

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 73 - MAIO DE 2026

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

10.05.2026

Dia das Mães

*Amor que acolhe,
força que inspira,
presença que transforma
e permanece para sempre!*

Feliz Dia das Mães! ♥

**Mães que Transformam:
Histórias que Inspiram**

**Superação que
Vem do Coração**

**Motive-se: Pequenas Atitudes,
Grandes Mudanças**



ACREDITE
EM VOCÊ.
TUDO COMEÇA
DENTRO!



GRATIDÃO
TRANSFORMA
DIAS COMUNS
EM MOMENTOS
ESPECIAIS.



CADA DESAFIO
É UMA CHANCE
DE CRESCER E
BRILHAR MAIS!



VOCÊ É FORTE,
VOCÊ É CAPAZ,
VOCÊ MERECE
SER FELIZ!

Seja Sua Melhor Versão Todos os Dias!

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



ÍNDICE

DE CONTEÚDO



“

*Pequenas atitudes transformam dias.
Grandes escolhas transformam vidas.*



01	EXPEDIENTE	03
02	EDITORIAL	04
03	MÃES QUE TRANSFORMAM, POR ELENIR ALVES	05
04	SUPERAÇÃO QUE VEM DO CORAÇÃO, POR ELENIR ALVES	06
05	MOTIVE-SE: PEQUENAS ATITUDES, GRANDES MUDANÇAS, POR ELENIR ALVES	07
06	XXX CONGRESSO SOROPTIMISTA REGIÃO BRASIL, POR ANA BEATRIZ CARVALHO	08
07	PERRIER - JOUËT CELEBRA O DIA DAS MÃES	18
08	DICAS PARA LEITURA	22
09	CRÔNICA: AVENTURAS DA INFÂNCIA, POR RITA GALO	23
10	MÃOS QUE ESCREVEM CARTAS, POR ANA BEATRIZ CARVALHO	26
11	NOVO LIVRO DE ANDRÉ RABELO	27
12	NO LIMITE DO CORPO HUMANO, POR ALBINO BONOMI	28
13	O DIABO VESTE PRADA E O INGLÊS QUE ABRE PORTAS	29
14	NINA E O MONSTRO DA CAIXA, DE TESSA NOGUEIRA	31
15	COMEMORAÇÕES LITERÁRIAS EM ABRIL	34
16	MAIO LARANJA	35
17	SOLIDÃO ENTRE JOVENS	39
18	FACULDADE SANTA JOANA ABRE INSCRIÇÕES	44
19	POEMA: ESPERANÇA, POR SÔNIA CAROLINA	47
20	QUANTO CUSTA IR PARA A COPA DE 2026?	48
21	FÓRMULA E	54
22	CHEF BRASILEIRA COM TRAJETÓRIA NA EUROPA INTEGRA RESTAURANTE SELECIONADO PELO GUIA MICHELIN EM VIENA	55
23	DOMINO'S LANÇA PIZZA DOCE FEITO COM BISCOITO BISCOFF	56
24	RECEITAS: MUITO ALÉM DA CARNE	58
25	SAIBA COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA	66
26	MÍDIA KIT	68
27	EDIÇÕES ANTERIORES	69
28	EDIÇÕES MENSAIS	70



EXPEDIENTE

QUEM FAZ A REVISTA ACONTECER

Conheça a equipe editorial e os profissionais que contribuem para levar até você conteúdos inspiradores, relevantes e transformadores.



ELENIR ALVES

Editora-Chefe

contato@revistaprojetoautoestima.com.br



ADEMIR PASCALE

Colunista

ademirpascale@gmail.com



ELENIR ALVES

Layout da capa, arte e diagramação



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



EDITORA:
ELENIR ALVES

CONTATO

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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



Inspirar. Conectar. Transformar.

revista

PROJETO AUTOESTIMA

Inspirar. Conectar. Transformar.



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



**CONSULTE NOSSO
MÍDIA KIT:**

revistaprojetoautoestima.com.br/midia-kit

✉ contato@revistaprojetoautoestima.com.br

EDITORIAL

A Revista Projeto AutoEstima celebra, nesta edição especial de maio, o amor, a força e a dedicação das mães que inspiram famílias e comunidades todos os dias. A Edição nº 73 traz matérias voltadas à autoestima, saúde emocional, solidariedade, educação e qualidade de vida.

Um dos grandes destaques é o XXX Congresso Soroptimista da Região Brasil 2026, que reúne mulheres comprometidas com o desenvolvimento social e o fortalecimento feminino. Suas congressistas representam liderança, empatia e ações transformadoras em diversas regiões do país.

Também homenageamos mães que, com coragem e sensibilidade, fazem a diferença na vida de muitas pessoas. Esta edição reforça a importância do acolhimento, das conexões humanas e da valorização da mulher na sociedade.

Agradecemos aos leitores, parceiros e colaboradores que fazem parte desta caminhada de inspiração e transformação. Que cada página desperte esperança, união e autoestima.



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

CLIQUE AQUI!

Elenir Alves

EDITORA

TEMAS DESTA EDIÇÃO



Moda



Cultura / Cinema



Gastronomia



Literatura



Saúde / Esporte



Beleza /
Comportamento



FALE CONOSCO



elenir@cranik.com



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



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



www.revistaprojetoautoestima.com.br



PROPÓSITO

Inspirar e valorizar histórias que transformam.



MISSÃO

Promover autoestima, conexões e bem-estar.



VISÃO

Ser referência em conteúdos que inspiram e transformam vidas.



VALORES

Empatia, ética, diversidade, respeito e excelência.

Mães que Transformam: Histórias que inspiram

Ser mãe é muito mais do que **cuidar**. É amar sem medidas, é se doar todos os dias, é ser força e acolhimento ao mesmo tempo. É **transformar pequenos gestos em grandes ensinamentos** e fazer do amor o alicerce de tudo.



Cada mãe carrega uma história única de **coragem, superação e renúncias** que, muitas vezes, são silenciosas, mas que constroem o futuro de alguém.



Mães que trabalham, estudam, **sonham, lutam** e ainda encontram energia para consolar, ensinar, apoiar e **acreditar**.

Vocês são exemplos de **amor** que educa, de **força** que inspira e de **fé** que transforma.

A todas as mães: obrigada por fazerem do mundo um lugar mais humano, mais bonito e cheio de **esperança**.

Vocês mudam vidas todos os dias! 



Mãe é amor que não se explica, é presença que fica **para sempre**.

Superação que vem do coração

Ser mãe é enfrentar desafios diários com **amor, força** e determinação. É **transformar cansaço** em **coragem** e obstáculos em **novas conquistas**.



Cada escolha feita com o coração é um **ato de amor**.



Cada queda ensina, cada recomeço **fortalece**.



Cada vitória dos filhos carrega um pouco do seu **esforço e fé**.



Mãe, você é inspiração!

Sua força, seu amor e sua fé são o que constroem histórias e **transformam vidas**.

Você faz o impossível parecer rotina, e o ordinário se tornar **extraordinário**.




*O amor de mãe vence qualquer desafio.
A força do seu coração transforma tudo!*



Motive-se:

Pequenas atitudes, grandes mudanças

Transformar a rotina começa com escolhas simples e consistentes. 

Incentive-se, **dê o seu melhor** e veja como pequenas atitudes podem criar **grandes mudanças** na sua vida e na vida de quem você ama.



Tenha um propósito claro.
Saiba onde quer chegar e por que cada passo importa.



Organize seu tempo.
Planejar o dia ajuda a transformar ideias em ações.



Acredite no seu potencial.
Confiança e disciplina abrem caminhos.




Busque apoio e inspire.
Estar com quem te motiva faz toda a diferença.



Celebre cada conquista.
Cada avanço é um passo para grandes realizações.



“

Pequenas atitudes de hoje  constroem o futuro que você sonha para **você e para seus filhos.**



Ideias que transformam:

- ♥ Estudar com foco hoje é colher oportunidades amanhã.
- ♥ Perguntar, pesquisar e aprender abre portas.
- ♥ Persistir mesmo quando é difícil fortalece o caráter.
- ♥ Sonhos grandes nascem de atitudes pequenas e diárias.



Você tem o poder  de transformar o hoje e inspirar o amanhã!



Motive-se todos os dias.
Pequenas atitudes, grandes mudanças.



SOROPTIMIST

Investindo em sonhos
Transformando vidas

XXX CONGRESSO SOROPTIMISTA

Região Brasil

SOROPTIMIST INTERNATIONAL OF THE AMERICAS

EDUCAÇÃO HUMANITÁRIA:

um olhar soroptimista para o futuro de meninas e mulheres



QUEM SOMOS

A Soroptimist International, fundada em 1921, está presente em 121 países, promovendo programas e projetos que apoiam mulheres e meninas em situação de vulnerabilidade, por meio da educação e da capacitação para a autonomia econômica.



REGIÃO BRASIL

Clubes no Distrito Federal e nos estados de Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina, São Paulo e Rio Grande do Sul.



NOSSA MISSÃO

Resgatar autoestima, valorizar a educação, incentivar a profissionalização, superar obstáculos e realizar sonhos.



NOSSO PROPÓSITO

Ser providência, potência, resposta, guia e aliança na transformação de vidas de meninas e mulheres.



DIAS DE INSPIRAÇÃO, CONHECIMENTO E UNIÃO PARA
TRANSFORMAR E IMPACTAR VIDAS!



+ DE 100 MULHERES SOROPTIMISTAS

Voluntárias de vários estados do Brasil, unidas por um mesmo propósito.



COMPARTILHAMENTO E APRENDIZADO

Relatórios, pesquisas, depoimentos, homenagens e premiações que inspiram e fortalecem nossa rede.



PROGRAMAS DE IMPACTO

- Viva o Seu Sonho
- Sonhe, Realize
- Combate à Violência e ao Tráfico de Mulheres e Meninas



COMPROMISSO COM A VIDA

Agimos hoje por um futuro livre de violência e cheio de oportunidades para todas.



Rede de mulheres Soroptimistas!
Ecossistema feminino de voluntárias!
Egrégora de mulheres!
Constelação Soroptimista por *meninas e mulheres!*

“ Juntas, com amor e união, usamos a educação humanitária como ferramenta e a união como escudo para construir um mundo mais justo, igualitário e cheio de possibilidades. ”

Ao futuro, com amor, juntas!
JUNTAS PARA TRANSFORMAR E IMPACTAR
vidas de meninas e mulheres.



EDUCAÇÃO HUMANITÁRIA: UM OLHAR SOROPTIMISTA PARA O FUTURO DE MENINAS E MULHERES

Por Ana Beatriz Carvalho



A Soroptimist Internacional, organização global, fundada em 1921, presente em 121 países, sediada em Cambridge, Inglaterra, com quatro federações - Américas, Europa, Grã-Bretanha e Irlanda e Sudoeste Pacífico - desenvolve programas e projetos que têm como objetivo apoiar mulheres e meninas em situação de vulnerabilidade, incentivando o acesso à educação e ao treinamento necessário para alcançarem capacitação econômica.

Na região Brasil, há clubes localizados no Distrito Federal e nos estados de Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina, São Paulo e Rio Grande do Sul.

Todas as ações priorizam o bem-estar desse público feminino, ressaltando a importância do resgate da autoestima, a priorização do planejamento focado na profissionalização, a busca da superação de obstáculos, a persistência nos estudos e a valorização de se realizar sonhos.

Entre as atividades promovidas pelo Clube Internacional Soroptimista, temos o Congresso Nacional Soroptimista, evento anual que congrega todos os Clubes.

Mais um capítulo da história do Soroptimismo foi escrito com dedicação, engajamento, comprometimento e entrega generosa na capital federal em abril de 2026.

Juntas, mais de 100 mulheres Soroptimistas voluntárias de vários estados brasileiros realizaram o XXX Congresso Soroptimista da Região Brasil no Hotel Kubstichek Plaza, em Brasília, de 22 a 25 de abril de 2026, conduzidas pela Governadora da Soroptimist International of the Americas, Wilma Mendes Pato, e pela Presidente do Clube Soroptimista de Brasília, Ana Cristina Santanna Vieira, Tininha. Dias inspiradores de trabalho intenso, reflexões profundas e definição de agenda promissora.

