

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 71 - MARÇO DE 2026

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

8 DE MARÇO

Dia da Mulher

Que a vida de vocês seja
sempre acompanhada de
respeito, liberdade e
oportunidades

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ÍNDICE DE CONTEÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

DIA INTERNACIONAL DA MULHER, POR ELENIR ALVES, PÁG. 05

ENTREVISTA COM ANDRÉIA CARDOZO, PÁG. 07

POEMA: NÃO SOU CÓPIA, SOU ARTE, POR ENY SOUZA, PÁG. 15

CRÔNICA: NOSSOS DOMINGOS, POR MARIA PERPÉtua MAZUROK, PÁG. 16

POEMA: JARDINEIRAS DO PAI, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 18

POEMA: DESEJOS, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 20

FEMINICÍDIO NO BRASIL, POR ELENIR ALVES, PÁG. 22

DICAS DE LEITURA, PÁG. 26

ANTOLOGIA POÉTICA DE ANDRÉ LUIZ DE ALMEIDA, PÁG. 27

ESTILISTA TRANSFORMA TRADIÇÃO DA ARTE POPULAR PERNAMBUCANA EM FORMA DA MODA AUTORAL INTERNACIONAL, PÁG. 28

PROJETO GRATUITO DE ACELERAÇÃO E CAPACITAÇÃO ABRE INSCRIÇÕES PARA MICROEMPREENDEDORES, PÁG. 31

CHEPE PUTZU, ABRE PRÉ-VENDA DE NOVO LIVRO COM PREFÁCIO DE ALGUSTO CURY, PÁG. 37

LIVRO NOTAS DE RISHIKESH DA AUTORA LETÍCIA ZENEVICH, PÁG. 40

MARÇO AZUL- MARINHO ALERTA SOBRE CÂNCER COLORRETAL, PÁG. 48

LILÁS MARÇO: QUATRO DÚVIDAS MAIS COMUNS SOBRE O HPV, PÁG. 51

CONHEÇA A ONG CÃO SEM DONO, PÁG. 54

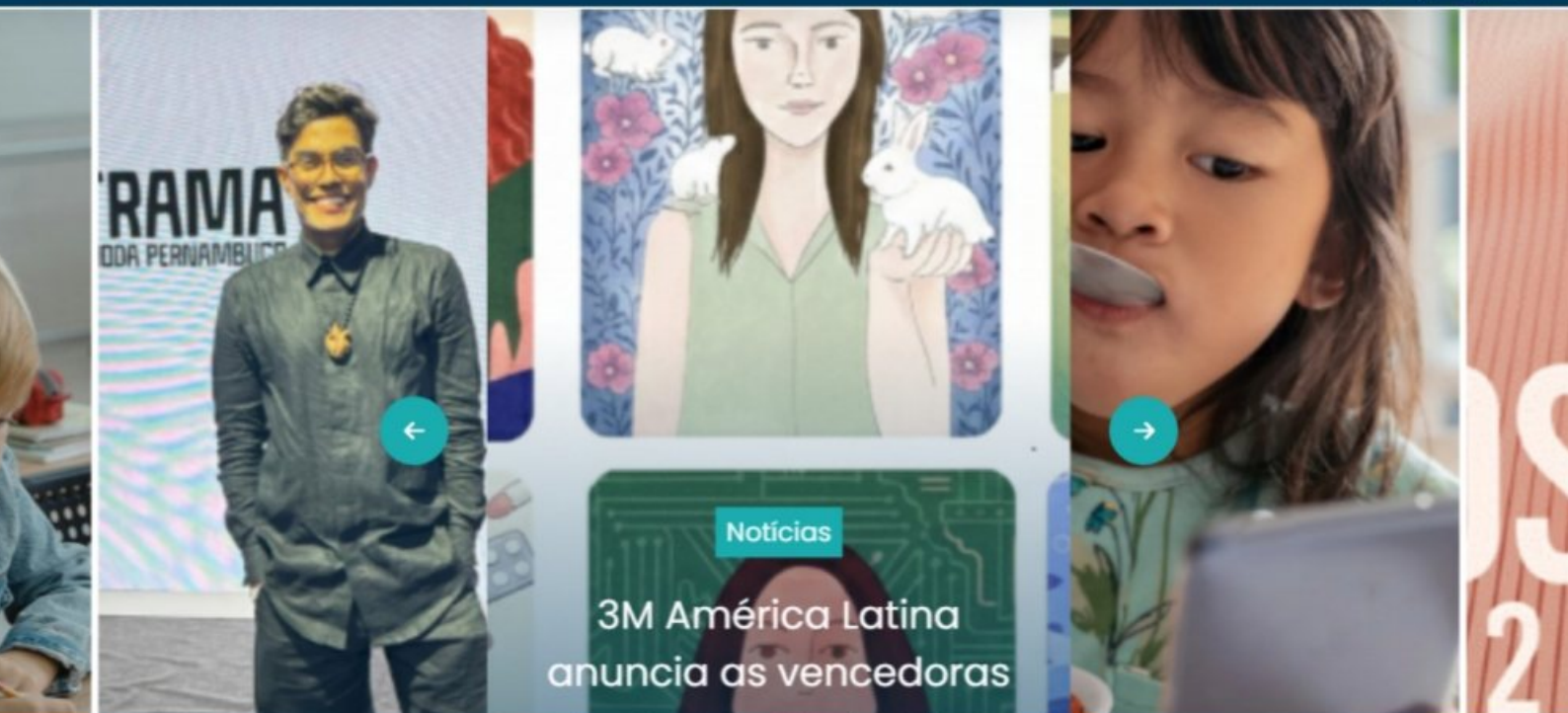
APRENDA A FAZER A SOPA DE LENTILHA DO RESTAURANTE ZINGO E RINGO, POR CHEF BASSEM KOUSSA, PÁG. 56

SAIBA COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA, PÁG. 61

MÍDIA KIT, PÁG. 63

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 64

EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 65



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



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! O editorial da edição nº 71 da Revista Projeto AutoEstima, referente ao mês de março, celebra o Dia Internacional da Mulher, comemorado em 8 de março, destacando a força, a coragem e a importância das mulheres na sociedade. Nesta edição especial, a revista apresenta uma entrevista inspiradora com a autora do livro Quando a Alma Floresce, Andréia Cardoso, que compartilha reflexões sensíveis sobre vida, fé e superação. O conteúdo também reúne diversas matérias relevantes que dialogam com temas do cotidiano e do bem-estar. Com textos inspiradores e informativos, a publicação reforça sua missão de promover reflexão e autoestima. 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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

8 DE MARÇO // DIA DA MULHER

Dia internacional das

mulheres

Que neste dia possamos
reconhecer e honrar todas
as histórias de superação
que nos inspiram.

DIA DA MULHER



O Dia Internacional das Mulheres, celebrado em 08 de março, é mais do que uma data no calendário. É um momento de reconhecimento, respeito e gratidão por todas as mulheres que, com coragem e sensibilidade, ajudam a transformar o mundo todos os dias.

As mulheres carregam em si a força de quem enfrenta desafios, a delicadeza de quem acolhe e a sabedoria de quem constrói caminhos com amor e determinação. São mães, filhas, profissionais, educadoras, amigas e líderes que inspiram mudanças e semeiam esperança por onde passam.

Neste dia especial, celebra-se não apenas as conquistas alcançadas ao longo da história, mas também a luta contínua por igualdade, dignidade e oportunidades. Cada mulher traz consigo uma história única de superação, sonhos e contribuições que enriquecem a sociedade.

Que o 8 de março seja sempre um convite para reconhecer o valor das mulheres, ouvir suas vozes, respeitar suas jornadas e celebrar sua imensa importância na construção de um mundo mais justo e humano.



Parabéns a todas as mulheres, pela força, pela coragem e pela beleza de serem quem são.





ANDRÉIA CARDOZO

Andréia é escritora e autora do livro *Quando a Alma Floresce*. Psicanalista, especialista em Psicanálise e Neurociência, é mestranda em Literatura e Interculturalidade. Educadora, pedagoga e servidora pública, constrói sua trajetória unindo ciência, sensibilidade e espiritualidade. Sua escrita é marcada por profundidade poética e reflexões sobre a alma, a fé e a autenticidade. Acredita que florescer é um ato de coragem, consciência e transformação.



A fé sustentou minha sensibilidade diante das experiências mais desafiadoras, ensinando-me a enxergar sentido até mesmo nos momentos de dor.

Andréia Cardozo



ANDRÉIA CARDOZO

ENTREVISTA:

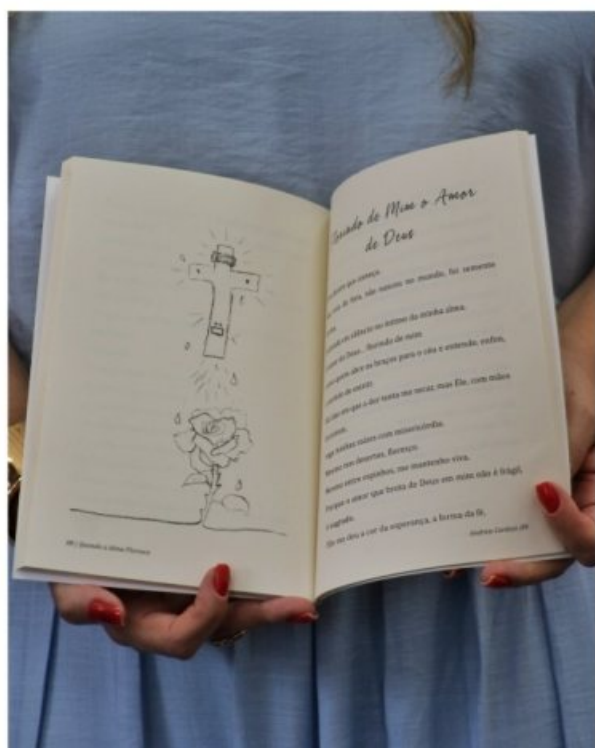
Revista Projeto AutoEstima: O que a motivou a transformar sentimentos íntimos em palavras e dar origem à obra?

