

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 74 - JUNHO DE 2026

RELACIONAMENTO -
BEM-ESTAR -
SAÚDE EMOCIONAL -
FAMÍLIA -
QUALIDADE DE VIDA -

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Feliz dia dos namorados



Amor que **cuida**, **respeito** que fortalece,
escolhas que **constroem**.



CUIDAR É AMAR
Pequenas atitudes
que fazem diferença
todos os dias.



RESPEITO E DIÁLOGO
A base de um amor
que cresce e
transforma.



JUNTOS NA VIDA
Parceiros nas
conquistas
e nos desafios.



ESCOLHAS QUE EDIFICAM
Presença, apoio
e cuidado que
fortalecem o amor.

O AMOR VERDADEIRO NÃO É PERFEITO, MAS É ESCOLHIDO TODOS OS DIAS.



ÍNDICE

DE CONTEÚDO



“

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



01	EXPEDIENTE	PÁG. 03
02	EDITORIAL	PÁG. 04
03	12 DE JUNHO DIA DOS NAMORADOS, POR ELENIR ALVES	PÁG. 05
04	INICIATIVA INÉDITA ACONTECE NO DIA 23/06, NO JK IGUATEMI, EM SÃO PAULO, E REÚNE NOMES PARA DEBATER BEM-ESTAR	PÁG. 06
05	DOCUMENTÁRIO BRASILEIRO THE HOPE ECONOMY ESTREIA NA 15ª MOSTRA ECOFALANTE DE CINEMA	PÁG. 07
06	CONTO: A CARROÇA DO AMOR, POR ANA BEATRIZ CARVALHO	PÁG. 10
07	POEMA: ENQUANTO CHOVE, POR SÔNIA CAROLINA	PÁG. 11
08	POEMA: ENCANTADOR DE ALMAS, POR ELENIR ALVES	PÁG. 12
09	POEMA: A SUA ESTRELA, POR CLARISSA MACHADO	PÁG. 13
10	DICAS PARA LEITURA	PÁG. 14
11	PROFESSOR DEFENDE CRIAÇÃO SEM VIOLÊNCIA: "EDUCAR É MAIS DIFÍCIL DO QUE BATER", POR IVO LAVOR	PÁG. 15
12	LIVRO: AS 4 CHAVES DO CRISTO, POR SAULO NARDELLI	PÁG. 16
13	LIVRO: PODEMOS FAZER COISAS DIFÍCEIS, POR GLENNON DOYLE, ABBY WAMBACH E AMANDA DOYLE	PÁG. 21
14	LIVRO: RESPIRA, MAMÃE! POR MARIANA S. KREIBICH FACCIN	PÁG. 25
15	LIVRO: MUDANÇA DE HÁBITO, POR JOÃO JORGE BORGES	PÁG. 26
16	ÁLBUM DA COPA 2026: COMO COLECIONAR FIGURINHAS GASTANDO MENOS?	PÁG. 31
17	RAFA KALIMANN RELATA SOLIDÃO NA GESTAÇÃO, POR RAFAELA SCHIAVO	PÁG. 32
18	CREATINA PARA TODOS?, POR ANA CAMILA MININEL LIBERADOR	PÁG. 34
19	OFNER APOSTA NA COPA DO MUNDO PARA REFORÇAR POSICIONAMENTO DE MARCA LIGADO AO PRAZER DE REUNIR	PÁG. 36
20	JANTAR DOS NAMORADOS MO ARTFUSÃO	PÁG. 37
21	FORTALEZA SUGERE RECEITA DOCE E SALGADA PARA O SÃO JOÃO	PÁG. 38
22	RECEITA PARA CELEBRAR O AMOR: 12 DE JUNHO - DIA DOS NAMORADOS, POR ELENIR ALVES	PÁG. 40
23	SAIBA COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA	PÁG. 41
24	DIA DOS NAMORADOS: QUANDO O PET SE TORNA O VERDADEIRO TERCEIRO ELEMENTO DA RELAÇÃO, POR NATÁLIA NIGRO DE SÁ	PÁG. 42
25	CONHEÇA A ONG CÃO SEM DONO	PÁG. 44
26	AUTOESTIMA E SUPERAÇÃO: A FORÇA QUE TRANSFORMA VIDAS TODOS OS DIAS, POR ELENIR ALVES	PÁG. 45
27	MÍDIA KIT	PÁG. 50
28	EDIÇÕES ANTERIORES	PÁG. 51
29	EDIÇÕES MENSAIS	PÁG. 52

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 tem a alegria de apresentar sua edição nº 74, referente ao mês de junho de 2026, trazendo na capa uma homenagem especial ao Dia dos Namorados, celebrado em 12 de junho, como uma forma de exaltar o amor em suas mais belas expressões.

Nesta edição, os leitores encontrarão conteúdos inspiradores que valorizam o amor, a resiliência e a superação, por meio de matérias enriquecedoras, contos envolventes, poemas sensíveis e indicações de livros transformadores.

A equipe da revista agradece, com carinho, aos parceiros, colaboradores e seguidores que caminham juntos nessa jornada de crescimento e inspiração. Que esta leitura toque corações, desperte reflexões e fortaleça esperanças.

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!

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.

Revista

PROJETO AutoEstima

12 de Junho
DIA DOS
Namorados

**AMOR QUE ESCOLHE,
CUIDA E TRANSFORMA.**

O Dia dos Namorados é mais do que uma data no calendário. É um convite para celebrar o que há de mais bonito na vida: o amor que nasce no encontro, mas se constrói todos os dias na escolha de ficar, de compreender, de apoiar e de sonhar junto.

Amar é escutar mesmo em silêncio, é respeitar as diferenças, é celebrar as conquistas e acolher nas dificuldades. É ser abrigo e também asas.

Que neste 12 de Junho você celebre o amor em todas as suas formas e relembre o quanto é especial ter alguém ao seu lado para dividir caminhos, multiplicar alegrias e superar desafios.

