

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 70 - FEVEREIRO DE 2026

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

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

EXCLUSIVO

Caso **Orelha**: violência
contra um animal reacende
debate urgente sobre
**empatia, educação e
responsabilidade social**



ÍNDICE DE CONTEÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ATÉ ONDE VAI A INSENSIBILIDADE HUMANA, POR ELENIR ALVES, PÁG. 05
A ENGENHARIA SENSÍVEL DA ESCUTA NA TRAJETÓRIA DE HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 09

CRÔNICA: O CORAÇÃO DAS VIDAS, POR BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 16

CRÔNICA: UMA PESSOA EM REFORMA, POR CAROLINA DYTZ, PÁG. 19

CRÔNICA: O QUE ME FAZ SORRIR, POR RITA GALO, PÁG. 20

POEMA: VISÃO, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 23

O PRÊMIO NÃO SE ISOLE, POR HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 24

DICAS DE LEITURA, PÁG. 25

LIVRO: ME (RE)CONHECENDO NO AUTISMO, POR MARINA ZOTESSO, PÁG. 26

EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA, PÁG. 29

MARIA GAL HOMENAGEIA CAROLINA MARIA DE JESUS, PÁG. 34

PRÊMIO BTG PACTUAL DA MÚSICA BRASILEIRA LANÇA EDITAL 2026, PÁG. 37

FILME "LÁ VEM A NOIVA!": WARNER BROS. EM 05 DE MARÇO NOS CINEMAS. PÁG. 42

CONEÇA A ONG CÃO SEM DONO. PÁG. 43

SEMANA DO CINEMA: CINEMAS DE SÃO PAULO E OSASCO OFERECEM INGRESSOS A PARTIR DE R\$ 10,00. PÁG. 47

5 TENDÊNCIAS DE CORTES DE CABELO MASCULINO PARA O VERÃO. PÁG. 49

DO CAOS AO CONFORTO: COM EXPERIÊNCIA DENTRO DO CARRO PODE AJUDAR A REDUZIR A ANSIEDADE NO TRÂNSITO PÁG. 53

FADIGA EMOCIONAL EM FEVEREIRO, PÁG. 57

GOIÁS LIDERA RANKING NACIONAL DOS MELHORES HOSPITAIS PÚBLICOS DO BRASIL. PÁG. 60

BORELLI É A PRIMEIRA GELATERIA BRASILEIRA A CONQUISTAR O SELO II VERO GELATO ITALIANO, PÁG. 64

SAIBA COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA, PÁG. 70

MÍDIA KIT. PÁG. 74

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 75

EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 76



QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: contato@revistaprojetoautoestima.com.br

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.com.br

CONTATO: contato@revistaprojetoautoestima.com.br - c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



EDITORA: ELENIR ALVES
contato@revistaprojetoautoestima.com.br



 @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

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

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

E-mail: contato@revistaprojetoautoestima.com.br

Editorial

- Olá, queridos leitores! Nesta edição especial, a revista traz uma cobertura profunda e reflexiva sobre temas de emoção, comunidade e autoestima, reunindo matérias que convidam à empatia, à cultura e ao autodesenvolvimento.

Matéria de capa: A morte de Orelha.

A reportagem de destaque da edição traz uma cobertura sensível e informativa sobre a morte do cão comunitário chamado Orelha — um animal querido pela população de Florianópolis, em Santa Catarina, que foi vítima de maus-tratos em janeiro de 2026. O caso ganhou ampla repercussão nacional, suscitando debates sobre direitos dos animais, respeito à vida e a importância da proteção animal. Fica aqui o nosso convite para que apreciem com carinho fazendo uma boa viagem nas páginas. A nossa gratidão aos envolvidos nesta edição!

Boa leitura e até a próxima edição! ♥

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

 @projetoautoestima

 www.revistaprojetoautoestima.com.br

Elenir Alves



CASO ORELHA

ATÉ ONDE VAI A INSENSIBILIDADE HUMANA?

POR ELENIR ALVES

Violência contra um animal reacende debate urgente sobre empatia, educação e responsabilidade social. A morte do cachorro conhecido como Orelha, após ter sido brutalmente agredido por adolescentes, causou comoção, indignação e profunda tristeza na comunidade local e em milhares de pessoas que acompanharam a repercussão do caso pelas redes sociais.

Mais do que um episódio isolado de crueldade, o ocorrido expõe uma ferida social que precisa ser encarada com seriedade: a ausência de empatia, limites e educação emocional entre jovens.



A violência contra animais não é apenas um ato de maldade; ela é reconhecida por especialistas como um sinal de alerta para comportamentos agressivos futuros.

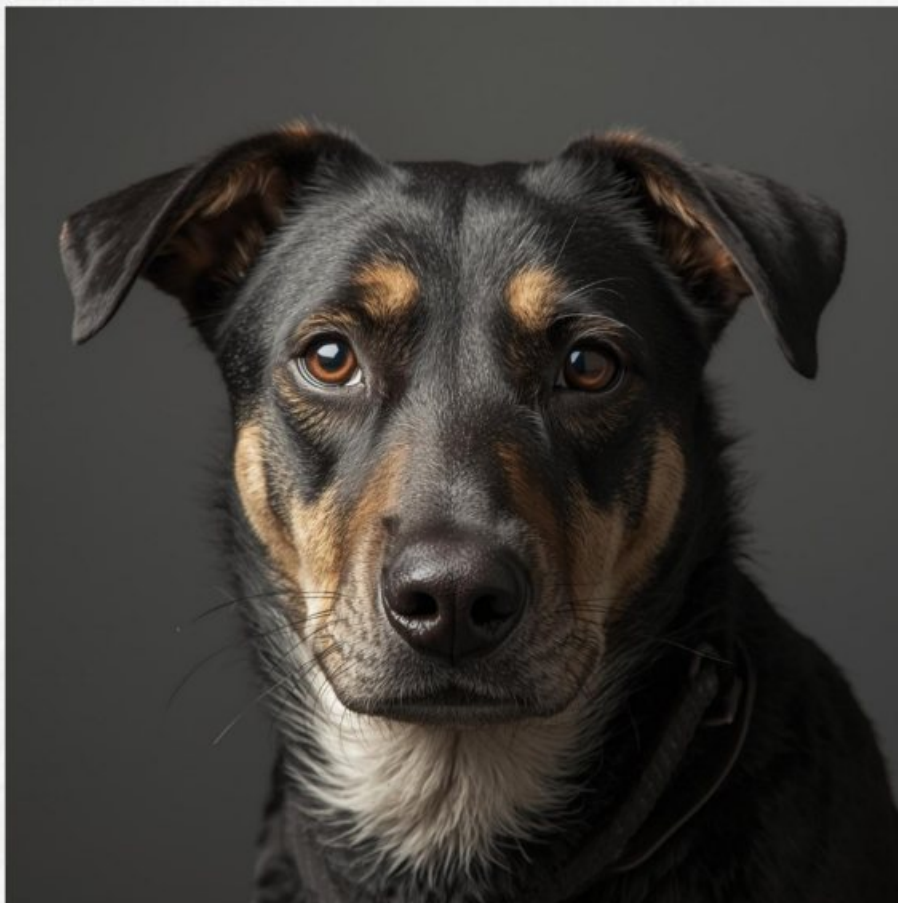
Estudos apontam que a crueldade com animais pode estar associada a distúrbios emocionais, falhas no processo educativo e ambientes familiares ou sociais que não promovem valores de respeito à vida.

A história de Orelha nos obriga a refletir sobre o papel da família, da escola e da sociedade na formação moral e emocional das novas gerações. Que tipo de diálogo temos estabelecido com nossos jovens?

Estamos ensinando, de fato, o valor da compaixão, do cuidado e da responsabilidade?

A ampla circulação dessa notícia pelo mundo pode trazer efeitos importantes. Por um lado, gera revolta e dor; por outro, desperta uma mobilização coletiva em defesa dos direitos dos animais, fortalece debates sobre políticas públicas de proteção e incentiva a denúncia de maus-tratos. Casos como este costumam impulsionar campanhas educativas, ações legislativas mais rigorosas e uma maior vigilância social.

ORELHA NÃO PODE SE TORNAR APENAS MAIS UMA HISTÓRIA TRISTE QUE SERÁ ESQUECIDA COM O TEMPO.



**Que sua
memória sirva
como ponto de
partida para
uma
transformação
necessária: a
construção de
uma cultura de
respeito à vida
em todas as
suas formas.**



A sociedade precisa transformar indignação em ação, dor em conscientização e tristeza em compromisso com a educação para a empatia.

**Porque quando um animal é vítima de violência,
toda a humanidade falha.**



Há quase 31 anos dedicados à criação e execução de projetos culturais, sociais e educacionais, Henrique Medeiros Sérgio construiu uma trajetória marcada pela capacidade de transformar escuta em linguagem e experiência em ação. Escritor, pesquisador, compositor e idealizador de iniciativas de impacto social, seu trabalho transita entre literatura, música e projetos comunitários, abordando dores, superações e vínculos humanos a partir de uma prática contínua de cuidado, presença e tradução do vivido.

Desde 1995, sua atuação concentra-se na prevenção das violências contra crianças e adolescentes, mulheres e a população LGBTQIAPN+, bem como na redução do isolamento humano, compreendido como uma consequência direta das violências contemporâneas. Idealizador do Programa Não se Isole, que em 2026 realiza a 10ª edição de seu prêmio, Henrique desenvolve ações estruturadas a partir da pesquisa, da escuta sensível e do impacto humano consistente, propondo formas de reconhecimento que fortalecem pertencimento, coletividade e permanência.

Ao longo de quase 31 anos de atuação, sua trajetória parece ter sido guiada pela escuta como método. Em que momento você percebeu que escutar não era apenas um gesto humano, mas uma ferramenta estruturante do seu trabalho social e criativo?

A escuta sempre esteve presente, mas houve um momento em que compreendi que ela não poderia ser apenas intuitiva. Quando comecei a lidar de forma mais direta com histórias atravessadas pela violência, pelo silêncio e pelo abandono, percebi que escutar exigia responsabilidade, preparo e método. A partir daí, a escuta deixou de ser apenas sensibilidade e passou a ser estrutura, algo que organiza o pensamento, a criação e a ação social.



Você atua simultaneamente na literatura, na música e em projetos sociais. Como esses campos se atravessam na prática e de que forma a experiência vivida se transforma em linguagem, cuidado e ação concreta?

Para mim, não são campos separados. A literatura nasce da escuta, a música amplia o alcance emocional dessa escuta e os projetos sociais transformam tudo isso em ação concreta. A experiência vivida não é ilustrativa, ela é matéria-prima. O que escrevo, canto ou estruturo como projeto vem do contato direto com pessoas, territórios e histórias reais. A linguagem surge como forma de organizar o vivido e devolver isso à sociedade como cuidado.

Grande parte do seu trabalho está voltada à prevenção das violências e à redução do isolamento humano. Por que o isolamento se tornou, na sua visão, uma das marcas mais profundas das violências contemporâneas?

Porque a violência não termina no ato. Ela continua no silêncio, no medo e na sensação de estar sozinho. O isolamento é uma consequência direta das violências familiares, sociais e simbólicas. Quando alguém se isola, perde referências, apoio e pertencimento. Trabalhar a redução do isolamento é, portanto, atuar na raiz do problema, antes que ele se agrave emocionalmente ou socialmente.



Você é idealizador e coordenador do Programa Não se Isole e da 10ª edição do Prêmio Não se Isole 2026, que propõem um modelo de reconhecimento diferente das premiações tradicionais, baseado em presença, cuidado e pertencimento. O que esse formato revela sobre a forma como você entende impacto social?

O impacto social não se mede apenas por números ou visibilidade. Ele se constrói a partir de vínculos, continuidade e transformação real na vida das pessoas. O Prêmio Não se Isole não está centrado na ideia de subir ao palco, mas na possibilidade de ser visto, ouvido e reconhecido dentro do próprio território de atuação. Quando o reconhecimento acontece com presença, ele fortalece tanto quem realiza quanto quem recebe, reafirmando que o impacto social verdadeiro nasce do encontro, da escuta e do pertencimento.

Na 10ª edição do Prêmio Não se Isole, o critério central foi o impacto humano consistente. Como é possível avaliar esse impacto sem recorrer apenas a métricas frias?