Andréia Cardozo: Transformar sentimentos íntimos em palavras nunca foi uma escolha estética, mas uma necessidade da alma. Quando a *Alma Floresce* nasceu dos silêncios que precisei atravessar, das dores que não podiam mais morar apenas dentro de mim e das alegrias que também pediam voz.

Escrever sempre foi o meu modo de organizar o caos e celebrar o milagre de permanecer inteira. Sou pedagoga, servidora pública, uma mulher que acredita na educação, na escuta e no cuidado — mas foi na escrita que encontrei o espaço mais honesto de encontro comigo mesma.

O livro surgiu quando compreendi que vulnerabilidade não é fraqueza, é maturidade emocional. Percebi que muitas pessoas vivem sentimentos profundos, mas não encontram linguagem para expressá-los. Decidi, então, oferecer a minha.

A obra é sobre dor, mas também é sobre superação. É sobre fé, interioridade, natureza e recomeço. É sobre entender que florescer não significa nunca ter sido quebrado — significa ter criado raízes mesmo em terrenos áridos.



Escrever essa obra foi um ato de coragem e de cura. Eu não quis apenas publicar poemas; quis transformar vivências em espelho, para que outras pessoas se reconhecessem, se acolhessem e percebessem que, mesmo depois das tempestades, ainda é possível florescer.

Revista Projeto AutoEstima:

Como nasceu a ideia de reunir memórias, homenagens e experiências pessoais em uma obra com tom tão delicado e acolhedor?

Andréia Cardozo: A ideia nasceu de um movimento muito natural da minha própria trajetória. Sempre compreendi que a vida é feita de encontros, memórias e afetos que nos moldam profundamente, e senti a necessidade de registrar essas vivências não apenas como lembranças, mas como experiências transformadoras.

Ao escrever a obra, percebi que minhas memórias carregavam ensinamentos, minhas homenagens guardavam gratidão e minhas experiências revelavam processos de crescimento interior.

Reuni tudo isso com muito cuidado, pois acredito que a delicadeza também é uma forma de força — ela acolhe, cura e aproxima.

O tom acolhedor nasce da minha forma de enxergar o mundo. Escrevo a partir da escuta sensível, da fé, da contemplação da vida e do respeito pela própria jornada e pela jornada do outro. Cada texto foi pensado como um espaço de abrigo.

Mais do que reunir histórias pessoais, busquei transformar vivências individuais em experiências universais, convidando o leitor a revisitar sua própria história com mais ternura, compreensão e esperança.

Revista Projeto AutoEstima: De que forma a fé, a resiliência e o amor influenciaram a construção dos textos presentes no livro?

Andréia Cardozo: A fé, a resiliência e o amor não foram apenas temas presentes na obra — foram a própria base da escrita. São forças que atravessam minha trajetória pessoal e moldaram cada reflexão.

A fé sustentou minha sensibilidade diante das experiências mais desafiadoras, ensinando-me a enxergar sentido até mesmo nos momentos de dor.

A resiliência revelou-se na capacidade de recomeçar e transformar fragilidades em amadurecimento. O amor é o fio que costura toda a obra — amor pela vida, pelas pessoas e pela própria história.

Esses três pilares deram voz à obra e convidam o leitor a perceber que, quando cultivamos fé, resiliência e amor, a alma encontra caminhos para florescer.

Revista Projeto AutoEstima: Em meio aos momentos difíceis retratados na obra, como a autora encontrou luz e esperança para compartilhar com os leitores?

Andréia Cardozo: A luz e a esperança surgiram justamente no processo de atravessar os próprios momentos difíceis. Sempre acreditei que a dor, quando acolhida com consciência, pode se tornar um caminho de transformação.



A escrita me permitiu transformar fragilidades em aprendizado, perdas em amadurecimento e inquietações em crescimento interior. Cada experiência difícil tornou-se uma oportunidade de compreender melhor a vida e a própria essência humana.

Meu desejo foi mostrar que é possível encontrar sentido nas experiências mais difíceis e transformar a própria história em fonte de força, beleza e renovação.

Revista Projeto AutoEstima: Como a autora define o próprio processo criativo?

Andréia Cardozo: Defino meu processo criativo como um encontro profundo entre escuta e verdade.

Escrever é um movimento de interiorização — um mergulho sincero nas próprias emoções para transformá-las em palavras que acolhem.

A ternura presente na escrita nasce da forma como compreendo a vida: com sensibilidade, empatia e respeito pelas fragilidades humanas. A palavra tem poder de cura quando nasce da verdade.

Meu processo criativo busca transformar sentimentos em abrigo, dores em aprendizado e vivências em pontes de conexão.

Revista Projeto AutoEstima: Qual é a principal mensagem que deseja que o leitor leve após a leitura de Quando a Alma Floresce?

Andréia Cardozo: A principal mensagem é que todo ser humano possui dentro de si a capacidade de recomeçar, reconstruir-se e florescer, independentemente das circunstâncias vividas.

A obra convida à reconexão com a própria essência, ao acolhimento das fragilidades e ao entendimento de que a dor pode ser transformada em crescimento interior.

Se ao final da leitura alguém sentir mais paz, consciência de si e confiança na vida, a obra terá cumprido seu propósito.

Revista Projeto AutoEstima: Como espera que o livro contribua para que o leitor faça uma pausa e se reconecte com o essencial?

Andréia Cardozo: A obra foi pensada como um convite à pausa em meio à pressa da vida cotidiana — um espaço de respiro onde o leitor possa silenciar os ruídos externos e voltar o olhar para dentro de si.

Cada texto busca despertar uma consciência mais serena sobre a vida, incentivando o leitor a desacelerar e perceber o que realmente nutre a alma.

Revista Projeto AutoEstima: Houve algum texto particularmente desafiador de escrever?

Andréia Cardozo: Sim. Os textos mais íntimos e ligados aos processos de superação foram os mais desafiadores.

Revisitar memórias exigiu coragem, mas também proporcionou libertação emocional.

Cada página escrita foi não apenas um ato criativo, mas um processo de entrega, verdade e crescimento pessoal.



Revista Projeto AutoEstima: Como foi o lançamento do livro e quais emoções marcaram esse encontro entre literatura, arte e público?

Andréia Cardozo: O lançamento foi profundamente simbólico e emocionante, marcado por encontros que uniram literatura, arte e sensibilidade humana.



No centro da Cidade de Goiás, houve um encontro de caráter afetivo que também homenageou a trajetória da poetisa Cora Coralina, cuja história de resiliência inspira minha caminhada literária. Na obra, faço ainda menção honrosa à escritora Leodegária de Jesus, reconhecida como a primeira mulher negra poetisa e escritora do estado de Goiás.

Esse lançamento foi realizado em honra à minha família paterna e ao meu pai, minha base e referência de vida. Foi um encontro emocionante, em que o livro se revelou vivo, pulsante e sinestésico.

Em Brasília, o lançamento reuniu poetisas, artistas e representantes públicos, incluindo a representatividade do Ministério da Cultura e o deputado distrital Gabriel Magno, reconhecidos pelo compromisso com a valorização da cultura, o fortalecimento da literatura e a promoção da leitura como instrumento de formação humana e transformação social.



A presença do meu avô, o escritor Arnaldo Júlio Barbosa, foi uma honra imensurável, simbolizando a continuidade de um legado literário.

Revista Projeto AutoEstima: Diante da receptividade da obra, quais são os próximos passos da sua trajetória literária?



Andréia Cardozo: Diante da receptividade da obra, projeto dar continuidade a uma trajetória literária comprometida com a sensibilidade humana, a reflexão interior e o poder transformador da palavra.



Pretendo ampliar minha produção literária, desenvolver novas obras e expandir espaços de partilha por meio de encontros, recitais e projetos culturais.

Acredito que a literatura é um convite para que deixemos de ser apenas rascunho e nos tornemos obra consciente de nossa própria história. Desejo seguir escrevendo para inspirar transformação interior e despertar nos leitores a coragem de assumir a autoria da própria vida.



**Perguntas rápidas:**

Um livro: Bíblia e A Coragem de Ser Imperfeito, de Brené Brown.

Um (a) autor (a): Carlos Drummond de Andrade.

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro.

Um hobby: Ler

Uma cor favorita: Amarelo — símbolo de luz, alegria e florescimento.

Uma música: Intuição, de Oswaldo Montenegro.

Um dia especial: Todos os dias da minha vida.

