no instagram: @arnaldojuliobarbosa



Momentos especiais



Seu Arnaldo com a
medalha do campeonato
de dominó



Seu Arnaldo escrevendo



Ensinando violão ao
bisneto Isaac



Seu Arnaldo passeando
com a neta Sarah Faria



Lendo para a bisneta
Elisa



Cacto que remete a
capa do livro





ARNALDO JÚLIO BARBOSA

REPENTISTA, AUTOR, COMPOSITOR E INTÉRPRETE. NASCEU EM 07 DE NOVEMBRO DE 1918, NO RIO GRANDE DO NORTE, ONDE CONSTITUIU UMA FAMÍLIA NUMEROSA DE 14 FILHOS. CHEGOU A BRASÍLIA EM 1959, AJUDOU NA CONSTRUÇÃO DA CIDADE E FOI EMPREGADO PÚBLICO POR 20 ANOS DE UM ÓRGÃO DE PLANEJAMENTO HABITACIONAL. CURSOU O ENSINO PRIMÁRIO E SEMPRE PREZOU PELA LEITURA, POR SUA SAÚDE, FAMÍLIA E RELIGIÃO. TORNOU-SE REPENTISTA AOS 12 ANOS, DESDE QUANDO COMPÕE SUAS OBRAS, MANUSCRITAS OU DATILOGRAFADAS, NA FORMA DE LITERATURA DE CORDEL E MÚSICAS COM ÊNFASE NAS TEMÁTICAS CIENTÍFICAS, RELIGIOSAS E ROMÂNTICAS. GERALMENTE SEUS TRABALHOS SÃO ESTRUTURADOS EM SEXTILHAS E DÉCIMAS, COM ESQUEMA MÉTRICO, RITMO E RIMA BEM DEFINIDOS.

@arnaldojuliobarbosa

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

NOVEMBRO AZUL



MÊS DE
PREVENÇÃO
AO CÂNCER
DE PRÓSTATA

Prevenir é um ato de amor!
Cuide de si mesmo e de quem você ama,
faça o autoexame!

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

ENTREVISTA

MOEMA CRAVEIRO *CAMPOS*



MOEMA CRAVEIRO CAMPOS - FOTO DIVULGAÇÃO

**PIANISTA, COMPOSITORA, ESPECIALISTA EM MUSICOTERAPIA
E EDUCADORA**

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco sobre a sua infância. Você iniciou na música muito cedo, aos seus 5 anos já tocava piano, é isso? Comente.

**Moema Craveiro Campos:**

Meu pai sempre me dizia que eu cantei antes de falar. Lembro-me bem pequena, em pé segurando na grade do berço, quando ele chegava e cantava “sabiá lá na gaiola fez um buraquinho” e eu completava com o “voou, voou, voou, voou”. No ritmo e afinada. Fui levada a ver o filme “Luzes da Ribalta” aos 5 anos. Chegando em casa, sentei-me ao piano antigo e, pesquisando os sons, tirei de ouvido a melodia de Charles Chaplin, tema do filme. Tanto que, aos 6 anos, na minha formatura do Jardim da Infância, me apresentei tocando o tema com as 2 mãos, com o acompanhamento sem mudar de nota mas no tempo certinho.

Meu pai, filho de Juca Meirelles, maestro de uma das mais antigas bandas de Luziânia (Go), logo achou que eu deveria estudar piano.

Fui alfabetizada na música antes de ler. As notas eram identificadas por cor: o dó - vermelho (sangue do dedo cortado que dói), o ré- marrom (cor do remo), mi- verde (olho do gato) etc. Tirar música de ouvido era prazer, inventar cantando ou tocando era brincadeira desde criança. Heloisa, irmã ano e três meses mais nova, também muito musical, era parceira fiel nas brincadeiras. Hoje temos até composições juntas com seus poemas musicados por mim.

Revista Projeto AutoEstima: Você é pianista, compositora, especialista em musicoterapia e educadora. São muitos os seus talentos. Comente um pouco mais sobre cada uma das suas profissões e a sua formação.

Moema Craveiro Campos: Brincava de professora dando aula de música ou outra matéria, para bonecas desde cedo. Afinava garrafas com água, fazia bandinha com peças da cozinha com meus irmão pra apresentar nas festas familiares, eu ao piano ou no acordeon que ganhei aos 8 anos de idade com a qual me apresento até hoje. O curso de

piano foi minha formação desde o início do Conservatório de Goiânia, já a Especialização em Musicoterapia aconteceu muito tempo depois, após meu Mestrado em Educação Musical, a convite de Cecília Conde minha orientadora na época. Ela me reconhecia musicoterapeuta que, ao fazer o curso, vi que ela tinha razão. A música para mim é um santo remédio. Fui salva por ela em muitos momentos e situações, emocionais e financeiras.

Revista Projeto AutoEstima: Fale um pouco sobre as suas apresentações. Em quais lugares você já se apresentou?



Moema Craveiro Campos: Bem, considero minha família meu primeiro palco. Apresentações ocorriam em casa, na cozinha da casa de minha avó em Goiás Velho (com o acordeon e minha tia Onira cantando, pra eu tirar de ouvido), no Conservatório além das escolas onde estudava. Ao entrar para o Curso Normal, tivemos por 4 anos o conjunto feminino Garota & Ritmos do Instituto de Educação de Goiás. Com ele, sempre estávamos na TV, jantares dos clubes Lions e Rotary, eventos e viagens patrocinadas pelo Sesc. Mais tarde, vieram várias oportunidades: desde minhas apresentações em concertos solo, com duos, trios, poesia e música, abrindo portas para tocar em

vários estados brasileiros além dos EUA, Argentina, Equador, Alemanha, Portugal, México e África. No Rio de Janeiro, participei com artistas de teatro em casa de shows, além de restaurantes e até na importante Sala Cecília Meirelles. Experiências bem diversas. Além das apresentações com o acordeon em asilos e programas em praças públicas.

Importante deixar registrado aqui importante viagem, não para me apresentar, mas para assistir e me informar. Com o professor J.H.Koellreutter e grupo de seus alunos viajamos por 7 cidades da Índia, tendo aulas de música indiana, em especial para o Festival de Música de Madras. Simplesmente inesquecível.

Revista Projeto AutoEstima: Como educadora você lecionou música em Escolas Classes. Poderia comentar?

Moema Craveiro Campos: Ainda solteira, vivendo em Goiânia, comecei no Ginásio Emanuel. Ao vir para Brasília, concursada pela Secretaria de Educação, fui a princípio para a Escola de Música de Brasília, depois para a Escolinha de Criatividade da Biblioteca Infantil e Escola Parque da 308 sul. Em cada uma delas, experiências diferentes e enriquecedoras me oferecendo muito aprendizado. Cheguei a ministrar cursos para professores de toda a rede educacional do DF. Ao ir para o Rio de Janeiro fui, por 5 anos, professora do Colégio Pedro II, em 2 de suas 5 unidades, mais oportunidade na minha vida de educadora. Hoje, aposentada pela Escola de Música, tenho ministrado cursos a convite da Unicamp, escola de música Prisilá (Santos) e em Poços de Caldas.

Revista Projeto AutoEstima: Você foi premiada no Primeiro Concurso Nacional de Música Contemporânea para Compositoras Brasileiras em 1992. Como foi esse momento?

Moema Craveiro Campos: Momento mágico, como tantos outros. Soube do concurso e, como era ouvinte assídua das Bienais de Música Contemporânea, tendo sido aluna das oficinas criativas da UnB ao chegar em Brasília, criei coragem e me arrisquei. A inspiração veio através de um poema da colega do Colégio Pedro II, Lena Jesus Ponte, mais tarde cantado em uma apresentação pela parceira e muitos eventos Wilzy Carioca. Sem qualquer expectativa, compus a peça que foi classificada em terceiro lugar, me dando oportunidade de passar 2 meses na Alemanha pelo Instituto Goethe. Além de viagens pelo país, tive convite de me apresentar em duas cidades, todos sob seu patrocínio. Nesse momento vejo que o desejo de conhecer, o arriscar e a confiança na generosidade da Vida me levaram a viver momento único e de muita gratidão.

Revista Projeto AutoEstima: Você participou de festivais e congressos internacionais como pianista e palestrante. Em quais países? Como se deram as suas apresentações e como se sentiu?

Moema Craveiro Campos: Com o conjunto Garotas & Ritmos ganhei o primeiro festival de música popular do estado de Goiás, com composição minha - letra e música. Em Brasília, ganhei o primeiro lugar no concurso do Serpro com um arranjo vocal. Mais tarde, por convite de Violeta H. de Gainza, grande educadora da Argentina, fui à cidade do México dar aulas, além de um concerto e lançar meu primeiro livro – “A Educação Musical e o Novo Paradigama” (dissertação de mestrado, editada pela Enelivros RJ). Foi um convite muito importante para minha carreira. Também o Embaixador pelo CPLP, Lauro Moreira, muitas portas me abriu ao me levar pela Embaixada do Brasil a Lisboa e 2 vezes a Cabo Verde, quando me apresentei em concertos solo ou, com sua parceria, em recitais de poema e música. Com ele ainda fizemos várias apresentações no Brasil. Já com a cantora Stela Brandão, pela Embaixada do Brasil fomos mostrar nossa música brasileira

em Quito, também em Chicago, Nova York, além de alguns estados do Brasil. Amigos de alma e arte que nos prestigiam com chances imperdíveis. Muita gratidão.

Revista Projeto AutoEstima: Como se dão as suas composições e quais são as suas inspirações?



Moema Craveiro Campos - Foto divulgação

Moema Craveiro Campos: Acredito que as oportunidades acontecem no dia a dia. Ter um cantor perto, um instrumentista presente, ter a neta Carol, que foi única por 9 anos, participando de minha vida diária, acabam virando motivo de inspiração. Para ela, fiz letra e música relatando nossas alegrias no quintal de casa - “Cinco Canções pra Carolina”. Foram muito cantadas e gravadas por Stela Brandão quem acompanhou de perto a criação das peças e o crescimento dos meus filhos e dessa neta. Fomos colegas desde a UnB participando de apresentações cheias de improvisação com mais dois amigos, Sidnei Mais (flauta) e Pachá Galina (violoncelo). Momentos festivos de casamento na família me levaram a criar duas Aves Maria: solo e outra em dueto. Vida bem vivida e confiante faz a pessoa se arriscar na criatividade, assim creio. Meus filhos me diziam quando pequenos - “a gente fala uma palavre e mamãe canta uma música”. Na verdade, sempre brincava assim desde criança. Com minha irmã Heloisa de Campos Borges, hoje importante poetisa, tínhamos uma brincadeira - eu era uma vitrola e ela

colocava pedaços de jornal no dedão do meu pé. A cada troca, tinha que inventar uma nova música imitando um toca disco. E depois de adulta, compus com seus poemas peças para canto e piano, sendo uma delas gravada pela grande amiga, Wilzy Carioca.

Revista Projeto AutoEstima: Quantas músicas você já compôs? Qual o trabalho mais recente?

Moema Craveiro Campos: Na verdade, nunca contei. Muitas escritas, outras até perdidas. Meu trabalho mais recente são minhas composições didáticas para piano solista e acompanhante, onde uso ritmos brasileiros. Em 3 volume em edição da autora, com dificuldades musicais distintas, já vendidos até para o exterior e presentes na mídia, tenho os “13 Pequenas Peças Brasileiras” .

A convite do Alexandre Dias (IPB) compus uma Toccata para piano, gravada por Durval Cesetti, no período da pandemia, assim como vários vídeos para o canal Piano Pérolas, palestras para o próprio Instituto do Piano Brasileiro e também para O Piano e suas Perspectivas. Creio ser importante registrar a escrita do meu livro “Falando de Piano com Linda Bustani e Luiz Eça”, dois meus professores, editado pela Multifoco RJ. Nele não tenho composições, mas entrevistas que falam de música que contam suas didáticas e segredos. Além da experiência de vida de uma pianista de música erudita e outro de música popular.

Revista Projeto AutoEstima: Você teve algumas participações como pianista em filmes. Quais foram os filmes e como foi?

Moema Craveiro Campos: Sim, O primeiro foi sobre a vida de Floriano Peixoto, quando me vesti de Chiquinha Gonzaga para tocar com o flautista Sidnei Maia. Outro foi acompanhando Stela Brandão, no filme “Olhar de Nise”, sobre Nise da Silveira, Representei a mãe de Nise que também era pianista. Ambos do cineasta Jorge Oliveira.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro que você queira comentar, partilhar com os nossos leitores?

Moema Craveiro Campos: Tenho aceitado convites até desafiadores, como imitar bandoneon usando minha “sanfoninha infantil de 48 baixos”. Assim foi ao me apresentar com grande coral, instrumentos e bailarinos na Catedral de Brasília, peças de Ariel Ramires, sob a regência do maestro Eldom Soares. Sem falar nas sanfonadas com cantoras em festas quando me contratam. Gosto de desafios e também de levar alegria, tanto nos projetos de minha filha Cristiana de Campos Aspesi - Histórias no Parque -, que já duram mais de 4 anos, ou a asilos, rodas de fogueira e eventos variados.

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

Moema Craveiro Campos: Vendo minhas entrevistas citadas acima ou pelo Instagram e Facebook, ambos no meu nome. No Youtube há publicações de peças e concertos pelo

IPB, gravações e falas minhas pelo canal Piano Pérolas ou de pessoas que tocam minhas peças. Também meu concerto apresentado na Casa Thomas Jefferson recentemente – “Essência Musical-Brinde aos 60 anos de dedicação à música de Moema Craveiro Campos”, convite da amiga cantora Wilzy Carioca.

Perguntas rápidas:

Um (a) artista musical: Linda Bustani

Um livro: How Musical is Man? – J. Blacking

Um hobby: passeios na natureza

Um (a) autor (a): Jean-Yves Leloup

Um ator ou atriz: Meryl Streep

Um filme: Cinema Paradiso

Uma cor favorita: azul

Uma recordação em especial: ao receber minha primeira filha nos braços, após quase morrer no parto.

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

Moema Craveiro Campos: Agradeço de coração minha nova amiga Ana Beatriz Carvalho, pessoa muito querida, pela oportunidade de estar aqui conversando com vocês. Gratidão.

Redes Sociais da autora:

Instagram: @moemacraveirocampos

Facebook: <https://www.facebook.com/moemacraveiro.campos>

YouTube: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=JHeUZYJS_ao



A photograph of Moema Craveiro Campos, a woman with short, wavy brown hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a red cardigan over a floral top with large red flowers. She is seated at a dark, polished grand piano. The background features a wall with a green geometric pattern and a white lampshade on the left.

