



REVISTA **PROJETO**

# AUTOESTIMA

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

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 61 - MAIO DE 2025

*Ser mãe é  
carregar no  
colo, no coração  
e nos sonhos o  
amor mais puro  
e verdadeiro*

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DOMINGO, 11 DE  
MAIO DIA DAS MÃES

**Feliz Dia das Mães!**



**ADEUS ABRIL...**

**BEM-VINDO**

**MAI**



**ABRIL SE DESPEDE, MAIO FLORESCE!  
QUE ESTE NOVO MÊS TRAGA AINDA  
MAIS ALEGRIA E REALIZAÇÕES.**

**EXPEDIENTE, PÁG. 04**

**EDITORIAL, PÁG. 05**

**ENTREVISTA COM VERA RUTE FERRAZ, PÁG. 06**

**CONHEÇA O LIVRO VINHO POÍESIS, DA AUTORA FABÍOLA FABRÍCIA, PÁG. 12**

**RENATO VALLE, O ARTISTA APRESENTADO SEM RETOQUES, PÁG. 14**

**RENEE LIMA LANÇA LIVRO SOBRE O MERCADO DE LUXO, PÁG. 18**

**2º PRÊMIO CANDANGO DE LITERATURA, PÁG. 21**

**DICAS PARA LEITURA, PÁG. 28**

**POEMA: CÁPSULAS DE FELICIDADE, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 29**

**POEMA: PARA MINHA MÃE, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 30**

**RELAÇÕES SOCIAIS E FAMILIARES, POR CAMILA RIBEIRO, PÁG. 31**

**BIOGRAFIA DE LEWIS HAMILTON VIRA LIVRO, PÁG. 34**

**CABELOS AO VENTO, PÁG. 36**

**DIA DAS MÃES: DJ E CRIADORA DE CONTEÚDO BÁRBARA LABRES, LANÇA**

**KUF, MARCA DE PERFUMARIA, PÁG. 43**

**ANIVERSÁRIO CINEMARK CLUB, PÁG. 46**

**PRÊMIO AMRIGS - MELHORES PRÁTICAS NA MEDICINA 2025, PÁG. 50**

**CORRIDA & CAMINHADA - VIDA NA VIDA, PÁG. 52**

**SABORES DO SUL - PARMEGIANA DE BERINJELA, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 57**

**SABORES DE OUTONO: RECEITAS COM INGREDIENTES DA ESTAÇÃO, PÁG. 64**

**THAMIRES LIMA, NUTRICIONISTA DO OBA HORTIFRUTI, EXPLICA OS BENEFÍCIOS DO CAFÉ EM RECEITAS, PÁG. 70**

**CHEF FERNANDA CAMPAGNOLI, DO RESTAURANTE FILÓ, PÁG. 78**

**VIDA EM APARTAMENTO: ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO, PÁG. 87**

**PATROCINADORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA, PÁG. 92**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 96**

**SAIBA COMO PUBLICAR OU DIVULGAR CONOSCO, PÁG. 97**





## 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 site da revista  
<https://revistaprojetoautoestima.com.br/expediente>

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.com.br>

Para baixar nossas edições, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.com.br/edicoes>

visite: [www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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





@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

**DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA REVISTA  
PROJETO AUTOESTIMA.**

**CONSULTE NOSSO MÍDIA KIT:  
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR/MIDIA-KIT**

**E-MAIL: ELENIR@CRANIK.COM**

## Editorial

- Olá, queridos leitores! Maio chegou e, com ele, o carinho especial que dedicamos às mães — mulheres fortes, amorosas e inspiradoras. Nesta edição da Revista Projeto Autoestima, celebramos esse amor incondicional com conteúdos pensados com muito afeto.

Trazemos uma entrevista emocionante com Vera Rute Ferraz, mulher multifacetada: chef, professora e empreendedora, que compartilha conosco sua trajetória e sabedoria.

Você também vai encontrar vários artigos, poesias que tocam o coração, receitas saborosas para aquecer a alma, dicas de beleza e bem-estar para cuidar de si mesma, além de sugestões de livros que inspiram e transformam.

Nossa equipe preparou tudo com dedicação para que cada página seja um convite ao acolhimento, à reflexão e à valorização da autoestima.

Receba um abraço carinhoso e desejo a você uma leitura leve, rica e inspiradora! ♥

*Elenir Alves*

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

## Tags

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

## Contato

✉ [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)  
📷 [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)

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

🌐 [www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

# VERA RUTE FERRAZ

CHEF, PROFESSORA  
E EMPREENDEDORA

**V**

era Rute Ferraz tem 61 anos, natural de Faria Lemos-MG, buscou sempre crescer como profissional. No início, aos 18 anos, começou o curso de Magistério, dando início à sua profissão lecionando para crianças.

Fez faculdade em Matemática e depois Pedagogia, lecionando para adolescentes. Em Ipatinga-MG, formou sua família onde tem um filho, Enzo Ferraz, que hoje tem 22 anos. Após 30 anos ministrando aulas em escolas Estaduais, deu seguimento ao seu hobby, que sempre foi a cozinha, e assim nasceu o Ateliê Vera Rute Ferraz, na cozinha de sua casa, ela especializou suas produções na confeitaria há 12 anos. Em 2025, começou uma nova jornada dentro da cozinha, começando o curso técnico em gastronomia oferecido pelo Instituto Gourmet, em Belo Horizonte.





**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história, a sua trajetória com os seus dons culinários.

**Vera Rute Ferraz:** Meus dons culinários são autodidatas e de receitas passadas em família por minha querida mãe (Magdalena), por conhecimentos adquiridos com muito estudo. Ao atender pedidos, cursos profissionalizantes e particulares.

**Revista Projeto AutoEstima:** O que a motivou a entrar para o mundo da gastronomia?

**Vera Rute Ferraz:** Antes da aposentadoria como professora de Matemática, ficava pensando o que iria fazer, e como a gastronomia sempre foi um sonho para mim, vi na carreira, uma oportunidade de expressar sentimentos e levar um pouco de mim para as pessoas que comerão da minha comida e doces.

**Revista Projeto AutoEstima:** Poderia comentar um pouco como nasceu o Ateliê Vera Rute Ferraz?

**Vera Rute Ferraz:** Ainda quando trabalhava como professora, faltando 5 anos para minha aposentadoria, comecei a pensar o que faria após, já que não me via sem o meu trabalho.

A culinária sempre esteve presente em minha vida. Minhas referências dentro de casa, com minha mãe na cozinha, me ensinando tudo que fez e faz, sendo uma real referência.

Uma memória especial que tenho dentro da confeitaria, ainda é da época da escola onde eu tinha uma matéria que se chamava "Educação para o Lar", e a professora da época, nos solicitou um caderno de receitas, que foi feita com a ajuda, muito carinho e parceria por uma vizinha que já trabalhava na área, colocando até mesmo foto das receitas prontas, caderno este que tenho até hoje.



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Toda essa bagagem, alimentou ainda mais a vontade de continuar atuando na área, foi quando eu fiz cursos profissionalizantes na loja Papel de Bala, em Ipatinga, podendo me aperfeiçoar, estudando muito e focando nas produções cada vez maiores e com mais qualidade. A época que mais tinha ganhos era na época de Natal e Páscoa, onde a produção de Panetones e Ovos da Páscoa, respectivamente, eram meu carro chefe.

E assim foi, no dia do meu aniversário, 25 de novembro, há 12 anos atrás, comecei 100% na confeitaria, com meu próprio nome pude construir uma marca não só de confeitaria, mas de carinho, trabalhos, conquistas, choros, amor e muitas outras coisas que ainda virão!

**Revista Projeto AutoEstima:** Você além de empreendedora também ministra cursos sobre gastronomia? São aulas presenciais? Comente como funciona.

**Vera Rute Ferraz:** Atualmente, ministro cursos voltados para a confeitaria e gastronomia focada em doces e salgados em diferentes cidades do Estado.

São aulas presenciais, particulares e focadas em diferentes temas. Tenho lojas parceiras em cidades que contactam comigo e fecham pacotes semanais para ministrar cursos. Além disso, tenho parcerias com empresas de chocolates e de materiais para confeitaria.

**Revista Projeto AutoEstima:** Há quantos anos você trabalha na área?

**Vera Rute Ferraz:** Tem 12 anos que atuo com a confeitaria\gastronomia.

**Revista Projeto AutoEstima:** Qual é o seu maior público?

**Vera Rute Ferraz:** Meu público é majoritariamente composto por mulheres, que buscam aprofundar seus conhecimentos na confeitaria e na gastronomia prática, como produção de salgadinhos fritos e assados, pães, tortas, bolos e doces em geral. São pessoas que tenho o contato próximo, auxiliando-as nas possíveis dificuldades que aparecem durante o dia-a-dia.



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Revista Projeto AutoEstima:** Você já participou de vários workshops. Como se sente em cada participação? Como é para você estar com esses alunos?

**Vera Rute Ferraz:** Comecei a ter contato com workshops em 2018, participando da FIPAN em São Paulo, conhecendo mais sobre a produção e as tendências para os anos que seguiram. Além disso, também já participei da Mara Cakes em São Paulo do Confeitar Minas (BH), local que já ministrei aulas e sempre estou presente.

Para mim, participar desses eventos é estar ligada com as pessoas que querem aprofundar conhecimentos e aumentar a rede de contato com chefs, confeitadores e alunos de diferentes lugares.

**Revista Projeto AutoEstima:** Estamos em Maio, o mês em que é comemorado o Dia das Mães. Poderia comentar como estão os preparativos para o dia das Mães no Ateliê Vera Rute Ferraz?

**Vera Rute Ferraz:** Os preparativos para o Dia das Mães está a todo vapor! O Ateliê sempre trabalhou com a data, valorizando e trabalhando em cima para levar a doçura da cozinha para o paladar de tantas famílias.

Este ano, de uma forma mais intimista estarei atendendo pedidos isolados, com foco na produção sentimental, com flores, doces especiais e embalagens que transmitem a mensagem da data.



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Revista Projeto AutoEstima:** Como o leitor interessado deve proceder para saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho?

**Vera Rute Ferraz:** Aos interessados, podem conhecer um pouco do meu trabalho através do meu instagram, rede onde eu posto sobre meus cursos, um pouco dos meus conhecimentos, e através do meu telefone (31) 98852-7226, onde possuo grupos para networking do mundo gastronômico e confeitado, dando dicas e outras ajudas.

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos para o futuro?

**Vera Rute Ferraz:** Sim, para o futuro, penso em me profissionalizar cada vez mais.

Além de focar meus projetos em crescimento pessoal e em espalhar conhecimento, já que assim, conseguimos mudar a vida de tantas pessoas, assim como foi a minha!

Tenho vários projetos “no forno” mas ainda não posso dar muitos detalhes sobre os mesmos! Em breve serão lançados.

## Perguntas rápidas:

**Um profissional da gastronomia:** Luzinete Veiga

**Um livro:** Vidas secas

**Um ator ou atriz:** Fernanda Montenegro

**Um filme:** Titanic

**Um hobby:** Cozinhar

**Uma cor favorita:** Vermelho

**Um dia especial:** O nascimento do meu filho

**Revista Projeto AutoEstima:** Deseja encerrar com mais algum comentário?

**Vera Rute Ferraz:** Acredito que nada, apenas uma mensagem de que a confeitaria/gastronomia me deu a força que eu precisava, me motivando e dando mais sentido em minha vida.

**Contatos:** instagram: @atelieveraruteferraz Fone: (31) 98852-7226



# ATELIE VERA RUTE FERRAZ

**CHEF. VERA RUTE FERRAZ**

Instagram: @atelieveraruteferraz

Telefone (31) 98852-7226







*Fabíola Fabrícia, autora do livro*

### **A poesia inspirada em vinho**

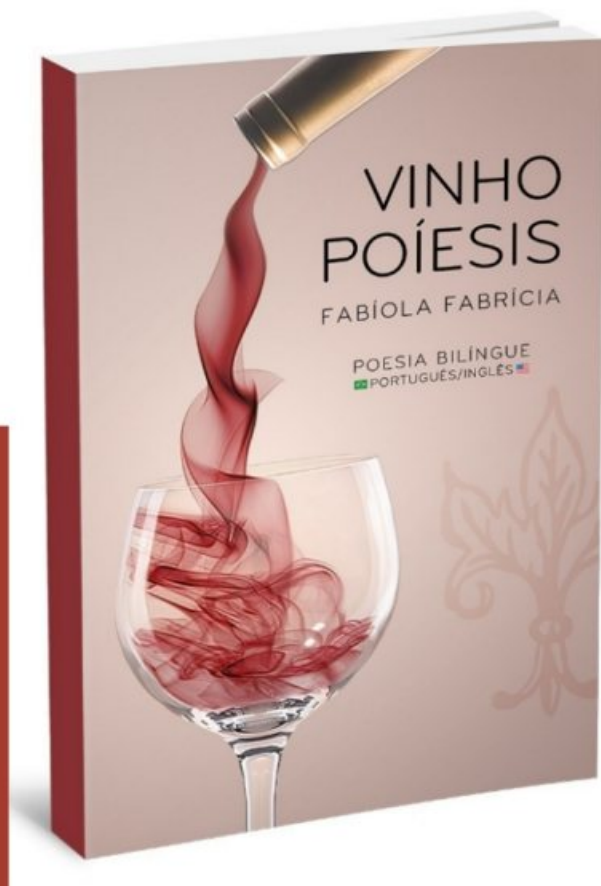
Assim como o vinho pode inspirar a criação de obras de arte, as próprias obras de arte podem, por sua vez, inspirar apreciadores do vinho, foi o que aconteceu com a poeta Fabíola Fabrícia. Em sua mais recente obra, "Vinho Poíesis", o vinho é o tema central. Os poemas compostos no livro dão plena liberdade para que sejam interpretados de várias maneiras. Despertam no leitor sensações de leveza, alegria, prazer, relaxamento ou até mesmo melancolia, dependendo do contexto inserido.

**Fabíola Fabrícia** é professora graduada em Letras Português/Inglês e Respectivas Literaturas e Pós-graduada em docência do Ensino Superior. Publicou: "Escritos Morgados" (2017); "Reflexões Poéticas" c/ Antonio Lima Martins (2018); "Poesia, literatura de ideias – Poetry, literature of ideas" - bilíngue português/inglês (2019); "Lili Brownie"- Infantil - edição bilíngue português/inglês (2021); e "Alarido Poíesis"- edição bilíngue português/espanhol (2023), "Vinho Poíesis" - edição bilíngue português/inglês (2025). A autora tem participações em diversas antologias nacionais e internacionais. Foi convidada a apresentar os seus livros na Feira Virtual Internacional Del Libro Centro América Peru, Chile e Argentina, entre outras.

No 6º livro da escritora, essas duas artes se completam, acompanhadas de versos contundentes, degustações saudosistas e memoráveis que arrastam o leitor para dentro de si. É como se fosse possível comunicar-se com o vinho, suave ou seco, sentimos a tenacidade do seu poder e complexidade descendo pela garganta e mexendo com os nossos instintos.

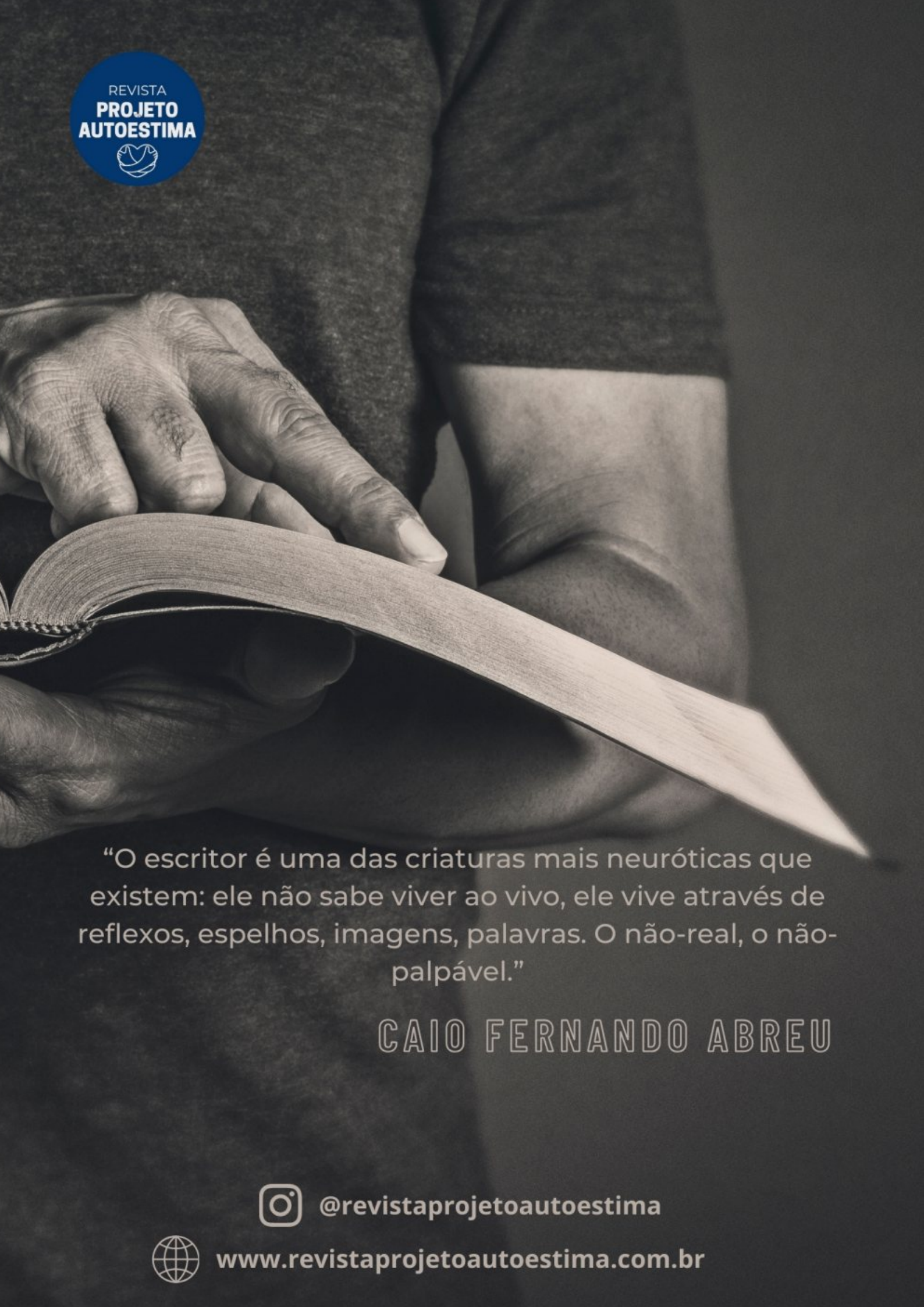
A poeta Fabíola Fabrícia verseja com beleza e detalhes, interligado com o sabor marcante do vinho e aroma que são transcritas em histórias que estimulam a sua liberdade emocional para retratar as experiência cotidianas, motivando um interesse pela apreciação do vinho, criando um ciclo positivo de inspiração e conhecimento direcionado para uma leitura puramente acessível.

