

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 72 - ABRIL DE 2026

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

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**Dicas para Elevar
sua Autoestima**

**Os Benefícios
da Meditação**

**Histórias de Superação:
Inspirações de Vida**

*Viva Melhor,
Ame-se, Mais!*

Como Cultivar Pensamentos Positivos



ÍNDICE DE
CONTEÚDO

- EXPEDIENTE, PÁG. 03**
EDITORIAL, PÁG. 04
DICAS PARA ELEVAR SUA AUTOESTIMA, POR ELENIR ALVES, PÁG. 05
OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO, POR ELENIR ALVES, PÁG. 06
HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO: INSPIRAÇÕES DE VIDA, POR ELENIR ALVES, PÁG. 07
ENTREVISTA COM AS 03 BIBIOAMIGAS DA BIBLIOTERAPIA, CRISTINA, IRANI E BÁRBARA, PÁG. 08
DICAS PARA LEITURA, PÁG. 16
CRÔNICA: O CIRCO, POR RITA GALO, PÁG. 17
ATENÇÃO PAIS: SINAIS DE ALERTA PARA O SUICÍDIO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA, POR ELENIR ALVES, PÁG. 21
CRÔNICA: O AMOR E AS FLORES, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 22
POEMA: SOBRE A SAUDADE, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 25
LIVRO: O NOVO JEITO DE SER FELIZ, POR STEPHANIE HARRISON, PÁG. 28
RIACHUELO ANUNCIA COLLAB INÉDITA COM SILVIA BRAZ, PÁG.34
EQUIPARAR MISOGINIA AO RACISMO, PÁG. 37
QUATRO PILARES EXPLICAM O ENVELHECIMENTO DA FACE, POR DRA. MÔNICA FELICI, PÁG. 40
FILME: A ILHA ESQUECIDA, PÁG. 45
RESTAURANTE ILLA MARE, PÁG. 47
DIA MUNDIAL DO CAFÉ, PÁG. 50
RECEITA: TORTA DE QUEIJO COM TOMATE, PÁG. 53
IMC ABRE CERCA DE 150 VAGAS AFIRMATIVAS PARA PROFISSIONAIS 40+ EM SUAS OPERAÇÕES, PÁG. 55
CONHEÇA A "ONG CÃO SEM DONO", PÁG. 58
SAIBA COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA, PÁG. 61
MÍDIA KIT, PÁG. 63
EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 64
EDIÇÕES MENSAIS, 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



 @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

Dicas para Elevar sua Autoestima

A autoestima é a forma como você se enxerga, se valoriza e se respeita. Ela influencia diretamente suas decisões, seus relacionamentos e até sua saúde emocional. Quando está fortalecida, você se sente mais confiante, motivado e preparado para enfrentar desafios. A boa notícia é que a autoestima pode ser desenvolvida com pequenas atitudes no dia a dia.

Uma das primeiras dicas é praticar o autoconhecimento. Reserve momentos para refletir sobre quem você é, quais são suas qualidades e o que deseja para sua vida. Reconhecer suas virtudes é tão importante quanto entender suas limitações, pois isso permite um crescimento mais equilibrado e verdadeiro.

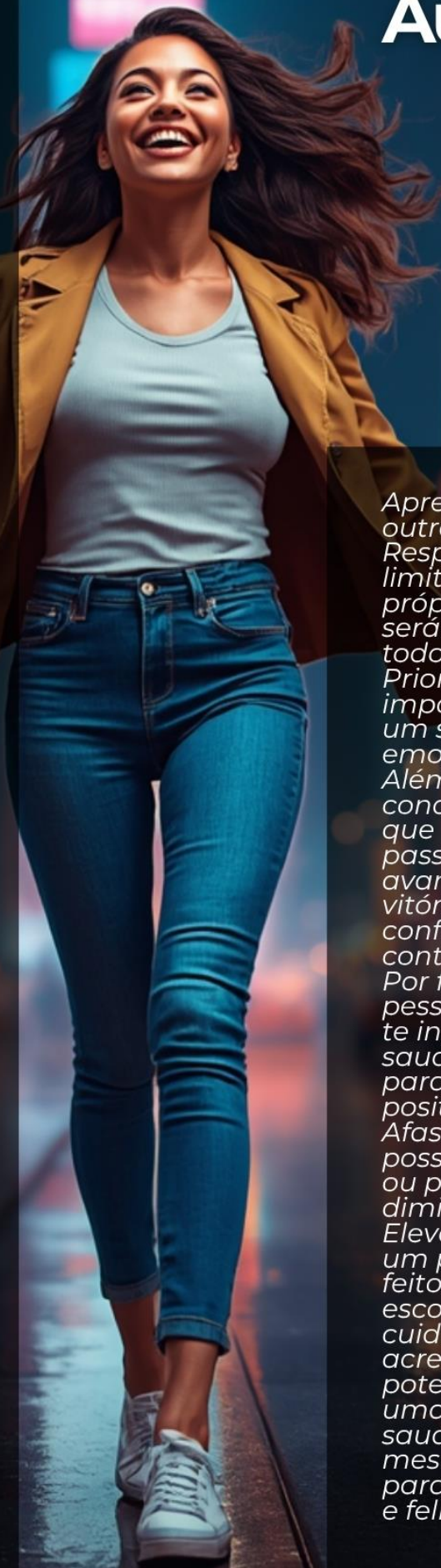
Outra prática essencial é cuidar da forma como você fala consigo mesmo. Evite pensamentos negativos e autocríticos em excesso. Substitua frases, como "eu não sou capaz" por "estou aprendendo e posso melhorar". O diálogo interno tem um impacto poderoso na maneira como você se sente.

Cuidar do corpo também ajuda a fortalecer a mente.

Alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e boas noites de sono contribuem significativamente para o bem-estar e, conseqüentemente, para a autoestima. Pequenas rotinas de autocuidado fazem uma grande diferença.

Aprender a dizer "não" é outro passo importante. Respeitar seus próprios limites demonstra amor-próprio. Nem sempre será possível agradar a todos, e tudo bem. Priorizar o que é importante para você é um sinal de maturidade emocional.

Além disso, valorize suas conquistas, por menores que pareçam. Cada passo dado é um avanço. Celebrar suas vitórias reforça a confiança e motiva a continuar evoluindo. Por fim, cerque-se de pessoas que te apoiam e te incentivam. Relações saudáveis contribuem para uma visão mais positiva de si mesmo. Afaste-se, sempre que possível, de ambientes ou pessoas que diminuem seu valor. Elevar a autoestima é um processo contínuo, feito de pequenas escolhas diárias. Ao se cuidar, se respeitar e acreditar no seu potencial, você constrói uma relação mais saudável consigo mesmo e abre caminho para uma vida mais leve e feliz.



Os Benefícios da Meditação

A meditação é uma prática milenar que tem ganhado cada vez mais espaço na vida moderna. Em meio à correria do dia a dia, ela surge como uma ferramenta poderosa para acalmar a mente, equilibrar as emoções e promover o bem-estar geral.

Um dos principais benefícios da meditação é a redução do estresse. Ao dedicar alguns minutos para respirar profundamente e focar no momento presente, o corpo diminui a produção de hormônios ligados à tensão, proporcionando uma sensação de calma e tranquilidade.

Além disso, a meditação contribui para a melhoria da saúde mental. Ela ajuda a reduzir sintomas de ansiedade, aumenta a clareza dos pensamentos e favorece uma visão mais positiva da vida. Com a prática constante, é possível desenvolver maior controle emocional e lidar melhor com situações desafiadoras.

Outro ponto importante é o aumento da concentração. A meditação treina a mente para manter o foco, o que pode melhorar o desempenho em tarefas diárias, estudos e trabalho. Pessoas que meditam com frequência costumam ter mais facilidade para tomar decisões e resolver problemas.

Os benefícios também se estendem ao corpo. A prática pode ajudar a melhorar a qualidade do sono, reduzir a pressão arterial e fortalecer o sistema imunológico.

Histórias de Superação: Inspirações de Vida

A vida é feita de desafios, e cada pessoa enfrenta, em algum momento, situações que parecem impossíveis de superar. No entanto, são justamente essas experiências que revelam a força interior que muitas vezes nem sabemos que temos. As histórias de superação nos mostram que, mesmo diante das maiores dificuldades, é possível recomeçar, crescer e vencer.

Existem pessoas que enfrentaram perdas profundas, dificuldades financeiras, problemas de saúde ou momentos de grande dor emocional, mas encontraram dentro de si a coragem para seguir em frente. Essas histórias não são sobre vidas perfeitas, mas sobre persistência, fé e determinação. São relatos reais de quem caiu, mas decidiu se levantar ainda mais forte.

Um ponto em comum entre essas trajetórias é a resiliência — a capacidade de se adaptar e continuar, mesmo quando tudo parece desfavorável. Muitas vezes, a mudança começa com pequenos passos: uma nova atitude, um novo pensamento ou a decisão de não desistir. É nesse momento que a transformação acontece.

Outro aspecto importante é o apoio. Amigos, familiares ou até mesmo palavras de incentivo podem fazer toda a diferença.

Ninguém precisa enfrentar tudo sozinho, e reconhecer isso também é um sinal de força.

As histórias de superação também nos ensinam a valorizar cada conquista, por menor que pareça. Cada avanço representa uma vitória sobre as dificuldades e reforça a confiança para seguir adiante.

Mais do que relatos emocionantes, essas histórias são fontes de inspiração. Elas nos lembram que os obstáculos fazem parte da jornada, mas não definem o destino. O que realmente importa é a forma como escolhemos enfrentá-los.

Que cada história de superação sirva como um lembrete de que dentro de você existe uma força capaz de transformar dor em aprendizado, desafios em oportunidades e sonhos em realidade. Nunca subestime o seu poder de recomeçar.



ENTREVISTA

com Cristina, Irani e Bárbara
(03 biblioamigas da Biblioterapia)

Cristina Barbosa

Cearense, residente em Brasília/DF, desde 1990. Graduada em Ciências Contábeis pela Universidade Federal do Ceará (UFC) e pós-graduada em Biblioterapia e Mediação da Leitura Literária pela Unochapecó. Servidora pública aposentada, mãe, esposa, amiga de muita gente boa e amante das artes, histórias, poesias e escrita poética. Acredita no poder transformador da literatura e da escrita afetuosa.

Maria Irani Santos

Brasiliense, filha de Floris e Raimundo. Casada com Gláucio, mãe de Clara e Miguel, vê a família como sua maior riqueza. Graduada em Letras pela Universidade de Brasília (UNB), especialista em revisão de textos, em Ludoterapia e em Biblioterapia e Mediação da Leitura Literária. Acredita no poder das histórias e sonha em cada vez mais difundir a biblioterapia, levando serenidade e conforto a quem necessita.