MOEMA CRAVEIRO CAMPOS

Bisavó, mãe de 4 filhos aos 26 anos, vinda de uma família de 9 irmãos, professora de piano aos 14, perda do pai aos 16. Aos poucos percebe que a música lhe exige cumprimento de missão, compreendida nas buscas espiritualistas. Sempre sentiu que a música foi quem a escolheu, não o contrário e só seria feliz com a música.

Vida é pra se arriscar, apostar e seguir os sonhos que serão realizados na medida em que se acredita. E se comprovam. Tropeços fortalecem, conquistas encorajam e elogios nem sempre são confiáveis. Segredo: ouvir a intuição, seguir o coração e orar. Se não somos sós, confiar e entregar, já que a Vida é generosa. E assim, tem sido. Envelhecer é prêmio.

@moemacraveirocampos



Maggie Smith



Sylvia Loeb

MULHERES MADURAS COMEÇAM A ESTRELAR CAMPANHAS DE MODA:

saiba por que o fenômeno
está ganhando alcance em
todo o mundo

No último dia 24/10, terça-feira, o diretor criativo da Lowe anunciou que a atriz britânica Maggie Smith, de 88 anos, a matriarca Violet Crawley de Downton Abbey, será a maior estrela da campanha da marca icônica espanhola, que pertence ao grupo LVMH.

Com isso, a atriz, laureada com Oscar e famosa mundialmente por seus inúmeros papéis em mais de 60 anos de carreira, será o rosto da pré-coleção primavera-verão 2024.

REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA

A marca é mais uma a abrir espaço para mulheres maduras, fenômeno que está se consolidando em todo o planeta.

Aqui no Brasil, a escritora e psicanalista Sylvia Loeb, de 79 anos, que acaba de lançar o livro *Mulheres* e é uma grande ativista contra o etarismo por meio de sua rede social @minhaidadenaomedefine. Ela defende que as mulheres podem chegar à maturidade com planos para o futuro e muita vontade de viver. “Acho fundamental ter um projeto de vida na maturidade, algo que te faça levantar da cama todos os dias e ter prazer! Porque a vida é um presente”, diz Sylvia.



“Eu acho incrível que mulheres mais velhas estejam tendo oportunidades e agora sejam convidadas para estrelar campanhas de moda. A verdade é que temos de acabar com paradigmas ultrapassados e entender que a idade é só um número. A maturidade é nos sentirmos bem dentro da nossa própria pele e alçarmos voos que sempre sonhamos! E é muito bom que o mundo da moda estão compreendendo isso”, explica Sylvia.

Sylvia enxerga o passar dos anos como uma fonte de orgulho e descreve que uma das receitas para envelhecermos bem é ter um olhar de afeto e de compreensão, diante dos momentos de dores e vulnerabilidades, sem, no entanto, deixar que esses episódios impactem em nossos propósitos de vida e planos para o futuro.

Com uma trajetória literária marcada por cinco livros anteriores, além de *Mulheres*, lançado este mês de outubro, Sylvia também é psicanalista e atende pacientes em seu consultório há mais de 40 anos.

Ao lado da filha, Carla Leirner, a autora é também bastante influente no ativismo social. No mundo digital, elas têm o perfil "Minha idade não me define", com 180 mil seguidores no Instagram, abordando questões essenciais sobre o envelhecimento e atuando no combate ao etarismo, promovendo uma visão positiva sobre a maturidade. E, para aqueles que já anseiam por mais, Sylvia antecipa que, em sua mente, há outro livro em gestação. Bom para nós!

Acompanhe a autora no instagram: @minhaidadenaomedefine

CONTO:



POR ANA BEATRIZ CARVALHO

CANÇÕES INESQUECÍVEIS

No interior do automóvel, naquele domingo ensolarado, seguia serena para a chácara que tanto amava. No caminho, enquanto contemplava a paisagem, cantarolava as suas memórias de uma vida bem vivida.

No banco traseiro do carro, a veneranda senhora dedicava atenta o seu pensamento à sua própria história afetiva. Eram o seu coração generoso e a sua mente saudosa que lhe conduziam absorta por aquele trajeto. Com uma audição límpida ouvia do fundo da alma todas as inesquecíveis canções que lhe acompanharam ao longo da vida. E agradecia. Trajetória longa... com muitos enredos para contar e cantar. Completara 84 anos de idade.

A certa altura da digressão, descansou os sentimentos na sua infância e sorriu. Lembrou-se de que os seus dias de criança no engenho haviam sido muito felizes. Brincava com os irmãos e cantava. Cantava sempre. Espontaneamente ou a pedido do pai. Rememorou a atividade lúdica promovida pelo genitor na qual ganhava um tostão quem melhor cantasse. Ela ganhava sempre: o dinheiro, a fama crescente de ilustre cantora e o reconhecimento unânime de ter a voz mais bela da família.

Teve a certeza, naquele momento, que o melhor troféu daquela diversão fora o amor à música, à melodia, à harmonia, à cantiga, às modinhas, às marchinhas de carnaval. Cresceu encantada com os seus benéficos efeitos no seu ânimo e aprendeu a cantar a vida.

A viagem seguia no mesmo compasso que lhe emergiam reminiscências. Fez uma pausa na adolescência. Lembrou-se da mudança de cidade, da dedicação da irmã mais velha aos estudos dos demais irmãos na nova moradia, do jovem sério e comprometido que lhe bateu à porta do coração, e cantou canções de amor...

Em seguida, recordou-se das cantigas de ninar (embalando os seis filhos), dos hinos das missas, dos sucessos que em diversas épocas animavam as rádios, das serenatas, da sua coleção de discos de vinil. Suspirou... Quantas lembranças, quantas canções inesquecíveis!

Cada etapa de sua vida era uma canção harmoniosa e feliz.

Ao chegar ao seu destino, observou admirada as diversas árvores frutíferas, a profusão de flores coloridas e aromáticas, a vastidão dos gramados que abrigou inúmeras experiências felizes e cantou... Cantou para a natureza, cantou como passarinho.

Depois de passear pela mata, apreciar a beleza do céu e louvar o manto verde que cobria a terra, souou a hora de retornar a casa. Saudosa, seguiu para o seu lar e mesmo ali sentia a brisa mansa das incursões no passado. Acomodou-se confortavelmente, deixou o olhar vagar pelo horizonte que se abria desde a janela e, mais uma vez, cantou... Cantou para si e para os outros. Enaltecida pela experiência que conjugava música e memórias, soube de saber seguro que cantar elevava a sua alma. E na surpresa da descoberta, vibrou emocionada, como se ela mesma fosse música.

Determinada, resolveu cantar mais e melhor desde aquela feliz revelação. Decidiu, então, se associar à distinta musicoterapeuta para orientar o dom que já lhe era constitutivo. Juntas, as duas mulheres passaram a celebrar a vida em divertidas aulas de

canto. Às terças-feiras, ocasião em que se reuniam em torno da música e do canto, a alegria imperava. Tamanho era o deleite que os encontros semanais se tornaram circunstância excelente de convergência entre o passado, o presente e o futuro da senhora bem-aventurada.

As canções inesquecíveis se multiplicaram. Vozes somaram-se à sua.

Agora, ela cantava para a vida, agradecendo-lhe enternecida.

De todas as canções que desde então ecoavam nas aulas, as suas prediletas eram aquelas que evocavam as noites de cantoria singela entre os irmãos, sob o patrocínio amoroso do pai, naquele distante pedacinho de terra situado na sua Paraíba. Decerto que eram canções simbólicas com o poder de conectar intimamente a sua atualidade com o que foi e com o que virá a ser, num fluxo rítmico do sempre.

Inesquecível a travessia de sua longa e bela vida, assim como inesquecíveis as canções que a acompanharam. Inspiração mútua. Uma vida musical e canções vitais. Com efeito, a mais bela música que ouviu, sentiu e cantou foi a sua própria vida. Por ela cantou a sua história e se elevou em profundas emoções.



Sobre a autora: 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!*

"MUSSUM, O FILMIS"

É A MAIOR ESTREIA
NACIONAL DE 2023



A SAUDADE DE **OS** **TRAPALHÕES**

E A ATUAÇÃO DE AILTON
GRAÇA LEVARAM MAIS
94 MIL PESSOAS AOS
CINEMAS BRASILEIROS

DADOS LEVANTADOS PELA ABRAPLEX

MOSTRAM QUE O
LONGA FATUROU MAIS
DE R\$ 2 MILHÕES NO
FIM DE SEMANA DE
ESTREIA

COM
FATURAMENTO DE
MAIS DE R\$2
MILHÕES NO FINAL
DE SEMANA DE
ESTREIA (04 E 05
DE NOVEMBRO)





Filme é estrelado por Ailton Graça e mostra bastidores de "Os Trapalhões" - Divulgação

A saudade de Os Trapalhões e a atuação de Ailton Graça levaram mais 94 mil pessoas aos cinemas brasileiros no último final de semana, de acordo com dados levantados pela ABRAPLEX (Associação Brasileira das Empresas Exibidoras Cinematográficas Operadoras de Multiplex).

A estreia de “Mussum, o filmis”, que conta a história do ator por trás de um dos personagens mais icônicos da televisão, é a maior estreia nacional do ano, com faturamento de mais de R\$2 milhões no final de semana de estreia (04 e 05 de novembro).

O ano de 2023 tem trazido outros longas nacionais com bom desempenho no fim de semana de estreia, é o caso do infantil “Os Aventureiros: A Origem” (R\$ 1,6 milhão), e dos biográficos Meu Nome é Gal (R\$ 1,4 milhão) e “Nosso Sonho” (R\$ 917 mil).

“Mussum, o filmis” chega às salas em um momento em que os projetos sobre o estabelecimento obrigatório de Cota de Tela para filmes nacionais nas salas de cinema, que tramitam no Senado e na Câmara dos Deputados, levantam debates sobre quais os

critérios para a escolha das produções que serão exibidas nas telonas e o período em que ficam disponíveis na programação.

Para Marcos Barros, presidente da ABRAPLEX, é preciso que fique claro para o público que os critérios são unicamente técnicos. “Nosso maior interesse é ver o público no cinema! E, no mundo todo, os programadores de cinema se baseiam em dados que mostram a demanda projetada para cada filme individualmente. São ferramentas públicas como o Google Trends e também empresas especializadas, como o Gower Street Analytics. O objetivo é atender a esta demanda, ou seja, colocar sessões de cada filme suficientes para que todos possam assistir. Não existe nenhuma diferença financeira entre o filme estrangeiro e o filme brasileiro nesse processo”, conta.

Barros destaca, ainda, que, diferentemente do produtor e do distribuidor, que são remunerados ao longo de toda a carreira do filme (cinema, PVD, streaming, TV paga, TV aberta etc...), a única oportunidade para o exibidor está nos ingressos que ele vende durante as poucas semanas em que o filme fica em cartaz. “É de nosso total interesse que o filme performe bem”, finaliza



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

TALITA GOIS

MEU PATROCÍNIO



TALITA GOIS

INFLUENCIADORA • EMBAIXADORA DO MEU PATROCÍNIO - MENTORA SUGAR BABIES

Talita Gois, influenciadora e embaixadora sugar
compartilha suas experiências nas redes sociais e atua
como mentora para futuras Sugar Babies



Embaixadora do MeuPatrocínio revela ter ganhado R\$ 2,5 milhões como Sugar Babies

Demonstrando ser uma história de sucesso do mundo sugar, Talita Gois, embaixadora do site de relacionamentos MeuPatrocínio, revelou que ao longo de sua vida como Sugar Baby já recebeu mais de R\$ 2,5 milhões, fora viagens, itens de luxo e até empresa aberta com ajuda de seu Sugar Daddy. Esse marco impressionante demonstra não apenas o sucesso pessoal de Talita, mas também a eficácia da plataforma em conectar pessoas que buscam relacionamentos mutuamente benéficos.

 <https://www.youtube.com/watch?v=Fbu5p-D5tew>

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

Siga a Influenciadora e Embaixadora Sugar Babies em suas mídias sociais.

Um dos principais pilares do relacionamento Sugar é o apoio mútuo entre o casal, em busca de prosperarem juntos, inclusive na trajetória profissional. Foi através do site sugar MeuPatrocínio que Talita começou sua jornada como sugar baby e, desde então, tem desfrutado de todas as oportunidades para mudar sua posição social. "Assim que entrei já conheci uma pessoa que mudou a minha vida.

Depois de poucas semanas conversando com ele, me mudei e abri uma cozinha industrial, tudo com o apoio financeiro e emocional dele. Ele se apaixonou pela minha história e disse que eu merecia essa ajuda”, conta.

Hoje em dia, Talita - que é terapeuta tântrica - é dona de sua própria clínica e concilia o trabalho, a maternidade e a vida sugar. O sucesso é tanto que a influenciadora chega a lucrar R\$90 mil em apenas três meses.

“Nesses sete anos, já ganhei R\$ 2,5 milhões. Isso sem contar as viagens, presentes e experiências. Hoje eu tenho o apartamento que eu quero por conta do site. Esse dinheiro mudou a minha vida e permitiu que eu realizasse muitos sonhos”.

Atuando como mentora para mulheres que desejam se tornar sugar babies, Talita reforça a importância da educação financeira. “Se eu pudesse dar uma dica que eu hoje considero essencial seria: Tenha organização financeira. É importante ter metas claras e saber investir para conquistar sua própria liberdade”, finaliza. A jornada de Talita como sugar baby é um verdadeiro testemunho de como os relacionamentos Sugar podem proporcionar oportunidades únicas de crescimento pessoal e financeiro.



Talita Gois - foto divulgação

*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





*Quem disse que a
make para o
Halloween não pode
ser elegante?*





Kelly Nogueira, fundadora da Espaço Make - Foto divulgação

Smokey eyes e batons extravagantes são escolhas sofisticadas para a comemoração

O Halloween é o momento do ano em que é possível se transformar em qualquer coisa que a imaginação permitir. Porém, em muitos casos, o objetivo não é um visual caricato ou extremamente fantasioso, de modo que produzir-se como Freddy Krugger ou Jigsaw, seria o oposto do resultado desejado. Assim, para o público que almeja um visual de maquiagem que combine elegância e mistério para esta festividade, existem opções sofisticadas que podem ser aderidas ao look, ainda preservando o espírito assustador do Halloween.

“Tudo começa com uma tela em branco. Apesar de idealizarmos uma make mais pesada, a preparação da pele ainda é essencial. Certifique-se de que ela esteja limpa e hidratada antes de aplicar os produtos”, explica Kelly Nogueira, fundadora da Espaço Make, franquia de maquiagens a preços acessíveis. “Use um primer para criar uma base suave e uniforme, o que ajudará o resultado a durar mais tempo”, completa a profissional. Escolher uma base de alta qualidade que corresponda ao tom de pele de cada um é essencial. A chave para um visual elegante é uma preparação bem-feita.