Instagram da autora [@fabi.poetry](https://www.instagram.com/fabi.poetry)



Fabíola Fabrícia. Vinho Poíesis – Poesia Bilíngue português/inglês.  
Editora Delicatta. 57 pp. R\$ 40,00





“O escritor é uma das criaturas mais neuróticas que existem: ele não sabe viver ao vivo, ele vive através de reflexos, espelhos, imagens, palavras. O não-real, o não-palpável.”

CAIO FERNANDO ABREU



@revistaprojetoautoestima



[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

RENATO  
VALLE

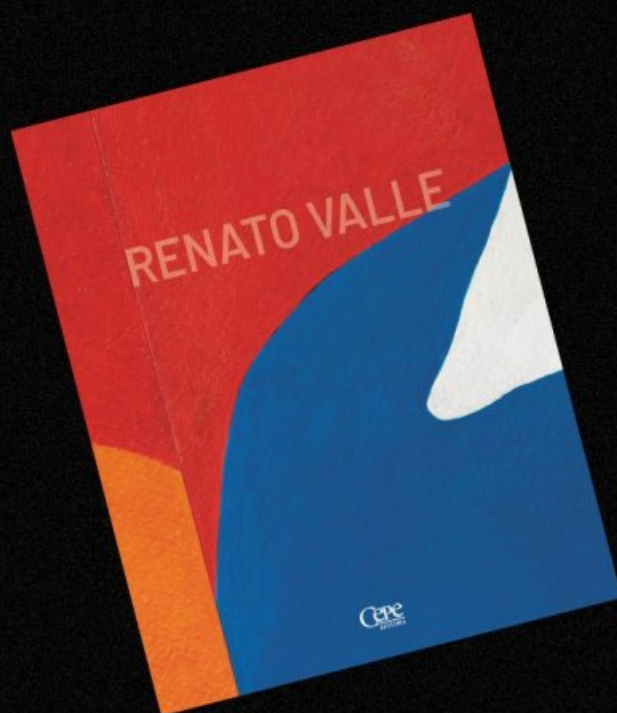
## Renato Valle

**o artista apresentado  
sem retoques**

O primeiro grande livro dedicado à sua obra faz parte do catálogo de arte da Cepe Editora



## Renato Valle



### LANÇAMENTO

**O que:** Lançamento de Renato Valle e abertura da exposição "bra2il", com obras do artista

**Quando:** 17/05 (sábado)

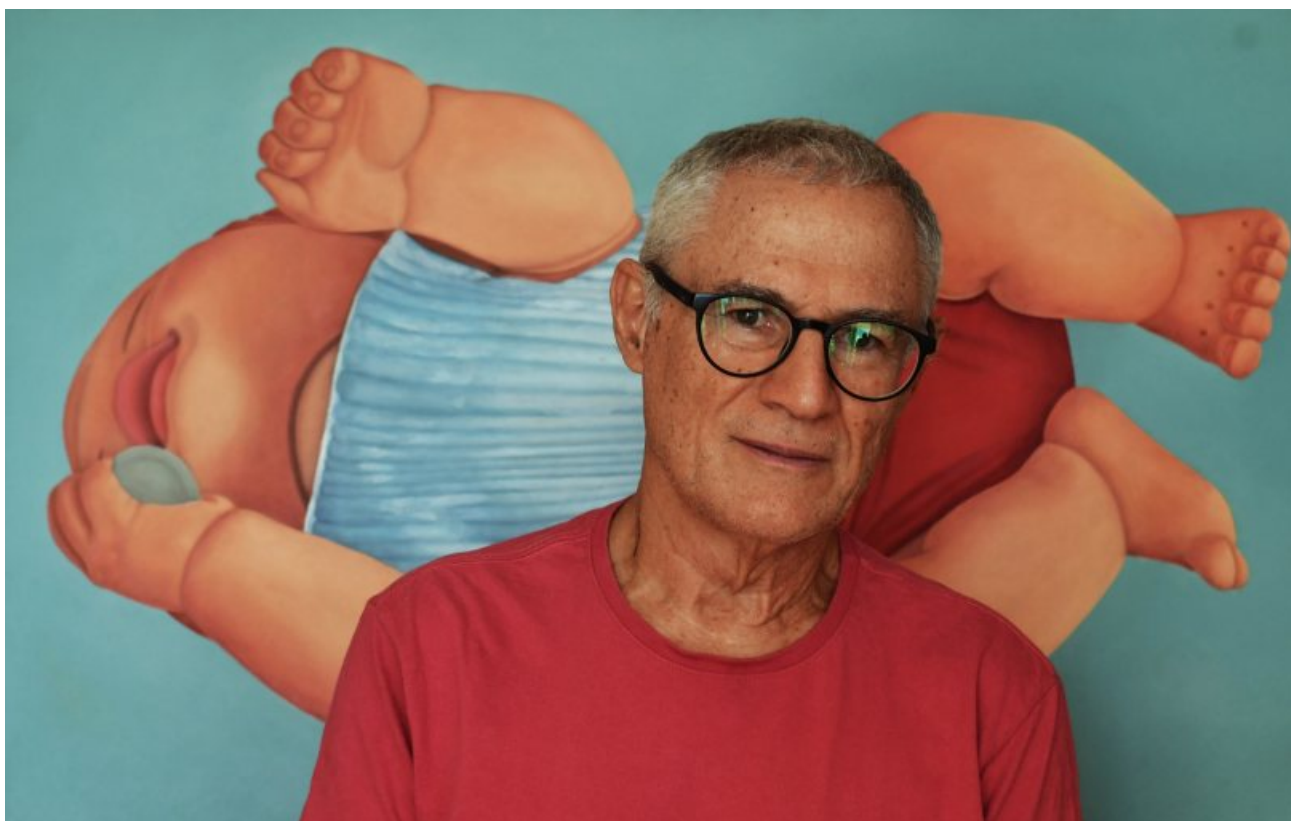
**Hora:** 15h

**Onde:** Museu de Arte Moderna Aloísio Magalhães (Mamam), à Rua da Aurora, 265, Boa Vista, Recife

**Preço:** R\$ 170 (impresso)

**Entrada gratuita**





Renato Valle2-Foto-LeopoldoConradoNunes-Cepe

Renato Jorge Valle, pernambucano, nascido no bairro da Boa Vista, no Centro do Recife, em 1958, caçula de uma família de seis filhos, desenhista, pintor, gravurista e escultor. A vida e a obra do artista, consagrado nos diversos usos de linguagens e técnicas, são apresentadas em *Renato Valle*, da Cepe Editora, a ser lançado sábado (17/05), às 15h, no Mamam, Centro do Recife, na abertura da exposição "brasil". Com coordenação editorial do jornalista Bruno Albertim, o livro reúne um conjunto de exposições realizadas no Brasil e oito textos de críticos e curadores para falar sobre a produção do artista, reconhecido como um dos principais nomes da arte contemporânea nacional.

"Creio que me comunico melhor através de imagens, vejo o trabalho como uma forma de expandir o que penso e sinto sobre a vida, a sociedade na qual estou inserido, a comunidade – a cidade, o estado, o país, o planeta. Mas não é um objetivo, é mais uma necessidade incontornável de me posicionar neste mundo. É como comer, respirar, andar... tudo inevitável e fundamental pra continuar vivendo! Nunca tive outra atividade profissional. Aliás, uma vez meu amigo Montez Magno disse que não se considerava um profissional, mas um vocacional. Isso serve também pra me definir", declara Renato Valle.

O título, organizado em 292 páginas, integra o catálogo de Arte da editora pública. No texto de abertura, a professora e curadora Joana d'Arc Lima avisa que a leitura não precisa ser linear. "O livro é construído para ser acessado de diversas formas, começando pelo fim ou pelo meio ou pelo começo, ou, como nos ensina Renato Valle, em nós leitores, partícipes da obra", destaca Joana d'Arc. A trajetória de vida do homenageado e o



trabalho artístico são abordados com equilíbrio na publicação. "Sem conhecer um não é possível perceber o outro", diz ela.

Cada autor revela Renato Valle para os leitores, ao abordar livremente aspectos de sua obra. Os textos são intercalados por imagens de peças e exposições citadas no livro. "Em alguns desenhos de Valle, a nudez se faz tão densa que temos a impressão de terem sido talhados com a ponta de uma faca bem afiada, como na poesia de seu conterrâneo João Cabral de Melo Neto. Alguns deles deixam inclusive marcas e ranhuras visíveis no papel, como se fossem escoriações ritualísticas", analisa a artista visual baiana e curadora Lilian Maus no artigo *Ensaio sobre dádiva, expurgo e promessa: a paixão silenciosa de Renato Valle*.

O curador Marcus Lontra, autor do texto *A arte, a infância e a perversão*, faz a seguinte observação: "Entre tantas leituras que o universo artístico de Renato Valle sugere, sempre me perturbaram as imagens dessas crianças rechonchudas, gigantescas, ligando-as a aspectos relacionados com a criação artística e a perversão. O desafio do artista consiste na superação do tempo; toda obra de arte aspira à eternidade. Assim, ao manipular os elementos formais associados à infância, o artista atua de maneira 'perversa', já que o produto resultante dessa sua ação acaba por possuir uma verdade bem distante da existente no produto original."

Estão assinaladas no livro, entre outras, uma exposição de pinturas na Galeria Officina (Recife, 1986), as mostras *Objetos inúteis* (Galeria Vicente do Rego Monteiro, 1996) e *Religiosidade e política na obra de Renato Valle* (Galeria Janete Costa, 2017), as séries *Augusta com Itu* (Residência em São Paulo, 2013), *Gludsted* (Residência na Dinamarca, 2019) e *Retratos de Quarentena* (Revista Bandido bom é bandido morto, 2020). "Você tem em suas mãos um resumo substantivo da extensa trajetória artística de Renato Valle", declara o professor na Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo Agnaldo Farias, que assina o texto *Renato Valle, sem retoques*.

O primeiro grande livro sobre a obra do artista, que dedica a vida às artes desde 1979, também traz artigos do pesquisador da Fundação Joaquim Nabuco Moacir dos Anjos, da historiadora da arte e responsável pela área de Educação do Instituto Moreira Salles, Renata Bittencourt, do produtor cultural e editor Diogo Dobbin-Todë e do jornalista e antropólogo Bruno Albertim. "O livro está maravilhoso, me sinto muito honrado em integrar essa coleção de livros de artistas pernambucanos", afirma Renato Valle.

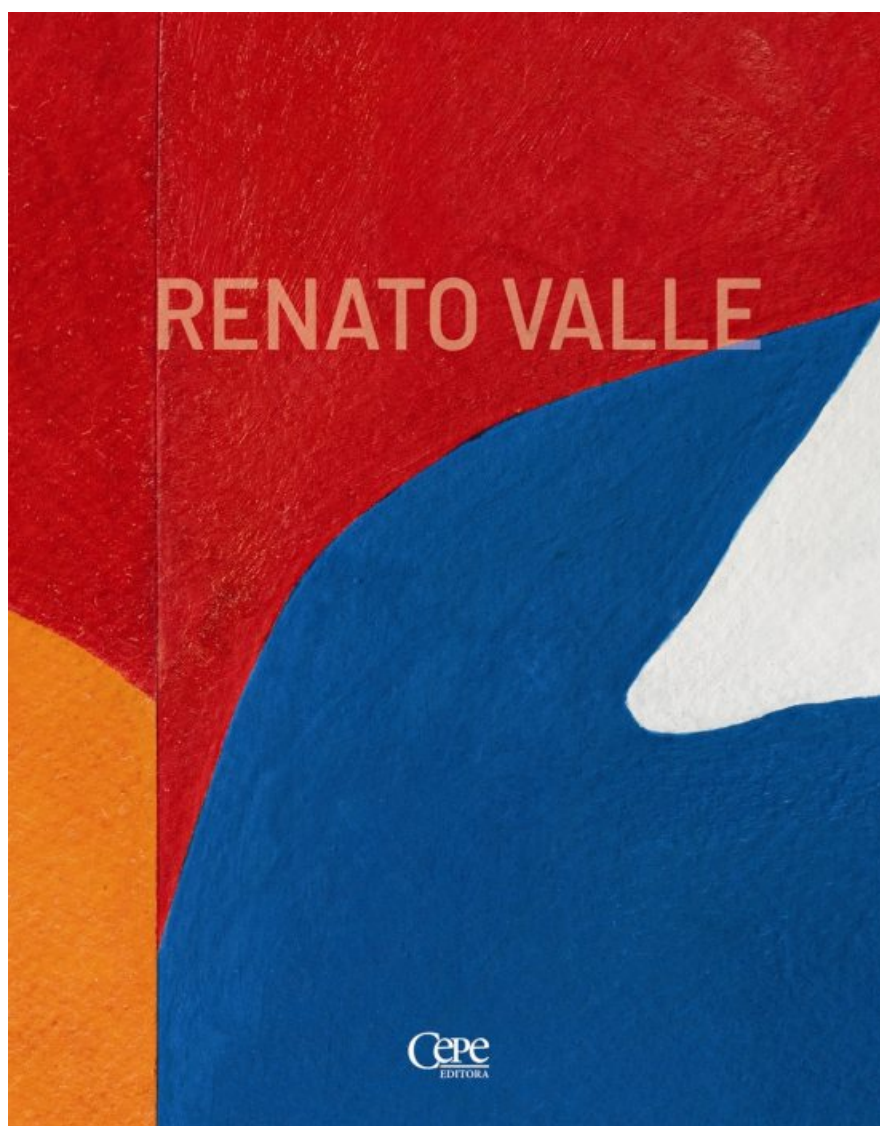
"Com esta obra, é possível ter acesso a um panorama visual e crítico de um dos principais artistas contemporâneos do Brasil. Renato Valle tem uma produção profunda em mais de um aspecto - diversidade técnica, beleza, ironia crítica e reflexividade -, e reunir essa criação em um só livro evidencia a dimensão e o brilhantismo de sua trajetória", declara o jornalista e editor da Cepe, Diogo Guedes.

**Mostra** - A exposição de Renato Valle no Mamam fica em cartaz de 17 de maio a 17 de agosto, com 11 obras inéditas: três pinturas a óleo sobre tela, duas com acrílica sobre tela,



dois desenhos feitos com grafite sobre lona crua (um é um políptico com quatro partes), uma impressão em canvas e três objetos. "A série se chama 'bra□il' e a escrita já é simbólica", observa o artista. "Apenas uma obra pertence à série DIÁLOGOS, ela se encaixa perfeitamente no tema e por isso a inseri na exposição." O menor trabalho mede 200 X 200 cm. O maior mede 242 X 650 cm. A última individual que ele realizou foi em 2022, no Museu de Arte Contemporânea do Rio Grande do Sul. No Recife, sua última mostra ocorreu em 2019, na Arte Plural Galeria.

**Sobre Renato Valle** - Artista premiado, ele iniciou a carreira em 1979, no Recife. De 1988 a 1990 fundou e fez parte do Conselho Editorial do Jornal Edição de Arte e, de 1993 a 1995, foi diretor técnico da Oficina Guaianases de Gravura. Fez sua primeira individual, *Pinturas 86*, no Recife. De 1986 ao ano 2000, realizou mais quatro individuais e participou de coletivas no Rio de Janeiro (RJ), em São Paulo (SP), Florianópolis (SC), Belém (PA) e Curitiba (PR), além de Portland e Nova Iorque (EUA). Foi contemplado em salões, oficinas, residências e projetos de exposições. Em 2022, publicou a revista *Bandido Bom é Bandido Morto*.