O impacto humano se percebe na permanência, na coerência da trajetória e no efeito que aquela ação gera nas pessoas ao redor. Por isso, o processo envolveu pesquisa contínua, escuta, análise de contexto e diálogo com os territórios. Não buscamos ações pontuais, mas construções que sustentam vínculos ao longo do tempo.



A música-tema “Não se Isole”, com 100% dos royalties destinados ao programa, transforma a arte em fonte direta de sustentação social. Como você enxerga o papel da música nesse modelo de financiamento e de sensibilização coletiva?

Para mim, a música cumpre um papel duplo: **sustentar e sensibilizar**. “Não se Isole” nasce da escuta e retorna a ela. Quando a letra diz »quando.o.mundo.pesa.e.tudo.fica.longe?tem.dias.que.a.gente.quase.some«, ela traduz uma experiência coletiva de solidão e exaustão emocional. Ao mesmo tempo, aponta um caminho possível ao afirmar que »se.alguém.chega?acolhe?o.peso.cai« .

Nesse sentido, a música não é apenas trilha, ela é gesto. Ao transformar presença em melodia e cuidado em palavra cantada, a canção mobiliza afetos, cria identificação e convida ao encontro. Destinar integralmente os royalties ao Programa Não se Isole é uma forma concreta de fazer com que a arte ultrapasse o campo simbólico e se transforme em ação direta, sustentando projetos, redes e pessoas.

A canção foi criada com alma e coração. A primeira versão é interpretada por mim, mas ela não nasce para ser individual. Ao longo do ano, do Prêmio ao Selo Não se Isole, ela ganhará novas vozes e novas formas de existir. Será interpretada em Libras, coreografada com e para pessoas com deficiência, cantada por artistas convidados e compartilhada coletivamente. É um pop dramático pensado para a **viralização do bem**, capaz de circular, emocionar e mobilizar.

Quando a música afirma que »ninguém.precisa.ir.sozinho« e que »às. vezes.ficar.já.é.salvar« , ela resume a essência do Programa Não se Isole. A canção sensibiliza, mas também financia, permitindo que aquilo que é cantado se materialize em cuidado, presença e continuidade. É a arte cumprindo sua função social mais profunda: **acolher, mobilizar e sustentar vidas.**



(Entrevista Jan/2026 com Jornalista Mariana Rozadas e Henrique Medeiros)

O programa se estende para além do 10º Prêmio, com o Selo Não se Isole, livros, música e consultorias gratuitas. Que legado você espera construir a partir dessa continuidade?

Mais do que um prêmio, o Não se Isole representa uma solidariedade estendida, construída coletivamente por mim, por minha equipe e pelos 100 homenageados desta edição. São pessoas, ações e projetos que atuam com foco em presença, cuidado e inclusão, cumprindo um papel social essencial ao transformar reconhecimento em responsabilidade compartilhada.

O prêmio não se encerra no momento da entrega. Ele se estende como gesto, ponte e continuidade. Ao serem reconhecidos, os homenageados passam também a ampliar o impacto de suas próprias ações. Cada um dos 100 reconhecidos pode indicar até três iniciativas para receber o Selo Não se Isole, levando visibilidade, orientação e apoio a outras até 300 ações que, muitas vezes, atuam de forma silenciosa e solitária. É um projeto ousado, mas que vem

demonstrando, na prática, que transformar reconhecimento em rede é possível e necessário.

Sou profundamente grato a cada homenageado que aceitou receber o prêmio e, ao mesmo tempo, se dispôs a caminhar junto nessa missão coletiva de fortalecer vínculos e ampliar o cuidado. E é nesse espírito de pertencimento que seguimos, inclusive simbolicamente, ao podermos cantar juntos uma das versões da música-tema do Programa, reafirmando que, **“mesmo quando o mundo parecer distante, não se isole”**.

Entre 2026 e 2027, o programa amplia sua atuação com novos livros, projetos editoriais e ações coletivas. De que forma essa expansão fortalece o cuidado emocional, a inclusão e o enfrentamento das violências nos diferentes públicos atendidos?

Além da 10ª edição do prêmio e do Selo Não se Isole, o programa prevê, entre 2026 e 2027, o lançamento de seis livros da coleção **“Habite-se! Não se Isole”**, com volumes dedicados ao cuidado emocional, às mulheres, às mães atípicas e à população LGBTQIAPN+. Integra ainda esse conjunto o livro-reportagem **“Um Príncipe da Inclusão em um Mundo Excludente”**, de enfoque social e humanista sobre o autismo.

O primeiro volume, **“Habite-se! Não se Isole”**, é um livro de encontro, onde as quatro linhas se cruzam, **Cuidado Emocional, Mulheres, Mães Atípicas e LGBTQIAPN+**. Por iniciativa de Alcione Gimenes Conejo, editora-chefe e CEO da Editora Conejo, a produção e a impressão da obra, bem como toda a estrutura de divulgação do livro, estão sendo integralmente doadas como gesto de apoio e cuidado ao Programa Não se Isole e a seus beneficiados diretos e indiretos.

O Programa Não se Isole é viabilizado majoritariamente por recursos próprios, provenientes de royalties de músicas, livros e palestras. Por que a autonomia financeira é um elemento central para a coerência ética e a continuidade do projeto?

O Programa Não se Isole é viabilizado quase integralmente por recursos próprios, provenientes dos royalties de músicas, livros e palestras que realizo. Em alguns projetos publicitários dos quais participo, popularmente conhecidos como publis, termo amplamente utilizado no universo dos influenciadores digitais, parte dos recursos também é destinada ao programa. Eventualmente, recorro a financiamentos coletivos, que contribuem de forma significativa para a sustentação de ações específicas.

A autonomia financeira é um elemento central para a coerência ética e para a continuidade do projeto. Embora o Programa Não se Isole tenha um custo elevado para existir e se manter, essa forma de financiamento garante liberdade de ação, independência e fidelidade aos seus princípios fundadores. Ela assegura que o projeto permaneça livre de dogmas, disputas ideológicas ou alinhamentos político-partidários.

Meu compromisso, enquanto idealizador, é exclusivamente com o ser humano, com suas dores, suas vivências e sua dignidade. Essa independência permite que as decisões sejam tomadas a partir da escuta, da pesquisa e da realidade concreta dos territórios atendidos, sem interferências externas que desviem o foco central do cuidado. Ao sustentar o programa com recursos próprios, com financiamentos coletivos pontuais e com parcerias alinhadas aos mesmos valores, inclusão, escuta e cuidado, preservo a integridade do projeto, sua continuidade e a possibilidade de atuar de forma ética, consistente e verdadeiramente comprometida com quem mais precisa.

Entrevista: Revista Projeto AutoEstima

Fotos de Divulgação: Produção

Redes Sociais @henriquemedeirossergio

Spotify: Henrique Medeiros Sergio



O Coração das Vidas

Aos 80 anos de idade e algo mais, ela carregava consigo uma bolsinha de ombro. No acessório levava palavras, sentimentos, vibrações, energias, provérbios, orações, versículos bíblicos, ensinamentos diversos, habitualmente encontrados após incessante busca. Não descansava nesse intento: amear instrumentos que declarassem o amor universal como a fonte da vida, para si a única possibilidade de se alcançar a harmonia nos desequilíbrios de que a existência é pródiga. Bolsinha pesada. Não pelo conteúdo material no seu interior, senão pelos valores imateriais a transbordá-la, conjugando em igual medida sensibilidade e razão.

Era vigorosa. Andava a pé porque nisso tinha prazer. O elevado propósito movia o seu ânimo, reforçava a sua fé e balizava o seu empenho de se multiplicar por vários lugares onde a sua presença pudesse ser um alívio.



POR ANA BEATRIZ CARVALHO

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Atualmente cursando Gerontologia. 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 e ACL/Brasília. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participante do grupo MulheresPoesis. Associada do Bussines and Professional Women - BPW. 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 Instituto MatureSer e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília. Palestrante e instrutora de cursos. 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.

Muito bonita, com voz mansa, envolvia invariavelmente os seus interlocutores. Usava lindos lenços, echarpes de cores coordenadas e vibrantes. Apresentava-se sempre bela, enfeitada, com adereços delicados, mesmo quando ia às suas aulas de pilates. O aroma de seu perfume anunciava com antecedência a sua presença. Lembrava uma flor sorridente. Encantava!

O cumprimento do seu propósito, quer fosse manhã, quer sucedesse à tarde, sob sol ou debaixo de chuva, era desempenhado em silêncio. Só ela e os Céus sabiam qual era a grande missão a que se entregava de corpo e alma. Percursos longos, ascendentes e descendentes, retilíneos, em círculos ou em espirais. Caminhava sempre. Deambulava com destino certo (oferecer palavras inspiradas), mesmo desconhecendo endereços e destinatários.

Sabia-se apenas uma mensageira e deixava falar por si a encomenda que consigo transportava. Dentre as oferendas de iluminado remetente, fulgurava O Povo de Deus.

Sim, O Povo de Deus. Fervorosa em sua fé, frequentava a igreja com a regularidade de uma devotada serva. Paciente, aguardava que todos saíssem do templo para recolher um dos combustíveis de sua missão: O Povo de Deus, folhetim litúrgico pelo qual os fiéis acompanhavam o serviço sagrado. Pensava consigo: ele ainda pode continuar guiando, orientando, ensinando, conduzindo vidas. Dar-lhe-ei novo destino. Inspirada por esse vislumbre, recolhia-os, depositava-os em sua bolsinha de ombro e sentia-se imbuída do salutar e imprescindível compromisso de fazer chegar a muitos as palavras de O Povo de Deus. E o fazia sempre em silêncio, oculta, anônima.

Assim, seguia nos caminhos de sua comunidade local ou alhures, silenciosa, com brando sorriso a lhe estampar o semblante e tomada por uma candura comovente. Abria a bolsinha de ombro e, languidamente, depositava O Povo de Deus nos bancos das praças, nas paradas de ônibus, nos shoppings, nos postos de saúde, nas escolas, nos prédios residenciais. Nunca olvidara, na execução daquela dádiva, de elevar um bom pensamento e esplendor autêntico sentimento de amor. Ousava, até mesmo, oferecer incógnita aquele “papelzinho sagrado” nos banheiros femininos e masculinos dos shoppings.

Sempre andarilha, à maneira de peregrinação, caminhava com rumo definido: o coração das vidas.

Acreditava que as mensagens que levava, selecionadas com cuidado e carinho, dissipariam dores, revelariam caminhos, apontariam direções, firmariam propósitos, agregariam fé, entregariam esperança. Reproduzia tantas vezes uma única e mesma oração, que nas derradeiras impressões a sua legibilidade ficava comprometida, o que passava ao largo de quebrantar a sua determinação. Antes o contrário. Constituía, ainda assim, fôlego para os seus dias, presumida alegria para os receptores desconhecidos. Assim seguia com a vitalidade de uma criança e a dedicação de uma missionária. Suspirava de satisfação ao depositar O Povo de Deus em um cantinho propício para ser encontrado. Regava-o com o olhar repleto de amor, imaginando que alcançaria as profundidades abissais das mentes e dos corações.

Decerto que perdeu a conta de quantos O Povo de Deus distribuiu, bem assim da quantidade de lugares que visitou para partilhar palavras edificantes e que traziam luz, paz, sabedoria e renovação da esperança, movida pela familiaridade com a Força Sublime.

Em silêncio, serena, oculta, fazia-se presente sem ser notada. Cumpria a sua missão com alegria, radiante encargo criado por ela ou pelos Céus ou, na via complementar, pelos Céus e por ela, e por isso constituindo a mais elevada liberdade. Em que pese o paradoxo que conjuga serviço e liberdade - assim a convicção do missionário -, importante era que a mensageira das palavras, no exercício da sua entrega, conquistava amigos que jamais haveria de conhecer sem aquele labor bem-aventurado. Alegrava-lhe sentir que o coração das vidas teria, com a luz das palavras inspiradas, a oportunidade de pensar algo diferente da apatia funcional a corroer as atividades cotidianas na correria desvairada dos tempos. Constrangidas pelo verbo de sabedoria e amor distribuído por aquela discreta senhora, as atribuições do mundo moderno cederiam espaço e tempo para a calma da reflexão. À tarefa de cuidar das vidas dedicava-se com sinceridade e sem descanso aquela senhora. E para o cumprimento da elevada obstinação, levar serenitas e reconfortantes mensagens ao coração das vidas, contava com O Povo de Deus. Era esse o seu cálice da felicidade.

Tomada por entusiasmo, de que se não pode evadir, a anônima e incansável senhora era capaz de imaginar a transformação ocorrida quando a leitura dos bons ensinamentos penetrava as emoções.