Os olhos costumam ser o centro das atenções na época do terror, logo, é válido investir tempo neles. Sombras em tons profundos, como marrom escuro, preto ou roxo

profundo são excelentes opções. Um esfumado suave pode adicionar mistério ao visual. Cores metalizadas também são uma alternativa interessante para a celebração, uma vez que são mais chamativos, mas mantêm a estética elegante. Nessa linha, o delineador é fundamental para realçar o formato dos olhos. A adição de cílios postiços é bem-vinda, uma vez que são sinônimo de glamour.

“Os quiosques da rede possuem alta procura no mês de outubro, por pessoas em busca de itens para utilizar na produção do visual para o Halloween. A versatilidade das linhas de maquiagem hoje em dia é uma grande vantagem, uma vez que é possível utilizar um produto para a ocasião e tê-lo na penteadeira para futuros looks, como é o caso das paletas de sombra, por exemplo”, reforça Kelly. Com isso, investir em produtos para desenvolver uma maquiagem diferenciada, principalmente nos olhos, é uma vantagem a longo prazo.

Para os lábios, é um excelente momento para testar cores mais escuras ou peculiares. “Escolha um batom que se destaque, como um vermelho profundo, vinho ou até mesmo preto. Um lábio audacioso pode ser o toque de elegância que o seu visual precisa”, aponta Nogueira.

A profissional comenta que, um diferencial sofisticado, mas ao mesmo tempo *spooky*, que pode ser adicionado ao visual, são os pequenos desenhos. Fazer teias de aranha, fazer efeitos imitando de gotas de sangue ou adicionar glitter sutil em pontos estratégicos, são opções criativas para trazer um toque fora do comum ao visual, sem grandes riscos.

“Lembre-se de que a confiança é o toque final mais importante. Uma postura confiante fará com que você brilhe, não importa o quão elaborada seja sua maquiagem”, conclui Kelly. Assim, o Halloween é a época ideal para explorar o lado criativo de cada um e se transformar. A elegância e o mistério são a tendência do feriado e podem ser facilmente colocados em prática com poucos itens, mas excelentes resultados.

Sobre a Espaço Make:

Com o seu slogan “Porque chique é pagar pouco”, a rede, fundada com a chegada da pandemia da Covid 19, ganha notoriedade no mercado, sendo a franquia de makes que mais cresce no país em seu segmento. Oferecendo maquiagens multimarcas que custam a partir de R\$ 10,00, a rede possui 30 unidades em operação espalhadas em todo o território nacional. Investimento inicial total: a partir de R\$120 mil (já com taxa de franquia no modelo quiosque), faturamento médio mensal a partir de R\$50 mil e payback a partir do 12º mês.

Saiba mais em: <https://espacomakefranquia.com.br/>

MARKET DAY DO CLUBE PINHEIROS TERÁ NOVA EDIÇÃO COM 150 MARCAS E VÁRIAS OPÇÕES DE PRESENTES PARA O NATAL



Por Renata Batochio

Evento reunirá empreendedores dos segmentos de gastronomia, acessórios, fitness, moda, decoração e lifestyle, terá espaço de bem-estar para os visitantes e beneficiará cinco ONGs

Nos dias 24, 25 e 26 de novembro acontecerá a terceira edição do Market Day Natal no Clube Pinheiros (SP) reunindo 150 marcas dos segmentos de moda, acessórios, fitness, decoração e lifestyle e produtos de cinco ONGs que comercializarão diversos itens, oferecendo opções ao público que poderá aproveitar a ocasião para antecipar as compras de Natal.

Com curadoria feita pelas organizadoras Beatriz Rio Branco, Daniela Vianna (Thoth - Incubadora de Experiências) e Renata Batochio (The Bazaar), o Market Day Natal tem como proposta oferecer um mix diversificado de produtos e proporcionar ao público a possibilidade de fazer compras em um ambiente aconchegante com opções para alimentação e entretenimento.

No Market Day Natal as pessoas também poderão apreciar um delicioso almoço, reunir os amigos para um café ou happy hour e relaxar em um espaço de bem-estar onde terão experiências proporcionadas por diversos profissionais. “Com o Market Day queremos impulsionar lojas e pequenos empreendedores, gerar vínculos e valorizar o consumo consciente divulgando produtos, serviços e marcas para um público que deve superar a edição anterior que recebeu cerca de seis mil pessoas”, explica Daniela Vianna.

“Criamos uma área de experiências reservada para cuidar do bem-estar das expositoras e dos visitantes através de atividades como quickmassage, meditação, plantão de oraculistas e especialistas em autocuidado das áreas de beleza, moda e saúde. Os serviços oferecidos nesse espaço serão gratuitos e os expositores terão a oportunidade de divulgar seu trabalho para o público do evento, inclusive, teremos a consultoria da Fabiana Scali, que é personal stylist, e ajudará as pessoas a fazerem suas compras e as marcas no visual merchandising”, acrescenta Beatriz Rio Branco.

Segundo Renata Batochio, uma das principais atrações dessa edição será quantidade de marcas de moda e acessórios que irão expor seus lançamentos para o verão e festas de fim de ano. “Teremos grifes de moda feminina, masculina e infantil, moda praia e esportiva, bijuterias e acessórios para que os visitantes possam antecipar as compras de fim de ano sem estresse, com conforto e segurança e ainda ajudando cinco entidades beneficentes que estarão no evento”, finaliza a empresária.

MARKET DAY NATAL CLUBE PINHEIROS

Data: de 24 e 26 de novembro

Horários: sexta e sábado, das 10h às 19h, e domingo, das 10h às 18h.

Local: Salão Nobre do Esporte Clube Pinheiros – Av. Brigadeiro Faria Lima, 2.378 – São Paulo/SP Entrada Gratuita

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



SUBLEVAÇÃO

(BILÍNGUE)

CRISTHIAN PAÚL
NEYRA SALVADOR

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Todos com os olhos vendados
mas ninguém sabe lançar os dados.
Almas em dor clamando por justiça,
mas as suas ações refletem sua estultícia.

Tanto tempo procurando por liberdade,
procurá-la nos torna prisioneiros.
A democracia se esvazia sem jeito:
um mundo que carece de igualdade.

Um mundo onde ser cego é melhor
e ser um caolho insatisfeito te afasta.
Você perderá tudo o que você ama
se questionar os fios turvos ao seu redor.

Em uma sociedade de peças aleatórias
É muito fácil se humilhar, se enquadrar.
Louvável desafio é ganhar respeito
graças à tua autenticidade, não por medo.

Teus sonhos morrem, te corrompe o dinheiro,
tua dignidade caindo sem glória no chão.
O tempo passa, é impossível alçar vôo.
O que aconteceu com tua vontade de ferro?

Falta de coragem para enfrentar
mas temos um forte espírito de luta.
A submissão não seja motivo da tua angústia.
Que a poesia faça você se reconectar.



SUBLEVACION

CRISTHIAN PAÚL
NEYRA SALVADOR

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Todos con los ojos vendados
pero nadie sabe tirar los dados.
Almas en pena ansiando justicia,
mas sus acciones reflejan su estulticia.

Tanto tiempo buscando libertad,
buscarla nos hace presos igual.
Democracia para nada, al mar:
un mundo que carece de igualdad.

Un mundo donde ser ciego es más
y ser un tuerto sin vela separa.
Te robarán todo lo que amas
si ven que te quitas las vendas de la cara.

En una sociedad de piezas al azar
es muy fácil humillarte, encajar.
Lo difícil es ganarte el respeto
por tu autenticidad, no por miedo.

Te compran los sueños con dinero,
tu dignidad la ves caer por los suelos.
Pasa el tiempo, te es imposible alzar vuelo.
¿Por qué no le pusiste más esmero?

Falta de huevos para encarar
pero el espíritu de lucha nos sobra
Que la sumisión no sea razón de tu zozobra.
Que la poesía ilumine tu mentalidad.

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.

Reencontro

Por Sônia Carolina

Eu vi a menina...

Pés descalços enquanto chovia a cântaros na tarde de sol.

E no embalo dessa luz, ali mais adiante,

as pipas fendendo o ar, faziam do céu

um festival de sonhos, de cores e rebeldia.

E havia promessas, brilho de estrela perdida

naqueles olhos desafiadores, estranhamente lúcidos,

conduzindo pela mão a esperança enquanto pelo futuro

seguiram,

pisando a poça d'água, resíduos do ontem, na paz do dia

infinito.

E eu, menina, me surpreendi ainda

perseguindo as bolhas de sabão,

extática.

exóticas,

pelo canto da estação.

O passado, o presente nas pipas que, decididas,

volteavam o ar em gestos e esgares de emoção e fantasia,

como ainda ontem vi e, como ainda as construía,

alma imersa em misteriosa paz e alegria, tecendo asas,

ensaiando assim, o voo fatal no instante final da despedida.

Eu vi a menina, pés descalços enquanto chovia e,

Pelas mãos dos meninos, as pipas, a vida.

Irreverentes, soltas, Lançavam ao ar investidas sutis,

como pássaros cativos tentando, em vão, a liberdade.



SÔNIA CAROLINA



Revista Projeto AutoEstima

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



Vem Poetizar o mundo comigo?

Por Eny Souza

Está vivo...

É o terceiro ano do Projeto Poético “Vem poetizar o mundo comigo?”.

Ele é um convite mágico que alcançou poetas de vários estados brasileiros e em Portugal.

Os poemas que compõem a obra querem ir além das muralhas e penetrar na alma dos leitores para acolhê-los.

Somos poetas crianças a criar as estações do ano com imaginação.

Somos poetas pintores a colorir a folha em branco para apaziguar a escuridão.

Somos poetas como a folha ao vento levando a bela palavra aos cantos do mundo.

Somos poetas viajantes a explorar o território íntimo das emoções

Não há respostas escritas nas estrofes, há verdades de cada um.

Somos a chuva a percorrer os labirintos clareando a jornada..

Somos a proposta de humanizar os dias com poesia.

Vem poetizar o mundo comigo?

Desde já sou grata aos que acreditam no poder da palavra.



ANTOLOGIA: VEM POETIZAR O MUNDO COMIGO?



Gilda Gouveia



Vilma de Freitas



Sara Albuquerque



Alegrias do Projeto

Coração de pedra

Por Gilda Gouveia



Teu coração é de pedra
surdo, cego, mudo e perdido.
É coração que não medra
onde tudo foi esquecido.
Outrora querias um beijo
num abraço sem fim
nunca sentias pejo
de me teres assim.
Longas eram as horas
em que por mim esperavas e
eram cheias de mágoas.
Terra fria te recebeu
roubando o teu calor.
A tua luz desvaneceu
matando todo o fulgor.
Tocar-te não poderei mais
seria algo inglório.
Vejo-te no meu coração
no meu mundo ilusório.

Gilda Gouveia/Portugal

Gilda Gouveia. Mulher, Mãe, Amiga.

Escritora com publicações em Portugal e Brasil.

Filosófico

Por Vilma de Freitas



Oh bocas do mundo!!!
Dentro de vós moram as línguas.
Elas gritam, atacam, acusam,
mentem, condenam...
Guardais ... oh bocas
essas línguas ferinas.

Vilma de Freitas / Brasil

Vilma de Freitas. Professora aposentada que encantou e encanta o estado do Espírito Santo com seus contos infantis.

Ser Poeta

Por Sara Albuquerque



O poeta pega a pena
E escreve com a mão
As penas que deveras sente
No âmago do coração.

Molha a pena no tinteiro.
Molha o papel a chorar
As lágrimas do mundo inteiro
Nas palavras a desaguar.

Mas o poeta é também
Alguém que sabe sonhar
Que num tempo mais além
Paz e amor fará reinar.



Sara Albuquerque/ Brasil

Sara Albuquerque. Poeta e aluna do curso "A Arte da Escrita". Participou de várias Antologias com belas propostas sociais.

Aguardem 2024 e venham participar.



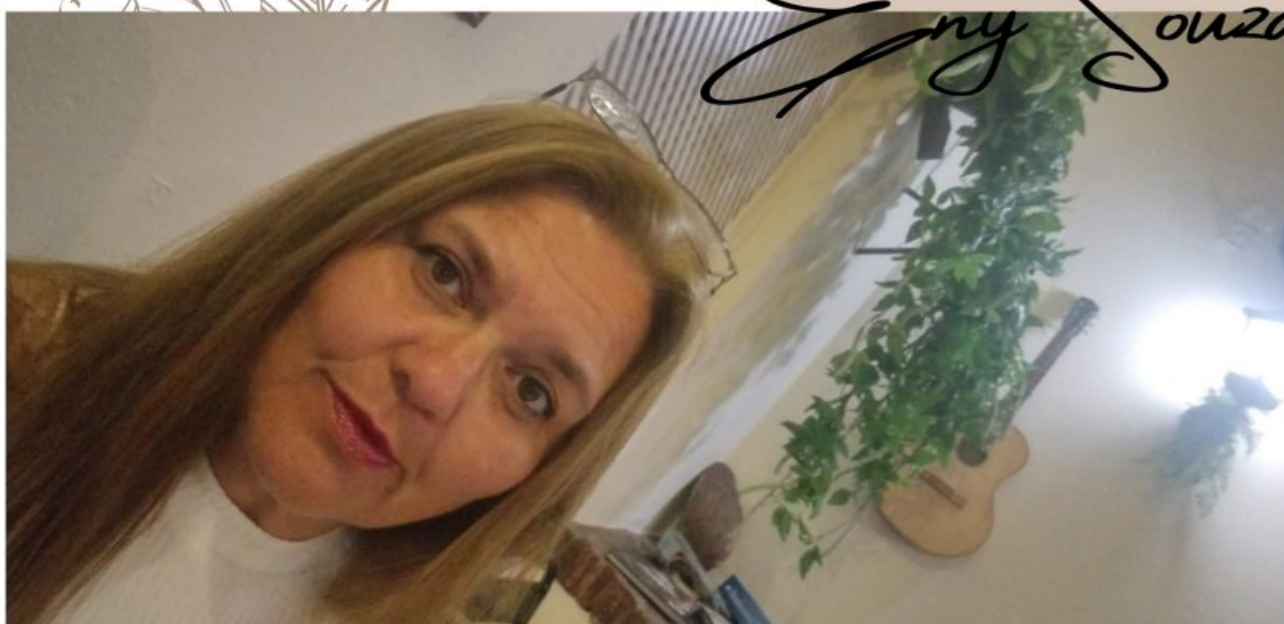
ENY SOUZA

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



VEM
POETIZAR
O MUNDO
COMIGO?

Eny Souza



@enycristinadas.s

Adibra International Networking reunirá os principais líderes da indústria do entretenimento



Evento será realizado no dia 14 de novembro, no Sea World - Port of Call, em Orlando, na Flórida

Idealizado pela Associação Brasileira de Parques e Atrações (Adibra), o Adibra International Networking (AIN), que tem como objetivos principais promover os parques de diversões nacionais e fomentar o networking entre os empresários do setor, promete ser um marco no cenário internacional do entretenimento. O evento

deste ano acontecerá no dia 14 de novembro, a partir das 19 horas, no Sea World - Port of Call, em Orlando, na Flórida, um dos destinos mais procurados da cidade, e que conta com diversas montanhas-russas entre outras atrações.