### Serviço

O que: Lançamento de *Renato Valle* e abertura da exposição "bra□il", com obras do artista

Quando: 17/05 (sábado)

Hora: 15h

Onde: Museu de Arte Moderna Aloísio

Magalhães (Mamam), à Rua da Aurora, 265, Boa Vista, Recife

Preço: R\$ 170 (impresso)

Entrada gratuita

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

RENEE  
LIMA

## Renee Lima

### lança livro sobre o mercado de luxo

Obra inédita revela os segredos por trás das marcas de sucesso no segmento premium e inclui consultoria personalizada com a autora



Renee Lima





O mercado de luxo brasileiro ganha uma obra de referência com o lançamento de *"Luxo: um novo olhar"*, da consultora e especialista em mercado de luxo Renee Lima, natural de Campina Grande. O livro, que promete transformar a forma como empresas se posicionam neste segmento exclusivo, foi lançado em São Paulo, em um evento promovido pela XP Investimentos, reforçando a exclusividade da publicação, que conta com apenas 100 exemplares disponíveis para venda.



*"Luxo: um novo olhar"* propõe uma reflexão contemporânea sobre o conceito de luxo, abordando temas como a filosofia do luxo – a relação com a história e a arte, vendas e emoções, exclusividade, sustentabilidade e os segredos de um atendimento excepcional. "O mercado de luxo brasileiro tem características únicas e um enorme potencial de crescimento, mas muitas marcas ainda não compreendem como se comunicar efetivamente com este público", afirma Renee.

A autora destaca também que, no livro, compartilha metodologias que desenvolveu ao longo de 16 anos de trabalho com marcas que conseguiram se posicionar com sucesso neste segmento e, reforça, o luxo vem se transformando: "Mais do que ostentação ou grandes marcas, o verdadeiro luxo se revela nas nuances do simples, na discrição e na valorização de experiências autênticas e personalizadas para o cliente".

### **Consultoria exclusiva**

Um dos diferenciais da obra é a inclusão de uma consultoria personalizada com a autora. "Mais do que um livro, ofereço uma experiência de transformação: cada pessoa que adquirir um exemplar recebe, como bônus, uma reunião comigo para discutirmos o posicionamento da sua marca no mercado de luxo", explica.

Entre os cases de sucesso da consultoria está a transformação de uma construtora que migrou do mercado popular para o médio/alto padrão sem grandes investimentos em marketing, apenas com a comunicação certa para o público certo. *"Luxo, um novo olhar"* está disponível exclusivamente pelo Instagram @reneedantaslima.

### **Os 5 perfis de consumo**

No próximo dia 13 de maio, em João Pessoa, Renee estará no evento MB Summit, onde ministrará a palestra *"Os 5 perfis de consumo"*, com uma abordagem prática e inédita dos cinco perfis de consumidor: esnobe, influenciável, hedonista, Veblen e perfeccionista. No evento, a especialista também trará os três pilares fundamentais que classificam um produto como verdadeiramente luxuoso: raridade, personalização e tradição.

Tendo vivido em diferentes países — como Estados Unidos, Noruega e Alemanha —, Renee traz uma bagagem internacional que enriquece sua leitura dos perfis de consumo, ajudando empresas e profissionais a identificá-los com mais precisão e sensibilidade.



*Foto divulgação*

### **Sobre Renee Lima**

Especialista em mercado de luxo, Renee Lima é fundadora da consultoria Eluxis, focada em empresas que desejam construir ou refinar uma experiência de luxo autêntica. Com formação internacional e vasta experiência prática, desenvolveu uma metodologia única para posicionamento de marcas no mercado de luxo, baseada nos pilares da beleza, bondade e verdade.

Já transformou dezenas de marcas em referências em seus segmentos, criando conexões profundas com consumidores de alto padrão.

Renee também é autora de "*Desmistificando o mercado de luxo*", em que oferece uma jornada pelo universo das marcas de prestígio, como Chanel, Dior e Louis Vuitton, e explora conceitos fundamentais como exclusividade, sofisticação e sustentabilidade, além de discutir a adaptação dessas marcas na era digital.

O livro da autora Renee Lima está disponível exclusivamente pelo Instagram:  
**reneedantaslima.**





De Brasília para o  
mundo lusófono,  
vem aí o 2º Prêmio  
Candango de  
Literatura



PARCERIA:



APOIO:

Secretaria de  
Relações Internacionais

REALIZAÇÃO:

Secretaria de  
Cultura e  
Economia Criativa



*Criado pela Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Distrito Federal, certame terá inscrições gratuitas de 10 de maio a 25 de junho e R\$195 mil em prêmios, contemplando sete categorias entre obras publicadas em português e projeto de incentivo à leitura*



A partir de projeto desenvolvido pela Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Distrito Federal (Secec-DF), a capital do país se prepara para reconhecer e celebrar a produção literária em língua portuguesa com o **2º Prêmio Candango de Literatura**. O Prêmio abrange livros publicados em 2024 e projetos de incentivo que estejam em curso há, pelo menos, dois anos. A iniciativa, realizada em parceria com o Instituto Casa de Autores (ICA), busca valorizar autores, editoras, designers e agentes de leitura do Brasil e de todos os países de língua portuguesa, reforçando o compromisso com a diversidade e a circulação de obras que ecoam em português, idioma que une continentes, culturas e vozes.



Troféu Prêmio Candango de Literatura- cred arquivo instituto Casa de Autores

Com inscrições gratuitas abertas entre 10 de maio e 25 de junho de 2025, o 2º Prêmio Candango de Literatura tem lançamento oficial em 9 de maio e premiação em 31 de outubro. Ambos os eventos acontecerão na Sala Martins Pena do Teatro Nacional, em Brasília.

*“Desde o lançamento do prêmio em 2022, sua visibilidade só cresce – e, com ela, a expectativa de ampliar ainda mais o número de participantes, superando as quase duas mil inscrições da primeira edição. A parceria com embaixadas dos países lusófonos fortalece essa iniciativa, promovendo o intercâmbio cultural, incentivando a leitura e valorizando a escrita como parte essencial do nosso patrimônio comum”,* afirmou o secretário de Cultura e Economia Criativa do DF, **Claudio Abrantes**.

Serão R\$ 195 mil distribuídos entre os vencedores, com sete categorias divididas entre três pilares principais. São eles:

### **Obras de caráter literário**

- Melhor Romance de 2024 (R\$35 mil)
- Melhor Livro de Contos de 2024 (R\$35 mil)
- Melhor Livro de Poesia de 2024 (R\$35 mil)
- Prêmio Brasília de Literatura – voltado a autores nascidos e/ou residentes no Distrito Federal (R\$35 mil)

### **Obras de caráter editorial**

- Melhor Capa de 2024 (R\$20 mil)
- Melhor Projeto Gráfico de 2024 (R\$20 mil)

### **Projeto de caráter pedagógico**

- Melhor Projeto de Incentivo à Leitura, incluindo ações voltadas a pessoas com deficiência. Podem concorrer pessoas físicas ou jurídicas com iniciativas em andamento há pelo menos dois anos. (R\$15 mil)

### **Quem pode participar**

Livros de romance, contos ou poesia escritos, originalmente, em português e publicados pela primeira vez em 2024 em qualquer país de língua portuguesa e disponíveis em formato impresso, com ISBN (International Standard Book Number) emitido por entidades reconhecidas no Brasil ou em outros países da Comunidade Lusófona. Cada obra pode ser inscrita apenas em uma das categorias literárias, com exceção de “Melhor Capa” e “Melhor Projeto Gráfico”, que aceitam inscrições simultâneas. É permitida a inscrição de autores com co-autoria, desde que a obra não seja uma compilação.

Para o “Prêmio Brasília”, o autor deve comprovar nascimento ou residir no DF desde 2023, pelo menos. Já o “Prêmio de incentivo à leitura” exige documentação que comprove a atuação do projeto por, pelo menos, dois anos.

### **Inscrições e documentação**

As inscrições serão realizadas, exclusivamente, pelo site, com envio de documentos em PDF, como identidade (ou documento equivalente para estrangeiros), CPF (se for o caso), cópias da obra completa (ou capa, conforme a categoria), declarações obrigatórias e, no caso de projetos de incentivo à leitura, um portfólio detalhado da ação.

### **Coordenação, deliberação e compartilhamento**



A Coordenação Geral do certame estará a cargo de quatro profissionais de reconhecida experiência e conhecimento na área de literatura, entre eles o curador João Anzanello Carrascoza. Escritor, professor e redator publicitário, considerado uma das revelações da ficção brasileira e um dos maiores contistas contemporâneos, Carrascoza foi o vencedor na categoria “Contos” na primeira edição do Prêmio Candango de Literatura.

A seleção das obras será conduzida por um corpo técnico formado por até 45 profissionais renomados da literatura – 30 na primeira etapa e 15 na final. Os nomes dos jurados serão divulgados após a premiação, garantindo transparência e isenção.

Como forma de ampliar o acesso às obras vencedoras e fortalecer o compromisso com a democratização da leitura, os premiados nas categorias literárias e editoriais deverão doar 20 exemplares dos livros para bibliotecas públicas do Distrito Federal. Já os vencedores na categoria de incentivo à leitura vão oferecer uma atividade de formação online, com no mínimo 4 horas de duração, como contrapartida educativa.

## Memória

Realizado pela primeira vez em 2022, o Prêmio Candango de Literatura distribuiu R\$174 mil entre oito categorias. Foram os vencedores **Marcílio Godoi**, com a obra *Etelvina (Melhor Romance)*; **Alexei Bueno**, com *O Sono dos Humildes (Melhor Livro de Poesia)*; **João Anzanello Carrascoza**, com *Tramas de Meninos (Melhor livro de Contos)*; **Alexandre Pilati**, com *Tangente do cobre (Prêmio Brasília)*; **Gláucio Ramos Gomes**, com o projeto *Leitura na Esquina (Incentivo à leitura)*; **Gisela Maria de Castro Teixeira**, com *O Livro das Capitais (Incentivo à Leitura para Pessoas com Deficiência)*; **Design Estúdio Beatriz Mom**, pelo livro *Poesia é um Saco*, de Nicolas Behr (Projeto Gráfico) e **Jéssica Iancoski**, pelo trabalho no livro *As Laranjas de Alice Mazela*, de Géssica Menino (Capa).

Serviço:

2º Prêmio Candango de Literatura

Lançamento: 9 de maio de 2025

Inscrições: de 10 de maio a 25 de junho de 2025

Regulamento e inscrições disponíveis a partir de 10 de maio:

Em breve

Categorias: Melhor livro de Romance, Melhor livro de Contos, Melhor livro de Poesia, Prêmio Brasília, Melhor Capa, Melhor Projeto Gráfico e Melhor Projeto de Incentivo à Leitura (incluindo PCD)

Valor total distribuído: R\$ 195 mil

Premiação: 31 de outubro de 2025

Local: Sala Martins Pena do Teatro Nacional Cláudio Santoro

**Orla Rio lança o "Livro do Quiosque Perfeito", com diretrizes e boas práticas para transformar a operação dos quiosques da orla**



Durante seu Encontro Anual de Planejamento, a Orla Rio apresentou um dos lançamentos mais aguardados por operadores e parceiros: o *Livro do Quiosque Perfeito*. A publicação reúne as melhores práticas, diretrizes e recomendações essenciais para elevar, ainda mais, o padrão de operação dos quiosques, promovendo excelência em gestão, inovação, sustentabilidade e experiência do cliente.

Mais do que um manual, o livro é um guia estratégico que traduz a expertise da Orla Rio na criação de um ecossistema de negócios de alto desempenho à beira-mar. A proposta é inspirar os operadores a adotarem uma visão cada vez mais profissional e alinhada com as tendências do setor, contribuindo diretamente para a valorização da orla como polo turístico, gastronômico e cultural.

"O *Livro do Quiosque Perfeito* é uma ferramenta transformadora. Ele consolida muito aprendizado e inovação em um material acessível e prático, pensado para apoiar os operadores na busca contínua por excelência", destaca Ingrid Lagrotta, diretora de Marketing e Negócios da Orla Rio.

A publicação faz parte de uma série de iniciativas estratégicas apresentadas no Encontro Anual de Planejamento, que também inclui o lançamento do novo Selo de Excelência,



projetos inovadores da área de marketing e as novidades da próxima edição do Prêmio Sabores da Orla, o maior festival de gastronomia praiana do Brasil, que foi oficialmente incorporado ao calendário oficial de eventos da cidade.



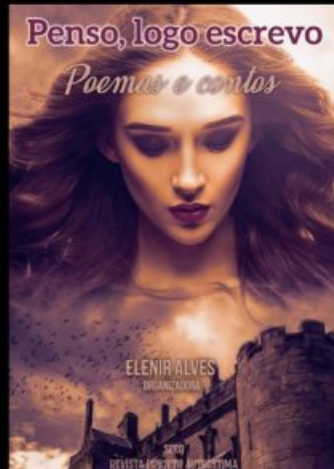
O *Livro do Quiosque Perfeito* está disponível para download no site oficial da Orla Rio: [www.orlario.com.br](http://www.orlario.com.br). Com iniciativas como essa, a Orla Rio reafirma seu compromisso com a qualidade, a inovação e o fortalecimento do setor, consolidando-se como a maior plataforma de experiências, conexões e negócios à beira-mar do mundo.



REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



# DICAS PARA LEITURA



## CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS



# CÁPSULAS DE FELICIDADE

POR ANA BEATRIZ CARVALHO



O ESPELHO REFLETE A MINHA ALMA RADIANTE.  
ILUMINADA, EMOCIONADA E VIBRANTE!  
MUITOS ANOS AMANDO...  
MUITOS ANOS CANTANDO...

SOU RAINHA!  
SOU DIVA!  
SOU ATRIZ!  
SOU UMA MULHER FELIZ!

PARA A VIDA, ENTREGO A BONDADE EM  
CÁPSULAS DE FELICIDADE  
COMO ESTIMO REUNIR AMIGOS!  
SATISFAÇÃO EM CONTEMPLÁ-LOS CONTENTES.  
UNIDOS, A VIDA SE MOSTRA RELUZENTE!

QUANDO VEJO O SOL BRILHAR,  
SINTO O PERFUME DAS FLORES QUE VEM DO  
JARDIM.  
LEMBRO A MINHA EXISTÊNCIA  
E RECONHEÇO A MINHA ESSÊNCIA.

AGRADEÇO A DEUS!  
SINTO-ME UMA MULHER FELIZ!  
COM O CORAL PAZ E AMOR, MANTENHO-ME EM  
HARMONIA,  
DISTRIBUINDO GENTILEZAS E MUITA ALEGRIA!

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca!. Co-autora do Projeto Leitura no Bosque. Curadora do Clube do Livro MatureSer 60+ e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário, Viva a Vida! e E Tudo Importa... Poemas.

[www.revistaprojetautoestima.com.br](http://www.revistaprojetautoestima.com.br)

@anabepaz31



# PARA MINHA MÃE

POR SÔNIA CAROLINA



MADRUGADA.

MANHÃ FRIA.

O ÔNIBUS MOROSO E LENTO  
DESLIZA NO ASFALTO NEGRO E,  
CHEGA AO SEU DESTINO.

O VENTO DA MANHÃ  
DESMANCHA OS MEUS CABELOS.  
ESPERO A ALVORADA QUE NÃO TARDA  
OLHANDO ANSIOSA O RELÓGIO  
NO QUAL, O TEMPO SE ESGARÇA,  
PREGUIÇOSO E LENTO.

O TAXI.

A VISÃO AMADA DA CIDADE  
LEVEMENTE EMBAÇADA PELA NEBLINA  
DOS MEUS OLHOS  
NO ALVOR DA AURORA...

A CHEGADA.

A VISÃO DA CASA ANTIGA  
A CADELA MANSA  
QUASE SORRINDO NO PORTÃO...

O ABRAÇO, O AFAGO,  
AQUELES CABELOS BRANCOS, O OLHAR LUCIDO  
E, O AROMA DO CAFÉ INVADINDO O OLFATO  
TRAZENDO LEMBRANÇAS DE UM PASSADO...  
A SAUDADE UMEDECIDA PELO PRANTO.

HOJE,

O SILÊNCIO, AQUELA CADEIRA  
SOLITÁRIA NUM CANTO  
NUMA CASA VAZIA.

A AUSÊNCIA E O NADA.

Sônia Carolina Mineira de Uberaba MG é Poeta, Escritora Contista, Ensaísta Psicanalista e Pintora, formada em Música pelo Instituto Musical de Uberaba MG, em Órgão Eletrônico pela Escola de Música Claude Debussy, Brasília DF, Prêmio Master de Literatura, com Falando de Amor Poesias, publicou Metamorfose Poesias e, Confidências no Espelho, Contos e Crônicas. Prêmio Medalha de ouro, Destaque e menção honrosa pela Revista Brasília, participa de diversas Antologias, Membro Titular de diversas Academias Culturais, publicações em Livros e revistas Literárias.





REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Relações sociais e  
**familiares**  
sob o olhar sistêmico:  
um convite à cura

*Por Camila Ribeiro*



Vivemos cercados de relações e elas não existem no vazio. Desde o momento em que nascemos, somos inseridos em um sistema familiar onde os primeiros vínculos moldam não apenas a nossa forma de estar no mundo, mas também o nosso modo de sentir, reagir e nos conectar com o outro. Com o passar do tempo, esse campo de vínculos se amplia: amigos, parceiros, colegas de trabalho, vizinhos. Todos fazem parte de um emaranhado que, mesmo sem percebermos, está interligado.

Segundo o conceito de “sistema”, cada família é um sistema onde cada membro ocupa um lugar específico e desempenha um papel importante. Os conflitos ou traumas de um único indivíduo podem reverberar por todo o sistema. Por exemplo, uma exclusão ou até uma perda mal resolvida dentro de uma família pode gerar comportamentos ou bloqueios em outras gerações, o que

chamamos de emaranhado sistêmico. E, muitas vezes, a manifestação de dificuldades, doenças e/ou relacionamentos disfuncionais veem de problemas ocultos no inconsciente do sistema.