Bárbara Melo

Brasiliense e uma eterna buscadora de conhecimento, aprendeu com seus pais o valor da leitura. Apaixonada por livros e pessoas, é graduada em Biblioteconomia pela Universidade de Brasília (UnB) e Especialista em Biblioterapia e Mediação da Leitura Literária pela Unochapecó. Facilita encontros sensíveis entre livros e pessoas a partir da palavra literária.



Cristina Barbosa, Maria Irani Santos e Bárbara Melo

Entrevista:

Revista Projeto AutoEstima: Como vocês conheceram a biblioterapia e o que despertou o interesse de cada uma por essa prática?

Cristina:

Fui apresentada à biblioterapia em 2021, pela professora Carla Sousa, na Jornada da Calmaria, via Instagram. Nessa jornada, a literatura abraçou-me e vivenciei o poder terapêutico dessa prática. Logo surgiu o desejo de saber mais sobre a biblioterapia para cuidar das minhas emoções e auxiliar no meu processo de autoconhecimento.

Fiz, de imediato, a inscrição no curso da referida professora e na sequência comecei a participar dos encontros biblioterapêuticos, on-line, no grupo da Andréa Castro. Em 2024, o meu encantamento pela biblioterapia expandiu-se e solidificou-se, a partir da imersão “Mergulho na Biblioterapia”, organizada e conduzida por Cidinha Pardini, em Araraquara/SP. Saí dessa experiência decidida a assumir a biblioterapia como missão, com o propósito de levar a prática a mais pessoas.

Irani:

Conheci o termo biblioterapia na pandemia pela internet com a professora Carla Sousa, uma referência na área. Intuitivamente já desenvolvia essa prática com os meus alunos, porque acredito no poder da literatura na vida das pessoas e tinha sempre o propósito de passar nas aulas os benefícios da arte literária. Fiquei ainda mais encantada quando participei de várias vivências on-line quando estava vivendo o turbilhão do meu tratamento de câncer de mama. Fui incendiada em definitivo quando participei do “Mergulho na Biblioterapia”, imersão organizada por Cidinha Pardini, outra referência nessa área. Decidi então que quero esse bem para os outros, pois a prática cuidou de mim também em vários momentos.

Bárbara:

A Biblioterapia surgiu na minha vida em um momento de busca interna. No início da pandemia, inquieta com o cenário em que vivíamos, comecei a considerar levar a mediação de um grupo de leitura para a versão on-line e, ao pesquisar sobre formas terapêuticas de ler, me deparei com o site “Doses de Biblioterapia”, da professora Carla Sousa. Nesse instante, um mundo de possibilidades se abriu diante de mim porque, até então, apesar de ser formada como bibliotecária, nunca tinha ouvido falar de biblioterapia durante o curso. Como eu já estava passando por um momento difícil na carreira, querendo recomeçar e fazer algo com mais propósito, a biblioterapia expandiu meus horizontes e me encantou desde o início, com essa prática humanizadora por meio da leitura.

Revista Projeto AutoEstima: De que forma a leitura passou a fazer parte do processo de cura emocional na vida das três biblioamigas?

Cristina:

A leitura sempre cuidou das minhas emoções, pois cada vez que um texto me deixou reflexiva, contente ou até com os olhos marejados, acontecia ali, de uma forma inconsciente, o cuidado com as emoções. Entretanto, a partir da participação em vivências de biblioterapia passei a identificar e nomear melhor os sentimentos, propiciando um olhar acolhedor para as dores e os desafios, trazendo dessa forma alívio, leveza e coragem para seguir em frente.

Irani:

A leitura entrou em minha vida quando ainda adolescente eu me beneficiava por uma biblioteca ambulante no bairro onde morei. Era uma kombi azul que estacionava na praça para que pegássemos livros. Após quinze dias ela retornava para devolução e novo empréstimo. Eu já era cuidada pelas histórias nessa época, mas com a biblioterapia percebi realmente a potência dos livros em minha vida. O amor aos livros só aumenta.

Bárbara:

A leitura sempre me trouxe um lugar de conforto e alívio em diferentes fases da vida, principalmente nas mais difíceis. Hoje em dia, após conhecer a biblioterapia e entender os aspectos envolvidos no seu manejo, consigo nomear o que sentira e o que continuo sentindo a cada vez que me proponho ler um livro: é como se ela, a leitura, me permitisse ter um encontro comigo mesma, aquele encontro tão aguardado, e entrar em contato com questões que precisam de atenção naquele momento, sem pressa, sem lugar para acontecer.

Revista Projeto AutoEstima: Quais tipos de livros ou gêneros literários mais impactaram vocês ao longo dessa jornada?

Cristina:

Poesia e biografia são os gêneros que mais aprecio. Enquanto a poesia faz um afago na alma, os livros bibliográficos instigam a curiosidade por conhecer a vida de quem enfrentou grandes desafios, mas conseguiu superá-los. São livros que nos inspiram e transmitem força para prosseguirmos na nossa jornada.

Irani:

Romances, poemas e biografias. Mas na verdade, hoje em dia gosto de experimentar novas experiências com a leitura. O que importa é que o livro converse comigo de alguma forma. E acredito que não somos nós que escolhemos os livros, de alguma forma os livros nos escolhem.

Bárbara:

Adoro romances de época, como os escritos por Jane Austen e Louisa May Alcott, assim como também gosto de contos, como os de Clarice Lispector e Conceição Evaristo. De alguma forma, gosto das palavras de escritoras que me ajudam a refletir sobre o que entendo sobre ser mulher.

Revista Projeto AutoEstima: Em algum momento, a biblioterapia ajudou as três biblioamigas a enfrentarem desafios pessoais? Como isso aconteceu?

Cristina:

Posso afirmar que o meu primeiro encontro com a biblioterapia, na Jornada da Calmaria, foi bem marcante. Em meio ao período da pandemia, encontrava-me fragilizada em razão do meu próprio acometimento pela Covid-19 e adoecimento da minha tia-mãe, que, pouco depois, partiu. Nesse cenário de dor e incertezas, os dias em que participei da Jornada da Calmaria foram como bálsamo para a alma. Senti-me emocionalmente acolhida pela literatura, especialmente ao ouvir as palavras de Alberto Caeiro, heterônimo de Fernando Pessoa, na poesia “Para Além da Curva da Estrada”, que ajudaram-me a enfrentar os desafios cotidianos e a vivenciar o luto com mais serenidade.

Irani:

A biblioterapia me ajuda muito a passar por desafios pessoais. Foi assim, principalmente, quando enfrentei a quimioterapia e a cirurgia de mastectomia. Ainda que de câmara fechada vivenciei muitos momentos terapêuticos com as biblioamigas do Brasil inteiro.

Bárbara:

Cerca de um ano após ter iniciado meus estudos sobre biblioterapia, em meio à pandemia, perdi meu pai. Estava longe de minha família, morando em outra cidade, podendo me comunicar com os mais próximos apenas de forma virtual e me vi sozinha tendo que lidar com um luto inimaginável. Foi a época mais difícil da minha vida, mas hoje consigo perceber que estar estudando e, ao mesmo tempo, recebendo esse cuidado que a literatura é capaz de nos proporcionar foi uma das coisas que mais me ajudaram a enfrentar esse desafio pessoal.

Revista Projeto AutoEstima: Como vocês descrevem a transformação interior proporcionada pela literatura?

Cristina:

Para acontecer a transformação interior, é preciso, antes de tudo, permitir-se ser tocado pelo texto.

Produções literárias que utilizam linguagem simbólica e metafórica, como contos, poesias, crônicas e romances têm o poder de ultrapassar a dimensão racional e alcançar o inconsciente, conectando o leitor a aspectos mais profundos de si mesmo. Esse processo pode favorecer o autoconhecimento, a elaboração de emoções e a ressignificação de experiências, promovendo uma mudança na forma como o indivíduo percebe a si e o mundo ao seu redor. Assim, a leitura deixa de ser algo intelectual e se torna uma experiência íntima de cuidado e transformação.

Irani:

A transformação ocorre pela identificação com personagens, falas, trechos literários e também pelas partilhas de experiências que ocorrem nos encontros biblioterapêuticos. As histórias podem nos inspirar a sermos melhores.

Bárbara:

A leitura mediada com a finalidade de nos fazer entrar em contato com questões pessoais é capaz de provocar inúmeras mudanças. Hoje consigo perceber que ouvir um texto lido por outra pessoa e ser provocada a refletir sobre como se sente com algum trecho é simples e fantástico ao mesmo tempo! Quantas vezes não pegamos um livro de modo automático apenas para cumprir tabela e dizer que estamos lendo algo, sendo que estamos apenas de corpo presente?! Agora a biblioterapia se propõe a ser muito mais que isso. Ela nos instiga a sair de um lugar conhecido e sentir, não apenas pensar, com as palavras. É como se sempre houvesse um convite, uma porta aberta para navegar pelo nosso mundo interior.



Revista Projeto AutoEstima: Existe algum livro marcante que tenha sido essencial nesse processo de autoconhecimento e fortalecimento emocional?

Cristina:

Um livro marcante nesse processo foi “A Ciranda das Mulheres Sábias”, de Clarissa Pinkola Estés. A obra traz reflexões profundas e inspiradoras sobre o papel da mulher na sociedade e o resgate da sabedoria feminina. Li esse livro no período de incertezas e isolamento da pandemia e ele foi como um bálsamo renovador. Contribuiu para um reencontro com minha essência feminina e fortaleceu meu emocional de forma significativa.

Irani:

São vários. Mas vou citar dois: “A trança”, de Laetitia Colombani lido quando eu passava por um duplo luto e a história das três mulheres contada pela autora me trouxe conforto e coragem. E “Grande Sertão Veredas”, de Guimarães Rosa, um livro essencial para refletirmos sobre a nossa caminhada na vida.

Bárbara:

Sim. O livro “Um caminho para a liberdade”, de Jojo Moyes, me marcou nesse processo justamente porque me identifiquei com o objetivo das personagens de levarem histórias a quem quer que precisasse, ainda que fosse no topo de uma montanha. A narrativa me ajudou a me reconectar com o que eu mais gostava na minha profissão: conversar com pessoas por meio dos livros.

Revista Projeto AutoEstima: Como a amizade entre vocês contribuiu para fortalecer a prática da biblioterapia no dia a dia?