O encontro é voltado para os associados, porém, parceiros e não associados são igualmente bem-vindos a participar deste evento de relevância internacional.

A grande novidade desta edição é a programação pré-evento, que inclui uma volta exclusiva na Pipeline, a primeira montanha-russa de surf do mundo. Também, após o evento, haverá um jantar para os participantes no Sea World no Port of Call e, na sequência, a 3ª edição do Prêmio Mauricio de Sousa, onde serão anunciados os vencedores.

O Prêmio Mauricio de Sousa tem o propósito de valorizar os produtos e as atrações criativas e inovadoras com conteúdo e visual de qualidade, criados para parques de diversões, atrações turísticas e centros de entretenimento familiar brasileiros, fixos ou itinerantes, elegendo as produções de maior destaque no período de 2022 e 2023, além de fortalecer o setor de entretenimento em todo o país.

A escolha das empresas premiadas foi feita pelos jurados, o artista plástico e muralista Eduardo Kobra, a gerente sênior de Marketing da Warner Bros Discovery, Raquel Felicio, e o vice-presidente de Vendas e Marketing da empresa holandesa Vekoma Rides, Ricardo Etges.

Com mais de 100 inscritos, reunindo os principais players da indústria do trade turístico, o AIN é ainda mais especial pelo fato de a Adibra ser uma associação de reconhecimento e representatividade no mundo do entretenimento brasileiro.

Uma das características marcantes do evento é sua capacidade de reunir empresários engajados no setor em um ambiente propício para o compartilhamento de ideias, discussão de desafios e a construção de parcerias.

Além disso, a internacionalização do setor de parques e atrações do Brasil é uma estratégia de grande importância, não apenas para o crescimento das empresas e operadores envolvidos, mas também para o país como um todo.

Essa iniciativa visa mostrar ao mundo a qualidade e expertise do empresariado brasileiro, não apenas em oferecer entretenimento, mas também em promover o turismo e a economia nacional.

O Adibra International Networking conta com o apoio do Sistema Integrado de Parques e Atrações Turísticas (Sindepat) e com o patrocínio de empresas associadas que se destacam no cenário nacional do entretenimento e também em outros segmentos, e são

engajadas e alinhadas com as ações da Adibra. São elas: Sacoa Card, Speed Kids, Fitz Roy Entretenimento e Cervejaria Germânia.

Serviço

Adibra International Networking

Data: 14 de novembro de 2023

Horário: a partir da 19h

Local: Sea World - Port of Call, em Orlando, na Flórida

Sobre a Adibra

A Associação Brasileira de Parques e Atrações foi criada em 1989 e reúne mais de 180 empresas filiadas, que representam 500 empreendimentos, entre parques aquáticos, temáticos, itinerantes, de trampolim, aquários, atrações turísticas, Centros de Entretenimento Familiar (FEC's), jogos eletrônicos, buffets infantis e fornecedores do setor. A missão da Adibra é promover a união e desenvolvimento sustentável do setor, consolidando a cultura da segurança e da excelência por meio da educação, inovação, ética e responsabilidade social.





OFERECEMENTO



APOIO



REALIZAÇÃO



APP Vale abre inscrições para a primeira edição do Fest'UP Vale

O Festival Universitário de Propaganda inédito no Vale do Paraíba tem o objetivo de proporcionar oportunidades e aprendizado no setor publicitário para estudantes e profissionais da comunicação

Inscrições para a primeira edição do Fest'UP Vale, que será em Taubaté (SP), estão abertas até o dia 29/11

A APP Vale do Paraíba (Associação de Profissionais de Propaganda) promove o **"Fest'UP (Festival Universitário de Propaganda): o Epicentro da Publicidade e Comunicação"**, principal encontro nacional dedicado à formação de conexões entre estudantes universitários e profissionais da área de publicidade e comunicação, e abre inscrições até o dia 29/11. Pela primeira vez, o evento chega à região do Vale do Paraíba, em Taubaté (SP), e será realizado dia 02/12, a partir das 8h, na Anhanguera Taubaté, localizada na Avenida Charles Schneider, número 585. As inscrições são limitadas e podem ser feitas pelo **site**: <https://www.even3.com.br/festup-vale-23/>

Promovido há 34 anos pela APP Brasil, o **"Fest'UP: O Epicentro da Publicidade e Comunicação"** estreia no Vale do Paraíba e tem como foco "Comunicação, Negócios e Tecnologia", oferecendo a estudantes e profissionais a oportunidade de se imergir em um dia intenso de aprendizado, discussões instigantes e insights que impulsionarão as carreiras dos universitários. Palestrantes de renome e figuras nacionais da propaganda e comunicação compartilharão experiências profissionais, juntamente com especialistas da região. Dentre eles estão Eduardo Simon (Agência Galeria), Carol Zaine (Vert Inteligência Digital), Marianna Bretz (Okre), Kaique Oliveira (Mobly), Michele Lourenço (ClickNOW), Chico Preto (CHICOOH+), Juliano Cortez (Publicis) e a creator Amanda Souza.



O propósito do Fest'UP Vale é moldar o futuro de profissionais de propaganda e comunicação na Região Metropolitana do Vale do Paraíba, Região Bragantina, Serra da Mantiqueira e Litoral Norte, abrangendo diversas disciplinas, como publicidade, marketing, gestão, audiovisual, jornalismo, tecnologia da informação, fotografia, entre outros.

Josué Brazil, diretor da APP Vale, destaca o ineditismo do evento na região do Vale do Paraíba e antecipa que o evento vai oferecer uma programação repleta de palestras inspiradoras,

workshops de alto nível, competições criativas e painéis de discussão que impulsionarão a

vida profissional dos participantes. “A cada ano, tenho participado do Fest'UP da APP Brasil e entendo que a capacitação que este evento promove é um pilar importantíssimo para a nossa indústria. Conseguir realizar esta edição na região do Vale do Paraíba e fazer esta troca entre profissionais locais e nacionais é um avanço da nossa regional. O Fest'UP Vale 2023 promete ser um marco na formação e desenvolvimento de novos profissionais da área de comunicação e promoverá oportunidades únicas de aprendizado e networking”, diz o diretor.

A programação do Fest'UP Vale inclui palestras sobre diversas áreas do ecossistema de comunicação. Os participantes terão a oportunidade de conhecer temas desde a força da TV regional, que contará com representantes de grandes emissoras locais, como

Vanguarda, Band, SBT e Record, passando por dados, criatividade, marketing digital, propaganda, a força da mídia exterior e chegando a disciplinas mais recentes, como a de marketing de influência em relação ao universo dos creators e a publicidade.

O evento conta com o patrocínio da Faculdade Anhanguera Taubaté e das emissoras de televisão Band, RecordTV Litoral e Vale e Vanguarda (afiliada à Rede Globo).

Sobre o Fest'UP

O Fest'UP (Festival Universitário de Propaganda), evento realizado pela APP há 34 anos, é o maior encontro nacional dedicado à formação e à criação de redes de contatos entre estudantes universitários e entusiastas da publicidade e comunicação. Imagine palestras inspiradoras, workshops de alto nível, competições criativas eletrizantes e painéis de discussão transformadores, tudo isso realizado nas melhores faculdades do segmento.

SERVIÇO

"Fest'UP (Festival Universitário de Propaganda): o Epicentro da Publicidade e Comunicação"

Data: 02/12

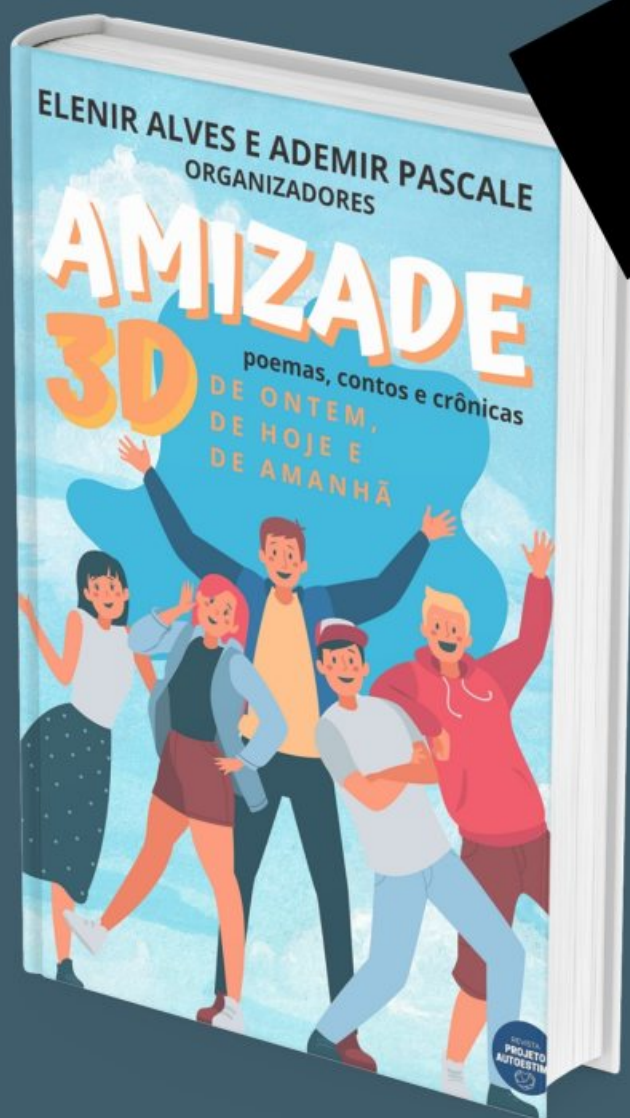
Horário: das 8h às 19h

Inscrições até dia 29/11: <https://www.even3.com.br/festup-vale-23/>

Local: Anhanguera Taubaté, localizada na Avenida Charles Schneider, número 585

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)

SAÚDE DA CRIANÇA:

AINDA SUBUTILIZADA, A
CADERNETA DA CRIANÇA
É UMA IMPORTANTE
ALIADA NO
ACOMPANHAMENTO DA
SAÚDE DE MENINOS E
MENINAS

POR TERESA NAVARRO



PROTEÇÃO E AMOR!
VACINE SEU FILHO!

É direito de todo cidadão brasileiro receber a caderneta ao nascer; o instrumento é estruturado para monitorar o crescimento e desenvolvimento infantil



A Caderneta da Criança é um documento nacional para acompanhar as informações de saúde da criança. No entanto, ela é hoje muitas vezes subutilizada apenas como meio de anotar e agendar as próximas vacinas. Essa tem sido uma das principais recorrências na pediatria do Hospital-Escola Wladimir Arruda (HEWA), da **Universidade Santo Amaro (Unisa)** – uma das principais faculdades médicas do país.

De acordo com **Teresa Navarro, médica pediatra e professora titular da Universidade Santo Amaro (Unisa)**, no atendimento à comunidade, médicos e residentes do curso de Medicina se deparam com a falta de informações nas cadernetas de meninos e meninas, exceto na parte destinadas às vacinas.

“A Caderneta da Criança é uma importante ferramenta de saúde para o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança, mas é preciso utilizá-la de forma adequada. Além disso, a caderneta é também uma fonte confiável de informações para pais sobre a saúde dos filhos”, pontua Teresa.

Ainda segundo a médica, é imprescindível o preenchimento da caderneta pelo profissional da saúde. O documento dispõe de campos para o registro de informações sobre a vigilância e evolução no desenvolvimento neuropsicomotor, afetivo e cognitivo e anotações e gráficos sobre o crescimento da criança. “Como trata-se de um instrumento nacional independentemente da localização geográfica da criança, ainda que mude de endereço ou localidade, em uma próxima consulta o médico poderá avaliar o seu histórico de saúde”, ressalta a pediatra.

A Unisa entende a importância da caderneta no acompanhamento da saúde das crianças. Por isso, os estudantes do curso de Medicina têm uma aula dedicada especificamente à Caderneta da Criança. Nesta aula, os alunos apreendem como preenchê-la de forma correta, analisar as informações dos pacientes e a orientar os pais de como devem utilizá-la.

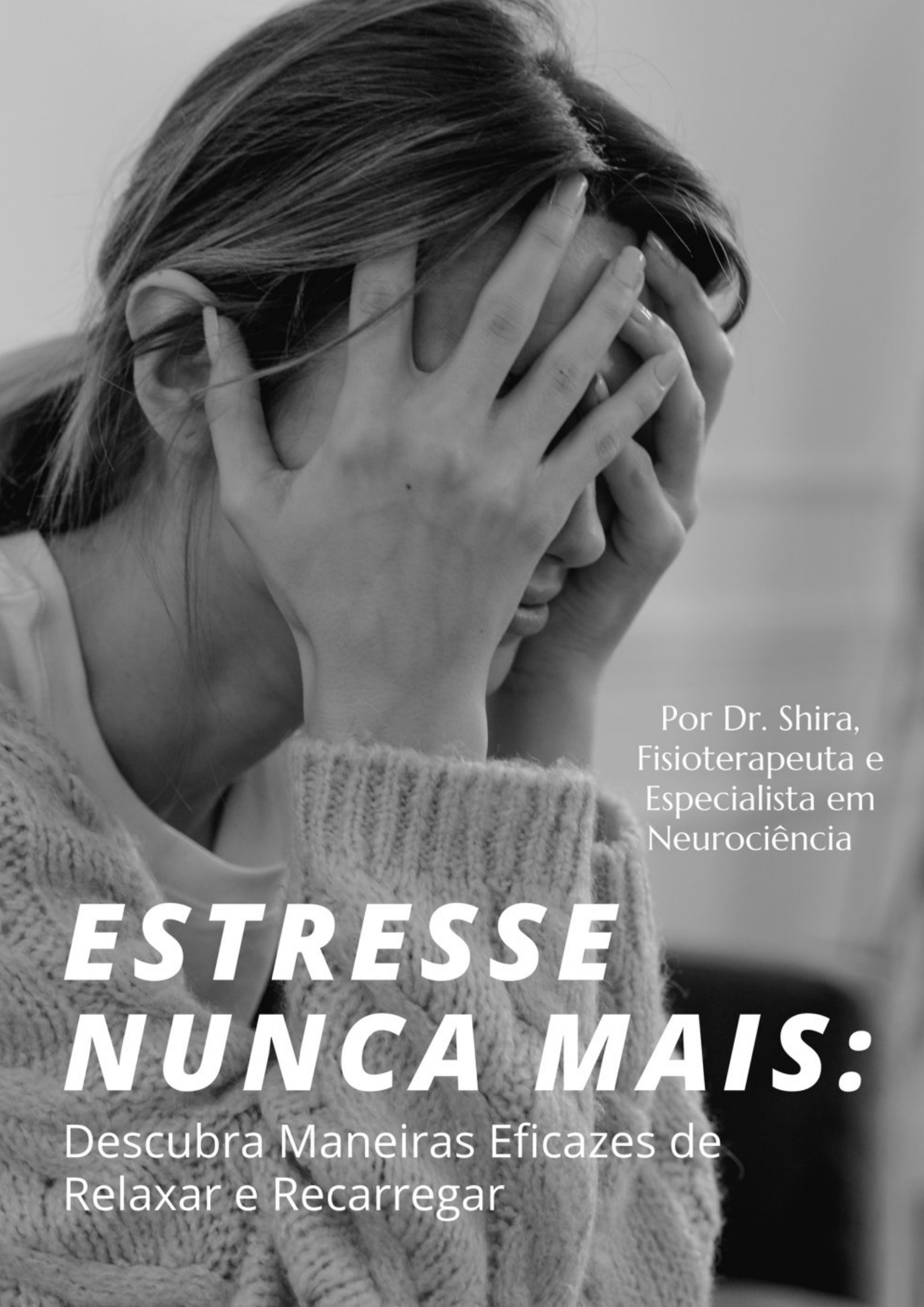
O Brasil é um dos poucos países a instituírem essa ferramenta para a saúde da criança. A Caderneta da Criança no modelo atual está em sua 3ª versão e disponível em todo território nacional.