Compreender o sistema, significa entender que não somos seres isolados, mas profundamente conectados às nossas famílias, grupos e à história que os compõe. Ao reconhecer essas influências, podemos trazer clareza e abrir caminho para novas soluções na vida pessoal e coletiva.

A abordagem sistêmica é importante porque nos convida a olhar para essas relações compreendendo que ninguém está isolado e que todo comportamento carrega uma história, uma origem — muitas vezes marcada por feridas emocionais e padrões que se repetem de geração em geração.

Sob a perspectiva sistêmica, quando nos deparamos com conflitos persistentes em nossas relações — sejam familiares ou sociais — é comum que, por trás do incômodo, existam



histórias mal resolvidas, sentimentos não expressos, segredos familiares ou papéis inconscientemente assumidos dentro do sistema.

Padrões repetitivos, por exemplo, são um dos sinais mais visíveis dessa herança invisível. É aquela sensação de estar vivendo o “mesmo problema” com diferentes pessoas, ou de atrair sempre os mesmos tipos de relacionamentos. Esses ciclos, muitas vezes, têm raízes em lealdades inconscientes ao nosso sistema familiar — como se, ao repetir a dor dos nossos pais ou avós, estivéssemos pertencendo, honrando ou tentando, de alguma forma, consertar o passado.

As feridas emocionais que carregamos — como rejeição, abandono, traição, injustiça ou humilhação — também moldam a forma como nos relacionamos. Elas se tornam lentes que distorcem a realidade: um simples gesto de alguém pode acionar memórias antigas, fazendo-nos reagir com intensidade desproporcional. Muitas vezes não estamos apenas respondendo ao presente, mas revivendo dores do passado.

Ao trazer consciência para essas dinâmicas, começamos a abrir espaço para a cura. O processo terapêutico sistêmico não busca culpados, mas sim elucidação, compreensão e reconexão. Quando compreendemos o lugar de cada um no sistema, quando acolhemos nossas dores e as dos nossos ancestrais, permitimos que o amor, muitas vezes encoberto por mágoas e repetições, volte a fluir.

Cuidar das relações é cuidar de si mesmo. Através do olhar sistêmico, somos convidados a sair do papel de vítimas das circunstâncias e, no papel de adultos, assumir a responsabilidade por nossa história com mais amorosidade e maturidade. Curar as feridas emocionais não é apagar o que foi vivido, mas reconhecer e dar um novo significado às experiências, acolhendo a dor com respeito e escolhendo caminhos diferentes.

Quando um membro do sistema inicia seu processo de cura, ele também influencia os demais. É como se, ao curar uma parte, todo o organismo se reorganizasse. No fundo, todo o nosso desejo por pertencimento, amor e reconhecimento pode ser acolhido com mais consciência quando entendemos que não estamos sozinhos — fazemos parte de algo maior, um sistema de relações. E é nesse todo que, pouco a pouco, podemos encontrar cura, reprogramar nossas emoções e viver conexões mais plenas em nossa vida.

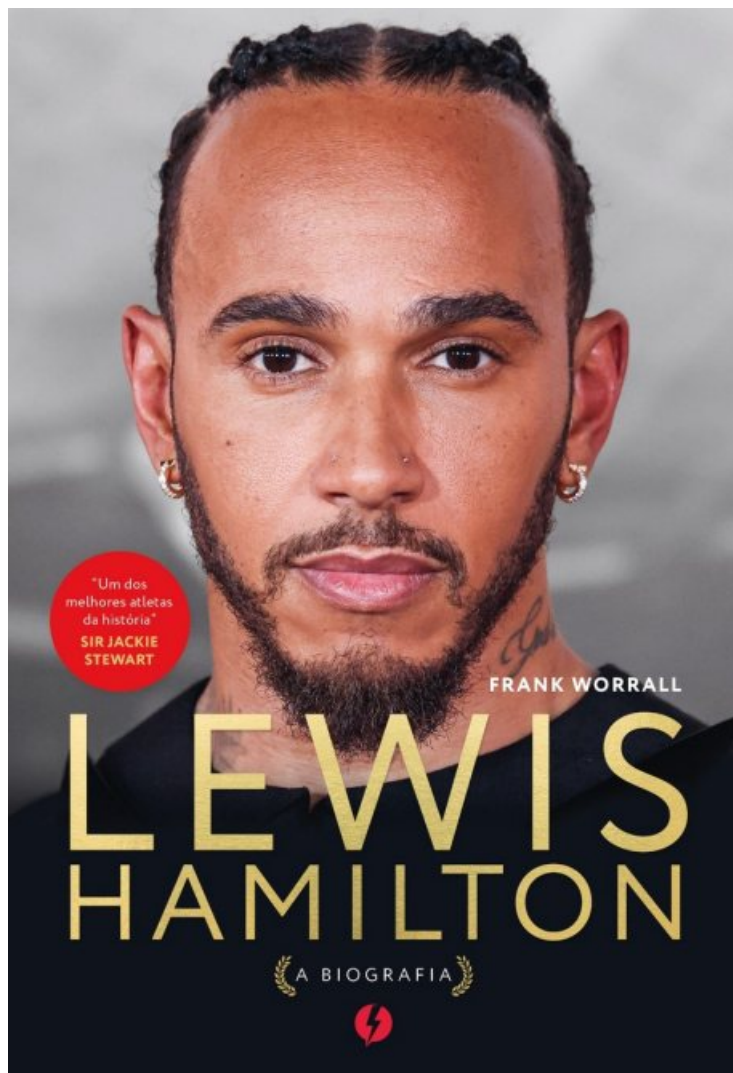
### ***Sobre Camila Ribeiro***

*Camila Ribeiro é psicanalista, terapeuta comportamental, mentora de mulheres e fundadora da Clareia Desenvolvimento Humano*

***@camiribeirok***

***@clareia.dh***

## Biografia de Lewis Hamilton ganha versão em audiolivro com exclusividade no AYA Books



O heptacampeão mundial de Fórmula 1 Lewis Hamilton acaba de ganhar uma nova homenagem à altura de sua trajetória histórica. A biografia escrita pelo jornalista britânico Frank Worrall foi transformada em audiolivro e será disponibilizada com exclusividade no AYA Books [1] em maio, biblioteca on-line com livros e audiolivros em um catálogo com mais de 20 mil títulos e best sellers.

Narrada pelo ator Otto Jr. e com 14 horas de duração, a obra mergulha na vida e carreira do piloto que redefiniu os rumos da F1 e se tornou um ícone dentro e fora das pistas. Worrall acompanha a trajetória de Hamilton desde sua eletrizante estreia, em 2007, e atualizou o livro para incluir os bastidores da surpreendente transferência do piloto da

Mercedes para a Ferrari.

O lançamento chega em um momento especial para o AYA Books, que registrou um crescimento de 162,93% na base de usuários no primeiro trimestre de 2025, em comparação com o mesmo período do ano anterior. O app ainda ultrapassou a marca de 1 milhão de downloads, saltando da 58ª para a 4ª posição na Play Store e alcançando o 11º lugar na Apple Store.

“Trazer a biografia do Lewis Hamilton para o nosso aplicativo mostra como estamos antenados e buscamos obras que emocionam e inspiram e que também estão em sintonia com o público”, afirma Laura Barros, VP de Produto e Marketing do AYA Books.

Laura destaca ainda que a proposta do AYA vai além de reunir grandes



histórias, mas também de tornar a leitura mais acessível. “Plataformas como a nossa ajudam a democratizar a leitura no Brasil, oferecendo uma vasta lista de títulos de qualidade por um preço acessível. Com isso, atingimos públicos diversos e levamos cultura e informação para todos os cantos do país”, comenta.

A biografia do piloto marca também a estreia da Editora Book One na produção de audiolivros. “Este projeto é muito especial para nós, pois marca a estreia da nossa empresa na produção de audiolivros — e não poderíamos começar de forma mais grandiosa do que com a biografia do heptacampeão Lewis Hamilton”, afirma Luis Matos, CEO da Book One.

Mais do que um relato esportivo, o livro é também um retrato do homem por trás do capacete, abordando sua atuação fora das pistas e sua luta por causas sociais. “Este é um livro único, indicado não apenas para fãs de automobilismo, mas para todos que se inspiram com histórias de superação”, completa Matos.

Sobre o AYA Books

Disponível para download nas lojas virtuais do Android e iOS, o AYA Books opera em três modelos: o gratuito, que disponibiliza um acervo de mais de 500 títulos de domínio público, o de assinatura mensal da biblioteca por R\$9,90 com acesso livre e ilimitado aos mais de 20 mil títulos, e modelo com entrega de títulos best-sellers selecionados por R\$ 59,90.

Sobre o Grupo Book One

O Grupo Book One celebra cinco anos de atuação no mercado editorial brasileiro, com um portfólio de quase 250 livros publicados em diversas áreas do conhecimento e entretenimento, incluindo títulos que alcançaram a lista de mais vendidos. Com quatro selos editoriais – Excelsior, Inside Books, Book One e Casa dos Espíritos –, a editora oferece uma vasta gama de conteúdos que atende a leitores de diferentes gostos e idades. Como licenciada oficial da Marvel no Brasil para livros jovem e adulto, a Book One já lançou mais de 30 títulos inspirados nesse universo icônico. Além disso, detém licenciamento para publicações de marcas renomadas como Dungeons & Dragons, Alien, Cobra Kai e Blade Runner. Entre os principais autores de seu catálogo estão nomes como Jennifer L. Armentrout, Chris Colfer, Tui T. Sutherland, Pat Barker, Sue Hecker, Laura Thalasa, Amber V. Nicole, Stacia Stark e Robson Pinheiro, entre outros.

# Cabelos ao vento:

OS TRÊS CORTES  
QUE SERÃO  
TENDÊNCIA NESTE  
OUTONO



A



B



C

Rudi Werner, fundador da Werner Coiffeur,  
revela os estilos que unem sofisticação,  
movimento e praticidade para a nova  
temporada





As mudanças de estações trazem renovação. O guarda-roupas muda e com ele o estilo com que as mulheres se apresentam.

O outono trás dias mais frios, mudanças no vestuário e muitas mulheres buscam renovar o visual com um novo corte de cabelo, buscando a melhor forma de trazer frescor e modernidade à aparência.

Nesta temporada, os fios ganham movimento, estrutura e um toque sofisticado, sem abrir mão da praticidade essencial para o dia a dia.

Fundador da Werner Coiffeur, Rudi Werner, um dos cabeleireiros mais renomados do Brasil, reflete sobre as tendências capilares para os próximos meses, que devem valorizar cortes versáteis e atemporais.

"A mulher contemporânea deseja um cabelo que se adapte ao seu ritmo de vida, mas que, ao mesmo tempo, tenha elegância e personalidade. No outono, vemos um retorno aos cortes que realçam os traços do rosto e trazem um acabamento impecável", explica.

Entre os destaques da estação, três cortes despontam como os favoritos nos salões de beleza e entre as celebridades:

## Blunt Bob: minimalismo sofisticado



Foto: iStock

O Blunt Bob continua firme entre as principais apostas para quem deseja um look moderno e elegante. O corte reto, na altura do queixo ou um pouco abaixo, confere um ar refinado e descomplicado. "Esse é o corte ideal para quem gosta de um visual polido, sem perder a naturalidade", afirma o cabeleireiro e fundador da Werner Coiffeur. Ícones de estilo como Hailey Bieber e Dua Lipa já adotaram esse visual, que funciona tanto para cabelos lisos quanto levemente ondulados.

## Shaggy Hair: movimento e leveza inspirados nos anos 70

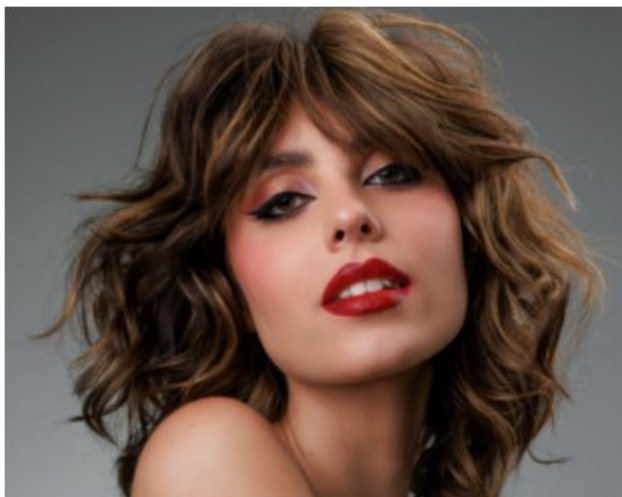


Foto: iStock

Com camadas desfiadas e um ar despretenso, o Shaggy Hair é perfeito para quem busca um look com mais volume e textura. Esse corte, que fez sucesso nos anos 70 e voltou com força total, favorecendo diferentes tipos de cabelo, do liso ao ondulado. "O Shaggy é sinônimo de estilo sem esforço. Ele traz um toque moderno e autêntico, além de valorizar a beleza natural dos fios", comenta Werner sobre o corte escolhido por Zendaya, Alexa Chung e Meg Ryan.

## Corte Médio Desconectado: um clássico atualizado



Foto: iStock

Quem não abre mão do comprimento médio pode investir em um corte com camadas irregulares, garantindo leveza e fluidez aos fios. "Esse corte é extremamente democrático e funciona bem para todas as idades. Ele mantém a versatilidade do comprimento médio, mas adiciona um toque contemporâneo com movimento e textura", explica Rudi Werner. Bruna Marquezine e Jennifer Aniston são algumas das celebridades que já aderiram ao estilo.

Além de um bom corte, manter os fios saudáveis é fundamental para garantir um visual impecável. "O segredo para um cabelo bonito vai além do corte perfeito. Hidratação,



nutrição e finalização adequada fazem toda a diferença no resultado final", orienta Werner.

### **Sobre Werner Coiffeur**

Com aproximadamente 40 anos de atuação no mercado da beleza, o Werner Coiffeur tem como missão oferecer bem-estar e realçar a beleza de seus clientes. Elevando a autoestima das pessoas, a marca valoriza, potencializa e respeita a beleza própria de cada uma delas.

A excelência no atendimento é resultado da combinação de princípios como responsabilidade social, cuidado com as pessoas, qualidade e padronização dos serviços.

A rede possui unidades no Brasil e nos Estados Unidos, contando com cerca de dois mil profissionais que atendem mais de 100 mil clientes mensalmente.

Além dos salões, a marca mantém a Academia Werner, que capacita e aprimora tecnicamente mais de 500 profissionais a cada ano. Com sua essência carioca marcante, Werner Coiffeur foi eleito, pela quarta vez consecutiva, o "Salão Mais Amado do Rio" pela revista Veja Rio.







*Lançamento da Avon entrega o efeito de cílios postiços com aplicação que não pesa no olhar — e já virou indispensável na rotina da cantora*

A **Avon**, marca líder de maquiagem nos lares brasileiros\*, acaba de lançar a nova **Máscara Fabulous** à prova d'água, que chega para atender a busca das consumidoras por cílios mais volumosos, destacados e leves, tudo ao mesmo tempo. A novidade, que já conquistou o coração e a nécessaire de Ana Castela, embaixadora de maquiagem da marca, foi desenvolvida para proporcionar o efeito de cílios postiços com aplicação confortável e de longa duração.

Com tecnologia que entrega 2x mais volume e uma fórmula resistente à água, suor e umidade, Fabulous transforma o olhar com um acabamento intenso e sofisticado, sem pesar nos fios. O aplicador em formato de ampulheta com cerdas inteligentes envolve até os cílios mais curtos, garantindo textura e impacto desde o cantinho interno dos olhos. Para Ana Castela, que vive uma rotina intensa entre shows, estrada e momentos de lazer, a máscara se tornou item essencial — e queridinha — para manter o visual marcante sem abrir mão do conforto.

"Eu sou apaixonada por maquiagem prática e a Fabulous virou meu xodó! Ela deixa meus cílios super volumosos, bem definidos e o melhor: sem pesar. É aquele tipo de produto que a gente passa e já se sente pronta pra qualquer momento", comenta a boiadeira.

Mais do que um lançamento, Fabulous marca mais um passo da Avon em sua estratégia de ampliar e inovar seu portfólio de maquiagem. Após consolidar sua liderança em batons, a marca reforça agora sua presença em outras frentes da categoria, respondendo ao desejo crescente das consumidoras por produtos multifuncionais, com alta performance e acessibilidade.

"Com Fabulous, a Avon reafirma sua vocação para inovar e democratizar o acesso à maquiagem de qualidade. Somos a marca líder nos lares brasileiros, com mais de 20 milhões de unidades de maquiagem vendidas no último ano\*\*, e seguimos comprometidos em evoluir nosso portfólio com fórmulas modernas, sensoriais e eficientes", destaca Valéria Campos, Head de Marketing de Maquiagem da Avon Brasil. "A chegada de Ana Castela como nossa embaixadora de maquiagem é estratégica, pois ela representa essa nova geração que se conecta com autenticidade, ousadia e muita personalidade, exatamente como queremos que nossas consumidoras se sintam com Avon", completa.

O lançamento já está disponível no portfólio da marca e é protagonista de uma campanha digital estrelada por Ana Castela, que mostra como Fabulous se adapta aos diferentes momentos de sua rotina, da boiadeira aos bastidores de gravações, com leveza, intensidade e muita atitude.

