

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 62 - JUNHO DE 2025

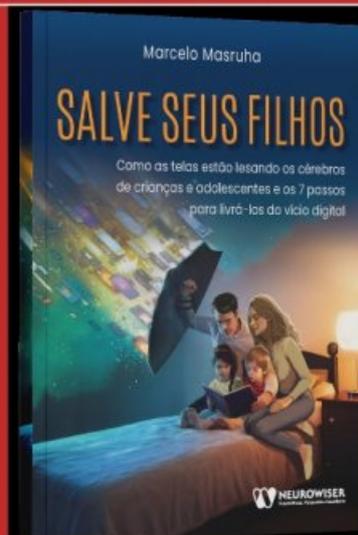
ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Obra do Dr. Marcelo Masruha propõe estratégias para equilibrar o tempo de tela

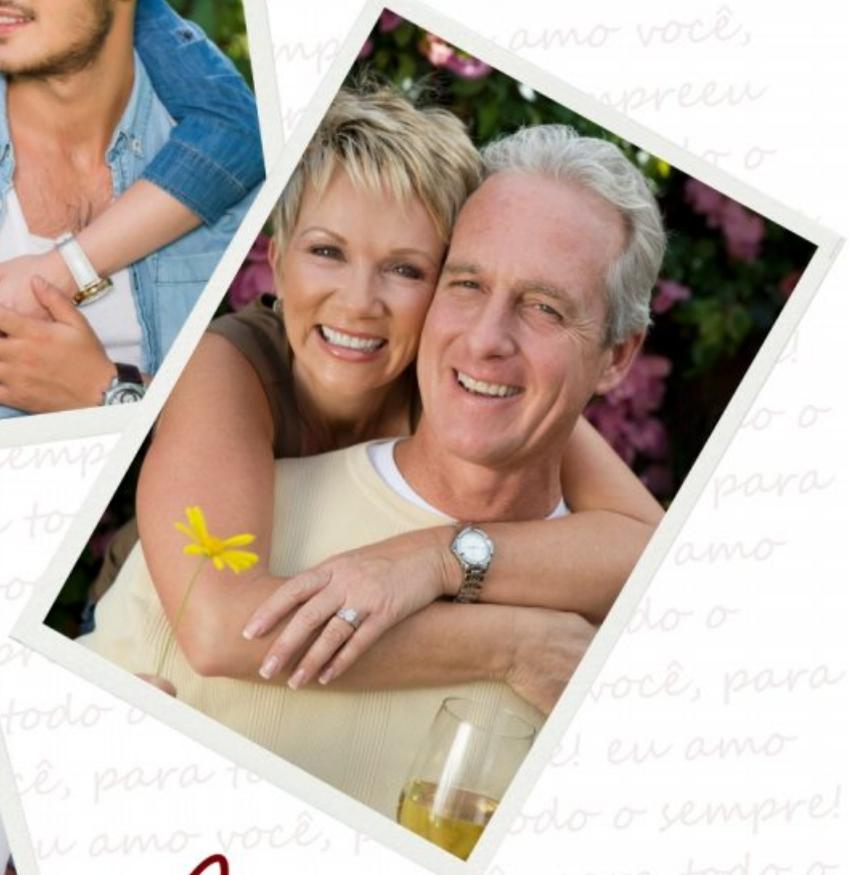


O neurologista infantil DR. MARCELO MASRUHA lançou seu mais recente livro "Salve seus Filhos" sobre os impactos do uso excessivo de telas no cérebro de crianças e adolescentes



Revista Projeto AutoEstima

Feliz Dia dos Namorados!



Amor

a mágica que transforma dois
corações em um só universo!

12 DE JUNHO

DIA DOS NAMORADOS



EXPEDIENTE, PÁG. 04

EDITORIAL, PÁG. 05

ENTREVISTA COM DR. MARCELO MASRUHA, PÁG. 06

ENTREVISTA COM HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 14

ASTROLOGIA: JUNHO, O MÊS MAIS ROMÂNTICO DO ANO, PÁG. 20

DIA DOS NAMORADOS: SKELT LANÇA CAMPANHA, PÁG. 24

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 29

POEMA: FRAGMENTOS, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 30

A CARROÇA DO AMOR, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 31

O RECOMEÇO, POR MARIA PERPÉTUA MAZUROK, PÁG. 35

QUANDO A FORTUNA ESTIVER DO NOSSO LADO, POR HEIDY FABIOLA ZAMBRANO, PÁG. 38

RAIZES QUE EDUCAM: A HISTÓRIA DE MARILEI SILVEIRA DE ABREU, PROFESSORA DE CORUPÃ, PÁG. 41

BEBÊ REBORN: ENTRE O LÚDICO E O PATOLÓGICO, PÁG. 44

LIVRO: A CULPA É DA MÃE?, DA PSICÓLOGA ELIZABETH MONTEIRO, PÁG. 49

LIVRO: A CHAVE, DO DR. MARCELO BECHARA, PÁG. 52

PORQUE ABANDONAMOS A LEITURA E O QUE ESSA SENSAÇÃO DE FRACASSO NOS CAUSA?, POR DAISY GOUVEIA, PÁG. 54

QUANDO O CORPO MUDA ANTES DA HORA, POR FABIANE BERTA, MÉDICA ESPECIALISTA EM MENOPAUSA, PÁG. 58

VÍNCULO PATERNO DEPENDE DA QUALIDADE DA PRESENÇA, POR MARCOS TORATI, PSICÓLOGO E PSICANALISTA, PÁG. 62

OS ÚLTIMOS FILHOS DA FLORESTA, POR RICARDO MARTINS, FOTÓGRAFO E DOCUMENTARISTA, PÁG. 65

IX PRÊMIO INTERNACIONAL DE POESIA & PINTURA PINA ALESSIO, PÁG. 69

SABORES DO SUL: UM ADEUS... COM SABOR, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 70

BOLO MOLHADO DE LIMÃO COM RECHEIO BRANCO, PÁG. 75

SEJA UM PATROCINADOR DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA, PÁG. 79

CONHEÇA OS PATROCINADORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA, PÁG. 81

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 85

SAIBA COMO PUBLICAR OU DIVULGAR CONOSCO, PÁG. 86



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

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

- Chegamos ao mês de junho com mais uma edição especial da Revista Projeto AutoEstima, repleta de conteúdos que inspiram, informam e despertam reflexões profundas. Nesta edição, temos a honra de entrevistar o renomado Dr. Marcelo Masruha, que compartilha conosco insights valiosos sobre saúde mental e qualidade de vida — um verdadeiro convite ao autocuidado. Também celebramos a presença do escritor Henrique Medeiros Sérgio na Bienal do Rio, com o lançamento de sua nova obra que promete emocionar e provocar debates. Para os apaixonados por literatura, preparamos dicas de leitura envolventes, poemas sensíveis, contos criativos e muito mais. Nossa missão é seguir promovendo o bem-estar e a valorização pessoal através da cultura e do conhecimento.

Boa leitura e até a próxima edição! ♥

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

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

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

🌐 www.revistaprojetoautoestima.com.br

ENTREVISTA

DR. MARCELO MASRUHA

Neurologista adulto e infantil e escritor

Por Elenir Alves

Autor do Livro “Salve Seus Filhos” - Como as telas estão lesando os cérebros de crianças e adolescentes e os 7 passos para livrá-los do vício digital

Neurologista adulto e infantil, com Doutorado, Pós-Doutorado e Livre-Docência pela Escola Paulista de Medicina – Universidade Federal de São Paulo (EPM/Unifesp), onde também foi Professor Associado, Coordenador do Curso de Neurologia e do Programa de Residência em Neurologia Pediátrica, além de Chefe do Setor de Neurologia Infantil.

Ex-Presidente da Sociedade Brasileira de Neurologia Infantil (SBNi), atuou ainda na Comissão de Ensino da Academia Brasileira de Neurologia, responsável pelas provas de Título de Especialista.

Autor de mais de 80 artigos científicos, 77 capítulos de livros e 7 obras publicadas, orientou 29 pós-graduandos entre mestres e doutores. Recebeu 10 prêmios e homenagens ao longo da carreira.

Atualmente, é CEO e Fundador da NeuroWiser, além de atuar em consultório privado em Vitória (ES).



Foto divulgação

1. Revista Projeto AutoEstima: O que o motivou a escrever “Salve Seus Filhos”? Houve algum ponto de virada na sua prática médica que o levou a tratar com urgência esse tema?



É possível criar filhos fortes, saudáveis e preparados para o futuro — mas isso exige coragem dos pais para nadar contra a corrente do imediatismo digital.

DR MARCELO MASRUHA



Dr. Marcelo Masruha

Neurologista adulto e infantil
e escritor

DR. MARCELO MASRUHA

Marcelo Masruha: Sem dúvida. O ponto de virada foi o aumento exponencial de casos no consultório envolvendo crianças com atraso na linguagem, dificuldades escolares, alterações comportamentais e sintomas emocionais severos — muitas vezes em crianças muito pequenas — cuja causa principal estava no uso excessivo de telas. Como neurologista infantil, percebi que não se tratava de algo pontual, mas de um fenômeno epidêmico. Escrever *Salve Seus Filhos* foi minha forma de alertar, educar e oferecer um caminho baseado em ciência para reverter essa trajetória.

2. Revista Projeto AutoEstima: Quais são os principais impactos neurológicos que o uso excessivo de telas tem causado no cérebro de crianças e adolescentes, segundo suas pesquisas?

Dr. Marcelo Masruha: Entre os impactos mais graves estão o atraso no desenvolvimento da linguagem, a redução da atenção sustentada, o prejuízo das funções executivas e a desregulação emocional. Há também um efeito direto sobre o sono, a memória e o comportamento social. O cérebro infantil está em formação e é profundamente moldado pelas experiências vividas — quando a principal fonte de estímulo vem de telas, o desenvolvimento pode ser desviado de forma significativa.

3. Revista Projeto AutoEstima: Quais áreas do cérebro infantil são mais afetadas pela exposição prolongada a telas e como isso interfere no desenvolvimento cognitivo e emocional?

Dr. Marcelo Masruha: As áreas mais afetadas incluem o córtex pré-frontal — responsável pelo planejamento, controle inibitório e tomada de decisões — e o sistema límbico, que regula as emoções. Também observamos impactos no giro temporal superior (relacionado à linguagem) e nos circuitos dopaminérgicos do sistema de recompensa. Essa combinação afeta a capacidade da criança de se autorregular, aprender de forma profunda e desenvolver vínculos sociais saudáveis.

DR. MARCELO MASRUHA

4. Revista Projeto AutoEstima: Como diferenciar o uso saudável da tecnologia de um vício digital? Quais são os sinais de alerta?

Dr. Marcelo Masruha: O uso saudável é intencional, supervisionado, com tempo limitado e voltado a conteúdos adequados à idade. Já o vício digital se caracteriza pela perda de controle, uso compulsivo, irritabilidade quando privado, isolamento social, queda no rendimento escolar e prejuízos físicos e emocionais. O alerta deve soar quando a tecnologia passa a dominar a rotina da criança e se torna a única fonte de prazer e motivação.

5. Revista Projeto AutoEstima: Poderia resumir brevemente quais são os sete passos do seu plano para combater o vício digital?

Dr. Marcelo Masruha: Claro. Os sete passos são:

- * **Reconhecer o problema sem culpa**, mas com firmeza;
- * **Estabelecer limites claros e consistentes** de tempo e conteúdo;
- * **Reintroduzir atividades do mundo real**, como brincadeiras ao ar livre, leitura e arte;
- * **Desconectar-se junto com a criança** — o exemplo dos pais é fundamental;
- * **Promover o sono adequado** e o uso consciente da luz artificial;
- * **Oferecer reforço positivo** para comportamentos saudáveis;
- * **Buscar ajuda profissional** quando houver sinais de dependência grave ou sofrimento emocional.

6. Revista Projeto AutoEstima: Há relação comprovada entre o excesso de tecnologia e o aumento de ansiedade, depressão ou outros transtornos em crianças e adolescentes?

Dr. Marcelo Masruha: Sim, há evidências consistentes. Estudos recentes mostram correlação entre uso excessivo de telas e aumento de sintomas depressivos, ideação suicida, transtornos de ansiedade, irritabilidade e

DR. MARCELO MASRUHA

distúrbios de sono.

A exposição constante a estímulos digitais intensos pode alterar a neuroquímica cerebral e dificultar o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento emocional saudáveis.

7. Revista Projeto AutoEstima: Como equilibrar o uso de dispositivos eletrônicos de forma saudável, sem privar as crianças do contato com o mundo digital, mas também sem expô-las ao risco de lesão cerebral?

Dr. Marcelo Masruha: O equilíbrio está na supervisão, no tempo e na finalidade. A criança pode e deve aprender a usar tecnologia, mas isso deve vir depois de uma base sólida de desenvolvimento sensorio-motor, afetivo e social. Telas devem ser evitadas nos primeiros anos de vida e, depois disso, introduzidas com critério. Tecnologia deve ser uma ferramenta, não o eixo da vida da criança.

8. Revista Projeto AutoEstima: Qual mensagem principal o senhor gostaria de deixar aos pais e responsáveis que enfrentam hoje os desafios da criação de filhos em um mundo hiperconectado?