Cristina:

Somos três mulheres unidas pelos fios da literatura, da escrita, das artes. No decorrer do tempo reconhecemos nossas afinidades e sonhos em comum, o que fortaleceu nossa amizade e nos incentivou a nos tornarmos parceiras na prática da biblioterapia. Escrevemos um capítulo do livro “Práticas de Biblioterapia - o livro como instrumento de cuidado”, publicado pela Frevo Editora, 2025. Ainda fazemos parte da Diretoria Executiva da Associação Brasileira de Biblioterapia. No dia a dia, essa conexão se traduz em conversas sobre livros, apoio mútuo e construção conjunta de experiências, o que nos impulsiona a disseminar a Biblioterapia no Distrito Federal e em todo o Brasil.

Irani:

Acreditamos no potencial do coletivo. E quando nos encontramos percebemos o quanto poderíamos realizar vários projetos juntas, pois juntas somos mais fortes. Realizamos rodas de conversa, escrevemos um capítulo de livro para Editora Frevo intitulado “Práticas de biblioterapia - o livro como instrumento de cuidado”. Somos cofundadoras da Associação Brasileira de Biblioterapia.

Bárbara:

Acredito que alguns encontros estão destinados a acontecer e a nossa amizade surgiu assim: três almas conectadas pelo amor aos livros e à leitura. Ao nos deparar com a possibilidade de nos encontrar em Brasília, percebemos o quanto a prática de cada uma com a biblioterapia poderia ser impulsionada, seja pela coragem de uma que inspira a outra, seja pelo vasto conhecimento ou pela vontade de viver e ainda ter muito mais a ser feito!

Revista Projeto AutoEstima: De que maneira a biblioterapia influenciou a forma como as três biblioamigas enxergam a vida atualmente?

Cristina:

A biblioterapia transformou a maneira como leio a mim mesma, os outros e o mundo. Sou muito grata por esse encontro, que não só possibilitou um cuidado mais atento com meu ser, como também ampliou meus horizontes e me conectou a uma comunidade de pessoas incríveis. Além disso, despertou a poesia e escrita afetiva para minha vida, enriquecendo minha forma de sentir e compreender a existência.

Irani:

Quanto mais participamos de práticas, mais humanos nos tornamos, e o mundo está carente de empatia, escuta ativa, compreensão e a biblioterapia tem o poder de contribuir para desenvolvermos nosso lado humano, sensível.

Bárbara:

Posso afirmar sem sombra de dúvida que a biblioterapia me fez ver a vida de uma forma mais empática, a trazer mais sensibilidade para a dureza dos dias, a ver beleza nas coisas simples, como um pôr do sol.

Revista Projeto AutoEstima: Vocês recomendariam a biblioterapia para outras pessoas? Que orientações dariam para quem deseja começar?

Cristina:

Sim, com certeza, recomendo a prática da biblioterapia para todas as pessoas, desde crianças a idosos, pois estamos todos precisados de cuidado, que nos alegre, nos reumanize, nos anime e nos dê coragem para enfrentar os desafios da vida. Para quem queira usufruir dos benefícios da biblioterapia, promovemos encontros de biblioterapia, os quais informamos na página do Instagram @biblioamigas.df e ainda pode obter mais informações na página do Instagram da Associação Brasileira de Biblioterapia (@abbiblioterapia).

Irani:

Nosso sonho é espalhar a biblioterapia pelo mundo. Onde há pessoas, a biblioterapia pode ajudar no cuidado. Recomendo que sigam as nossas redes e participem de algum encontro. Para entender os benefícios dessa prática é essencial vivenciar. As palavras ditas não são suficientes para mostrar o encanto que é uma vivência biblioterapêutica e os benefícios que ela pode trazer.

Bárbara:

Com certeza. Se você sente amor pelas palavras e gosta de conversar sobre a vida a partir dos livros, recomendo plenamente a biblioterapia, a começar pela leitura de alguns livros técnicos, como os de Carla Sousa, Cristiane Seixas e Cidinha Pardini para colocar o pé na água e perceber qual pode ser o alcance da prática biblioterapêutica.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os planos das três biblioamigas para continuar promovendo a leitura como ferramenta de cuidado e bem-estar?

Cristina:

Dar asas ao sonho de ver a biblioterapia difundida em diversos lugares, escolas, hospitais, empresas, parques, cafeterias, instituições de longa permanência etc. Pois “[...] todos os lugares são conduzidos por pessoas e pessoas tem sentimentos e estes precisam ser cuidados para melhor cuidar de si e de outras pessoas resultando em melhoria por todos os lugares onde estivermos inseridos.” (Cidinha Pardini)

Irani:

Fiz uma especialização em biblioterapia, agora estou fazendo psicologia e meu maior sonho é poder levar a biblioterapia para o maior número possível de pessoas. Queremos levar o cuidado através do nosso trabalho com a biblioterapia para empresas, escolas, praças, cafés, enfim onde houver pessoas que necessitam serem cuidadas.

Bárbara:

Os sonhos são inúmeros, mas preciso ser breve por aqui. Pretendo continuar estudando e me aprofundando cada vez mais nas entrelinhas das palavras e do ser humano para levar com mais propriedade a biblioterapia como ferramenta de cura e bem-estar. No momento, estou atuando mais nos bastidores da biblioterapia como uma das diretoras de marketing e comunicação da Associação Brasileira de Biblioterapia, mas a vontade de voltar para as mediações de leitura permanece.



Cristina Barbosa, Bárbara Melo e Maria Irani Santos

Cristina:

Perguntas rápidas:

Um livro: A Menina da Montanha de Tara Westover

Um (a) autor (a): Rubem Alves

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro

Um hobby: Scrapbook

Uma cor favorita: Azul

Uma música: Epitáfio (Titãs)

Um dia especial: Nascimento do meu filho Pedro

Irani:

Perguntas rápidas:

Um livro: A Bíblia

Um (a) autor (a): Clarice Lispector

Um ator ou atriz: Tony Ramos

Um hobby: dançar

Uma cor favorita: azul

Uma música: Meu Jardim de Vander Lee

Um dia especial: Dia do nascimento de meus filhos: Clara e Miguel.

Bárbara:

Perguntas rápidas:

Um livro: A biblioteca da meia-noite

Um (a) autor (a): Jane Austen

Um ator ou atriz: Taís Araújo

Um hobby: Fazer velas

Uma cor favorita: Laranja

Uma música: Asas, de Luedji Luna

Um dia especial: Quando meu pai me levou pela primeira vez ao cinema

**Para saber mais sobre o
trabalho das 03 biblioamigas,
acompanhe as páginas:**

**Instagram @biblioamigas.df
Instagram da Associação Brasileira de
Biblioterapia (@abbiblioterapia).**

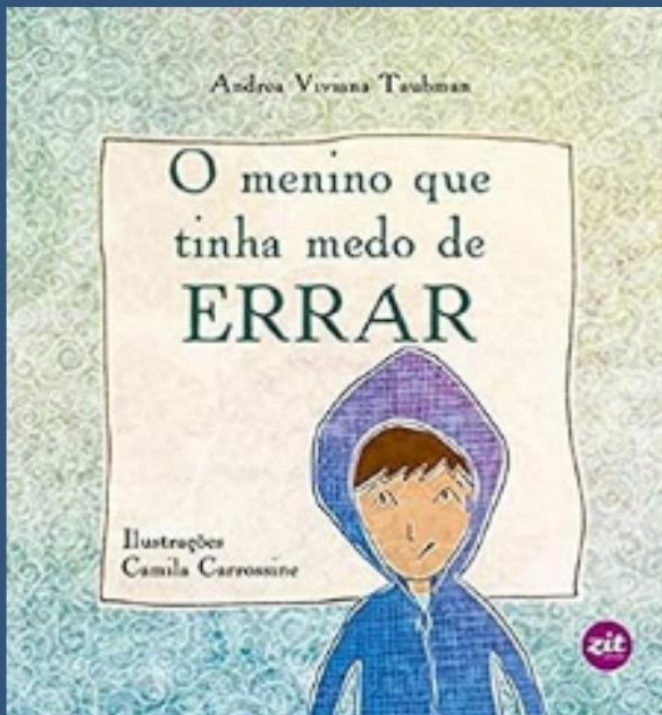




Livros



**DICAS PARA
LEITURA**



O CIRCO

POR RITA GALO



O CIRCO

No terreno ao lado da minha casa vi dois homens com trena nas mãos, medindo-o e marcando uns pontos no chão. Pensei: vão começar a construir algo e logo vou ficar sem a luz do sol, em que costume me abastecer de Vitamina D quando ela entra, sem cerimônias, pela janela do meu quarto, de frente para esse terreno.

No dia seguinte, caminhões grandes, com cargas pesadas, e pequenos carros começaram a chegar, e estacionavam formando um semicírculo regular. Logo seus ocupantes se empenharam em descarregar o que traziam e, em um tempo muito breve, levantaram duas torres gradeadas, encimadas por bandeiras vermelhas e verdes. Então, entendi que se tratava da instalação de um circo.

Como num passe de mágica o circo tomou forma rapidamente, exibindo sua cobertura de lona colorida. Felizmente, pensei eu, sua presença não requereu a extinção da arvorezinha que ali oferecia sua frondosa copa como um lar habitual dos passarinhos, que nos encantam com seus delicados cantos e afazeres.

No dia seguinte, um carro logo cedo já desfilava pela avenida, anunciando o nome do circo e o primeiro espetáculo para aquele próximo fim de semana. À noite, múltiplas luzes instaladas à volta do circo iluminavam e davam vida a toda aquela área que até tão poucos dias era apenas um improvisado estacionamento público, sem nenhuma estrutura urbana que assim o caracterizasse.

Assim, nas noites de quarta a domingo, passei a ouvir os sons das atividades e os aplausos da plateia. Às 22 horas, os sons ficavam mais altos, anunciando o encerramento do espetáculo, que certamente exibia o seu número especial que deixava a plateia sem fôlego. Logo depois, o habitual silêncio voltava a reinar.

Não fiquei sem o sol e ganhei uma atração, pois às vezes, eu olhava pela minha janela o vai e vem das pessoas que movimentavam a rua, à noite e nas tardes de sábado e domingo, trazendo suas crianças para os espetáculos. E eu imaginava, pela intensidade dos aplausos e pelas músicas, a natureza do que estava sendo apresentado: os saltos perigosos dos trapezistas, as travessuras e piadas engraçadas dos palhaços, as mágicas impressionantes, os atiradores de punhais que acertavam os alvos com destreza, os engolidores de fogo e de espadas, e aquele famoso e barulhento número do Globo da Morte, tudo anunciado pela forte voz de quem comandava a função daquele momento.