A nova versão traz conteúdo para auxiliar na identificação de possível Transtorno do Espectro Autista, orientações sobre sinais de albinismo, e sugestões de dinâmicas essenciais que contribuem para a integração entre pais e filhos.

Teresa Navarro é médica pediatra e professora titular da Universidade Santo Amaro (Unisa). Graduada em Medicina pela Universidade Santo Amaro (Unisa), possui mestrado em Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). É ainda doutora em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Pediatria pela UNIFESP. A doutora também acumula experiência em Pediatria e Nutrologia.

Sobre a Universidade Santo Amaro (Unisa)

Com 55 anos de atuação, a universidade Santo Amaro (Unisa) está entre as principais instituições de ensino privado do país, sendo reconhecida pelo Ministério da Educação (MEC) com nota máxima, conceito cinco. Atualmente, a Unisa oferece mais de 700 cursos presenciais e a distância (EAD), entre graduação, pós-graduação – especialização, MBA, mestrado e doutorado – e extensão. Ao todo são mais de 40 mil alunos e 450 unidades no Brasil. Com o propósito de transformar e contribuir para uma sociedade justa, igualitária e sustentável, a entidade investe em pesquisas e projetos de responsabilidade social. Anualmente, a Instituição realiza mais 500 mil atendimentos à comunidade.



Por Dr. Shira,
Fisioterapeuta e
Especialista em
Neurociência

ESTRESSE NUNCA MAIS:

Descubra Maneiras Eficazes de
Relaxar e Recarregar



O fisioterapeuta Dr. Shira especialista em neurociência ensina 5 exercícios de autocuidado para alívio da tensão corporal

Segundo pesquisa da StarCheck, 48,9% dos brasileiros que realizaram exames nos últimos seis meses, apresentaram níveis de estresse alterados.

Depois de um dia cheio de trabalho, trânsito e a cabeça lotada de responsabilidade, só queremos chegar em casa e relaxar, mas o nosso corpo está tão consumido pelo estresse e pela correria, que não conseguimos aliviar esta tensão, resultando em noites mal dormidas, falta de concentração, dores corporais e ansiedade.

O Dr. Shira, que é especialista em saúde mental, comenta que "não podemos achar que dormir irá relaxar o nosso corpo, pois, se você vai dormir com o corpo tensionado, tem grandes chances de você ter uma noite de sono ruim e acordar no outro dia com a mesma sensação de esgotamento. Então nós temos que relaxar o corpo para dormir, e não o contrário".

O fisioterapeuta indica 5 exercícios de automassagem para aliviar a tensão corporal e o estresse cotidiano:

1. Coloque o dedo indicador na testa (entre as sobrancelhas), faça uma leve pressão circular, puxe o ar pelo nariz por 4 segundos e solte pela boca por 6 segundos. A partir de agora, o som mais importante da sua vida é o som da sua respiração. Faça por 4 minutos e sinta a onda de relaxamento fluir pelo seu corpo.
2. Entrelace os dedos, ao puxar o ar pelo nariz traga a palma da mão para a testa e deslize pelo cabelo até chegar na nuca, quando chegar na nuca, solte o ar pela boca e deixe a mão deslizar pelo seu peito chegando até o umbigo. Faça isso 10 vezes e sentirá total diferença.
3. Coloque dois dedos no centro da cabeça, fazendo uma leve pressão com movimentos circulatorios e ao mesmo tempo puxe o ar pelo nariz e solte pela boca. Faça por 1 minuto. Você irá aliviar a tensão na região da cabeça e liberar os neurotransmissores.
4. Deite na sua cama, coloque uma almofada embaixo da coxa, deixe as mãos voltadas para cima e respire levemente pelo nariz por 4 segundos e solte pela boca por 6 segundos. Dessa forma, você acalma a mente. A respiração nos traz para o presente, acalmando o estresse e a ansiedade, aliviando a tensão corporal.
5. Gire o ombro dez vezes para trás, puxando o ar quando sobe e soltando a respiração quando desce. Repita esse exercício por dez vezes, a mobilização vai ajudar a relaxar a musculatura e a respiração acalmará a sua mente.





Emagrecer para viver mais e melhor: 4 benefícios do emagrecimento para a qualidade de vida

**Por Renata Araujo, PhD e nutricionista da MANUAL*

Segundo as últimas pesquisas publicadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 22% dos homens e 29,5% das mulheres adultas têm obesidade no Brasil, isso corresponde a aproximadamente 41 milhões de brasileiros. Em um mundo onde a saúde e o bem-estar se tornaram prioridades, compreender como emagrecer de forma equilibrada é essencial. Não se trata apenas de estética, mas sim de promover uma transformação. Conheça as quatro vantagens que o emagrecimento proporciona à vida das pessoas.

1- Evitar o desenvolvimento de doenças crônicas

O excesso de gordura corporal, especialmente a visceral - presente na região abdominal - é capaz de elevar a produção de moléculas inflamatórias e radicais livres. Esse cenário favorece o desenvolvimento de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e colesterol alto. Perder entre 5 a 10% do peso inicial, já melhora marcadores de saúde como inflamatórios, glicemia e colesterol, por exemplo.

2- Ganhar mais mobilidade

A obesidade está diretamente relacionada às complicações associadas ao dia a dia, como a dificuldade de locomoção. Na pessoa obesa, ocorre a sobrecarga da coluna e membros inferiores. Portanto, emagrecer é imprescindível para homens e mulheres conseguirem executar tarefas cotidianas, como brincar com os filhos, sem dor.

3 – Melhora da autoestima

A obesidade é uma doença complexa e multifatorial e envolve fatores genéticos, metabólicos, sociais, psicológicos e ambientais. O objetivo do tratamento é a perda de peso, mas também é a melhora da autoestima da pessoa que, muitas vezes, se sente culpada por estar acima do peso, por não conseguir emagrecer ou mesmo não estar saudável.

4 – Ter mais saúde

É preciso lembrar que quando falamos sobre o emagrecimento não é apenas sobre um número ideal na balança, e sim ter uma vida mais saudável como um todo. Ao emagrecer, o indivíduo alcança mais disposição para trabalhar, estudar, passear e dar conta das suas atividades em um contexto cada vez mais atribulado. É o preparo para chegar à melhor idade com mais qualidade de vida.

E como os medicamentos podem ajudar no emagrecimento?

A criação de metas alcançáveis e estratégias de mudança do comportamento alimentar disfuncional para um estilo de vida mais saudável geram mais impacto e engajamento do que dietas restritivas. As medicações contra obesidade podem ser prescritas, mas com um objetivo claro: facilitar a adesão a uma melhora na alimentação e atividade física. O emagrecimento saudável é advindo da mudança de estilo de vida, reduzindo o risco de desenvolvimento de doenças crônicas e trazendo condicionamento físico para uma vida mais ativa. Existe a crença enraizada sobre o medicamento ser a solução mágica, uma resolução definitiva dos problemas da pessoa com sobrepeso, porém não existe medicamento para mudança de hábito.

Não podemos esquecer que o ambiente familiar e social exerce forte influência no processo e as opiniões de indivíduos próximos podem vir embutidas de crenças limitantes relacionadas com a alimentação.

**Por Renata Araujo, PhD e nutricionista da MANUAL.*

Sobre a MANUAL

Fundada em Londres, em 2018, a empresa atua no Brasil desde 2020 e se consagrou ao inovar o mercado de tratamento de queda capilar com um processo prático, seguro, 100%

on-line e apoio clínico ilimitado. Hoje, além do método que trata e recupera os cabelos, a plataforma também reúne mais três tratamentos eficazes voltados ao emagrecimento, à disfunção erétil e ao sono, que seguem a mesma proposta digital, com planos personalizados e suporte com um time de médicos e farmacêuticos sempre que o usuário precisar. A companhia já cuidou da saúde e do bem-estar de mais de 100 mil pessoas no Brasil. **Para mais informações, acesse:** <https://www.manual.com.br>, ou @manual.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.revistaprojetoautoestima.blogspot.com

A PRÁTICA SAUDÁVEL QUE TE FALTA



*Drenagem linfática
manual... o vão na sua
jornada da saúde*



Por **Fabiana Riskalla**,
Fisioterapeuta e Psicomotrista
Relacional



Fabiana Riskalla - Foto divulgação

Na atualidade com tanta informação todos sabem o que é necessário para cuidar da saúde e quais são os melhores hábitos para manter no dia a dia, realizar exercícios cardiorrespiratórios, de fortalecimento, flexibilidade e alongamentos, pelo menos 3 vezes por semana, beber, aproximadamente, 2 litros de água diariamente e manter uma educação alimentar equilibrada e saudável.

Mas tem algo que grande parte dos curitibanos não sabem que está faltando em seus hábitos de qualidade de saúde e bem estar e que pode afetar seu estado físico e emocional já que interage com diversos aspectos do corpo, como a manutenção da boa circulação sanguínea; retorno de líquidos linfáticos; combate aos radicais livres; desinflamação do corpo; redução de edemas e dores oriundas de um corpo inchado, da sobrecarga, do

estresse e pressão da rotina diária das pessoas na atualidade. Sendo assim a drenagem linfática manual e técnicas associadas em Fisioterapia, se apresentam como um tratamento excelente para a manutenção de um corpo em equilíbrio, desinflamado, circulando e com menos dores.

Curitiba abriu 2.200 vagas para musculação de forma gratuita divididas entre as dez regionais da cidade, o que demonstra grande oportunidade para as pessoas investirem em saúde e o início, de uma preocupação com a qualidade de vida do cidadão.

Quem sabe, a fisioterapia preventiva, um dia também tenha um alcance maior, afinal tratar as dores osteoarticulares e musculares, além da drenagem linfática manual e seus benefícios citados, são a premissa de um corpo mais saudável e menos propenso a doenças.

Segundo Fabiana Riskalla, Fisioterapeuta e Psicomotrista Relacional, a frequência ideal da drenagem seria 1 vez na semana. No seu programa 'Trate-se Bem e Transforme-se no Movimento a constância faz toda a diferença e é a chave da mudança do hábito ruim para o adequado.

"A drenagem linfática manual não é apenas um tratamento isolado ou pontual, é um processo que pode ser feito com uma variedade de intervalos: do ideal semanal, até quinzenal ou no mínimo mensal em casos de prevenção somente.

A drenagem linfática manual também se relaciona muito bem com laserterapia e linfotape."

Bom, agora que você conhece o hábito saudável que te faltava, todo resto se completa, aproveite o bem-estar que suas práticas saudáveis podem te oferecer e sempre priorize em sua agenda a sua qualidade de vida.

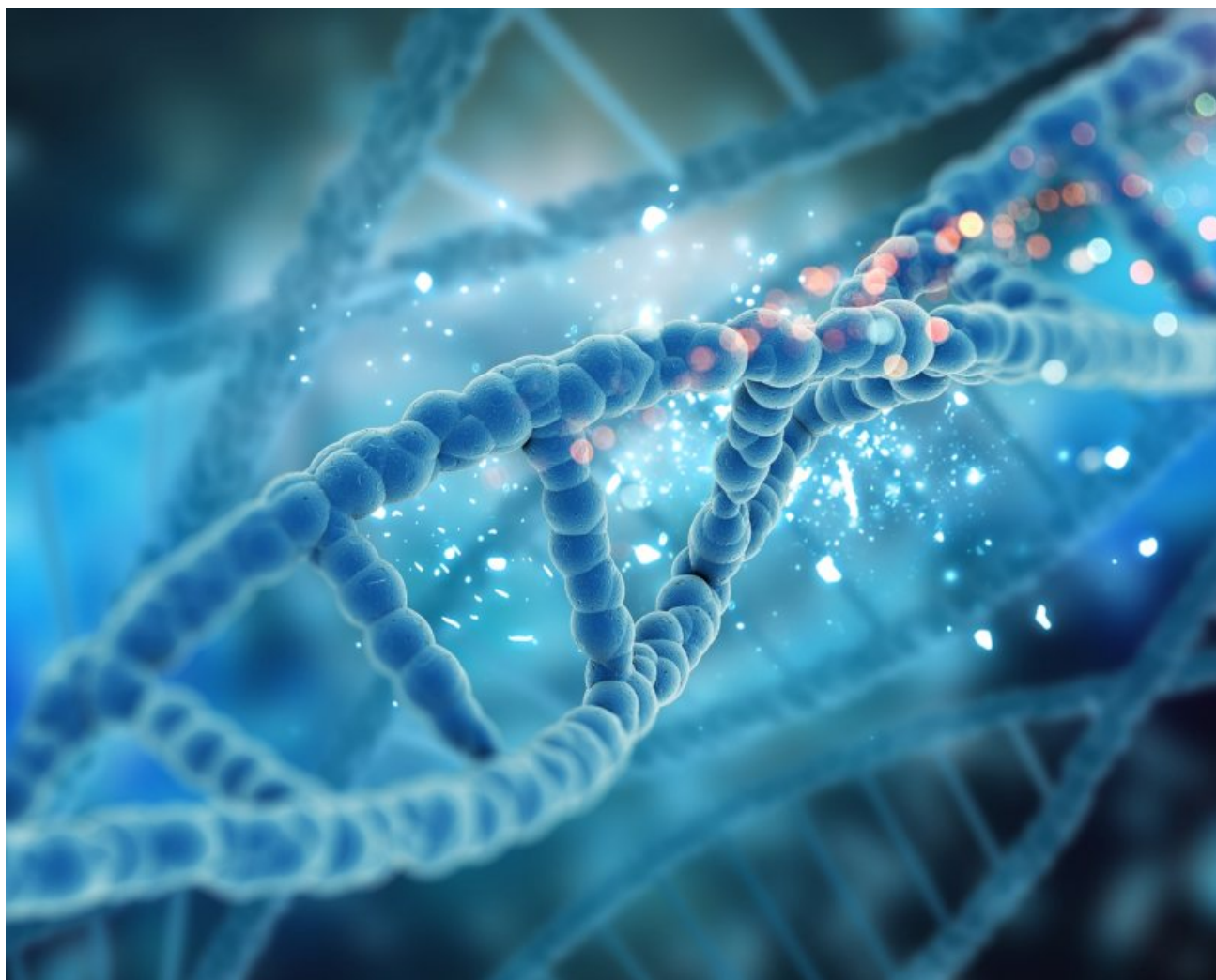
Fabiana Riskalla
Fisioterapia e Psicomotricidade
Email: fabianariskalla@gmail.com
Instagram: [@fabianariskalla](https://www.instagram.com/fabianariskalla)
Telefone: 41 984591078

Rua Padre Anchieta 2454 sala 1601 Bigorrilho

Goiás é
pioneiro ao
colocar em
prática a lei
que dá às
mulheres
direito ao
teste genético
para câncer
de mama
herdado

Por Rosemar Rahal





Parceria entre o governo do Estado e a Universidade Federal de Goiás (UFG) permite a realização do exame pelo SUS e representa um grande avanço para salvar vidas

Goiás é o primeiro Estado brasileiro a disponibilizar teste genético para câncer de mama herdado. Uma das cinco unidades federativas a dispor de uma lei para Detecção de Mutação Genética dos Genes BRCA1 e BRCA2 custeada pelo SUS, o governo estadual assinou, na quinta-feira (19/10), contrato de parceria com a Universidade Federal de Goiás (UFG) que permite, efetivamente, a realização do exame.