Dr. Marcelo Masruha: Proteger o cérebro dos seus filhos é um ato de amor. Não se trata de demonizar a tecnologia, mas de usá-la com inteligência. O mundo digital é inevitável, mas a infância não pode ser substituída por telas. O que está em jogo é o desenvolvimento neurológico, emocional e relacional das próximas gerações.

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

Dr. Marcelo Masruha: Estou nas redes sociais com conteúdo regular sobre neurodesenvolvimento, educação e tecnologia. Meu Instagram é [@dr.marcelomasruha](https://www.instagram.com/dr.marcelomasruha) e também coordeno a plataforma Neurowiser,

DR. MARCELO MASRUHA

com cursos voltados para profissionais da saúde e da educação. Além disso, estou à disposição em palestras, eventos e projetos educacionais.

10. Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Dr. Marcelo Masruha: Sim. Em breve, lançarei uma pós-graduação inteiramente online em Neurodesenvolvimento e seus Transtornos, voltada a profissionais que lidam com crianças. Também estou estruturando um podcast chamado Masruha Braincast, que trará discussões acessíveis e profundas sobre neurociência, comportamento e sociedade.

11. Perguntas rápidas:

Um livro: Dom Casmurro

Um ator ou atriz: Anthony Hopkins

Um filme: A Vida é Bela

Um hobby: Ler livros e assistir filmes

Uma cor favorita: Azul

Um dia especial: O nascimento dos meus filhos

12. Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Dr. Marcelo Masruha: Agradeço o espaço e parablenizo a Revista Projeto AutoEstima por abrir esse diálogo tão necessário. É possível criar filhos fortes, saudáveis e preparados para o futuro — mas isso exige coragem dos pais para nadar contra a corrente do imediatismo digital. Contem comigo nessa missão.

A **Revista Projeto AutoEstima** agradece profundamente ao Dr. Marcelo Masruha por sua disponibilidade e por compartilhar seu conhecimento com nossos leitores.

DR. MARCELO MASRUHA

O livro Salve Seus Filhos é uma leitura essencial para quem busca proteger o desenvolvimento saudável das novas gerações em tempos de excesso digital.



Para saber mais sobre o Dr. Marcelo Masruha

Site: <https://neurowiser.com.br/mentoria-marcelo-masruha>

Instagram: @dr.marcelomasruha

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



“O livro é um mudo que fala, um surdo que responde,
um cego que guia, um morto que vive”.

PADRE ANTÔNIO VIEIRA



@revistaprojetoautoestima



www.revistaprojetoautoestima.com.br

Henrique Medeiros Sérgio

Henrique Medeiros Sérgio lança seu novo livro **“Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas”**, na Bienal do Livro do Rio 2025 pela Editora Conejo. A obra propõe um mergulho profundo – e por vezes desconcertante – nas relações contemporâneas mediadas por aplicativos, expondo o impacto disso sobre nossos corpos, desejos e identidades. Entre poesia, pesquisa e crítica social, o autor provoca uma reflexão direta sobre as dinâmicas de autoimagem, prazer, expectativas e solidão. O Livro conta com a revisão de André Luiz dos Santos Silva.



Lançamento do livro “Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas”

Dia 13
Entre 18h e 19h
Dia 14
Entre 17h e 18h
na Bienal do Livro Rio 2025 de Henrique Medeiros Sérgio
Editora Conejo
Pavilhão 04 - Rua Z 04



Ele estará também com lançamento do Livro – **“Aquiescência – Consentir ou Não Consentir”** – Editora Mágico de OZ, lançamento do Rio de Janeiro. Além dos lançamentos dos seus livros, participará de 4 dias de lançamentos de outras obras (Antologias) entre elas:

- **Almas em Palavras IV**, organizado por Alcione Gimenes Conejo, Editora Conejo.
- **Se tens um dom, seja!** Organizado por Bruno Black, Editora Conejo.
- **As Aventuras do Fundo do Mar** – Editora Lura
- **Receitas de Família** – Editora Lura
- **Optchá** – Organizado por Adriana Vaitsman - Editora Letras Virtuais
- **Impeto e Desejo** – Organizado por Fabiana Gomes da Silva - Editora Rubi

Durante os dias da Bienal, Henrique Medeiros Sérgio também entrevistará alguns autores para seu Programa Exame Minucioso, na série **“Nós Acreditamos na Leitura”**, que estará disponível no Spotify em julho de 2025.

Antes desta entrevista para nossa revista, Henrique Medeiros Sérgio conversou com Alcione Gimenes Conejo, da editora responsável pela publicação de seu livro **“Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas”**, em uma entrevista para seu Programa Exame Minucioso e para a série **“Nós Acreditamos na Leitura”**. Ele nos traz três perguntas em destaque. (Veja no final de sua entrevista)

1. Revista Projeto AutoEstima: Quais são suas expectativas para a Bienal 2025? O que motivou você a escrever "Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas"?

Henrique Medeiros Sérgio: Sempre me interessou entender como o desejo, o afeto e a solidão se cruzam nas relações contemporâneas. O uso dos aplicativos de relacionamento, a forma como lidamos com o corpo e com o outro, e a pressão por aprovação me chamavam atenção há anos. A motivação foi transformar isso em texto, com poesia, pesquisa e análise, para que as pessoas se reconhecessem — ou se questionassem.

2. Revista Projeto AutoEstima: A obra mistura poesia, reflexão e resultados de uma pesquisa extensa. Como você equilibrou essas linguagens distintas no livro?

Henrique Medeiros Sérgio: Eu queria evitar uma linguagem técnica demais. Por isso, escolhi escrever de forma acessível, mas sem perder a profundidade. A poesia, as entrevistas e os dados dialogam entre si. Cada parte serve como um espelho para a outra — como se o leitor pudesse caminhar entre a teoria e a vivência sem se perder.

3. Revista Projeto AutoEstima: O título é provocativo e poético. Por que usar essas três palavras - sexo, chuva e chocolate - como condutores da narrativa?

Henrique Medeiros Sérgio: “Sexo” é o impulso, a conexão direta com o prazer. “Chuva” representa o inesperado, o que molha, esfria ou renova. “Chocolate” é o doce que acolhe, que vicia, que alegra. Essas metáforas juntas traduzem muito do que somos quando buscamos contato: desejo, vulnerabilidade e afeto. E “outras coisinhas” ... são os dilemas que ninguém tem coragem de confessar.

4. Revista Projeto AutoEstima: Você realizou entrevistas com 300 usuários de aplicativos de relacionamento. Que tipo de revelação mais te impactou?

Henrique Medeiros Sérgio: A forma como as pessoas naturalizaram o sofrimento. Muitos falavam sobre se sentirem rejeitados, descartados, invisíveis — mas continuavam ali, repetindo o ciclo. O impacto emocional disso é profundo. E o mais triste é que poucos se davam conta de como aquilo estava minando a autoestima deles.

5. Revista Projeto AutoEstima: A expressão "vitrináveis, descartáveis e bloqueáveis" tem gerado debates. Como ela surgiu e o que representa para você?

Henrique Medeiros Sérgio: Surgiu durante uma das entrevistas, quando percebi que as pessoas se sentiam em prateleiras — à mostra, avaliadas e, muitas vezes, ignoradas. Isso ficou tão forte que se transformou em conceito e, depois, título de um capítulo. É uma síntese cruel, mas real, de como as interações digitais operam com o nosso valor emocional.

6. Revista Projeto AutoEstima: Quais foram os impactos mais frequentes que você identificou na autoestima das pessoas que participaram da pesquisa?

Henrique Medeiros Sérgio: Principalmente a comparação com outros perfis, o medo da rejeição e a falsa ideia de que seu valor está atrelado à aparência ou desempenho sexual. Muitos se sentiam "menos" por não receberem likes, mensagens ou convites. Isso cria um ciclo de autoimagem frágil e dependente da validação externa.

7. Revista Projeto AutoEstima: O livro dá espaço às experiências de mulheres e pessoas LGBTQIAPN+. Como você trabalhou essas especificidades?

Henrique Medeiros Sérgio: Com muito cuidado e escuta. Esses grupos estão entre os mais afetados pelas dinâmicas digitais — seja por objetificação, fetichização ou preconceito. Trouxe depoimentos reais, experiências sensíveis e também fiz questão de destacar como o julgamento social pesa ainda mais sobre esses corpos.

8. Revista Projeto AutoEstima: Também são abordadas questões como etarismo, racismo e misoginia nos apps. Por que essas temáticas são fundamentais na sua análise?

Henrique Medeiros Sérgio: Porque são invisibilizadas com frequência. Nos aplicativos, muita gente acha “normal” dizer que só quer jovens, brancos, musculosos... e isso reforça um mercado afetivo excludente. Quando expomos essas violências, conseguimos provocar a reflexão sobre o que aceitamos como "padrão" e por quê.

9. Revista Projeto AutoEstima: Existe uma canção com o mesmo nome do livro. Como foi o processo de transformação da temática literária em música?

Henrique Medeiros Sérgio: Foi instintivo. Quis que a música traduzisse o espírito do livro: sensual, crítico e afetivo. Usei a mesma poesia que abre a obra e acrescentei elementos musicais que amplificam a emoção. A música não é só trilha — é extensão do texto, uma forma de tocar quem lê e quem ouve, de maneira complementar.

10. Revista Projeto AutoEstima: Que tipo de leitor você espera atingir com esta obra? E que reflexão gostaria que ele levasse consigo após a leitura?

Henrique Medeiros Sérgio: Espero atingir quem sente, quem já viveu o prazer e a frustração no toque, na tela e no silêncio. Quero que a pessoa termine a leitura se perguntando: “o que eu estou buscando quando busco o outro?” — e, principalmente, “como ando me enxergando nesse espelho das interações?”. O livro é um convite à honestidade consigo mesmo.



11- Revista Projeto AutoEstima: Quando você decidiu publicar pela Editora Conejo?

Henrique Medeiros Sérgio: A decisão de publicar *Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas* pela Editora Conejo nasceu durante a Bienal de São Paulo. Foi lá que tive a oportunidade de conversar diretamente com a Alcione e sentir a sintonia entre a proposta da obra e o olhar editorial da Conejo. A energia do evento, a receptividade e o compromisso da editora com obras que provocam reflexão foram decisivos para essa escolha. A partir dali a parceria se firmou com naturalidade. Recentemente conversei com Alcione Gimenes Conejo, da editora responsável pela publicação de meu livro “**Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas**”, em uma entrevista para meu Programa Exame Minucioso e para a série “**Nós Acreditamos na Leitura**”. Trago três perguntas em destaque desta entrevista.

Programa Exame Minucioso: Como foi para você, Alcione, receber “Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas” na Editora Conejo? O que te motivou a apostar nessa obra e torná-la parte do catálogo da editora?

Alcione Gimenes Conejo: Em conversa com o escritor Henrique Medeiros Sérgio, desde a nossa primeira reunião, vimos à importância e a necessidade de publicarmos essa obra literária, que descortina os conceitos e pré-conceitos, é uma exploração sensível e provocadora que cercam as relações humanas, a sexualidade e o sexo, a questão emocional, dentre outros aspectos imprescindíveis, nos dias atuais.

Uma obra muito bem escrita, clara e objetiva, reunindo poesia, pesquisas e textos que nos remetem a uma jornada de conhecimento e autoconhecimento, capaz de nos fazer refletir, e principalmente, analisarmos as vivências e da forma como nos relacionamos conosco e com o outro. Embora trate de temas como sexo e sexualidade, o livro vai além. Uma obra imperdível e muito esclarecedora.

Programa Exame Minucioso: Alcione, quantas Bienais do Livro, no eixo Rio-São Paulo, você já realizou com a Editora Conejo? E como tem sido a experiência de participar desses grandes eventos literários?

Alcione Gimenes Conejo: Como diretora editorial à quase duas décadas, inúmeras foram as Bienais do Livro que já organizamos, proporcionando aos escritores e escritoras a oportunidade de estarem lançando seus livros, nos maiores eventos literários da América Latina, no Rio de Janeiro e em São Paulo. Para a equipe da família Conejo é muito prazeroso poder receber cada escritor(a), seus convidados e o público, com muito carinho. É um momento de contemplação da literatura, além da satisfação pessoal de cada um. São eventos que ficam marcados para sempre na mente e no coração de todos, que culmina na valorização e jornada de cada escritor(a).

Programa Exame Minucioso: Este ano, além do livro *Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas*, quantas outras obras estão sendo lançadas pela Editora Conejo? Todas elas trazem a autoestima como tema central ou pano de fundo?

Alcione Gimenes Conejo: Nesta edição de 2025, no ano em que a cidade do Rio de Janeiro é consagrada como ‘Capital Mundial do Livro’ pela Unesco, o maior festival de literatura, cultura e entretenimento do país, a Editora Conejo trás 95 obras literárias, dentre elas, 70 obras inéditas para lançamento.

A vertente da editora é a publicação de todos os gêneros literários como os romances, poemas, contos (infantil, infantojuvenil e adulto), etc., e todos os gêneros textuais como autoajuda, técnicos, religiosos, biográficos, etc., bem como as coletâneas. Entendemos que toda obra literária deve ser valorizada, e cada autor é único e especial, e prezamos muito pelo atendimento humanizado, além da nossa qualidade editorial e gráfica.

(Integra estará disponível no Spotify em julho de 2025.)