## Avon Fabulous Lash Máscara Efeito Cílios Postiços À Prova D'Água - R\$ 39,99



A máscara para cílios oferece o efeito de postiços com 2x mais volume, alongamento e curvatura imediatos, sem pesar ou empelotar. Seu aplicador alcança até os fios menores, preenchendo falhas e separando os cílios individualmente, enquanto a fórmula ultrapreta e à prova d'água garante intensidade e longa duração. Enriquecida com extrato de semente de café verde, tem textura cremosa que desliza com facilidade, proporcionando conforto, flexibilidade e acabamento leve. É resistente ao calor, à umidade, não borra, não mancha e não forma grumos.

Oftalmologicamente testada, é segura para olhos sensíveis e para quem usa lentes de contato.

*\*Kantar, Divisão Worldpanel | Painel de Consumidores | Participação do Mercado em Valor, Volume e Penetração | Total Brasil*

*\*\*Kantar, Divisão Worldpanel | Painel de Consumidores | Participação do Mercado em Valor, Volume e Penetração | Total Brasil | Categoria: Maquiagem contemplando os subsegmentos de Rosto, Lábios, Olhos e estojo | Ano Móvel Junho 2024.*

### Sobre a Avon

Avon, parte do grupo Natura & Co desde 2020, é uma das maiores empresas de venda direta no mundo. Fundada em 1886, trabalha pela elevação da autoestima, democratização da beleza e a promoção do empreendedorismo feminino. Desde 1958 no Brasil, concentra no país sua maior operação, com mais de dois milhões Consultoras de Beleza. Avon é mais do que uma empresa de beleza: é um movimento global pela autonomia das mulheres, com um modelo de negócios ancorado na inovação, geração de oportunidades e na ampliação de suas habilidades empreendedoras, com o objetivo de fortalecer as economias e impactar positivamente a sociedade. Seu portfólio diverso inclui produtos inovadores e de alta tecnologia, com marcas reconhecidas mundialmente como as linhas de maquiagem Avon e Color Trend, as linhas de cuidados Renew e Avon Care e os perfumes Far Away e 300km/h. Além disso, suas revistas também oferecem diversos itens para Casa & Estilo.

Para obter mais informações sobre a Avon, visite o site: [www.avon.com.br](http://www.avon.com.br).



**Dia das Mães com propósito: DJ e criadora de conteúdo Bárbara Labres lança KUF, marca de perfumaria em homenagem à sua maior inspiração**



**Em sua estreia no mercado de beleza, a DJ homenageia a mãe e mulheres fortes, celebrando o poder e a autenticidade em ação no ambiente digital**



Neste **Dia das Mães**, a DJ e influenciadora **Bárbara Labres** transforma uma homenagem em lançamento: **KUF** (Know Ur Force), sua marca de beleza e perfumaria autoral, que estreia com uma campanha dedicada à mulher mais forte da sua vida — sua mãe.

Com mais de 13 milhões de seguidores nas redes sociais, Bárbara agora convida o público a viver a experiência de **KUF**: um movimento que inspira força, autenticidade e auto expressão. Mais do que uma marca, KUF é um manifesto de amor próprio e empoderamento, traduzido em duas fragrâncias exclusivas — **Drop Blue** e **Drop Rose** — com alto poder de fixação e design inspirado em diamantes, símbolo da força única.

"Minha mãe é minha inspiração. Não teria pessoa melhor para representar o significado de KUF. Esse lançamento é a forma mais verdadeira de dizer o quanto ela me motiva a ser a minha melhor versão todos os dias", comenta Bárbara Labres.

Composta por **Perfume, Body Splash, Body Cream** e **Body Shimmer**, a linha foi criada para pessoas que deixam marcas por onde passam. A curadoria olfativa traz combinações sofisticadas de frutas, flores e notas adocicadas, ideais para presentear mães com personalidade forte e essência inesquecível.

A campanha focada no digital tem fotos assinadas por Ita Mazzutti, além de peças para o canal da KUF no instagram @kuf.brand e de Bárbara Labres @barbaralabres.

Conheça as fragrâncias: **Drop Blue**: Floral elegante com marmelo, toranja, jacinto, jasmim e fundo de almíscar, íris, cedro da Virgínia e âmbar.

**Drop Rose**: Doce e envolvente, com mandarina, flor de laranjeira, framboesa e um fundo cremoso de chantilly, marshmallow e ambreta. Os produtos estão disponíveis no e-commerce oficial da marca.





# ***DIVULGUE O SEU SALÃO***

**nas edições da REVISTA PROJETO  
AUTOESTIMA**

*Livre leve e solta*

**Escaneie  
o QR code**



**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

**Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT**

**[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)**





REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

# CINEMARK CLUB

# ANIVERSÁRIO

CINEMARK LANÇA  
PROMOÇÕES  
ESPECIAIS PARA  
SEU PROGRAMA  
DE ASSINATURA



Entre os  
dias 17/4 e  
15/5,  
clientes  
poderão  
aproveitar  
ofertas  
exclusivas  
com o  
Cinemark  
Club





A **Cinemark** acaba de anunciar uma novidade especial para aqueles que amam curtir ao máximo a experiência de ir ao cinema. Em comemoração ao primeiro aniversário do **Cinemark Club**, o primeiro e mais vantajoso programa de assinatura de cinema do Brasil, a empresa realizará uma ação promocional para quem deseja se tornar um membro Club e para quem já usufrui de todos os seus benefícios. Ao longo de quase um mês, do **dia 17 de abril a 15 de maio**, os clientes poderão assinar o serviço com desconto e aproveitar as promoções exclusivas do período. Acesse: <https://bit.ly/aniversario-cinemarkclub> para mais informações.

“Há 1 ano, repaginamos o nosso programa de assinatura e temos colhido os frutos dessa iniciativa desde então. Hoje o Cinemark Club dispõe de uma série de vantagens para quem gosta de ir ao cinema, economizar e viver essa experiência de forma mais personalizada. Com o Club estamos ainda mais perto dos nossos clientes, entendendo as suas preferências e desejos para aprimorar ainda mais a experiência de cada um.

Convidamos a todos os amantes de cinema a aproveitarem as promoções especiais que preparamos para este período de celebração.”, comenta Vinicius Porto, Diretor de Marketing e Clientes da Rede Cinemark.

### **Desconto no Club Black**

O **Cinemark Club Black** é perfeito para quem quer desfrutar os melhores benefícios da Rede. O plano oferece 2 ingressos 2D, 3D ou XD por mês, válidos por três meses (exceto salas Prime e poltronas D-BOX), 25% de desconto no Snack Bar em produtos selecionados e 50% de desconto em ingressos adicionais, além de acumular pontos a cada

real gasto com compras e mensalidades que podem ser trocados por produtos e ingressos. No mês de aniversário do cliente, ele ganha de presente um combo de pipoca médio especial. Durante o período de 17 a 30 de abril, **novos assinantes** do plano mais completo e econômico do Cinemark Club, o Black, terão desconto no primeiro mês: a primeira mensalidade custará apenas R\$ 29,90. Basta acessar a página “Cinemark Club” no site ou o menu “Club” no app e assinar na modalidade Mensal.

### Meia-entrada adicional no Club Fan

O Club Fan é a escolha ideal para quem quer ir ao cinema por um valor mais acessível. A modalidade oferece 50% de desconto na compra do primeiro ingresso (2D, 3D ou XD) e garante, por um ano, 15% de desconto no Snack Bar em produtos selecionados, além de acumular pontos a cada real gasto. Nessa modalidade não há cobrança adicional ou mensalidade.

**No período todo da campanha de aniversário, entre 17 de abril e 15 de maio**, clientes ativos do **Cinemark Club Fan** poderão usar um cupom especial de 50% de desconto na compra de ingressos. Para aproveitar a oferta, basta utilizar o cupom **NIVERFAN50** no app, site ou ATM da Cinemark. A promoção não é válida para salas Prime, assentos D-BOX e Movie Bistrô.

### Até 30% de desconto no Snack Bar

As delícias do Snack Bar da Cinemark também entraram na campanha de aniversário. Membros ativos dos planos Fan, Plus e Black terão **até 30% de desconto no Snack Bar** com o cupom relativo à modalidade que participam. Para aproveitar, basta selecionar os itens que deseja no carrinho e aplicar o cupom: **NIVERFANSNACK20** (para até 20% de desconto), **NIVERPLUSSNACK25** (para até 25% de desconto) ou **NIVERBLACKSNACK30** (para até 30 de desconto).

A oferta é válida **de 17 de abril a 15 de maio** para todos os produtos, exceto os itens do cardápio Prime, do catálogo Cinemark Club e da linha Minecraft. O desconto não é cumulativo com outras promoções. Unidades Prime não participam da promoção.

### Pontos valem 20% a mais

E para completar as vantagens, os pontos acumulados pelos assinantes Club vão valer 20% a mais. Também durante todo o período da promoção — **entre os dias 17 de abril e 15 de maio** —, membros ativos de qualquer modalidade do programa poderão trocar seus pontos com um desconto maior de 20% no valor dos produtos. A oferta é válida para itens elegíveis para pagamento com pontos no app, site e ATM. Unidades Prime não participam da promoção.



| Promoção                                                                                                                                                                                                                                                            | Aniversário | Cinemark | Club |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------|
| <b>Quando:</b> De 17 de abril a 15 de maio de 2025.                                                                                                                                                                                                                 |             |          |      |
| <b>Canais de venda:</b> Em todos os canais da rede: App, Site e ATM.                                                                                                                                                                                                |             |          |      |
| <b>Onde:</b> Em todas as unidades padrão da Cinemark no país. Não participam cinemas Prime: Iguatemi São Paulo, Cidade Jardim, Lar Center, Iguatemi Campinas Prime e Village Mall.                                                                                  |             |          |      |
| <b>Ofertas:</b> Desconto na primeira mensalidade do Club Black (R\$ 29,90); 50% de desconto em ingressos para membros ativos do Club Fan, Desconto de até 30% no Snack Bar para qualquer membro Club; Pontos acumulados valem 20% a mais para qualquer membro Club. |             |          |      |

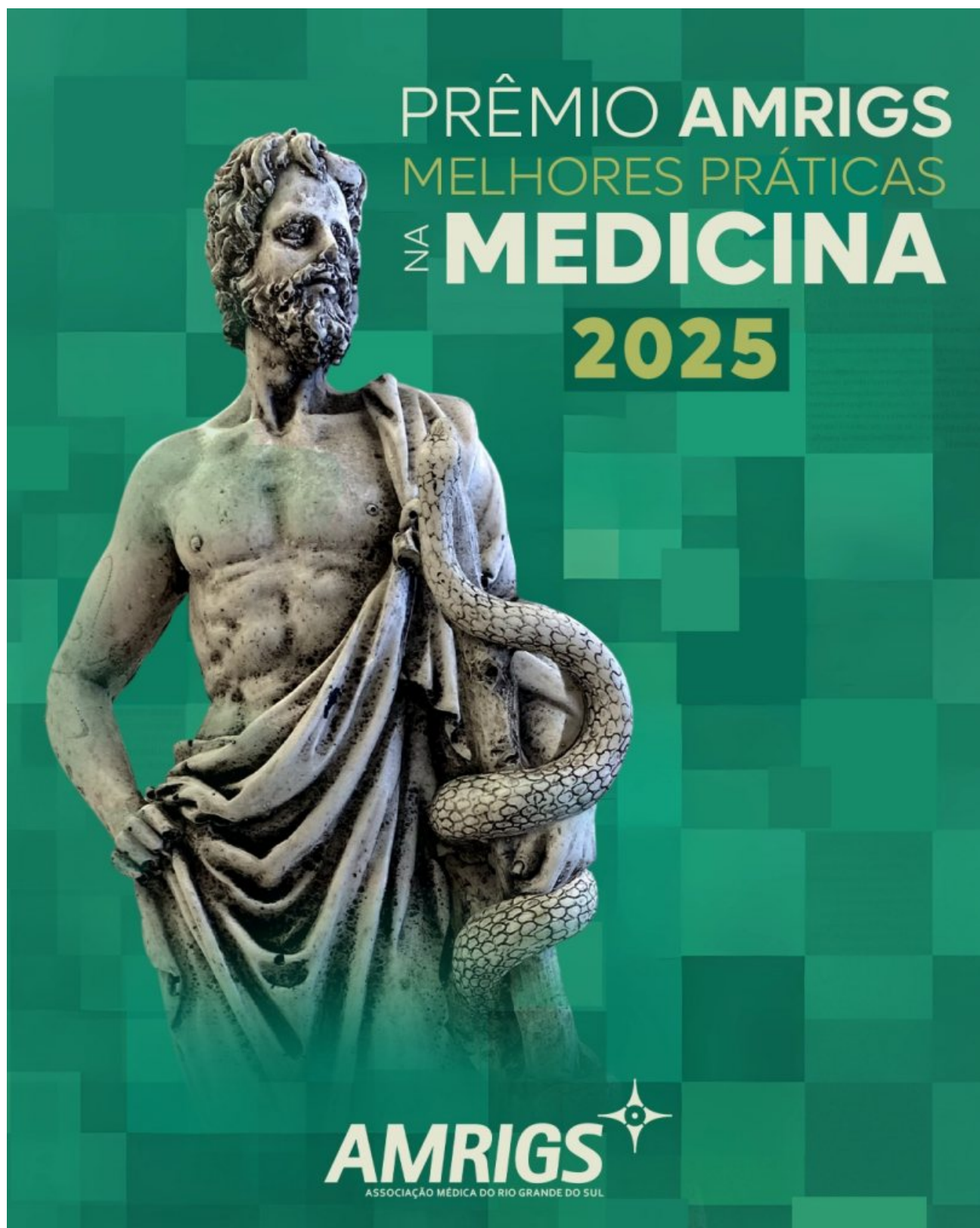
**Saiba mais no FAQ:** <https://bit.ly/aniversario-cinemarkclub>

### Sobre a Rede Cinemark no Brasil

Líder mundial em venda de ingressos, a Rede Cinemark representa cerca de 30% do mercado brasileiro de cinema, com 627 salas de cinema em 85 complexos distribuídos por 47 cidades, em 15 estados e no Distrito Federal. Também trouxe ao Brasil a tecnologia Extreme Digital Cinema - XD, com telas maiores que as convencionais e uma sonorização ainda mais potente, reunindo o que há de mais moderno em tecnologia 2D e 3D. A Rede ainda apresentou a primeira sala com conceito VIP do país, com cardápio exclusivo e atendimento diferenciado desde a bilheteria até o serviço de snack bar. As salas Bradesco Prime oferecem mais conforto, com poltronas que seguem o conceito da classe executiva dos voos internacionais.

A Cinemark também oferece o serviço de compra de ingressos e combos através do aplicativo exclusivo da Rede. Pelo APP, é possível conferir a programação dos complexos, realizar compras da bilheteria e bomboniere sem filas, acessar cupons de descontos exclusivos e mais.





## **AMRIGS abre inscrições para o Prêmio de Melhores Práticas na Medicina 2025**

*Iniciativa da entidade reconhece projetos inovadores e com impacto positivo na área médica, em diferentes contextos de atuação*



A Associação Médica do Rio Grande do Sul (AMRIGS) abriu, nesta quarta-feira, dia 1º de maio, o período de inscrições para o Prêmio AMRIGS de Melhores Práticas na Medicina 2025. Voltada para médicos, clínicas, hospitais, entidades do Terceiro Setor e acadêmicos, a ação valoriza experiências que promovem excelência no atendimento, inovação em procedimentos e resultados eficazes na área da saúde.

O objetivo é reconhecer trabalhos que estejam transformando positivamente a prática médica no Brasil, tanto no setor público quanto no privado. Inovações que demonstrem impacto concreto na vida dos pacientes, com potencial de replicação e sustentabilidade, reforçando o compromisso com a humanização e a eficiência nos cuidados em saúde serão destaque. As categorias englobam diferentes áreas de atuação, sendo elas Setor Público, Profissional – Pessoa Física, Clínica/Hospital – Pessoa Jurídica, Acadêmico e Terceiro Setor.

Profissionais e instituições de todo o país podem se inscrever com projetos em andamento ou concluídos entre 01 de agosto de 2024 a 31 de julho de 2025.

Todos os vencedores do 1º, 2º e 3º lugar em cada categoria receberão troféus. Além disso, os premiados nas categorias Profissional – Pessoa Física, Terceiro Setor e Acadêmico também serão contemplados com premiação em dinheiro. A cerimônia de entrega está prevista para outubro, durante as comemorações do Dia do Médico.

As inscrições devem ser realizadas exclusivamente pelo site oficial da AMRIGS em <https://www.amrigs.org.br/premio-amrigs-melhores-praticas-na-medicina/>, onde está disponível o regulamento completo da edição 2025.

Redação: Marcelo Matusiak

## **Sobre a AMRIGS**

A Associação Médica do Rio Grande do Sul é uma organização sem fins lucrativos voltada para a atualização do conhecimento técnico-científico e para a realização de debates científico-culturais relacionados à saúde, à Medicina e à vida profissional. Desde o momento de sua fundação em 1951, a AMRIGS integra a vida do médico em todas as etapas da profissão, tendo como objetivos:

- Fomentar a ciência e a cultura médica;
- Promover a defesa profissional;
- Fortalecer o associativismo e a representatividade médica;
- Ser influenciadora como entidade protagonista de ações em prol da saúde.