Com programação diversificada e compartilhamento de experiências, as Congressistas em uníssono espírito de união e diálogo, vivenciaram momentos de valorização da missão nobre que elegeram: ser Soroptimista, ser mulher voluntária, apoiar meninas e mulheres na realização de seus sonhos e na conquista de seus ideais, atingindo seu potencial individual e coletivo.



**TRANSFORMAR
VIDAS DE
MULHERES E
MENINAS!**

Educar, empoderar e inspirar
para que cada mulher e
menina alcance seu potencial
e realize seus sonhos.





A profundidade e extensão do encontro conectou Sorooptimistas de vários clubes do Brasil: SI Araguari, SI Brasília, SI Norte Sul, SI Sudoeste, SI Canoas, SI Catanduva, SI Cubatão, SI Curitiba Batel, SI Florianópolis, SI Guarapuava, SI Jaraguá do Sul, SI Lages, SI Medianeira, SI Porto Alegre Metropolitana, SI Presidente Prudente, SI Rio do Sul, SI Rio Negro, SI Santos, SI São Bento do Sul e SI São Vicente.

Registro especial à abertura do Congresso

com a emocionante solenidade da Entrada das Bandeiras e a Cerimônia das Velas, momentos com forte simbologia e representatividade.

Entre apresentação de relatórios e pesquisas,

depoimentos, homenagens, premiações (Prêmio Global Impact, Comunidade Virtual Viva seu Sonho, Combate à Violência e Tráfico contra Mulheres e Meninas e 21 dias de ativismo, Prêmio de reconhecimento e outros), as Sorooptimistas primaram pelo fortalecimento de laços, consolidação de aprendizado mútuo e troca de saberes e experiências.

Destaque às partilhas sobre os programas e projetos da organização global

“Viva o Seu Sonho: prêmio voltado à educação e capacitação de mulheres” e “Sonhe, Realize: apoio e orientação profissional para meninas”. Os Clubes da Região Brasil demonstraram articulação e dedicação na realização de dinâmicas que impulsionam a missão Sorooptimista.

O Programa Combate à Violência e ao Tráfico de Mulheres e Meninas também integrou a pauta de debates no Congresso.

Com brilhante palestra proferida pelo Delegado Federal Sandro Avelar,

as Congressistas amealharam informações importantes para o enfrentamento da violência contra meninas e mulheres.

JUNTAS, SOMOS MAIS FORTES!

Unidas pelo propósito de transformar vidas, construímos um futuro mais justo, igualitário e promissor para meninas e mulheres.

“EDUCAR UMA MULHER É TRANSFORMAR O FUTURO.”

Investir em conhecimento é abrir caminhos, romper barreiras e construir oportunidades para todas.



SOROPTIMIST®
Investing in Dreams



**XXX CONGRESSO
SOROPTIMISTA
REGIÃO BRASIL
BRASÍLIA-DF / 2026**

O pronunciamento da Soroptimista Lúcia Bessa emocionou todos os presentes ao considerar que a mulher almeja viver, viver bem, viver livre. A Congressista conclamou todas as Soroptimistas a assumirem o papel de agentes transformadoras na realidade de afronta à vida de mulheres. Construção de bosques da vida nos parques das cidades em memória a mulheres vítimas de feminicídio, criação de políticas públicas que consolidem a vida das mulheres como prioridade e reconhecimento da articulação de todas e do Estado para a garantia da vida em plenitude de meninas e de mulheres foram considerações elencadas pela Soroptimista Lúcia Bessa.

As Soroptimistas presentes no evento

reverenciaram a campanha Orange Day/Dia Laranja (todo dia 25 de cada mês) usando camiseta laranja e ativando o compromisso com a conscientização sobre um futuro livre de violência.

A felicidade é meta constante das Soroptimistas

que concebem o trabalho voluntário como decisiva escolha para a construção de um mundo mais justo e igualitário.

Cosete Ramos, Soroptimista do SI Brasília,

brindou as Congressistas com palestra empolgante: Felicidade, uma pauta internacional.

Rede de mulheres Soroptimistas!

Ecosistema feminino de voluntárias Soroptimistas! Egrégora de mulheres Soroptimistas! Constelação Soroptimista por meninas e mulheres!

Muitas, tantas, várias meninas e mulheres esperam pelas Soroptimistas dadas.

Vidas aspiram ser transformadas.

**Em cada Soroptimista,
em cada coração pulsante,
em cada movimento doado,
em cada intenção sentida,**
o propósito autêntico de serem providência, potência, resposta, guiança, aliança.

Com entusiasmo, sentidos estimulados e energia renovada, seguem as **Soroptimistas após o XXX Congresso Soroptimista Região Brasil.**

A educação humanitária é a ferramenta!

A união é o escudo!

Ao futuro, com amor, juntas!

Juntas, para transformar e impactar vidas de meninas e mulheres.



Abertura do XXX Congresso Soroptimista Região Brasil



3 Clubes Internacionais Soroptimistas de
Brasília_SI Brasília_SI Brasília Sudoeste_
Brasília Norte Sul



Recebimento de Certificados e Coordenadoras do Prêmio Viva Seu Sonho e Tesoureira da Região Brasil, Cleide Paschoal



Recebimento de troféus



Pronunciamento da Coordenadora da Comunidade Virtual Viva Seu Sonho, Janaína Daniela Borba



Homenagem à Governadora da Soroptimist Internacional of the Americas, Wilma Mendes Pato, à Diretora do Board, Rejane Heyse Ribas, e à Governadora eleita da Região Brasil, Sônia Maria Delsin



Homenagem à Soroptimista Maria Lúcia Moriconi, SI Brasília



Palestrante Cosete Ramos e Governadora Wilma Mendes Pato



Presidente do SI Brasília, Tininha, Palestrante Sandro Avelar e Congressistas Soroptimistas



Vanessa Von Glehn, Coordenadora do Programa Combate à Violência Contra Meninas e Mulheres e ao Tráfico de Mulheres



Congressistas Soroptimistas





Homenagem à Governadora da Soroptimist Internacional of the Americas, Wilma Mendes Pato, à Diretora do Board, Rejane Heyse Ribas, e à Governadora eleita da Região Brasil, Sônia Maria Delsin.



Homenagem In Memoriam, Soroptimista Damiana.



Presidente do SI Brasília, Tininha, Diretora da Diretoria de Associadas; Rejane; Diretora da Diretoria de Arrecadação e Eventos, Lucila



Congressistas



Congressistas



Homenagem à Governadora da Soroptimist Internacional of the Americas, Wilma Mendes Pato, à Diretora do Board, Rejane Heyse Ribas, e à Governadora eleita da Região Brasil, Sônia Maria Delsin.



Governadora da Soroptimist Internacional of the Americas - Região Brasil 2024/2026, Wilma Mendes Pato



Congressistas Soroptimistas



Cerimônia das Velas

Crédito das fotos:
Ribamar Rezende





Presidente Tininha SI Brasília e Soroptimista Tânia Borges



Ana Beatriz Carvalho, Soroptimista SI Brasília, Cerimonialista do Congresso

Ana Beatriz Carvalho. Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos, em Direito da Criança e do Adolescente, em Administração Escolar e em Gerontologia, mestrado em Direito e Políticas Públicas e graduada em História e Estudos Sociais. 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 do Clube Soroptimist International of the Americans - SI Brasília. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participante do grupo MulheresPoesis. Associada do Bussines and Professional Women - BPW. Membro da Associação Brasileira de Biblioterapia - ABB. Associada do Clube Internacional de Brasília - CIB. Uma das patrocinadoras da Revista Projeto AutoEstima. 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.





REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA

MAIO/2026

MAIS DE DOIS
SÉCULOS DE
HISTÓRIA



PERRIER- JOUËT CELEBRA O DIA DAS MÃES

COM EXPERIÊNCIAS QUE TRANSFORMAM O
ATO DE PRESENTEAR EM UM GESTO DE
AFETO E SIGNIFICADO

ENTRE CRIAÇÕES EXCLUSIVAS COM TETÊ CASTANHA E UM JANTAR
IMERSIVO NO LES DEUX MAGOTS, A MAISON EXPLORA DIFERENTES
FORMAS DE CELEBRAR A DATA A PARTIR DE SEU VÍNCULO COM A
NATUREZA

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA

MAIO/2026

MAIS DE DOIS
SÉCULOS DE
HISTÓRIA



Com mais de dois séculos de história, Perrier-Jouët construiu sua identidade a partir de uma conexão profunda com a natureza, traduzida em champagnes de perfil floral, delicado e com safras excepcionais. Para o Dia das Mães, a Maison reforça esse território ao apresentar duas iniciativas complementares que celebram o gesto de presentear como uma experiência sensorial e afetiva, unindo produto e experiência de marca.

Como ponto de partida, a marca apresenta uma parceria com a florista Tetê Castanha, reconhecida por seu olhar contemporâneo sobre arranjos florais. A partir dessa aproximação, foram desenvolvidas criações exclusivas que combinam champagnes Perrier-Jouët a composições botânicas pensadas especialmente para a data. Entre as opções, estão gift boxes e buquês que exploram uma linguagem natural e contemporânea, com predominância de flores brancas e elementos que dialogam com a identidade visual da Maison.

AS COMBINAÇÕES FORAM PENSADAS PARA OFERECER DIFERENTES POSSIBILIDADES DE PRESENTE, PERMITINDO DESDE ESCOLHAS MAIS VERSÁTEIS ATÉ COMPOSIÇÕES MAIS ELABORADAS.

Entre os rótulos disponíveis estão o Perrier-Jouët Grand Brut, equilibrado e fresco; o Blanc de Blancs, leve e vibrante o Blason Rosé, mais estruturado e expressivo; e a icônica cuvée Belle Époque, símbolo do savoir-faire da marca. As sugestões partem de R\$699 e podem chegar a R\$3.000, posicionando-se como alternativas relevantes para a data. Os rótulos também estão disponíveis para compra avulsa em casas parceiras e e-commerces selecionados no Brasil.

Complementando essa proposta, Perrier-Jouët promove um jantar exclusivo no restaurante Les Deux Magots, em São Paulo, concebido como uma extensão sensorial do universo da marca. A experiência Banquet of Nature foi pensada como uma imersão na natureza, traduzida em um menu harmonizado com diferentes cuvées da Maison, em que ingredientes botânicos, flores e elementos orgânicos conduzem a narrativa gastronômica.

Perrier-Jouët redefine o conceito de celebração ao fundir a gastronomia com a essência vibrante do mundo natural. Inspirada na herança Art Nouveau da Maison, a iniciativa propõe um diálogo sensorial onde o menu harmonizado e o design biofílico transportam os convidados para um jardim efêmero, celebrando a simbiose entre o ser humano e o meio ambiente.

Ao longo da noite, os convidados percorrem uma jornada que conecta sabor, aroma e estética. A experiência conta com a presença de Ana Paula Limonge, head de marketing das marcas Prestige da Pernod Ricard Brasil, que reforça o olhar da marca sobre o ato de celebrar: "Para Perrier-Jouët, presentear está ligado à criação de momentos que marcam pela experiência. No Dia das Mães, buscamos trazer essa perspectiva por meio de iniciativas que conectam natureza, sensações e memória. Ao replicar essa experiência global de Banquet of Nature em um jantar de celebração, convidamos todos a redescobrir os rituais da marca através de uma jornada imersiva, onde a elegância floral dos cuvées se encontra com uma curadoria estética que exalta a beleza da natureza em sua forma mais refinada e autêntica."

A PROGRAMAÇÃO TAMBÉM INCLUI UMA ATIVAÇÃO CONDUZIDA POR RENATA PENNO, FLORISTA E ESPECIALISTA BOTÂNICA, QUE TRAZ SEU OLHAR SOBRE A CONSTRUÇÃO DE ARRANJOS FLORAIS COMO EXPRESSÃO SENSORIAL, CONVIDANDO OS PARTICIPANTES A EXPLORAREM TEXTURAS, FORMAS E COMPOSIÇÕES.



Como desfecho, a experiência se completa com um bar à fleurs, onde cada convidado pode criar seu próprio buquê para presentear suas mães, reforçando a conexão entre a data e o gesto de cuidado.

Ao unir criações florais e experiências imersivas, Perrier-Jouët reafirma sua assinatura ao traduzir a natureza em diferentes formas de expressão, conectando o universo da marca a momentos de celebração e troca. As edições especiais estão disponíveis exclusivamente no [site da Tété Castanha](#).