12- Revista Projeto AutoEstima: Você está pronto para a maratona na Bienal do Livro do Rio?

Henrique Medeiros Sérgio: A Bienal é sempre um espaço pulsante de encontros, descobertas e trocas afetivas e intelectuais. Minhas expectativas estão voltadas para o diálogo com os leitores, especialmente com aqueles que se reconhecem nos temas que abordo — como autoestima, desejos, relações afetivas e solidão contemporânea. Quero que ***Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas***, provoque reflexões sinceras, que faça o leitor rir, se identificar e também questionar. Da mesma forma, ***Aquiescência – Consentir ou não consentir?*** convida a uma reflexão mais profunda sobre os limites do consentimento nas relações interpessoais e os pactos silenciosos que muitas vezes aceitamos por medo, afeto ou dependência. Levo para a Bienal duas obras que, embora diferentes em tom, conversam entre si ao explorar as nuances do querer e do permitir. Espero que ambas ampliem o debate e toquem os leitores em seus lugares mais humanos.



Lançamento do novo livro “Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas”

Dia 13

Entre 18h e 19h

Dia 14

Entre 17h e 18h

na Bienal do Livro Rio 2025 de Henrique Medeiros Sérgio @henriquemedeirossergio

Editora Conejo

Pavilhão 04 – Rua Z 04



Revista Projeto AutoEstima
www.revistaprojetoautoestima.com.br

***A astrologia confirma:
Junho é o mês mais
romântico do ano***

Astrologia aponta que a semana do Dia dos Namorados será marcada por trânsitos que favorecem o romance, a conexão emocional e as relações verdadeiras



Junho sempre foi sinônimo de romance no Brasil. Mas neste ano, os astros decidiram colaborar ainda mais com o clima de amor que paira no ar. De acordo com o **Astrolink** (https://www.astrolink.com.br/?utm_medium=imprensa), site e app especializados em astrologia, diversos acontecimentos vão transformar o céu da semana do **Dia dos Namorados** em um verdadeiro convite para amar e celebrar o amor em todas as suas formas.

Esqueça a ideia de que o amor está restrito ao campo romântico. Em 2025, ele se expande e abraça os vínculos que realmente importam: amizades que viram lar, famílias que acolhem, e aquelas pessoas que torcem pela sua felicidade, mesmo nos bastidores. As relações genuínas ganham terreno fértil para florescer, e é hora de regá-las com presença, cuidado e verdade.

Um céu que convida ao carinho e à presença

6/6: Vênus entra em Touro

Depois de um longo e desafiador período em Áries (https://www.astrolink.com.br/aries?utm_source=Imprensa&utm_medium=social&utm_campaign=BR-diadosnamorados_aries&utm_content=diadosnamorados), Vênus entra em um dos seus lugares favoritos no zodíaco. Em Touro, ela se torna mais acolhedora, sensual e estável. Depois de um período mais impulsivo, agora o amor pede calma, presença e valorização do que é real e constante.

8/6: Mercúrio entra em Câncer

A forma como nos comunicamos ganha um tom mais doce, íntimo e sensível. Esse é o momento de abrir o coração para quem você confia, dizer o que sente e também ser o apoio que alguém precisa. As conversas podem curar.

9/6: Júpiter entra em Câncer

Esse é um dos eventos mais impactantes do mês *e, talvez, do ano*: Júpiter, o planeta da expansão, entra no signo do cuidado e da sensibilidade. Tudo o que envolve cuidado, acolhimento, família e pertencimento ganha força. Laços afetivos ganham mais profundidade e podem florescer lindamente nos próximos meses.

E ainda vem mais por aí:

- **20/6: Sol entra em Câncer**, marcando o início do inverno no Hemisfério Sul, com um chamado ao recolhimento e ao afeto.
- **25/6: Lua Nova em Câncer**, ideal para plantar novas intenções nos relacionamentos e se reconectar com o que faz sentido emocionalmente.

Amar também é escolher, todos os dias

Segundo o **Astrolink**, esse movimento todo no céu nos ensina que amar não é só sobre sentir. É também sobre decidir, cuidar, estar junto. É sobre dizer "estou aqui" mesmo nos dias difíceis. E mais: é sobre reconhecer quando algo já não nutre mais e ter coragem de se escolher.

Junho pede perguntas sinceras: *Que tipo de relação eu estou vivendo? É essa a história de amor que eu quero pra mim?*

Se as respostas não combinam com o que o seu coração deseja, talvez seja hora de mudar o enredo. O amor que você sonha também está te procurando. E ele começa quando você entende que merece muito mais do que metades. Em tempos de Júpiter em Câncer, o amor precisa ser casa. Precisa ser raiz, mas também impulso.

Relacionamentos que não oferecem suporte emocional tendem a perder espaço. E tudo bem. O primeiro amor **sempre** deve ser com você. Afinal, o amor verdadeiro não impõe, não controla e não exige perfeição. Ele escuta, sustenta e cresce junto.

Então, neste **Dia dos Namorados**, celebre:

- quem te ama com verdade,
- quem vibra com suas conquistas,

- quem segura sua mão nas quedas.

E celebre, sobretudo, a sua capacidade de amar com coragem e presença.

Sobre o Astrolink

O Astrolink é a maior comunidade astrológica do mundo, com mais de 18 milhões de usuários. É uma plataforma para adquirir autoconhecimento e melhorar sua vida por meio da astrologia, oferecendo acesso fácil e rápido ao seu mapa astral, horóscopo personalizado, sinastria do amor, tarot, nodos e ciclos lunares, guias e diversas ferramentas que ajudam a compreender o seu papel no universo e a tomar decisões. Conhecer a si próprio - e quem você ama - vai mudar a sua vida!



Astrolink: <https://www.astrolink.com.br>

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Dia dos Namorados: Skelt lança campanha especial e promoção para celebrar a data



Neste Dia dos Namorados, a Skelt — marca referência em fragrâncias, bodycare e autobronzeadores sofisticados que despertam o extraordinário — apresenta a campanha “Clube do Amor”, uma celebração sensorial dos vínculos que nos conectam. Inspirada na memória afetiva que os perfumes despertam, a campanha convida o público a transformar o autocuidado em um gesto de carinho, resgatando lembranças, sentimentos e relações marcadas por um simples toque ou aroma.

Para essa ação, a marca preparou promoções especiais em seu e-commerce para os consumidores.

Para tornar a celebração ainda mais especial, a Skelt preparou uma ação promocional que une cuidado, exclusividade e afeto. Nas compras acima de R\$219, os consumidores são presenteados com uma clutch sofisticada e uma caixa personalizada para presentear.

Já na compra de duos e trios de perfumes mist e body creams, com combinações pensadas para diferentes tipos de conexão, a marca oferece até 15% de desconto, reforçando o convite para viver momentos de autocuidado a dois ou consigo mesmo. A ação é válida por tempo limitado, enquanto durarem os estoques, e está disponível no site oficial da marca e em pontos de venda selecionados.

Confira alguns dos produtos da Skelt:

Duo Amalfi Sunset



Esse duo foi desenvolvido para entregar alta perfumação, elevando o nível do ritual de beleza. O Perfume Mist Amalfi Sunset é o produto ideal para quem não abre mão de ficar perfumado o dia inteiro. Ele é leve e possui uma aplicação prática, o que permite que você carregue com facilidade para todos os lugares e reaplique sempre que achar necessário. Já o Hidratante Desodorante Amalfi Sunset garante uma pele hidratada por até 48 horas e ajuda a restaurar a barreira protetora cutânea instantaneamente. Com rápida absorção e ativos como niacinamida, manteiga de karité e vitamina E, ele estimula a renovação celular enquanto promove maciez intensa. R\$223,92

Trio Perfumes Exotic Trip Collection



São três fragrâncias - Milos Breeze, Grand Bahama e Pink Sands. Cada perfume mist remete a um destino exótico e se adapta a uma ocasião diferente, proporcionando o frescor de um verão tropical. R\$382,24.

Duo Urban Beat



O Duo Urban Beat é a combinação perfeita para pessoas autênticas e audaciosas. O Hidratante Corporal promove um boost de elasticidade e luminosidade à pele enquanto perfuma. A fórmula contém uma mistura de ativos que garantem firmeza e hidratação com um toque aveludado. Já o Perfume Mist Urban Beat é o item que veio para elevar a rotina de autocuidado e tem o tamanho perfeito para carregar na bolsa. Essa fragrância possui mistura de acordes, uma combinação perfeita de frutas vermelhas encorpadas com um poderoso buquê floral. R\$223,92.

Kit Radiante & Perfumada



O Kit Radiante e Perfumada vem com os três hidratantes corporais Skelt que são sucesso de vendas - Body Cream Urban Beat, Body Cream Amalfi Sunset e Body Cream Unexpected Day. As fórmulas são compostas por ativos poderosos que hidratam, renovam e trazem luminosidade. Desenvolvidos para fazer parte de rituais de beleza que transformam o autocuidado em um momento de brilho e energização. R\$252,20.

Sobre a Skelt

A Skelt é uma marca brasileira de autobronzeadores, fragrâncias e bodycare sofisticados que busca despertar o lado mais extraordinário de cada pessoa por meio de experiências sensoriais marcantes. Com fórmulas de alta performance, sofisticação e identidade olfativa única, seu portfólio inclui perfumes mist e body creams que combinam fixação intensa com um toque de irreverência, autenticidade e autocuidado.

Desde 2017, a marca também é referência nacional em autobronzeadores, sendo pioneira no desenvolvimento de produtos inovadores, como o mousse de longa duração e a água autobronzeadora com ácido hialurônico. Em constante evolução e expansão, a Skelt une passado e futuro em uma plataforma vibrante, plural e conectada com o que há de mais atual em beleza, bem-estar e lifestyle.

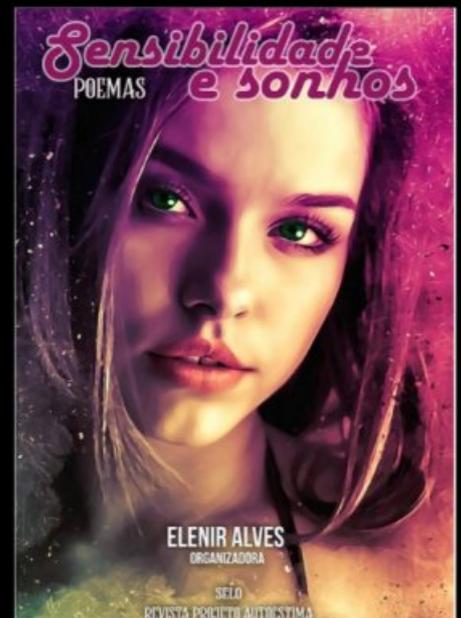
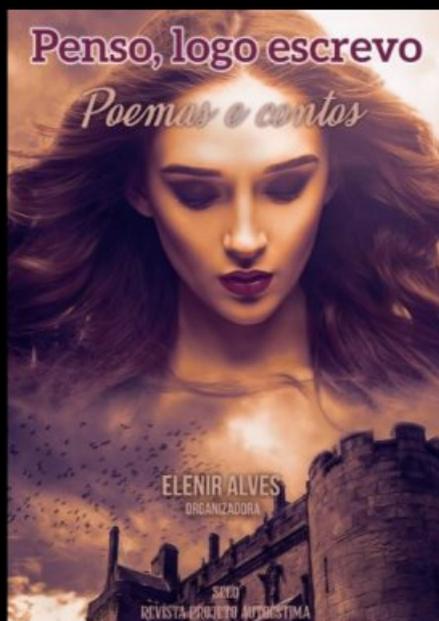
Acesse a página para saber mais: <https://www.skelt.com.br/>



REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA



DICAS PARA LEITURA



CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS

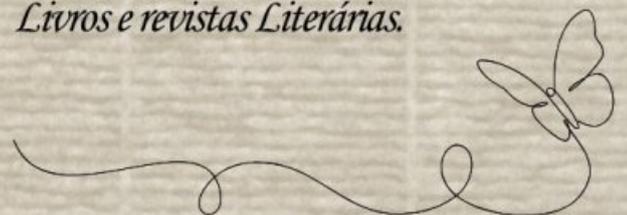
Fragmentos

POR SÔNIA CAROLINA

Na carícia velada
de um sonho proibido,
me deixo esquecer, silente,
me deixo envolver, cativa...
E serena, macia
deixo resvalar meu corpo
entre os lençóis e,
sonho sem barreiras,
sem limites
o meu sonho livre.
O meu sonho,
tem asas transparentes,
como mariposas noturnas e,
na dimensão do tempo e do espaço
voa, te procura
sem saber onde te buscar...
Te sinto
na tela singular do pensamento...
Te toco e,
chego a sentir
o gosto do teu beijo,
a suavidade dos teus lábios
procurando os meus...
Encerro a vida num canto
para que nada espie o meu sonho
livre,
assim liberto,
sem espectadores
na sua plenitude e ousadia.
Atrevido, maroto
numa emoção nova...
Deliciosamente proibido
e impossível.



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 Cláude 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.