**Amor de verdade é parceria,
é amizade, é escolha diária.**

*Que o amor inspire,
fortaleça e transforme
os seus melhores dias!*



Revista 
Projeto AutoEstima

Iniciativa inédita acontece no dia **23/6**, no **JK Iguatemi**, em São Paulo, e reúne nomes como **Felca, Manu Cit, Carolina Ferraz, Claudia Raia e Mariana Goldfarb** para debater bem-estar, longevidade e qualidade de vida

A pós uma temporada estratégica em Tóquio ao lado da Wella Professionals, marca da qual é embaixador global, o hair stylist e educador internacional Romeu Felipe retorna ao Brasil com agenda movimentada. No próximo dia 23 de junho, Romeu sobe ao palco do Iguatemi Talks Wellness 2026, no JK Iguatemi, em São Paulo, como convidado do painel "Além da Estética: Saúde Capilar", ao lado de Rogério Sartini, CEO da Tangle Teezer no Brasil.




“ O debate vai abordar como o cuidado com os fios deixou de ser apenas vaidade para se transformar em um pilar indissociável de bem-estar integral e saúde. ”

Romeu Felipe

Eusébio Mendonça / ROM Concept

Com uma trajetória sólida no mercado de beleza de alto padrão e mais de 100 mil alunos formados ao redor do mundo por meio do ROM Academy, sua academia de educação, o profissional traz para o evento uma visão estratégica de como o mercado de luxo tem se adaptado para oferecer rituais reais de equilíbrio e saúde integrativa, mostrando como o cuidado com os fios se tornou um pilar essencial de bem-estar.

 Entre suas clientes estão nomes como Yasmin Brunet, Ticiane Pinheiro, Thássia Naves, Fernanda Souza, Francine Ehlke, Mariana Rios, Maria Braz, Malu Borges, Mari Gonzales, Elaine Mickely, Giulia Be, Nicole Bahls, Cintia Dicker, Patricia Bonaldi, Raissa Santana e Consuelo Blocker.




EDUCADOR INTERNACIONAL

Por meio do ROM Academy, sua academia de educação, Romeu Felipe já formou mais de 100 mil alunos em 35 países.

Bel Crisóstomo / ROM Academy

SOBRE O ROM CONCEPT

 Inaugurado em 2019 por Romeu Felipe ao lado do empresário Henrique Rocha, o ROM Concept é um hub de beleza único no país, combinando inovação, formação de talentos e parcerias com marcas globais. O salão conta com duas unidades em São Paulo: uma na Avenida Brasil, nos arredores do Parque do Ibirapuera, e outra estrategicamente posicionada no topo do Shopping Iguatemi São Paulo, na Faria Lima.



A operação atende cerca de 300 clientes por dia em cada unidade e reúne 600 colaboradores, em um modelo que integra beleza, bem-estar, gastronomia e lifestyle.



Essa proposta se amplia com o BARU Bistrô, restaurante com menu assinado por chef especializado pela Le Cordon Bleu.



Hairstylist Romeu Felipe é responsável pela coloração da apresentadora Ticiane Pinheiro (Divulgação / ROM Concept)



PLATAFORMA DE TENDÊNCIAS REÚNE GRANDES NOMES



Apresentada pela Iguatemi S.A. e pelo Bradesco Principal | American Express, a primeira edição do Iguatemi Talks Wellness consolida o JK Iguatemi como um hub de conteúdo e antecipação cultural ao debater a centralidade do bem-estar na economia de luxo.

Ocupando múltiplos espaços do shopping com discussões sobre longevidade e comportamento, o evento reúne uma curadoria de lideranças nacionais e internacionais. Além de Romeu Felipe, a programação conta com a mediação da escritora Marcela Ceribelli e painéis de forte impacto comandados por influenciadores e especialistas de renome, como Felca, Manu Cit, Carolina Ferraz, Claudia Raia, Mariana Goldfarb, Andrea Santa Rosa, Flávio Passos, Jardel Edebran e a maquiadora Carolina Zaia.



Bancada de espelhos iluminados do ROM Concept, nos Jardins (Two Arquitetura / ROM Concept)



SERVIÇO
Iguatemi Talks Wellness
23 de junho de 2026



Shopping JK Iguatemi
Av. Pres. Juscelino Kubitschek, 2041
Vila Olímpia, São Paulo



Ingressos e programação completa:
iguatemi.com.br/iguatemitalks/wellness

Produção

Co-produção

Patrocinadores

Apoio Cultural

THE HOPE
ECONOMYacelen
renováveis

Lei Rouanet

THE HOPE ECONOMY

a economia da esperança

idealização de GUILHERME BRAMMER

produtor executivo GUILHERME BRAMMER e GUSTAVO FONSECA

produzido por ANDRE BARMAK, FERNANDA ANDRADE, GUILHERME BRAMMER e GUSTAVO FONSECA

produtor associado SYLVIO ROCHA trilha original CRISTIAN COOKE arte gráfica MARCELO NISHIHATA

diretor de fotografia e montador ANDRE BARMAK edição de som STANISLAV MIKHEYEV

narradores GUILHERME BRAMMER e GUSTAVO FONSECA

um filme dirigido por ANDRE BARMAK

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

Documentário brasileiro *The Hope Economy* estreia na 15ª Mostra Ecofalante de Cinema

Idealizado por Gui Brammer, dirigido por Andre Barماك, coproduzido por Fernanda Andrade e Gustavo Fonseca, o documentário *The Hope Economy - A economia da Esperança* tem como ponto de partida a Coreia do Sul e segue rumo a 20 territórios brasileiros para mostrar cientistas, lideranças indígenas, empreendedores e especialistas que estão construindo soluções para enfrentar os maiores desafios sociais e ambientais do século XXI.



Gratuita, as exibições do documentário – que integra a 15ª Mostra Ecofalante de Cinema – acontecem nos dias 9 e 10 de junho, em São Paulo, às 19 horas, no Reserva Cultural.