Por força desse vislumbre antecipado, envidava esforços em levar O Povo de Deus para onde o coração das vidas era o ambiente do mais fecundo florescer do amor divino. Era essa a oferta da mensageira da luz, isenta de qualquer expectativa de recompensa: cuidar das almas com o Povo de Deus. Sorriso nos lábios, alegria no espírito e disposição inquebrantável para entregar palavras divinas por mãos humanas, a caminho ela se punha.

A riqueza de sua existência se consolidou naquela prática constante: trabalhar para que o coração das vidas recebesse palavras e mensagens que o protegesse, inspirasse e o reanimasse do cansaço e do desencanto cotidiano. Nunca abriu os lábios. Jamais sonorizou recados. O silêncio e o recôndito eram o palco de seu canto plácido. O coração das vidas, o seu compromisso anímico.



ANA BEATRIZ CARVALHO
@anabepaz31

Carol Dytz, brasileira, servidora pública, pós-graduada em Educação Corporativa. Atua como coordenadora pedagógica em instituição federal, na orientação de instrutores para elaboração de cursos a distância. Sua escrita feminina enfatiza temas cotidianos, autoconhecimento, dizeres da alma e do coração.

Carolina Dytz

UMA PESSOA EM REFORMA

Aprendi que uma casa representa o local que abriga a nossa alma, o nosso espírito, o nosso ser. Algumas vezes sonhei com casas em reforma. Significa que estou em processo de mudança, de transformação, de aperfeiçoamento.

Tomar a decisão de encarar uma reforma não é fácil. Uma reforma envolve custos elevados, definir o projeto, contar com profissionais especializados. Muitas vezes os problemas encontrados são profundos e antigos. Não basta identificar que você precisa mudar, há de haver um esforço nesta direção. O processo pode doer, certamente vai doer. Mas é preciso ter clareza da necessidade de mudança no ponto de partida, senão será fácil desistir. Encontrar as pessoas certas para apoiá-lo(a) também é muito importante, sejam psiquiatras, psicólogos, autores de livros ou outros tipos de ajuda.

Mas o que eu gostaria mesmo de compartilhar é que tenho aprendido que para se resgatar é preciso identificar coisas que você gosta de fazer, que são suas, que são você. Ano passado entrei na aula de cerâmica, voltei a ouvir músicas que fazem sentido para mim, gosto de cantar, arrumar a mesa para a minha família e para receber amigos e tenho descoberto uma vontade de escrever. Lembro-me muito da minha avó Maria Luiza Fagundes, que escrevia com delicadeza e perfeição.

Às vezes me sinto sem bagagem para isso, parece que não tenho assunto, parece que os textos são rasos, mas se eu gosto, aprendi que não devo usar nenhuma dessas desculpas. Devo me dedicar, aperfeiçoar. Isso me ajuda a resgatar quem eu sou. E é por isso que hoje coloquei essas palavras no papel. Que cada um possa descobrir e resgatar a sua essência. A arte tem grande valor nisso.



O QUE ME FAZ SORRIR

POR RITA GALO

Há algum tempo, faço uma atividade de Estimulação Cognitiva - o que aconselho a quem já passou a ser membro do Clube da Melhor Idade.

Como a modernidade tecnológica é algo que já nos é familiar, o recurso de uma reunião on line é utilizado para o desenvolvimento das atividades, sob a devida orientação de psicóloga especializada para esta atividade dedicada a esta minha singular faixa etária. Desta forma, os exercícios são compartilhados com mais cinco amigas.

A Internet é um recurso que se intromete em tudo, até na nossa vida afetiva, pois só conheço pessoalmente duas das referidas companheiras. Com elas, há mais de ano aplico os meus esforços para enfrentar os obstáculos que o avanço da idade nos apresenta, vagarosa e obstinadamente. E, por conta desta convivência on line, consideramo-nos amigas, companheiras na mesma luta pela manutenção da vida de nossos neurônios, com vistas à possibilidade de estender o prazo da nossa autonomia.

Exercícios de variados níveis de dificuldades nos são apresentados, provocando uma interação positiva entre nós e permitindo que nos conheçamos pelo que produzimos e experimentamos. E isto nos faz independentes do conhecimento presencial.

Sem dúvida, esta independência e este afeto mútuo se constituem em um dos milagres da Internet, como experimentado pelos que utilizam aplicativos que propiciam o desejo de concretização de sonhos românticos.

Com certeza, você leitor ainda não achou, até aqui, nada relacionado ao título: O que me faz sorrir! Vamos então a uma necessária explicação: alguns dos exercícios que fazemos objetivando estimular-nos cognitivamente, referem-se à produção de textos relacionados a nossas vivências passadas e assim, ativarmos nossa memória. Assim, já produzimos textos, como: escrever detalhadamente, passo a passo, sobre a execução de uma receita de macarronada; qual foi nossa primeira escola; qual filme ou livro ou acontecimento nos agradou, ou nos marcou; de qual festa nos lembramos... (Vale registrar que as amigas se revelaram com dotes de escritoras.)

O último que nos foi pedido, foi para falar de cinco situações que nos fazem sorrir. Quebrei a cabeça para definir as cinco, pois até sozinha eu sorrio facilmente, bastando-me lembrar de alguma coisa engraçada, de uma trapalhada que fiz ou presenciei!

Mas, para atender à tarefinha em foco, resolvi registrar aqui, algumas vivências que me fazem rir: se me saúdam com um bom dia alegre, se encontro amigas ou alguém conhecido, se dá certo o que estou fazendo, se vejo uma criança sorrindo, se a vizinha me traz uma guloseima gostosa que ela sempre faz e me entrega sorrindo, se ouço ou lembro de uma boa piada... Enfim, diante de todas essas situações, só posso concluir que sorrio mesmo é para a Vida, este maravilhoso presente que Deus nos deu.

Agora, aqui fico pensando: será que atendi, prezado leitor, sua curiosidade relacionada ao título que dei a estas linhas? Bem... Sei que há sorrisos verdadeiros, que nascem do coração e exprimem alegria, aprovação, consideração. E também, os que chamamos de “sem graça”, quando o que se nos apresenta só merece isto mesmo. Mas, saiba que o sorriso que neste momento possivelmente você me dá, sem estar na minha presença e que está me lendo, já me provocou um sorriso! e não me importa se foi um do tipo “sem graça”, pois saber ou imaginar que alguém sorri, me faz sorrir também. O que vale é que lhe fiz sorrir!

Um dos meus desejos é que todos possamos sempre achar motivos para sorrir; utilizar o mais que puder – mas sem se passar por um bobo sorridente - este recurso maravilhoso, que nos foi concedido pelo nosso Sapientíssimo Criador, na certeza de que, quando abrimos a nossa boca para expressá-lo, abrimos as portas dos corações, o nosso e o de nosso próximo.

Ah! também há o sorrir com os olhos! e o sorrir com os olhos fechados... São tipos de sorrisos bem significativos, valorizados poeticamente, pois são provocações evocativas de situações variadas, relacionadas a boas lembranças. Imagine-se sorrindo assim, lembrando-se de situações bem sucedidas, cômicas, ou românticas... olhe-se então num espelho e verá sua face configurada com um ar de encantamento, motivado pelo coração que também deverá estar sorrindo...

Dizem até que, ao sorrirmos, movimentamos quase todos os músculos da nossa face, o que significa fazer um exercício físico importante para a manutenção da nossa boa aparência estética, e afastar as rugas que a velhice nos impõe. Esta afirmação merece um sorriso!... Ou não???

A propósito, vale lembrar também um dito popular que é muito divulgado e que vale repetir aqui: "Rir faz bem à saúde"! E se faz bem, funciona como remédio, seja para nossas dores, físicas ou emocionais, e certamente sem efeitos colaterais desagradáveis!

E concluo, sem ressalvas: um sorriso vale ouro, considerando o Divino Pai que nos deu este recurso e o efeito positivo que ele sempre faz! E... É certo: uma feição sorridente é sempre bem avaliada e aceita! Vamos, portanto, desmanchar nossas carrancas, nossa sisudez e... sorrir!



Nascida em Itajuípe - BA, em 01/11/1938. Foi para Brasília há 40 anos, onde fez Letras-Português na UNB. Sempre gostou de ler e escrever. Até já imprimiu um livro de memórias, uma pequena edição só para seus irmãos, os 6 filhos, e os netos: "Histórias do seu Ontem e do seu Hoje". Também deu passos discretos na poesia. Trabalhou no Ministério da Saúde, na ANS e na Anvisa, onde completou seu tempo para a aposentadoria. Foi professora de redação para o 2º grau no Colégio Objetivo. Há uns 20 anos, aproximadamente, trabalha com revisões de textos e já exerceu esta atividade em editoras, em Brasília e em Salvador.

Revista Projeto AutoEstima

Visão

Sônia Carolina. Mineira de Uberaba (MG), é Poeta, Escritora Contista, Ensaísta Psicanalista e Pintora, formada em Música pelo Instituto Musical de Uberaba MG, em Órgão Eletrônico pela Escola de Música Claude Debussy, Brasília DF, Prêmio Master de Literatura, com Falando de Amor Poesias, publicou Metamorfose Poesias e, Confidências no Espelho, Contos e Crônicas. Prêmio Medalha de Ouro, Destaque e menção honrosa pela Revista Brasília, Certificado de Mérito Literário pela Academia de Letras, Ciências e Artes da Amazônia Brasileira em parceria com o Selo Editorial Antologias Brasil, ALCAAB, participa de diversas Antologias, Membro Titular de diversas Academias Culturais, e publicações em Livros e Revistas Culturais.



SÔNIA CAROLINA

POR SÔNIA CAROLINA

*Esses sonhos pisados
que o meu viver entristecem,
prosaicos, rebeldes
sofrem o tempo.
Esses sonhos antigos,
formas que já modelaram
figuras virginais,
como aquela que desejei,
hoje, perderam-se no espaço
e, findou-se a história.
A alma, atenta
confunde-se com a lágrima
que chora no olhar,
como rosas vermelhas
sangrando saudades.
E creio ouvir um gemido.*





**“O Prêmio Não Se Isole é um gesto coletivo,
um tributo à escuta, ao acolhimento
e à inclusão.**

**Celebra quem transforma
o gesto em abraços
e o movimento em mudança”
@HenriqueMedeirosSergio**



**Ouçá a trilha do Prêmio no Spotify.
Siga! Toda escuta cria encontro.**

Não se isole
Cuidado Emocional

Não se isole
MULHER

Não se isole
LGBTQIA+PN+

HENRY THOMAS HAMBLIN

Coleção Segredos da Mente Milionária



O PODER ESTÁ DENTRO DE VOCÊ



REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



Livros



**DICAS PARA
LEITURA**

ARNOLD BENNETT

Coleção Segredos da Mente Milionária



POTENCIALIZE O SEU CÉREBRO

*Use a mente para viver uma
vida extraordinária*



WILLIAM GEORGE JORDAN

Coleção Segredos da Mente Milionária



A CHAVE DO AUTOCONTROLE



Marina Zotesso

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÃO Nº 70/FEVEREIRO-2026



Novo livro da psicóloga Marina Zotesso dá voz a adolescentes autistas e propõe autoconhecimento sem infantilização

"Me (re)conhecendo no autismo: um guia para adolescentes" nasce da escuta clínica e aborda identidade, emoções, relações e pertencimento no espectro autista





A adolescência é um período marcado por intensas transformações emocionais, sociais e identitárias. Para adolescentes autistas, esse processo pode ser atravessado por sentimentos de inadequação, dificuldades de pertencimento e falta de espaços de escuta qualificada. É a partir dessa realidade que a doutora em psicologia, Marina Zotesso, lança o livro “Me (re)conhecendo no autismo: um guia para adolescentes”, obra voltada ao autoconhecimento e ao fortalecimento da identidade de jovens no espectro.

O livro nasce da escuta atenta de adolescentes autistas que cresceram, mas continuaram se sentindo sem espaço para existir e pertencer. A partir da prática clínica e de relatos reais, a autora propõe um cuidado que ultrapassa a infância e acompanha o amadurecimento emocional, social e subjetivo desses jovens. A obra parte do entendimento de que o autismo não termina na infância e que o suporte também precisa evoluir ao longo do desenvolvimento.