Por Ana Beatriz Carvalho

A Carroça do Amor

Quanta inspiração sentimos ao contemplar cenas de amor. Filmes, poemas, poesias, músicas que apresentam enredos de amor impulsionam expectador, leitor e ouvinte a amar. Amar em segredo, amar com alarde, amar originalmente, amar imitando, copiando, amar com segurança, amar em meio a dúvidas, amar. Cenas de amor sensibilizam-nos e conduzem-nos à reflexão sobre a possibilidade de haver liberdade em estarmos presos por vontade própria, ligados por escolha autônoma, unidos por preferência espontânea.

Na autêntica experiência do amor, creio, o difícil muitas vezes transmuta-se em fácil e o impossível torna-se viável, pois o que importa realmente é a fusão dos seres que se amam de verdade. O fenômeno é capaz de, simultaneamente, guardar a identidade e amalgamar as essências, bem assim fortalecer a individualidade, na troca mútua sem fronteiras. Assim, vejo o amor genuíno: o amante só é na amada, que, por sua vez, só é no amante. Na fusão dos amantes, o Amor é.



Em uma tarde ensolarada, sob calor escaldante e iluminada pelo lindo manto celeste de Brasília, próximo à bela Catedral no centro da cidade, apreciei umas das mais lindas cenas de amor. Participei, sem ser convidada, de doce momento de ternura entre dois idosos, que certamente juraram em alma acompanharem-se por longos e longos tempos, quiçá pela eternidade. Apressada eu estava em cumprir a vida de afazeres, pois compromissos profissionais assim o exigiam. Súbito, rendi-me ao esquecimento de todo o meu encargo funcional para apreciar o quadro de amor à minha frente. A pintura viva apresentava-me um casal de idade avançada no desempenho sublime da partilha de suas vidas.

Uma carroça. Uma senhora dentro da carroça. Um senhor empurrando a carroça. Desacelerei, pedindo mentalmente que o trânsito respeitasse aquela nobre experiência de amor. Um homem e uma mulher em franco exercício de existência: ela sentadinha como uma rainha em sua exuberante carruagem; ele, fora da carroça, empurrava-a, como um sedento apaixonado e devoto do amor, conduzindo a sua senhora como quem transporta uma joia, um cristal, um tesouro.

Naquele sublime momento, em um elevô da alma, imaginei o amor dos dois nos tempos de juventude. Refleti que o autêntico acontecimento amoroso dispensa a melhor estrutura, a melhor condição, o melhor preparo físico, sanitário, ambiental, financeiro. Ele excede até aquilo que é considerado o melhor desde o ponto de vista do padrão convencionado, pois o melhor para os amantes é a medida do seu amor. Pensei no quão bom é sermos amados e amarmos. Incondicionalmente. Quantos são capazes de assim amar?

Para aprofundar a minha emoção, vi a carroça parar e o senhorzinho suspirar, certamente cansado, e receber o afago amoroso, certo, revigorante, em suas mãos. Dado, mais do que apenas entregue por ela, a rainha do seu coração. Arrebatador, o vivo quadro de amor foi acrescido de trocas de olhares, sorrisos, aplausos e emocionadas lágrimas. E assim composto inspirava, desde o silêncio da vida dos dois seres amantes ao intenso e movimentado cenário de uma tarde de Brasília. Não houve palavras faladas entre os dois, senão palavras sentidas.

Descanso realizado, amor manifesto no afago oferecido, eles seguiram sua viagem. Ele empurrando a carroça e ela apreciando a cidade. Ela protegida pelo amor de um nobre cavalheiro a render suas homenagens à sua companheira de jornada.

O amor não tem idade para ser vivido. Ele não carece de condições alheias para existir. Ele dispensa aplausos externos para produzir efeitos.

Bem-aventurados os que amam e são amados. Cenas de amor enobrecem quem as cria, quem as vive e quem as contempla.

Nunca esqueci. A carroça do amor está sempre viva em minha memória de aprendiz do amor.





ANA BEATRIZ CARVALHO

Escritora brasiliense, 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.

An illustration of a woman and a young child. The woman, on the left, has long, dark, wavy hair and is wearing a yellow top and large hoop earrings. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The child, on the right, has dark, curly hair and is also wearing a yellow top. The child is looking directly at the viewer with a serious expression. The background shows a bright blue sky with white clouds and a hint of a beach or coastal landscape.

O RECOMEÇO

Por Maria Perpétua
Mazurok

A Jovem Maria, morena bonita, cabelos pretos e ondulados, olhos negros e grandes, vivia em uma pequena cidade no interior. Tinha com ela uma filha pequena de pele alva, olhos cor de mel e cabelos loiros encaracolados, cujo nome era Socorro.

Na época de colher café, Maria partia com sua filha e outros trabalhadores para o cafezal, onde pedaços de tecido chamado americano, eram estendidos sob os pés de café para que os frutos não se espalhassem pela terra. E suas mãos ágeis e tão acostumadas ao trabalho grosseiro, deslizavam de galho em galho puxando os grãos vermelhos de café, os quais caíam nos panos.

Socorro divertia-se colhendo café, esta tarefa que lhe parecia uma brincadeira de seus cinco aninhos. Mas, como é próprio dessa idade, logo se cansava e saía correndo atrás das borboletas, ou se sentava no chão para tirar um espinho que entrara em seu pezinho. Com seu rosto vermelho e suado, já marcado por uma pele seca de tanto tomar sol. E os bracinhos delicados estavam riscados e judiados pelos galhos da pequena árvore do café. Para ela, em sua inocência infantil, tudo era bom, apesar dos desconfortos daquelas jornadas sob o sol, pois estava com sua mãe.

Ela gostava de sentir o sabor adocicado do café maduro, por isto, de vez em quando colocava na boca aquela fruta vermelha, o café pronto para a colheita. Às vezes sua mãe a repreendia dizendo pra não fazer muito aquilo, pois, poderia ter uma dor de barriga.

Quando terminou a colheita Maria tinha dinheiro suficiente pra construir um rancho para morar no lote que havia ganhado da prefeitura. Aos olhos de Socorro, sua moradia era enorme, alta, bonita e confortável. Na verdade tinha um quarto e uma cozinha. Sua mãe era muito caprichosa, tudo estava sempre muito limpo. No quarto, apenas uma cama com colchão de palha de milho, que era afogado toda noite antes de se deitarem, e uma mesa cheia maquiagem. Para ter uma visão do que estava em cima da mesa, Socorro precisava ficar na ponta dos pés. Certa vez, alcançou um batom e claro que o usou, borrando a boca toda. Quando sua mãe viu deu-lhe uma bronca dizendo pra não mexer em suas coisas e que não era hora de usar maquiagem.

Na cozinha viam-se latas de quarta ou de vinte litros, cheias de sabão, sacos de arroz e de feijão, tudo acondicionado em uma prateleira feita com tábuas toscas de madeira usada, cuidadosamente revestidas com uma chita. Maria tinha se preparado para ter o necessário até a próxima colheita.

Naquele dia tinha ganhado uma cabeça de porco de sua comadre Joana, madrinha de Socorro. Colocou na panela com seus temperos preferidos, acendeu o fogo com lenha trazida dos arredores e ficou ali parada olhando as labaredas embaixo da panela fervendo, pensando nas vitórias conseguidas com seu trabalho árduo. Socorro pegou algumas roupas usadas e com elas forrou o chão embaixo do beiral de folha do rancho, e se pôs a brincar com seu único brinquedo: a boneca de pano que sua mãe fizera para ela. Levou também uma binga (isqueiro), pois, já estava escurecendo.



Maria absorta em seus pensamentos de repente percebeu um clarão que vinha do lado de fora. Ao fixar seu olhar viu as chamas subindo rapidamente pela cobertura de rancho. Percebendo que aquilo só podia ser obra de sua filha que estava do lado de fora. Então deu um grito de pavor saiu de para fora do rancho, e pôs-se a correr a atrás de Socorro para lhe dar uma surra. Mas antes que a alcançasse perdeu as forças e desmaiou.

O fogo se espalhou rapidamente.

Num instante, apareceu gente de todos os lados, horrorizados com o que presenciavam, mas não podiam fazer nada. Até que, como num passe de mágica apareceu o Senhor José, que era acometido pela Lepra ou Hanseníase, já não possuía alguns dedos, tanto dos pés quanto das mãos – na década de sessenta, naquela região era muito comum pessoas, independente da classe social, terem essa doença que era incurável – no desespero para salvar alguma coisa, entrou no rancho em meio às chamas do fogo ardente, implacável que destruía o resultado do um trabalho duro, a realização de um sonho de ter um lugar pra se abrigar das intempéries, enrolou o colchão com o que estava em cima e carregou até lá fora, jogando no gramado.

Aos poucos todos se afastaram, estupefatos e resignados diante daquele triste espetáculo, que devorara os sonhos de Maria, assim como as chamas da destruição.

Uma vizinha se solidarizou com Maria e sua filha pela tragédia sofrida, e as levou para dormir em sua casa.

No dia seguinte, ao acordar Maria pensou que tudo aquilo era só um pesadelo, porém ao sair na porta da casa onde tinha passado a noite, se deparou com várias pessoas trazendo roupas, sapatos, utensílios domésticos.... Maria respirou, e como a fênix que ressurgiu das cinzas, entendeu que era hora de recomeçar.



Maria Perpétua Mazurok nasceu no dia 30 de janeiro de 1960, na cidade de Anicúns , em Goiás. Desde pequena, sempre gostou muito de ler, aprender e ensinar. Formou-se em Pedagogia e se especializou em Administração Escolar. Estudando na AEUDF, em Brasília, a capital do nosso país. Também fez pós-graduação em Legislação de Ensino, pela Universidade Cândido Mendes, no Rio de Janeiro. Apaixonada pela Educação, Maria dedicou muitos anos de sua vida trabalhando na Secretaria de Educação do Distrito Federal, onde ajudou a transformar a vida de muitas crianças. Aposentada dedica-se a escrever Contos e está sendo impresso seu primeiro livro de literatura infantil cujo título é “ Costurando Amizades”.

Quando a fortuna estiver do nosso lado

Por Heidi Fabiola Zambrano



- Quando a fortuna estiver do nosso lado, vou te contar uma história, meu filho.
- Hoje não?
- Hoje não tenho nada inspirador para te dizer — respondia o pai com a voz apagada, sempre que o filho lhe pedia que contasse uma grande história, daquelas cheias de coragem, aventuras e finais felizes. O menino, especialmente, esperava ouvir uma grande façanha vivida por seu pai.

No dia seguinte, ao anoitecer, o menino voltou a perguntar com entusiasmo:

- Papai, hoje é o grande dia em que a fortuna já está do nosso lado?
- Falta pouco, mas... ainda não é hoje — respondia o pai pacientemente.
- Bom, papai... talvez seja amanhã — dizia o menino com voz esperançosa.
- Talvez — respondia o pai com voz suave.

E assim, nos dias seguintes, o menino continuava perguntando com emoção, esperando aquela grande história que o pai parecia guardar. Mas a resposta seguia sendo a mesma:

- Falta pouco para o grande dia... mas ainda não é hoje.

Numa tarde, depois do trabalho, o pai decidiu passar na biblioteca. Pegou emprestado um livro daquelas histórias que sabia que agradariam o filho. Naquela noite, começou a ler uma história, e assim, passou a contar uma diferente a cada noite.

O menino ficou tão encantado ao ouvir o pai que deixou de insistir para que contasse sua própria história. Cada vez que terminava um livro, o pai voltava à biblioteca para pegar outro. O menino começou a sentir que a fortuna já estava do seu lado cada vez que ouvia o pai narrar. Mesmo não sendo histórias dele, era o pai quem as contava com uma voz diferente, com um semblante transformado. Ele se tornava um só com os personagens, esquecia-se de sua vida sofrida. Por alguns momentos, recuperava a coragem e a força que perdia dia após dia em sua existência submissa.

A ele haviam sido negadas todas as chances de ter ao menos um pouco da fortuna que pudesse tirá-lo daquela vida escravizante e condicionada que se perpetuou ao longo dos anos. Durante esses anos difíceis, ele havia lutado. Sabia bem o que essa palavra significava. Enfrentara uma a uma as necessidades vitais, naufragando nelas até conseguir afogá-las... e sobreviver.

Sobrevivia até bem, até que a má sorte voltava a persegui-lo, tentando tragá-lo outra vez. “Tentando” — porque ele, com a força desmedida de quem aprendeu a se alimentar das próprias desgraças, voltava à tona.

Mas, nessa cadeia interminável de soluções que no máximo eram passageiras, os anos haviam passado, junto com sua força... e, sobretudo, com sua esperança. Parecia que a fortuna nunca estivera ao seu lado. “Com apenas alguns anos de trégua com a má sorte — dizia para si mesmo —, só alguns anos em que tudo corra bem, eu me recupero.”

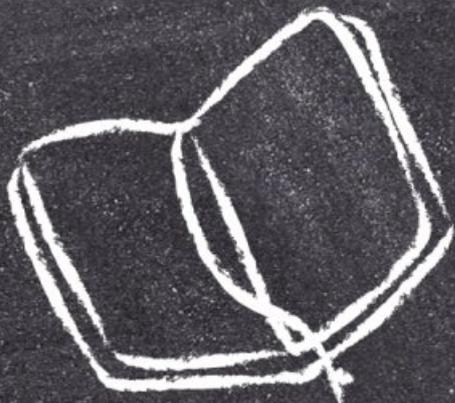
Os anos continuaram passando, e seu filho cresceu. E como se o universo quisesse equilibrar o mundo, aquele filho — criado com a força de espírito de um pai que se recusava a sucumbir — conseguiu prosperar em quase tudo o que fazia. E então, foi o filho quem pôde retribuir ao pai a fortuna que, por toda uma vida de sacrifícios, parecia ter-lhe sido negada.