INSCRIÇÕES



**“JUNTE-SE A NÓS E  
FAÇA PARTE DESSE  
MOVIMENTO!”**

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

INSCRIÇÕES



# CORRIDA & CAMINHADA VIDA NA VIDA

GENEROSOS COMO O PAI

2ª Corrida da Primeira Igreja Batista em Queimados

**07.JUN**  
**2025 - SÁBADO**

**CONCENTRAÇÃO: 7H**      **LARGADA: 8H**

**INSCRIÇÃO:**

**R\$ 90,00**

**KIT:**

*Camisa (com nº no Peito),  
Bolsa, Viseira, Medalha e Chip.*

**PERCURSO:**

**Av. Benjamin Weinschenck**  
(Corrida: 7km e 5km | Caminhada: 3km)

Realização:  PIBQ QUEIMADOS

Apoio:  PREFEITURA DE  
QUEIMADOS



CORRIDA & CAMINHADA  
VIDA NA VIDA

# KIT #CCVV



PIBO  
QUEIMADOS



## Descrição do evento

O Projeto Vida na Vida foi **criado com o propósito de conscientizar as pessoas sobre a importância do cuidado com a saúde física e mental**. Como igreja, não queremos somente atender à comunidade, mas ser uma igreja que cuida além das quatro paredes, levando esse cuidado para as ruas. Através da corrida, **promovemos bem-estar, incentivamos hábitos saudáveis e reforçamos que nosso corpo é templo do Espírito**. Mais do que uma prática esportiva, essa é uma oportunidade de **comunhão, superação e impacto na sociedade**, refletindo o amor de Cristo em cada passo. Junte-se a nós e faça parte desse movimento!

INSCRIÇÕES ABERTAS no Sympla. Entre também para nossa comunidade no Strava.

 07 de junho |  Av. Benjamim Weinschenck

 Concentração: 7h | Largada: 8h

 Corrida – 7K ou 5K

 Caminhada – 3K

Todas com direito ao kit completo: camisa, número de peito, viseira, bolsa, medalha e chip de cronometragem.

Link da inscrição: [https://www.sympla.com.br/evento/corrida-e-caminhada-vida-na-vida-2025/2890415?share\\_id=copiarlink](https://www.sympla.com.br/evento/corrida-e-caminhada-vida-na-vida-2025/2890415?share_id=copiarlink)





+ + + Todo dia 10 de cada mês as nossas  
+ + + edições são publicadas e divulgadas no  
+ + + site da revista/fanpage/instagram,  
+ + + storys 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 do MÍDIA KIT**

**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

**www.revistaprojetautoestima.com.br**



## SABORES DO SUL

### Parmegiana de berinjela

Por Antonio Di Bianco e Cristiana Caccamo



Descubra conosco os sabores genuínos e autênticos da nossa terra, uma das regiões do sul da Itália, a ponta da bota: a Calábria, onde a terra e o mar se fundem e dão vida a uma tradição culinária histórica. Nesta seção, vamos apresentar os sabores intensos que nos acompanham desde sempre e que amamos. Vamos embarcar em uma viagem culinária para descobrir as maravilhas gastronômicas que esta terra fascinante tem a oferecer.

Hoje encerramos esta primeira temporada de "Sabores do Sul", iniciada em agosto de 2024. Estamos na nossa última receita: foi uma jornada maravilhosa que esperamos repetir. Amamos vocês e agradecemos pelo apoio e carinho. Até breve!

#### História e origens:

A "Parmigiana" de berinjela é um dos pratos mais amados da culinária italiana.

Com raízes profundas no sul da Itália, é disputada entre a Sicília, a Campânia e a Calábria, onde se encontram algumas das suas versões mais antigas e populares.



O ingrediente principal, a berinjela, foi introduzido na Europa pelos árabes e logo se tornou parte integrante da dieta mediterrânea. O primeiro registro escrito de uma preparação semelhante data do século XVIII, graças ao cozinheiro napolitano Vincenzo Corrado, que descreveu berinjelas fritas temperadas com queijo e manteiga, ainda sem o uso do tomate.

A origem do nome “Parmigiana” é motivo de debate. Uma das hipóteses mais aceitas o relaciona ao termo siciliano “parmiciana”, que indica as ripas das persianas dispostas em camadas, semelhante à forma como as fatias de berinjela são arrumadas no prato.

A “Parmigiana”, na sua forma moderna com berinjelas fritas, molho de tomate, queijo ralado e manjerição, se consolidou entre os séculos XIX e XX, quando o tomate, trazido das Américas, passou a fazer parte da culinária italiana. O prato é então assado no forno, dando origem a uma preparação rica e cheia de camadas.

Hoje, a “Parmigiana” é apreciada em toda a Itália e também no exterior, com pequenas variações regionais que a tornam única em cada lugar.

Representa um exemplo perfeito da cozinha camponesa, com sabores intensos e tradições centenárias, tornando-se um verdadeiro símbolo da identidade gastronômica italiana. E é também um dos pratos que a nossa família adora. Dica esperta: se você não quiser fritar as berinjelas, pode assá-las no forno depois de cortá-las em fatias :)



## **Ingredientes para 4 pessoas:**

- \*1 berinjela redonda grande (ou 2 médias)**
- \*250 ml de molho de tomate**
- \*200 g de muçarela (bem escorrida ou tipo "fior di latte")**
- \*50 g de queijo parmesão ralado**
- \*1-2 dentes de alho**
- \*Algumas folhas de manjeriço fresco**
- \*Óleo vegetal para fritar**
- \*Azeite de oliva extravirgem a gosto**
- \*Sal a gosto**



## **Modo de preparo:**

Lave e corte as berinjelas em rodelas de cerca de meio centímetro. Opcional: para tirar o amargor, salpique sal e deixe descansar em um escurredor por 30 minutos. Depois, seque bem. Frite as rodelas em óleo vegetal quente até dourarem dos dois lados. Escorra em papel toalha.



**Em uma frigideira, refogue o alho em um fio de azeite extravirgem. Adicione o molho de tomate, ajuste o sal e cozinhe em fogo baixo por 15 a 20 minutos. No final, adicione algumas folhas de manjericão.**

**Em um refratário, espalhe uma camada fina de molho. Faça uma camada de berinjelas fritas, cubra com mais molho, alguns pedaços de muçarela e uma pitada de parmesão. Repita as camadas até acabar os ingredientes, finalizando com molho, muçarela e parmesão.**







**Leve ao forno a 180°C (forno convencional) por 30 a 35 minutos, até que a superfície esteja bem gratinada. Deixe descansar por pelo menos 15 minutos antes de servir, assim fica mais firme e saborosa.**







### **Quem somos**

**Antonio Di Bianco:** 1993, psicólogo clínico com mestrado em recursos humanos. Fala quatro idiomas: italiano, inglês, espanhol e português. Já visitou vários países, criando conexões e encontrando inspiração para escrever o livro “Que Sejam Olhos Novos”. Uma coleção de poesias corajosas publicada também no Brasil há alguns meses. É apaixonado por culturas, viagens, astronomia, canto e arte.

**Cristiana Caccamo:** 1995, estudou inglês e espanhol, mas sua devoção pela cozinha e pela comida a levou a trabalhar em cozinhas de alto nível, em vários restaurantes estrelados no guia Michelin. Começando pelos pratos principais e entradas, especializou-se em confeitaria, tornando-se chef de confeitaria. Adora viajar, descobrir culturas e curiosidades sobre as cozinhas do mundo, além de desenho, cerâmica e crochê.



## Sabores de outono: receitas com ingredientes da estação que aquecem a alma



Com a chegada do outono, os dias mais frios pedem pratos com conforto e sabor. É a estação ideal para aproveitar ingredientes típicos como abóbora, batata-doce, mandioca, maçã, pera e especiarias como canela e noz-moscada. Tais alimentos, além de nutritivos, combinam perfeitamente com receitas que esquentam o corpo e acolhem o coração – como sopas cremosas, assados aromáticos, bolos caseiros e bebidas quentes.

O outono inspira a desacelerar, reunir a família à mesa e valorizar os sabores simples e aconchegantes. Que tal transformar essa temporada em um festival de aromas e texturas?

Deixamos abaixo algumas opções das receitas. Acesse o site [Receitas Nestlé](#) e confira milhares de outras ideias. Você também pode [enviar sua receita](#). Aproveite!





## ·Escondidinho de Carne Desfiada com Purê de Batata e Mandioquinha

### Ingredientes

#### Recheio

1 colher (sopa) de azeite

meio quilo de coxão duro

1 cebola em fatias

2 tomates picados

1 tablete de MAGGI® Equilibrium Caldo Carne

2 colheres (sopa) de salsa picada

Purê

1 colher (sopa) de manteiga

300 g de batatas cozidas e amassadas

300 g de mandioquinhas cozidas e amassadas

1 colher (chá) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino

meia xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

#### Modo de preparo

Recheio

1. Em uma panela de pressão, aqueça o azeite e doure a carne.





2. Acrescente a cebola, os tomates, o MAGGI Caldo e 2 xícaras (chá) de água.
3. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos após pegar pressão.
4. Desligue o fogo, espere sair a pressão, retire os pedaços de carne e desfie.
5. Volte a carne desfiada para a panela e deixe cozinhar por mais 10 minutos para apurar o molho.
6. Misture a salsa, transfira para um recipiente refratário e reserve.

### **Purê**

7. Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a batata e a mandioquinha e misture bem.
8. Junte o sal, a pimenta-do-reino e o Leite NINHO e mexa até formar um purê homogêneo.
9. Distribua o purê sobre a carne reservada, polvilhe o queijo parmesão e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos para gratinar.

---

### **• Receita de Sopa Cremosa de Milho**

#### **Ingredientes**

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de milho verde (fresco, enlatado ou congelado)
- 2 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de MOLICO® em Pó Desnatado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1 pitada de salsinha picada (opcional, para decorar)







### Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
  2. Adicione o milho e refogue por mais alguns minutos.
  3. Adicione a água, o MOLICO pó desnatado, o sal e a pimenta. Deixe ferver e cozinhe por cerca de 20 minutos.
  4. Use um liquidificador ou um mixer de mão para purê a sopa até ficar cremosa.
  5. Sirva quente, decorando com salsinha picada, se desejar.
- 

### •Batata-doce com Carne Cremosa

#### Ingredientes

Batata-doce

6 batatas-doces roxas lavadas e secas, cortadas ao meio

1 colher (sopa) de azeite



#### Recheio

1 colher (sopa) de azeite

500 g de contrafilé em cubos pequenos

1 colher (sopa) de MAGGI® Gril

meia xícara (chá) de água fervente

meia xícara (chá) de ervilhas frescas aferventadas

100 g de champignons em conserva fatiados

4 colheres (sopa) de polpa de tomate

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 pote de Requeijão NESTLÉ®

2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada

#### Montagem

1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado





### Modo de Preparo

Batata-doce

- 1.Regue as batatas com o azeite e besunte toda a casca.
- 2.Coloque em uma assadeira, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até ficarem macias e cozidas, retire o papel- alumínio e deixe por cerca de 10 minutos para dourar. Reserve.

### Recheio

- 3.Em uma panela, aqueça o azeite , acrescente a carne, e mexa bem até dourar.
- 4.Coloque o MAGGI Gril e adicione a água fervente, as ervilhas, os champignons e a polpa de tomate e cozinhe por cerca de 30 minutos.
- 5.Acrescente a farinha de trigo dissolvida no Leite NINHO e misture bem, deixando cozinhar, sem parar de mexer, até formar uma preparação cremosa.
- 6.Retire do fogo, acrescente o Requeijão Cremoso NESTLÉ e finalize com a cebolinha verde. Reserve.

### Montagem

- 7.Abra as batatas com o auxílio de uma faca formando uma cavidade e coloque o recheio reservado.
- 8.Decore com parmesão ralado. Sirva.

---

### ·Crumble de Banana, Aveia e Nesfit logurte

#### Modo de Preparo

#### Ingredientes

Farofa

1 xícara (chá) de Aveia Flocos Grossos Orgânica NESTLÉ®

meia xícara (chá) de castanhas-do-pará trituradas grosseiramente







3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
3 colheres (sopa) de manteiga

### **Montagem**

3 bananas em fatias  
2 potes de iogurte NESFIT® Maracujá, Aveia e Gengibre  
2 gemas  
1 colher (chá) de canela em pó

### **Modo de Preparo**

Farofa

1. Em um recipiente, misture os ingredientes. Reserve.

### **Montagem**

2. Em uma assadeira ou recipiente refratário, disponha as bananas em fatias.  
3. Em um recipiente misture o NESFIT iogurte, as gemas e a canela em pó e distribua sobre as bananas.  
4. Cubra com a Farofa reservada e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até que a farofa esteja dourada e crocante. Sirva a seguir.







*Café: o grão que dá  
energia e estimula a  
mente*

# NUTRICIONISTA DO OBA HORTIFRUTI,

THAMIRES LIMA, EXPLICA OS BENEFÍCIOS DO  
CONSUMO DO FRUTO E ENSINA RECEITAS PARA  
INCLUIR NO CARDÁPIO





### CONSUMO MÉDIO DA BEBIDA NO PAÍS É DE CERCA DE 3 A 4 XÍCARAS POR DIA

O CAFÉ É UMA BEBIDA MUITO TRADICIONAL ENTRE OS BRASILEIROS, QUE COSTUMAM CONSUMIR EM MÉDIA CERCA DE 3 A 4 XÍCARAS POR DIA, SEGUNDO PESQUISA DO IBGE (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA). A PAIXÃO PELO GRÃO SÓ CRESCE NO PAÍS: A MÉDIA DE CONSUMO DO PÓ É DE CERCA DE 5 QUILOS POR ANO, O QUE DARIA QUASE UM PACOTE DE 250 GRAMAS POR SEMANA, PARA CADA PESSOA.

ALÉM DE FORNECER ENERGIA PARA O DIA, O FRUTO TAMBÉM TEM DIVERSOS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS. RICO EM CAFEÍNA, AJUDA A MELHORAR O HUMOR, A CONCENTRAÇÃO, ALIVIA O ESTRESSE E TEM EFEITO LEVEMENTE TERMOGÊNICO. CONTÉM VITAMINAS DO COMPLEXO B, QUE ATUAM NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL E SÃO ANTIOXIDANTES, CAPAZES DE AUXILIAR NO COMBATE AO ENVELHECIMENTO. O CONSUMO REGULAR PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DE ALGUMAS DOENÇAS, COMO CERTOS TIPOS DE CÂNCER, DIABETES E ATÉ ALTERAÇÕES NEUROLÓGICAS.

A NUTRICIONISTA DO OBA HORTIFRUTI, THAMIRES LIMA, EXPLICA QUE OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS ESTÃO ASSOCIADOS À CAFEÍNA, CONHECIDA PELO EFEITO ESTIMULANTE NO CÉREBRO E MEDULA ESPINHAL. "ESSE ESTÍMULO ACONTECE ENTRE 15 E 20 MINUTOS DEPOIS DO CONSUMO E TEM DURAÇÃO DE ATÉ QUATRO HORAS", DIZ.

A ESPECIALISTA LEMBRA QUE A CAFEÍNA TAMBÉM PODE ATUAR NA REDUÇÃO DA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA, ALÉM DE AJUDAR A DIMINUIR A FADIGA E DOR. "POR ISSO, É MUITO UTILIZADA NOS PRÉ-TREINOS, SEJA EM BEBIDAS OU CÁPSULAS", AFIRMA.

O GRÃO TAMBÉM TEM O PODER DE AUMENTAR A LIBERAÇÃO DE NORADRENALINA E ADRENALINA, SUBSTÂNCIAS QUE ESTIMULAM O METABOLISMO ENERGÉTICO E AUMENTAM A GERAÇÃO DE CALOR, O QUE PODE AJUDAR NA QUEIMA DE CALORIAS.





VERSÁTIL, PODE SER CONSUMIDO DE VÁRIAS FORMAS, EM SHAKES À BASE DE CAFÉ, RECEITAS CULINÁRIAS E SUPLEMENTOS QUE POTENCIALIZAM O EFEITO DA CAFEÍNA. MAS A MAIS COMUM É O TRADICIONAL CAFEZINHO COADO, SEGUIDO PELO ESPRESSO. NO ENTANTO, HÁ MUITAS POSSIBILIDADES DE PREPARO. COM MAIS OU MENOS ÁGUA, COM LEITE, CHOCOLATE, CARAMELO, SORVETE E ATÉ NA COMPOSIÇÃO DE DRINQUES, O CAFÉ APRESENTA DIVERSAS MANEIRAS DE COMBINAÇÃO DE TEXTURAS, INTENSIDADE E SABORES, E PODE COMPOR BEBIDAS COM CARACTERÍSTICAS MUITO DIFERENTES.

O PÓ PODE AINDA SER USADO COMO INGREDIENTE EM BOLOS, SOBREMESAS E PARA PREPARAR PRATOS SALGADOS, POIS TEM PROPRIEDADES CAPAZES DE COMPLEMENTAR E REALÇAR SABORES. SEU AMARGOR NATURAL PODE EQUILIBRAR A DOÇURA DE ALGUNS INGREDIENTES, E SUA ACIDEZ PODE GARANTIR FRESCOR ÀS RECEITAS SALGADAS. ALÉM DISSO, O AROMA DO CAFÉ PODE ADICIONAR NOTAS DE CHOCOLATE, NOZES E ATÉ FRUTAS A DIVERSOS PRATOS, TAMBÉM ENRIQUECENDO SEU SABOR.

EXISTEM VÁRIAS MANEIRAS DE INCORPORAR CAFÉ EM RECEITAS SALGADAS.

**MARINADAS:** USAR CAFÉ EM MARINADAS É UMA EXCELENTE MANEIRA DE AMACIAR AS CARNES, DEIXANDO-AS MAIS SUCULENTAS. PARA PREPARAR, É SÓ MISTURAR CAFÉ FORTE COM AZEITE, ALHO, ERVAS E ESPECIARIAS E DEIXAR A CARNE MARINAR POR ALGUMAS HORAS OU DURANTE A NOITE ANTES DE COZINHAR.