**Para saber mais sobre a autora e adquirir o livro,
acesse:**

Instagram: @quando_a_almafloresce

Não sou cópia, sou arte

Por Eny Souza

Sentada a observar o tempo,
Percebo a explosão íntima.
A busca pelo desconhecido rompe barreiras.
Tentativas geram erros,
No entanto, não desisto, conquisto.
Mantenho o olhar fixo no destino e
Decido esboçar as primeiras formas.
Viajo pela imaginação,
Rascunho possibilidades,
Instigo a curiosidade e
Sigo preenchendo os espaços.
Incógnita estou.
Amanhece,
Enfrento um labirinto e
A guerra surge.
Conflitos gritam
E a tempestade se faz durante a criação.
Com linhas curvas, defino caminhos.
Entre espirais, lugares percorro.
Em diferentes situações,
Sombras se formam.
Contorno as cenas cotidianas,
Ensaio cantigas de escárnio.
A mão livre repete ações.
Sou atemporal.
Minha mensagem é forte.
O supérfluo não quero registrar.
Não conecto todos os traços,
Pois despeço-me do pretérito.
Agora é a hora de combinar retas paralelas.
Aos poucos aprimoro detalhes,
Arrisco curvas sinuosas e me reconheço.
Pequenos arabescos constroem imagens e
Registro o meu estágio
Como personagem de um enredo.
O mistério se une à nostalgia: drama.
Cada contraste reflete verdades.
Quanto mais as linhas se aproximam,
Silêncio o movimento.
O marcador do tempo anuncia: mímesis concluída.
Capturei a essência do que aprendi com a vida e assim, entrego ao mundo meu legado.

Eny Souza

Professora, Pesquisadora e
Escritora.

Contato: enycristinas@gmail.com



NOSSOS DOMINGOS

Por Maria Perpétua Mazurok

O domingo para nós é sempre especial pois é dia do Senhor!

Depois de um bom café da manhã vamos à missa agradecer pela semana que terminou e louvar a Deus pela que está começando. Voltamos pra nossa residência em estado de graça.

Hora de preparar o almoço. Na cozinha do nosso apartamento, um misto de alegria, cheiros diversos de condimentos, uma taça de vinho, um prato de queijos, salames e azeitonas para saborear – eu e você.

No intervalo entre o lavar de uma louça e o refogar de um alimento, um gole de vinho, um carinho... e assim vamos temperando as iguarias que serão servidas e o nosso dia com muito amor.

De vez em quando você vai à sala conferir na TV o placar do jogo do time do seu coração, o Flamengo. De repente a porta se abre, o lugar fica barulhento: risadas, beijos, abraços. Eles chegaram: filhas, netos e agregados... até parecem um bando de passarinhos e a alegria toma conta de todos os espaços do nosso lar.

Na empolgação, bato sem demora um bolo de cenoura ou formigueiro, os preferidos dos nossos netos, já pensando no lanche da tarde que virá acompanhado por pães de queijo, e outras quitandas.

O tempo passa rápido, mas ainda me lembro que numa dessas tardes bonitas de domingo eu estava na cozinha tomando água quando meu neto primogênito, Diego, chegou e me perguntou:

- Vovó, você pode preparar um lanche gostoso, maravilhoso, daqueles que você faz pra nossa família?

Então respondi prontamente:

- Claro! Você prepara a mesa?

- Sim, vovó, respondeu empolgado.

Ele era bem pequeno, tinha apenas cinco anos, com seus cabelos lisos e loiros, olhos cor de mel, as pernas grossas. Era forte e determinado. Imediatamente, pôs-se a preparar a mesa, cuidando de cada detalhe – a toalha, os pratos para o bolo, os pires e as xícaras de chá e café, os talheres e guardanapos. Em minutos, estava pronta. Fui preparando as travessas com os quitutes para serem levados à mesa. O cheiro do café fresquinho e do chocolate quente aguçava o olfato dos presentes que logo foram chegando, se sentando e juntos pudemos saborear a beleza desse momento sagrado e tão precioso de um domingo em família.



Maria Perpétua Mazurok, nasceu no dia 30 de janeiro de 1960, na cidade de Anicuns-Go. Desde pequena gostou muito de ler, aprender e ensinar. Formou-se em Pedagogia com Especialização em Administração Escolar na AEUDF em Brasília-DF. Pós-graduada em Legislação de Ensino pela UCM-RJ. Servidora Pública da Secretaria de Educação do Distrito Federal. Na Rede Particular criou e dirigiu escolas, entre elas o Instituto de Educação Santa Clara em Samambaia-DF, onde ajudou a transformar a vida de muitas crianças. Hoje, aposentada, participa de projetos sociais como Projeto Mulher Feliz, que tem como objetivos promover o gosto pela leitura e escrita, faz palestras de motivação para idosos - Idosos em Movimento. Escreveu e publicou o Livro de Literatura Infantil em 2025 - Costurando Amizades e Contos como O Recomeço que foi publicado nesta revista Projeto Autoestima. Apaixonada por Educação e Arte continua espalhando sua criatividade.



JARDINEIRAS DO PAI

POR ANA BEATRIZ CARVALHO

Lindo jardim!
Bela floricultura!
Formoso buquê de flores!
Mulheres que reluzem a sutileza da vida, o
encanto da Criação.

Com palavras, gestos, afeto e devoção,
Elevam sentimentos e pensamentos,
Fortalecem famílias,
Ecoam sabedoria em perene oração.

O silêncio é o escudo, a voz a ferramenta.
Regar sonhos para transformar vidas.
Eis a sua missão! Ser milagre em movimento!
Jardineiras do Pai. Jardineiras do Divino em
ação.

Unidas pelo amor ao Sagrado,
Tudo nelas é um louvor à existência
Com pureza de coração.
Vibrantes! Confiantes! Fervorosas e sensíveis!
Sublimação!

Semeando ternura, cultivam esperança.
O serviço é dileto. A providência é aliança.
Dons e talentos para florescer e restaurar.
Jardineiras do Pai. Jardineiras do Divino em
ação.



ANA BEATRIZ CARVALHO

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.

Desejos

Por Sônia Carolina

AH! Esse arpejo de volúpia que os meus sentidos atraíçoam,
incenso ardente de incontido e irreverente aroma,
queimando o ardor do meu desejo insano...

AH! O cantar dolente dos meus olhos
versos que minhas mãos em inquieta busca, dedilham
no oceano do teu corpo nu sem que ninguém possa detê-las...,

AH! A dor latente vibrando na concha do meu peito,
enquanto tu, disperso, preso a sofrer outros amores
nem te deténs ante o aroma do meu beijo
com fragrância de rosa colhida antes que o outono viesse...

Em êxtase, suspiro em vagas cheias, dilacerando a treva,
a luz, o inferno e o céu em derradeiro e indelével encanto,
dardejando vida a cantar no lábio emudecido...

Nesse suspirar dolente a perambular no rastro exíguo das gaivotas,
prossigo, alma violada nessa humana fraqueza pelos desacertos.
Sigo tangendo rebanhos de brumas incertas
pelo parlor da madrugada de invioláveis segredos,
sangrando saudades vermelhas, espelhos refletindo aromas e
silêncios...

Choro por minha alma, profanada no calor desse abrasador desejo...

Foi por amor que deixei que voltasses e, me deixei vestir assim
pelas brumas que a noite agasalha no algazar de rendas de leveza
extrema

AH! Ninguém há de beijar tua boca como eu,
Com mais fervor, mais vida, estremecendo de prazer de singular
encanto...

Ah! Nem eu sabia que foi por amor que te deixei voltar.



Sônia Carolina

Sônia Carolina. Mineira de Uberaba MG é Poeta, Escritora Contista, Ensaista 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.

Feminicídio no Brasil: uma ferida aberta que a sociedade não pode ignorar



FEMINICÍDIO NO BRASIL: UMA FERIDA ABERTA QUE A SOCIEDADE NÃO PODE IGNORAR

Por Elenir Alves



O feminicídio continua sendo uma das mais graves expressões da violência contra a mulher no Brasil. Mesmo com avanços nas leis e campanhas de conscientização, os números ainda são alarmantes e revelam uma realidade dolorosa que insiste em se repetir ano após ano.

Dados recentes apontam que o país registra, em média, quatro mulheres assassinadas por dia vítimas de feminicídio. Na maioria dos casos, os crimes acontecem dentro do próprio ambiente doméstico e são cometidos por companheiros ou ex-companheiros – pessoas que um dia fizeram parte da vida dessas mulheres.

Mais do que estatísticas, cada caso representa uma história interrompida, sonhos silenciados e famílias marcadas para sempre pela dor. O feminicídio é resultado de uma cultura de violência, desigualdade e desrespeito que ainda persiste em nossa sociedade.

Apesar da existência de leis importantes, como a Lei do Feminicídio e mecanismos de proteção às vítimas, especialistas alertam que é fundamental fortalecer as políticas públicas, ampliar as redes de apoio e investir cada vez mais em educação e conscientização para prevenir a violência de gênero.

Falar sobre feminicídio é necessário. Dar visibilidade a essa realidade é uma forma de romper o silêncio, estimular denúncias e lembrar que nenhuma mulher deve viver com medo. Combater essa violência é uma responsabilidade coletiva.

Mais do que uma pauta social, trata-se de uma luta pela vida, pela dignidade e pelo direito fundamental de toda mulher existir com liberdade, respeito e segurança. Porque cada vida importa, e cada mulher merece viver plenamente sua história.