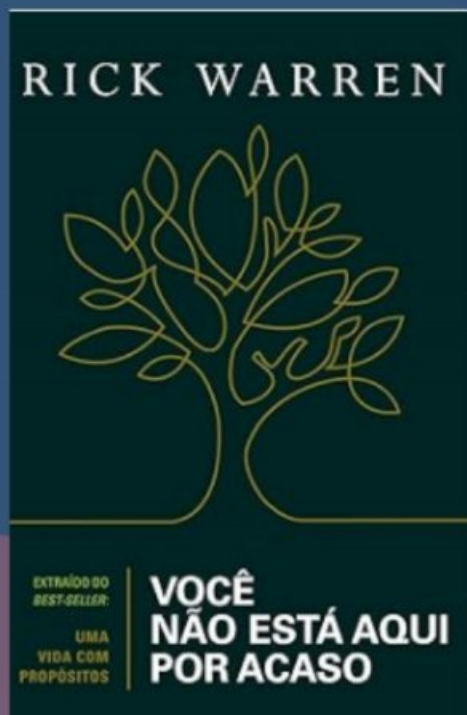
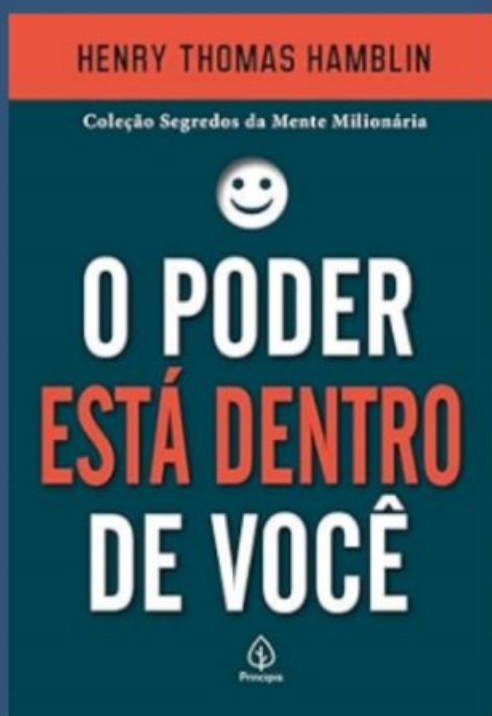
Sobre a Pernod Ricard

A Pernod Ricard é a segunda maior produtora de vinhos e destilados do mundo. O grupo, que possui 16 das 100 maiores marcas de destilados do mundo (Wine Mag), ostenta um dos portfólios mais prestigiados e abrangentes da indústria, com mais de 240 marcas distribuídas em mais de 160 mercados. Entre as marcas do portfólio estão Absolut Vodka, Ballantine's, Chivas Regal, Beefeater Gin, Ricard Pastis, Royal Salute, The Glenlivet, Jameson Irish, Martell, Havana Club, Malibu, Mumm, Perrier-Jouët, Passport, entre outros. A estratégia da Pernod Ricard foca no crescimento sustentável e de longo prazo, mantendo-se fiel aos seus valores centrais: espírito empreendedor, confiança mútua e ética. A organização descentralizada do grupo empodera seus 18.500 funcionários a serem embaixadores locais de sua visão de "Créateurs de Convivialité" (Criadores de Convivência). A Pernod Ricard é reconhecida como participante LEAD do Pacto Global da ONU e está listada na Euronext (Ticker: RI; Código ISIN: FR0000120693), fazendo parte dos índices CAC 40 e Eurostoxx 50.



www.tetecastanha.com.br

www.instagram.com/tetecastanha



Livros



DICAS PARA LEITURA

Aventuras da infância



Rita Galo



www.revistaprojetoautoestima.com.br

Aventuras da infância



da

infância

— • Rita Galo • —



Acordei cedo, velho hábito adquirido há muitos anos e já bastante arraigado na minha rotina cotidiana. Dizem que a idade que avança reduz nossa necessidade de sono. Mas há os que asseveram que temos necessidade de 8 horas diárias, no mínimo... Assim considerando, devo ter um substancial saldo de sonos não concretizados nestes últimos anos... enfim, assim seja como assim está. Se a dívida algum dia for paga, tudo bem. Enquanto isto não ocorre, vou aproveitando as horas livres com que a falta de sono me presenteia, ocupando-as em algo útil ou prazeroso: ler um livro, ver TV, fazer, refazer ou apenas reler alguma poesia, imaginar algum projeto, colocar as mensagens do What's App em dia, escrever algumas linhas, como estas...

Hoje, por exemplo, continuei a leitura de "Das verdades que eu vi", livro de Maria Vitória Bouças, carioca contemplada com o título de cidadã maranhense, pelos serviços prestados por ela, na área da Educação, a esse Estado. Seu livro "nos traz encantamento sutil, sobre a beleza e a poesia do cotidiano", é o que é afirmado na respectiva orelha, e faço minhas as mesmas palavras. Da leitura de hoje, me veio a inspiração de falar das minhas "aventuras" que foram, vividas na minha infância. Não foram muitas, pois fui uma criança "quetinha", criada por um tia-avó e nós duas. Mas, merecem registro as que menciono aqui.

Começemos por uma perseguição que sofri por um bando de gansos, quando eu tinha meus sete anos, na fazenda de meu avó, o pai de mamãe, onde fui passar férias. Os gansos, barulhentos, muito bonitos, curiosos, eram meus desconhecidos, pois nasci e fui criada em cidade que, embora fosse pequena do interior, era uma... cidade! Eu era, portanto, de cidadina naquele espaço rural, com rotinas bem desconhecidas. Tudo para mim era uma jamais imaginada novidade.

A casa do vovô ficava numa pequena elevação e mais abaixo, do outro lado de uma estrada que percorria a região e era ladeada por uma cerca, morava uma tia, com muitos filhos. A filha mais velha dela tinha a mesma idade que eu. Esta prima veio trazer algum recado e tive permissão de acompanhá-la para abrincarmos juntas na casa dela. E lá iam nós, despreocupadas e felizes quando fomos surpreendidas pelos gansos que, emitindo seus sons em alto volume, vinham em nossa direção, quase voando, com suas asas abertas que se tocavam, como se fossem um exército em ordem de batalha.

Não tivemos outra opção a não ser rolarmos no chão para passar por baixo da cerca para conseguirmos nos livrar daquela perseguição, pois estávamos fora do alcance da trava que fechava a cancela, além do que não era muito fácil abri-la em momentos como aquele. Creio que a cerca limitava o campo de ação daquele batalhão alado pois, imediatamente, ao nos verem do outro lado dela, os gansos nos deixaram imediatamente em paz. Com certeza, suponho, entre frustrados e orgulhosos por terem cumprido a sua missão: afastar os invasores de seu território. Mas o susto foi enorme e inesquecível, motivo de nossas lembranças quando eu e aquela prima nos encontramos.

♥ E hoje, sinto-me curada dos traumas momentâneos dessas aventuras: adoro mangas e acho que não tenho mais medo dos gansos... desde que eles não se mostrem agressivos!





Sobre a autora



 Rita Galo 



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.

“ A escrita me acompanha desde sempre. Ela me permite registrar vivências, emoções e reflexões que merecem ser guardadas para as próximas gerações.”



Escrever é uma forma de cuidar da memória, de transformar sentimentos em palavras e de deixar um legado de afeto e verdade.



MÃOS QUE ESCREVEM CARTAS

ANA BEATRIZ CARVALHO

A emocionante história de uma mulher sertaneja que transforma palavras em esperança.

No coração do sertão, onde o sol parecia nunca se pôr e a vida era marcada por privações, vivia **Maria de Fátima**, uma mulher simples, com poucos anos de escolaridade, mas com um dom raro: suas mãos escreviam cartas que levavam esperança, consolo e amor àqueles que não sabiam escrever.

Cada carta ditada por seu povo trazia histórias de dor, saudade, sonhos e fé. Maria de Fátima não apenas registrava palavras; ela escutava corações, decodificava sentimentos e transformava súplicas em mensagens de vida. Para muitos, ela era mais que uma escrevente — era o bálsamo que amenizava as aflições do sertão.

Certa dia, uma forasteira chega com promessas de um mundo novo: oportunidades, reconhecimento e felicidade. Encantada pela perspectiva de um futuro diferente, Maria de Fátima parte. Mas, longe de sua terra, descobre que o verdadeiro sentido de sua missão estava em servir à sua gente.

Mesmo distante, continua ouvindo e escrevendo. À noite, à luz de uma lamparina, suas mãos voltam a dar voz aos que ficaram. O sertão e seus irmãos permanecem em seu coração, e suas cartas continuam a atravessar distâncias, unindo vidas pela força da empatia e da fé.

*Uma história sobre amor ao próximo,
vocaçã o e o poder transformador das palavras.*



BIOGRAFIA DA AUTORA: ANA BEATRIZ CARVALHO

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos, em Direito da Criança e do Adolescente, em Administração Escolar e em Gerontologia, mestrado em Direito e Políticas Públicas e graduada em História e Estudos Sociais. 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 do Clube Soroptimist International of the Americans – SI Brasília. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participante do grupo MulheresPoesis. Associada do Bussines and Professional Women - BPW. Membro da Associação Brasileira de Biblioterapia – ABB. Associada do Clube Internacional de Brasília – CIB. Uma das patrocinadoras da Revista Projeto AutoEstima.

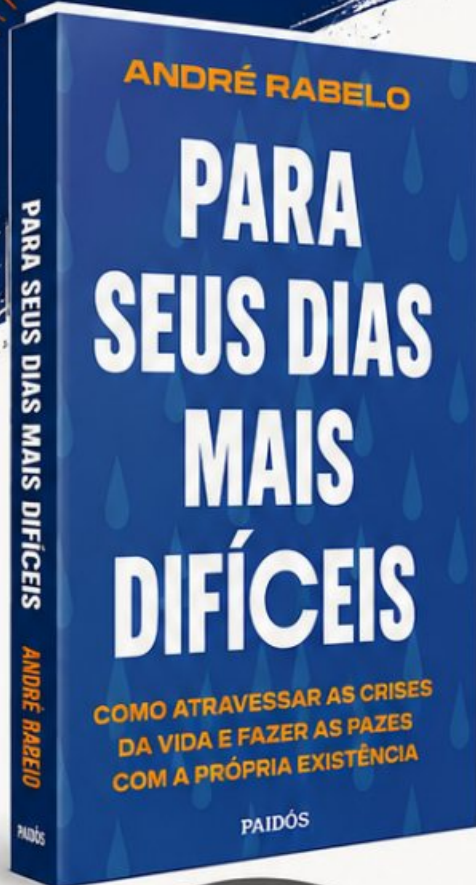
Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca!. Co-autora do Projeto Leitura no Bosque. Curadora do Clube do Livro Instituto MatureSer e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço 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*.



NOVO LIVRO DE ANDRÉ RABELO

TRAZ REFLEXÕES E FERRAMENTAS PRÁTICAS
DE COMO LIDAR COM CRISES EXISTENCIAIS



Publicado pelo selo Paidós, da Editora Planeta, **Para seus dias mais difíceis** enfatiza a mensagem de que existe espaço para a reconstrução em meio ao caos

“O sentido da vida não se esconde atrás de uma montanha, esperando ser descoberto: é algo que nós mesmos temos de construir”



Chega às livrarias **Para seus dias mais difíceis**, o novo livro do psicólogo e escritor André Rabelo. Publicado pelo selo Paidós, da Editora Planeta, o livro é um guia claro e sensível que reúne reflexões acessíveis e ferramentas práticas para mostrar como as crises – tanto aquelas que surgem de repente, quanto as que são carregadas há muito tempo – podem abrir caminhos para o crescimento pessoal.



Neste livro, André deixa muito claro que está tudo bem em se sentir perdido quando a vida traz questionamentos sobre o amor, o trabalho, o futuro e que o medo das decisões difíceis é algo completamente normal. O autor também ressalta que existe espaço para a reconstrução em meio ao caos, tornando possível atravessar as crises com serenidade, determinação e consciência.



A obra aborda pautas muito atuais e responde perguntas como: o que são as crises existenciais e de onde elas podem surgir; quais são os fatores pessoais, culturais e emocionais que podem moldar uma crise; como a realidade e a cultura brasileira são capazes de moldar as vivências e muito mais. Além disso, André Rabelo traz dicas, estratégias e explora ferramentas psicológicas para enfrentar as crises ao longo da vida de uma forma mais saudável e construtiva.