**DRY RUBS (TEMPERO SECO COM MIX DE ESPECIARIAS):** COMPOR DRY RUBS COM CAFÉ É ÓTIMO PARA CRIAR UMA CROSTA SABOROSA E AROMÁTICA EM CARNES GRELHADAS OU ASSADAS. BASTA COMBINAR CAFÉ COM ESPECIARIAS COMO PÁPRICA, COMINHO, PIMENTA CAIENA, SAL E PIMENTA DO REINO E ESFREGAR A MISTURA NA CARNE ANTES DE COZINHÁ-LA E, ASSIM, OBTER UMA CROSTA CROCANTE E CHEIA DE SABOR.





**MOLHOS E REDUÇÕES:** O CAFÉ PODE SER REDUZIDO PARA CRIAR MOLHOS QUE ACOMPANHAM CARNES, VEGETAIS E ATÉ MESMO MASSAS. PARA FAZER DEVE-SE REDUZIR CAFÉ FORTE COM CALDO DE CARNE, CEBOLA CARAMELIZADA E UM POUCO DE MEL. A MISTURA VAI GARANTIR UM TOQUE GOURMET AO PRATO.

**ENSOPADOS E SOPAS:** ADICIONAR CAFÉ A ENSOPADOS E SOPAS PODE ENRIQUECER O SABOR DO CALDO. UMA XÍCARA DE CAFÉ FORTE ACRESCENTADA A UM ENSOPADO DE CARNE COM LEGUMES, TOMATES E ERVAS VAI COMPLEMENTAR OS DEMAIS SABORES, QUE TORNARÃO O ENSOPADO AINDA MAIS RECONFORTANTE.

"MAS ATENÇÃO AO EXCESSO. PARA OS METABOLIZADORES LENTOS DE CAFEÍNA, O CAFÉ PODE AUMENTAR A ANSIEDADE, PROVOCAR INSÔNIA E ATÉ TAQUICARDIA. PARA OS METABOLIZADORES RÁPIDOS, AQUELES QUE BEBEM MUITAS XÍCARAS NO DIA E AINDA DORMEM TRANQUILAMENTE, O EXCESSO ESTÁ MUITO ASSOCIADO À REDUÇÃO DA QUALIDADE DO SONO, O QUE IMPEDE QUE ESSAS PESSOAS ENTREM NO SONO PROFUNDO, E FIQUEM MAIS CANSADOS E DEPENDENTES DE MAIS CAFÉ AINDA NO DIA SEGUINTE", ALERTA THAMIRES.

A NUTRICIONISTA DIZ QUE O IDEAL, PENSANDO NA QUALIDADE DO SONO, É CONSUMIR ATÉ 3 XÍCARAS AO DIA, DE EM MÉDIA 150ML, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR, E A ÚLTIMA DOSE ATÉ AS 14H30.

MAS O GRÃO VAI ALÉM DO CONSUMO NA CULINÁRIA. A BORRA, COMBINADA COM ÓLEOS NATURAIS COMO O DE AMÊNDOAS OU DE GIRASSOL, SERVE COMO ESFOLIANTE PARA REMOVER CÉLULAS MORTAS E CLAREAR MANCHAS, E SE ESPALHADA NOS LOCAIS ONDE SE VEEM FORMIGAS, EM CASA OU NO JARDIM, ESPANTAM ESSES INSETOS. A BEBIDA FRESCA TAMBÉM PODE SER COLOCADA DIRETAMENTE NO FORMIGUEIRO. JÁ O PÓ SECO PODE SER COLOCADO EM SAQUINHOS DE TECIDO, TIPO SACHÊ, E DEIXADO EM GAVETAS E ARMÁRIOS PARA ABSORVER ODORES.

PARA APROVEITAR OS BENEFÍCIOS DO CAFÉ, A NUTRICIONISTA ENSINA 3 RECEITAS FÁCEIS DE FAZER.







## MOUSSE DE CAFÉ

### INGREDIENTES:

6 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA  
1 ENVELOPE DE GELATINA EM PÓ SEM SABOR (12G)  
1/2 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE  
2 COLHERES DE SOPA DE CAFÉ DA SUA PREFERÊNCIA  
1 LATA DE LEITE CONDENSADO (395G)  
3 CLARAS DE OVO  
3 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR  
RASPAS DE CHOCOLATE MEIO-AMARGO PARA DECORAR.



### MODO DE PREPARO:

DISSOLVA A GELATINA EM PÓ NA ÁGUA, EM BANHO-MARIA. RESERVE. NO LIQUIDIFICADOR, COLOQUE O LEITE, O CAFÉ, O LEITE CONDENSADO E A GELATINA DISSOLVIDA, E BATA ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA. RESERVE NOVAMENTE. EM UMA PANELA DE TAMANHO MÉDIO, MISTURE AS CLARAS DE OVO COM O AÇÚCAR E LEVE AO FOGO BAIXO. MEXA POR CERCA DE TRÊS MINUTOS. RETIRE A PANELA DO FOGO POR ALGUNS INSTANTES A CADA MINUTO, MAS CONTINUE MEXENDO PARA QUE AS CLARAS NÃO COZINHEM. TRANSFIRA A MISTURA DE CLARAS PARA UMA BATEDEIRA E BATA ATÉ QUE DOBREM DE VOLUME E FIQUEM BEM FIRMES. INCORPORE DELICADAMENTE O CREME DE CAFÉ RESERVADO ÀS CLARAS EM NEVE, MISTURANDO COM MOVIMENTOS SUAVES DE BAIXO PARA CIMA ATÉ QUE ESTEJAM COMPLETAMENTE INTEGRADOS. DISTRIBUA O MOUSSE EM RECIPIENTES INDIVIDUAIS E LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS DUAS HORAS PARA FIRMAR. NA HORA DE SERVIR, DECORE COM AS RASPAS DE CHOCOLATE MEIO-AMARGO PARA DAR UM TOQUE ESPECIAL.





## BOLO DE BANANA COM CAFÉ

### INGREDIENTES:

3 OVOS

1/4 DE XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO DE GIRASSOL OU ÓLEO DE COCO

1/2 XÍCARA DE CHÁ DE CAFÉ MORNO OU FRIO

5 BANANAS PEQUENAS (CERCA DE 170 GRAMAS)

1 XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE AVEIA

1 XÍCARA DE CHÁ DE AVEIA EM FLOCOS

1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ

1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ

1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ

### MODO DE PREPARO:

EM UM LIQUIDIFICADOR, COLOQUE OS OVOS, O ÓLEO, O CAFÉ, AS BANANAS E BATA ATÉ MISTURAR BEM. RESERVE. EM UM RECIPIENTE, MISTURE A FARINHA DE AVEIA, A AVEIA EM FLOCOS E O CACAU. ADICIONE A MISTURA DO LIQUIDIFICADOR E MISTURE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. ACRESCENTE A CANELA, O FERMENTO E MISTURE. JUNTE O VINAGRE E MISTURE ATÉ INCORPORAR. TRANSFIRA PARA UMA FORMA UNTADA E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO A 180 °C POR CERCA DE 30 MINUTOS. AGORA É SÓ SERVIR!







## BOMBOM DE CAFÉ

### INGREDIENTES:

200G DE CHOCOLATE MEIO-AMARGO

1 XÍCARA DE CHÁ DE CAFÉ FORTE

3 COLHERES DE SOPA DE LEITE CONDENSADO

1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA SEM SAL

CACAU EM PÓ OU CHOCOLATE DERRETIDO PARA COBERTURA (OPCIONAL)

### MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA, COLOQUE O CAFÉ E LEVE AO FOGO BAIXO PARA REDUZIR ATÉ FICAR COM CERCA DE 1/3 DA QUANTIDADE INICIAL. RESERVE. EM OUTRO RECIPIENTE, EM BANHO-MARIA, DERRETA O CHOCOLATE JUNTO COM A MANTEIGA. ACRESCENTE O LEITE CONDENSADO E O CAFÉ REDUZIDO AO CHOCOLATE DERRETIDO, E MISTURE BEM ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA. LEVE A MISTURA À GELADEIRA POR APROXIMADAMENTE 2 HORAS PARA FIRMAR. RETIRE DA GELADEIRA E, COM AS MÃOS UNTADAS COM MANTEIGA, FAÇA BOLINHAS COM A MASSA DE CHOCOLATE. SE DESEJAR, PASSE OS BOMBONS NO CACAU EM PÓ OU BANHE-OS EM CHOCOLATE DERRETIDO PARA FINALIZAR. LEVE OS BOMBONS DE CAFÉ À GELADEIRA NOVAMENTE POR ALGUNS MINUTOS PARA QUE A COBERTURA FIQUE FIRME.





## **SOBRE O OBA HORTIFRUTI**

A REDE É REFERÊNCIA EM QUALIDADE E VARIEDADE DE PRODUTOS, E OFERECE DIARIAMENTE UM ATENDIMENTO MAIS PRÓXIMO, QUE PRIORIZA O RELACIONAMENTO COM O CLIENTE, GARANTINDO O EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE SABOR E SAÚDE PARA A VIDA DAS PESSOAS. ACREDITA QUE REUNIR A FAMÍLIA E OS AMIGOS AO REDOR DA MESA É UM MOMENTO GOSTOSO E SAUDÁVEL. REFERÊNCIA EM SAUDABILIDADE E PRAZER EM COMER BEM, O OBA É FONTE PARA QUEM DESEJA MANTER UMA BOA ALIMENTAÇÃO.

EM JULHO DE 2024, O OBA FOI ELEITO PELOS PAULISTANOS O MELHOR HORTIFRÚTI PELA 4ª VEZ, SEGUNDO A PESQUISA DATAFOLHA.

A REDE JÁ FOI PREMIADA DUAS VEZES PELA FOLHA DE S. PAULO, NA PESQUISA TOP OF MIND, COMO A MARCA MAIS LEMBRADA PELOS BRASILEIROS NA CATEGORIA HORTIFRÚTI, PELA EDIÇÃO DA REVISTA VEJA COMER & BEBER, COMO O ESTABELECIMENTO MAIS AMADO PELOS PAULISTANOS E TAMBÉM NO RANKING IBEVAR -- FIA 2020, COMO UMA DAS EMPRESAS MAIS EFICIENTES DO VAREJO BRASILEIRO.

ATUALMENTE, A MARCA POSSUI MAIS DE 70 LOJAS ESPALHADAS PELOS ESTADOS DE SÃO PAULO, GOIÁS E DISTRITO FEDERAL.

COM 45 ANOS DE HISTÓRIA, O OBA EXPANDIU SUA ATUAÇÃO NO MERCADO COM SETORES DE FRIOS E LATICÍNIOS, AÇOUGUE, ADEGA, MERCEARIA, IMPORTAÇÃO PRÓPRIA, PRÉ-LAVADOS, LANCHONETE, FLORICULTURA, PADARIA E RESTAURANTE, QUE COMPLEMENTAM O SETOR DE HORTIFRÚTI.





REVISTA PROJETO AUTOESTIMA  
[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

PROTAGONISMO  
FEMININO À MESA:  
CHEFS MULHERES  
BRILHAM NA 34<sup>a</sup>  
SÃO PAULO  
RESTAURANT  
WEEK



Chef Fernanda Campagnoli,  
do Restaurante Filó





*Evento valoriza o talento de mulheres no comando de restaurantes de São Paulo e da Grande SP, com menus completos a preços fixos até 11 de maio*



*Chef Fernanda Campagnoli, do Restaurante Filó que participa desta edição do festival. Crédito: Mário Soares*

Apesar de representarem quase metade da força de trabalho no setor de alimentação fora do lar, as mulheres ainda enfrentam barreiras significativas para alcançar cargos de liderança em cozinhas profissionais. Segundo estudo da FGV em parceria com a Abrasel, 49% dos profissionais formais do segmento são mulheres.

No entanto, apenas 7% das cozinhas dos estabelecimentos mais renomados do país são comandadas por elas, conforme aponta o site especializado Chef's Pencil. Mesmo altamente qualificadas, muitas ainda esbarram em preconceitos, na falta de oportunidades e na constante necessidade de provar sua competência. Essa discrepância entre presença e liderança reflete um desafio estrutural e evidencia o longo caminho rumo à equidade e representatividade no setor.

Diante desses desafios, a 34ª edição da **São Paulo Restaurant Week**, que acontece até o dia 11 de maio, representa um importante palco para a mudança desse cenário. O festival reúne mais de 180 restaurantes em São Paulo e na Grande SP, oferecendo menus completos a preços fixos que variam de R\$ 54,90 a R\$ 149,00.

Fernando Reis, idealizador da Brasil Restaurant Week, destaca a importância da representatividade das mulheres à frente dos restaurantes: “A presença de chefs mulheres no comando das casas participantes é motivo de orgulho para o nosso festival. Elas imprimem criatividade, sensibilidade e uma liderança fundamental para o sucesso do evento, inspirando outras mulheres a seguirem carreira e ocuparem cada vez mais espaços de destaque na gastronomia.”

Dentre os restaurantes participantes, alguns exemplos se destacam por sua liderança feminina, com chefs que inspiram a equipe, inovam nos ingredientes e deixam sua marca na gastronomia paulistana.

Esse é o caso do **Restaurante Filó**, que participa pela segunda vez da São Paulo Restaurant Week e conta com a chef Fernanda Campagnoli há 7 anos no comando de sua cozinha. Para ela, a criação de pratos é um dos momentos mais estimulantes de sua trajetória: “A elaboração do menu e de pratos novos é sempre a melhor parte da profissão.

É algo desafiador. Sempre vem mil e uma ideias na cabeça, mas é preciso levar em consideração o custo dos insumos e ver se teremos fornecedores aptos e qualificados durante todo o período do evento. Gosto de participar da São Paulo Restaurant Week porque enxergo uma oportunidade de experimentar e trazer ao público combinações que eu mesma gostaria de provar”, explica Fernanda.

No menu de jantar, especialmente criado para essa edição do festival, a chef aposta em sabores autorais e ingredientes frescos. Para começar, é possível escolher entre o Creme de coalhada, servido com quiabo frito, molho amba, cebola roxa com sumac e pão pita artesanal; e o Tartar de Tomate Concassê e Crudo de Atum, receita que combina o frescor do atum cru com alcaparras fritas, manjerição e burrata para uma entrada leve e surpreendente.

Entre os pratos principais estão o Risoto à la Carbonara, preparado com bacon glaceado no missô; o Oriechette - massa artesanal servida com linguiça curada apimentada e polvo - e o Filé de Peixe acompanhado de farofa de abacaxi e cebola crispy.

Para finalizar, as opções de sobremesa trazem a sofisticada Torta mousse de pistache, com ganache de pistache e chocolate branco, ou a refrescante Pavlova de frutas vermelhas, perfeita para quem prefere uma opção mais leve e delicada.



Fernanda ainda destaca a presença feminina em sua equipe: “Hoje somos oito pessoas, sendo cinco mulheres - mas isso aconteceu de forma natural. O mundo está ficando cada vez mais plural e as mulheres estão entrando em grande número no mercado de trabalho gastronômico. É uma tendência natural”.

No **Cici Restaurante**, comandado pela chef Tati Cici, as opções de almoço e jantar para o festival também são diversas, com quatro sugestões de entrada e cinco de pratos principais em cada período.

Os destaques do almoço ficam por conta do Entrecot com Chimichurri e Legumes assados com romesco, do Frango empanado com panko e Nhoque gorgonzola, do Wok de Mignon com Spaghetti e legumes ao estilo oriental, do Fish (Saint Peter) and Chips, e do Penne Mediterrâneo.

Para o jantar, a dúvida é ainda maior, entre o Escalope de Mignon com cogumelos e Ravióli de abóbora, o Spaghetti com Camarão ao estilo oriental, do Charutinho de repolho com salada de Cuscuz Marroquino, do Frango empanado com panko e Nhoque ao funghi e do Risoto Caprese.

### **Talento feminino direto da Tailândia**

No comando do **GDM Thai**, a chef Kingdao Khochomklang imprime sua trajetória internacional em cada criação. Ela conta que a construção do menu para o festival foi pensada a partir dos pratos mais pedidos na casa e com o objetivo de agradar o paladar de quem procura pela autêntica gastronomia tailandesa: “Elaboramos um menu especial pensando nos pratos mais queridos do restaurante. É uma oportunidade de apresentar sabores marcantes e dar destaque à nossa cozinha”.

Com oito anos de experiência liderando o GDM Thai – sendo três deles à frente do salão próprio –, Kingdao destaca a relevância de participar da São Paulo Restaurant Week: “É uma responsabilidade importante proporcionar uma experiência gastronômica agradável com uma culinária diferente da brasileira. Temos o compromisso de trazer a essência da Tailândia para os clientes de São Paulo”.

Ao lado da irmã, que veio da Tailândia especialmente para ajudar durante o festival, a chef segue pessoalmente à frente das compras, seleção de ingredientes e preparo de cada etapa do serviço. “Estou sempre presente no restaurante; tudo, desde as entradas até às sobremesas, é feito por mim e por uma equipe enxuta de duas pessoas na cozinha e três no salão”, compartilha Kingdao.

No menu de jantar, por exemplo, as opções do GDM Thai traduzem a essência vibrante da Tailândia em preparos delicados e cheios de personalidade. Para começar, vale escolher entre o Tod man pla - bolinho de peixe com pasta de curry e vagem, servido

com molho vinagrete tailandês, e o Som tam, tradicional salada de papaya verde, combinando ingredientes tailandeses autênticos.