MAIS DE 20
TERRITÓRIOS
BRASILEIROS



CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E
ANCESTRALIDADE



LIDERANÇAS E
EMPREENDEDORES
SOCIAIS



SOLUÇÕES PARA
DESAFIOS
GLOBAIS



ECONOMIA
REGENERATIVA
E INCLUSIVA

O documentário *The Hope Economy* estreia na 15ª Mostra Ecofalante de Cinema, nos dias 9 e 10 de junho, às 19 horas, no Reserva Cultural. Uma jornada de investigação sobre a força empreendedora que tem moldado o futuro do planeta, o filme apresenta uma nova economia que está sendo construída por pessoas inovadoras que criam soluções para alguns dos maiores desafios contemporâneos. Idealizado por Gui Brammer e dirigido por Andre Barماك, o longa percorre a Coreia do Sul e mais de 20 territórios brasileiros para mapear potências socioeconômicas.

A base do documentário são as histórias de empreendedores sociais que ousam esperar. *The Hope Economy* dá voz a quem já está respondendo, na prática, a uma pergunta cada vez mais urgente: como construir prosperidade em um planeta sob crescente pressão social e climática? Entre laboratórios de Biotecnologia, comunidades ribeirinhas, territórios indígenas, cooperativas e negócios de impacto, o filme revela um Brasil ainda pouco conhecido, mas repleto de soluções para desafios globais.

Norteados pela própria trajetória no universo dos negócios de impacto e pelas experiências acumuladas em diferentes partes do mundo, Brammer percorre – ao lado de Gustavo Fonseca – o Brasil em busca de iniciativas que apontam para um novo paradigma econômico. Ao longo da jornada, encontra empreendedores sociais, cientistas, lideranças comunitárias, investidores e representantes de grandes empresas que vêm reconstruindo a economia a partir de princípios como regeneração, colaboração e propósito.

Da Amazônia aos polos emergentes de inovação espalhados pelo país, das indústrias sustentáveis do interior paulista aos grandes fóruns internacionais, como o Fórum Econômico Mundial, em Davos, e a COP30, em Belém, o documentário acompanha pessoas e organizações que buscam transformar conhecimento, tecnologia e cooperação em respostas concretas para os desafios do século XXI. A produção reúne mais de 40 lideranças globais de impacto positivo, entre elas François Bonnici, do Fórum Econômico Mundial; René Parker, fundador da RLabs; Jack Sim, fundador da World Toilet Organization; e Eugênio Scannavino, fundador do Projeto Saúde e Alegria.

Sem roteiros artificiais ou respostas prontas, *The Hope Economy* investiga por que tantas soluções capazes de gerar impacto socioambiental positivo ainda enfrentam dificuldades para ganhar escala. Ao explorar as conexões – e as lacunas – entre empreendedores, grandes corporações e investidores, o filme lança luz ao chamado “Triângulo Quebrado”, conceito que ajuda a explicar os obstáculos à transformação sistêmica.

UMA JORNADA DE ESPERANÇA.
UM CONVITE À AÇÃO.



THE HOPE ECONOMY
A ECONOMIA DA ESPERANÇA

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



A ECONOMIA
DA ESPERANÇA



Existe uma narrativa dominante que oscila entre o catastrofismo e a ingenuidade. De um lado, a ideia de que não há saída para os desafios sociais e ambientais que enfrentamos. De outro, a crença de que a tecnologia, sozinha, resolverá tudo. O que descobri, ao longo de anos conversando com empreendedores, investidores, cientistas, lideranças comunitárias e grandes empresas, é que o mundo não sofre pela falta de boas soluções. Existem iniciativas extraordinárias surgindo todos os dias, muitas delas no Brasil. O que faltam são pontes. Falta conexão entre quem desenvolve essas respostas, quem tem recursos para financiá-las e quem pode levá-las para milhões de pessoas. O documentário nasce dessa inquietação. Queríamos mostrar que existe um caminho sendo construído por pessoas que acreditam ser possível gerar prosperidade sem esgotar os recursos do planeta. Essa é a essência da Hope Economy. A esperança, para nós, não é um sentimento passivo. É a decisão de agir, conectar e construir”, afirma Gui Brammer.

A investigação se estende para além das telas por meio de uma série de cinco episódios temáticos, com aproximadamente 20 minutos cada, que aprofundam algumas das questões centrais apresentadas ao longo da jornada. Entre os temas abordados estão regeneração e conservação, transição energética e mobilidade, saúde e saneamento básico, finanças verdes e biociência e inovação.



REGENERAÇÃO
E CONSERVAÇÃO



TRANSIÇÃO
ENERGÉTICA E
MOBILIDADE



SAÚDE E
SANEAMENTO
BÁSICO



FINANÇAS
VERDES



BIOCIÊNCIA E
INOVAÇÃO



FICHA TÉCNICA

Trailer | <https://www.youtube.com/watch?v=yD--EzeDr1l>

Título original	The Hope Economy
Título em português	A Economia da Esperança
País de produção	Brasil
Ano de produção	2026
Duração	92 minutos
Gênero	Documentário
Formato	Longa-metragem
Idioma original	Português e Inglês
Legendas	Português e Inglês
Direção	Andre Barmak
Idealização	Gui Brammer
Roteiro	Gui Brammer, Gustavo Fonseca e Andre Barmak
Produção Executiva	Gui Brammer e Fernanda Andrade
Produção	Andre Barmak, Fernanda Andrade, Guilherme Brammer e Gustavo Fonseca
Produtor Associado	Sylvio Rocha
Direção de Fotografia	Andre Barmak
Montagem/Edição	Andre Barmak
Trilha Sonora	Cristian Cooke
Som Direto	Andre Barmak e Fabio Quintilhano
Finalização de Som	Stanislav Mikheyev
Colorista	Allan Almeida
Motion Design	Marcelo Nishihata
Produção	The Hope Economy
Coprodução	Clarear Entretenimento e Tocha Filmes
Site	https://hope-economy.com/

EQUIPE |

| Gui Brammer |

Engenheiro de materiais e empreendedor social brasileiro, é reconhecido por sua atuação inovadora na área de economia circular e inclusão socioambiental. Foi fundador da Boomera, uma empresa B que transformou resíduos de difícil reciclagem em novos produtos, integrando catadores, indústria e academia em um modelo de negócio de impacto social. Realizou o exit da companhia em 2024. Em reconhecimento ao seu trabalho, recebeu o Prêmio Empreendedor Social da Fundação Schwab, em 2019, e, em 2024, tornou-se o primeiro brasileiro a integrar o conselho do Centro para Natureza e Clima do Fórum Econômico Mundial. Gui é uma referência em empreendedorismo socioambiental, demonstrando como é possível alinhar propósito, inovação e impacto positivo na sociedade.