Para a mastologista Rosemar Rahal, membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Mastologia (SMB), a oportunidade de fazer o teste representa um impacto positivo na sobrevida de pacientes portadoras de mutação.

Com a Lei nº 7.049/2015, conhecida como “Lei Angelina Jolie”, o governo do Rio de Janeiro foi pioneiro em firmar convênio com o SUS para a realização de exames em mulheres com histórico familiar de diagnóstico de câncer de mama ou de ovário em todo o Estado.

Minas Gerais, em 2019, foi o segundo Estado a aprovar uma legislação com mesma finalidade, seguido de Goiás e Distrito Federal, em 2021, e Amazonas.

Mulheres com mutação nos genes BRCA1 e BRCA2, segundo a Rosemar Rahal, têm mais chances de desenvolver cânceres de mama e ovário.

De acordo com a especialista, a mutação no gene BRCA representa um risco de 80% para câncer de mama e 40% para o de ovário.

“Embora a legislação exista, podendo beneficiar uma grande parcela da população, ainda não foi de fato implementada onde foi promulgada”, destaca.

Mas desde a última quinta-feira, a exceção entre as cinco unidades da federação é o Estado de Goiás.

A partir da assinatura do convênio com a UFG, o painel genético para câncer de mama herdado será realizado pelo Centro de Genética Humana do Instituto de Ciências Biológicas da UFG, que dispõe de sequenciador, estrutura e recursos técnicos para a realização dos exames.

A partir da identificação da mutação, medidas profiláticas, como as cirurgias de mastectomia e ooforectomia (retirada dos ovários), impactam diretamente na sobrevivência das pacientes.

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

Para Rosemar Rahal, a parceria entre o governo de Goiás e a UFG serve de espelho para o País. “É fundamental que os Estados coloquem, de fato, as legislações em prática”, diz.

Em tramitação federal, o Projeto de Lei nº 265/2020 propõe a realização de testes genéticos para prevenção, diagnóstico e tratamento dos cânceres de mama e ovário no âmbito do SUS em todo o País.

O direito já assiste as mulheres no sistema suplementar operado pelos planos de saúde desde 2014.

“Neste sentido, o convênio também é um estímulo para que o Brasil, como um todo, ofereça o teste para as mulheres”, conclui a representante da Sociedade Brasileira de Mastologia.



eva

Grupo Brasileiro
de Tumores
Ginecológicos

HPV

NOVEMBRINHO AZUL,
com apoio do EVA, destaca
vacinação contra o HPV em
meninos para proteger a
saúde futura



#hpv

#novembrinhoazul



A prevenção de fatores de risco para doenças relacionadas à saúde sexual e reprodutiva em meninos de até 15 anos é o foco da campanha Novembrinho Azul, criada a partir de PL sancionada em outubro de 2023, para promoção da saúde nesta faixa etária. Entre as ações, com apoio do Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) está o incentivo à vacinação contra o HPV. Atualmente, o Brasil está abaixo da meta de vacinação contra o vírus responsável por diferentes tipos de câncer



Já conhecida entre a maioria da população, a campanha 'Novembro Azul' iniciou no Brasil em 2011 e visa alertar para a importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata, o mais frequente entre os brasileiros depois do câncer de pele. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), o país deve registrar **71,7 mil novos casos de câncer de próstata por ano no triênio 2023-2025**.

Ampliando esta ação, foi sancionada em outubro de 2023 a Lei que cria a campanha **Novembrinho Azul**, cujo público-alvo são meninos de até 15 anos de idade. O objetivo é aumentar a conscientização e a promoção de ações preventivas de fatores de risco de doenças na vida adulta. Além disso, serve de alerta aos pais de meninos para identificar determinados problemas de saúde como a fimose e o testículo recolhido nas crianças e adolescentes.

Um dos focos da **Novembrinho Azul** é o incentivo à vacinação contra o HPV (papilomavírus humano) e o Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) se

engaja neste movimento por conta das evidências que associam maior proteção contra câncer de colo do útero quando, além das meninas, os meninos também são imunizados. “Por sua vez, o que vemos no Brasil é uma taxa bem abaixo da projetada pela OMS tanto de número de doses aplicadas nas meninas, quanto nos meninos”, lamenta o cirurgião oncológico e ginecologista Glauco Baiocchi Neto, presidente do Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) e Líder do Centro de Referência de Tumores Ginecológicos do A.C.Camargo Cancer Center.

Conforme dados divulgados pelo Ministério da Saúde em fevereiro, entre os meninos, a cobertura vacinal caiu de 61,55%, em 2019, para 52,16%, em 2022. Logo, esta medida não só garante a equidade entre ambos os sexos, mas também protege diretamente os homens futuramente do desenvolvimento de cânceres relacionados com a infecção pelo HPV, como o câncer da orofaringe (parte da garganta atrás da cavidade oral), do pênis e do ânus.

INFECÇÃO POR PAPILOMAVÍRUS HUMANO - O HPV é uma infecção viral comum que pode afetar homens e mulheres. Além disso, dados indicam que 80% da população sexualmente ativa contrai a infecção pelo HPV pelo menos uma vez na vida. Embora comumente associado ao câncer do colo do útero nas mulheres, é essencial reconhecer que o HPV também pode causar outras complicações de saúde. Nas mulheres, pode causar câncer do colo de útero e verrugas genitais que geram lesões benignas, pré-invasivas ou invasivas, como o câncer de colo do útero (responsável por 99,7% dos casos) e outros tipos de câncer de órgãos genitais.

Como dito, o HPV não está associado apenas ao câncer ginecológico, mas também aos cânceres genitais em homens, cada dia mais frequentes. A maioria dos tumores malignos da garganta também é causada por esses vírus e afeta mais os homens do que as mulheres. O público masculino ainda pode ter, devido ao vírus, tumores no pênis e no ânus, assim como verrugas genitais.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO HPV NOS HOMENS? Os sintomas do HPV dependerão do tipo deste vírus. No entanto, ter um tipo de HPV não significa que alguém não possa contrair ou desenvolver outro tipo posteriormente, razão pela qual os profissionais de saúde recomendam sempre fazer o teste de HPV. As verrugas genitais são o sintoma mais visível de uma infecção. A maioria dos homens que contrai o HPV raramente apresenta sintomas, pois a infecção geralmente desaparece por conta própria. Mas, se o HPV não desaparecer, pode causar verrugas genitais ou certos tipos de câncer, como câncer de pênis, ânus e cabeça. Em geral, é recomendado que o homem converse com um profissional de saúde sobre qualquer anormalidade no pênis, escroto, ânus, boca ou garganta. Isso inclui:

- Verrugas;
- Crescimentos incomuns;

- Caroços;
- Feridas.

QUEM DEVE RECEBER VACINA CONTRA HPV? - A vacinação contra o HPV em meninos e meninas desempenha um papel crucial na prevenção de doenças relacionadas e na proteção da saúde futura. No Brasil, o Programa Nacional de Imunização (PNI) disponibiliza gratuitamente a vacinação desde 2014, sendo indicada para meninas e meninos de 9 a 14 anos, homens e mulheres até os 45 anos que vivem com HIV/AIDS, transplantados de órgãos sólidos ou medula óssea e vítimas de violência sexual. A Sociedade Brasileira de Pediatria, a Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo) também recomendam a vacinação de mulheres de 9 a 45 anos e homens de 9 a 26 anos, o mais precoce possível.

“Numerosos estudos demonstraram o benefício das vacinas contra o HPV na prevenção da infecção, bem como no subsequente desenvolvimento de lesões pré-malignas e câncer em diversas áreas do trato anogenital”, afirma o presidente do EVA, Glauco Baiocchi Neto.

Um desses estudos foi publicado em 2021 na revista científica *The Lancet* e apontou queda de quase 90% nos casos de câncer de colo de útero entre as mulheres vacinadas contra HPV na Inglaterra. A pesquisa foi feita com dados de mulheres de 20 a 64 anos coletados entre 2006 e 2019.

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

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

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



Autismo em Mulheres:



Os Mistérios da Identificação



Por Dra. Gesika Amorim,
Mestre em Educação Médica,
Pediatra pós graduada em
Neurologia e Psiquiatria



Por Que O Diagnóstico De Autismo Em Mulheres É Tão Complexo? Quais As Características? O Que Diferencia Da Condição Em Homens?



O autismo é um transtorno onde se tem características próprias e níveis de suporte. Nos níveis 2 e 3 de suporte as diferenças, as características do espectro, são mais marcantes tanto em homens como em mulheres. Existe a dificuldade na comunicação, o prejuízo na socialização, além da preferência por rituais e rotinas rígidas. A grande dificuldade do diagnóstico e a maior diferença, entre homens e mulheres, se dá no nível 01, que é o autismo com menor necessidade de suporte; antigamente chamado de Síndrome de Asperger.

A diferença de diagnóstico entre homens e mulheres é que, nas mulheres, a dificuldade do diagnóstico é mais aparente. Geralmente as meninas são mais falantes, pode se encontrar pacientes mulheres que não tem dificuldade na construção da linguagem, mas pode se observar uma dificuldade na compreensão do que é dito, ou seja, na compreensão do discurso.

Essas pacientes não conseguem compreender piadas de duplo sentido, metáforas. Elas não conseguem compreender e se inserir bem nos jogos sociais. Isso é muito visto principalmente na adolescência; inclusive essas meninas, quando sofrem bullying na escola, elas nem sabem que estão sofrendo bullying porque não conseguem entender a piada, não conseguem entender o motivo ou porque elas não são bem aceitas – diz a Dra. Gesika Amorim, Mestre em Educação Médica, Pediatra pós graduada em Neurologia e Psiquiatria, com especialização em Tratamento Integral do Autismo, Saúde Mental e Neurodesenvolvimento

O autismo de nível 01 é o que apresenta maior dificuldade de realizar o diagnóstico, principalmente em mulheres. As mulheres por si só, tem uma necessidade de agradar e de se sentir acolhida, e isso é inerente no sexo feminino.

*Eu costumo dizer que uma das características principais, o que chama mais atenção nessas mulheres dentro do espectro autista, é a capacidade de vestir várias máscaras para se sentir acolhida nos diferentes grupos sociais, nas diferentes tribos. Conversando com minhas adolescentes, descobri que se você tiver na escola tribos que falem, por exemplo, sobre música sertaneja, elas vão se esforçar ao máximo para serem aceitas naquele grupo. E se essa adolescente sai desse grupo e entra em um outro em que os indivíduos gostam de rock, ela vai mudar de personagem para ser aceita no novo grupo. Ela passa por diferentes grupos tentando ser aceita nessas diferentes características – Explica a **Dra. Gesika Amorim**.*

E essa necessidade de ser aceita passa por uma maior probabilidade de envolvimento abusivos. Essas mulheres tem dificuldade de serem assertivas nos relacionamentos e de dizerem não. Elas costumam se envolver em relacionamentos ruins, que acabam trazendo prejuízo. E essa necessidade de aceitação acaba levando essas mulheres a um esgotamento emocional e psíquico.



É comum que essas mulheres passem pela vida inteira com muitos diagnósticos de transtornos psiquiátricos, quando na realidade o que se tem é uma mulher dentro do espectro autista, mas que não foi diagnosticada e não consegue se inserir socialmente, não consegue se entender e nem se aceitar como ela é, porque no fundo ela não sabe quem ela é. E ela é considerada depressiva, histérica, bipolar, Borderline, quando na realidade ela é autista, mas está tentando vestir essas diferentes fantasias para tentar se encontrar. Mas na verdade, ela não tem uma doença, mas uma condição que a faz tentar agir dentro de uma normalidade que não é a dela – Ressalta a especialista.

A demora do diagnóstico é porque, como já foi falado, na maioria das vezes essas mulheres, na infância, passam pelo TDAH, pelo TOD, pelo transtorno de ansiedade, pelo transtorno bipolar, depressão entre outros transtornos. E assim passam por diferentes diagnósticos, tomam inúmeros medicamentos e não conseguem se tratar. Para um diagnóstico assertivo, a pessoa precisa passar por um profissional especializado e com experiência em autismo.



A Dra. Gesika Amorim faz um alerta: *Hoje se fala muito em autismo, porém, existem muitos pseudoespecialistas. É preciso buscar um profissional qualificado, passar por uma avaliação neuropsicológica com um neuropsicólogo com referência, de preferência com um psiquiatra. Autismo em adultos é um transtorno comportamental. Neurologistas pouco experientes em TEA podem não conseguir dar conta desse diagnóstico. Então procure um psiquiatra experiente, com referência, ele vai indicar uma neuropsicóloga e ela vai reiniciar uma testagem longa para esse diagnóstico ser bem fundamentado.*

Sobre o tratamento, após a avaliação neuropsicológica, se identifica os diagnósticos e as comorbidades para daí entender o que é passível de tratamento. O que é tratado no TEA são as comorbidades, não existe medicamento para o TEA. Então é tratado a ansiedade, a depressão entre outros transtornos. Essas mulheres realmente tem comorbidades comportamentais, psiquiátricas, que precisam ser tratadas.