Passaram-se os dias e, hoje, ao chegar à janelas, vi o circo começando a se desfazer. Vi então seus artistas como homens e mulheres comuns, despidos das suas coloridas fantasias e ocupados no afã de desmontar aquela enorme estrutura que não é, apenas, o espaço de seus trabalhos, mas também sua casa, o lar onde criam suas famílias.

E, agora, a ordem é desmontar tudo e seguir em frente, levando embalada nos pesados caminhões a sua missão de propiciar alegria e diversão a outros, em outra cidade, e a liberdade que esta atividade lhes garante. Talvez, neste momento, estejam insatisfeitos, se não alcançaram, o sucesso desejado; ou felizes por terem tido oportunidade de divertir pessoas e amealhar o lucro de seus trabalhos, a fonte de renda para a manutenção da vida de todos que ali convivem comunitariamente. Mas, com certeza, e sem exceção, todos cheios de esperanças de conquistarem aplausos mais efusivos lá para onde vão, o novo destino que, conforme já foi definido, os espera.

Quando eu era criança, sempre me levavam a algum circo que, de vez em quando, aparecia em nossa cidade. Era bem raro o seu aparecimento, pois creio que, por ser uma cidade pequena e de população bem humilde, não oferecia esperança de uma boa e lucrativa plateia.

Ganhei, certa vez, uma revistinha infantil em quadrinhos com a história de duas crianças que moravam num circo: "Fred e Nancy no Circo". Encantei-me com o estilo de suas vidas retratado naquela publicação, e desejei um dia fazer parte dessa aventura nômade que, para a minha mente infantil, devia ser só de maravilhas, alegrias e aplausos, como a dos dois personagens da história que eu tinha nas mãos.

Possivelmente, outras crianças, e até mesmo adolescentes, ao irem a um circo, já despertaram o sonho de uma vida cheia de novidades, principalmente por oferecer oportunidades de conhecerem novos lugares, novas emoções, tudo bem diferente do que vivenciavam em suas casas. Agora, me dou conta de que a visão dessas pessoas, bem como era a minha na minha distante infância, é uma grande ilusão, pois a vida num circo requer grandes esforços de todos, e de toda natureza, para que tudo traga o sucesso desejado.

Não é novidade que alguém já metaforizou a vida como um espetáculo circense, onde cada um de nós desempenha o seu papel e todos, sem exceção, só esperam aplausos dos que nos rodeiam, que são a nossa plateia, particular ou pública.

E... é certo! Tal como num circo, na nossa vida não faltarão situações em que desempenhamos várias funções, bem como sucessos e alegrias; e também, tristezas e insucessos, em função das dificuldades que nos são apresentadas, no exercício do equilíbrio nos trapézios de nossas cotidianas aventuras humanas. Porém, para nos equilibrarmos, há uma solução: aprender e seguir as lições de Jesus, Nosso Mestre Divino. E assim, copiosos frutos de alegrias e sucessos serão colhidos no espetáculo da nossa Vida, presente de Deus, o nosso Pai Eterno.

RESPEITÁVEL PÚBLICO! SENHORAS E SENHORES! O ESPETÁCULO DA NOSSA VIDA JÁ COMEÇOU!



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.

ATENÇÃO, PAIS:



O suicídio é uma triste realidade entre adolescentes. Fiquem atentos aos sinais: isolamento, mudanças de humor, desespero, ou frases como “não aguento mais” ou “preferia desaparecer”..

Conversem com seus filhos, ouçam sem julgamentos e ofereçam apoio.

Demonstrem amor e cuidado.

Procurar ajuda profissional é essencial.

A prevenção pode salvar vidas.

Não ignore o sofrimento dos seus filhos.

Esteja presente, escute e proteja quem você ama.

POR ELENIR ALVES

O AMOR E AS FLORES

POR ANA BEATRIZ CARVALHO



O Amor e as Flores

Fui florista naquele casamento e me dei conta de que as flores eram mais admiradas que os noivos.

Reluzentes, enfeitavam não apenas o cenário físico, adornando as emoções de todos que ali se encontravam. Perplexos pela beleza dos arranjos florais, os convidados tranquilizavam-se, mergulhados na serenidade que as suas cores, os seus perfumes e a sua exuberância entregavam ao ambiente festivo.

A natureza exortava os convivas a sentir o amor elevado. Confirmou-se nas pinceladas florais do Autor da Vida, a magia do equilíbrio, da perfeição e da plenitude. Desenhos vivos mostravam a grandeza do contorno, das tonalidades, da essência, do complemento, da integração. Preciosa lição! A aquarela bendita suavizava corações e fortalecia o amor dos participantes do evento. As mentes e os corações deambulavam pelos jardins ali instalados.

Envoltos em alegria, sentiam lufadas aromáticas permeando o bem-aventurado palco do encontro das duas almas exultantes de amor. Presentes o amor, a paz interior e a sabedoria permanente, as bodas foram celebradas sob a germinação de nobres sentimentos. Fez-se o novo, o broto, o botão. Floresceu a esperança e a renovação.

Caminhos semeados pela bondade e fidelidade se anunciavam para os dias vindouros. Eis o amor manifesto em forma de bouquet. Inspirador e contagiante. Contemplação da felicidade em pétalas. Bem-me-quer... Promessa eterna estabelecida pela aspiração da entrega luminosa do amor. O instante se fez eterno. A eternidade se fez no momento. Um brinde ao amor e às flores!

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.

SOBRE A SAUDADE

Por Sônia Carolina



SOBRE A SAUDADE

**Derramo meus versos sensuais
na tua lembrança que,
triste e rude fere.
Maldita para sempre a dor a
a arder como um vulcão.
Não poderia jamais, saciar o monstro
desse sonho, que renasce
a cada vez que morre.
Insensatez.
Lúdica forma de explicar a esperança.
AH! O inverno...
Ergo a voz rouca.
A minha alma te chama quando
envolta em seda, sinto o vento
glacial das madrugadas a envolver-me
o corpo frio e, perda de amor
ainda clamo:
Guia-me tua visão e aroma
misture-se à minha alma.
Consola-me no suave sabor
de um vinho amargo e rubro.
E eu cantava assim...
Eu tinha sonhos.
Todos mortos envolvidos
na fatal melodia da desesperança.
E o ócio fatal que o meu amor devora
perfura-me a alma
no festim das rígidas agonias.
Aspiro essa volúpia de tudo
que espero e ainda quero
enquanto minha alma canta.
Maldito sonho, maldito para sempre
o sonhador volúvel,
a saudade inglória que arde
nos abismos da pupila
no fascínio do nada,
A vertigem,
a insanidade.
Te verei algum dia?
Eternidade.**



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.**

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



“A literatura, como toda a arte, é uma confissão de que a vida não basta.”

FERNANDO PESSOA



@revistaprojetoautoestima



www.revistaprojetoautoestima.com.br

Stephanie Harrison

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÃO Nº 72/ABRIL-2026



Livro que desafia o conceito tradicional de felicidade chega ao Brasil

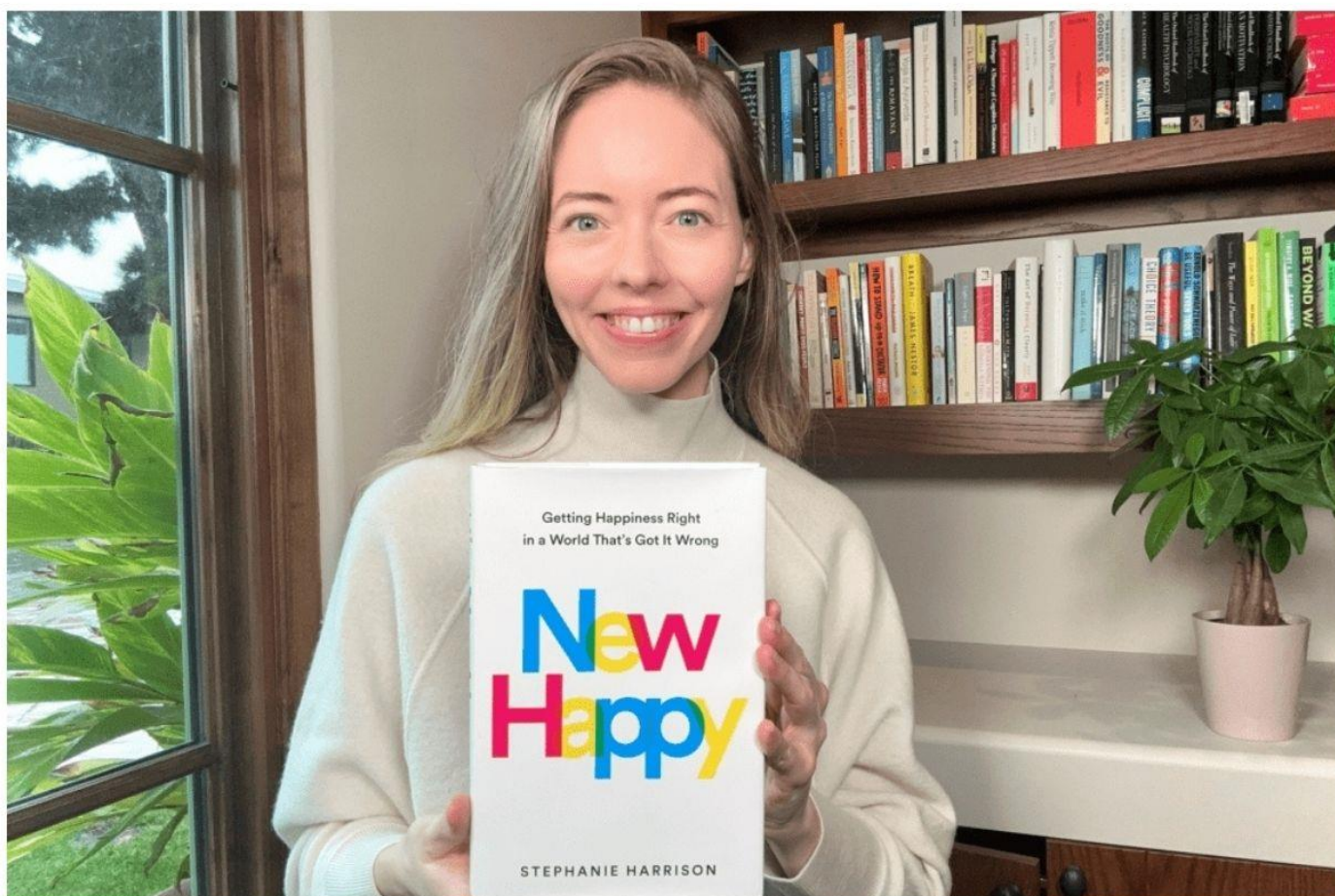
Especialista em psicologia positiva, Stephanie Harrison lança no Brasil obra que propõe um novo olhar sobre bem-estar e felicidade e promete fazer uma revolução sobre "o que é ser feliz"

STEPHANIE HARRISON

**O NOVO
JEITO
DE SER
FELIZ**

Um Guia Passo a Passo para
Ter a Vida que Você Deseja

Cultrix



Chega ao Brasil através da Editora Cultrix o livro “O Novo Jeito de Ser Feliz – Um Guia Passo a Passo para Ter a Vida que Você Deseja” (312 págs, 79,90), de Stephanie Harrison, especialista em bem-estar e Mestre em Psicologia Positiva pela Universidade da Pensilvânia. Na obra, Stephanie propõe uma revisão profunda sobre aquilo que aprendemos a considerar como uma vida bem-sucedida.