Entre os principais, o tradicional Pad thai kung reúne talharim de arroz no molho de tamarindo, ovos, camarões inteiros e legumes frescos, finalizado com amendoim e limão;



*Chef Kingdao Khochomklang, do GDM Thai. Créditos: GDM Thai/ SPRW*

já o Keang kiew wan Tofu apresenta curry verde de tofu frito com legumes, leite de coco, pimentas e ervas, acompanhado de arroz jasmim e permitindo ao cliente escolher o nível de picância. Outra opção é o Mee moo dang - macarrão de ovos servido com carne de porco e temperos típicos da Tailândia, combinando sabores intensos.

Para finalizar, as sobremesas também revisitam clássicos da doçaria tailandesa: Khao nio mamuang, que é um doce de arroz moti com manga fresca e leite de coco, e Kanom wan, preparado a partir de banana e leite de coco, encerram a refeição com delicadeza e exotismo.



**Conheça os restaurantes participantes com chefs mulher:**

Condimento Bistrô

Frutaria Pitaya

Cicci Restaurante

Mammsan

Bistrô Faria Lima

Malibu Park

GDM Thai

Banana Verde

Croce Restaurante

Hey Deisy

Amazônia Casa Brasileira

Quadrado Restaurante

Kofi & Co

Ateliê da Nata

Manarillo Bistrô

Ripito Cafeteria

Filó

Backstage Meat and Heat

Casa Florida

Confira todos os restaurantes participantes e seus menus em: [www.restaurantweek.com.br](http://www.restaurantweek.com.br). Acompanhe as novidades em [@restaurantweekbrasil](https://www.instagram.com/restaurantweekbrasil)



*Chef Tati Cicci, do Cicci Restaurante. Crédito: Cicci/SPRW*

### **Valores e categorias de menus de almoço e jantar**

Os restaurantes têm a opção de participar da São Paulo Restaurant Week a partir de quatro categorias de menus: Tradicional, Plus, Premium e Diamond. Na Tradicional, o valor do almoço é fixado em R\$54,90, enquanto o jantar fica por R\$69,90. Já na categoria Plus, o almoço pode ser saboreado por R\$68,90 e o jantar por R\$89,90.

Os restaurantes que optam pelo menu Premium servem o almoço por R\$89,00 e o jantar por R\$109,00. Por fim, na categoria Diamond, o valor do menu completo é de R\$109,00 para o almoço e R\$149,00 para o jantar.

### **Ação social**

A cada menu vendido durante o festival, é incentivada a doação de R\$2,00 para o Projeto Chef Aprendiz, que aposta na gastronomia como ferramenta para capacitar jovens entre 17 e 20 anos em situação de vulnerabilidade social. Saiba mais sobre o projeto em: [chefaprendiz.com.br/sprw-doacao](http://chefaprendiz.com.br/sprw-doacao)

### **Serviço**



## 34ª São Paulo Restaurant Week

Data: 11 de abril a 11 de maio

Mais informações: [www.restaurantweek.com.br](http://www.restaurantweek.com.br) e [@restaurantweekbrasil](https://www.instagram.com/restaurantweekbrasil)

### Sobre a Restaurant Week

Presente em mais de 20 cidades brasileiras, a Brasil Restaurant Week é, há 18 anos, um dos maiores e mais esperados festivais gastronômicos do mundo. Com o objetivo de criar oportunidades e acesso à boa gastronomia, o festival movimenta e aquece o mercado gastronômico em períodos de baixa sazonalidade. Assim, durante o evento, os principais restaurantes preparam um menu especial, temático, com harmonizações diferenciadas e valor fixo para levar aos clientes experiências prazerosas. Fique ligado em todas as novidades: [@restaurantweekbrasil](https://www.instagram.com/restaurantweekbrasil)



Confira todos os restaurantes participantes e seus menus  
em: [www.restaurantweek.com.br](http://www.restaurantweek.com.br)

Acompanhe as novidades em [@restaurantweekbrasil](https://www.instagram.com/restaurantweekbrasil)

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

## SEJA UM PATROCINADOR DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

BUSCAMOS PATROCÍNIO DE:

EDITORAS, LIVRARIAS, AUTORES, LOJAS, E-COMMERCE, ETC., SAIBAM COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA E TER A SUA MARCA (SITE, PRODUTO) DIVULGADO NAS EDIÇÕES MENSAIS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA.

CONTATO: ELENIR@CRANIK.COM C/ ELENIR ALVES



[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**

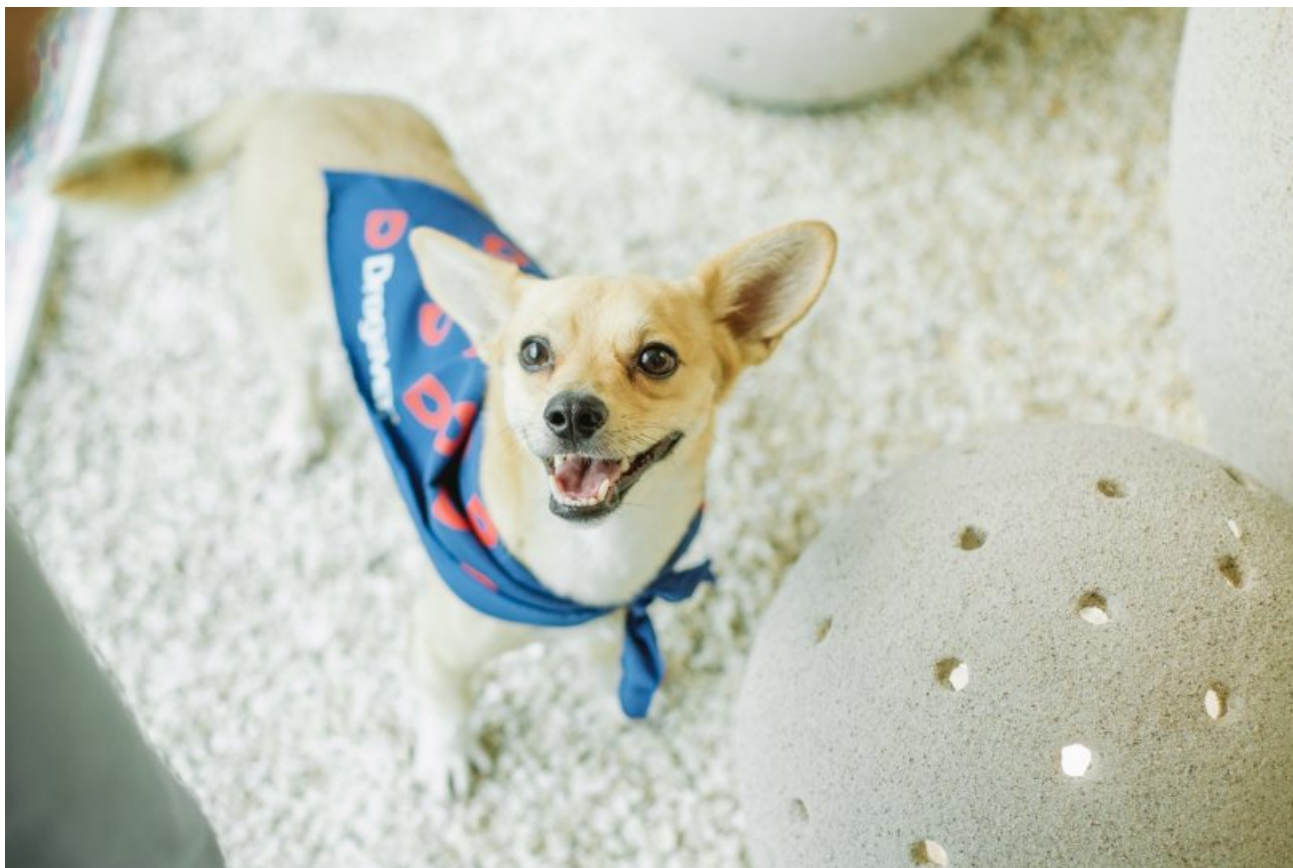




Adaptações de rotina,  
ambiente e  
comportamento são  
fundamentais para a  
saúde física e emocional  
dos animais que moram  
em espaços reduzidos

**Vida em  
apartamento:**  
desafios e  
soluções para o  
bem-estar dos  
animais de  
estimação





Com a crescente verticalização das cidades, a vida em apartamento tornou-se realidade para milhares de famílias brasileiras – e, com elas, seus animais de estimação. Gatos, cães de pequeno, médio ou até grande porte passaram a ocupar ambientes compactos, com janelas teladas, áreas comuns restritas e tempo reduzido para estímulos externos.

A nova dinâmica urbana traz desafios importantes para o bem-estar físico e mental desses pets, exigindo adaptações que envolvem rotina, ambiente e comportamento, além de apoio especializado, como a manipulação de florais e fitoterápicos que auxiliam no controle da ansiedade.

Assim como os humanos, os animais também sofrem com o confinamento. “A limitação de espaço reduz a possibilidade de expressão de comportamentos naturais dos cães e gatos, o que pode levar a quadros de estresse, ansiedade, agressividade, hiperatividade, lambedura excessiva, miados e latidos persistentes, entre outros problemas comportamentais e de saúde”, explica a médica-veterinária e consultora da rede de farmácias de manipulação veterinária DrogaVET, Farah de Andrade.

### **A importância de uma rotina estruturada**

A rotina é um dos pilares para manter o equilíbrio emocional dos animais que vivem em ambientes fechados. Cães, por exemplo, precisam de caminhadas diárias que vão além de urinar e evacuar. Esses momentos devem ser ricos em estímulos, com tempo e atenção



dedicados à observação do ambiente, socialização e, principalmente, ao faro – comportamento instintivo e extremamente importante para a saúde mental dos cães. “Farejar durante o passeio é, para o cachorro, como ler o jornal do dia. Ele capta informações sobre outros animais, território e até o estado emocional dos colegas de espécie. Impedir ou apressar esse momento equivale a negar um estímulo essencial”, complementa Farah.

Para cães mais ativos ou tutores com uma rotina atribulada, alternativas como creches especializadas, serviços de passeadores e atividades direcionadas com adestradores comportamentais são cada vez mais procuradas. “Essas soluções oferecem não apenas atividade física, mas também enriquecimento cognitivo, socialização e redução do tédio, o que é fundamental para evitar comportamentos destrutivos e compulsivos”, alerta a veterinária.

### **Gatos também precisam de estímulos**

Muitos acreditam que os gatos se adaptam melhor à vida em apartamentos, por serem considerados mais independentes. No entanto, a ausência de estímulos pode ser igualmente prejudicial para eles.

A falta de variedade no ambiente pode levar à apatia, obesidade, ansiedade ou quadros de agressividade e estresse crônico. Por isso, o enriquecimento ambiental também é essencial para os felinos.

“A presença de prateleiras em diferentes alturas, esconderijos, brinquedos interativos e acesso a janelas teladas para observar o movimento externo são ferramentas fundamentais para manter o gato mentalmente ativo”, explica Farah. Além disso, o contato com o sol, mesmo que indireto, é benéfico para a saúde óssea e a regulação hormonal dos felinos.

### **Brincadeiras, vínculo e enriquecimento ambiental**

Brincar com o pet diariamente, ainda que por curtos períodos, é mais importante do que muitos imaginam. As interações positivas com o tutor são uma fonte poderosa de bem-estar emocional, ajudando a fortalecer o vínculo e a reduzir a sensação de isolamento que muitos animais enfrentam em apartamentos.

Bolinhas recheadas com petiscos, circuitos de obstáculos improvisados, brinquedos sonoros ou com texturas diferentes são formas acessíveis e eficazes de transformar o ambiente.

O enriquecimento ambiental, inclusive, pode ser classificado em diferentes categorias: sensorial, social, alimentar, físico e cognitivo. Cada uma contribui de forma específica

para manter o pet ativo, curioso e equilibrado. “A ideia é oferecer novidades que estimulem os sentidos, a inteligência e os comportamentos naturais da espécie. Não se trata de luxo, mas de necessidade para o bem-estar dos animais”, esclarece a veterinária.

### **Medicamentos manipulados: aliados na saúde emocional dos pets**

Mesmo com todas as adaptações possíveis, alguns animais apresentam quadros de ansiedade mais acentuados, especialmente aqueles resgatados de situações de abandono, que passam por mudanças bruscas na rotina ou por predisposição genética.

Nesses casos, o suporte comportamental pode ser reforçado com o uso de florais e fitoterápicos manipulados sob medida para cada animal, considerando seu peso, espécie e necessidades específicas.

A DrogaVET, referência nacional em manipulação veterinária, oferece soluções personalizadas com ativos naturais como valeriana, passiflora, L-triptofano, kawa-kawa e melatonina, que auxiliam na regulação do sono, controle da ansiedade e adaptação a novos ambientes. “Esses compostos atuam de forma suave e segura, promovendo bem-estar sem causar sedação excessiva.

E, o mais importante, podem ser manipulados em formas farmacêuticas palatáveis, como biscoitos, molhos, glóbulos e caldas com sabores agradáveis, facilitando a administração e a adesão ao tratamento”, destaca Farah.

Além da praticidade, a manipulação permite ajustar doses precisas de acordo com o porte do animal, reduzindo riscos e garantindo maior eficácia. “Cada pet é único. Por isso, a individualização da terapia faz toda a diferença.

Com o acompanhamento do médico-veterinário, é possível encontrar a combinação ideal de estímulos ambientais, rotina estruturada e apoio terapêutico para que cães e gatos tenham qualidade de vida mesmo em espaços compactos”, finaliza.

### **Sobre a DrogaVET**

A DrogaVET está sempre em busca de soluções no segmento de manipulação veterinária, respeitando integralmente todos os princípios éticos que regem a produção de medicamentos e a sua aplicabilidade em animais. Pioneira no segmento de farmácias de manipulação, a rede, que surgiu em 2004, já conta com mais de 100 unidades no Brasil, unindo tecnologia, inovação e o conhecimento de uma equipe altamente especializada de farmacêuticos e veterinários.

**Mais informações no site [www.drogavet.com.br](http://www.drogavet.com.br)**



# DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA



## **Revista Projeto AutoEstima**

**Entrevista: R\$ 180,00**

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

**Texto: R\$ 70,00**

**Poema até 2 páginas, R\$ 70,00**

**Conto ou crônica até 4 páginas, R\$ 70,00**

Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

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

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

<https://revistaprojetoautoestima.com.br/midia-kit/>

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

**Contato: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) C/ ELENIR ALVES**

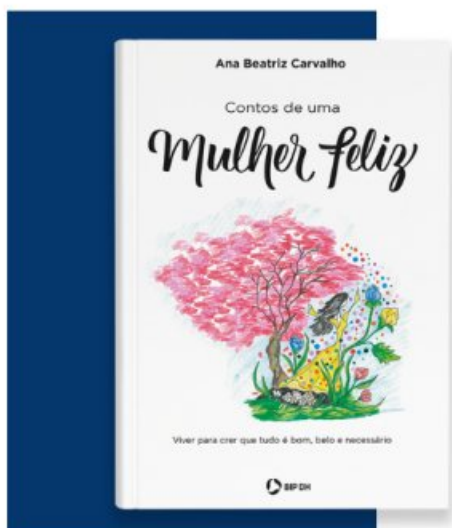
REVISTA

# PROJETO AUTOESTIMA

BUSCAMOS PATROCINADORES QUE QUEIRAM DESTACAR O SEU PRODUTO, LOJA, MARCA, REDES SOCIAIS, LIVRO, EVENTO NA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA.

PATROCINADORES QUE FAZEM A DIFERENÇA

## OBRIGADO PATROCINADORES



 @anabepaz31



Livraria **PoloBooks**

SEJA UM **PATROCINADOR**

CONTATO:  
ELENIR@CRANIK.COM





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](http://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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



[www.revistaconexaoliteratura.com.br](http://www.revistaconexaoliteratura.com.br)



Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no site e 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: 30.930 mil**

**Instagram: 10.563 mil**

**www.revistaprojetoautoestima.com.br**

# 2022

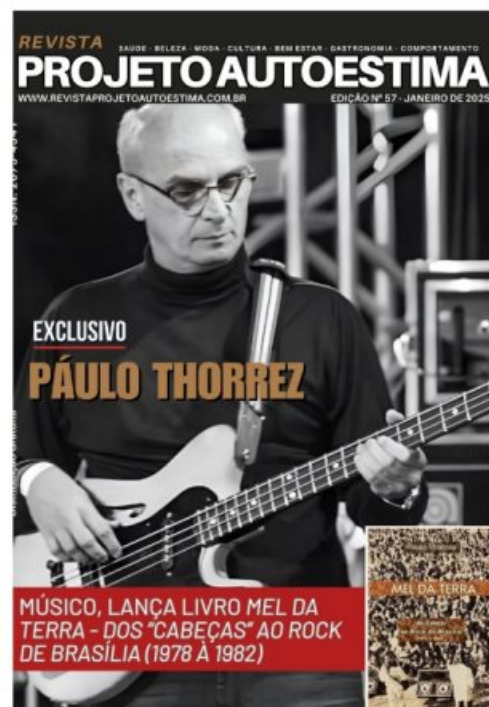
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

## EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES  
ANTERIORES DA REVISTA  
PROJETO AUTOESTIMA

[clique aqui](#)

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM:  
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA  
[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR)





# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

DOMINGO, 11 DE  
MAIO DIA DAS MÃES

**Feliz Dia das Mães!**



## Participe da edição nº 62 - Junho/2025

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](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA  
EDIÇÃO  
10/06**

Acesse a nossa página:  
[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)