Escrito em linguagem acessível, direta e empática, “Me (re)conhecendo no autismo” conduz o leitor por uma jornada de autoconhecimento, acolhimento e reconhecimento de si. Ao longo dos capítulos, são abordados temas centrais da adolescência no espectro, como comunicação, interação social e amizades, hiperfoco, pensamentos e emoções, comportamentos repetitivos, autorregulação, namoro, interesses afetivos e sexualidade. Cada assunto é tratado de forma respeitosa e esclarecedora, valorizando o autismo como uma forma legítima de existir e não como uma doença ou algo a ser corrigido.

Mais do que explicar conceitos, o livro dialoga diretamente com o adolescente, ajudando-o a compreender seu próprio funcionamento, reconhecer potencialidades, lidar com desafios cotidianos e desenvolver estratégias para maior autonomia e segurança emocional. A proposta também contribui para reduzir medos, dúvidas e sentimentos de inadequação, promovendo autoestima, autorregulação emocional e compreensão das próprias necessidades de apoio.

Indicado para adolescentes autistas, familiares, educadores, terapeutas e profissionais das áreas da saúde e educação, o livro é um convite à escuta, ao respeito e ao reconhecimento da diversidade humana, fortalecendo o protagonismo do adolescente em seu próprio processo de desenvolvimento.

O livro “Me (re)conhecendo no autismo: um guia para adolescentes” está disponível para ser adquirido na **Amazon**.



Sobre a autora:

Marina Zotesso é Doutora e Mestre em Psicologia pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), Pós-doutoranda pela Universidade de São Paulo (USP) e professora no Instituto Lahmiei da UFSCar. Atua há mais de uma década como terapeuta clínica sob o viés comportamental, além de ser consultora e supervisora em ABA. Sua pesquisa e atuação concentram-se em Psicologia Comportamental, com ênfase em autismo e adolescência no espectro.



EDUCAÇÃO E TECNOLOGIA:
como o uso estratégico de recursos
digitais potencializa a aprendizagem
infantil

Diretor da Ensina Mais
Turma da Mônica explica
como a tecnologia, aliada
à mediação pedagógica,
contribui para um ensino
mais personalizado,
engajador e eficiente

A tecnologia tem se consolidado como um dos principais vetores de transformação na educação, deixando de ser apenas um recurso complementar para assumir um papel estratégico no processo de aprendizagem. Quando utilizada de forma planejada e alinhada a uma proposta pedagógica consistente, ela amplia o engajamento dos alunos, favorece a personalização do ensino e contribui diretamente para o desenvolvimento de competências essenciais para a formação das crianças.

De acordo com José Júnior, diretor da Ensina Mais Turma da Mônica, rede referência em apoio escolar e desenvolvimento infantil que faz parte do Grupo MoveEdu, o impacto positivo da tecnologia está diretamente relacionado à forma como ela é integrada à rotina educacional. "O uso da tecnologia vai muito além das telas. Ela precisa estar a serviço da aprendizagem, apoiando o professor, respeitando o ritmo de cada aluno e tornando o processo educacional mais significativo e eficiente", explica.

Dados recentes também apontam para a ampla incorporação de tecnologia por estudantes brasileiros, especialmente no uso de ferramentas de inteligência artificial em atividades escolares. Segundo a 15ª edição da pesquisa TIC Educação, conduzida pelo Cetic.br (NIC.br), sete a cada dez estudantes que usam internet já recorrem a ferramentas de IA generativa, como ChatGPT e similares, para realizar pesquisas e atividades escolares, ainda que apenas uma parcela menor tenha recebido orientação pedagógica formal sobre o uso dessas tecnologias em sala de aula, o que evidencia tanto o potencial quanto o desafio de integrar tecnologia e mediação pedagógica no cotidiano escolar.

ferramentas digitais no ambiente educacional permite uma abordagem mais dinâmica e individualizada, capaz de atender às diferentes necessidades dos estudantes. Plataformas educacionais adaptativas, por exemplo, possibilitam acompanhar o desempenho de cada aluno, identificar dificuldades específicas e ajustar conteúdos de forma personalizada, promovendo avanços mais consistentes. Além disso, recursos interativos, como jogos educativos e atividades digitais, contribuem para aumentar o interesse e a participação dos alunos, tornando o aprendizado mais atrativo.

Outro ponto relevante é o desenvolvimento de habilidades fundamentais para o século XXI. O contato orientado com a tecnologia estimula competências como pensamento crítico, criatividade, autonomia e resolução de problemas, preparando os alunos para os desafios acadêmicos e profissionais do futuro. "A tecnologia amplia as possibilidades de ensino e aprendizagem, mas não substitui o papel do educador. O professor continua sendo o mediador essencial desse processo, utilizando os recursos disponíveis para potencializar o desenvolvimento dos alunos", reforça Júnior.

Além do impacto pedagógico, este conceito fortalece a comunicação entre escola, família e aluno. Ferramentas digitais permitem um acompanhamento mais próximo da rotina escolar, com acesso a informações sobre desempenho, evolução e participação, o que contribui para uma atuação conjunta e mais estratégica no processo educacional. Paralelamente, a automação de tarefas administrativas e pedagógicas otimiza o tempo dos educadores, permitindo maior foco no acompanhamento individual e na qualidade do ensino.

Para que os benefícios sejam efetivos, é fundamental que a tecnologia esteja associada a uma metodologia estruturada e a um ambiente de acolhimento. "Quando o aluno se sente seguro, motivado e estimulado, o aprendizado acontece de forma mais natural. A tecnologia, nesse contexto, atua como uma aliada que potencializa esse processo", destaca o diretor.

Diante das transformações no cenário educacional, a integração consciente da tecnologia ao ensino se mostra cada vez mais necessária. Instituições que investem em soluções inovadoras, aliadas à mediação pedagógica e ao acompanhamento individualizado, contribuem para a formação de alunos mais preparados, confiantes e protagonistas do próprio aprendizado. "Investir em educação com apoio tecnológico é investir em um futuro mais sólido. O equilíbrio entre inovação, metodologia e acompanhamento humano é o caminho para resultados consistentes", finaliza José Júnior.

Ensina Mais Turma da Mônica

A Ensina Mais é uma franquia de apoio escolar licenciada Turma da Mônica e faz parte do Grupo MoveEdu. A rede oferece programas educacionais e surgiu da necessidade de melhoria na educação de base das crianças e jovens no Brasil. A missão da Ensina Mais Turma da Mônica é fortalecer a construção da base educacional dos alunos de forma lúdica e inovadora, contribuindo para sua formação. Dessa forma, a marca adota uma metodologia exclusiva, utiliza recursos tecnológicos, promove aulas totalmente interativas, dinâmicas e altamente qualificadas, buscando o desenvolvimento das crianças em todos os aspectos. O foco é no desenvolvimento intelectual dos alunos, contribuindo na formação cultural e complementar.

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



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

F. SCOTT FITZGERALD



@revistaprojetoautoestima

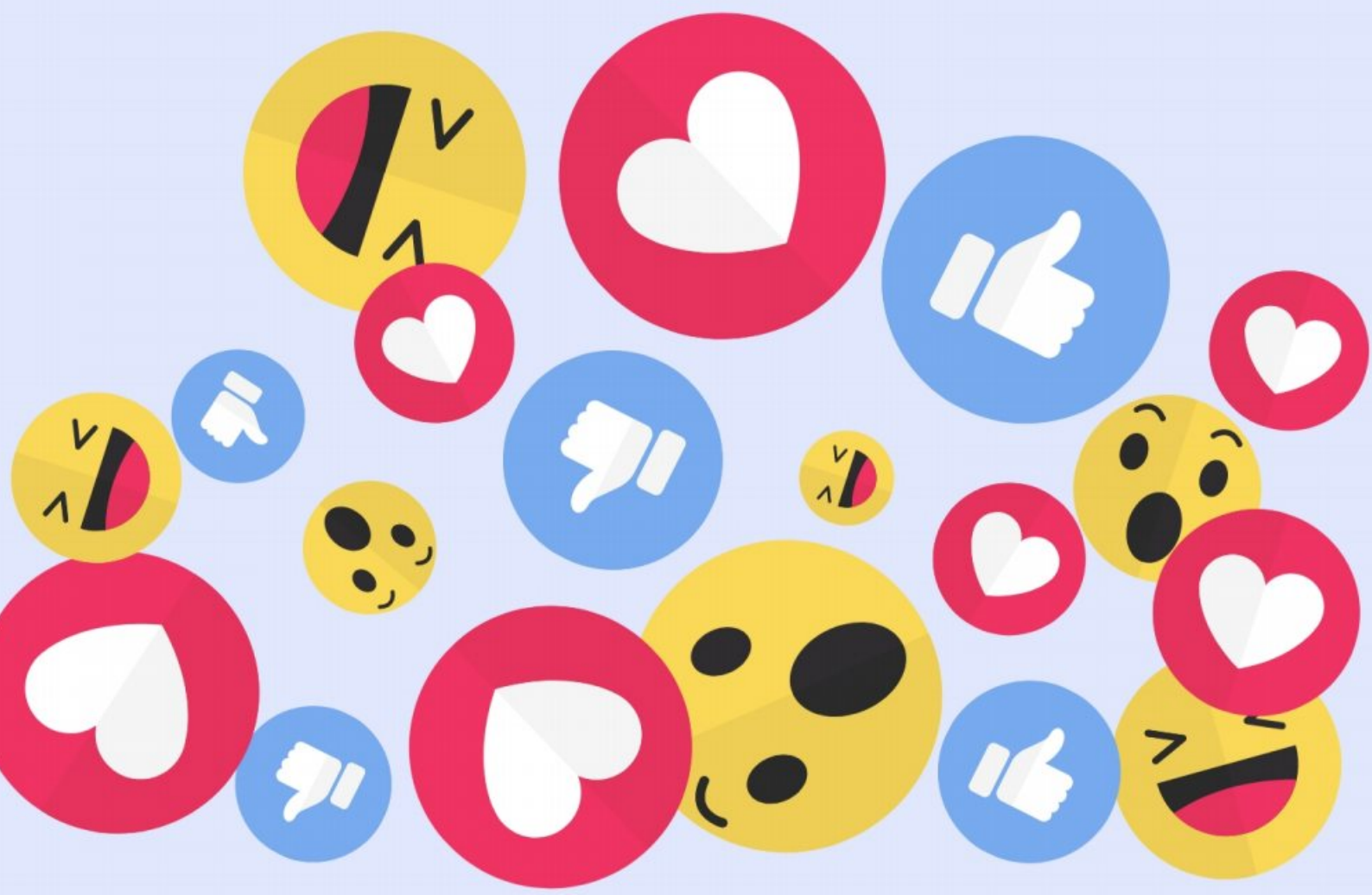


www.revistaprojetoautoestima.com.br

Siga-nos **no** INSTAGRAM



@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



MARIA GAL HOMENAGEIA CAROLINA MARIA DE JESUS EM FIGURINO DO BAILE DA VOGUE



Um dos nomes mais celebrados da literatura brasileira também será homenageada pela Unidos da Tijuca

Atriz dá vida à escritora no longa inspirado no livro 'Quarto de Despejo: Diário de uma Favelada', que tem previsão de estreia para o segundo semestre deste ano

Maria Gal, protagonista do filme 'Carolina: Quarto de Despejo', marcou presença no Baile da Vogue, neste sábado, no Rio de Janeiro. A atriz, que interpreta Carolina no longa e que vai atravessar o sambódromo como escritora com a Unidos da Tijuca, escolheu um look-manifesto: peças confeccionadas a partir de matérias e texturas que remetem ao universo de Carolina Maria de Jesus, em um gesto de memória, afirmação e sofisticação simbólica. Assinado pela estilista Agatha Lacerda, a roupa reforça a relevância e importância da escritora no cenário cultural.

A escolha dialoga diretamente com o Copacabana Palace, espaço histórico onde Carolina esteve em 1961, durante o lançamento de seu livro no Rio de Janeiro. Mais do que um endereço icônico, o hotel representa um ponto de virada: o mesmo lugar onde Carolina serviu passa a ser também o espaço onde sua obra foi celebrada.

“Carolina foi uma potência da literatura brasileira, mas além de ser uma escritora de extrema sensibilidade, foi uma mulher à frente de seu tempo em outras áreas da sociedade. Sempre teve um olhar político, social e uma admiração pela moda. Em fotos da época, é possível vê-la, ainda nos tempo em que morava na favela e quando alcançou o auge do sucesso com sobreposições, acessórios e vestimentas que também criava.