Baseado em estudos de psicologia, sociologia e filosofia — entre outras áreas do conhecimento —, a autora parte de uma provocação central: a maioria das pessoas foi ensinada a buscar a felicidade da forma errada. Esse modelo, que ela chama de “Velho Jeito de Ser Feliz” (Old Happy), está fundamentado em três crenças amplamente difundidas: a ideia de que nunca somos bons o suficiente; a noção de que a felicidade depende de conquistas externas – como dinheiro, status e poder –; e a percepção de que cada indivíduo precisa enfrentar seus desafios sozinho.

Segundo Harrison, essas premissas, embora culturalmente reforçadas pela maioria, produzem o efeito oposto ao que prometem: alimentam ansiedade, comparação constante e sensação de inadequação.

Como alternativa, ela apresenta o conceito do “Novo Jeito de Ser Feliz” (New Happy), que redefine o bem-estar a partir de fatores internos e coletivos.

Dividido em cinco partes, o livro conduz o leitor por uma jornada que vai da desconstrução dos mitos sobre felicidade até a aplicação prática de uma vida com mais propósito. Ao longo dos capítulos, temas como carreira, identidade, pertencimento e impacto social são abordados de forma acessível, com exemplos e exercícios que incentivam a reflexão e a mudança de comportamento.

Um dos diferenciais da obra está no uso de elementos visuais — como gráficos coloridos e composições geométricas — que ajudam a traduzir conceitos complexos de maneira simples e intuitiva. Essas ilustrações fazem parte da própria filosofia New Happy, que busca tornar o conhecimento mais claro, envolvente e aplicável, especialmente para leitores que se beneficiam de uma linguagem visual.

Mais do que um livro de desenvolvimento pessoal, **"O Novo Jeito de Ser Feliz"** se posiciona como uma proposta de mudança cultural: sair de um modelo baseado em desempenho individual e escassez emocional para uma visão centrada em significado, conexão e contribuição para a sociedade.

Trecho do livro:

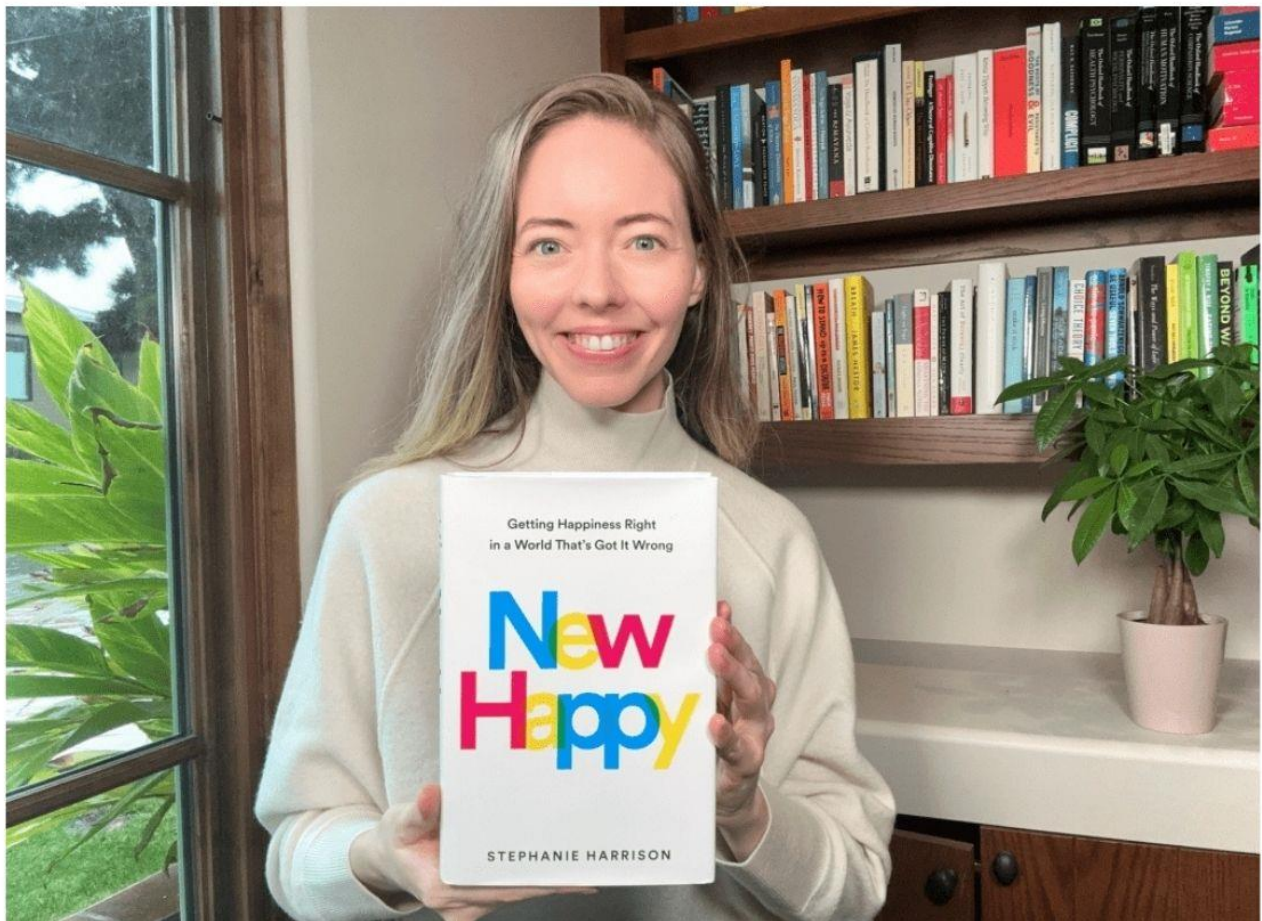
Acredito que um dos motivos que nos levam a ter tantas dificuldades em encontrar a felicidade duradoura é desconsiderarmos essa complexidade. Para enxergar o cenário completo, estudei e incorporei as conclusões de especialistas em [diversas áreas de estudo]. A filosofia que vou descrever nesta obra poderá parecer, ao mesmo tempo, ousada e familiar. É ousada porque é bem diferente daquilo que aprendemos. E é familiar porque está alinhada à nossa natureza mais íntima. [...] Algumas das ideias aqui não são apenas contrárias a tudo o que aprendemos. São também aquelas a respeito das quais os altos poderes de nossa sociedade não querem que pensemos. Por favor, explore essas ideias e vivencie-as por si. Você sabe o que é melhor para sua vida. Espero que pegue essa filosofia e que se aproprie dela. Agora, meu desejo. Meu maior, mais desenfreado e ambicioso desejo é que se acenda uma lâmpada em você. Espero que ela brilhe muito, a ponto de abalar as crenças falsas que se instalaram nas vigas do seu coração, derrubando-as de uma vez por todas. Espero que ali, naquele espaço aberto que restou, você descubra o que a felicidade realmente significa para sua vida. – Stephanie Harrison

Elogios ao livro:

"Todos nós merecemos uma vida feliz. Esta obra nos mostra como conseguir isso, desde que paremos de fazer as coisas que nos afastam da felicidade e nos concentremos naquilo que de fato nos aproxima dela. Trata-se de um guia essencial para tocar para a frente nossa plenitude." – Shannon Watts, fundadora da Moms Demand Action e autora de Fight Like a Mother: How Grassroots Movement Took on the Gun Lobby and Why Women Will Change the World



O Novo Jeito de Ser Feliz lhe apresenta um ponto de vista positivo acerca da vida, com um senso de propósito maior.” – Dra. Temple Grandin, autora de Visual Thinking: The Hidden Gifts of People Who Think in Pictures, Patterns and Abstraction



Sobre a autora:

Stephanie Harrison é a criadora da filosofia a New Happy, uma abordagem inovadora para transformar a maneira como entendemos e cultivamos a felicidade. Com título de Mestrado em Psicologia Positiva pela Universidade da Pensilvânia, onde também lecionou; escritora; designer e palestrante, ela dedica sua carreira a ajudar pessoas, empresas e comunidades a viverem com mais propósito e bem-estar. Fundadora da New Happy, organização cujos podcasts, newsletters, conceitos artísticos e programas impactam milhões de pessoas em mais de 150 países, Stephanie já teve seu trabalho prestigiado em veículos como CNBC, Fast Company, Harvard Business Review, Forbes, New York Times e Oprah. Foi diretora de aprendizagem na Thrive Global, onde liderou iniciativas globais de bem-estar com base científica, alcançando milhões de funcionários em empresas da Fortune 500 em todo o mundo. Mora na Califórnia (EUA) com seu companheiro, Alex, e sua cachorrinha, Cleo.

Sobre o Grupo Editorial Pensamento:**Mais que livros, inspiração!**

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Em busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por três selos: Pensamento, Cultrix e Jangada, e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano. Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.

Serviço:

Livro: O Novo Jeito de Ser Feliz – Um Guia Passo a Passo para Ter a Vida que Você Deseja

Autora: Stephanie Harrison

(<https://www.stephanieharrison.com/> e [@stephaniehson](#))

Site 'The New Happy': <https://www.thenewhappy.com/about>

Editora: Cultrix

Páginas: 312

Preço: R\$ 79,90

Adquira o livro através [do link](#)

DIVULGUE SEU LIVRO OU TEXTO NA Revista Projeto AutoEstima

**ENTREVISTA:
R\$ 200,00**



Publique uma entrevista com foto do seu livro e do autor em uma edição da revista!