Heidy Fabiola Zambrano

Heidy Fabiola Zambrano Nasceu em Planadas, uma aldeia a sul de Tolima, na Colômbia. Passou a infância no campo rodeada de animais, montanhas e natureza. Para ampliar a sua capacidade de leitura e escrita, bem como procurar ferramentas para a vida, levou-a a estudar Psicologia na Universidade Surcolombiana. O seu interesse pelas palavras e pelas línguas levou-a a mergulhar na cultura de Portugal onde reside atualmente.





Raízes que Educam: a história da professora de Corupá - SC que transformou sua paixão em acolhimento e inspiração

Com 21 anos de carreira, prêmios, livro publicado e projetos voltados à inclusão e ao apoio de famílias, a educadora celebra uma trajetória marcada por sensibilidade e compromisso com o outro.



Revista Projeto AutoEstima

Desde criança, ela já sabia o que queria ser. Enquanto outras meninas sonhavam com profissões que mudavam com o tempo, ela tinha uma certeza que atravessou a infância, a juventude e se consolidou na vida adulta: seria professora. E foi.

Em 2004, deu seus primeiros passos profissionais como docente na cidade de Corupá (SC), onde atua até hoje. Mais do que ensinar, ela se comprometeu desde o início a ouvir, acolher e construir pontes entre as crianças, suas histórias e seus mundos particulares. Formou-se pedagoga, especializou-se em Neuropsicopedagogia e, com olhar sensível, passou a enxergar o aprendizado como algo que vai além dos conteúdos escolares: uma construção de vínculo e pertencimento.

O reconhecimento não demorou a vir. Em 2014, seu projeto "Aprendendo com os Contos" foi premiado com o 1º lugar na categoria infantil do Norte de Santa Catarina no Prêmio Professores do Brasil, valorizando o poder transformador da literatura em sala de aula. Já em 2017, publicou seu primeiro livro, "A Figueira", inspirado na história real de uma árvore que fazia parte da identidade de uma escola local. O incentivo veio após uma contação de histórias tocante, acompanhada de perto por Cristina Marques, coordenadora do Instituto Evoluir, que viu naquela experiência um potencial literário e humano.

Além das salas de aula, a professora também atuou como coordenadora escolar e foi convidada a apresentar contações de histórias em outras instituições da região. Seu trabalho sempre buscou ir além, alcançando outras famílias e educadores com escuta ativa e sensibilidade.

E foi com esse espírito que nasceu um novo capítulo em sua caminhada: o projeto EntreSer - Orientações para acolher, compreender e educar. Pensado para oferecer suporte a famílias e professores que convivem com crianças com autismo e TDAH, o EntreSer é um espaço de escuta, orientação e empatia. A proposta une experiência prática, estudo e sensibilidade – marcas presentes em tudo o que ela realiza.

Seu envolvimento com causas sociais também se manifesta no coletivo. É uma das fundadoras do GAP - Grupo de Apoio de Corupá, que realiza rodas de conversa mensais com famílias de pessoas com deficiência (PCDs), criando espaços de apoio e partilha. Em 2024, participou da organização do Seminário Educacional "Neurodiversidades e as Vivências Escolares", reunindo profissionais da educação, famílias e comunidade para dialogar sobre inclusão e respeito à diferença.

São 21 anos de caminhada, mas o brilho no olhar segue o mesmo da menina que já sabia quem queria ser. Hoje, ela é mais do que uma professora: é ponte, é raiz, é acolhimento. E segue escrevendo, com delicadeza e firmeza, uma história que inspira.





Marilei Silveira de Abreu

Quem é Marilei Silveira de Abreu:

Idade: 45 anos. Formação: Pedagoga com especialização em Neuropsicopedagogia.

Início da carreira: 2004, no município de Corupá (SC).

Prêmios: 1º lugar na categoria infantil do Norte de SC no Prêmio Professores do Brasil (2014).

Livro publicado: A Figueira (2017), inspirado na história de uma árvore símbolo de uma escola em Corupá.

Projetos em destaque:

- Aprendendo com os Contos (2014).
- EntreSer - Orientações para acolher, compreender e educar.
- Co-fundadora do GAP - Grupo de Apoio de Corupá.

Ações coletivas: Organização do seminário "Neurodiversidades e as Vivências Escolares" (2024).

Diferenciais: Atuação com contação de histórias, apoio a famílias de crianças com autismo e TDAH, presença ativa em ações de escuta e acolhimento.

Frase que resume sua trajetória: "Nunca pensei em ser outra coisa. Ensinar sempre foi meu destino."





Bebê Reborn:

entre o lúdico e o
patológico - quando
é hora de buscar
ajuda?



Psicóloga explica os benefícios
emocionais e os riscos
envolvidos no uso das bonecas
ultrarrealistas por adultos





Com traços incrivelmente realistas, cabelos implantados fio a fio, cheirinho de talco e até certidão de nascimento, as bonecas reborn têm ganhado espaço não apenas no universo infantil, mas também entre adolescentes, adultos e idosos.

Muito mais do que brinquedos, elas se tornaram objetos de afeto, colecionismo e, em alguns casos, ferramentas de enfrentamento emocional.

“Em contextos específicos, como em lares de idosos, clínicas ou com mulheres que passaram por perdas gestacionais, as bonecas reborn podem ser utilizadas de forma terapêutica e simbólica, ajudando a reorganizar o emocional da pessoa.

Elas podem servir como um apoio transitório para a elaboração do luto, da solidão ou da ansiedade”, explica a psiquiatra Luana Dantas, coordenadora do Núcleo Infantojuvenil da Holiste Psiquiatria.

No entanto, o vínculo afetivo com as bonecas pode ultrapassar os limites do saudável. Segundo Luana, é importante observar quando o uso se torna um substituto dos vínculos humanos e passa a afetar a vida social e emocional da pessoa. “Quando a boneca deixa de ser um objeto simbólico e começa a ocupar o espaço de uma relação real, impedindo a pessoa de lidar com perdas, frustrações ou de estabelecer conexões com o mundo, isso pode ser um sinal de sofrimento psíquico que merece atenção”, alerta.

Nos casos mais extremos, há registros de pessoas que levam bonecas reborn a prontossocorros ou UPAs simulando emergências, o que pode confundir profissionais de saúde e indicar um nível preocupante de delírio afetivo. Já ocorreram também disputas judiciais envolvendo a “guarda” de uma boneca, o que evidencia como o apego pode extrapolar o limite simbólico e adentrar o campo da realidade psíquica alterada.

Para Luana, é importante lembrar que adultos também utilizam elementos do mundo lúdico como forma de prazer e regulação emocional — como no caso dos games. “Não há problema em um adulto brincar, jogar ou cuidar de algo simbólico.

O que precisamos avaliar é a intensidade, a frequência e, principalmente, o impacto na vida real. Quando há prejuízo funcional ou sofrimento, é sinal de que algo precisa ser olhado com mais cuidado”, orienta.

Esse tipo de comportamento pode estar associado a quadros como depressão, transtornos de ansiedade ou mesmo luto não elaborado. “Há pessoas que alimentam uma fantasia intensa com o reborn, tratando-o como um bebê real em todos os aspectos.

Se isso vier acompanhado de isolamento, recusa em lidar com outras pessoas, ou sofrimento evidente ao se separar da boneca, é importante procurar ajuda especializada”, complementa.

Para familiares e amigos que convivem com alguém muito apegado a uma boneca reborn, o olhar deve ser de acolhimento, sem julgamentos, mas com atenção aos sinais. “Nem todo apego é patológico. O problema não está no objeto em si, mas na função que ele cumpre na vida da pessoa.

Se ela está emocionalmente estável, mantendo uma rotina funcional, e usa a boneca como hobby ou expressão afetiva, não há motivo para preocupação. Mas se há sofrimento envolvido, a escuta e o suporte psicológico são fundamentais”, conclui Luana.

Sobre a Holiste

A Holiste é uma clínica de excelência em saúde mental, atuando há 25 anos no mercado, sediada em Salvador, Bahia, com atendimento nacional. Na sede principal, localizada em Salvador, funcionam os serviços ambulatorial e de internamento psiquiátrico. A estrutura da clínica conta, ainda, com o Hospital Dia (destinado à ressocialização do paciente) e com a Residência Terapêutica (moradia assistida para pacientes crônicos), dispondo sempre de estrutura e tecnologia de ponta.

A instituição conta com mais de 200 profissionais, um corpo clínico composto por médicos psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, nutricionista, gastrônoma, dentre outros, com vasta experiência em tratamento de transtornos relativos à saúde mental. Para conhecer mais sobre os serviços da Holiste, acesse o site www.holiste.com.br

Família já arrecadou mais de R\$ 9,7 milhões, mas ainda precisa de ajuda para salvar Julinha, de 4 anos, diagnosticada com doença rara



Fernanda Pontes e Alan Domingues - Divulgação

Campanha já atingiu 54% da meta, mas menina precisa de tratamento urgente nos Estados Unidos para conter progressão da doença

Júlia Pontes Domingues, de apenas quatro anos, enfrenta uma grave batalha pela vida. Natural de São Domingos do Prata, em Minas Gerais, ela foi diagnosticada com a Lipofuscinese Ceróide Neuronal Tipo 7 (CLN7), uma doença genética extremamente rara e agressiva que provoca degeneração progressiva do sistema nervoso central. A condição compromete, de forma irreversível, as capacidades motoras e cognitivas, além de reduzir drasticamente a expectativa de vida, limitando-a à adolescência.

Seus pais, Fernanda Pontes e Alan Domingues, lutam incansavelmente para viabilizar o tratamento experimental disponível nos Estados Unidos. Para que Júlia tenha acesso ao protocolo, é necessário arrecadar R\$ 18 milhões (o equivalente a US\$ 3 milhões). Até o momento, a campanha já arrecadou R\$ 9.726.110, o que representa 54,03% da meta. A última atualização dos dados foi realizada em 24 de abril de 2025.

O diagnóstico de CLN7 foi confirmado em dezembro de 2024, após meses de investigação médica e inúmeros exames. Os primeiros sinais da doença surgiram no ano anterior, quando Julinha – como é carinhosamente chamada – começou a apresentar dificuldades de equilíbrio, desafios para subir em objetos, alterações na fala, perda do controle esfinteriano e aumento da salivação.

A Lipofuscinose Ceróide Neuronal Tipo 7 é uma condição de evolução rápida, geralmente manifestada entre os 2 e 7 anos de idade. Além das dificuldades motoras e cognitivas, os pacientes podem apresentar crises epiléticas, perda da visão e, em estágios mais avançados, atingir estado vegetativo. Atualmente, não há tratamento disponível no Brasil para conter o avanço da doença, sendo possível apenas oferecer cuidados paliativos.

Esperança nos Estados Unidos

A esperança para Julinha reside em um tratamento experimental desenvolvido pela Elpida Therapeutics, em parceria com o Southwestern Medical Center da Universidade do Texas. Este protocolo tem potencial para estabilizar a progressão da CLN7, proporcionando melhor qualidade de vida à menina.

Contudo, além do alto custo, Júlia precisa atender a critérios de elegibilidade específicos para participar do estudo, como ser capaz de caminhar 10 passos sem apoio e articular entre 20 e 50 palavras.

Após extensa busca por alternativas, Alan e Fernanda estabeleceram contato com Terry Pirovolakis, CEO da Elpida Therapeutics. Ele esclareceu que a pesquisa teve seu financiamento suspenso em 2021, o que torna ainda mais urgente a arrecadação dos recursos necessários para viabilizar a continuidade do tratamento.

Como contribuir

Desde a confirmação do diagnóstico, a família vem mobilizando uma ampla campanha de arrecadação. Apesar dos esforços e dos valores já conquistados, ainda é necessário obter mais de R\$ 8 milhões para que Júlia tenha a chance de receber o tratamento. As doações podem ser realizadas via PIX para doe@salvejulinha.com.br, pela plataforma **Vakinha** ou diretamente em conta bancária:

- **Banco do Brasil**
Titular: Fernanda P. Teixeira
Agência: 0428-6
Conta: 57.101-6 – Variação 51

Outras informações e atualizações sobre a campanha podem ser consultadas no site oficial: www.salvejulinha.com.br.

Livro da psicóloga Elizabeth Monteiro aborda expectativas e sentimento de culpa na vivência da maternidade

Em A culpa é da mãe?, a especialista e mãe de quatro filhos fala sobre a pressão na criação dos filhos e as dores e alegrias do processo



"É leitura para pais, filhos, mães, filhas e qualquer pessoa que se interesse pelos relacionamentos humanos: dentro deles os familiares, e dentro desses, ainda, os complexos, tantas vezes ternos e tantas vezes ásperos confrontamentos entre mães e filhos."
- Lya Luft, escritora

A maternidade representa um momento em que a culpabilidade está presente de maneira muito intensa e frequente. Isso por conta das demandas e expectativas que a sociedade, a família e as próprias mulheres colocam sobre elas mesmas, como se a culpa fosse parte inerente do processo de cuidado. É sobre isso que a psicóloga com mais de 300 mil seguidores e mãe de quatro filhos Elizabeth Monteiro fala em seu ***A culpa é da mãe?***, lançado em nova edição atualizada pelo selo Academia da Editora Planeta.