Para seus dias mais difíceis ajuda leitores e leitoras a entenderem que ter o conhecimento sobre padrões de funcionamento do cérebro pode trazer uma capacidade maior para enfrentar os obstáculos e, principalmente, perceber que a vida não é feita apenas para cumprir com obrigações e ter alta produtividade. A vida é feita para ser vivida de forma divertida e leve.



FICHA TÉCNICA

- **Título:** Para seus dias mais difíceis
- **Autor:** André Rabelo
- **ISBN:** 9788542240290
- 176 páginas
- **R\$54,90**
- Editora Planeta | Selo Paidós

SOBRE O AUTOR

ANDRÉ RABELO é psicólogo, mestre, doutor em Psicologia e escritor. Atua como divulgador científico na internet há mais de quinze anos e comanda o **Minutos Psíquicos** no YouTube – que conta com quase 2 milhões de inscritos e 100 milhões de visualizações –, um dos principais canais sobre psicologia do mundo. Integra, também, o canal **Falso Positivo**, no qual explora como a psicologia e a ciência nos ajudam a entender a religiosidade, a espiritualidade e fenômenos supostamente paranormais. É autor de **Ser humano – manual do usuário**, também publicado pelo selo Paidós da Editora Planeta.

★ SOBRE O SELO PAIDÓS

Criado na Argentina em 1945, quando dois professores universitários decidiram publicar Carl Gustav Jung pela primeira vez no país, o selo Paidós passou a integrar o Grupo Planeta em 2003, chegando ao Brasil em 2020. Hoje conta com mais de 2 mil títulos lançados na Espanha e em países da América Latina. De origem grega, a palavra “paidós” significa “criança” e, assim como o espírito questionador dos pequenos, o selo tem como objetivo discutir e buscar perguntas certas para algumas das principais questões da humanidade com base em obras de psicologia, psicanálise, psiquiatria, neurociência e outras áreas de ciências humanas para o público geral. No Brasil, o selo conta com nomes como **Christian Dunker, Contardo Calligaris, Ana Suy, Alexandre Coimbra Amaral, Geni Núñez, Alexandre Patrício, Rubem Alves, Irvin D. Yalom, Erich Fromm e Sílvia Ons.**



**POR ALBINO BONOMI**médico gineco-obstetra
pela USP e escritor**CONHEÇA O LIVRO
O CICLO GESTATÓRIO
DE UM HOMEM**O livro físico pode ser adquirido
através do site:[https://clubedeautores.com.br/
livro/o-ciclo-gestatorio-de-um-homem](https://clubedeautores.com.br/livro/o-ciclo-gestatorio-de-um-homem)

No limite do corpo humano: *Reflexões no feriado de Tiradentes*

O feriado de Tiradentes convida não apenas à lembrança histórica, mas também à reflexão sobre os limites humanos — físicos e emocionais — diante de situações extremas.

Figura central da Inconfidência Mineira, Tiradentes enfrentou, em seus momentos finais, um nível de tensão que poucos de nós conseguimos sequer imaginar.

Como médico, aprendi que o corpo humano, quando submetido a condições-limite, pode reagir de maneiras inesperadas — e foi justamente isso que vivenciei ainda jovem, durante a prova prática do vestibular para a Universidade de São Paulo. Sob intensa pressão emocional, tive uma reação fisiológica súbita e incomum, algo que à época me pareceu completamente inexplicável.

Somente anos depois, já formado e aprofundando meus estudos, compreendi que situações de estresse extremo podem provocar descargas intensas de adrenalina, capazes de alterar o funcionamento habitual do organismo. Em outras palavras, o corpo pode “atalhar” caminhos fisiológicos e responder de forma direta a estímulos intensos.

Esse entendimento científico inevitavelmente me remete a contextos históricos como o de Tiradentes. Diante de sofrimento físico e psicológico extremos, o organismo humano entra em um estado de resposta máxima — um território ainda pouco compreendido pelo senso comum, mas conhecido pela medicina.

Não se trata de reduzir a grandeza histórica de Tiradentes a um aspecto biológico, mas de reconhecer que, por trás de figuras simbólicas, existem corpos humanos sujeitos às mesmas leis da fisiologia que regem todos nós.

Compartilho reflexões como essa no livro “O Ciclo Gestatório de um Homem”, no qual procuro aproximar ciência e experiência pessoal. A proposta é lançar luz sobre como o corpo reage em situações extremas e como esses fenômenos, por mais incomuns que pareçam, têm explicações fundamentadas.

Neste feriado, mais do que recordar um personagem histórico, talvez seja também uma oportunidade de refletir sobre os limites do corpo humano — e sobre o quanto ainda temos a compreender sobre ele.

Teria sido brindado, o nosso herói da Inconfidência Mineira, ao ser pendurado, com essa apoteose final? Na obra você consegue tirar suas próprias conclusões.



Leia. Reflita. Compartilhe.
Conhecimento transforma
e autoestima liberta.



“

*Moda muda.**Língua conecta.**O inglês abre portas.*

O Diabo Veste Prada *voltou:*

POR QUE O FILME PODE SER O EMPURRÃO QUE
FALTAVA PARA **APRENDER INGLÊS**



A aguardada sequência de ***O Diabo Veste Prada***; que traz **Miranda Priestly** de volta aos cinemas oferece uma imersão em jargões, negociações e na pressão do mercado de trabalho global e podem integrar a metodologia do aprendizado de inglês.



Vinte anos após ditar as regras do mundo da moda e do cinema, o implacável universo da revista *Runway* está de volta. Com estreia marcada para 30º de abril, ***O Diabo Veste Prada 2***; retoma a narrativa de Miranda Priestly, que agora, segundo revistas norte-americanas, enfrenta o desafio de manter seu império relevante diante do declínio do jornalismo impresso.



Mas para além do entretenimento e da nostalgia, a superprodução chega com um potencial inesperado: se transformar em um poderoso material didático. “Longas como este podem ser usados como referência nos cursos e se tornam uma espécie de laboratório de ***Business English*** (inglês voltado para negócios), oferecendo aos estudantes e profissionais uma vitrine divertida e real de como a língua funciona sob a pressão do ambiente corporativo”, explica **Reginaldo Kaeneêne**, CEO e fundador da **KNN Idiomas**, uma das maiores escolas de idiomas do país.



KNN: <https://www.knnidiomas.com.br>

Aprenda inglês com o poder do cinema corporativo



Veja as dicas da **KNN Idiomas** de como filmes corporativos podem ajudar no aprendizado do inglês:



1. Ampliação do vocabulário profissional

Palavras e expressões comuns do ambiente de trabalho, como termos usados em reuniões e atividades diárias, facilitam a compreensão e a memorização.



2. Compreensão de diálogos

As conversas reproduzem o ritmo do ambiente corporativo, com respostas rápidas e interrupções, o que contribui para desenvolver a compreensão auditiva.



3. Aprendizado por contexto

O significado de frases e expressões pode ser entendido a partir das situações mostradas, sem necessidade de tradução literal, o que torna o aprendizado mais intuitivo.



4. Contato com diferentes níveis de formalidade

O idioma varia entre situações formais, como reuniões, e interações mais informais do dia a dia.



5. Desenvolvimento da pronúncia e entonação

Ao ouvir e repetir trechos, o aluno pode observar como as palavras são pronunciadas e como a entonação varia de acordo com a situação.



6. Simulação de situações do ambiente de trabalho

Cenas que retratam organização de tarefas, cobrança por resultados e troca de feedbacks permitem observar como estruturar falas e se posicionar em contextos profissionais.



“

Filmes podem ser mais do que entretenimento: podem ser o início da sua fluência.



Sobre a KNN Idiomas

Fundada em 2012, a KNN Idiomas já atendeu mais de um milhão de alunos em todo o Brasil e está presente em todos os estados. Reconhecida como uma das 50 maiores franquias do país, segundo ranking da Associação Brasileira de Franchising (ABF), a rede se destaca no ensino de inglês e oferece também cursos de espanhol, francês, alemão e italiano. A metodologia própria foi desenvolvida especialmente para falantes de português, com foco na conversação desde as primeiras aulas.



Mais informações: www.knnidiomas.com.br

Nina e o Monstro da Caixa

“Nina e o Monstro da Caixa”
transforma medos infantis em
imaginação e coragem

Obra convida crianças e famílias a refletirem, de maneira leve e criativa, sobre sentimentos e o enfrentamento de medos



★ A autora e ilustradora **Tessa Nogueira** apresenta seu livro “**Nina e o Monstro da Caixa**”, publicado pela Studio Plural Editora. Voltada para leitores a partir de sete anos, a obra aborda temas como medo, coragem, amizade e superação, convidando crianças e famílias a dialogarem sobre emoções comuns da infância.

★ A história começa em um dia chuvoso, quando Nina, que adora desenhar e criar mundos cheios de cor, sente um medo interior crescer. Com papel, lápis e muita imaginação, ela cria algo inesperado: um monstrinho azul, peludo e curioso. A partir desse desenho, descobre que até os sentimentos mais assustadores podem ganhar novos significados.

★ Segundo a autora, a ideia do livro nasceu a partir de experiências pessoais e da observação dos temores infantis. “Quando eu era pequena também tinha medos bem fortes, às vezes de coisas que não eram tão grandes assim. E meu filho, que é autista, também tem medos que ganham proporções enormes em certas ocasiões. A história surgiu como uma forma de explicar às crianças o que é esse sentimento e como ele pode existir como proteção”, explica Tessa.

★ A criação do monstrinho também dialoga com um fenômeno comum na infância: os amigos imaginários. Especialistas apontam que essas figuras fazem parte do desenvolvimento emocional das crianças, ajudando-as a expressar sentimentos, temores e inseguranças.

★ No decorrer da narrativa, o monstrinho criado por Nina passa por transformações, refletindo a forma como os medos podem mudar quando são enfrentados. “A mensagem principal é a de que, quando conseguimos dar ao medo o tamanho que realmente tem, ele começa a diminuir”, afirma a autora.



★ Processo criativo

Além de escrever a história, Tessa também assina as ilustrações. O processo criativo começou pela narrativa e, posteriormente, evoluiu para a construção visual dos personagens e do universo da protagonista. “Primeiro criei a história e depois comecei a estudar os personagens, fazendo muitos desenhos até chegar no que funcionava melhor. Gosto de ilustrar minhas próprias histórias, porque consigo explorar a narrativa visual com mais liberdade”, conta.

Inicialmente pensado como uma criatura mais assustadora, o monstrinho azul foi ganhando um aspecto mais amigável ao longo do desenvolvimento da obra. “Percebi que ele estava ficando assustador demais. Então, fui ajustando até encontrar um equilíbrio: ele continua sendo um monstrinho, mas com um lado mais fofinho, que ajuda a mostrar que o medo também pode transformar-se”, explica.

★ Formada em Artes Visuais e com pós-graduação em Ilustração para Livros Infantis, Tessa Nogueira construiu uma trajetória ligada às artes e à criação visual. Antes de se dedicar à literatura infantil, trabalhou com desenho de moda e explorou outras linguagens artísticas, como pintura e cerâmica.

★ A convivência com os filhos também se tornou uma fonte importante de inspiração para suas histórias. “A infância é um universo muito rico. Aqui em casa, meus filhos são muito criativos, gostam de desenhar e inventar histórias. Esse ambiente de imaginação acaba influenciando muito o processo de criação”, afirma.

★ A autora espera que “Nina e o Monstro da Caixa” proporcione não apenas uma leitura prazerosa, mas também momentos de diálogo entre pais e filhos. “Gostaria que as famílias tivessem um momento de conexão durante a leitura. A leitura tem a capacidade de aproximar as pessoas e ajudar as crianças a entenderem melhor os próprios sentimentos”, conclui.

FICHA TÉCNICA ★

Título: Nina e o Monstro da Caixa
Autora e ilustradora: Tessa Nogueira
Editora: Studio Plural Editora
Gênero: Literatura infantil
Idade recomendada: a partir de 7 anos
ISBN: 978-65-5307-092-9
Páginas: 40
Formato: 21 x 21 cm
Acabamento: capa dura
Lançamento: 2026



SOBRE A EDITORA ★

A Studio Plural reúne três selos editoriais – Studio Plural Editora, Rota Imaginária e A Barca – e atua em duas frentes: Materiais Didáticos Complementares e Livros Literários. Todas as propostas refletem o compromisso com uma educação afetiva e transformadora, guiadas pela crença de que literatura e conhecimento são caminhos essenciais para o desenvolvimento humano e social.