PUBLICAÇÃO DE TEXTO A PARTIR DE R\$ 70,00



Poema de até 2 páginas, **R\$ 70,00**



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



ACESSE NOSSO SITE:

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Contato: elenir@cranik.com | C/ ELENIR ALVES

Para publicar textos na página de autores:
www.revistaprojetoautoestima.com.br/autores
saiba mais: elenir@cranik.com

RIACHUELO

RIACHUELO ANUNCIA
COLLAB INÉDITA
COM SILVIA BRAZ



COLEÇÃO TRAZ MIX
QUE EQUILIBRA ESTILO
E TENDÊNCIAS

SILVIA BRAZ

A Riachuelo anuncia uma collab inédita com Silvia Braz, reforçando o posicionamento da marca como referência de moda nacional. Com participação ativa em todas as etapas do processo criativo, Silvia traduz seu olhar apurado em uma proposta que equilibra estilo, tendências, versatilidade e conexão emocional. O lançamento integra o movimento de Dia das Mães da marca e ganha ainda mais força na campanha estrelada por Silvia ao lado de sua filha, Bebela. A coleção estará disponível em lojas físicas selecionadas, no e-commerce e app da Riachuelo a partir do dia 20 de abril.

A coleção parte dos códigos que definem o estilo de Silvia, reunindo peças que traduzem suas produções de forma democrática e contemporânea. Modelagens atemporais, cartela de cores versáteis e elementos-chave aparecem reinterpretados ao longo da linha, criando uma base coerente com sua forma de se vestir.



CRÉDITOS: DIVULGAÇÃO

Organizadas de forma natural em um guarda-roupa cápsula, as peças ampliam as possibilidades de combinação e acompanham diferentes momentos e ocasiões. O mix, que inclui camisas, jaquetas, calças e conjuntos, aposta em tons terrosos e naturais, enquanto texturas mais encorpadas e sobreposições dialogam com a chegada da estação. A construção mistura referências clássicas com leve influência boho chic, reforçada por caimentos e materiais como o suede. Entre os destaques, o trench coat aparece como uma das principais apostas da coleção, em versões versáteis que transitam com facilidade entre diferentes contextos.

SILVIA BRAZ

Em paralelo, o conceito de mini me, tendência que propõe versões coordenadas de looks entre adultos e crianças, surge de forma sutil, com peças que dialogam entre si sem recorrer ao óbvio do “igual”. A narrativa se estende à campanha, que traz Silvia e Bebela em cena com produções alinhadas.

“Eu gosto de peças que têm permanência, que não dependem de um momento específico. Essa coleção vem desse olhar, de construir um guarda-roupa com identidade, com texturas e proporções que fazem diferença no uso. E por ser minha primeira collab de moda com a Riachuelo, uma marca com presença super forte em todo o Brasil, é uma grande oportunidade de eu falar com mulheres de diferentes partes do país. Foi um processo muito natural de trazer o que eu realmente acredito e uso. E ter a Bebela presente nesse momento também deixa tudo mais significativo, de um jeito leve”, diz Silvia Braz.

Os acessórios também assumem papel importante na composição dos looks, ampliando as possibilidades de styling tanto no adulto quanto no infantil. Entre bolsas, sapatos e cintos, o lenço com estampa paisley, desenvolvido exclusivamente para a collab, é a principal aposta e revisita um clássico do guarda-roupa feminino em uma leitura atual.

“A collab com a Silvia Braz é uma continuidade natural de uma história que começamos a construir no último ano, quando ela e suas filhas foram as estrelas da nossa campanha de Dia das Mães. Existe uma verdade nessa relação que se fortalece, de forma ainda mais genuína, em um projeto que nasce de uma construção muito próxima. A Silvia esteve envolvida em todo o processo criativo, trazendo um olhar consistente e cuidadoso para cada detalhe, o que se reflete diretamente no resultado final.

Esse movimento reforça o nosso posicionamento como uma marca brasileira, conectada à sua origem, mas sempre atenta a traduzir tendências em parcerias estratégicas e relevantes para o nosso público”, finaliza Cathyelle Schroeder, CMO da Riachuelo.

@riachuelo

CRÉDITOS: DIVULGAÇÃO

SILVIA BRAZ



EQUIPARAR MISOGINIA AO RACISMO PODE GERAR IMPACTOS PSICOLÓGICOS E AFETAR RELAÇÕES SOCIAIS

A proposta de equiparar a misoginia ao racismo tem gerado debates não apenas no campo jurídico, mas também no psicológico. Embora a intenção de combater o preconceito e proteger grupos vulneráveis seja legítima, especialistas alertam que a ampliação imprecisa de conceitos pode trazer efeitos colaterais relevantes, especialmente nas relações sociais e emocionais.

De acordo com o psicólogo Luti Christóforo, toda sociedade que busca evolução precisa enfrentar a discriminação com seriedade, mas sem perder o equilíbrio. “Quando uma proposta legal amplia conceitos de forma desproporcional, ela pode gerar impactos psicológicos importantes, tanto para quem se pretende proteger quanto para toda a sociedade”, afirma.

Um dos principais pontos de atenção está na forma como essa equiparação pode afetar a percepção sobre as mulheres. Segundo o especialista, ao transformar críticas, discordâncias ou conflitos em potenciais crimes equiparados ao racismo, cria-se um ambiente de fragilidade simbólica. “A mulher deixa de ser vista como um sujeito forte, capaz de se posicionar e lidar com conflitos, e passa a ocupar um lugar de vulnerabilidade constante, o que pode enfraquecer a autonomia emocional”, explica.

Outro risco apontado é o da banalização. Quando diferentes situações passam a ser enquadradas dentro do mesmo conceito, casos graves podem perder força diante do excesso de interpretações. “Quando tudo pode ser interpretado como misoginia, existe o risco de que situações realmente graves sejam diluídas, prejudicando justamente quem mais precisa de proteção”, destaca.

O impacto também se estende às relações afetivas. A possibilidade de interpretações equivocadas e punições severas pode gerar retração emocional, especialmente entre os homens. “Há uma tendência de evitar interações mais profundas ou conversas sinceras por medo de consequências legais, o que leva a relações mais superficiais e menos autênticas”, pontua o psicólogo.

Para os homens, o cenário também pode trazer consequências emocionais significativas. Ansiedade, insegurança e isolamento social são alguns dos efeitos possíveis diante do receio de acusações. “A espontaneidade dá lugar a um comportamento excessivamente calculado. Isso não constrói relações saudáveis, constrói relações tensas”, afirma.

Além disso, a ampliação do conceito pode abrir espaço para interpretações subjetivas e eventuais injustiças. Segundo o especialista, acusações indevidas podem gerar traumas profundos e impactar diferentes áreas da vida. “Um homem injustamente acusado não sofre apenas juridicamente, sofre emocionalmente, socialmente e, muitas vezes, profissionalmente”, ressalta.

Do ponto de vista psicológico, relações saudáveis são construídas com base em diálogo, empatia e responsabilidade emocional. Para Luti Christóforo, a transformação social não acontece pelo medo. “Não é a punição extrema que educa, é a consciência. O desenvolvimento interno é o que sustenta relações mais equilibradas”, afirma.

O especialista reforça que combater a misoginia é fundamental, especialmente em casos reais de violência e discriminação. No entanto, defende que esse enfrentamento deve ocorrer com precisão e responsabilidade. “Quando a sociedade passa a legislar de forma ampla sobre comportamentos e sentimentos, há o risco de transformar conflitos naturais em disputas judiciais, o que fragiliza as relações em vez de fortalecê-las”, explica.

Para ele, o caminho mais eficaz está no fortalecimento individual e coletivo. “Proteger é necessário, mas fortalecer é ainda mais. A verdadeira proteção está em formar mulheres emocionalmente fortes, homens conscientes de seus comportamentos e relações baseadas em respeito genuíno, não em medo”, conclui.



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



CRÉDITO: MATHEUS CAMPOS

Quatro pilares explicam o envelhecimento da face

Abordagem integrada melhora
naturalidade e durabilidade dos
tratamentos



**POR DRA. MÔNICA FELICI
(DERMATOLOGISTA)**

A busca por tratamentos estéticos ainda é, muitas vezes, guiada por um desejo pontual: eliminar uma ruga específica. No entanto, essa abordagem tende a ser limitada e pode comprometer a naturalidade dos resultados.



CRÉDITO: MATHEUS CAMPOS

A busca por tratamentos estéticos ainda é, muitas vezes, guiada por um desejo pontual: eliminar uma ruga específica. No entanto, essa abordagem tende a ser limitada e pode comprometer a naturalidade dos resultados.

Mudanças estruturais e sinais visíveis



CRÉDITO: MATHEUS CAMPOS

Dra. Mônica Felici: O Envelhecimento ocorre por perda de volume, flacidez, hipercinesia muscular e alterações na textura da pele

Com o passar do tempo, ocorre reabsorção óssea e redistribuição da gordura facial, levando à perda de volume em regiões como maçãs do rosto e têmporas. Esse é um dos exemplos do que ocorre com o envelhecimento. Esse processo contribui para um aspecto mais cansado e menos definido. “Hoje, a reposição de volume é feita com refinamento, sem excessos, respeitando a arquitetura facial”, frisa.

Outro ponto relevante é a flacidez, resultado da degradação progressiva do colágeno e da elastina, além da redução da atividade celular. A perda de firmeza costuma ser mais evidente no terço inferior da face, afetando contorno da mandíbula, região do pescoço e área ao redor dos olhos.

Já a hipercinesia muscular está relacionada aos movimentos repetitivos da expressão facial. Progressivamente, as rugas que surgem durante o movimento tornam-se permanentes. Testa, região entre as sobrancelhas e área periocular estão entre as mais afetadas.

Além das mudanças estruturais, a qualidade da pele também se altera. Manchas, poros dilatados, vasinhos e rugas finas refletem tanto o envelhecimento natural quanto os efeitos acumulados da exposição solar. “Mesmo quando a estrutura está bem-posicionada, a textura da pele pode denunciar a idade”, observa a dermatologista.

Planejamento e individualização



CRÉDITO: MATHEUS CAMPOS

Dra. Mônica Felici: O Envelhecimento ocorre por perda de volume, flacidez, hipercinesia muscular e alterações na textura da pele

Segundo Dra. Mônica, tratar apenas um desses aspectos, sem considerar os demais, pode gerar resultados incompletos ou artificiais. “Preencher volume sem tratar flacidez, por exemplo, pode causar excesso de peso na face. O equilíbrio entre os pilares é o que garante naturalidade”.

Na prática clínica, a Dra. Mônica enfatiza que a avaliação envolve análise global da face, tanto em repouso quanto em movimento, levando em conta proporções, contornos, qualidade da pele e características individuais de cada paciente. A partir disso, é possível definir um plano personalizado, combinando diferentes técnicas e tecnologias.