Eu sonho minha pintura, e então eu pinto o meu sonho. Os pescadores sabem que o mar é perigoso e a tormenta, terrível. Mas este conhecimento não os impede de fazer-se ao mar. Grandes realizações não são feitas por impulso, mas por uma soma de pequenas realizações.

Vincent van Gogh

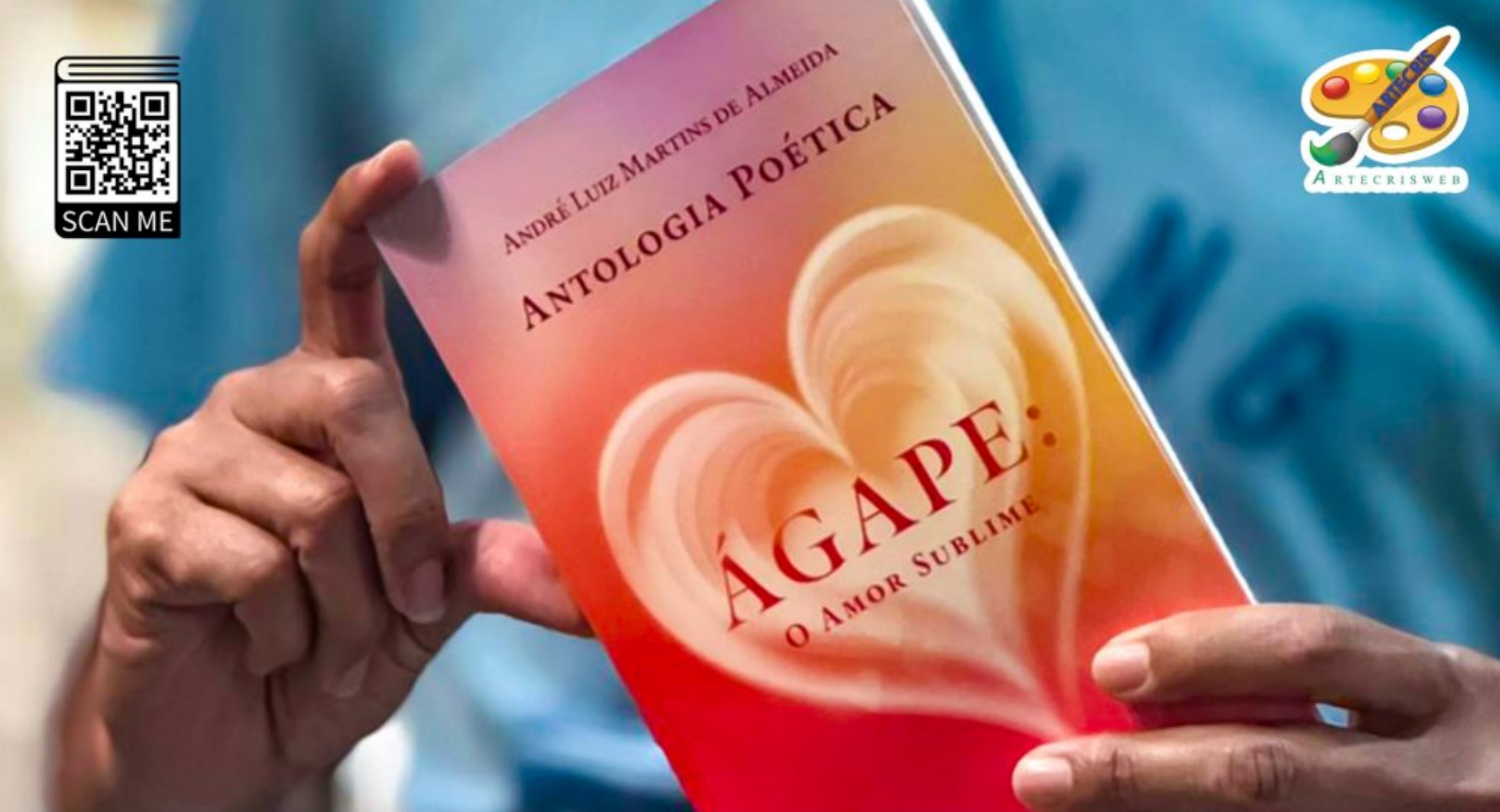


Livros



**DICAS PARA
LEITURA**





SINOPSE

A Antologia Poética “Ágape: O Amor Sublime” é a continuação de uma trilogia, não planejada, que se realiza baseada em 1 Coríntios 13:13: “Assim, permanecem agora estes três: A Fé, A Esperança e o Amor. O maior deles, porém, é o Amor”. O tema de fim de ano de 2020 da Comunidade PIB Queimadense me lembrou que eu já tinha escrito sobre Fé, acabara de compor também sobre Esperança, e que restava, então, partir para o próximo elemento, o Amor. Neste livro, me aventuro poetizar todos os tipos de amor, a fim de auxiliar a compreensão daquilo que o Apóstolo Paulo buscou ensinar, e que está na Bíblia: que o Amor que devemos praticar, o maior entre todos e que supera a Fé e a Esperança, é aquele que “Deus” nos dá, o “Ágape: O Amor que Venceu o Pecado do Mundo!”

Disponível nas Plataformas:



**ANDRÉ LUIZ
M. DE ALMEIDA**

Nasci em 21 de janeiro de 1970 no Rio de Janeiro, e resido em Queimados desde a infância. Publiquei meu primeiro poema em 2015, para o Concurso Novos Poetas - poetize 2016, da Editora Vivara Nacional. Minhas publicações compreendem “Antologia Poética: Aspirações de um Discípulo” (2019), “Exortações Inspiradas” (2020), “Adoração Poética” (2021), “Alvorada do Avivamento” (2022) e “Portal da Fé” (2023). “Uma missão de esperança” é o 6º livro publicado (2024) e “Ágape: O Amor Sublime” o 7º livro autoral completo do autor publicado em 2025.

Outros livros:



@artecrisweb



ESTILISTA TRANSFORMA TRADIÇÃO DA ARTE POPULAR PERNAMBUCANA EM FORÇA DA MODA AUTORAL INTERNACIONAL



Na cidade conhecida internacionalmente pela cerâmica em barro, estilista traduz identidade regional em tecidos, cores e texturas que projetam a moda autoral pernambucana no mundo

EM TRACUNHAÉM, NA ZONA DA MATA NORTE DE PERNAMBUCO, A ARTE SEMPRE NASCEU DA TERRA

Desde os séculos XVII e XVIII, quando povos indígenas e populações africanas escravizadas passaram a moldar a argila retirada do próprio território, o barro tornou-se linguagem cultural, sustento econômico e marca identitária da cidade. Ao longo do tempo, a tradição atravessou gerações e transformou o município em referência internacional da arte popular brasileira, conhecido pelas esculturas que retratam santos, trabalhadores rurais e cenas do cotidiano nordestino.



Na cidade onde o barro ganha forma, traços e personalidade, a moda autoral também começa a ocupar espaço como continuidade dessa tradição, traduzindo em tecido aquilo que antes se expressava apenas na cerâmica.



À frente da marca Rafretá, um estilista pernambucano vem se destacando ao transformar referências da arte popular em roupas que carregam identidade regional. Suas criações dialogam diretamente com o território: cores terrosas, texturas orgânicas e processos manuais aproximam o vestuário da estética construída há séculos pelos artesãos locais.

A camisa Estandarte Pernambucano, uma das peças mais representativas da marca, sintetiza essa proposta. A criação reúne elementos culturais do estado e expressa uma moda artesanal, bairrista e cultural, construída a partir do pertencimento e da memória coletiva.

A relação com a criação começou ainda na infância, quando o estilista improvisava roupas para bonecas utilizando materiais disponíveis em casa. O gesto intuitivo evoluiu para linguagem artística anos depois, especialmente durante a pandemia, período em que a costura deixou de ser apenas prática manual e passou a representar expressão criativa e sustentação profissional.



A primeira máquina de costura foi emprestada por uma vizinha, episódio que marca o início de uma trajetória construída com poucos recursos, mas marcada pela persistência. Ao longo do tempo, a prática trouxe aprendizados que ultrapassam a técnica, como disciplina, paciência e dedicação – elementos que hoje estruturam o processo criativo da marca.

Cada peça nasce a partir de pesquisa, rabiscos e experimentações. Tecidos naturais como algodão, linho e seda são priorizados, reforçando a preocupação com sustentabilidade e qualidade. No ateliê, instalado em uma antiga casa de família transformada em espaço criativo, sete pessoas participam de todas as etapas da produção, do croqui à entrega final. Uma única camisa pode levar cerca de sete horas para ficar pronta.

Inicialmente voltada para moda festa e vestidos de noiva, a marca ampliou sua atuação ao desenvolver figurinos ligados aos ciclos culturais nordestinos, como Carnaval e festas juninas, mantendo o mesmo DNA artesanal. A visibilidade cresceu quando artistas da música brasileira passaram a vestir suas criações, entre eles Almerio, Rai, Lipe Lucena e Taiguara Borges, ampliando a circulação do trabalho para além do estado.