O mais importante é você acreditar nessa paciente. Eu trabalho e convivo com autismo há vinte anos e o que eu tenho visto hoje são mulheres e pacientes que muitos profissionais não acreditam nesse diagnóstico. O mais importante é fazer um diagnóstico com profissional sério e competente. É necessário procurar profissionais, psiquiatras e neurologistas, sérios e competentes para poder fazer e dar sequência nessa abordagem – Finaliza a doutora e especialista em autismo

CRÉDITOS: **Dra Gesika Amorim** é Mestre em Educação médica, com Residência Médica em Pediatria, Pós Graduada em Neurologia e Psiquiatria, com formação em Homeopatia Detox (Holanda), Especialista em Tratamento Integral do Autismo. Possui extensão em Psicofarmacologia e Neurologia Clínica em Harvard. Especialista em Neurodesenvolvimento e Saúde Mental; Homeopata, Pós Graduada em Medicina Ortomolecular - (Medicina Integrativa) e Membro da Sociedade Brasileira de Neurologia Infantil. **Site:** <https://dragesikaamorim.com.br> **Insta:** @dragesikaautismo

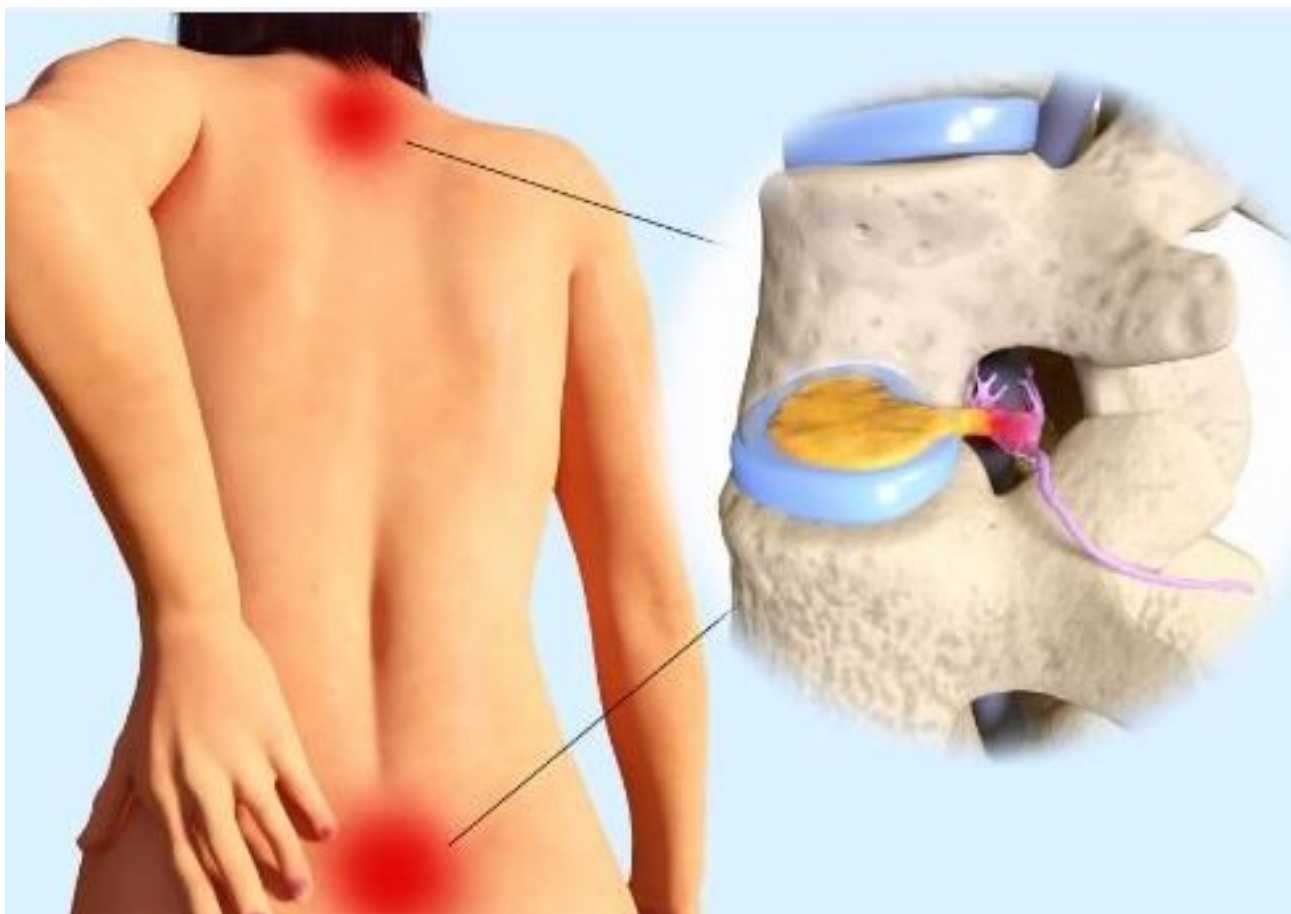


Hérnia de disco:

5 coisas que todo mundo precisa saber sobre esta disfunção da coluna

Por Érika Batista

FISIOTERAPEUTA E
INSTRUTORA DE PILATES



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), oito em cada dez pessoas no mundo sofrem de Hérnia de Disco e aqui no Brasil, o distúrbio atinge 5,4 milhões de pessoas, sendo mais homens do que mulheres.

Com o objetivo de contribuir para a identificação e prevenção da Hérnia de Disco, a fisioterapeuta e instrutora de Pilates Érika Batista, que é Pós graduada em Traumatologia e Ortopedia e Dor e idealizadora dos cursos de Atualização em Coluna, Terapia Manual na Coluna Vertebral, Certificação Em Hérnia de Disco e Método Neuromiofacial, listou abaixo cinco coisas que todo mundo precisa saber sobre Hérnia de Disco. Veja:

- **O que é a Hérnia de Disco** - Entre as vértebras da coluna temos os discos, que permite que a coluna seja uma estrutura móvel e capaz de absorver o impacto. Os discos são compostos de colágeno e divididos em ANEL FIBROSO (a porção mais periférica) e o NÚCLEO PULPOSO (a porção central, rica em água). A hérnia de disco é a ruptura do anel fibroso, que pode acarretar compressão ou sensibilização do nervo, causando dor, alterações motoras e/ou sensitivas.
- **O que causa a Hérnia de Disco** – Esta disfunção na coluna acomete principalmente a população adulta entre 30 a 50 anos, e as causas são variáveis, como por exemplo, perda de colágeno, fator genético, quedas, distúrbios do tecido conjuntivo (a diástase, hérnias abdominais e umbilicais tem alta correlação com

hérnias discais), exposição a movimentos não adaptados à demanda e sedentarismo.

- **Quais são os principais sintomas?** - Dor na lombar e/ou na cervical que irradia para a perna ou braço, geralmente é unilateral e pode ter alterações sensoriais como: formigamento, agulhada, pontada e queimação, como também a diminuição da sensibilidade.
- **Qual ou quais tratamentos são indicados para Hérnia de Disco?** - Fisioterapia é o tratamento mais indicado, já que não há tratamento passivo nas doenças degenerativas da coluna e o paciente precisa se manter ativo. Para isso, o mais recomendado praticar regularmente Pilates, Yoga, Meditação, Funcional, Musculação, Caminhada e/ou Natação. Não importa a modalidade escolhida pelo paciente, o importante é movimentar-se. Outras intervenções como acupuntura, osteopatia e terapia manual também tem evidências científicas na melhora da dor, principalmente nos quadros agudos.



- **O que o paciente diagnosticado com Hérnia de disco deve EVITAR?** – Este paciente precisa se manter em movimento. Mesmo após realizar a avaliação médica e fisioterapêutica, o paciente deve seguir as orientações para tratamento da DOR, já que se ele se mantiver ativo, há a possibilidade variável de 62 a 66% para reabsorção da hérnia em até 2 anos.

**Érika Batista é Fisioterapeuta mestre em reabilitação, Pós graduada em Traumatologia-ortopedia e dor pelo Einstein e instrutora de Pilates e CEO da Clínica FisioStudio Pilates & Fisioterapia.*

**CONSCIÊNCIA
SOBRE A SAÚDE DO
HOMEM É
DESTAQUE EM
SÉRIE DE
PALESTRAS
PROMOVIDAS
PARA EMPRESAS**

**POR BIANCA VILELA,
FISIOLOGISTA DO EXERCÍCIO**

**NO
VEM
BR**

azul



Bianca Vilela - Foto divulgação

Fisiologista do Exercício desenvolveu método personalizado para atingir o público masculino e estimular acompanhamento médico

Superando os 71 mil novos casos segundo as estimativas do INCA, o Instituto Nacional do Câncer, os tumores que atingem a próstata são responsáveis por cerca de 16 mil mortes anuais. Um dos grandes fatores que aumentam a incidência e evolução dos casos, é a falta de busca pela informação e acesso à saúde por parte do público masculino, fazendo com que o medo e os tabus em torno dos exames preventivos sejam impeditivos para o diagnóstico.

Com a proposta de romper com esses padrões, a fisiologista do exercício Bianca Vilela, desenvolveu o projeto "Bate Papo com os Meninos", que aborda de forma leve e descontraída, a importância de um estilo de vida saudável, a quebra dos paradigmas e a participação ativa dos homens na sua própria saúde.

"Não adianta chegar falando de doença para um público que precisa vencer seus próprios limites. Para chegar na importância das ações preventivas em relação ao câncer de próstata, precisamos romper barreiras e alcançar esse público através das áreas com as quais eles se identificam.

Sendo assim, aliamos temas como o metabolismo, ganho de massa muscular, libido e outros assuntos relacionados, para criar aderência e proporcionar que a prevenção e os fatores de risco sejam compreendidos, sem que o medo seja o primeiro impeditivo para bloquear a informação", detalha a especialista.

Através de discussões abertas e informativas, os homens são incentivados a compreender a importância de exames de rotina, alimentação saudável, prática de exercícios e a busca por ajuda médica quando necessário.

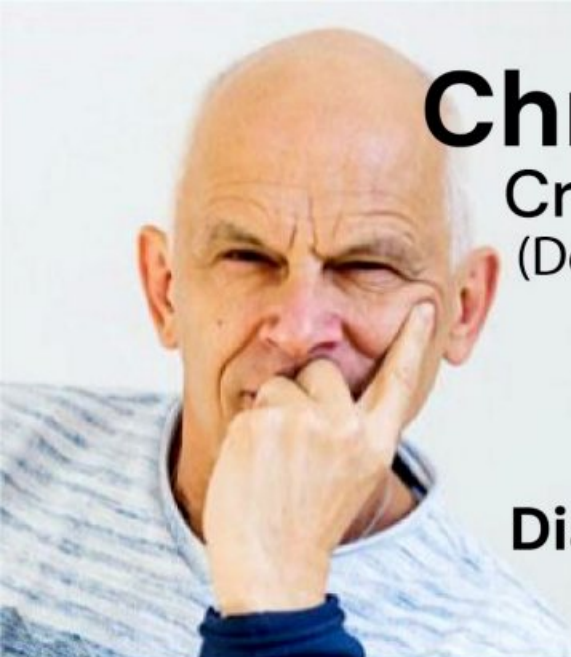
A ideia é promover um ambiente propício para conversas honestas e abertas sobre o assunto, sem que haja qualquer tipo de distanciamento.



Foto divulgação

"O Novembro Azul é um mês dedicado à conscientização sobre o câncer de próstata e a saúde masculina como um todo. Nessa palestra, os participantes têm a oportunidade de aprender sobre os principais aspectos da saúde masculina, com ênfase na prevenção e no autocuidado.

Outro detalhe importante é que mesmo com idade que não esteja no público que pode ser atingido pela doença, quando um homem compreende e se sente livre sobre esse tema, ele pode espalhar a informação e alcançar familiares, amigos e conhecidos, que podem também vencer os tabus", pontua Bianca.



Christian Flèche
Criador da Biodécodage
(Decodificação Biológica Prática)

**Agende
esta data.**

**Dias 18 e 19 de maio 2024
São Paulo**

**Workshop Terapêutico:
Depressão
e Ansiedade**

 **Flèche**
Biodécodage Academy • BR

 instituto e editora
Cintia Chiarelli

Brasil assume a liderança no ranking da ansiedade

Somos mais de 18 milhões de ansiosos e 13 milhões de deprimidos. Assumimos o primeiro e o quinto lugar, respectivamente, no ranking mundial da OMS. Como mudar essa situação? Olhar claramente para as suas possíveis causas da Ansiedade e da Depressão pode ser o caminho da solução.

Segundo a OMS, mais de 350 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão. No Brasil, são mais de 13 milhões e meio, mais de 5% da nossa população. De ansiedade,

mais de 18,6 milhões sofrem. No primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%, de acordo com um resumo científico divulgado nesta quarta-feira (2) pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Nos tornamos um mundo de deprimidos.

Claro que nosso modo moderno de viver não ajuda muito a melhorar esse quadro. Em um nível pessoal, hiper informação, necessidade cada vez maior de aprovação social, exigências cada vez maiores de resultados no trabalho, em um nível global, guerras, invasões, pobreza e declínio social em muitos países.

Nesse panorama, tudo que nos ajudar a ter mais qualidade de vida, a entender as possíveis causas desses transtornos e o que podemos fazer para melhorar esse quadro é bem-vindo. Por isso, o Instituto e Editora Cintia Chiarelli promove, em Maio do próximo ano, um workshop especialmente voltado para o olhar da Biodécodage (Decodificação Biológica) para a ansiedade e a depressão.

O evento internacional será totalmente presencial, na cidade de São Paulo, nos dias 18 e 19, com o francês Christian Flèche, fundador da Biodécodage, que virá ao Brasil especialmente para a ocasião. Dois dias intensos para focar nas causas emocionais da ansiedade e da depressão e em como nossa biologia pode ser a bússola para aprender a superar essas duas barreiras e conquistar uma vida cheia de felicidade e bem-estar físico e emocional.

O que é a Biodécodage

Nascida na França, a prática criada por Christian Flèche é uma abordagem terapêutica com anos de pesquisa e experimentação, baseada no significado biológico dos sintomas da doença. A Biodécodage trabalha a dissolução de reações geradas por choques biológicos de causa emocional e age resolvendo conflitos para que as 4 realidades: orgânica, cerebral, psíquica e energética, sejam liberadas simultaneamente.

No Brasil, a formação, que já foi realizada com mais de 150 profissionais, é oferecida pelo IECC, dirigido pela administradora com ênfase em bioética Cintia Chiarelli. Além do Brasil, apenas 7 outros países já oferecem a formação oficial.