Conforme sua vida foi melhorando, ela continuou atenta às tendências e sempre se vestiu de forma muito elegante. A minha escolha para a noite do Baile traduziu essa potência feminina que ainda se faz tão importante na atualidade', explica Maria Gal.



Foto divulgação

Sobre o filme 'Carolina – Quarto de Despejo' – Título provisório

Dirigido por Jeferson De, com roteiro de Máira Oliveira e produção de Clélia Bessa, o longa é uma adaptação do livro 'Quarto de Despejo: Diário de uma Favelada' e explora aspectos menos conhecidos da autora: o afeto, os desejos, a vaidade, a maternidade e sua consciência política. A narrativa utiliza trechos de seus diários como base de uma trama mais complexa. Não se trata de biografia. O recorte vai do momento da escrita do livro até sua publicação.

Protagonizado por Maria Gal, que dá vida a Carolina Maria de Jesus, a produção conta ainda com Raphael Logam, Clayton Nascimento, Liza Del Dala, Carla Cristina Cardoso, Ju Colombo, Caio Manhente, Jack Berraquero, Fabio Assunção, Alan Rocha, Thawan Lucas e grande elenco. O filme é uma produção da Move Maria, Raccord Produções e Buda Filmes, com coprodução da Globo Filmes e distribuição da Elo Studios.

As gravações aconteceram no Rio de Janeiro, em novembro e dezembro de 2025 em locações como na Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro (Alerj), no bairro do Recreio dos Bandeirantes, e nos Estúdios Quanta Rio de Janeiro, onde a equipe de arte, liderada por Billy Castilho, reproduziu a Favela do Canindé dos anos 1950 em um cenário de mais de 400m². Além do minucioso trabalho de arte, o cenário também contou com dois painéis de led com 12x5cm e 4x3cm, que estamparam ora o horizonte de São Paulo, ora uma outra perspectiva da favela do Canindé e ajudaram a dar profundidade e ainda mais realismo ao cenário. Juntos, a favela e os telões de LED ocuparam mais de 700m². O filme ainda terá cenas gravadas na Marquês de Sapucaí, durante o desfile da Unidos da Tijuca, que terá Carolina Maria de Jesus como enredo.



Foto divulgação

**PRÊMIO BT6 PACTUAL DA
MÚSICA BRASILEIRA LANÇA
EDITAL 2026 DO TE VEJO
NO PALCO, PROJETO QUE
SELECIONARÁ 6 ARTISTAS
PARA 6 GRAVAÇÕES
PROFISSIONAIS DE SHOWS**

**ESTÃO ABERTAS AS
INSCRIÇÕES PARA O
EDITAL TE VEJO NO
PALCO 2026!**

**PODEM SE
INSCREVER ATÉ
04/05.**



Inscrições gratuitas já estão abertas; edital 2026 amplia alcance nacional após o sucesso na estreia

O edital 2025 recebeu mais de 400 inscrições, selecionando ao final 6 espetáculos, contemplando artistas como Mariana Aydar, Mestrinho, Jhonny Hooker e Chico César & Nova Orquestra



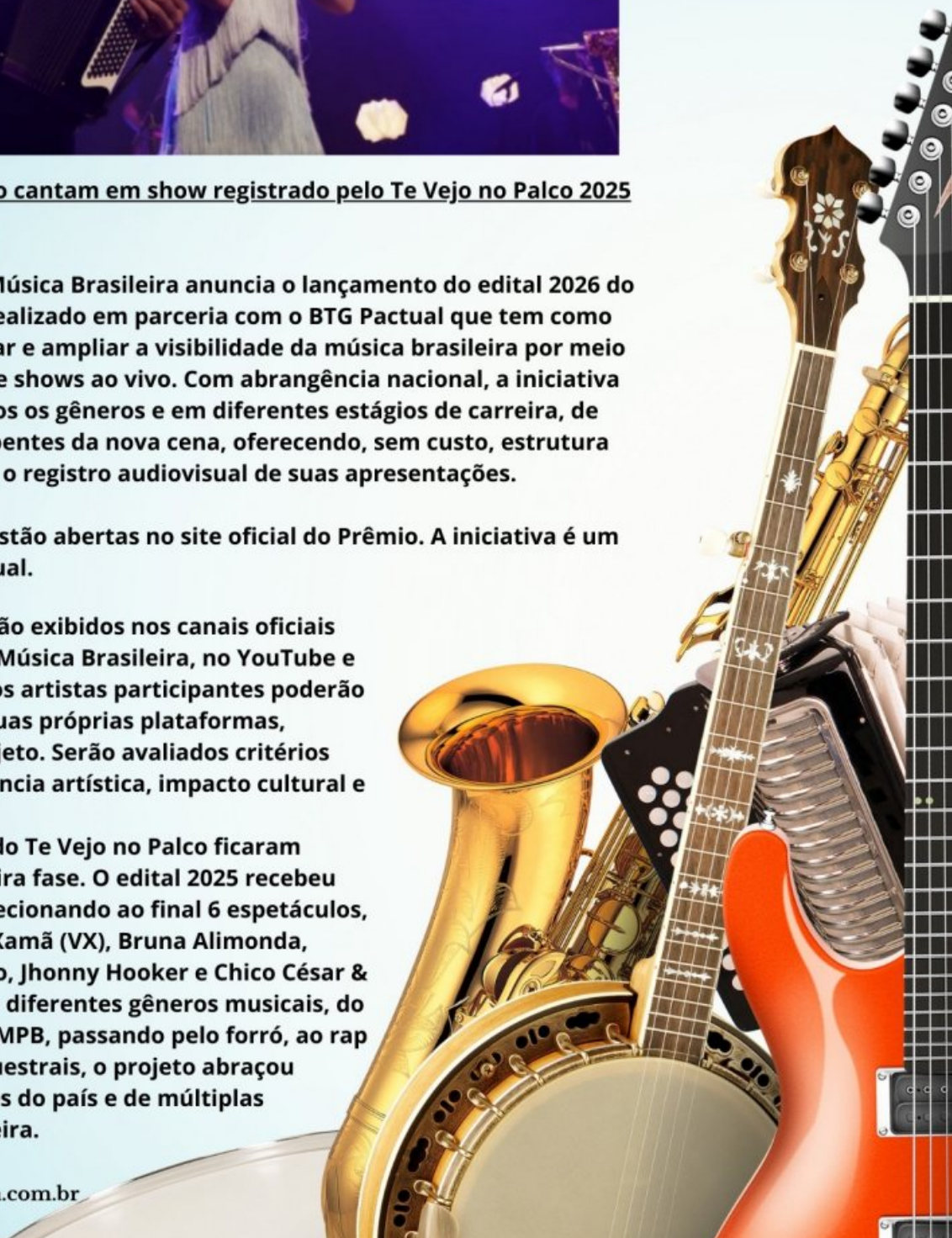
Mariana Aydar e Mestrinho cantam em show registrado pelo Te Vejo no Palco 2025 - clique e confira a íntegra

O Prêmio BTG Pactual da Música Brasileira anuncia o lançamento do edital 2026 do Te Vejo no Palco, projeto realizado em parceria com o BTG Pactual que tem como objetivo fomentar, valorizar e ampliar a visibilidade da música brasileira por meio da gravação profissional de shows ao vivo. Com abrangência nacional, a iniciativa é voltada a artistas de todos os gêneros e em diferentes estágios de carreira, de nomes consagrados a expoentes da nova cena, oferecendo, sem custo, estrutura técnica de excelência para o registro audiovisual de suas apresentações.

As inscrições gratuitas já estão abertas no site oficial do Prêmio. A iniciativa é um oferecimento do BTG Pactual.

Os registros dos shows serão exibidos nos canais oficiais do Prêmio BTG Pactual da Música Brasileira, no YouTube e redes sociais. Além disso, os artistas participantes poderão utilizar os conteúdos em suas próprias plataformas, conforme as regras do projeto. Serão avaliados critérios como originalidade, relevância artística, impacto cultural e repertório.

O alcance e a diversidade do Te Vejo no Palco ficaram evidentes já em sua primeira fase. O edital 2025 recebeu mais de 400 inscrições, selecionando ao final 6 espetáculos, dos artistas Martte, Vitor Xamã (VX), Bruna Alimonda, Mariana Aydar e Mestrinho, Jhonny Hooker e Chico César & Nova Orquestra. Reunindo diferentes gêneros musicais, do pop e da música urbana à MPB, passando pelo forró, ao rap e às experimentações orquestrais, o projeto abraçou artistas de distintas regiões do país e de múltiplas gerações da música brasileira.



Essa curadoria plural reforça o compromisso do Te Vejo no Palco com a valorização da diversidade estética, territorial e cultural que marca a produção musical brasileira.



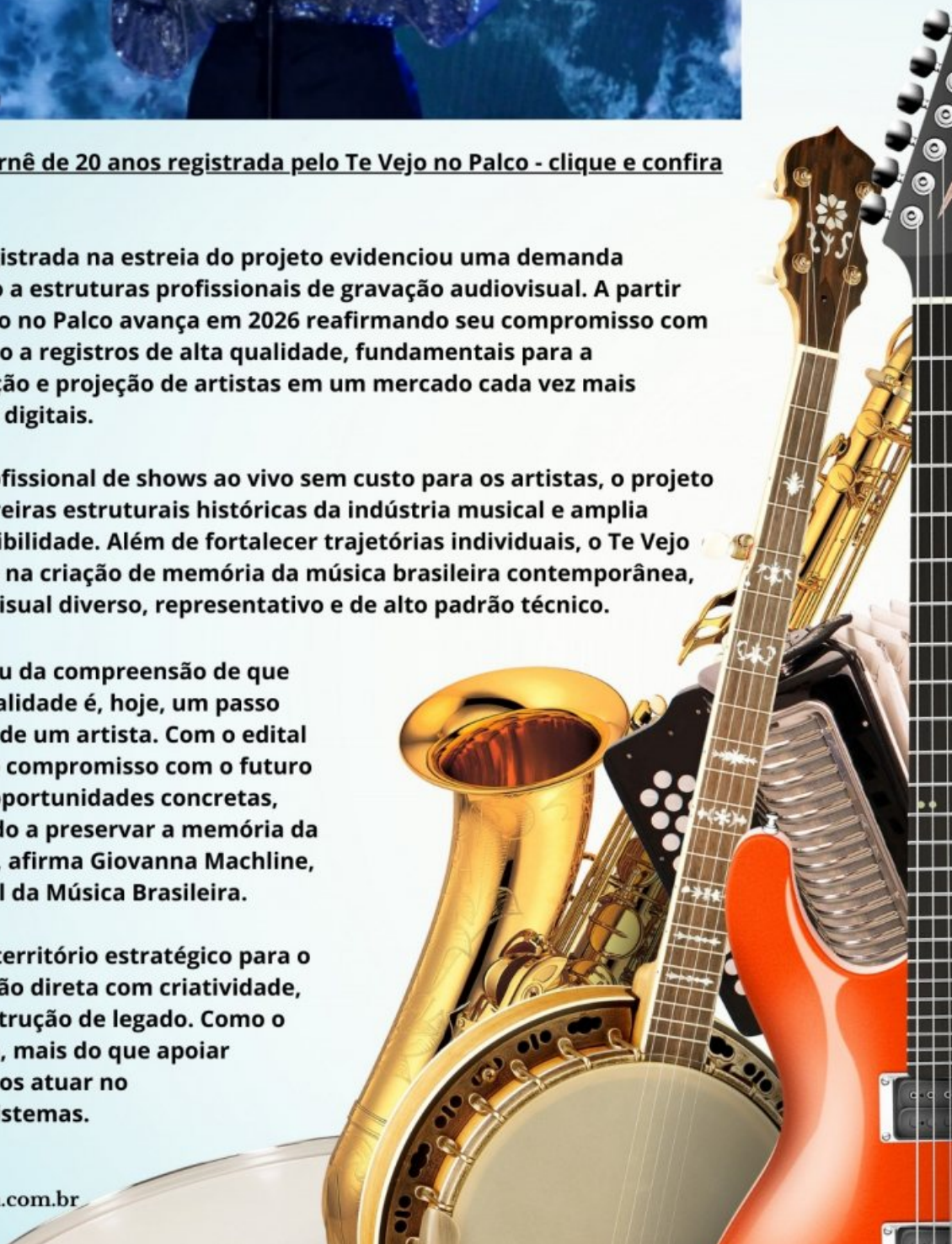
Jhoony Hooker teve sua turnê de 20 anos registrada pelo Te Vejo no Palco - clique e confira a íntegra

A mobilização nacional registrada na estreia do projeto evidenciou uma demanda histórica do setor: o acesso a estruturas profissionais de gravação audiovisual. A partir desse diagnóstico, o Te Vejo no Palco avança em 2026 reafirmando seu compromisso com a democratização do acesso a registros de alta qualidade, fundamentais para a profissionalização, circulação e projeção de artistas em um mercado cada vez mais orientado por plataformas digitais.