SOBRE A AUTORA E ILUSTRADORA ★

Tessa Nogueira é artista e escritora com formação em Artes Visuais e pós-graduação em Ilustração autoral para livros infantis. Ao longo de sua trajetória, também atuou nas áreas de moda, cerâmica e pintura, sempre conectada ao universo do desenho e da criação artística. Inspirada pela imaginação e pelas memórias da literatura infantil que marcaram sua infância, passou a desenvolver histórias voltadas ao público infantil. É autora do livro Nina e o Monstro da Caixa, obra que explora, de forma sensível e criativa, o universo das emoções e da imaginação das crianças.



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

COMEMORAÇÕES LITERÁRIAS EM ABRIL

GANHAM DESTAQUE E APROXIMAM

crianças do universo lúdico das histórias

18 de abril
DIA NACIONAL
DO LIVRO
INFANTIL



23 de abril
DIA MUNDIAL
DO LIVRO

Dia Nacional do Livro Infantil e o Dia Mundial do Livro são iniciativas que reforçam o valor da leitura e da criação de vínculos significativos com as obras.

Abril é um mês de celebrações que colocam os livros em evidência na formação educacional e cultural do público infantil, com destaque para o Dia Nacional do Livro Infantil (18) e o Dia Mundial do Livro (23). As datas contribuem para aproximar as crianças da leitura desde cedo e reforçam seu papel no desenvolvimento emocional e cognitivo.

A leitura na infância traz uma série de benefícios, como o estímulo à linguagem, à imaginação, ao pensamento crítico e à empatia. Além disso, quando compartilhada, a leitura também fortalece o vínculo afetivo entre adultos e crianças.



“Ao escutar histórias, os pequenos aprendem a nomear emoções, compreender o mundo ao seu redor e construir sentido para suas próprias experiências”, explica a psicopedagoga e escritora infantojuvenil Paula Furtado.



ESCOLHA DAS OBRAS

Paula orienta pais e educadores a observarem alguns critérios no momento da leitura.

“É importante considerar a qualidade literária e estética, texto significativo, ilustrações expressivas, coerência entre imagem e narrativa, linguagem adequada à faixa etária e temas que dialoguem com o universo infantil. Um bom livro não apenas ensina, ele provoca curiosidade, encantamento e reflexão”.



São datas como essas que reforçam a proposta de que o incentivo à leitura vai além do simples contato com os livros e passa pela criação de experiências mágicas. “As iniciativas ajudam as crianças a criar experiências significativas com os livros, especialmente quando associam a leitura ao prazer, à descoberta e ao afeto. Ler é um gesto cultural, mas também profundamente emocional”, ressalta Paula.



Paula Furtado é psicopedagoga, escritora e especialista em educação. Atua na formação de educadores nas instituições de ensino público e particular e realiza palestras para pais sobre a importância de contar histórias.

- Autora de mais de 100 livros infantojuvenis e criadora de jogos pedagógicos inovadores, Paula também escreve para revistas especializadas em educação e infância.
- A especialista em educação exerceu a função de coordenadora e supervisora psicopedagógica em diversas publicações infantis (Contos de fadas, Lendas e Folclore) com Girassol Brasil e MSP Estúdios.





Mês de combate à
violência infantil



Mês de Laranja

Violência infantil: Hospital aponta
que maioria das crianças
atendidas tem até 6 anos e sofre
agressões em casa



Levantamento de mais de dez mil atendimentos em duas décadas revela padrão persistente de violência contra crianças



Esta imagem foi gerada por IA com edição de Wynitow Butenas

Ao completar 20 anos, a Campanha Pra Toda Vida — A Violência Não Pode Marcar o Futuro das Crianças e Adolescentes, do Hospital Pequeno Príncipe, ganha ainda mais relevância diante de um cenário que se repete ano após ano em todo o país: a violência contra crianças é precoce, recorrente, e, na maioria dos casos, acontece dentro de casa. Ao longo de duas décadas, já são mais de dez mil casos atendidos, um volume que não apenas revela a dimensão do problema, mas permite identificar padrões consistentes.

Somente em 2025, o Hospital — maior e mais completo pediátrico do país — registrou 637 atendimentos de bebês, crianças e adolescentes com suspeita de maus-tratos e abusos. A análise desses atendimentos mostra que a violência sexual segue como principal ocorrência, presente em 64% das situações, e atinge majoritariamente crianças na primeira infância: 67% das vítimas tinham até 6 anos, sendo que uma em cada três tinha até 3 anos. Ao mesmo tempo, 72% das agressões ocorrem no ambiente doméstico, e 34% dos registros apresentam recorrência — indicando que a violência, muitas vezes, não é um episódio isolado, e sim um ciclo que se repete ao longo do tempo.

Casos extremos ajudam a dimensionar essa realidade: a criança mais nova atendida em 2025 com indícios de abuso sexual tinha apenas 6 meses de vida. Em outro episódio, um bebê de 10 dias precisou ser internado com múltiplas lesões físicas, sob cuidados intensivos.

Esse conjunto de evidências aponta para um cenário complexo: a violência é, ao mesmo tempo, íntima, silenciosa e difícil de ser identificada, especialmente porque atinge vítimas que ainda não conseguem compreender ou relatar o que vivem. Por isso, o enfrentamento passa necessariamente pelo olhar atento de adultos e pela atuação qualificada da rede de proteção. É a partir dessa necessidade que a campanha estrutura suas ações.

O papel da sociedade na identificação da violência

Uma das frentes da iniciativa é fortalecer a capacidade de adultos reconhecerem sinais de alerta e compreenderem que a denúncia é o primeiro passo para interromper o ciclo de agressão. Para isso, identificar mudanças de comportamento pode ser decisivo.

Alguns sinais que podem indicar situações de violência incluem:

- mudanças bruscas de comportamento;
- recusa ou dificuldade para dormir;
- medo de determinadas pessoas ou lugares;
- isolamento ou agressividade;
- volta da evacuação nas roupas (após fase de desfralde — inclusive na adolescência);
- queda no rendimento escolar;
- conhecimento ou comportamento sexual incompatível com a idade.

Dados que orientam 20 anos de mobilização

Para transformar essas informações em ação concreta, o Hospital Pequeno Príncipe desenvolve, por meio da Campanha Pra Toda Vida, iniciativas de prevenção e mobilização. O que começou como uma ação de conscientização para romper o silêncio e incentivar a denúncia evoluiu ao longo de duas décadas. Tornou-se um movimento estruturado, que hoje atua em múltiplas frentes: produção de conteúdo técnico, formação de profissionais, mobilização social, uso de dados e de evidências e fortalecimento da rede de proteção. Nesse período, a iniciativa acompanhou transformações sociais, incorporando temas como prevenção, violência digital e protagonismo infantil.

Nesse contexto, o Hospital Pequeno Príncipe ultrapassou dez mil atendimentos de crianças e adolescentes em situação de risco, com crescimento de 126% na série histórica — um indicativo da persistência do problema. Em 2026, com o mote "Proteger a infância é um compromisso de todos", a campanha reforça que o enfrentamento da violência exige de todos", a campanha reforça que o

Revista Projeto AutoEstima

enfrentamento da violência exige uma rede ativa — envolvendo famílias, escolas, profissionais, poder público e toda a sociedade.

Em maio, o Hospital promoveu o encontro "Diálogos sobre Proteção de Crianças e Adolescentes", reunindo representantes da saúde, assistência social, sistema de justiça e organizações da sociedade civil, em uma iniciativa voltada ao fortalecimento da atuação integrada na proteção da infância.

"O Pequeno Príncipe chama atenção para a importância de todos os atores sociais estarem atentos ao enfrentamento da violência contra crianças e adolescentes. Quando a violência atinge crianças tão pequenas, enfrentá-la depende da ação de todos", afirma a diretora-executiva do Hospital Pequeno Príncipe, Ety Cristina Forte Carneiro.



Divulgação

Denunciar é proteger

A denúncia é o primeiro passo para interromper a violência — e pode ser feita de forma anônima:

- Disque 100 (nacional)
- 181 (Paraná)
- 156 (Curitiba)

☛ Acesse os conteúdos e saiba como agir: [Pra Toda Vida](#).

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



**SOLIDÃO
ENTRE**

JOVENS

reforça papel
da saúde social
no bem-estar

Especialistas apontam a importância de conexões sociais profundas como parte do bem-estar físico e emocional

Por muito tempo, o bem-estar foi entendido a partir de dois pilares: saúde física e mental. Hoje, especialistas ampliam essa leitura ao incluir a chamada saúde social, que envolve a capacidade de construir e sustentar relações significativas e influencia diretamente tanto o equilíbrio emocional quanto o próprio funcionamento do corpo.

“Não se trata apenas de estar cercado de pessoas, mas de vivenciar vínculos que promovam pertencimento, apoio e troca genuína”, afirma a psicóloga Rozane Fialho, CEO da Rede Psicoterapia.

A crescente atenção ao tema acompanha mudanças no comportamento social, como o uso de redes sociais como nova forma de convivência que, embora amplie as possibilidades de interação, nem sempre resulta em conexões profundas e pode intensificar a sensação de isolamento, mesmo entre pessoas constantemente conectadas.

Apesar da hiperconectividade, a especialista aponta que relações mediadas por redes sociais não substituem interações presenciais. “Interações espontâneas envolvem elementos fundamentais para a construção de vínculos, como empatia e linguagem não verbal. Já as relações digitais tendem a ser mais superficiais e podem intensificar comparações e sensação de inadequação”, afirma.

Os impactos da solidão vão muito além da esfera emocional. “Quando crônica, ela está associada ao aumento de ansiedade, depressão e sensação de vazio, mas também a alterações físicas relevantes, como elevação do estresse, prejuízos no sono e até maior risco de doenças cardiovasculares”, afirma.

O tema ganha ainda mais relevância entre jovens que deixam a casa dos pais para estudar em outras cidades, um movimento cada vez mais comum no Brasil. Segundo a psicóloga, essa fase envolve uma ruptura importante na estrutura emocional.

“Ao sair de casa, o jovem perde uma rede de apoio já estabelecida e precisa reconstruir vínculos do zero. Existe uma ideia equivocada de que ser autônomo é dar conta de tudo sozinho. Mas, na prática, a autonomia saudável inclui a capacidade de construir e sustentar relações”, diz Fialho.

Nesse contexto, ambientes que favorecem convivência presencial podem facilitar a criação de vínculos, especialmente entre pessoas na mesma fase da vida. É o caso de residenciais estudantis com gestão profissional, que oferecem não apenas quartos individuais ou compartilhados, mas também áreas comuns planejadas para uso coletivo, espaços de convivência e rotinas que incentivam a interação entre moradores.

“A vida no residencial permite que o estudante veja aquele espaço como mais do que um quarto. Ele se torna ponto de encontro, de troca de experiências e de cultura”, conta Juliana Onias, gerente regional de operações da Share Student Living, que em parceria com a Rede Psicoterapia oferece consultas com valor 77% menor em referência ao valor da tabela do Conselho Federal de Psicologia para os moradores. “Nas semanas de prova, por exemplo, as salas de estudo ficam cheias. Os alunos se organizam em grupo, revisam conteúdos juntos e criam uma dinâmica de colaboração que favorece conexões profundas”, diz.

Entre os sinais de que a solidão pode estar afetando a saúde estão sensação de desconexão, dificuldade de criar vínculos próximos, alterações no sono e uso excessivo de redes sociais sem sensação real de pertencimento. “É importante entender que solidão não é ausência de pessoas, mas ausência de conexão significativa”, diz Fialho.

As estratégias para reverter o quadro são investir intencionalmente em relações significativas, manter vínculos anteriores enquanto constrói novos, criar rotinas que favoreçam convivência e desenvolver espaços seguros de troca.