Nos últimos anos, as criações da RAFRETÁ ultrapassaram os limites do ateliê instalado na Zona da Mata Norte pernambucana e passaram a circular por diferentes territórios e públicos. Peças produzidas sob encomenda já seguiram para clientes e admiradores na Europa e nos Estados Unidos, com pedidos vindos especialmente da França, Portugal e Alemanha, além de brasileiros residentes no exterior que buscam vestir criações conectadas à identidade cultural do Nordeste.



Esse movimento internacional, impulsionado principalmente pelas redes sociais e pelo reconhecimento artístico da marca, tem ampliado o alcance do trabalho do estilista, levando a estética inspirada na arte popular pernambucana a novos contextos culturais e reafirmando que a produção autoral do interior também dialoga com o mercado global sem abrir mão de suas raízes.

A trajetória acompanha um movimento mais amplo da moda pernambucana contemporânea, que vem ganhando reconhecimento nacional ao valorizar identidade cultural, sustentabilidade e produção artesanal. Criadores do estado têm contribuído para descentralizar o mapa da moda brasileira, historicamente concentrado no eixo Rio-São Paulo, revelando novas geografias criativas no país.

Ser homem atuando na moda autoral em uma região ainda marcada por preconceitos também trouxe desafios. Limitações estruturais, acesso a insumos e dúvidas sobre a viabilidade da carreira fizeram parte do percurso inicial. A permanência veio da conexão com a arte, com a cultura local e com pessoas que acreditaram no projeto.

Hoje, o ateliê funciona como espaço afetivo e criativo ao mesmo tempo, preservando a atmosfera de casa de família enquanto abriga processos contemporâneos de criação. Ver alguém vestindo uma peça produzida ali representa, para o estilista, a confirmação de que a arte local pode atravessar fronteiras sem perder suas raízes.



**Projeto gratuito de
aceleração e capacitação
abre inscrições para
*microempreendedores do
Norte e Nordeste***

Promovido pela Aliança Empreendedora, as inscrições para o treinamento presencial do ciclo 3 estão abertas até o dia 11 de abril e para o on-line até 17



Divulgação - Adriano Santos/Aliança Empreendedora

O Projeto Negócio Raiz, realizado pela Aliança Empreendedora, com apoio da Youth Business International (YBI) e financiamento da Standard Chartered Foundation, está com inscrições abertas para seu terceiro ciclo de capacitação. A iniciativa, voltada para o fortalecimento do ecossistema empreendedor da sociobioeconomia nas regiões Norte e Nordeste do Brasil, já beneficiou mais de 1.800 microempreendedores e busca ampliar ainda mais seu impacto em 2026.

Com previsão de mobilizar mais de 800 jovens microempreendedores, o novo ciclo vai oferecer capacitação tanto presencial quanto on-line.

Das vagas disponíveis, mais de 250 serão destinadas a treinamentos presenciais, que ocorrerão em Manaus (AM), Macapá (AP), São Luís (MA), Caruaru (PE) e Camaragibe (PE), enquanto 650 empreendedores participarão de formações on-line, via WhatsApp, utilizando metodologia exclusiva desenvolvida pela Aliança Empreendedora.

"Apoiamos microempreendedores que são a base da nossa economia, compram e vendem dentro do seu bairro e da cidade, geram empregos e atendem necessidades do público. Assim, movimentam toda economia local e gera desenvolvimento. Além disso, trabalham com o que gostam e, no Negócio Raiz, são negócios que valorizam a cultura e saberes locais, ainda cuidam do contexto ambiental que estão inseridos. Então, capacitar essas pessoas que empreendem é uma forma de fazer com que melhorem a gestão de seus negócios e, conseqüentemente, levem esse impacto para toda comunidade, gerando mais renda e qualidade de vida, afirma Sidnei Pereira, responsável pelo relacionamento com empreendedores na Aliança Empreendedora.



Divulgação - Adriano Santos/Aliança Empreendedora

As inscrições para os treinamentos presenciais estarão abertas entre os dias 26 de fevereiro e 11 de abril, com previsão de início das turmas em 23 de março. Já para os treinamentos on-line, os interessados podem se inscrever entre os dias 9 de março e 17 de abril, com as turmas ocorrendo em abril. As vagas são limitadas e as turmas serão montadas por ordem de inscrição, sendo selecionadas 150 pessoas para uma fase de aceleração que iniciará em junho, com uma live de abertura. Em novembro, cinco empreendedores de destaque vão participar de uma imersão presencial e receberão um investimento financeiro para o negócio.

Quem pode se inscrever?

Podem participar microempreendedores com idade entre 18 e 35 anos que possuam negócios atuantes, preferencialmente ligados à sociobioeconomia. O projeto está aberto para qualquer tipo de empreendimento, sendo que para as turmas on-line é necessário residir em qualquer estado do Norte e Nordeste, enquanto para o treinamento presencial é preciso residir ou ter fácil acesso as cidades de Macapá, São Luís, Manaus, Caruaru e Camaragibe para fazer formação presencial.

Alguns exemplos de negócios sociobioeconômicos incluem a produção ou venda de alimentos regionais como açaí, castanha, cacau e mel, comercialização de polpas com frutas locais, artesanato com matérias-primas naturais como palha, madeira e fibras, cosméticos e bijoias com ingredientes da floresta, turismo de experiência ligado à cultura local e moda sustentável com tecidos ou tingimentos naturais, entre outros.

Os interessados em participar do terceiro ciclo do Negócio Raiz podem se inscrever de acordo com a modalidade desejada: para as turmas presenciais, acesse www.negocioraiz.org.br/presencial, e para a formação on-line, no link www.negocioraiz.org.br.

Projeto já capacitou mais de 1.800 pessoas

Em 2025, o Negócio Raiz capacitou e acelerou microempreendedores que, mesmo atuando na informalidade em alguns casos, demonstraram grande potencial para impulsionar a economia local. Durante o ano, foram realizadas nove turmas de treinamento on-line via WhatsApp, beneficiando 828 participantes. Além disso, nove turmas presenciais sendo seis no Pará, nas cidades de Ananindeua, Belém, Marituba e Moju, e três na Bahia, em Salvador e Sobradinho, envolvendo 250 microempreendedores. Essas turmas contaram com o apoio do Governo do Estado do Pará, por meio da Secretaria Estratégica de Articulação da Cidadania (SEAC), da Amazon People, da Associação de Canoeiros de Transporte Coletivo de Ilha de Maré, Prefeitura de Sobradinho (BA), além de lideranças locais.

Ao final, o projeto Negócio Raiz selecionou os oito jovens empreendedores de maior destaque para uma imersão em Brasília (DF), no mês de dezembro, e concedeu um capital semente de R\$ 3 mil para investimento em seus negócios.

Sobre a Aliança Empreendedora

A Aliança Empreendedora acredita que todos e todas os brasileiros podem empreender de forma digna e justa, e usa o empreendedorismo como forma de transformar o Brasil. Em 20 anos já apoiou mais de 250 mil microempreendedores, recebendo em 2023 o Prêmio de Melhor ONG de Geração de Renda do Brasil. Neste sentido, capacita e apoia gratuitamente microempreendedores formais e informais em comunidades e periferias de todo o país, gerando inclusão e desenvolvimento econômico social, em parceria com empresas, governos, organizações sociais e interessados na causa. Saiba mais em: www.alliancaempreendedora.org.br.

Sobre a YBI

A Youth Business International (YBI) foi originalmente fundada como o braço internacional do The Prince's Trust (atualmente King's Trust), criado pelo Rei Charles III. Em 2000, a YBI tornou-se uma organização independente e hoje é a principal referência em empreendedorismo jovem, combinando influência global com expertises locais para apoiar jovens empreendedores ao redor do mundo na criação, expansão e sustentabilidade de seus negócios. Liderando uma rede em constante crescimento, com mais de 60 organizações de apoio ao empreendedorismo em 85 países, a YBI desenvolve e potencializa as soluções mais eficazes para ajudar jovens empreendedores a prosperar – desde o desenvolvimento de habilidades empresariais, incentivo à inovação e fortalecimento de talentos até a viabilização de acesso a mercados e a financiamento. Saiba mais em: <https://youthbusiness.org/>.

Sobre a Standard Chartered Foundation (SCF)

A Standard Chartered Foundation é uma organização filantrópica estabelecida pelo Standard Chartered em 2019. A fundação está comprometida em enfrentar as desigualdades, promovendo o empoderamento de jovens em situação de vulnerabilidade, especialmente mulheres e pessoas com deficiência. A Fundação define a estratégia e financia programas de empregabilidade e empreendedorismo juvenil nos mercados onde o Standard Chartered atua, apoiando jovens no acesso às habilidades, redes de contato e ao suporte necessários para conquistar trabalho digno e gerar oportunidades de emprego. A Standard Chartered Foundation é uma instituição beneficente registrada na Inglaterra e no País de Gales (número de registro 1184946). Saiba mais em: <https://www.sc.com/en/about/investing-in-communities/scfoundation/>

Chepe Putzu

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÃO Nº 71/MARÇO-2026



Chepe Putzu abre
pré-venda de novo
livro com prefácio
de Augusto Cury

**"Bom dia, Visão. Boa noite,
Propósito" propõe transformar
frustração em
responsabilidade e sonho em
compromisso**





Há um tipo de inquietação que não desaparece com o tempo. É o desconforto de viver sem direção, repetindo rotinas sem sentido, sentindo-se desconectado de si e do que poderia ser. É a partir do incômodo comum a milhões de pessoas, que nasce "Bom dia, Visão.