Ao oferecer a gravação profissional de shows ao vivo sem custo para os artistas, o projeto contribui para reduzir barreiras estruturais históricas da indústria musical e amplia oportunidades reais de visibilidade. Além de fortalecer trajetórias individuais, o Te Vejo no Palco atua diretamente na criação de memória da música brasileira contemporânea, gerando um acervo audiovisual diverso, representativo e de alto padrão técnico.

"O 'Te Vejo no Palco' nasceu da compreensão de que registrar um show com qualidade é, hoje, um passo essencial para a trajetória de um artista. Com o edital 2026, reafirmamos o nosso compromisso com o futuro da nossa música, criando oportunidades concretas, ampliando vozes e ajudando a preservar a memória da produção musical do país", afirma Giovanna Machline, CEO do Prêmio BTG Pactual da Música Brasileira.

"A música brasileira é um território estratégico para o BTG Pactual por sua conexão direta com criatividade, empreendedorismo e construção de legado. Como o banco da música brasileira, mais do que apoiar projetos culturais, queremos atuar no desenvolvimento de ecossistemas.



O Te Vejo no Palco parte da premissa de que talento precisa de infraestrutura, visibilidade e escala para se consolidar. Ao viabilizar a gravação profissional de shows ao vivo, reafirmamos nosso compromisso com a música brasileira e com a aceleração de carreiras em um mercado cada vez mais orientado por conteúdo e plataformas digitais", destaca André Kliousoff, CMO do BTG Pactual.

Por que participar do Te Vejo no Palco?

- **Tenha sua performance gravada com qualidade profissional:** O projeto oferece estrutura técnica de excelência para captação de áudio e vídeo em alta resolução, valorizando a potência artística de cada apresentação.
- **Amplie sua visibilidade no cenário musical:** Os registros serão exibidos nos canais oficiais do Prêmio BTG Pactual da Música Brasileira e promovidos em ações de comunicação digital.
- **Fortaleça seu portfólio com um material exclusivo:** Os participantes terão à disposição conteúdos que poderão ser utilizados também em suas próprias redes e plataformas, contribuindo para a profissionalização da carreira.



Marca do Projeto Te Vejo No Palco

Sobre o Prêmio BTG Pactual da Música Brasileira
Estabelecido em 1987, o Prêmio BTG Pactual da Música Brasileira (PMB) é uma das mais importantes celebrações da riqueza e diversidade da música nacional. O Prêmio homenageia artistas, compositores, produtores e todos os profissionais que contribuem para a excelência da música brasileira. Dedicado a preservar e promover nossa herança cultural, o PMB celebra a história da música enquanto investe em seu futuro, oferecendo uma plataforma de soluções envolvendo a promoção da música brasileira. Além de sua renomada premiação anual, o PMB também se dedica à produção de programas como "Por Acaso" e "Casa PMB", que oferecem experiências musicais únicas e aproximam artistas e público. Por meio desses e de outros projetos, o PMB continua a enriquecer o cenário musical brasileiro, promovendo a criatividade e a inovação, e fornecendo uma ampla plataforma de soluções para a produção de formatos e apresentação musical.



Desde sua criação, o PMB tem sido um palco para celebrar talentos consagrados e emergentes, e suas produções visam não apenas reconhecer a excelência artística, mas também fomentar diálogos e oportunidades para os criadores. Junto a parceiros estratégicos, como uma referência na indústria musical, o PMB trabalha continuamente para inspirar e promover um ambiente vibrante para criadores e amantes da música.

Sobre o BTG Pactual

O BTG Pactual (BPAC11) é o maior banco de investimentos da América Latina e atua nos mercados de Investment Banking, Corporate Lending, Sales & Trading, Asset Management, Wealth Management e Banking. O BTG Pactual se consolidou como uma das plataformas de investimentos mais inovadoras do País, com um banco transacional completo para apoiar o momento de vida e a construção da história de seus clientes. Além disso, é pioneiro na agenda ESG, com produtos financeiros que apoiam a transição para uma economia mais verde e sustentável. A instituição é reconhecida e premiada internacionalmente, e conta com mais de 6 mil colaboradores no Brasil, Chile, Argentina, Colômbia, Peru, México, Estados Unidos, Portugal, Espanha e Luxemburgo.





05

MARÇO

2026



CINEMA

LÁ VEM 'A NOIVA!': WARNER BROS. PICTURES REVELA TRAILER OFICIAL DE FILME ESTRELADO POR JESSIE BUCKLEY

DIRIGIDO POR MAGGIE GYLLENHAAL, O LONGA LANÇA UM NOVO OLHAR À HISTÓRIA DA NOIVA DE FRANKENSTEIN E ESTREIA EM 05 DE MARÇO

www.revistaprojetoautoestima.com.br





ASSISTA AO TRAILER

A Warner Bros. Pictures acaba de divulgar o trailer de A Noiva!, nova obra da diretora Maggie Gyllenhaal. O filme mistura terror, ação e doses de romance, com a Noiva de Frankenstein ganhando protagonismo sob a interpretação da vencedora do Globo de Ouro, Jessie Buckley, junto do vencedor do Oscar, Christian Bale, que dá vida ao monstro. A estreia é em 05 de março somente nos cinemas.

Em uma narrativa repleta de adrenalina, o público conhece a enigmática figura da Noiva (Buckley), trazida de volta à vida sem memórias para fazer companhia ao solitário monstro de Frankenstein (Bale). Entretanto, ninguém poderia prever a força destrutiva desses amantes fora da lei, enquanto viajam juntos pelos Estados Unidos dos anos 1930 em busca de liberdade – e de si mesmos.

O elenco conta, ainda, com Peter Sarsgaard (A Órfã), Annette Bening (Beleza Americana), Penelope Cruz (Vanilla Sky), e Jake Gyllenhaal (O Segredo de Brokeback Mountain).



Sobre o filme

A atriz, roteirista e diretora indicada ao Oscar, Maggie Gyllenhaal (A Filha Perdida), apresenta seu mais novo trabalho atrás das câmeras, A Noiva!, uma abordagem ousada e iconoclasta de uma das histórias mais fascinantes da literatura mundial, estrelado por Jessie Buckley, indicada ao Oscar, e pelo vencedor do Oscar, Christian Bale.

Um solitário Frankenstein (Bale) viaja para a Chicago dos anos 1930 para contactar a cientista pioneira, Dra. Euphronious (Annette Bening, cinco vezes indicada ao Oscar), e lhe pedir que crie uma companheira para ele. Os dois revivem uma jovem assassinada, e a Noiva (Jessie Buckley) nasce. O que se segue está além do que qualquer um deles imaginou: Assassinato! Possessão! Um movimento cultural selvagem e radical! E amantes fora da lei em um romance selvagem e inflamável!

O filme é estrelado por Jessie Buckley, Christian Bale, Peter Sarsgaard, com a indicada ao Oscar Annette Bening, o indicado ao Oscar Jake Gyllenhaal, e a vencedora do Oscar Penélope Cruz. Maggie Gyllenhaal roteirizou, dirigiu e coproduziu A Noiva!, em parceria com os coprodutores Emma Tillinger Koskoff, indicada ao Oscar, Talia Kleinhandler e Osnat Handelsman Keren. Assinam a produção executiva Carla Raij, David Webb e Courtney Kivowitz.

A equipe de produção criativa de Maggie Gyllenhaal nos bastidores inclui premiados e prestigiados artistas de cinema como o diretor de fotografia Lawrence Sher; a designer de produção Karen Murphy; o editor Dylan Tichenor; o supervisor musical Randall Poster; a figurinista Sandy Powell; e a compositora Hildur Gudnadóttir.

A Warner Bros. Pictures apresenta uma produção da First Love Films e In The Current Company, um filme de Maggie Gyllenhaal, A Noiva!, que será distribuído internacionalmente pela Warner Bros. Pictures nos cinemas e salas IMAX a partir de março de 2026.

Acesse as redes sociais Warner Bros. Pictures:

Instagram: @wbpictures_br

Facebook: Warner Bros. Pictures

X: @wbpictures_br

Tiktok: @wbpicturesbr



CONHEÇA A ONG



CÃO SEM DONO



SÃO CENTENAS DE CÃES QUE AGUARDAM POR SUA AJUDA

SAIBA MAIS:

www.caosemdono.com.br



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

[WWW.INSTAGRAM.COM/CAOSEMDONO.OFICIAL](https://www.instagram.com/caosemdono.oficial)

[WWW.CAOSEMDONO.COM.BR](http://www.caosemdono.com.br)

SEMANA DO CINEMA



**Matinês em 2D e 3D
A PARTIR DE**

R\$10

DEMAIS HORÁRIOS R\$12*

CINEMARK™

*Padrão: ingresso matine, inteira: R\$20, meia-entrada: R\$10, valor promocional: R\$10. Ingresso noturno, inteira: R\$24, meia-entrada: R\$12, valor promocional: R\$12. Para Salas IMAX/PRIME/VIP e tecnologia D-BOX: ingresso matine, inteira: R\$40, meia-entrada: R\$20, valor promocional: R\$20. Ingresso noturno, inteira: R\$48, meia-entrada: R\$24, valor promocional: R\$24. Ação não é válida para nenhuma sala/poltrona do complexo Cidade Jardim (SP) e Village Mall (RJ). Promoção válida de 05/02/2026 a 11/02/2026, não cumulativa com outros benefícios como disposto no Art. 1º, § 1º, da Lei Federal nº 12.933/2013. Verifique as salas e formatos participantes. Não válido para conteúdos alternativos e pré-venda de filmes. Consulte os itens colecionáveis elegíveis e a disponibilidade de estoque por cinema. Imagem meramente ilustrativa. Verifique o regulamento completo no site: <https://bit.ly/promocoes-cinemarkbrasil>

#SemanaDoCinema

Apoia:



ingresso
com

FENEEC

ABRA-LEX

VELOX

CINEMAS DE SÃO PAULO E OSASCO OFERCEM INGRESSOS A PARTIR DE R\$ 10



**Semana do Cinema
acontece de 05 a 11
de fevereiro com
preços especiais e
combos exclusivos**

A primeira edição da Semana do Cinema 2026 será realizada entre os dias 05 e 11 de fevereiro. Durante o período, o público poderá aproveitar ingressos com valores reduzidos em sessões selecionadas da rede Cinemark, além de combos promocionais de pipoca e bebida disponíveis em diversos shoppings da região, como Central Plaza Shopping, que possui a maior tela em exibição XD da América Latina, Shopping Aricanduva e Interlar Aricanduva, o maior centro comercial da América Latina e o Shopping União de Osasco, um dos destinos de compras mais completos da região oeste de São Paulo.



A iniciativa contempla diferentes tipos de salas, com preços especiais para sessões matinê e noturnas. Nas salas Padrão ou XD, em sessões 2D ou 3D, os ingressos custam R\$ 10 para matinê (até 16h59) e R\$ 12 para sessões noturnas (a partir das 17h). Já nas salas IMAX, PRIME/VIP e com tecnologia D-BOX, os valores promocionais são de R\$ 20 para matinê e R\$ 24 para sessões noturnas.

Além dos ingressos, a Semana do Cinema também conta com combos promocionais:

- Combo Individual (1 pipoca pequena, 1 bebida pequena e 1 colecionável elegível*) – R\$ 39
- Combo Grande (1 pipoca grande, 1 bebida média, 1 M&Ms e 1 colecionável elegível*) – R\$ 59
- Combo Mais Bebida (1 pipoca grande, 2 bebidas grandes, 1 M&Ms e 1 colecionável elegível*) – R\$ 79
- Combo Para Dividir (1 balde de pipoca, 2 bebidas grandes, 1 M&Ms e 1 colecionável elegível*) – R\$ 99

Na programação da semana, o público poderá conferir filmes como “Zootopia 2”, “O Agente Secreto”, “Avatar: Fogo e Cinzas”, “A Empregada”, entre outros grandes lançamentos. A ação é válida exclusivamente entre os dias 05 e 11 de fevereiro de 2026, em sessões e produtos participantes.