UMA JORNADA DE ESPERANÇA.
UM CONVITE À AÇÃO.



THE HOPE ECONOMY
A ECONOMIA DA ESPERANÇA



| Gustavo Fonseca |

Consultor em sustentabilidade e empreendedor de impacto, Gustavo Fonseca atua em projetos que integram economia circular, inclusão social e desenvolvimento territorial. Fundador da Baga Aprendimentos e membro da rede global de inovação social Catalyst Now, participou de iniciativas em conjunto com cooperativas de catadores, associações de artesanato tradicional, projetos de turismo de base comunitária e programas de formação para empreendedores em contextos de vulnerabilidade. Ao longo de sua trajetória, também atuou na gestão de cadeias produtivas regenerativas e na criação de soluções em ESG para grandes empresas. Apaixonado pelo Brasil, percorreu diferentes biomas e unidades de conservação em busca de experiências transformadoras e conexões com a diversidade do país.



| Fernanda Andrade |

Fernanda Andrade atua na interseção entre negócios, inovação e impacto, conectando visão estratégica à execução de projetos com potencial de transformação social e cultural. Com experiência em liderança de marketing, branding, inovação e desenvolvimento de negócios, construiu sua trajetória em empresas como Kimberly-Clark, Unilever, Boomer e Amcor, liderando iniciativas regionais e globais ligadas à transformação sustentável, experiência do consumidor, construção de marcas e a novas soluções de mercado. Na The Hope Economy, tornou-se uma das principais lideranças da operação do projeto, coordenando produção executiva, marketing, gestão administrativa, articulação institucional, relacionamento com festivais, entrevistas e parceiros estratégicos.



| Andre Barmak |

Diretor e criador de projetos audiovisuais para televisão e cinema. Desde 2001, desenvolve produções para emissoras e plataformas como TV Cultura, Disney Channel, TV Record, Canal FOX, Sony, GNT, Discovery Channel, Discovery Turbo, Discovery Home & Health e History Channel. No cinema, dirigiu o longa-metragem E o Sol Brilhou Sobre o Verde, distribuído pela Elo Company, exibido no Canal Brasil e disponibilizado na plataforma Net Now, além do documentário Em Busca da Cozinha Ancestral, com o chef André Mifano, para o GNT Docs. Entre seus trabalhos de maior alcance está a série Aeroporto: Área Restrita, produzida para o Discovery Channel, posteriormente licenciada para a TV Record. Em The Hope Economy, assina a direção, fotografia e edição do documentário.



A CARROÇA do Amor

Por Ana Beatriz Carvalho

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

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

Em uma tarde ensolarada, sob calor escaldante e iluminada pelo lindo manto celeste de Brasília, próximo à bela Catedral, no centro da cidade, apreciei uma das mais lindas cenas de amor. Participei, sem ser convidada, de um doce momento de ternura entre dois idosos, que certamente juraram em alma acompanhar-se por longos e longos tempos, quiçá pela eternidade.

Apressada, eu estava a cumprir a vida de afazeres, pois compromissos profissionais assim o exigiam. Súbito, rendi-me ao esquecimento de todo o meu encargo funcional para apreciar o quadro de amor à minha frente. A pintura viva apresentava-me um casal de idade avançada no sublime desempenho da partilha de suas vidas.

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



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

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

Após o descanso e o amor manifesto no afago oferecido, seguiram sua viagem: ele empurrando a carroça e ela apreciando a cidade. Ela, protegida pelo amor de um nobre cavalheiro a render homenagens à sua companheira de jornada.

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

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

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



ANA BEATRIZ CARVALHO

Escritora brasileira, jornalista, professora e educadora, com especialização em Direitos Humanos, Direito da Criança e do Adolescente, Administração Escolar e Gerontologia. Mestre em Direito e Políticas Públicas, é 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 literárias.

É membro das academias literárias ALMUB/Brasília e ACL/Brasília; integrante do *Soroptimist International of the Americas* – SI Brasília; do grupo Biblioamigas do DF; do grupo MulheresPoesis; da *Business and Professional Women* – BPW; da Associação Brasileira de Biblioterapia – ABB; e do Clube Internacional de Brasília – CIB. É uma das patrocinadoras da Revista *Projeto Autoestima* e idealizadora dos projetos *Leitura que Liberta: Seja um Doador de Livro*, *Mulher Feliz*, *Mulheres que Apoiam Mulheres* e *Leitura que Toca!*. É coautora do projeto *Leitura no Bosque*.

Atua como curadora do Clube do Livro Instituto MatturSer e do Clube do Livro da Livraria Leitura, no Terraço Shopping, em Brasília. Também é 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! É Tudo Importa... Poemas*.

Revista Projeto AutoEstima

Enquanto Chove...

Por Sônia Carolina

Deixei pousar no verde os olhos meus,
enquanto, em meus ouvidos,
valsava em festa o bem-te-vi...
E por aí, gorgolejando pelos troncos,
a chuva seguia pelos caules, borbulhante,
como champanhe em taça fina,
a deslizar, quase macia,
pelo mato encrespado pela ventania,
pelas árvores malvestidas, num linguajar risonho
de promessa e fruto pelo canto da estação.