Mesclando desabafos, experiências pessoais e análises profissionais, a autora guia o leitor em uma jornada para mostrar que a perfeição não existe quando se trata de cuidar de crianças e ninguém deve se sentir culpado por isso.



Quantas vezes você já se sentiu culpada durante a criação do seu filho? Ou já escutou alguma mulher completamente exaurida por esse sentimento te falar a respeito? Ou mesmo soltou um "Sua mãe não te deu educação?" ao receber alguma resposta que considerou inapropriada de uma criança? A partir de indagações como essas, Monteiro desenvolve uma narrativa de acolhimento da maternidade real, sem a romantização ou a imposição de um padrão inalcançável para mulheres que se desdobram na difícil tarefa.

"Espere encontrar no livro lembretes atemporais de tudo aquilo que realmente mais importa na vida: demonstrações de como ser mais presente e assertivo, e de como criar as melhores memórias com a sua família. Isso talvez não o impeça de sentir-se culpado, mas, certamente, os seus filhos jamais o culparão de qualquer coisa", escreve Samuel, segundo filho da autora em seu prefácio da obra.

Nesta edição atualizada, há relatos de experiências da autora, muitas vezes tragicômicas, estabelecendo por meio de análises precisas um contraponto com a realidade atual. É um livro escrito para todos: das mulheres que se dedicam integralmente à tarefa da maternidade, mesmo as que sempre acham que estão fazendo alguma coisa errada, às pessoas que acreditam ser de responsabilidade única da mãe a educação de uma criança.

FICHA TÉCNICA

Título: A culpa é da mãe?

Autor: Elizabeth Monteiro

ISBN: 978-85-422-3326-1

288 páginas

R\$ R\$ 69.90

Selo Academia | Editora Planeta

SOBRE A AUTORA

Elizabeth Monteiro nasceu em 1949, em São Paulo. Aos 18 anos, começou a trabalhar como professora em uma escola de ensino fundamental. Em seguida, cursou pedagogia e passou a trabalhar como psicopedagoga em uma clínica de psicologia. Aos 40, quando se formou em psicologia, iniciou os atendimentos como psicoterapeuta de crianças, adolescentes e adultos.

Tornou-se escritora e palestrante internacional; foi colunista da revista Pais & Filhos; já teve um quadro no programa Domingão do Faustão, na rede Globo, e um programa de TV, com sua filha Gabriela Monteiro, chamado Acontece Lá em Casa, no SBT.

Trabalhou como monitora da cadeira de Psicologia Médica, no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, em São Paulo. Além disso, acumula mais de 300 mil seguidores nas redes sociais. Autora de livros como *Criando filhos em tempos difíceis*, *Cadê o pai dessa criança?* e *Viver melhor em família*, com *A culpa é da mãe?* faz sua estreia no selo Academia, pela Editora Planeta.

SOBRE O SELO ACADEMIA

Os títulos do selo buscam promover o bem-estar e o autoconhecimento, contemplando temas ligados à tríade corpo, mente e alma. Desde seu início na editora Planeta, em 2007, tem contado com grandes autores especialistas em diferentes áreas no catálogo, como Tiago Brunet, Monja Coen, Augusto Cury, Fábio Dantas, Flavia Melissa, William H. McRaven, Rita Batista, Victor Fernandes, Walter Riso, J. Krishnamurti, Petria Chaves e Gisela Savioli. Com o objetivo de promover uma jornada de conhecimento de si, o Academia engloba seis linhas editoriais: motivacional/inspiracional, espiritualidade/religião, saúde e desenvolvimento pessoal.



Dr. Marcelo Bechara

Especialista em Medicina Integrativa, Ciência da Obesidade, Hormonologia, Longevidade e Saúde

Médico que perdeu 50 kg conta sua história em livro sobre emagrecimento

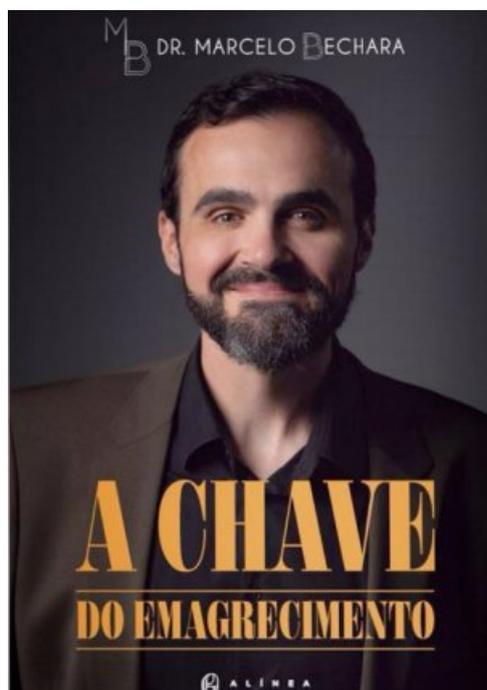


Dr. Marcelo Bechara



*Após lutar contra o sobrepeso por mais de 30 anos, Dr. Marcelo Bechara revela em *A Chave do Emagrecimento* como a medicina integrativa transformou sua saúde e sua vida*

O livro **'A Chave do Emagrecimento'**, da editora Alínea, narra a trajetória do **Dr. Marcelo Bechara**, que enfrentou ao longo de três décadas contra a obesidade até alcançar a perda de **mais de 50 kg**. Especialista em **Medicina Integrativa, Ciência da Obesidade, Hormonologia, Longevidade e Saúde**, Bechara detalha na obra os desafios enfrentados, os recomeços, as frustrações e, sobretudo, a "virada de chave" que resultou em uma transformação definitiva de vida e saúde. "Posso afirmar que o material é todo baseado em minhas próprias vivências. Enfrentei, por anos, as consequências da obesidade. Mas hoje, por meio da medicina integrativa, ajudo milhares de pessoas a conquistarem qualidade de vida", destaca o autor.



A Chave do Emagrecimento propõe uma visão diferenciada sobre a perda de peso, abordando o **autoconhecimento e o equilíbrio como estratégias centrais**, e rebatendo dietas extremas e soluções milagrosas. A obra reforça o papel da medicina integrativa como aliada no tratamento da obesidade e na promoção da saúde de forma abrangente. "Quando descobri os benefícios dessa especialidade, mergulhei de vez. Hoje, sei que ela trata o corpo como um todo — vai muito além da balança", afirma **Bechara**

Noite de autógrafos

O lançamento do livro ocorreu no último dia **19** e contou com a presença de familiares, amigos, pacientes e autoridades. Na ocasião, também foi lançada a versão digital na plataforma **Amazon**.

Ficha técnica:

Livro: A Chave do Emagrecimento

Autor: Dr. Marcelo Bechara

Editor/Ghostwriter: Everton Gonçalves

Editor: Everton Gonçalves

Editora: Alínea

Gênero: Saúde / Medicina Integrativa / Emagrecimento

Páginas: 200

Formato: Impresso e digital (eBook)

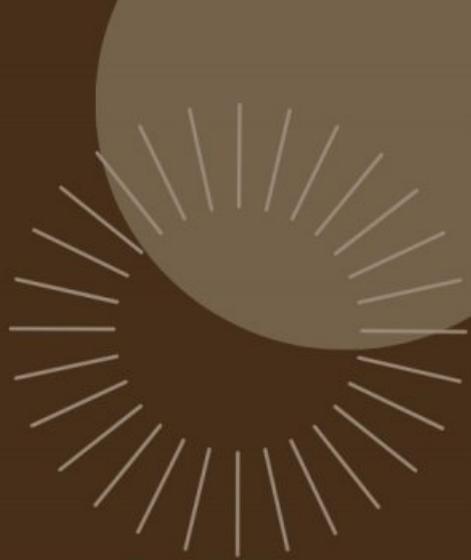
Idioma: Português

LEITURA

Porque abandonamos a leitura e o que essa sensação de fracasso nos causa?

Por: Daisy Gouveia

apresentadora, escritora e influenciadora digital



Daisy Gouveia



Foto divulgação

Quem aqui não começou a leitura de um livro cheio de animação e interrompeu, sem mais nem menos?

Esse abandono pode ter causado o afastamento da leitura, por isso é muito importante trazer esse assunto para pauta de hoje.

Vamos pensar em alguns motivos, como por exemplo, a linguagem densa e difícil. Pode acontecer nos clássicos ou livros de culturas diferentes da nossa, com muitas denominações que fogem ao nosso repertório. Personagens pouco interessantes, uma sensação de falta de tempo, outras prioridades no pensamento e, o mais importante, ou definitivo motivo, na minha opinião: falha na conexão do tema.

Para fugirmos de todas essas armadilhas que nos cercam e roubam o prazer da leitura precisamos nos conhecer. Saber o leitor que somos e queremos ser, estar certo dos assuntos que nos interessam, visitar livrarias, ler as segundas e quartas capas dos livros para entender o que nos espera e que será o tema de determinada obra, aguçar nossa curiosidade. O tempo de leitura que nos traz mais concentração, dia ou noite, ter um local de leitura confortável, iluminado e silencioso. Isso tudo vai trazer o caminho da leitura.

Abandonar uma leitura vai acontecer, não será uma vez só, as vezes a obra não conecta com nosso momento, mas pode se conectar numa outra ocasião. Não desista, se

abandonar um livro, corra atrás de outro em seguida. Não deixe que a sensação de fracasso tome conta de você.

Para você que ainda me pergunta como ter o hábito da leitura, aconselho a constância, todo dia um tempo que vai estipular para a leitura, podem ser 30 minutos, ou um número de páginas determinado por dia. Leituras breves para o começo e me siga no insta @daisygouveiaoficial sempre para mais dicas e incentivo!

SOBRE DAISY GOUVEIA

Daisy Gouveia é apresentadora, escritora, influenciadora digital e criadora do Clube de Leitura da Daisy. Com 66 anos, usa as redes sociais para incentivar as pessoas, principalmente as mulheres, a adotarem o hábito da leitura.

Com 35 anos de experiência na área da moda, escreveu o livro 'Costurando Minha História' onde conta sua trajetória e fala sobre sua reinvenção profissional, estimulando as pessoas que também querem mudar.



Instagram: @daisygouveiaoficial

Youtube: @daisygouveia

**DIVULGUE SEUS PRODUTOS
DE BELEZA**



nas edições da
**REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**



**Escaneie
o QR code**

**ENTRE EM CONTATO:
ELENIR@CRANIK.COM
C/ ELENIR ALVES**

Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT

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



Divulgação

Por Fabiane Berta
Médica especialista em menopausa

QUANDO O CORPO MUDA ANTES DA HORA E A MULHER NÃO SE RECONHECE MAIS, PODE SER MENOPAUSA PRECOCE

É hora de parar de normalizar o sofrimento feminino e enxergar o que está por trás de tantos diagnósticos ignorados

Ela olha no espelho e não se reconhece mais. O rosto parece cansado, o humor mudou, a paciência evaporou. A libido sumiu, o sono virou um campo de batalha e o ciclo menstrual desapareceu, mas ninguém explica o porquê.

Em vez de acolhimento, ela ouve que está estressada, que precisa relaxar, que “é a vida”. Mas não é “só” estresse, pode ser menopausa precoce e ninguém está falando disso como deveria.



Recentemente, a cantora Naiara Azevedo revelou que está enfrentando essa condição, escancarando uma realidade vivida por milhares de mulheres que, assim como ela, tiveram sua saúde reprodutiva interrompida de forma abrupta.

Aos olhos da sociedade, ainda muito cedo. Aos olhos da ciência, uma condição séria que merece atenção imediata.

A menopausa precoce, também chamada de insuficiência ovariana primária, acontece quando os ovários deixam de funcionar normalmente antes dos 40 anos.

A estimativa é que cerca de 5% das mulheres passem pela condição, segundo dados da National Library

of Medicine, dos Estados Unidos.

Nesse processo, o corpo interrompe a produção de hormônios femininos e a menstruação cessa, mesmo que a mulher ainda tenha planos, projetos e sonhos ligados à saúde reprodutiva.

“O que mais ouvimos no consultório é: ‘não sou mais eu’, e ela está certa. Algo mudou, e não é invenção da cabeça”, afirma Fabiane Berta, ginecologista e idealizadora do

MYPAUSA, movimento que lidera uma virada histórica na forma de enxergar a saúde feminina no Brasil.

Para Fabiane, o mais grave não é a perda hormonal em si, mas a ausência de preparo e acolhimento para lidar com esse rompimento precoce. “Essa mulher esperava estabilidade e, de repente, se vê atravessada por uma transformação repentina que ninguém avisou que poderia acontecer”.

A especialista ressalta que os sintomas físicos são os mesmos da menopausa natural: interrupção da menstruação, ondas de calor, dificuldade para dormir, secura vaginal. Mas o impacto emocional é ainda mais profundo.

“O luto pelo que não foi vivido, a insegurança com o corpo que parece ter mudado de código, a sensação de estar envelhecendo antes da hora, é uma ruptura silenciosa. Como acontece fora do tempo esperado, muitas mulheres demoram a buscar ajuda e vão adoecendo sozinhas”, pontua.