Boa noite, Propósito", novo livro de Chepe Putzu, fundador do movimento global Legendários. A publicação da Editora Gente está em pré-venda com prefácio assinado por Augusto Cury, psiquiatra mais lido do mundo.

O lançamento do livro acontece em um momento importante da trajetória do autor, que na mesma semana foi homenageado no Teatro Municipal de São Paulo durante o evento "O Poder do Network Awards" por ser um dos apoiadores e palestrantes presente em outras edições do evento "Poder do Network".

A obra de Chepe Putzu convida o leitor a sair do modo automático e assumir uma postura ativa diante da própria existência. A homenagem recebida por ele, vem como uma confirmação de que sua visão tem trazido um impacto real na vida de inúmeras pessoas.

Longe de promessas rápidas ou fórmulas de produtividade, Chepe Putzu compartilha experiências pessoais, aprendizados construídos ao longo de sua jornada e insights que reposicionam o propósito no centro da vida.

O leitor de "Bom dia, visão. Boa noite, propósito" encontra a razão da frustração ser uma mensagem que precisa ser compreendida, como a comparação constante com as conquistas alheias compromete a construção de algo verdadeiro e como a visão se revela. Além de como transformar uma visão pessoal em um legado que ultrapasse a própria vida.

A obra já está disponível em pré-venda no site da Editora Gente por R\$ 74,90.

Aqueles que adquirirem o livro na pré-venda terão o seu nome impresso dentro do livro.

Link: <https://www.editoragente.com.br/bom-dia--visao--boa-noite--proposito-/p>



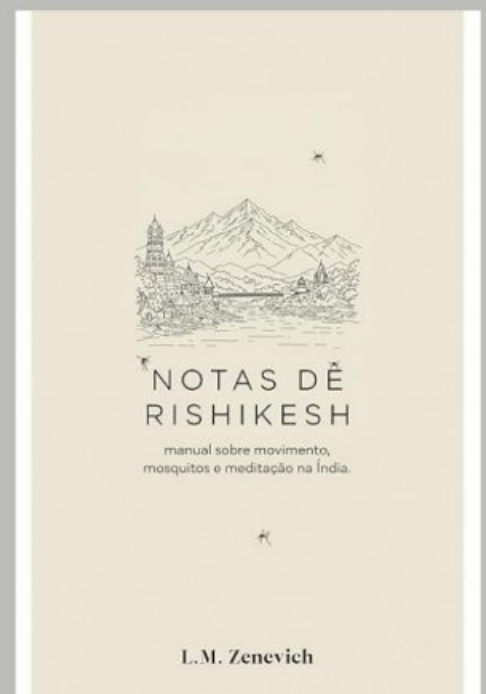
Letícia Zenevich

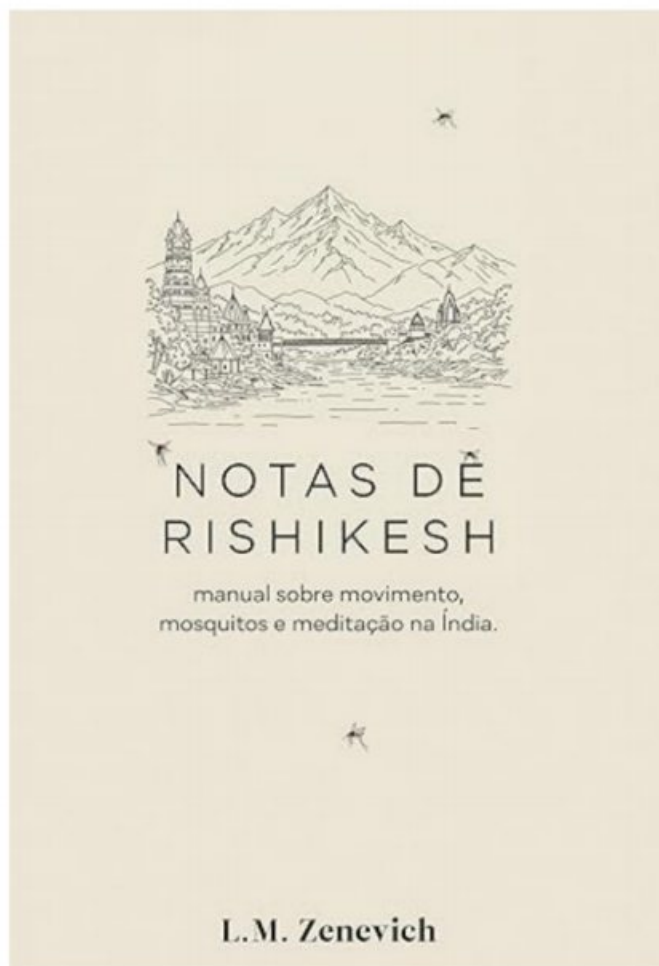
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÃO Nº 71/MARÇO-2026

Livro relata jornada de brasileira por cenários de guerra e o reencontro com o corpo através da yoga

"Notas de Rishikesh" combina diários de campo, reflexão filosófica e escrita íntima para narrar uma travessia entre a dor e o silêncio





Leticia Zenevich - Notas de Rishikesh

Relatos intensos e sensíveis sobre trauma, esgotamento e reconstrução do corpo e da mente dão o tom do livro *Notas de Rishikesh – Manual sobre movimento, mosquitos e meditação na Índia* da advogada gaúcha e agente humanitária Letícia Zenevich.

Resultado de anos de experiências em contextos extremos de violência e vulnerabilidade, o livro acompanha a jornada da autora desde sua atuação em zonas de conflito na África e na América Latina até a decisão de buscar equilíbrio em Rishikesh, cidade sagrada no norte da Índia, localizada aos pés do Himalaia e às margens do rio Ganges. Considerada a capital mundial do yoga e da meditação, Rishikesh abriga dezenas de ashrams, escolas tradicionais e centros internacionais dedicados às práticas contemplativas.

Escrito a partir de diários de viagem, “Notas de Rishikesh” entrelaça memórias duras dos campos de deslocados, do contato cotidiano com a morte e da violência estrutural, com o cotidiano exaustivo e transformador de um curso intensivo de formação em yoga. A obra aborda temas como meditação, autoconhecimento, superação de limitações corporais e a difícil tarefa de reconectar-se com o próprio corpo após experiências brutais.

Letícia Zenevich construiu uma sólida carreira humanitária internacional. Seu interesse pela área começou em 2014 em Nova Iorque, atuando em uma ONG especializada em litígio estratégico para solicitantes de refúgio LGBTQIA+. No mesmo ano mudou-se para a França, onde concluiu o mestrado em Direitos Humanos e Ação Humanitária Internacional pela Sciences Po Paris. Em 2016, passou a trabalhar em uma ONG em Amsterdã, iniciando uma trajetória que a levaria a diferentes partes do mundo.

Atuou na capacitação em direitos das mulheres por toda a América Central e em grande parte da América Latina, sempre retornando à sua casa, em Amsterdã. Foi, porém, em 2018, na República Democrática do Congo, que decidiu viver em tempo integral em países do Sul Global.

No mesmo ano, ingressou no Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos, em Honduras, como Oficial de Direitos Humanos.

“Por uma coincidência incrível, em 2022, voltando da Índia, a primeira missão para a qual fui chamada na minha organização atual foi para a mesma cidade congolesa onde eu havia estado, a querida Uvira. Foi uma simetria bonita, essas confirmações do acaso de que a gente está indo na direção certa.”



Letícia Zenevich - Ladakh-Himalaia



Letícia Zenevich - hotel-barco-em-Srinagar-Caxemira



Letícia Zenevich

- mercado-flutuante-do-lago-DalimSrinagar-Caxemira



Letícia Zenevich - café da manhã padrão em Rishikesh

Reunificar famílias no Congo, libertar reféns de grupos armados, encontrar corpos de desaparecidos na Colômbia e escalar uma montanha com malária, para negociar com um grupo armado, foram apenas algumas das missões que colocaram Letícia frente a frente com a morte. O assédio, a miséria humana e a violência cotidiana a levaram ao adoecimento físico e psicológico. Com mais de 100 quilos, exausta e em depressão profunda, ela chegou a um ponto de total indiferença em relação à própria vida.

É nesse contexto desesperador que a yoga surge, em “Notas de Rishikesh”, não como solução idealizada, mas como um processo imperfeito de reencontro com o corpo e a alma.

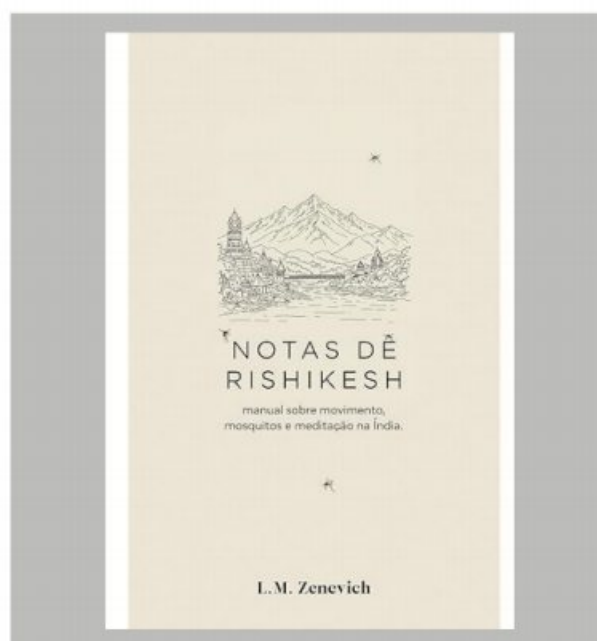
“Queria um livro sobre esse início bagunçado, cheio de dúvida e autossabotagem desse processo, não o produto final. Ainda hoje não sou nem estou perto de ser o produto final desse processo”, afirma. “Não sou a yogi ideal, e a yogi ideal não é ideal para mim, que ando por aí toda imperfeita e desastrada e invariavelmente com alguma mancha de café na roupa.”