Deitei meus olhos verdes pelo verde das campinas e
senti o bafejar singelo da terra em desafio...

Que perfume mais doce que o que vem
do mato no cio, quando irrompe, de repente,
a passarada em desatino, pelos flancos da floresta,
a saudar o novo dia...

Quando a chuva, serena, a sangrar pelos grotões
da rocha nua, escavada pelas mãos das enxurradas,
a revelar temores,
a resgatar lembranças das labaredas
espraiando seu calor pelo sertão...

Solenes camadas de verdura
debruçam-se aos borbotões na laje fria,
enquanto o tronco rude
exibe a dor dos galhos nus
em oração indefinida pelos rumos do infinito...

E quanta vida a pipilar nos ramos,
a rumorejar nas frestas,
na cantiga lenta e triste
da chuva chorando,
plantando vida e tecendo sonhos
na amplidão dos olhos meus...



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.

“A chuva ensina que é preciso
deixar-se cair para poder regar a vida
e fazer brotar sonhos.



Encantador de Almas

Há pessoas que chegam sem aviso,
mas deixam luz por onde passam.
Com palavras simples e um sorriso,
fazem o coração encontrar calma.

Não carregam mágicas nas mãos,
nem promessas difíceis de cumprir.
Apenas espalham bons sentimentos
e ensinam a vida a florescer.

Encantador de almas é quem acolhe,
quem escuta sem julgar ninguém.
É quem transforma pequenos instantes
em lembranças que fazem o bem.



Biografia da autora

Elenir Alves é formada em Publicidade e Marketing. É casada com o escritor e ativista cultural Ademir Pascale e mãe de dois filhos. Trabalhou por mais de 12 anos na área de Recursos Humanos, com atuação no segmento da gastronomia.


Atualmente, é editora-chefe da **Revista Projeto AutoEstima** e assessora de imprensa da **Revista Conexão Literatura**. Foi coeditora, ao lado de Ademir Pascale, do extinto fanzine **TerrorZine – Minicontos de Terror** e coautora de diversas obras literárias.


Seu maior hobby é estar com a família e cozinhar, atividades que considera essenciais para fortalecer os laços afetivos e criar momentos especiais.


Elenir Alves 

AUTORA

Redes Sociais e Contato

 **Facebook:** www.facebook.com/projetoautoestima

 **Instagram:** www.instagram.com/revistaprojetoautoestima

 **Site:** www.revistaprojetoautoestima.com.br

 **E-mail:** contato@revistaprojetoautoestima.com.br



✦ A SUA ESTRELA ✦

(Clarissa Machado)

A sua estrela está
Onde você estiver,
Você é o superstar
E só depende de você
Brilhar.



A sua estrela está
Onde seu coração estiver,
Você é o astro
E só você pode
Levantar seu mastro!



Erga a sua bandeira
Siga a sua estrada
Deus te deu talentos
Não vá desperdiçar.



Você pode fazer a diferença
E tornar o mundo melhor
Sim, você é bênção
Basta acreditar!

{ikigai}

Acredite em Deus
Acredite em quem você é
Se você é desse jeito
Foi Deus quem te fez assim.



{shimei}

Deus escolheu você
Para ser quem você é
E se você não for
Ninguém mais será.



*Sua luz
transforma
caminhos.*



Biografia da autora:

Clarissa Xavier Machado é autora dos livros "Pelas Águas de São Lourenço", "Buen(os) Aire(s)", "São Lourenço, Cidade da Gente" e "A Voz de Nhá Chica".

Professora graduada em Letras e Direito, pós-graduada em Tradução, Neurociências da Educação e Literaturas Brasileira e Inglesa, trabalha por meio de seu Espaço XM3, com Artes Literárias Criativas e Terapias Literárias.



✦ *Acredite em você. Deus já escreveu sua história.* ✦

JAMES ALLEN

Coleção Segredos da Mente Milionária

COMO VIVER
MELHOR
EM TEMPOS
TURBULENTOS

Os 7 pontos-chave do autoconhecimento



WALLACE D. WATTLES

Coleção Segredos da Mente Milionária



A CIÊNCIA
DA
PROSPERIDADE



Best-seller nº1 do New York Times

BILLY
GRAHAM
A caminho de casa

VIDA, FÉ
E COMO
TERMINAR
BEM



REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA



Livros

IDEIAS QUE INSPIRAM,
CONHECIMENTO QUE TRANSFORMA.



AMPLIE SUA VISÃO

Novas perspectivas para
uma vida melhor.



DESENVOLVA SUA MENTE

Mais conhecimento,
mais consciência.



TRANSFORME SUA VIDA

Pequenas leituras,
grandes mudanças.



www.revistaprojetoautoestima.com.br

Professor defende criação sem violência: "Educar é mais difícil do que bater"

Ivo Lavor explica que não há aprendizado real na agressão física, mas o que acontece é apenas uma interrupção momentânea do comportamento

Bater educa? A pergunta, que ainda divide opiniões entre muitos pais, foi um dos temas abordados pelo professor Ivo Lavor ao discutir os impactos das punições físicas na educação dos filhos.

Segundo o educador, apesar de parte dos adultos acreditar que a prática "funcionou" em gerações anteriores, a pedagogia e os estudos científicos não recomendam o uso da violência como método educativo.

"Os especialistas dizem que os pais não devem bater nos filhos. Mas isso não significa permitir que a criança faça tudo", explicou.

De acordo com o professor, a ideia de que a criança deixa de cometer erros por causa da punição física é equivocada.

"Muitas vezes, ela para porque entrou em contato com a dor, e não porque aprendeu a lidar com o próprio desejo", destacou.

Ele afirma que, nesses casos, não há aprendizado real, apenas uma interrupção momentânea do comportamento.