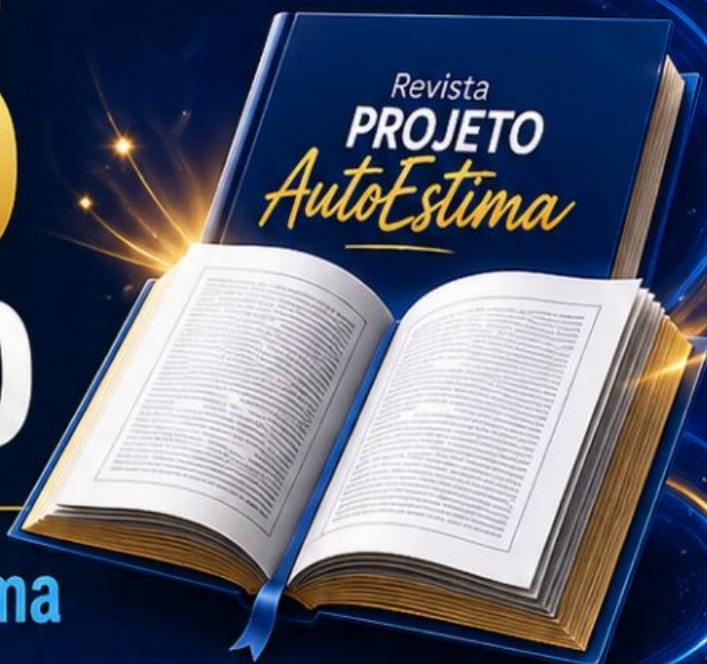
“Na Share, a convivência não é tratada como um elemento acessório, mas como parte da experiência de morar. A ideia não é impor interação, mas criar oportunidades para que ela aconteça de forma espontânea ao longo da rotina”, aponta Onias. “Pertencer não anula a autonomia. Pelo contrário, a sustenta”, complementa Fialho.



DIVULGUE O SEU **LIVRO** OU TEXTO

NA

Revista Projeto AutoEstima



Entrevista:

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

R\$ 200,00



Texto:

R\$ 80,00



Poema até 2 páginas:

R\$ 80,00



Conto ou crônica até 4 páginas:

R\$ 80,00

ACESSE O NOSSO MÍDIA KIT:



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

Revista
PROJETO
AutoEstima



<https://revistaprojetoautoestima.com.br>



FACULDADE SANTA JOANA ABRE INSCRIÇÕES PARA O PRIMEIRO PROCESSO SELETIVO DE MEIO DE ANO DA GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

A instituição de ensino oferece ingresso no segundo semestre letivo; candidatos podem utilizar a nota do ENEM ou realizar prova presencial em junho





A Faculdade Santa Joana está com inscrições abertas para o seu processo seletivo do segundo semestre, com prazo final até o dia 9 de junho de 2026, exclusivamente pelo site oficial da instituição. A novidade representa um marco para a faculdade: pela primeira vez, o curso de Enfermagem terá uma turma com ingresso no meio do ano, em que serão oferecidas 25 vagas para o período noturno.

"A ampliação de turmas é um movimento natural no crescimento da instituição e responde à demanda crescente pela carreira em Enfermagem. Ao oferecer uma nova entrada no segundo semestre, atendemos candidatos que desejam iniciar a graduação ainda este ano e reafirmamos nosso compromisso em ampliar o acesso ao ensino de qualidade. Trata-se de uma oportunidade para quem busca começar a trajetória acadêmica em um ambiente que integra teoria e prática desde os primeiros períodos, preparando profissionais alinhados às necessidades reais da assistência em saúde", afirma Lissandra da Cunha, gerente de Ensino do Grupo Santa Joana.

Para garantir flexibilidade aos candidatos, o processo seletivo contempla diferentes formas de entrada. O vestibular tradicional contará com uma prova presencial de conhecimentos gerais e redação, marcada para o dia 13 de junho (sábado), das 9h às 11h, na sede da faculdade em São Paulo. Os interessados podem optar também pelo ingresso via nota do ENEM, por transferência externa ou como portadores de diploma, modalidade voltada a quem já concluiu uma graduação anteriormente. Os candidatos com deficiência ou mobilidade reduzida podem solicitar atendimento especial conforme as orientações do edital.

No ato da inscrição, os interessados podem utilizar o cupom FSJ2026 para isenção total da taxa e, caso aprovados, também receberão isenção na matrícula. A instituição oferece ainda até 50% de desconto nas mensalidades, a depender do desempenho do candidato na prova.





Os novos alunos terão acesso à infraestrutura completa da Faculdade Santa Joana, que possui nota máxima no MEC. Entre os principais diferenciais da graduação destaca-se o Centro de Simulação Realística — o primeiro da América do Sul acreditado pela Society for Simulation in Europe (SESAM) — e a integração direta com as unidades hospitalares do Grupo Santa Joana, que inclui as instituições Santa Joana, Pro Matre Paulista e Santa Maria. Nessas unidades, os estudantes desenvolvem atividades práticas e estágios, vivenciando o cotidiano da assistência à saúde em centros de excelência.

Serviço

Inscrições: até 9 de junho

Prova: 13 de junho

Site: www.faculdadesantajoana.com.br.

Sobre a Faculdade Santa Joana

Fundada em 2023, a Faculdade Santa Joana nasceu inspirada pela excelência e pelos valores do Grupo Santa Joana — referência internacional em obstetrícia, neonatologia e saúde da mulher. Com uma robusta grade de ensino, possui graduação em Enfermagem, além de diversos cursos de pós-graduação para médicos, como Medicina Obstétrica e Gestação de Alto Risco, Neonatologia, Cirurgia Neonatal e Anestesia Obstétrica, e para profissionais de enfermagem, como Enfermagem Obstétrica, e em Neonatologia. A instituição também oferece fellowship em Saúde Materno-Fetal e em Cirurgia Neonatal.

Com uma equipe acadêmica altamente qualificada, que inclui profissionais com título de doutores e livres-docentes, infraestrutura moderna e integração plena aos hospitais e maternidades Santa Joana, Pro Matre Paulista e Santa Maria, a Faculdade Santa Joana alia teoria e prática para formar profissionais éticos, tecnicamente competentes e comprometidos com um cuidado humanizado.

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



Esperança

Sônia Carolina

Resvala a dor,
carente e cega
nas profundezas abissais
do meu eu incoerente,
esmagando sonhos,
marginalizando amanhã
ensandecida de sol,
a espalhar pétalas de dor
por sobre as calçadas
orvalhadas de amor,
estigma cruel
que uma noite escura deixou...
Dela que chorem os sinos
no silêncio das campinas,
que rosas vermelhas
sangrem saudades
na madrugada triste, que
chorem de dor
todas as flores, mas,
que brilhe o sol na campa fria
onde brotarão, por amor
novas sementes
nos abismos infecundos
do meu eu interior.



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

2026

COPA

QUANTO CUSTA IR PARA A COPA DE 2026? NOMAD MAPEIA CUSTOS NA AMÉRICA DO NORTE E REVELA O NOVO PERFIL DE CONSUMO DOS BRASILEIROS

DICAS

FINTECH DESTRIÇA OS GASTOS PARA ACOMPANHAR O EVENTO, MOSTRA QUE O TURISTA NACIONAL ESTÁ CADA VEZ MAIS INDEPENDENTE E DÁ DICAS PARA DRIBLAR O DESAFIO DE USAR TRÊS MOEDAS NA MESMA VIAGEM.

REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA



A Copa do Mundo da FIFA 26™ será um marco logístico na história do futebol. Pela primeira vez, o torneio contará com 48 seleções e será sediado simultaneamente por três países: Estados Unidos, México e Canadá. Com a expectativa de que mais de 70 mil torcedores saiam do Brasil para acompanhar a competição este ano, o planejamento financeiro já começou. Para facilitar essa jornada, a Nomad, fintech pioneira em oferecer soluções financeiras globais para brasileiros, elaborou um guia de custos e, a partir de sua base de mais de 3,8 milhões de clientes, analisou o comportamento de consumo do viajante nacional no exterior, traçando o perfil de quem vai invadir o continente em 2026.



Devido às distâncias continentais, a principal dica de planejamento da Nomad é definir uma "base" para acompanhar os jogos. Nos Estados Unidos, que concentram a maior parte das partidas (11 sedes), o torcedor precisará escolher entre rotas na Costa Leste (como Nova York, Boston e Miami), Costa Oeste (Los Angeles, São Francisco e Seattle) ou no Sul e Centro do país (Dallas, Atlanta e Houston).

"A Copa de 2026 trará um desafio logístico e financeiro inédito, com jogos espalhados por três países e a necessidade de lidar com o dólar americano, o peso mexicano e o dólar canadense. Ter uma única conta global para centralizar o orçamento, garantindo uma conversão transparente e fugindo das altas taxas do cartão de crédito, é o que vai permitir ao torcedor focar no que realmente importa: a emoção do mundial e a experiência na América do Norte", comenta Bruno Guarnieri, CRO da Nomad.

Para quem planeja uma viagem de 7 dias, a fintech estimou os custos médios (incluindo voos, hospedagem, alimentação e passeios):

- Estados Unidos: Uma viagem de perfil econômico custa entre R\$ 8.000 e R\$ 11.000. Para um roteiro confortável (hotéis 3 ou 4 estrelas e restaurantes), o valor varia de R\$ 15.000 a R\$ 22.000. Já viagens de luxo partem de R\$ 25.000.
- México: Com três sedes (Cidade do México, Guadalajara e Monterrey), o país desponta como a opção de melhor custo-benefício. Uma viagem econômica fica entre R\$ 7.000 e R\$ 9.000, enquanto a versão confortável varia de R\$ 12.000 a R\$ 16.000.
- Canadá: Uma viagem econômica custa entre R\$ 10.000 e R\$ 13.000 por pessoa. Para um roteiro confortável, o investimento varia de R\$ 16.000 a R\$ 22.000. Já os perfis de luxo ultrapassam a marca dos R\$ 40.000.





O que o brasileiro fará nos dias de folga da Copa?

A Nomad também mergulhou nos dados de consumo de seus clientes para entender o que os brasileiros fazem e onde gastam quando estão na América do Norte. As compras ainda lideram o orçamento, representando 28,1% do número de transações, seguidas por gastos em mercados (21,4%) , restaurantes (18,2%) , lazer (13,9%) e transportes (13,0%).

O levantamento mostra tendências curiosas do "novo turista brasileiro", que devem se refletir nos intervalos dos jogos da Copa:

Nos Estados Unidos:



O turista autônomo e a mobilidade: O brasileiro abandonou os ônibus de excursão. O uso intenso de transporte público e aplicativos comprova isso: o metrô de Nova York (NYC Subway) é o 3º estabelecimento com maior número de transações, enquanto a Uber ocupa a 6ª posição geral.

O luxo da economia: Embora marcas como a Apple liderem em volume financeiro total gasto (TPV) , o brasileiro concentra sua energia e frequência de compras na "caça ao tesouro" em lojas de departamento e descontos , como Ross Dress For Less, Marshalls, Burlington e TJ Maxx.

Alimentação: McDonald's e Starbucks dominam as transações diárias de quem está na rua passeando, mas redes como Olive Garden e The Cheesecake Factory seguem como as escolhas favoritas para o momento de sentar e comer com mais tranquilidade.



No Canadá:



- **Turista multimodal:** Em cidades como Toronto e Vancouver, o sistema de integração de metrô e ônibus (Presto) é o 4º estabelecimento com mais transações, provando que o brasileiro vive a cidade como um local.

Turismo vertical: A icônica CN Tower aparece duas vezes no Top 10 de gastos dos brasileiros no país (ingressos e alimentação), demonstrando que o foco de lazer ali está em investir em experiências com vista panorâmica da cidade.

Orgulho gastronômico: Diferente dos EUA, no Canadá o brasileiro prestigia fortemente o empreendedorismo nacional: o "Brazilliant Cafe" (em Toronto) marca presença no Top 10 de frequência, servindo como um verdadeiro ponto de encontro.

No México:



- **A hegemonia do App:** Enquanto a Uber domina nos EUA, no México os brasileiros adotaram a Didi de forma absoluta, que lidera tanto em número de transações quanto em volume gasto para mobilidade e delivery.



Sobre a Nomad

Fundada em 2020, a Nomad foi pioneira ao lançar uma conta global para brasileiros. Mais do que um nome, a Nomad já nasceu global, com o intuito de eliminar as barreiras de acesso ao mercado internacional e unificar de forma simples e prática soluções de consumo e investimentos no exterior.

Com apenas 5 anos de atuação, a empresa já supera os R\$ 8 bilhões em ativos sob custódia e conta com uma base de mais de 3,8 milhões de clientes.