Psicanalista e especialista em saúde mental feminina, Ana Lisboa reforça que os efeitos dessa mudança precoce são devastadores quando não há escuta adequada. “Quando uma mulher se depara com a menopausa precoce, não é apenas o corpo que muda, é a biografia que é atravessada.

Aos 36 ou 40 anos, ela ainda se vê no tempo do possível: possível gestar, possível planejar, possível adiar. E, de repente, o corpo encerra um ciclo sem avisar. O impacto psíquico é brutal, porque ela não vive apenas a queda hormonal, mas um luto simbólico por tudo o que não foi, o filho que não veio, o tempo que não foi vivido, a liberdade de escolha que lhe foi arrancada”, explica.

“Trabalhar esse rompimento exige mais do que compreensão clínica, exige escuta profunda, espaço para elaborar esse luto e reconstruir a autoestima. Porque enquanto a medicina cuida do hormônio, é a psique que tenta costurar os pedaços da identidade feminina que se partiu sem aviso”, completa Lisboa.

O diagnóstico exige escuta, empatia e exames hormonais. Em alguns casos, a causa é genética ou está ligada a tratamentos como quimioterapia e radioterapia. Em outros, a origem nunca será conhecida - e isso, por si só, já seria razão suficiente para ampliar o debate. “Precisamos parar de medicalizar a mulher que sofre e começar a olhar com profundidade para o que ela está vivendo”, defende Fabiane.

O tratamento mais comum é a reposição hormonal personalizada, mas ele não pode acontecer sem que antes exista um acolhimento. Informação e diagnóstico mudam trajetórias e a mulher que enfrenta a menopausa precoce precisa de apoio, não de

juízo, nem de frases prontas. “Ela não está exagerando, não está louca e definitivamente, não está sozinha.

Quando ela entende o que está acontecendo com seu corpo, começa a resgatar sua autonomia, sua identidade e a sua saúde. Essa é a verdadeira medicina que precisamos praticar”, finaliza Fabiane.

Sobre Fabiane Berta: Médica ginecologista e obstetra especializada em medicina fetal pela Faculdade de Medicina da Santa Casa de SP. Tem mais de 7 pós-graduações como



Endocrinologia, Neurociência, Comportamento, Bioquímica e formações nos EUA na área da saúde feminina como Fisiologia Hormonal Feminina e Estética Íntima. Atua na formação médica, com ações de capacitação e atualização do climatério à menopausa.

Mestranda no núcleo da Endometriose, Dor Pélvica e Menopausa da UNIFESP.

Speaker, pesquisadora e key opinion maker da Fagron Brasil.

PI e Chefe do Steering Committee do Estudo MyPausa, coordenado pela Science Valley.

Science Medical Team – OB-GYN Specialist da Science Valley.

Criadora do MYPAUSA, que propõe um registro nacional da menopausa nos 27 estados do

Brasil, com a finalidade de promover uma reforma nacional na saúde feminina pública e privada, que assegure acesso a inovações e tratamentos atualizados, respeitando todas as diversidades regionais.



Marcos Torati - Foto divulgação

Por Marcos Torati, psicólogo e psicanalista

VÍNCULO PATERNO DEPENDE DA QUALIDADE DA PRESENÇA, EXPLICA PSICÓLOGO

Cerca de 91 mil crianças foram registradas sem o nome do pai entre janeiro e julho de 2024, segundo a Arpen



A figura paterna é fundamental no amadurecimento das crianças. No entanto, entre janeiro e julho de 2024, cerca de 91 mil crianças no país foram registradas sem o nome do pai, segundo a Associação Nacional dos Registradores de Pessoas Naturais (Arpen). Um dos maiores desafios da paternidade atual é conciliar o exercício da autoridade com o provimento de cuidados afetivo-emocionais à criança.

O contexto pós-feminista e o enfraquecimento do patriarcado trazem novos arranjos, nos quais ambos os parceiros trabalham fora e dividem responsabilidades domésticas e cuidados infantis. Essa transição exige uma ressignificação simbólica dos papéis de pai e marido. Hoje, ser pai demanda engajamento como cuidador afetivo e empático,

rompendo com o tradicional papel de simples provedor.

Para Marcos Torati, psicólogo, professor e mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP, alguns pais confundem afeto com ausência de limites, o que pode sobrecarregar a mãe e gerar impactos negativos para a sociedade e a criança. Nesse cenário, o especialista responde algumas perguntas sobre o lugar da figura paterna na criação de uma criança.

Como a presença ativa do pai pode impactar positivamente o desenvolvimento emocional e social da criança?

MT: Nos momentos de maior dependência, a figura paterna oferece proteção, suporte afetivo e colabora diretamente na maternagem. Já na fase de dependência relativa, este terceiro é reconhecido como uma figura distinta da mãe, ajudando a criança na individualização e a abrir-se ao mundo exterior.

Juntamente com a função materna, seu papel ajuda na internalização de normas sociais e na compreensão dos limites, o que fortalece a autoestima e prepara a criança para enfrentar desafios do processo de socialização. Sua presença ativa favorece também a autonomia da criança como indivíduo, contribuindo para o senso de “nós”, nas relações triangulares, o que amplia as possibilidades do senso de pertencimento ao grupo.

Lembrando que a figura paterna é entendida na psicologia como a função simbólica do pai, seja ela exercida por um pai biológico, avô, tio, padrasto ou qualquer outra figura que seja referência na vida da criança além do cuidador materno.

Quais estratégias ou práticas um pai pode adotar para fortalecer seu vínculo com os filhos mesmo diante de uma rotina corrida ou da distância física?

MT: Um bom vínculo não depende apenas do tempo em quantidade, mas sim da qualidade da presença e do envolvimento genuíno. É necessário que o pai deixe de lado distrações digitais, responsabilidades e se conecte com o universo do filho.

Pequenos gestos possuem grande impacto, como abraços e mensagens carinhosas. Para pais que vivem longe, expressar interesse na rotina da criança e buscar compreendê-la é importante também. A comunicação constante e personalidades afetuosas ajudam a superar os efeitos da rotina exaustiva ou da distância física.

Em casos de ausência ou pouca participação paterna, quais são os efeitos que isso pode ter sobre a criança? Como outros membros da família podem ajudar a preencher essa lacuna?

MT: A ausência paterna afeta a criança diretamente, com possíveis impactos – a depender da relação materna e de outros cuidadores, assim como o ambiente em que a criança vive – como insegurança, dificuldades de socialização, autoritarismo, timidez excessiva, egocentrismo e até mesmo atrasos em seu desenvolvimento, como na fala. Indiretamente, essa ausência sobrecarrega outros cuidadores, o que pode reduzir a paciência e gerar irritabilidade com a criança.

Contudo, a função paterna simbólica pode ser exercida por outros membros da família. Apoiar a criança com amor, estabilidade e proteção é essencial. É importante que os familiares evitem transferir ressentimentos para o menor, preservando sua autoestima e bem-estar emocional. A construção de um ambiente afetivo e seguro é vital para minimizar os efeitos dessa ausência.

Qual seria o maior conselho para os pais que buscam exercer a paternidade de forma responsável e afetiva?

MT: Dediquem-se a estar presentes de maneira genuína, estabeleçam limites saudáveis sem abdicar do afeto e busquem compreender o universo emocional de seus filhos. Essa combinação ajuda tanto no amadurecimento das crianças quanto na formação de vínculos saudáveis e duradouros. A função paterna transcende questões biológicas, é, acima de tudo, simbólica e emocional, demandando cuidado, empatia e responsabilidade.

Sobre Marcos Torati

Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP, com especialização em psicanálise (abordagem winnicottiana) e psicoterapia focal. É supervisor de atendimento clínico e professor e coordenador de cursos de pós-graduação em Psicologia e Psicanálise.

Os Últimos Filhos da Floresta: Ricardo Martins lança livro e série sobre o povo Yanomami no MIS

Por Ricardo Martins, fotógrafo e documentarista



Foto divulgação/Ricardo Martins

*Evento acontece no dia 26 de junho e contará com
exibição de um episódio da série, bate-papo com o
autor*



Retratar com sensibilidade e profundidade um dos últimos povos indígenas da Amazônia, os Yanomami. Este foi o objetivo do fotógrafo e documentarista Ricardo Martins, ao registrar o cotidiano de um dos maiores povos indígenas do Brasil. Por isso, no dia 26 de junho, ele lançará seu 15º livro de fotografia, intitulado “Os Últimos Filhos da Floresta”, e sua 5ª série documental, “Aventura Fotográfica Yanomami”, no Museu da Imagem e do Som (MIS), em São Paulo.

O evento gratuito terá início com uma exibição especial do documentário, seguida de uma conversa com o autor e convidados, onde serão compartilhadas as experiências e desafios enfrentados durante a expedição à aldeia Yanomami.

O evento culminará com uma sessão de autógrafos do livro, que homenageia os povos originários e celebra a conexão profunda entre a fotografia e a floresta. Além disso, algumas fotos serão exibidas no MIS, com a impressão das imagens realizada pela Canon do Brasil, uma das apoiadoras do evento.

Reconhecido por seu trabalho visual que exalta a natureza brasileira, Ricardo Martins mergulhou em uma experiência imersiva na Amazônia, convivendo por dias com os Yanomami. A aproximação com o povo originário se deu por meio de Regiane, uma indígena que já havia pertencido à aldeia e facilitou o contato do fotógrafo.

Lá, Ricardo foi acolhido pelo líder Maciel, que lhe disse em sua chegada: “É seu Ricardo, seu nome ecoou pela floresta e chegou aos nossos corações”, disse ele.

“O projeto nasceu enquanto eu sobrevoava a Amazônia e assistia a um documentário que mencionava os Yanomami como os últimos filhos da floresta. Aquilo me tocou profundamente. Percebi que era hora de registrar essa história de forma visual, humana e respeitosa”, afirma o autor.

Durante a produção, Ricardo dormiu na mata e viveu o dia a dia da aldeia, acompanhando os rituais, caçadas e rotinas dos indígenas. O resultado é um livro com imagens potentes e uma série documental que deve chegar em breve a plataformas de streaming — como já ocorre com outras produções do autor disponíveis no Amazon Prime, BandPlay e CNBC

Outro fator importante é que a contrapartida desta produção realizada com o povo Yanomami será a construção de uma escola na aldeia Hemare Pi Wei, onde tudo aconteceu. Esse foi um pedido das lideranças feito a Ricardo.

“Nossos jovens precisam se orgulhar da nossa cultura e dos nossos costumes. Precisam ter orgulho de serem indígenas. Também precisam aprender a língua e a cultura do Napo (homem branco), pois isso será a defesa deles. Esse é o objetivo dessa escola”, afirma Maciel, umas das lideranças da aldeia Hemare Pi Wei.

“Convivendo com os Yanomami, vi um modo de vida conectado à terra, onde tudo é respeitado. Enquanto os povos originários existirem, a floresta estará em pé. Resolvemos abraçar o projeto, inclusive a construção da escola, que já começou a ser erguida e será um marco”, afirma Ricardo.

Parte da verba arrecadada com a venda dos livros e da coleção FineArt criada por Martins está sendo revertida para a construção da escola na comunidade Yanomami, tornando esse sonho uma realidade.

Com distribuição nacional, o livro poderá ser encontrado nas maiores varejistas do Brasil e pelo site do autor www.ricardomartins.org alcançando leitores de todas as regiões após o lançamento oficial.

Serviço

Lançamento do livro e série "Os Últimos Filhos da Floresta"

Data: 26 de junho de 2025

Horário: a partir das 18h

Local: MIS – Museu da Imagem e do Som

Av. Europa, 158 – Jardim Europa, São Paulo/SP

Entrada gratuita

Teaser: <https://youtu.be/oydJlyw6GJs?si=l4YIRLvBzMIFbIRc>

O POVO YANOMAMI

Os Yanomami são um dos maiores povos indígenas relativamente isolados do mundo. Sua origem remonta a mais de mil anos, nas terras altas da atual Venezuela, e desde então vivem profundamente integrados à floresta amazônica, distribuídos entre os territórios do Brasil e da Venezuela.

São tradicionalmente caçadores, agricultores e coletores, vivendo em comunidades situadas na Terra Indígena Yanomami, no Brasil, e na Reserva da Biosfera Alto Orinoco-Casiquiare, na Venezuela.

Profundamente conectados à natureza, os Yanomami compreendem a floresta não como um espaço inerte ou recurso a ser explorado, mas como uma entidade viva. Para eles, a “urihi”, a terra-floresta, é um ser pulsante, sagrado, com o qual humanos e não-humanos compartilham uma dinâmica espiritual e cosmológica contínua.

Essa visão se aproxima da chamada Hipótese de Gaia, formulada nos anos 1970 pelo cientista britânico James Lovelock, que propõe a Terra como um superorganismo vivo e autorregulador.

Desde a década de 1980, os Yanomami enfrentam ameaças crescentes: invasões, garimpo ilegal, desmatamento, doenças trazidas de fora e episódios de violência. Essa pressão externa tem colocado em risco não apenas sua existência física, mas também sua cosmologia e modo de vida.