Educar exige repetição e presença

Para ilustrar, o professor citou situações comuns do dia a dia, como quando uma criança pequena tenta colocar o dedo na tomada. Segundo ele, a solução não é bater, mas impedir a ação e explicar, repetidas vezes, o motivo.

"É preciso impedir e orientar. A criança vai internalizando essa informação e aprendendo a lidar com o próprio desejo", disse.

O educador ressaltou que o processo de ensino exige constância e diferentes estratégias para que a criança compreenda limites.

"Educar é mais difícil do que bater", afirmou.



Autoridade não está ligada à violência

Outro ponto destacado por Ivo Lavor é que o uso da força não fortalece a autoridade dos pais. "Pais que batem nos filhos não exercem autoridade", pontuou.

Segundo ele, a construção de limites deve estar associada à segurança, ao diálogo e à presença dos responsáveis.



Reflexos na vida adulta

O professor também alertou para os impactos a longo prazo da educação baseada na violência. Para ele, a ausência de aprendizado real pode levar a comportamentos inadequados no futuro, muitas vezes praticados de forma escondida.

"O ideal é que o filho, no futuro, faça escolhas conscientes, não por medo, mas porque internalizou valores e entende o que é certo", concluiu.



Sobre o professor Ivo Lavor

Ivo Lavor é pedagogo, escritor e especialista em Psicopedagogia Institucional e Clínica. É CEO do Instituto Ivo Lavor, coordenador acadêmico do Grupo UniFIC Faculdade, criador da Pedagogia Única e fundador da Escola para Pais. Também se destaca como palestrante, mentor e formador, desenvolvendo palestras, cursos e treinamentos voltados ao desenvolvimento pessoal, educacional e profissional, com foco em transformação prática por meio do conhecimento.



Clique aqui e saiba mais sobre o professor Ivo Lavor.



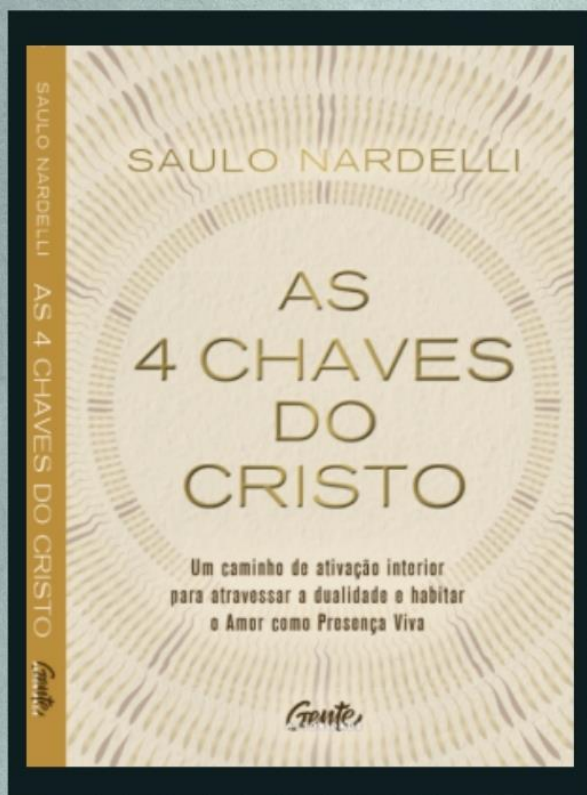
Acesse seu canal do Youtube [aqui](#).





Foto: Saulo Nardelli, autor do livro "As 4 Chaves do Cristo". Crédito: Saulo Nardelli/Divulgação.

POR SAULO NARDELLI
autor do livro "As 4 Chaves do Cristo".



"AS 4 CHAVES DO CRISTO": LIVRO APRESENTA QUATRO CHAVES PARA RETOMAR A CONEXÃO COM A PRÓPRIA PRESENÇA

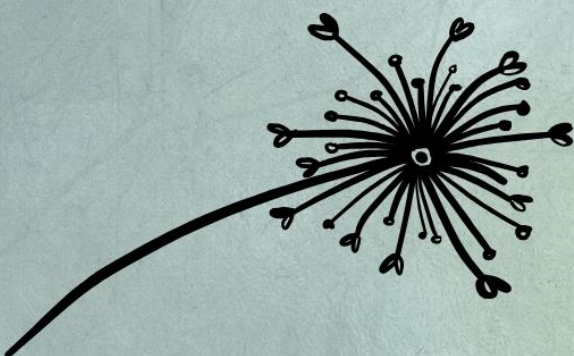
Em pré-lançamento pela Editora Gente, obra de Saulo Nardelli aborda a desconexão interior como causa estrutural do desgaste emocional

O esgotamento deixou de ser apenas físico ou mental e passou a refletir um cenário mais amplo de desgaste emocional. No Brasil, cerca de 18,6 milhões de pessoas vivem com ansiedade, o equivalente a 9,3% da população, segundo a Organização Mundial da Saúde. O país também ocupa o 4º lugar no ranking global de estresse, e apenas 26% dos brasileiros afirmam não ter picos ao longo do ano, de acordo com a Gallup. Mas e se o problema não estiver no excesso e sim no ponto de onde a vida está sendo vivida?

É nesse contexto que o livro "As 4 Chaves do Cristo", em pré-lançamento pela Editora Gente, chega às livrarias em 10 de junho. Na obra, o autor Saulo Nardelli, especialista em desenvolvimento humano e espiritualidade, propõe um deslocamento de perspectiva ao afirmar que o esgotamento passa a ser compreendido como um sintoma que revela uma desconexão mais profunda: a perda de contato com a própria "Presença", a partir da qual a vida ganha direção e sentido,, termo utilizado para descrever uma dimensão de consciência viva que já habita o indivíduo, mas que se torna menos perceptível quando a vida passa a ser conduzida por padrões automáticos e pela mente.