Com o respaldo de grandes investidores globais - como Tiger Global, Stripes, Monashees e Spark Capital - e licenças do setor, como a Broker Dealer, a companhia garante liberdade financeira global através de um cartão internacional amplamente aceito em todo o mundo. Os serviços de investimento oferecidos pela Nomad são intermediados pela corretora local Global Investment Services DTVM Ltda.

FÓRMULA E: NICO MÜLLER VENCE PELA PRIMEIRA VEZ E FAZ FESTA NOS 75 ANOS DA PORSCHE, NO E-PRIX DE BERLIM

- Brasileiro Lucas di Grassi (Lola Yamaha ABT) saiu do fundo do grid, chegou a liderar, mas errou estratégia de recarga; Felipe Drugovich (Andretti) teve prova apagada
- Campeonato Mundial ABB FIA de Fórmula E segue neste domingo, 3, com segunda prova da rodada dupla na Alemanha.



Imagem: Nico Müller pilota Porsche com pintura especial rosa por 75 anos da fabricante no automobilismo, no E-Prix de Berlim

Crédito: Simon Galloway/LAT Images/Fórmula E/Divulgação



Link do Grupo Oficial de Informações para Mídia da Temporada 2025/26 da Fórmula E, no WhatsApp:
https://chat.whatsapp.com/L50ShSwTSUj5P8IRSGxQv8?mode=gi_t



Veja fotos e vídeos do carro GEN4:
https://drive.google.com/drive/folders/1raOq_tpAX7yRtNSRVDOeSs4hCmRbB2FE



Veja imagens do E-Prix de Berlim de 2026:
https://drive.google.com/drive/folders/186RRYBfU_fwVpMwVDoi86tbh-kkSKY



Veja o resultado completo da Etapa 7 do E-Prix de Berlim:
<https://fiaformulae.com/en/results?season=8088703b-96c1-410d-a48b-77fca322334f&race=57c5db9a-ae7c-44f0-b70d-31976f2817dd&tab=race>

São Paulo, 2 de maio de 2026 – Nico Mueller realizou uma prova perfeita, com ótima estratégia de recarga do Porsche 99X Electric "Pink Pig" ("porco cor-de-rosa", alusiva ao protótipo Porsche 917/20, que competiu nas 24 Horas de Le Mans de 1971). Com isso garantiu sua primeira vitória na Fórmula E, enquanto a gigante alemã Porsche celebra 75 anos de automobilismo com triunfo em casa, na Etapa 7 do E-Prix de Berlim de 2026.

O piloto suíço finalmente alcançou o lugar mais alto do pódio, no Circuito do Aeroporto de Tempelhof, em Berlim, na sua 69ª corrida pela categoria. Mueller chegou à frente de Nick Cassidy, da Citroen Racing, que voltou ao pódio pela primeira vez desde sua vitória na Cidade do México. Em terceiro, o atual campeão da Nissan, Oliver Rowland, no mesmo local onde conquistou o título em 2025.

O E-Prix de Berlim teve um fascinante encontro tático com a recarga ultrarrápida PIT BOOST fazendo a liderança da corrida mudar de mãos entre vários pilotos, com os engenheiros se esforçando para equilibrar o ritmo absoluto e o consumo de energia, na pista desafiadora do Aeroporto de Tempelhof.

O brasileiro Lucas Di Grassi (Lola Yamaha ABT) chegou a liderar o E-Prix, saindo de 19º, com ultrapassagens desafiadoras: foram quatro pilotos em uma única manobra na curva 1, além de ótimas decisões para assumir a liderança na volta 11, com o companheiro de equipe Zane Maloney seguindo o exemplo do veterano.

LUCAS DI GRASSI E DRUGOVICH: DIAS DIFERENTES EM BERLIM

Aproximando-se da metade da prova, Di Grassi estava entre os melhores em termos de energia restante e parecia estar firmemente na disputa antes da janela de reabastecimento nos boxes. Mas aí houve o erro de estratégia de parada da Lola, que esperou demais para chamar o brasileiro aos boxes, desperdiçando o sprint inicial e deixando Di Grassi – que anunciou sua aposentadoria para o final da temporada – apenas em 17º.

Já Felipe Drugovich fez uma prova muito conservadora, sem grandes ultrapassagens e aproveitando mal as estratégias de PIT BOOST e MODO DE ATAQUE. Com isso, terminou em 13º e ainda não pontuou na temporada, mesmo com um carro competitivo. Na soma, os pilotos brasileiros ocupam o fundo da tabela de pilotos, sem pontos.

Por sua vez, Mueller se encontrava entre os 10 primeiros até as paradas nos boxes, tendo largado em sexto, e forçou bastante quando saiu dos boxes. Usando seis minutos de MODO DE ATAQUE, com potência extra e tração integral, ultrapassou seis pilotos para liderar na volta 29.

A Porsche e Mueller pareciam ter administrado tudo da forma mais perfeita possível, com a posição na pista e uma vantagem de quatro segundos que lhes garantiu o primeiro lugar. E isso tudo isso com quatro pontos percentuais de energia utilizável de sobra em relação ao seu companheiro de equipe, Pascal Wehrlein.

Apenas 14 pontos separaram os quatro primeiros colocados na classificação de pilotos, com o início consistente de Mortara na Temporada 12 garantindo sua liderança após a Etapa 7, mesmo sem vitória, à frente de Pascal Wehrlein, da Porsche. O alemão não conseguiu pontuar depois que um furo de pneu arruinou suas chances, ficando com 83 pontos. A Porsche ainda lidera tanto no Campeonato Mundial de Equipes (158 pontos) quanto no de Fabricantes (205), à frente da Jaguar (138 e 177, respectivamente), com a segunda parte da rodada dupla de Berlim marcada para acontecer simultaneamente no domingo, 3 de maio.



Imagem: Lucas di Grassi (à esquerda) e Zane Maloney, da Lola Yamaha ABT, foram destaques em Berlim, apesar da falha de estratégia

Crédito: Simon Galloway/LAT Images/Fórmula E/Divulgação



PROGRAMAÇÃO DO E-PRIX DE BERLIM

A Fórmula E se reúne no grid de sua mais celebrada prova, o E-Prix de Berlim, neste final de semana, no circuito de rua do Aeroporto Tempelhof. No Brasil, a transmissão fica a cargo de Band/Band Sports e Grande Prêmio:

- Treino Livre 3: Domingo, 3 de maio, 04h30 de Brasília (09h30, hora local)
- Classificação: Domingo, 3 de maio, 06h40 de Brasília (11h40, hora local)
- Corrida – Etapa 8: Domingo, 3 de maio, 11h05 de Brasília (16h05, hora local)



RACE CENTRE POWERED BY INFOSYS:

Acompanhe cada momento da corrida, desde os treinos livres até a bandeirada final, visitando o Race Centre, onde insights inteligentes, comentários de IA e rastreamento imersivo da corrida farão você se sentir no centro da ação.

Conecte-se e acompanhe o Campeonato Mundial ABB FIA de Fórmula E no Facebook, Instagram, Twitter, TikTok e YouTube: @FIAFormulaE #ABBFormulaE

FIM DO COMUNICADO

Chef Brasileira

Com Trajetória Na
Europa Integra
Restaurante
Selecionado Pelo Guia
Michelin em Viena

**“Eu fui moldada pela
Europa, mas nunca
deixei de levar o Brasil
para a minha cozinha”,
comenta a chef Cândida
Batista**



Por Cândida Batista



Créditos: @hi_candida | CO - Assessoria

A chef brasileira Cândida Batista construiu sua trajetória na gastronomia europeia ao longo das últimas duas décadas, após deixar o Brasil ainda nos anos 2000 em busca de formação em cozinhas mais exigentes, em um período em que o acesso à alta gastronomia internacional era mais restrito. Hoje, ela integra a equipe de um restaurante em Viena, na Áustria, que figura na seleção do Guia Michelin, reconhecimento que marca um novo momento em sua carreira e reflete o nível técnico e a consistência do trabalho desenvolvido no local.

Ao longo desse percurso, Cândida passou por diferentes cozinhas na Europa, muitas delas inseridas no circuito Michelin, onde o ambiente de trabalho é caracterizado por precisão, repetição e alto nível de exigência. Foi nesse contexto que desenvolveu sua base técnica e consolidou sua forma de atuação, entendendo a cozinha como um processo contínuo de construção. "Eu precisei sair do Brasil para ter acesso a esse tipo de formação. Não era um caminho simples, mas era o que fazia sentido naquele momento", afirma.

Domino's LANÇA

PIZZA DOCE

FEITA COM BISCOITO

Biscoff®



COMBINAÇÃO QUE UNE
CREMOSIDADE E CROCÂNCIA
EM UMA PROPOSTA QUE
ACOMPANHA A TENDÊNCIA
DO MOMENTO



A Domino's Pizza, maior rede de pizzarias do mundo, acaba de tirar do forno uma novidade que leva para o cardápio um dos sabores mais comentados do momento: a nova **pizza doce feita com biscoito Biscoff®**.

Atenta às tendências globais e ao comportamento do consumidor, a marca aposta em uma combinação — que já circula entre redes sociais e conversas do dia a dia — inspirada no biscoito belga Biscoff®, famoso pelo sabor caramelizado, conectando indulgência, textura e familiaridade em uma experiência sensorial atual e saborosa.



Como já é assinatura da Domino's, a novidade reforça o cuidado com cada etapa do preparo: massa fresca, aberta à mão e com fermentação de 48 horas, além de ingredientes selecionados que garantem consistência e qualidade, agora aliados a um sabor que traduz o momento e amplia o portfólio da marca.

“

“O consumidor está cada vez mais aberto a experimentar e busca produtos que entreguem mais do que sabor. Textura, experiência, memória afetiva e indulgência que são ‘hype’ entram nessa equação. Essa pizza nasce exatamente desse encontro de novidade e o DNA da Domino's de ser sempre atual e divertida”.

Gabriel Ferrari,
CMO da Domino's Pizza no Brasil.

”



A pizza doce feita com biscoito Biscoff® já está disponível em todos os canais da marca, incluindo o **novo aplicativo da Domino's**, que oferece

R\$15 DE DESCONTO

no primeiro pedido na nova plataforma, além do site, WhatsApp, telefone e balcão das lojas.



SOBRE A DOMINO'S PIZZA



Maior rede de pizzarias do mundo, com mais de 22.000 lojas. No Brasil, a marca é controlada pela Vinci Compass — parceira em investimentos alternativos e soluções globais na América Latina — e possui cerca de 220 lojas espalhadas por todas as regiões, com formatos exclusivos e inovadores para locais de alto fluxo e cidades de pequeno e médio porte.



A Domino's também aposta na experiência do consumidor, preservando a entrega rápida, canais digitais próprios, pizza quente em caixa patenteada, parcerias com grandes marcas e um cardápio recheado de produtos de qualidade e novos sabores.



Muito além da carne: 3 receitas de farofas diferentonas para surpreender no seu churrasco

Para celebrar o Dia do Churrasco, as marcas **Tio João** e **Meu Biju** sugerem versões criativas de farofa que prometem reinventar o acompanhamento mais tradicional das grelhas brasileiras



Celebrado em 24 de abril, o Dia do Churrasco homenageia uma das tradições gastronômicas mais queridas do país. E, embora a carne seja a grande protagonista, existe um acompanhamento que atravessa gerações e nunca pode faltar à mesa: a farofa.

Versátil, democrática e cheia de possibilidades, a farofa ocupa lugar especial no prato dos brasileiros e ajuda a compor a experiência completa do churrasco. Seja para acompanhar cortes bovinos, frango, linguça ou legumes grelhados, o preparo ganhou inúmeras variações regionais e criativas ao longo do tempo, incorporando ingredientes que refletem a diversidade da culinária nacional.

Com o objetivo de inspirar quem pretende celebrar a data de forma prática e saborosa, a **Josapar** — detentora das marcas **Tio João** e **Meu Biju** — reuniu receitas que fogem do tradicional e mostram como é possível reinventar esse clássico com combinações inusitadas e cheias de personalidade.

Entre as sugestões estão um arroz-farofa especial, uma farofa de feijão vermelho e uma farofa de feijão com banana — opções que combinam textura, sabor e criatividade para surpreender convidados e transformar o acompanhamento em destaque do churrasco.