A dermatologista também chama atenção para a simplificação excessiva de tratamentos nas redes sociais. “Promessas de resultados rápidos e soluções padronizadas ignoram a complexidade do envelhecimento e a individualidade de cada paciente, o que pode levar a resultados insatisfatórios”.

Para a doutora, a individualização é o principal fator para um resultado bem-sucedido. “O objetivo não é transformar, mas restaurar e valorizar a beleza natural, respeitando as características de cada rosto”, conclui.

Sobre Mônica Felici



CRÉDITO: MATHEUS CAMPOS

Médica há mais de duas décadas, Dra. Mônica Felici reúne uma formação multidisciplinar que conecta Dermatologia, Medicina Estética, Cosmiatria, Nutrição e Endocrinologia Funcional, Medicina Ortomolecular, Terapia Neural e Medicina Quântica – com cursos e certificações no Brasil e no exterior.

Professora na pós-graduação de Dermatologia Estética da Universidade São Leopoldo Mandic e coautora de um livro sobre práticas integrativas em saúde, ela alia técnica, ciência e propósito.

Com uma visão que une estética e saúde, a especialista acredita que a verdadeira beleza nasce do equilíbrio e do respeito à individualidade.

No Instituto Felici, cada protocolo é personalizado – combinando tecnologias avançadas, fórmulas manipuladas e nutracêuticos – para tratar a pele de forma integral, de dentro para fora.

Com base em princípios como ética, verdade e naturalidade, a dermatologista conduz seus tratamentos com o mesmo rigor científico e delicadeza que marcam sua trajetória.

**INFORMAÇÕES:**SITE: [HTTPS://DRAMONICAFELICI.COM.BR/](https://DRAMONICAFELICI.COM.BR/)

INSTAGRAM @DRAMONICAFELICI

"A ILHA ESQUECIDA", NOVO LONGA DA UNIVERSAL PICTURES E DREAMWORKS ANIMATION, RETRATA HISTÓRIA SOBRE AMIZADE E MEMÓRIAS AFETIVAS. ASSISTA AO TRAILER!



TRAILER AQUI

A Universal Pictures acaba de divulgar o primeiro trailer de "A Ilha Esquecida" (Forgotten Island), nova animação da DreamWorks Animation que traz uma história sensível sobre laços, amizade e resgate de memórias. O filme conta com produção de Mark Swift e direção de Joel Crawford e Januel Mercado, time indicado ao Oscar por "Gato de Botas 2: O Último Pedido".



"A Ilha Esquecida" acompanha as personagens Jo e Raissa, recém-formadas no ensino médio e melhores amigas desde a infância, mas que agora estão prestes a seguir caminhos distintos. Enquanto celebram a sua última noite juntas, elas encontram um portal misterioso que as transporta para a fantástica ilha de Nakali, repleta de criaturas mágicas e mitológicas sobre as quais cresceram ouvindo histórias contadas por suas famílias filipinas.

Algumas dessas figuras se tornarão amigas, outras inimigas. Juntas com o bem-intencionado, mas desastrado, lobisomem Raww (Dave Franco) e um pequeno, mas poderoso, grupo de amigos, Jo e Raissa enfrentam criatura mais temível da ilha, Manananggal (Lea Salonga). Quando descobrem que as memórias de toda a sua amizade são o preço a pagar para voltarem para casa, as amigas correm contra o tempo para encontrar uma forma de deixar a ilha antes de se esquecerem uma da outra para sempre.

A produção da DreamWorks Animation tem distribuição da Universal Pictures e estará disponível nos cinemas a partir de 24 de setembro, também em versões acessíveis.





Restaurante Illa Mare

fortalece turismo gastronômico na Beira-Mar de Fortaleza e atrai visitantes de todo o país

Localizado na Avenida Beira-Mar, um dos principais cartões-postais de Fortaleza, o Illa Mare tem ampliado sua presença no circuito de turismo gastronômico da capital cearense. Integrante do Grupo Illa, o restaurante combina gastronomia voltada aos frutos do mar, vista para o litoral e uma ambientação integrada à orla, um dos corredores turísticos mais movimentados do Nordeste.



A localização estratégica do estabelecimento contribui para sua inserção entre os pontos procurados por visitantes que passam pela cidade. Situado em uma área que concentra hotéis, feiras de artesanato e equipamentos turísticos, o restaurante acompanha o fluxo diário de turistas nacionais e estrangeiros que percorrem o calçadão da Beira-Mar.

De acordo Zuellington Lemos, diretor comercial do Grupo Illa, mais de 15 mil turistas frequentam o espaço durante os períodos de alta temporada, quando a movimentação na orla da capital cearense se intensifica. O estabelecimento também reúne avaliações positivas em plataformas de planejamento de viagens como o TripAdvisor, ferramenta amplamente utilizada por viajantes para definir roteiros gastronômicos durante as viagens.

A proposta do ambiente articula gastronomia, paisagem e arquitetura voltadas à experiência à beira-mar. O espaço foi concebido para privilegiar a vista do litoral e integrar o público ao cenário da orla de Fortaleza, reconhecida como um dos principais pontos turísticos urbanos do país. O cardápio reúne preparações que transitam entre frutos do mar, carnes e receitas da culinária contemporânea. Entre os pratos estão opções como Camarão com Coco, Bacalhau com Polenta, Cupim com Macaxeira e Mignon com Texturas de Batatas. A carta inclui ainda entradas, massas, parrilhas, risotos, saladas, crusos, acompanhamentos, sobremesas, bebidas e drinks.

A diversidade de opções busca atender tanto visitantes interessados em experimentar pratos associados ao litoral quanto clientes que procuram diferentes estilos gastronômicos em um mesmo ambiente. Esse perfil acompanha a pluralidade do público que circula pela Beira-Mar, formada por turistas, moradores e frequentadores da região.





Sobre o Grupo Illa

O Grupo Illa reúne empreendimentos gastronômicos em Fortaleza voltados à valorização da culinária do litoral e a experiências ligadas à orla da cidade. O portfólio inclui casas como o NOM Frutos do Mar, Illa Mare, Illa Café, Boteco do Illa, Cala Playa Brasil e Duce Confeitaria.

As operações estão distribuídas em pontos estratégicos da cidade e apresentam propostas que vão do café e confeitaria a restaurantes especializados em frutos do mar e espaços voltados ao entretenimento gastronômico. A estratégia do grupo é combinar a cozinha contemporânea, ingredientes associados ao litoral e ambientes pensados para diferentes momentos de consumo.

Serviço

Illa Mare

Endereço: Avenida Beira-Mar, 3821, Meireles, Fortaleza-CE

Funcionamento: segunda a domingo, das 12h às 00h

Site: <https://www.illamare.com.br>

TripAdvisor: <https://www.tripadvisor.com.br/IllaMare>

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

**Revista
Projeto
AutoEstima**

14 de Abril

Dia do
café

Dia Mundial do Café (14/04): trufa é aposta para celebrar o dia





Revista Projeto AutoEstima

No dia 14 de abril é celebrado o Dia Mundial do Café, uma data criada para valorizar toda a cadeia produtiva do grão. A bebida, uma das paixões nacionais, é consumida por nove em cada dez brasileiros com mais de 15 anos, segundo a Associação Brasileira da Indústria de Café (ABIC). Para deixar o dia ainda mais gostoso, prepare uma receita de trufa de café com leite da Água Doce Sabores do Brasil.

TRUFA DE CAFÉ COM LEITE

Ingredientes

200 gramas de leite condensado
120 gramas de leite em pó
15 gramas de café solúvel
200 gramas de chocolate em pó

Modo de preparo


Em um recipiente misture o leite condensado e o café solúvel até homogeneizar. Acrescente o leite em pó até obter uma consistência de enrolar. Faça bolinhas e passe no chocolate em pó. Coloque em forminhas e sirva. Acrescente um grão de café para decorar.

Grau de dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 40min


Rendimento: 15 unidades

Fonte: Água Doce Sabores do Brasil



Sobre a Água Doce Sabores do Brasil

Os restaurantes da Água Doce são destino para famílias e grupos de amigos que buscam fazer de almoços, jantares, happy hours e confraternizações variadas um momento especial de entretenimento. O cardápio é extenso, repleto de delícias da culinária brasileira servidas em fartas porções e pratos. Além do extenso menu de cachaças e drinques, a casa é reconhecida pelo melhor Escondidinho do País, presente nas versões tradicional (carne de sol), camarão, frango e bacalhau, além das versões vegetarianas de palmito e Brócolis. Explorando o conceito rústico, os restaurantes proporcionam espaço aconchegante aos clientes, com música ao vivo e espaço kids, mais conhecido como Doce Cantinho. Atualmente, são mais de 80 unidades em seis estados. Além do conceito de restaurante completo, a rede possui dois modelos enxutos com investimentos menores: a Água Doce Express, que conta com um cardápio mais enxuto e foco em almoço e happy hour, além do tradicional jantar; e a Água Doce Delivery, focado nas entregas em domicílio e take away.



TORTA DE QUEIJO COM TOMATE

UMA RECEITA LEVE E QUE FUNCIONA EM
QUALQUER MOMENTO.



A Torta de Queijo com Tomate combina ingredientes simples que funcionam muito bem juntos. O queijo traz cremosidade, enquanto o tomate traz um frescor e um leve toque ácido, deixando o recheio equilibrado e gostoso.

Feito com Ceam Cracker Fortaleza, a receita é fácil de preparar e fica com uma textura bem agradável, daquelas que agradam em qualquer ocasião. Vai bem tanto em um almoço mais leve quanto em um jantar descomplicado.

Confira o passo a passo!

Ingredientes:

- 1 pacote de biscoito Fortaleza Cream Cracker
- ½ xícara de muçarela ralada
- 1 xícara de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de Margarina Puro Sabor
- 1 colher (sopa) de orégano
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de cream cheese
- Pimenta a gosto
- 1 caixa de tomate cereja
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão

Preparo:

1. Processe o biscoito Cream Cracker no liquidificador formando uma farofinha.
2. Misture com a margarina formando uma massinha.
3. Disponha a massa em uma forma de fundo removível. Reserve.
4. Em uma bowl misture o cream cheese, parmesão, muçarela, orégano, pimenta, ovos, creme de leite e sal.
5. Coloque o conteúdo sobre a massinha.
6. Corte os tomates cerejas e disponha sobre o creme na superfície da torta.
7. Leve para o forno preaquecido a 180 graus, por 25 minutos.
8. Decore com folhinhas de manjeriço e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 40min.