"Mais do que aliviar sintomas, existe uma necessidade de retomar essa conexão com aquilo que sustenta a existência. Existe um tipo de cansaço que não se resolve com descanso, porque nasce da desconexão com aquilo que a sustenta. O problema não é só o excesso, é a falta de sentido. Quando a vida perde direção interna, o corpo até para, mas a exaustão permanece", afirma. "Nesse sentido, o desgaste se apresenta como a ruptura entre o indivíduo e sua essência, deixando a pessoa mais exposta a padrões automáticos e sem um centro interno estável", comenta Saulo.

Para abordar essa desconexão, o livro apresenta uma perspectiva de espiritualidade sem vínculo dogmático. A palavra "Cristo" não se refere a uma figura religiosa, mas a um estado de Consciência Viva, uma Presença que, ao ser reconhecida, reorganiza o ponto de referência a partir do qual a vida é vivida. "Não se trata de crença, mas de reconhecimento direto, o que permite interromper a reatividade constante a pensamentos, memórias e expectativas, além de questionar a percepção de separação que sustenta medo e conflito", acrescenta.



A proposta se estrutura em quatro chaves, apresentadas como processos de desconstrução de ilusões e reposicionamento da consciência. O Retorno à Morada inicia a desprogramação da fuga de si e traz o indivíduo de volta ao corpo e ao presente como base real de experiência; o Reconhecimento da Unidade amplia a percepção de conexão com a vida, reduzindo a sensação de separação e os conflitos internos; o Amor como Caminho propõe o amor como estado de consciência, como a capacidade de permanecer presente diante das experiências, sem ser conduzido automaticamente por medo, carência ou defesa; e O Último Véu consolida a integração e desenvolve uma autonomia interna estável, menos dependente das circunstâncias externas.

Com linguagem direta e objetiva, a obra reforça que essa transformação não se limita à experiência interna, mas se traduz na forma como o indivíduo se posiciona e atua no mundo. "O livro não termina na experiência interna. Quando essa consciência começa a se estabilizar, ela naturalmente se expressa na forma de viver, agir e se relacionar. Isso é o que chamo de serviço, não como obrigação, mas como consequência", comenta o autor.

Mais do que uma obra de reflexão ou desenvolvimento pessoal, "As 4 Chaves do Cristo" propõe uma mudança no ponto de origem da experiência, um convite ao leitor para perceber com mais clareza de onde está vivendo a própria vida. Nesse movimento, o esgotamento pode ser compreendido como um sinal de desalinhamento interno, abrindo espaço para uma reconexão mais profunda com aquilo que sustenta a própria existência.

Trabalho do autor:

Desde 2019, Saulo Nardelli desenvolve projetos voltados à integração entre consciência, bem-estar emocional e impacto social, que já alcançaram mais de 165 mil vidas diretamente, com a realização de mais de 4 mil atendimentos terapêuticos e a condução de mais de 6 mil práticas meditativas.

As iniciativas incluem ainda mais de 500 ações sociais e de bem-estar, além de 3.450 horas de conteúdo gratuito disponibilizado. Ao todo, mais de 1.650 voluntários já foram mobilizados, com atuação em 18 estados brasileiros, 56 cidades e dois países na Europa.

Sobre Saulo Nardelli

Saulo Nardelli é autor e fundador da Sangha Platina Solaris e da The Golden Walk Foundation, iniciativas voltadas à integração entre consciência, bem-estar emocional e impacto social. Sua atuação reúne espiritualidade aplicada, desenvolvimento humano e reflexão sobre identidade na vida contemporânea. Desde 2017, seus programas e ações comunitárias já impactaram mais de 160 mil pessoas no Brasil e no exterior por meio de práticas de bem-estar, apoio emocional e projetos voluntários. Em 2023, passou a integrar o Board Consultivo em Cura Social da Cátedra UNESCO de Sustentabilidade (UNESCO-SOST), vinculada à Universitat Politècnica de Catalunya. Em 2026, lança pela Editora Gente o livro "As 4 Chaves do Cristo", obra que propõe uma reflexão sobre identidade, silêncio interior e o desafio de encontrar sentido em uma sociedade marcada por pressão e desempenho.



Título: As Quatro Chaves do Cristo

Subtítulo: Um caminho de ativação interior para atravessar a dualidade e habitar o Amor como Presença Viva

Autor: Saulo Nardelli

ISBN: 978-65-6107-078-2

Páginas: 176

Preço de capa: R\$ 74,90

Preço e-book: R\$ 52,40

Lançamento: 10/06


Gênero: Espiritualidade

www.amazon.com.br/As-chaves-Cristo-atravesar-dualidade-ebook/dp/B0GX31228Q/ref=sr