Atualmente, Letícia atua em Cabo Delgado, em Moçambique, seu trabalho envolve casos de detenções arbitrárias, recrutamento forçado de crianças e violência sexual.

Entre reflexões filosóficas e dicas práticas sobre a vida na Índia, “Notas de Rishikesh” é um livro sobre aceitar o desequilíbrio, aprender a descansar e reconstruir a própria existência com mais consciência, movimento e compaixão.

Sobre a autora:

Letícia Zenevich é mestre em Direitos Humanos e Ação Humanitária Internacional pela Sciences Po Paris e graduada em Direito pela UFRGS. Trabalha em zonas de conflito armado, entre armas, latrinas e negociações improváveis. Vive em Moçambique, após missões pela ONU e ONGs em Nova York, Paris, Amsterdã e por diversas cidades da África e América Latina. Entre guerras e idiomas, fez do tapetinho de yoga sua casa e da escrita seu lar. Nas férias, busca silêncio em retiros de yoga, monastérios ou na beira da praia — fingindo reconhecer seu companheiro entre dez surfistas idênticos. Ainda não alcançou a iluminação, mas não tem deixado faltar luz em sua vida.



Notas de Rishikesh

Autora: Leticia Zenevich

Editora: Independente

Páginas: 163

Preço: R\$ 59,90

Vendas: Amazon



“Literatura é alimento: há de se estocar para os tempos de seca.”

L. S. DIAS (INCONTIDA)



@revistaprojetoautoestima

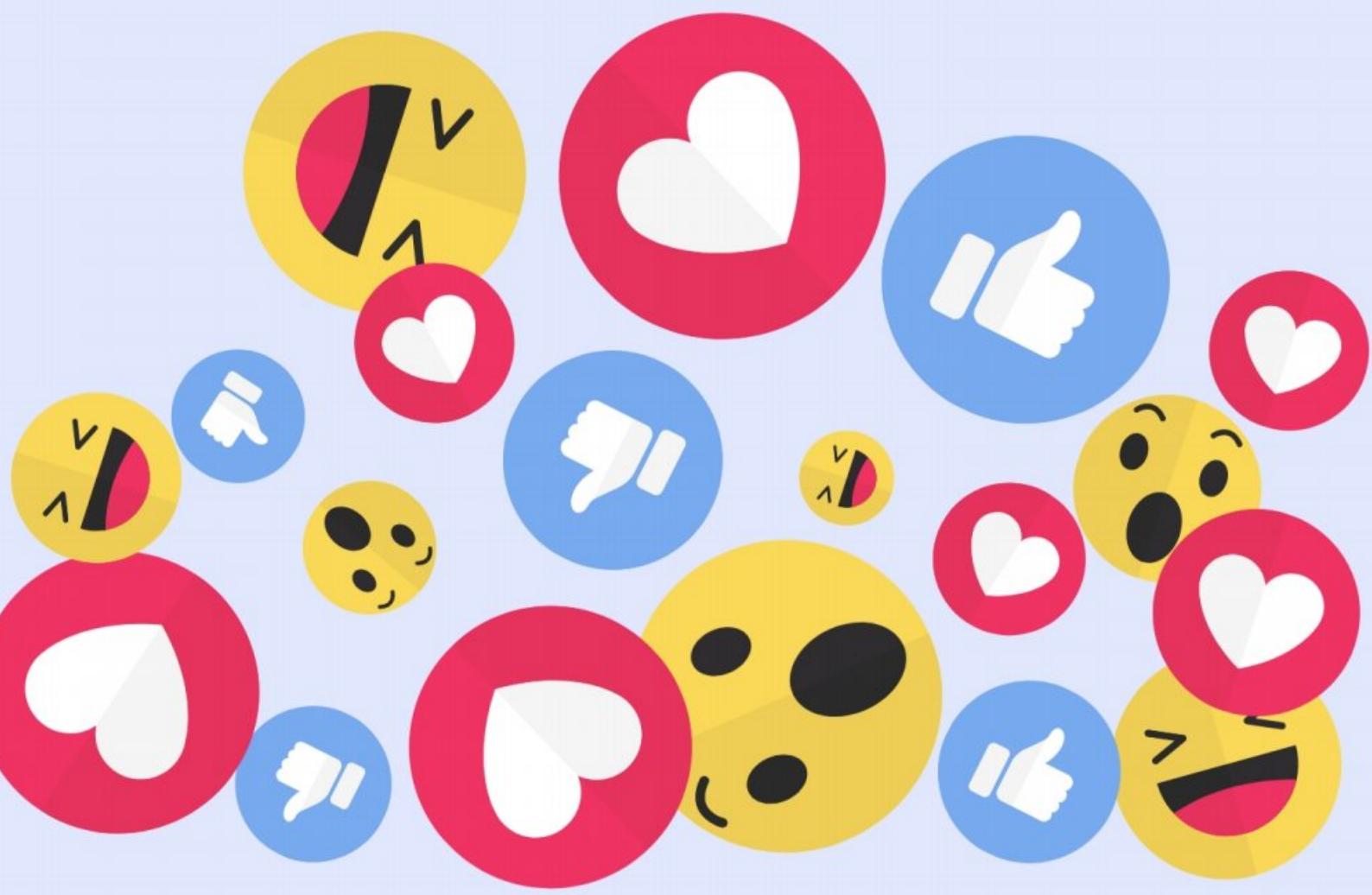


www.revistaprojetoautoestima.com.br

Siga-nos **no** INSTAGRAM



@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



**MÊS DE PREVENÇÃO
DO CÂNCER DO COLO
DO ÚTERO**

**MÊS DE PREVENÇÃO
DO CÂNCER COLORRETAL**



**NÓS APOIAMOS
ESTAS CAUSAS**



Divulgação

Março Azul-marinho alerta sobre câncer colorretal

A cada ano, aproximadamente 45 mil novos casos da doença são registrados no Brasil

O Brasil registra, a cada ano, aproximadamente 45 mil novos casos de câncer colorretal, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca). Para alertar e informar sobre os sintomas, o diagnóstico e o tratamento da doença, março foi escolhido como o mês de conscientização, quando é realizada a campanha “Março Azul-marinho”.

A data de 27 de março foi definida como o Dia de Conscientização sobre Câncer Colorretal. O movimento é promovido pela Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (Sobed) e pela Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG).

O câncer colorretal é o terceiro mais comum registrado no país e, de acordo com o Inca, a estimativa é que só em 2025 tenha sido responsável por 21 mil mortes no Brasil. Já o número de novos casos estimados para o período foi de 45.630, atingindo 21.970 homens e 23.660 mulheres. As taxas de incidência e mortalidade variam entre as regiões brasileiras, sendo mais elevadas no Sul e no Sudeste.

Câncer colorretal pode ter 90% de chances de cura

O câncer colorretal acomete parte do intestino grosso, cólon, reto e ânus, como informa o Inca. No estágio inicial, pode ser assintomático, com o risco de uma evolução silenciosa da doença. Por outro lado, quando diagnosticado precocemente, apresenta altas chances de cura, chegando a 90% dos casos. Por isso, a prevenção e o rastreamento são apontados como fundamentais para evitar emergências oncológicas.

“O câncer colorretal, também conhecido como câncer de intestino, pode provocar sintomas como anemia, dor abdominal, sangue nas fezes, fraqueza, perda de peso, entre outros”, explica o cirurgião gastrointestinal Lucas Nacif. Alterações no ritmo intestinal, com constipação ou diarreia, também podem ser sinais de alerta.

De acordo com informações do Ministério da Saúde, o câncer de cólon e reto pode ser rastreado por meio de uma combinação de exames clínicos, laboratoriais, endoscópicos e radiológicos. Além disso, pode ser necessária a realização de biópsia para que seja analisado por um patologista.

O tratamento do câncer colorretal depende do tamanho, da localização e da extensão do tumor. Quando a doença está espalhada, com metástases, as chances de cura ficam reduzidas. Contudo, o diagnóstico precoce faz com que a doença seja tratável e frequentemente curável.

A cirurgia é o principal tratamento, utilizada no início do processo, quando o tumor está localizado no cólon, ou em sequência à radioterapia e à quimioterapia, nos tumores de reto baixo.

Entender o que é quimioterapia e os outros protocolos usados durante o tratamento é considerado uma forma de garantir maior segurança aos pacientes que estão enfrentando a doença, já que a compreensão auxilia quanto à participação em decisões sobre a própria saúde.