Consulte os filmes, classificação indicativa e horários das sessões no site www.cinemark.com.br, ou nos sites www.aricanduva.com.br, www.centralplazashopping.com.br e www.shoppinguniao.com.br.

Shopping Aricanduva e Interlar Aricanduva
Av. Aricanduva, 5555 – Vila Matilde, São Paulo/SP.

Central Plaza Shopping
Av. Dr. Francisco Mesquita, 1000 – Vila Prudente, São Paulo/SP
Estacionamento gratuito por 2 horas (após, cobrança de horas corridas).

Shopping União de Osasco
Avenida dos Autonomistas, 1.400 - Vila Yara, Osa



A close-up, side-profile shot of a man with a full, well-groomed beard and short, light brown hair. He is wearing a black barber cape. A barber's hands are visible, one holding a black comb over the man's hair and the other using electric clippers to trim the back of his head. The background is blurred, showing the interior of a barbershop with warm lighting.

5 TENDÊNCIAS DE CORTES DE CABELO MASCULINO PARA O VERÃO

Barbeiro da BR
Barbearia, cita
que a próxima
temporada
consolida
estilos que
equilibram
frescor,
versatilidade e
expressão
pessoal

Com a chegada do verão, o mercado de beleza masculina passa por uma transformação marcada pela valorização da textura natural dos fios, cortes funcionais para o clima quente e uma busca cada vez maior por identidade visual. Tendências que unem praticidade, estética contemporânea e personalização já começam a dominar as cadeiras das barbearias em todo o país.

De acordo com Ricardo Silva, barbeiro da BR Barbearia, maior franquia de barbearias da América Latina, os homens estão mais atentos ao próprio estilo e procuram cortes que dialoguem com sua rotina, formato de rosto e personalidade, sem abrir mão de frescor e modernidade, elementos essenciais para a estação mais quente do ano.

O especialista da BR Barbearia cita quais são as tendências deste ano:

1. Textura natural e movimento no topo: "Uma das tendências mais fortes para 2026 é a valorização da textura natural dos fios. Ao contrário de anos anteriores, quando os cortes muito estruturados dominavam, o verão 2026 terá um foco claro em movimento e naturalidade. Cortes como o textured crop, em que o cabelo no topo é levemente mais longo com textura evidente, já estão sendo muito solicitados. Esse visual equilibra um acabamento moderno com praticidade no dia a dia, ideal para o clima quente e úmido", aponta o barbeiro da BR Barbearia.

2. Fades modernos e buzz cuts renovados: "Para os homens que preferem looks mais clean, os fades bem definidos continuam em alta. O skin fade ou degradê suave com transição natural entre topo e laterais tem sido requisitado tanto por jovens quanto por clientes mais maduros, já que ele realça traços faciais e traz uma sensação de frescor no verão. Além disso, a variação do buzz cut com leve textura no topo aparece como outra aposta forte, pois combina estilo com baixa manutenção", comenta o especialista.

3. Comprimentos médios: "Apesar da popularidade dos cortes curtos, estamos observando um retorno consistente de comprimentos médios, especialmente em estilos que permitem versatilidade de penteados. Cortes como o bro flow ou o mid-length shag com camadas, que proporcionam um visual mais solto e natural, estão ganhando espaço", detalha Ricardo Silva.

4. Reinvenção de clássicos com detalhes modernos: "No cenário masculino, clássicos como o pompadour e o slick back retornam com ajustes mais sutis e contemporâneos, menos engomados e mais texturizados, com produtos leves que conferem brilho natural e fluidez ao penteado. Muitos homens estão pedindo versões menos rígidas desses cortes, buscando um equilíbrio entre elegância e descontração, ideal para as temperaturas elevadas do verão", explica o barbeiro.

5. Ondas e cachos definidos: "A valorização da textura natural de cachos e ondas não é apenas uma tendência estética, mas também uma afirmação de identidade e autenticidade capilar. Homens com cabelo ondulado estão migrando para cortes que enfatizam a definição dos cachos, muitas vezes combinados com um fade nas laterais para equilibrar o visual", finaliza o especialista da BR Barbearia.



BR Barbearia

Fundada em 2017, em Belém do Pará, a BR Barbearia é a maior rede de barbearias da América Latina, com 62 unidades e, em termos tecnológicos, possivelmente a mais avançada do mundo. Com operação baseada 100% na Lei do Salão Parceiro e sem necessidade de funcionários, a rede oferece alta rentabilidade e autonomia total ao franqueado, que gerencia a unidade à distância. Seu maior diferencial está na tecnologia proprietária, composta por três pilares: SMC - Sistema de Monitoramento Contínuo; Software Financeiro e Software de Fidelidade (em desenvolvimento). A BR Barbearia conta com investimento inicial a partir de R\$ 99 mil, com um faturamento médio mensal entre R\$ 28 mil e R\$ 40 mil mensais e um prazo de retorno entre 12 e 24 meses.

**DIVULGUE SEUS PRODUTOS
DE BELEZA**

nas edições da
**REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**



ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT

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



**Escaneie
o QR code**

COMO A EXPERIÊNCIA

DO CAOS AO CONFORTO: COMO A EXPERIÊNCIA DENTRO DO CARRO PODE AJUDAR A REDUZIR A ANSIEDADE NO TRÂNSITO



A rotina nas grandes cidades impõe um novo tipo de desgaste emocional. Trânsito intenso, excesso de estímulos visuais e sonoros, pressão constante por produtividade e a sensação permanente de urgência formam um ambiente propício ao avanço da chamada ansiedade urbana – fenômeno cada vez mais presente nas análises de especialistas em saúde mental.

Pesquisas e relatos clínicos indicam que o deslocamento diário figura entre os principais gatilhos de estresse e irritabilidade. Engarrafamentos prolongados, buzinas incessantes, freadas bruscas e a imprevisibilidade do tráfego elevam os níveis de cortisol, afetando o humor, a capacidade de concentração e até a qualidade do sono.



Diante desse cenário, uma questão ganha relevância: o automóvel pode ajudar a reduzir a ansiedade no trânsito? Se, por um lado, o caos viário é parte do problema da mobilidade urbana, por outro, o carro pode se transformar em um espaço de proteção emocional, conforto e redução de estímulos.

Essa mudança de perspectiva amplia o conceito de mobilidade, que deixa de ser apenas deslocamento e passa a ser entendida como extensão do bem-estar. Silêncio interno, ergonomia, tecnologias de assistência ao condutor e conforto sensorial deixam de ser atributos supérfluos e passam a exercer influência direta sobre a saúde mental de quem passa horas ao volante.

Na OMODA & JAECOO, essa visão orienta o desenvolvimento dos veículos desde a fase de concepção. Os modelos da marca foram projetados para proporcionar uma experiência de condução mais tranquila, previsível e confortável, especialmente nos ambientes urbanos mais desafiadores.

O elevado nível de isolamento acústico reduz de forma significativa os ruídos externos, como buzinas e o som do tráfego intenso, criando um ambiente interno mais silencioso e acolhedor. A diminuição desses estímulos sonoros contribui para aliviar a tensão e favorecer uma condução mais serena.

Já os sistemas avançados de assistência ao motorista (ADAS) atuam como aliados no dia a dia, com recursos como alerta de colisão, assistente de permanência em faixa e controle adaptativo de velocidade. Essas tecnologias ajudam a reduzir a sobrecarga cognitiva do condutor, aumentam a sensação de segurança com confiança em situações de tráfego intenso.

A ergonomia também desempenha papel central. Posição de dirigir ajustável, comandos intuitivos e bancos projetados para o conforto contribuem para minimizar o cansaço físico — um fator diretamente associado ao estresse e à irritação durante longos deslocamentos.

Somado a isso, o cuidado com o conforto e a experiência sensorial transforma o interior do veículo em um espaço de pausa em meio ao caos urbano. Mais do que levar do ponto A ao ponto B, o carro passa a funcionar como um ambiente que convida a desacelerar.

Diante desse cenário, uma questão ganha relevância: o automóvel pode ajudar a reduzir a ansiedade no trânsito? Se, por um lado, o caos viário é parte do problema da mobilidade urbana, por outro, o carro pode se transformar em um espaço de proteção emocional, conforto e redução de estímulos.

Essa mudança de perspectiva amplia o conceito de mobilidade, que deixa de ser apenas deslocamento e passa a ser entendida como extensão do bem-estar. Silêncio interno, ergonomia, tecnologias de assistência ao condutor e conforto sensorial deixam de ser atributos supérfluos e passam a exercer influência direta sobre a saúde mental de quem passa horas ao volante.

“Desenvolvemos nossos veículos para além de performance e/ou tecnologia. Pensamos em como cada solução pode ajudar o condutor adotar uma forma de direção menos agressiva, com silêncio e conforto a bordo, ergonomia, equipando sistemas de assistência ao motorista para aliviar a ansiedade de quem passa horas no trânsito”, afirma Henrique Buzzaneli, head de Engenharia da OMODA & JAECCO Brasil.

Em um contexto em que a ansiedade urbana se consolida como tema central nas discussões sobre qualidade de vida, a OMODA & JAECCO propõe uma nova forma de enxergar a mobilidade: veículos que não apenas acompanham o ritmo das cidades, mas ajudam a torná-lo mais leve, seguro e humano.



Fadiga emocional em fevereiro

Por que tanta gente já se sente esgotada no início do ano

Fevereiro mal começou e, para muitas pessoas, o ano já parece pesado demais. A sensação de exaustão surge cedo, mesmo após férias ou períodos de descanso, e vai além do cansaço físico. Trata-se de uma fadiga emocional silenciosa, difícil de explicar, mas cada vez mais comum na rotina de quem sente que o ano começou exigindo muito e oferecendo pouco espaço para respirar.

De acordo com o psicólogo clínico Luti Christóforo, esse esgotamento tem relação direta com o choque entre expectativa e realidade.

“Janeiro costuma ser marcado por planos, promessas e metas. Fevereiro confronta essas idealizações com a volta intensa das rotinas, das cobranças e da pressão por desempenho, o que gera frustração e desgaste emocional”, explica.



A fadiga emocional surge quando a mente é submetida a demandas constantes, excesso de estímulos e pouco tempo de recuperação psíquica. O corpo segue funcionando, mas, emocionalmente, a pessoa se sente drenada, impaciente, desmotivada ou irritada sem um motivo claro. “É um cansaço que não melhora apenas com dormir mais”, pontua o especialista.

Outro fator importante é a falsa sensação de descanso. Nem sempre férias significam recuperação emocional. Conflitos familiares, pendências acumuladas, excesso de compromissos, consumo de álcool e hiperconexão digital impedem que a mente realmente desacelere. O retorno à rotina acontece sem que haja reposição emocional suficiente.

O calor intenso típico do período também influencia. Ele aumenta o desgaste físico, reduz a tolerância emocional e faz com que tarefas simples pareçam mais difíceis. Pequenos conflitos ganham grandes proporções, e a irritabilidade se torna mais frequente.

Além disso, existe uma pressão silenciosa para estar bem. A ideia de que “o ano está só começando” faz com que muitas pessoas se culpem por já se sentirem cansadas. Esse autojulgamento agrava o quadro, somando culpa e sensação de inadequação ao próprio cansaço.

Segundo Christóforo, a fadiga emocional não surge do nada. É resultado do acúmulo de tensões, expectativas irreais, dificuldade de estabelecer limites e ausência de pausas genuínas. Quando ignorada, pode evoluir para quadros mais graves, como ansiedade persistente, episódios depressivos ou burnout.

Reconhecer esse esgotamento é o primeiro passo para lidar com ele. “Não é sinal de fraqueza, preguiça ou falta de gratidão. É um alerta do organismo de que algo precisa ser reorganizado”, afirma o psicólogo.

A psicoterapia, nesse contexto, pode ajudar a identificar as fontes do cansaço, rever prioridades e desenvolver estratégias mais saudáveis para lidar com a rotina e com as próprias emoções. Fevereiro não precisa ser um mês de sobrevivência. Pode ser um ponto de ajuste, de reconexão consigo mesmo e de construção de um ano mais equilibrado, possível e humano.