IMC ABRE CERCA DE 150 VAGAS AFIRMATIVAS PARA PROFISSIONAIS 40+ EM SUAS OPERAÇÕES

SUA HISTÓRIA TEM
LUGAR

VAGAS AFIRMATIVAS 40+ 



imc

Com inscrições até 06 de maio, a iniciativa busca ampliar a diversidade etária e criar oportunidades de trabalho e renda em todo país.

Em um cenário em que profissionais com mais de 40 anos ainda enfrentam desafios para se recolocar, a International Meal Company (IMC) anuncia a abertura de aproximadamente 150 vagas afirmativas voltadas a esse público. As oportunidades são para atuação nas marcas Frango Assado, Pizza Hut, Viena e Cozinha Central.

O prazo de inscrição irá até 06 de maio e tem como objetivo ampliar a diversidade etária nas operações, ao mesmo tempo em que cria novas possibilidades de trabalho, renda e continuidade de carreira para profissionais 40+. As inscrições serão realizadas por meio da página dedicada às vagas afirmativas na plataforma Gupy: <https://portal.gupy.io/> com vagas organizadas por cada marca, região e função, incluindo informações detalhadas sobre benefícios, escala de trabalho e pré-requisitos.

A iniciativa faz parte de uma estratégia mais ampla de diversidade e inclusão da IMC, que reconhece o valor de equipes multigeracionais e aposta na complementaridade de experiências para fortalecer suas operações. "Nosso objetivo é criar oportunidades reais para que diferentes trajetórias profissionais encontrem espaço dentro da companhia, com respeito, desenvolvimento e possibilidade de crescimento", afirma Fernanda Fernandes, Diretora Executiva de Gente & Gestão, Jurídico e Compliance da International Meal Company (IMC).

As vagas não exigem experiência prévia e têm como requisito mínimo o ensino fundamental incompleto. As oportunidades são para atuação em funções operacionais, como atendimento e cozinha, com posições abertas em diferentes regiões do país. Os novos colaboradores contam com benefícios como vale-alimentação ou alimentação no local, vale-transporte, plano de saúde e odontológico, acesso ao TotalPass, SESC e parcerias com empresas de entretenimento.

Na IMC, o desenvolvimento dos colaboradores é contínuo, com iniciativas voltadas ao fortalecimento de habilidades e à evolução profissional ao longo da jornada na companhia.

Sobre a IMC (International Meal Company / B3: MEAL3)

Uma das maiores plataformas de serviços de alimentação, existente há 18 anos e com mais de 560 restaurantes no Brasil e nos Estados Unidos, operados por um time plural: são mais de 12 mil pessoas que põem a mão na massa, têm atitude de dono e fazem o negócio acontecer todos os dias. A companhia contempla em seu sistema operações em shoppings, centros comerciais, rodovias, hospitais, aeroportos e catering, e um portfólio robusto, com grandes marcas próprias e franqueadas, como Pizza Hut, Frango Assado, Viena, Batata Inglesa, Brunella, Margaritaville, entre outras.

Link: <https://grupoimc.com.br/>

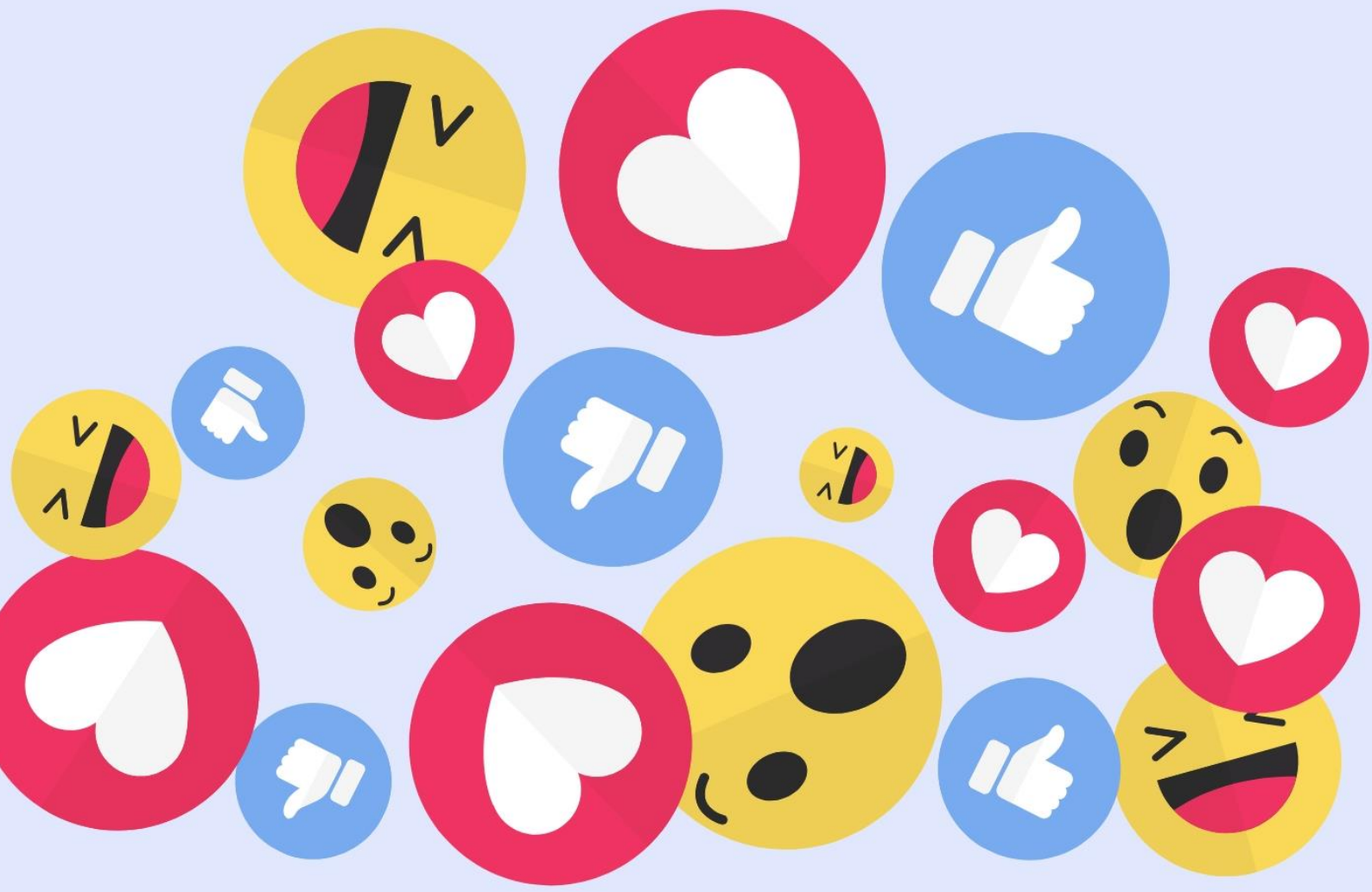
Siga-nos

no

INSTAGRAM



@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



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

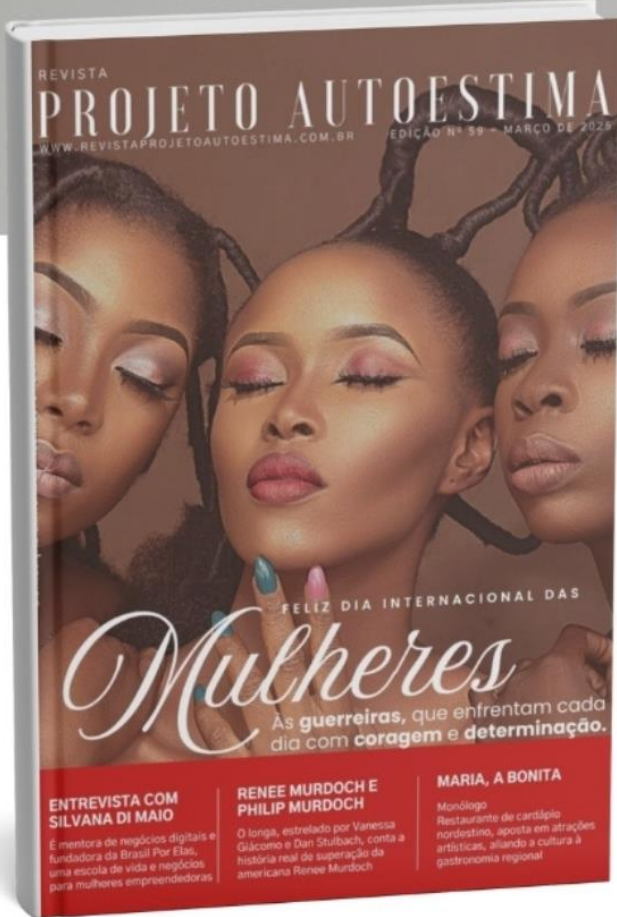
C/ ELENIR ALVES

Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT

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



**Escaneie
o QR code**



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.

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.

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 MENSAS 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

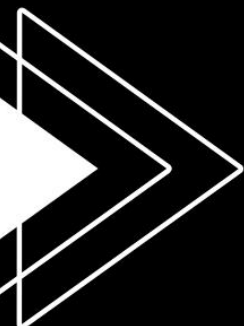


www.revistaconexaoliteratura.com.br

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:
30.782 mil**

**Instagram:
10.710 mil**

www.revistaprojetoautoestima.com.br

2026

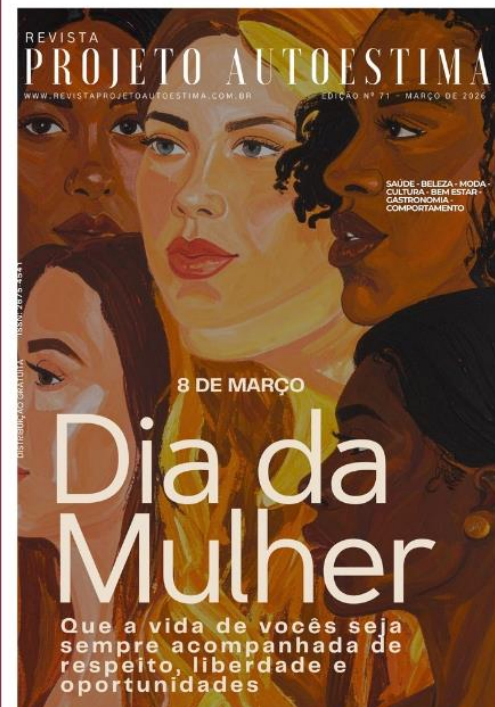
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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



NÃO É DRAMA
DESABAFAR LIBERA
ESPAÇO NO CORAÇÃO
PEÇA AJUDA
TEL: 188

Participe da edição nº 73 - Maio/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
10/05**

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