Fatores de risco do câncer colorretal

Entre os fatores de risco para o câncer colorretal estão obesidade, tabagismo, consumo excessivo de álcool, sedentarismo e uma dieta rica em ultraprocessados e carnes processadas. Pessoas acima de 50 anos ou com histórico familiar da doença devem ter atenção redobrada aos cuidados com a saúde.

A doença pode ser prevenida com a adoção de hábitos saudáveis e com a realização da colonoscopia, exame que permite identificar e remover pólipos, lesões benignas que podem evoluir para câncer ao longo do tempo. “É um procedimento seguro, realizado com sedação, ou seja, sem dor ou desconforto durante o exame”, destaca o gastroenterologista e endoscopista Thiago Saboia.

Diagnósticos aumentam entre os mais jovens

Ainda que os profissionais indiquem que a incidência do câncer colorretal costuma ser maior em pessoas acima dos 50 anos, o número de casos registrados em pessoas abaixo dessa faixa etária vem crescendo.



Divulgação



DDSD



Lilás

Março

**Informação e prevenção
caminham juntos.**

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE
AO CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

Quatro dúvidas mais comuns sobre o HPV

Vírus é responsável por quase todos os casos de câncer do colo do útero. Na campanha Março Lilás, especialistas esclarecem os principais pontos sobre prevenção

A desinformação ainda é o maior obstáculo na prevenção do câncer do colo do útero ou câncer cervical. Segundo uma pesquisa do Instituto Locomotiva, em parceria com o EVA Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos, 42% das mulheres entre 18 e 45 anos não sabem se foram vacinadas contra o HPV ou não se recordam. O vírus causa quase 100% dos casos de câncer do colo do útero, sendo os tipos 16 e 18 responsáveis por 70% das manifestações da doença, de acordo com o Ministério da Saúde. O carcinoma é o terceiro mais frequente na população feminina e a quarta causa de morte de mulheres por câncer. Para esclarecer o cenário, listamos, a seguir, as quatro perguntas que mais geram dúvidas.

1. A vacina é indicada apenas para adolescentes?

Não. Embora o SUS foque a faixa de 9 a 14 anos para garantir a proteção antes do início da vida sexual, a vacina é recomendada e eficaz para mulheres até os 45 anos. Segundo Luísa Chebabo, infectologista dos laboratórios Sérgio Franco e Bronstein, da Dasa, no Rio de Janeiro, mesmo quem não se vacinou na adolescência pode (e deve) buscar o imunizante na rede privada para atualizar sua proteção, conforme orientação médica.

2. A vacina é segura e realmente funciona?

Sim. Existe um receio comum de que a proteção não seja eficaz, mas a infectologista Luísa Chebabo esclarece que o imunizante tem mais de 15 anos de uso consolidado mundialmente. "Países com alta cobertura vacinal registraram quedas drásticas em infecções e lesões precursoras de câncer do colo do útero. A vacina protege dos tipos virais de maior risco."

3. Quem já teve contato com o vírus ou já se vacinou ainda precisa fazer o Papanicolau?

Sim para ambas as situações. A ginecologista Martha Calvente, da clínica CDPI, também da Dasa, reforça ainda que a vacina não substitui os exames preventivos.

"Quem já teve o vírus ainda se beneficia da vacina, pois ela protege contra outros subtipos aos quais a pessoa ainda não foi exposta. Para quem já se imunizou, é importante dizer que isso não tira a necessidade de fazer o exame Papanicolau (conhecido como preventivo), que continua sendo essencial para detectar alterações celulares precoces, já que o câncer do colo do útero tem uma progressão lenta e pode ser tratado antes de se tornar um tumor."

4. Homens também devem se preocupar com o HPV?

Sim. “Embora o foco muitas vezes esteja no câncer do colo do útero, o HPV também pode causar verrugas genitais e câncer de pênis, ânus e orofaringe nos homens. Além disso, eles podem transmitir o vírus mesmo sem apresentar sintomas. A vacinação de meninos e homens é uma estratégia fundamental de saúde pública. Ao ampliar a cobertura vacinal, reduzimos a circulação do vírus na população e fortalecemos a proteção coletiva, o que beneficia diretamente as mulheres”, afirma o dr. Guenael Freire, infectologista do São Marcos Saúde e Medicina Diagnóstica.



conscientização



Existem diversos tipos
do vírus HPV, e a vacina é
a melhor forma de preveni-los

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)

**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**

Aprenda como fazer a
sopa de lentilha do
restaurante Zingo & Ringo

Chef Bassem Koussa

**Chef Bassem Koussa
ensina o passo a
passo dessa receita
tradicional árabe
que aquece e nutre
nos dias frios**



Em dias frios, a culinária árabe se revela como um convite ao aconchego. Rica em sabores, aromas e tradições, ela oferece pratos que reúnem família e amigos em torno da mesa, proporcionando uma experiência gastronômica única e afetiva.

Entre os ingredientes mais valorizados está a lentilha, leguminosa de grande importância para a cozinha do Oriente Médio. Além de nutritiva, a lentilha é símbolo de prosperidade e fartura, sendo presença constante em celebrações e no dia a dia. Versátil, ela se adapta a diferentes preparos, combinando sabor e sustento.

Na gastronomia árabe, a lentilha aparece em receitas clássicas como o mujadara — prato que reúne lentilhas, arroz e cebolas caramelizadas — e também em sopas encorpadas, muito apreciadas durante o inverno. Outra variação é a salada de lentilha com especiarias e verduras frescas, que traz leveza sem abrir mão da tradição. Esses pratos revelam a capacidade da culinária árabe de unir simplicidade e sofisticação, transformando ingredientes do cotidiano em experiências memoráveis. Confira a seguir a receita de uma saborosa sopa de lentilha compartilhada pelo chef sirio Bassem Koussa em: @chefbassemkoussa Pet Friendly



Chef Bassem Koussa/Foto: Mariana Veltri

Sopa de Lentilha

Tempo do preparo: 30 min

Rende 6 pratos

Ingredientes

01 cebola cortada (fina)
02 batata cortada (pedaços pequenos)
01 cenoura cortada (pedaços pequenos)
01 copo de lentilha vermelha
04 copos de água
01 colher de sopa pimenta síria
02 colheres de sopa cominho
1/2 colher de sopa de sal
01 xícara de café de suco de limão
01 xícara de chá de azeite de Oliveira

Modo do preparo:

Frite a cebola, e coloque a batata e a cenoura com um pouco de azeite na panela de pressão
Lave a lentilha e adicione na panela de pressão
Adicione os temperos (pimenta síria, cominho e sal).
Cubra os ingredientes com água na panela de pressão, mexa bem e feche a panela.
Cozinhe por 30 minutos no fogo baixo.
Adicione o suco de limão, o resto do azeite e bata tudo em um mixer. Sirva quente com pão sírio torrado (opcional).

Serviços:

Zingo & Ringo

Endereço: Rua dos Pinheiros, 537 –
Pinheiros/SP

Capacidade: 40 pessoas

Atendimento: Terça a domingo das
11h30 às 23h

Delivery:

<https://linktr.ee/barzingoeringo>

Instagram: @barzingoeringo

Instagram chef Bassem:

@chefbassemkoussa

Pet Friendly



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:

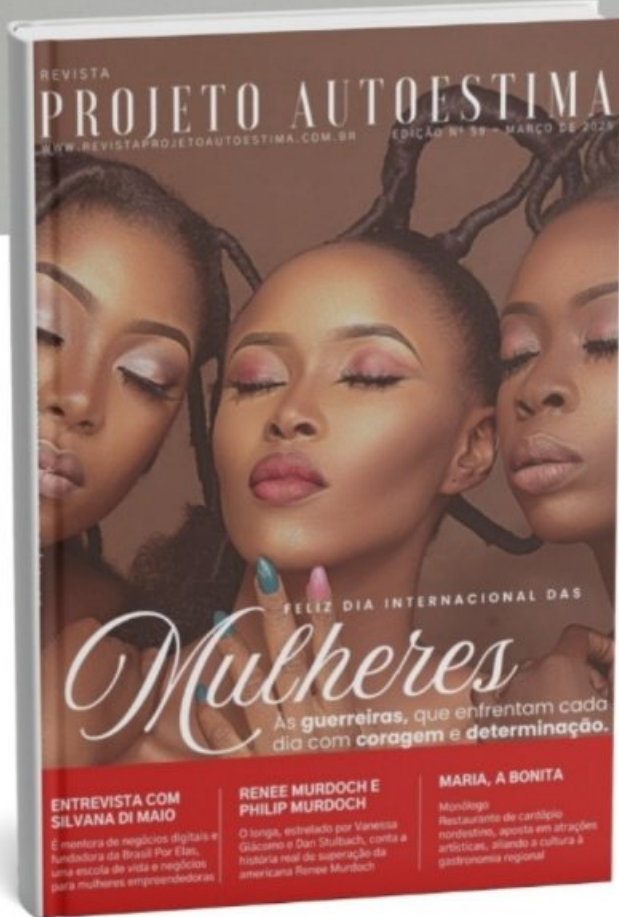
<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/>

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**



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 MENSAIS

MARÇO

Lilás

**Ei, mulher, sua
saúde importa!**



O autocuidado vai além da rotina. Fazer o exame preventivo e se vacinar contra o HPV é um ato de amor por você mesma.

Participe da edição nº 72 - Abril/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
10/04**

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