A seguir, confira as receitas completas e o modo de preparo.



Farofa é tradição,
mas também é
criatividade
à mesa.



Arroz-farofa churrasco

<https://tiojoao.com.br/receitas/arroz-farofa-churrasco/>

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Arroz Tio João Parboilizado (180 g)
- 1 colher (sopa) de Azeite Nova Oliva (15 ml)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20 g)
- 150 g de bacon picado
- ½ pimenta dedo-de-moça picada
- 1 cebola grande picada
- 1 cenoura média ralada grossa (120 g)
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas (150 g)
- 100 g de castanha-de-caju picada grosseiramente
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca crua (160 g)
- Sal e salsa picada a gosto



Modo de preparo

Prepare o arroz de acordo com as instruções da embalagem, deixe esfriar e reserve. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e a manteiga e adicione o bacon, a pimenta dedo-de-moça e a cebola até dourar. Desligue o fogo, junte a cenoura, a azeitona e, em seguida, misture o arroz reservado, as castanhas de caju e a farinha de mandioca. Tempere com o sal e para finalizar salpique a salsa.





Farofa de feijão

<https://meubiju.com/farofa-de-feijao/>

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de margarina
- ½ cebola cortada em cubos
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 4 xícaras (chá) de Feijão Vermelho Meu Biju já cozido
- 500 g de farinha de mandioca
- Salsinha a gosto picada

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a margarina e refogue a cebola. Em seguida, adicione os ovos, deixe fritar e salgue a seu gosto. Acrescente o Feijão Vermelho Meu Biju e a farinha de mandioca, deixando torrã-la um pouco. Desligue o fogo e acrescente a salsinha.



Farofa de feijão com banana

<https://meubiju.com/farofa-de-feijao-com-banana/>

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 bananas-da-terra maduras picadas em cubos
- 1 cebola roxa média picada
- 1 xícara (chá) de Feijão Carioca Meu Biju cozido al dente, sem caldo
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca grossa
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de cebolinha picada

Modo de preparo

Em uma frigideira, derreta a manteiga, acrescente a banana e mexa até ela dourar. Em seguida, adicione a cebola, o Feijão Carioca Meu Biju e a farinha de mandioca. Tempere com sal e misture tudo. Finalize o prato distribuindo a cebolinha por cima.

Mais informações

Para conferir receitas como estas e muitas outras, acesse o site das marcas **Tio João** e **Meu Biju**. Mais informações e para adquirir os produtos da Josapar, acesse o e-commerce **Armazém Tio João**.



Sobre a Josapar

Com uma tradição de qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de arroz, a Josapar possui unidades industriais em Pelotas (RS), Jaboatão dos Guararapes (PE), Itaqui (RS) e Cristalina (GO), e conta com os mais modernos processos de produção. A empresa detém a Certificação FSSC 22000, uma norma internacional de segurança de alimentos reconhecida pela Global Food Safety Initiative (GFSI), para as principais unidades de arroz branco e arroz parboilizado. Além do tradicional Arroz Tio João, a Josapar está presente no mercado com o arroz e o feijão Meu Biju; com a marca SupraSoy, de alimentos em pó à base de proteína vegetal; com o Azeite Nova Oliva; e as marcas Soy+, Beleza, Tio Mingote e No Ponto.



REVISTA PROJETO *Autoestima*



AUTOESTIMA
É O SEU MAIOR **PODER!**



ACREDITE EM VOCÊ.

O primeiro passo é o mais importante.



SE AME.

Você é única, especial e merece o melhor.



TRANSFORME SUA VIDA.

Quando você se valoriza, tudo muda.

VOCÊ É CAPAZ.

VOCÊ É FORTE.

VOCÊ É INCRÍVEL!

INSPIRAÇÃO, CONTEÚDO E MOTIVAÇÃO
para mulheres que fazem acontecer!



www.revistaprojetoautoestima.com.br

CONHEÇA A ONG

CÃO SEM DONO

SÃO CENTENAS DE CÃES QUE AGUARDAM POR SUA AJUDA

A ONG Cão Sem Dono é uma organização sem fins lucrativos que resgata, acolhe e cuida de cães abandonados, oferecendo a eles uma segunda chance de vida com amor, respeito e dignidade.



SAIBA MAIS:

www.caosemdono.com.br



RESGATE

Retiramos cães de situações de abandono e maus-tratos.



CUIDADO

Oferecemos abrigo, alimentação, cuidados veterinários e muito amor.





ADOÇÃO

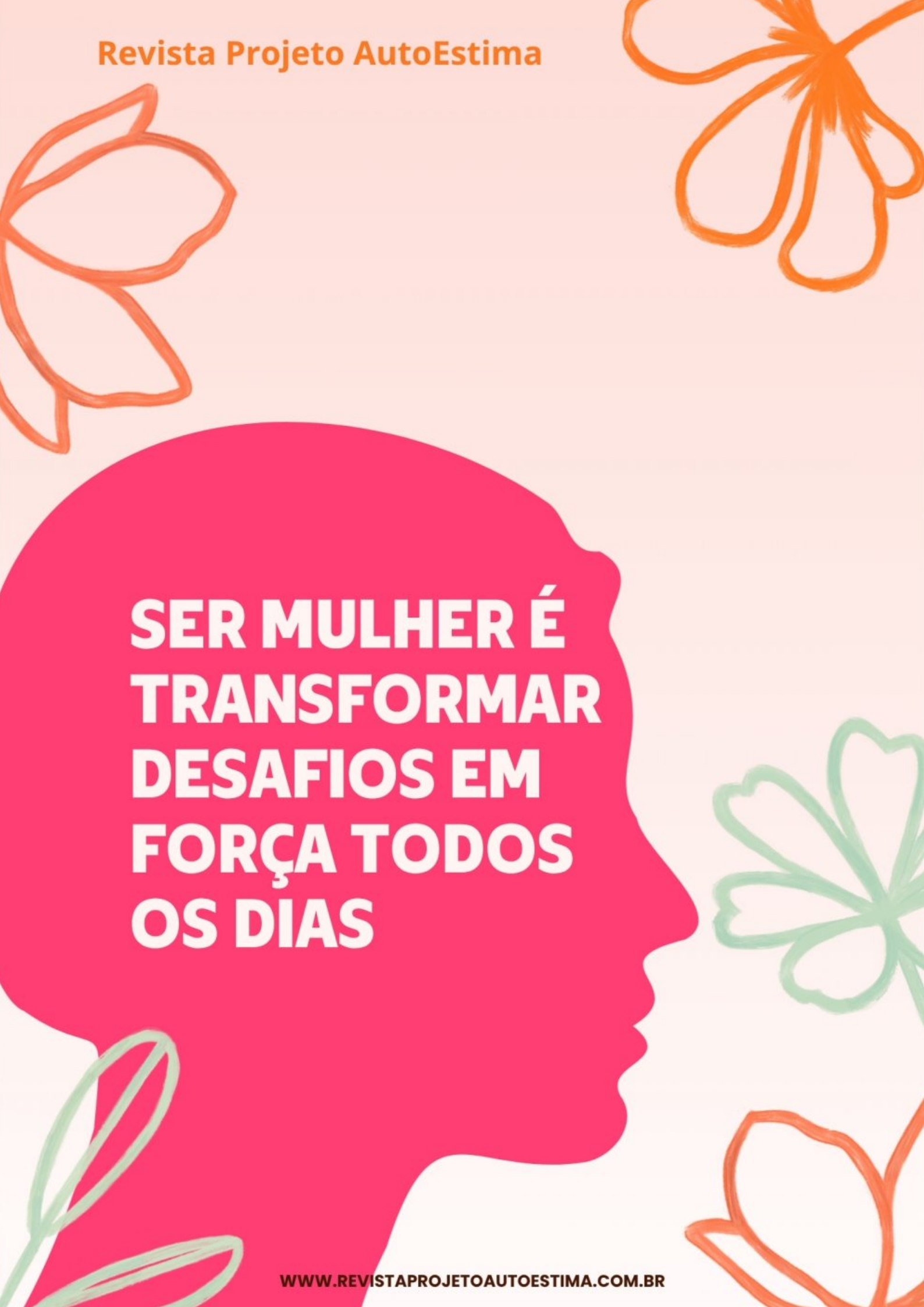
Promovemos adoções responsáveis para lares cheios de amor.

Sua ajuda transforma vidas! 

ACOMPANHE NOSSO TRABALHO:

 @caosemdono.oficial |  caosemdono.oficial

 www.caosemdono.com.br



**SER MULHER É
TRANSFORMAR
DESAFIOS EM
FORÇA TODOS
OS DIAS**

**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**

Siga-nos

no

INSTAGRAM



[@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA](#)

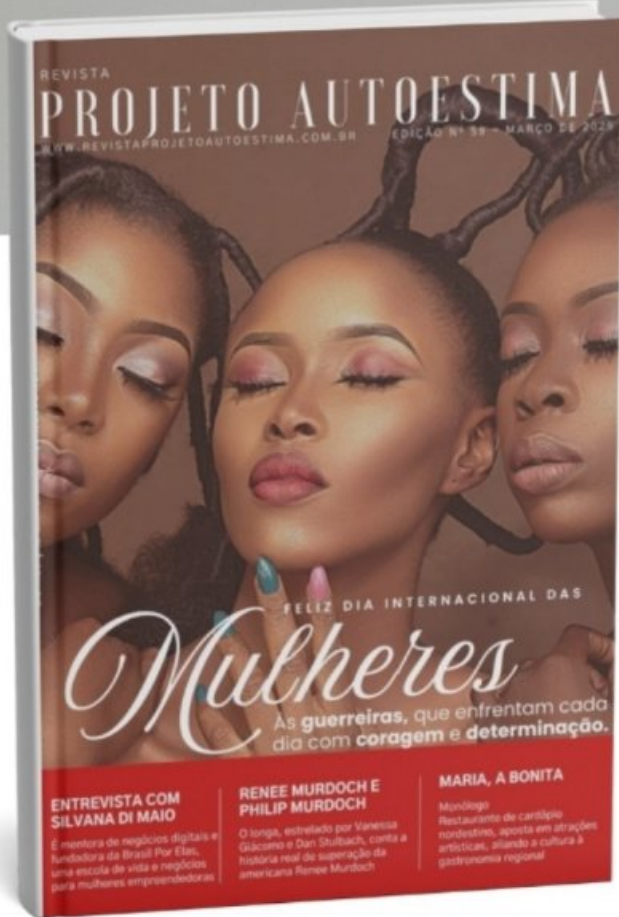


**CURTA, COMENTE, COMPARTILHE
E FAÇA PARTE DA NOSSA COMUNIDADE!**



ATIVE AS NOTIFICAÇÕES

*Sua interação faz
a diferença! ❤️*



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 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 stories.

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da
**REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**



ESCANEE 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

20
26EDIÇÕES
ANTERIORES

DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Reviva conteúdos transformadores
que **inspiram, informam e conectam.****CLIQUE AQUI**
E CONFIRA AS EDIÇÕES**CONTEÚDOS
EXCLUSIVOS**Matérias profundas
sobre saúde, beleza,
cultura, moda e
comportamento.**DIVERSIDADE
E REPRESENTATIVIDADE**Histórias reais que
valorizam vozes,
trajetórias e talentos.**PROPÓSITO
E IMPACTO**Conteúdos que
promovem autoestima,
respeito e transformação
social.**INSPIRAÇÃO
QUE FICA**Leituras que deixam
marcas e geram
novas perspectivas.

FANPAGE

@PROJETOAUTOESTIMA



INSTAGRAM

@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



SITE

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



AUTOESTIMA É CONHECER SEU VALOR. INFORMAÇÃO É O PRIMEIRO PASSO.

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

10 DE MAIO
DIA DAS MÃES

Feliz dia das
Mães

Que neste Dia das Mães,
você se sinta amada e reconhecida
por tudo que faz por sua família.

Parabéns Mãe!



PARTICIPE DA EDIÇÃO Nº 74 - JUNHO/2026

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em cultura, saúde, gastronomia, literatura, arte, moda, cinema, bem-estar, etc.

PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/06

ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui.](#)



@projetoautoestima



@revistaprojetoautoestima



contato@revistaprojetoautoestima.com.br
C/ Elenir Alves



ACESSE A NOSSA PÁGINA:

www.revistaprojetoautoestima.com.br