Serviço: Luti Christóforo
Psicólogo clínico
(41) 99809-8887
@luti.psicologo
lutipsicologo@gmail.com
www.youtube.com/@lutipsicologo

GOIÁS LIDERA RANKING NACIONAL DOS MELHORES HOSPITAIS PÚBLICOS DO BRASIL EM PROPORÇÃO POPULACIONAL

**Estado concentra 10 dos 100
melhores hospitais públicos do
país, o equivalente a um hospital
de excelência para cada 720 mil
habitantes**



Ronaldo Caiado destaca que, com investimentos na interiorização, melhorou padrão de atendimento na rede pública estadual de saúde – Fotos: Secom-GO

O levantamento nacional inédito que mapeou os 100 melhores hospitais públicos do Brasil coloca o estado de Goiás em posição de destaque absoluto quando o critério analisado é a proporção de unidades de excelência em relação à população. Com cerca de 7,2 milhões de habitantes, Goiás concentra 10 dos 100 melhores hospitais públicos do país – o equivalente a um hospital de excelência para cada 720 mil habitantes, desempenho que o coloca isoladamente na liderança nacional.

avaliou hospitais 100% SUS administrados pelos governos federal, estadual ou municipal, com base em critérios como acreditação, taxa de ocupação, mortalidade hospitalar, disponibilidade de leitos de UTI, tempo médio de internação, eficiência no uso de recursos e, em fase posterior, satisfação dos pacientes.

O estudo foi realizado pelo Instituto Brasileiro das Organizações Sociais de Saúde (Ibross), em parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS), Instituto Ética Saúde, Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) e Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde (Conasems).



Goiás concentra 10 dos 100 melhores hospitais públicos do país: Hugol incluso

Embora São Paulo lidere em números absolutos, com 30 hospitais entre os 100 melhores, a análise proporcional revela um cenário diferente. O estado paulista tem cerca de 44 milhões de habitantes, o que resulta, inicialmente, em um hospital de excelência para cada 1,48 milhão de pessoas. No entanto, dos 30 hospitais listados em São Paulo 13 são municipais, restando apenas 17 hospitais estaduais. Considerando exclusivamente a rede estadual – parâmetro adotado para a comparação direta com Goiás – o índice paulista cai para um hospital estadual de excelência para cada 2,58 milhões de habitantes.

evidencia a robustez da rede hospitalar pública estadual goiana. Mesmo com população significativamente menor, Goiás conseguiu estruturar e manter um número expressivo de hospitais de alto desempenho, distribuídos em diferentes regiões do estado, como Goiânia, Aparecida de Goiânia, Luziânia, Trindade, Uruaçu e Santa Helena de Goiás.

Ao comentar os dados da pesquisa, o governador Ronaldo Caiado observa que Goiás não tem hospital municipal de referência. Nessa tese, diz ele, o estado é primeiro lugar no ranking. "Isso mostra o quanto nós, com a interiorização da saúde, melhoramos o padrão de atendimento no estado de Goiás", destaca o governador.

De acordo com o Secretário Estadual de Saúde, Rasivel Santos, o ranking demonstra que Goiás possui uma rede regionalizada com hospitais de elevado padrão, distribuídos em todas as cinco macrorregiões. Os dados reforçam não apenas a presença de unidades de alta qualidade, mas também a eficiência da política estadual de regionalização, gestão hospitalar, investimento em qualidade assistencial e integração em redes de atenção.

Com esse desempenho, Goiás se consolida como o estado brasileiro com a melhor proporção populacional de hospitais públicos estaduais entre os 100 melhores do país, superando unidades federativas muito mais populosas e reafirmando o protagonismo da saúde pública goiana no cenário nacional.

Secretaria de Comunicação – Governo de Goiás



Ronaldo Caiado destaca que, com investimentos na interiorização, melhorou padrão de atendimento na rede pública estadual de saúde – Fotos: Secom-GO

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

SAÚDE MENTAL

CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA SUA VIDA





Borelli é a primeira gelateria brasileira a conquistar o Selo II Vero Gelato Italiano

Maior rede de franquias de gelato do Brasil recebe chancela de Simone Bonine, referência mundial em gelateria italiana. Conquista coloca o gelato artesanal da marca no hall entre os melhores do Brasil e do mundo





A Borelli, rede de gelato italiano do Brasil, com 237 unidades e presente em 25 estados e Distrito Federal, recebe chancela internacional que atesta a qualidade e os rigorosos padrões tradicionais, métodos de produção italianos e excelência nos ingredientes. O selo "Il Vero Gelato Italiano", realizado pelo prestigiado chef italiano, Simone Bonine, um dos mais renomados conhecedores do gelato artesanal no mundo, valoriza a tradição do verdadeiro gelato italiano, atestando a excelência na produção artesanal e na manutenção da qualidade.

A conquista é resultado de um verdadeiro encontro e uma imersão profunda de Simone Bonine na história e processos de produção da Borelli. Diretamente da Itália, o fundador do Gelato Festival World e da icônica gelateria Carapina, de Florença, veio ao Brasil para conhecer, degustar e avaliar o gelato da marca, desde a Casa do Sabor, Vogliadi Borelli – o coração da produção dos insumos, a importante experiência em loja, validando a dedicação da Borelli em manter os mais altos padrões de qualidade, frescor e sabor, principalmente a produção 100% artesanal.

"Fiquei profundamente impressionado com a paixão e o rigor técnico que encontrei na Borelli. Para mim, o gelato não é apenas uma sobremesa, é uma expressão cultural. Ver uma marca brasileira tão dedicada a honrar essa tradição, que realmente utiliza ingredientes frescos e segue um processo artesanal impecável. A Borelli não apenas reproduz, mas vive a alma do autêntico gelato italiano, por isso a entrega deste selo é mais do que um reconhecimento de um trabalho excepcional, é um gesto de admiração e de identificação. Afirmo com muito orgulho e satisfação que a verdadeira essência do gelato italiano pode florescer em qualquer lugar do mundo", afirma Simone Bonini.



O reconhecimento reforça o compromisso e a dedicação da Borelli em manter a essência dessa típica sobremesa italiana sem desconsiderar o paladar dos brasileiros. Desde sua fundação, a marca mantém seu DNA artesanal, com produção diária em todas as lojas, com ingredientes frescos e selecionados, seguindo rigorosamente as técnicas italianas.

"Para nós, esse reconhecimento é a consagração natural de nossa jornada e propósito, que começou em 2013, com o fundador da marca, Eduardo Borelli. Desde o surgimento da Borelli, sempre priorizamos manter a alma do gelato italiano artesanal.

E recebê-lo por uma lenda como Simone é a validação de anos de trabalho árduo e a confirmação de que nossa busca por excelência e autenticidade nos tornou a referência máxima brasileira do setor", reforça Tony Miranda, CEO da Gelato Borelli.

Qualidade Borelli

Os gelatos e cascões da marca são produzidos diariamente em loja, com maquinário italiano específico, com insumos de qualidade, sem conservantes, elaborados com frutas frescas e sem adição de coberturas que roubem o sabor original. As castanhas, por exemplo, utilizadas em alguns dos sabores, são escolhidas inteiras, feita na torra por gravidade e moídas por um equipamento específico, na própria Casa do Sabor, Vogliadi Borelli, localizada em Cravinhos-SP, otimizando a extração do sabor das pastas utilizadas no gelato.

Atualmente, com mais de 90 sabores homologados, com opções zero lactose, zero adição de açúcar, possui ainda calendário sazonal com sabores especiais.

Estratégia da marca para 2026

Para celebrar e comunicar este marco, a Borelli implementará uma estratégia de comunicação robusta. A marca lançará uma campanha inédita em parceria com Simone Bonini, que continuará a compartilhar sua expertise e paixão pelo gelato com o público brasileiro. O chef compartilhará um pouco do seu conhecimento, que elevou e inseriu o gelato italiano na alta gastronomia global.

Para conceder o selo "Il Vero Gelato Italiano", Simone Bonini veio ao Brasil para sentir, observar e ouvir as histórias por trás de cada escolha, compreendendo de perto, como os produtos da Borelli nasce antes mesmo de chegar à vitrine. Entre aromas e texturas, reconheceu o respeito absoluto da marca pela matéria-prima, pelo tempo e pela tradição, validando a dedicação da Borelli em manter os mais altos padrões de qualidade, frescor e sabor. Mais do que um selo, essa conquista representa um movimento estratégico que fortalece a empresa como referência, elevando o gelato artesanal no Brasil a outro patamar, garantindo aos consumidores a experiência mais autêntica e original.

Sobre a Gelato Borelli

A Borelli surgiu da paixão de seus fundadores pela alta gastronomia e pela possibilidade de trazer um pedacinho da Itália ao Brasil, homenageando os autênticos gelatos europeus. Fundada em 2013, com a inauguração de sua primeira loja em Ribeirão Preto (SP), a marca produz gelatos de forma artesanal com maquinário italiano e ingredientes frescos, sem conservantes. Os gelatos são preparados diariamente em todas as unidades, antes da abertura ao público, garantindo frescor, qualidade premium, sabor autêntico e cremosidade incomparável. Essa dedicação à tradição e à autenticidade foi recentemente validada pela conquista pioneira do selo 'Il Vero Gelato Italiano', concedido pelo renomado chef Simone Bonini, referência em gelateria italiana.

Mais do que gelatos, a Borelli busca proporcionar experiências encantadoras por meio de seus cinco mantras fundamentais: experiência sensorial, ambiente acolhedor, variedade de sabores, qualidade e atendimento personalizado. A marca emprega cerca de 2 mil colaboradores diretos e indiretos, conta com 300 unidades em 25 estados e Distrito Federal.



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:

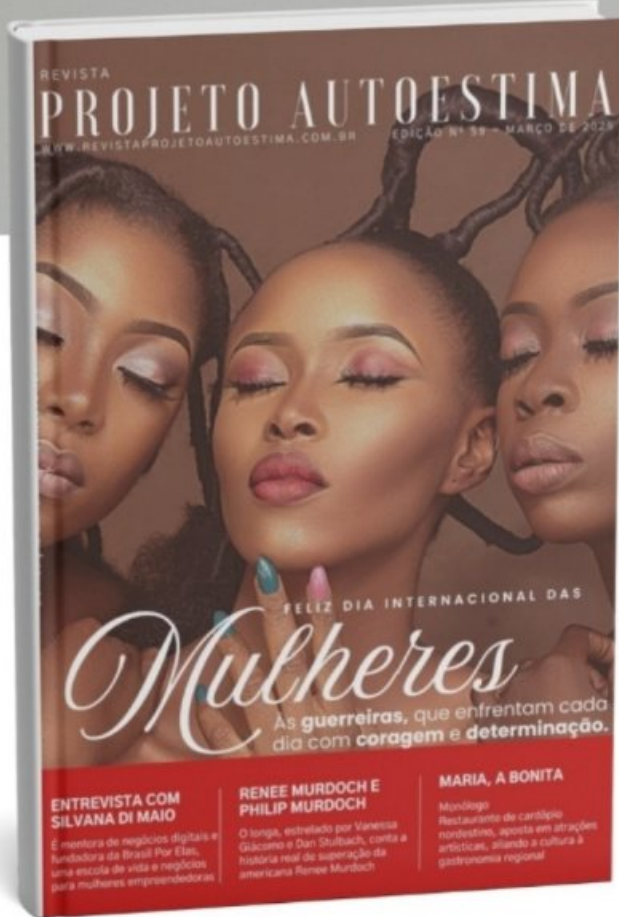
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/>

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



SOBRE A REVISTA

A Revista Projeto Autoestima, idealizada e editada por Elenir Alves, é uma publicação que vai além da estética do nome. Embora nascida com forte apelo ao público feminino, a revista é voltada a todos os gêneros, promovendo o bem-estar integral, a valorização humana, o autoconhecimento e a saúde mental e emocional como pilares fundamentais para uma vida mais plena.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Em tempos de excesso de informação e cobrança social, a revista se destaca como um refúgio saudável, onde o leitor encontra acolhimento, orientação e motivação.

Baixe
as edições
gratuitamente



PARCEIRA E APOIADORA DA **REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**

**ANA BEATRIZ
CARVALHO**

 **@anabepaz31**





TIA

Pensar no outro



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





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 da revista/fanpage/instagram e storyes.

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:

CONTATO@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

C/ ELENIR ALVES

**Nºs de nossas
redes sociais:**

**Fanpage:
30.768 mil**

**Instagram:
10.710 mil**

www.revistaprojetoautoestima.com.br

2026

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 MENSAS

SEU PET CONFIA EM VOCÊ



para protegê-lo

Fique de olho em qualquer mudança de comportamento e tome medidas para cuidar da saúde dele a tempo.



Participe da edição nº 71 - Março/2026

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

 contato@revistaprojetoautoestima.com.br
C/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/03**

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