Como alerta o líder indígena Davi Kopenawa Yanomami, em um dos trechos mais emblemáticos de sua luta:

“A terra-floresta só pode morrer se for destruída pelos brancos. Então, os riachos sumirão, a terra ficará friável, as árvores secarão e as pedras das montanhas racharão com o calor. Os espíritos xapiripë, que moram nas serras e ficam brincando na floresta, acabarão fugindo.

Seus pais, os xamãs, não poderão mais chamá-los para nos proteger. A terra-floresta se tornará seca e vazia. Os xamãs não poderão mais deter as fumaças-epidemias e os seres maléficis que nos adoecem. Assim, todos morrerão.”

Proteger os Yanomami é proteger a floresta. E enquanto eles existirem, a floresta ainda terá chance de resistir.

Sobre Ricardo Martins

Ricardo Martins é um dos principais fotógrafos de natureza do Brasil. Jornalista, apresentador e sócio-fundador da RM Produções, produtora e editora responsável por seus projetos, Martins tem suas imagens exibidas em espaços de prestígio internacional, como a sede da UNESCO, em Paris, e a Galeria Tretyakov, em Moscou.

Seu trabalho reforça seu papel como verdadeiro embaixador das belezas naturais brasileiras.

É autor e editor de 15 livros, entre eles *A Riqueza de um Vale*, obra reconhecida com o Prêmio Jabuti em 2012, na categoria Melhor Fotografia — um dos mais importantes reconhecimentos da literatura nacional.

Na televisão, é conhecido por suas séries que revelam os bastidores de expedições por destinos emblemáticos como o Pantanal, Amazônia e a Itália, com produções exibidas em plataformas como Amazon Prime, BandPlay e CNBC.

Em *Os Últimos Filhos da Floresta*, Ricardo mergulha ainda mais fundo: não apenas em paisagens amplas e grandiosas, mas também nas texturas e detalhes delicados da selva e de seus habitantes. Um mundo oculto, isolado e vibrante, retratado com a sensibilidade de quem sabe que preservar é, antes de tudo, enxergar.

A Fundação Pina Alessio Onlus, em colaboração com a Agire Sociale News, com sede em Gioia Tauro, Itália, anuncia a:

IX PRÊMIO

INTERNACIONAL DE
POESIA & PINTURA

 PINA ALESSIO
PRAZO DE INSCRIÇÃO:
15 DE JUNHO DE 2025



LEIA O EDITAL



INSTAGRAM: @FONDAZIONEALESSIOPINA

Nota: A Revista Projeto AutoEstima não possui vínculo com o IX PRÊMIO INTERNACIONAL DE POESIA & PINTURA Pina Alessio.



Sabores do Sul: um adeus... com sabor

Por Antonio Di Bianco e Cristiana Caccamo



Sabores do Sul: um adeus... com sabor

Com este artigo, chega realmente ao fim a nossa jornada juntos através do "Sabores do Sul", uma coluna criada para contar os aromas, os sabores e as emoções da culinária ítalo-calabresa no coração do Brasil. Compartilhamos pratos tradicionais, memórias de família e pequenos segredos culinários que esperamos terem enriquecido suas mesas e seus corações. Para nos despedirmos, pensamos em algo especial: uma última homenagem que celebra o prazer da convivialidade italiana. Vamos guiá-los na escolha do prato perfeito para o almoço e para o jantar entre os que preparamos juntos, e levá-los ao mundo mágico do aperitivo italiano, com a receita do Aperol Spritz e muitas ideias para transformar nossos pratos em deliciosos finger foods para compartilhar. Porque, no fundo, todo fim é também um novo começo. E todo começo começa sempre por uma boa mesa.

O aperitivo italiano perfeito

O aperitivo é um ritual indispensável, um momento de relaxamento que antecede o jantar e convida à conversa. Os italianos o vivem com paixão, sentados em bares ao ar livre, brindando com um Spritz e petiscando pequenas delícias chamadas "cicchetti" ou "stuzzichini".



Receita de Aperol Spritz

Ingredientes para 1 taça:

3 partes de Prosecco (cerca de 90 ml)

2 partes de Aperol (cerca de 60 ml)

1 parte de água com gás ou soda (cerca de 30 ml)

Gelo em abundância

1 fatia de laranja para decorar

Modo de preparo:

Encha uma taça com gelo.

Despeje primeiro o Prosecco, depois o Aperol e, por fim, a água com gás.

Mexa suavemente com uma colher longa.

Decore com uma fatia de laranja.

O segredo? Não mexer demais: deixe que os sabores se misturem naturalmente no copo.





Todos os pratos em versão aperitivo

Agora vem a parte criativa: transformar seus pratos em versão finger food.

Essas miniaturas são perfeitas para servir com um Spritz, para uma verdadeira viagem pelos sabores da Itália.

Recomendamos que você consulte as edições anteriores desta coluna para as receitas e modos de preparo. Nossa coluna começou em agosto de 2024 e se encerrou em junho de 2025.



Struncatura finger food

Prepare a struncatura (massa integral típica da Calábria, mas você pode usar a massa que preferir) e sirva em pequenos copinhos para finger food, temperada com anchovas, farinha de pão tostada e pimenta calabresa. Cada copinho se torna uma explosão de sabores autênticos.

Mini almôndegas de berinjela

Modele bolinhas pequenas, do tamanho de uma mordida, e espete um palitinho em cada uma. Sirva com um molho de tomate fresco para mergulhar.

Cubinhos de omelete no palito

Corte a omelete de batata e cebola em cubos e espete-os com azeitonas e tomatinhos. É um clássico finger food que sempre agrada.

Canapés de bagnarota

Transforme a pasta alla bagnarota em um creme para passar (batendo levemente alho, anchovas, salsinha e farinha de rosca) e sirva sobre fatias de pão quente.

Zeppoline salgadas ou doces em miniatura

Faça zeppole em formato mini. Para a versão salgada, recheie com ricota e anchovas. Para a versão doce, finalize com açúcar de confeitado e raspas de limão.

Focaccia calabresa em quadradinhos

Corte a focaccia em pequenos retângulos, recheie com 'nduja (salame típico da Calábria, mas você pode substituir por outro embutido da sua escolha), azeitonas pretas e um fio de azeite. Sirva quente ou morno.

Espaguete alho, óleo e pimenta em ninhos

Enrole pequenas porções de espaguete com um garfo e disponha em forminhas de muffin. Polvilhe com um pouco de parmesão e uma folhinha de salsa.

Mini tortinhas de limão com chocolate branco

Use forminhas de tartelete para criar mini tortas com mousse de chocolate branco e creme de limão. Decore com raspas de limão cristalizadas.

Cubinhos de torta de maçã

Corte a torta de maçã em cubinhos e espete com um garfinho de madeira. Você pode pincelá-los com um pouco de mel para um acabamento brilhante.

Mini parmigiana

Use pequenas forminhas de muffin para assar mini parmegianas de berinjela. Cada forminha se transforma em uma porção perfeita para o aperitivo.

A mesa é uma festa

Seja um almoço farto como o da parmegiana, um jantar simples e genuíno como a omelete, ou um aperitivo entre amigos diante de um Spritz, a essência da culinária italiana é sempre a mesma: compartilhar, emocionar, contar uma história através da comida. Na sua casa, com esses pratos, você pode trazer a Itália para o Brasil, todos os dias.

Bom apetite ou melhor: bom aperitivo!

Um abraço cheio de carinho

Antonio e Cristiana





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.



BOLO MOLHADO DE LIMÃO COM RECHEIO BRANCO

Bolo Molhado de Limão com Recheio Branco e Cobertura Cremosa: Uma Explosão de Frescor!

Ingredientes da Massa:

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite morno
- ½ xícara de óleo
- Suco de 1 limão + raspas de limão
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Ingredientes da Calda:
- ½ xícara de leite condensado
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de leite (ou água)
- Recheio Branco Cremoso:
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó (opcional)
- 1 colher (sopa) de amido de milho dissolvido em 3 colheres de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)



Cobertura:

- 1 caixinha de chantilly gelado
- ½ caixinha de leite condensado
- 1 colher (sopa) de leite em pó (opcional)
- Raspas de limão para decorar
- Modo de Preparo:

Massa:

Bata no liquidificador os ovos, açúcar, leite, óleo e suco de limão. Acrescente a farinha aos poucos e, por último, o fermento.

Asse a 180 °C por 35–40 minutos.

Calda:

Misture todos os ingredientes. Após assar, fure o bolo e regue com a calda ainda morno.

Recheio:

Cozinhe todos os ingredientes em fogo médio até engrossar. Deixe esfriar.

Cobertura:

Bata o chantilly até firmar, depois adicione o leite condensado e o leite em pó. Misture suavemente.

Montagem:

Corte o bolo ao meio, recheie, cubra com a outra metade e finalize com a cobertura e raspas de limão.

Dica: Sirva bem gelado — fica ainda mais gostoso!

Fonte: Só receita



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

DIVULGUE A SUA ACADEMIA nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Escaneie
o QR code



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

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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.com.br

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

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

REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA



**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 C/ ELENIR ALVES

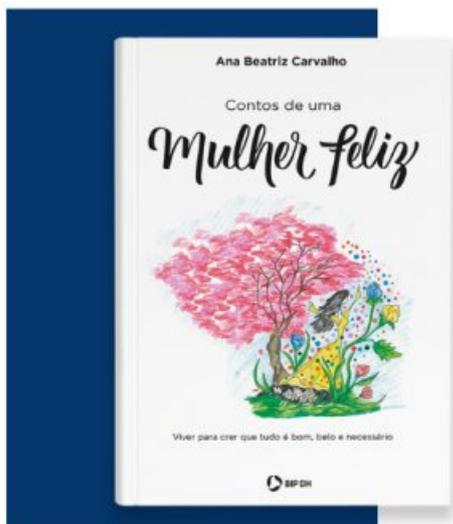
REVISTA

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



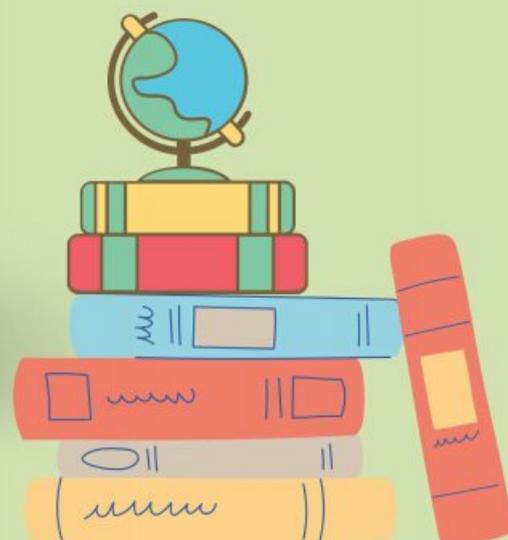
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no 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.revistaprojetautoestima.com.br

2025

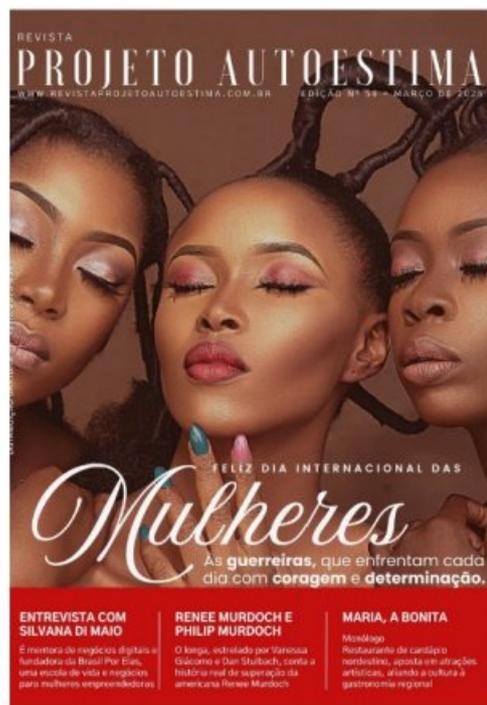
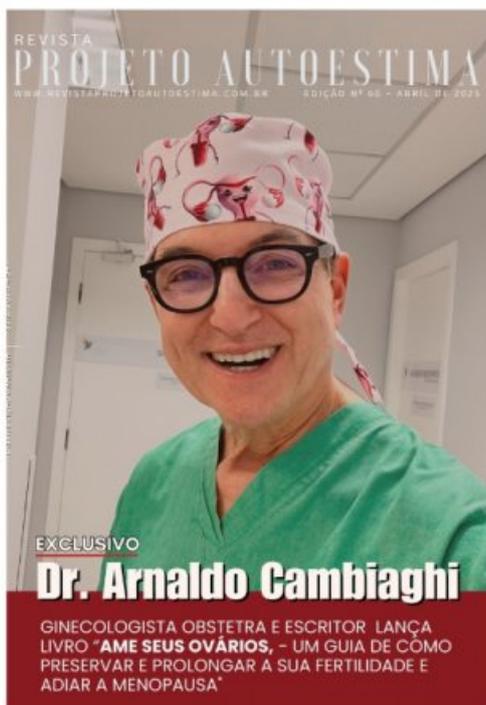
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

[clique aqui](#)

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



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

O amor...

é a mais bela das
poesias, a mais
vibrante das cores,
a mais doce das
melodias.

12 DE JUNHO
DIA DOS NAMORADOS



Participe da edição nº 63 - Julho/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 - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/07**

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