A formação tem 80% dos módulos ofertados no formato online/tempo real pela plataforma Zoom, e 20% em módulos presenciais que atualmente são ministrados em São Paulo.

Sobre o Instituto Cintia Chiarelli

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

Desde meados de 2018, oferece de forma inédita e exclusiva a formação oficial em Biodécodage das Doenças, homologada pelo criador da técnica, Christian Flèche.



Saiba mais:

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

Instagram: @institutocintiachiarelli



PRECISAMOS CONVERSAR SOBRE O QUE QUEREM OS IDOSOS



POR SYOMARA CRISTINA,
TERAPEUTA OCUPACIONAL



Foto divulgação

O mês de outubro marcou o Dia Mundial do Idoso. Uma parte da população que coleciona experiências e aprendizados, e é alicerce de inúmeras famílias. Além disso, um grupo populacional que vem crescendo exponencialmente no país. Em 10 anos, saltou de 11,3% para mais de 15% da população em 2022, conforme mostra o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

E, diante deste cenário, comumente vemos a discussão sobre os cuidados com essa parcela da população surgir nos mais variados núcleos familiares. Quem irá cuidar de um pai ou de uma mãe? Será preciso contratar cuidador? Quem será o responsável?

É aí que proponho uma reflexão. Antes de tentar responder a estas perguntas, você já parou para pensar no que o idoso realmente quer? Acredito que a maior parte das respostas será não. Por isso, afirmo: precisamos conversar sobre o que querem os idosos!

Casas de repouso viraram tabus, mas eu, enquanto terapeuta ocupacional, afirmo que uma instituição com boa estrutura representa muitas vezes a melhor opção para o idoso. Lá, é possível ter equipes multidisciplinares para prestar assistência, mais segurança para evitar acidentes domésticos e até mesmo fugas (afinal, a independência quando nos apetece, permanece conosco), além de um ambiente que permite interação social e pessoas preparadas para lidar com limitações da idade.

Mas, é preciso ser criterioso e encontrar um local adequado. Um lar de repouso não é um depósito humano.

Digo isso porque, embora muitos filhos e filhas se sintam responsáveis pelos cuidados de seus pais, assumir essa tarefa para si representa uma série de consequências. Cansaço, exaustão, às vezes conflitos familiares. E nem sempre é isso que pais desejam para os seus entes queridos.

Uma casa de repouso não é a única opção. Cuidadores estão aí como possibilidade, mas precisam ter um acordo bem definido entre os familiares. Assim como morar sozinho e se virar enquanto for possível ou, ainda, as instituições diárias, onde também pode ter atenção dedicada durante os horários em que os demais familiares estão em afazeres do cotidiano.

De todas as formas, o ponto principal deve ser ouvir, antes de tudo, o que deseja um idoso para seu futuro. Essa é uma parte fundamental para garantir mais saúde, autonomia e mais qualidade de vida em uma faixa etária tão admirável.

Na Terapia Ocupacional, temos a preocupação constante sobre o círculo onde está inserido o paciente. Afinal, os resultados nunca passam por apenas uma única pessoa, mas também por seus familiares e amigos queridos. O mesmo vale para a vida.



Syomara Cristina é terapeuta ocupacional há mais de 30 anos e atende pacientes da terceira idade.

Syomara Cristina Szmidiuk - atua há 33 anos como terapeuta ocupacional e tem experiência no tratamento em reabilitação dos membros superiores em pacientes com lesões neuromotoras. Faz atendimentos com terapia infantil e juvenil, adultos e terceira idade. Desenvolve trabalhos com os métodos Bobath, Baby Course Reabilitação Neurocognitiva Perfetti, Reabilitação de Membro Superior-Terapia da Mão, Terapia Contenção Induzida (TCI) e Imagética Motora entre outros.

Três Óleos Essenciais para Noites de Sono Tranquilas

Descubra como a Lavanda, Camomila e Bergamota podem transformar suas noites de sono. Encontre esses óleos especiais na loja Vegana Brasil, na entrada do Restaurante Purana.Co



Aromaterapia, prática que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas, flores, raízes e sementes, tem ganhado destaque no cenário mundial como uma alternativa de bem-estar e saúde. Os óleos, quando inalados ou aplicados na pele, podem proporcionar diversos benefícios, sendo utilizados há séculos por diversas culturas ao redor do mundo.

Os métodos de aplicação variam, desde inalações, massagens até banhos aromáticos. Estudos apontam que os compostos presentes nos óleos essenciais podem auxiliar em diversos aspectos, como redução do estresse, melhora do sono e alívio de dores.

A indústria da aromaterapia tem crescido, refletindo uma busca por alternativas mais naturais no tratamento de condições diversas, entre elas a insônia.

Noites de sono tranquilo são um verdadeiro tesouro, e a natureza oferece uma ajuda valiosa para alcançar esse objetivo. Três óleos essenciais - Lavanda, Camomila e Bergamota - são os segredos para uma noite de descanso profundo.

A Lavanda é conhecida por suas propriedades relaxantes. Seu aroma suave ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, preparando o corpo e a mente para um sono reparador. É como um abraço de tranquilidade antes de se deitar.

A Camomila, com sua fragrância doce e suave, possui propriedades sedativas naturais. Além de aliviar a tensão, ajuda a acalmar o sistema nervoso, tornando mais fácil adormecer e desfrutar de um sono profundo e ininterrupto.

A Bergamota é uma joia cítrica que oferece alívio do estresse e ansiedade. Seu aroma revigorante eleva o ânimo e ajuda a desacelerar a mente, preparando o terreno para um sono sereno.

Esses óleos podem ser encontrados na loja Vegana Brasil, localizada na entrada do Restaurante Purana.Co.

Serviço:

Endereço: R. Cônego Eugênio Leite, 840, Pinheiros, São Paulo

Horário de Funcionamento: Das 9h às 19h

Para mais informações e reservas:

Telefone: (11) 95225-8606

Instagram: @purana.co

Leveza e Sabor:

Receita de Cheesecake Saudável feito
pela nutricionista Vanessa Costa



**Por Vanessa Costa, Nutricionista
Especializada em Nutrição
Estética e Saúde da Mulher,**



Com apenas seis ingredientes, você pode desfrutar essa sobremesa em casa, proporcionando uma experiência culinária que equilibra o prazer com o bem-estar

Quem disse que sobremesas saborosas e alimentação saudável não podem andar de mãos dadas? A nutricionista Vanessa Costa, especializada em Nutrição Estética e Saúde da Mulher - Criadora do Método Reset, quebra essa ideia preconcebida com a sua receita de cheesecake saudável que não só encanta o paladar, mas também cuida da sua saúde. Confira a receita.

Ingredientes:

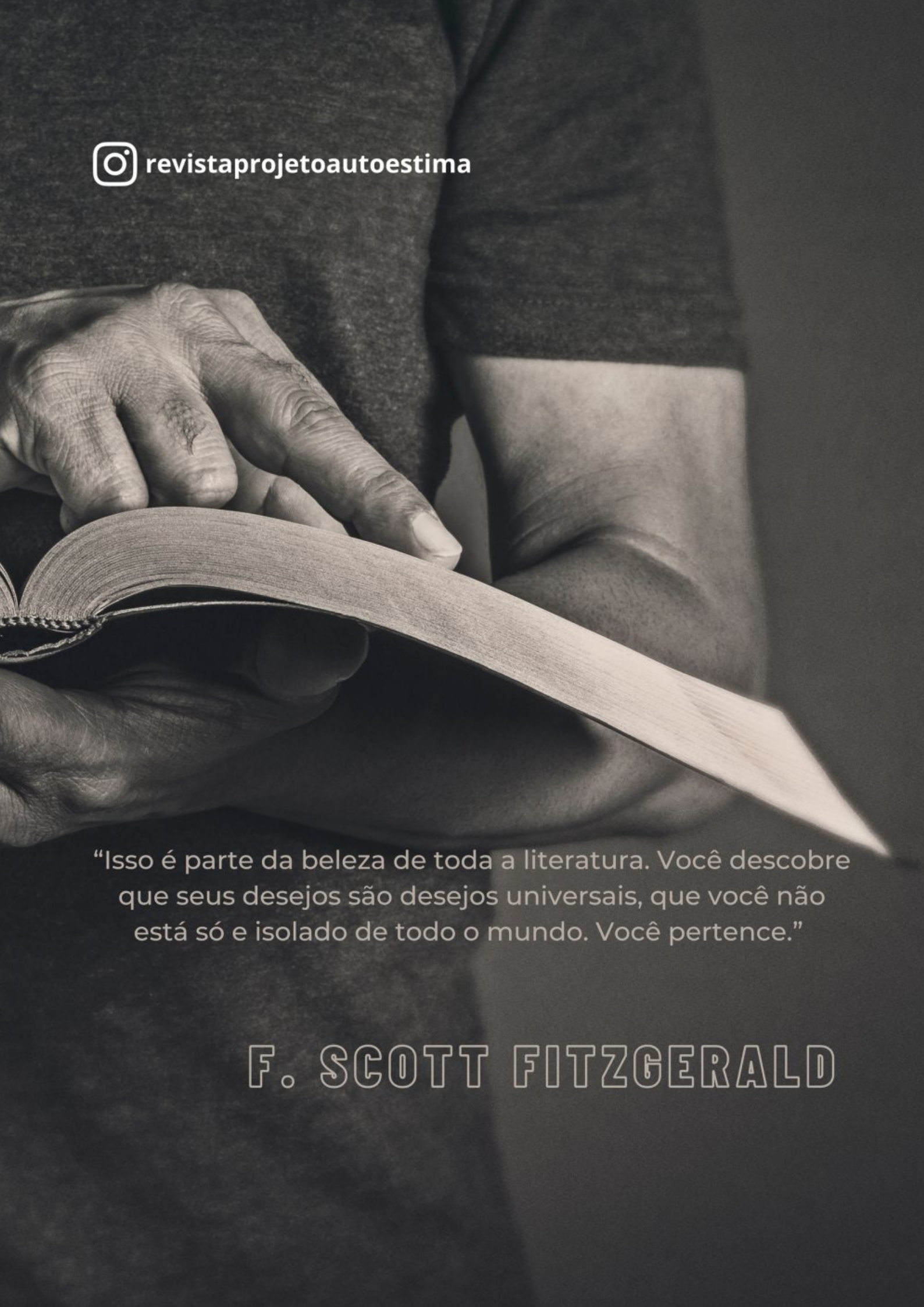
- 1 ovo
- 1 copo de iogurte grego natural
- 1 colher de sopa de creme de ricota light
- Geleia de frutas vermelhas
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de semente de chia

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, quebre o ovo.
2. Adicione o iogurte grego natural e o creme de ricota light à tigela com o ovo. Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
3. Pré-aqueça a Airfryer por cerca de 3 minutos. Enquanto a Airfryer está aquecendo, prepare pequenas forminhas de silicone ou ramequins individuais, untando-os levemente com óleo de coco ou utilizando forminhas de silicone antiaderentes.
4. Despeje a mistura da tigela nas forminhas preparadas e coloque as forminhas na cesta da Airfryer e asse a 180°C por 15 minutos.
5. Enquanto os bolinhos estão assando, prepare a geleia de frutas vermelhas diluindo-a em 2 colheres de sopa de água em uma panela em fogo baixo. Deixe esfriar.
6. Após os 15 minutos de cozimento, retire os bolinhos da Airfryer e deixe esfriar um pouco antes de desenformá-los.
7. Depois de desenformar, coloque a geleia de frutas vermelhas sobre os bolinhos e polvilhe uma colher de sopa de semente de chia por cima.
8. Leve os bolinhos à geladeira e deixe-os lá por aproximadamente 4 horas para firmar e adquirir uma consistência adequada. E agora é só saborear!



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



 revistaprojetoautoestima

“Isso é parte da beleza de toda a literatura. Você descobre que seus desejos são desejos universais, que você não está só e isolado de todo o mundo. Você pertence.”

F. SCOTT FITZGERALD

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>

Autoconceito e autoestima na vida da mulher, os reflexos dessas construções, um estudo bibliográfico: a relação com os modelos sociais atuais



Este livro tem como propósito incitar reflexões sobre o conhecimento adquirido por meio de estudos relacionados ao autoconceito e à autoestima e sua influência na vida da mulher na sociedade contemporânea, considerando as atuais percepções sociais, culturais e econômicas.

A metodologia empregada concentra-se na análise da relação entre a saúde mental da mulher no Brasil atual e os processos de construção cognitiva do autoconceito e da autoestima. Os objetivos deste estudo abrangem a investigação, a promoção de reflexões e a busca por resultados que evidenciem como o conhecimento e o aprimoramento desses aspectos cognitivos e emocionais, isto é, a autoestima e o autoconceito, podem impactar nos casos de depressão e em condições psicossociais adversas.

Além disso, busca-se compreender como tais elementos podem contribuir para a melhoria da qualidade de vida e da saúde mental da mulher no contexto brasileiro.

"Esse livro eu comecei a escrever como um dos trabalhos da minha Especialização em Psicologia em 2019 E finalizei agora, com algumas alterações. Esse tema voltado p as mulheres sempre me identifiquei, p poder entender a pressão que a mulher vive não só atualmente, mas considerando todo contexto histórico, cultural, social de padrões. Essa pressão, que por se tratar de um livro bibliográfico de estudos sobre o tema "Auto conceito e Auto Estima na vida da mulher" pode ser compreendida devido a como os processos cognitivos de cada mulher foram sendo formados desde o início da vida de cada uma, além de questões ambientais, toda essa pressão vem desencadeando vulnerabilidades e problemas psicológicos que são retratados no livro, além de apresentar as causas, possibilita uma melhor



Daniela Raga nasceu em 1978 e formou-se em Jornalismo e Comunicação Social pela PUC Campinas. Fez pós-graduação com Especialização em Psicologia, Terapia Ocupacional e Saúde Mental pela UNIARA, além de ter se especializado em Gestão da Comunicação pela FGV e em Recursos Humanos pela Universidade Anhembí Morumbi. Também concluiu cursos de extensão, difusão cultural e aperfeiçoamento sobre "A diferença nas Escolas" pela UNICAMP. Em 2023, iniciou os estudos em Psicanálise Clínica pelo IBPC (Instituto Brasileiro de Psicanálise Clínica). ***compreensão p também melhorar a qualidade de vida da mulher.***", comenta a autora.





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



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

Facebook: @conexaoliteratura
Instagram: @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

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: 27.600 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

ou
tu
bro
rosa

no
vem
bro
azul

Um
cuidando
do outro...

...ambos
se cuidam
melhor.



Apoie essa causa você
também!

A conscientização é o
primeiro passo.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS

" A inclusão é a oportunidade do olhar respeitoso e amoroso na sociedade." – Ana Cláudia Peixoto



Participe da edição nº 44 - Dezembro/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
10/12**

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