 revistaprojetoautoestima

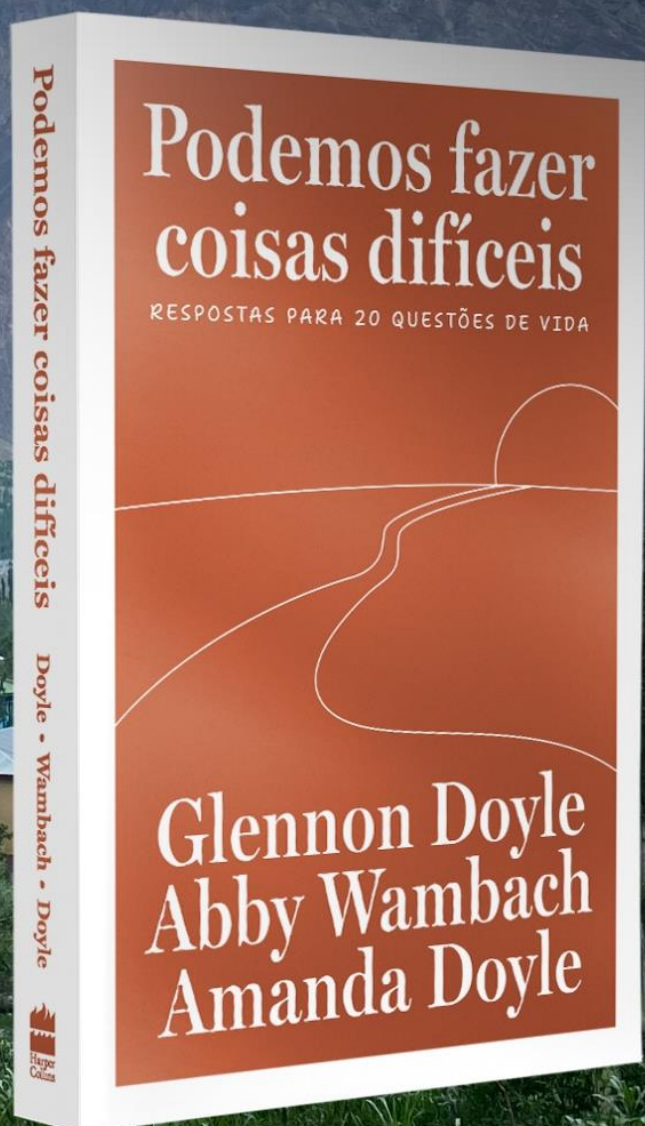
“

—  —
“A literatura não permite caminhar,
mas permite respirar”.

—  —
ROLAND BARTHES

AUTORA DO FENÔMENO INDOMÁVEL, GLENNON DOYLE ESTÁ DE VOLTA ÀS LIVRARIAS BRASILEIRAS COM UM CONVITE PROVOCADOR: ENCARAR, SEM ATALHOS, AS PERGUNTAS MAIS DIFÍCEIS DA VIDA

O novo livro reúne conversas com diferentes personalidades, como Reese Witherspoon, Jane Fonda e Michelle Obama



Depois de impactar milhares de leitoras brasileiras com os sucessos Indomável e Seja indomável: um guia prático para deixar de agradar e começar a viver, Glennon Doyle retorna ao centro do debate sobre autoconhecimento com o lançamento Podemos fazer coisas difíceis: respostas para 20 questões de vida, escrito ao lado de sua irmã, Amanda Doyle, e sua esposa, Abby Wambach. Nesta obra, que chega ao Brasil pela HarperCollins, as autoras partem de vinte perguntas essenciais para propor um novo tipo de guia emocional, concentrado na honestidade e não em respostas prontas.

A obra leva para o papel as trocas significativas construídas durante os episódios do podcast We Can Do Hard Things, apresentado pelas três autoras. Sucesso absoluto de audiência desde seu lançamento em 2021, com mais de meio bilhão de visualizações, o podcast se consolidou como um espaço de conversas francas sobre os dilemas da vida contemporânea, reunindo especialistas, artistas e vozes diversas para discutir temas como saúde mental, relacionamentos e propósito de vida. Ao nos inspirarmos em histórias reais de pessoas que percorreram o mesmo caminho que nós estamos trilhando, nos identificamos rapidamente com as trocas de experiência provocadas pelas autoras.

Podemos fazer coisas difíceis é organizado a partir de 20 perguntas fundamentais, daquelas que atravessam diferentes fases da vida e raramente encontram respostas simples. Questões como "Quem sou eu de verdade?", "Como posso me reencontrar?" e "Qual o propósito de tudo isso?" conduzem a narrativa e funcionam como pontos de partida para reflexões profundas.

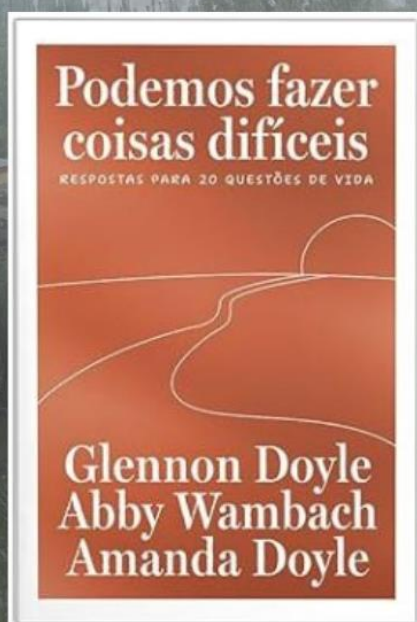
Cada pergunta abre espaço para várias camadas de interpretação, o que nos leva a questionar nossas próprias atitudes. A obra aborda questões fundamentais e expõe problemas comuns a todas as pessoas, por isso, o livro extrapola sua proposta inicial, se tornando uma bússola de empatia incomum no mercado editorial. Estamos diante de um grande refúgio para momentos em que tudo parece incerto, além de um convite ao leitor para que possa construir suas próprias respostas.

Sobre as autoras:

Glennon Doyle é autora do best-seller número 1 do New York Times, Indomável, que vendeu mais de 3 milhões de exemplares. Ela também escreveu o best-seller número 1 do New York Times, Somos guerreiras, selecionado pelo Clube do Livro da Oprah; e de Seja indomável: um guia prático para deixar de agradar e começar a viver. Ela foi fundadora e presidente da organização Together Rising.

Amanda Doyle foi fundadora, vice-presidente e conselheira jurídica da Together Rising, uma organização sem fins lucrativos que arrecadou mais de 55 milhões de dólares para mulheres, famílias e crianças em situação de crise. Antes disso, Amanda atuou em um escritório de advocacia corporativa multinacional e como bolsista jurídica da International Justice Mission em Ruanda.

Abby Wambach é bicampeã olímpica (Atenas 2004 e Londres 2012), campeã da Copa do Mundo Feminina de 2015, eleita pela FIFA melhor jogadora do mundo em 2012, e seis vezes vencedora do prêmio de Atleta do Ano da Federação de Futebol dos Estados Unidos. Ativista pela igualdade e inclusão, ela é autora do best-seller número 1 do New York Times *Alcateia*; do best-seller instantâneo do New York Times *Wolfpack* para a próxima geração; e do livro infantil *The Wolfpack Way*.



**Podemos fazer coisas difíceis:
respostas para 20 questões de vida**

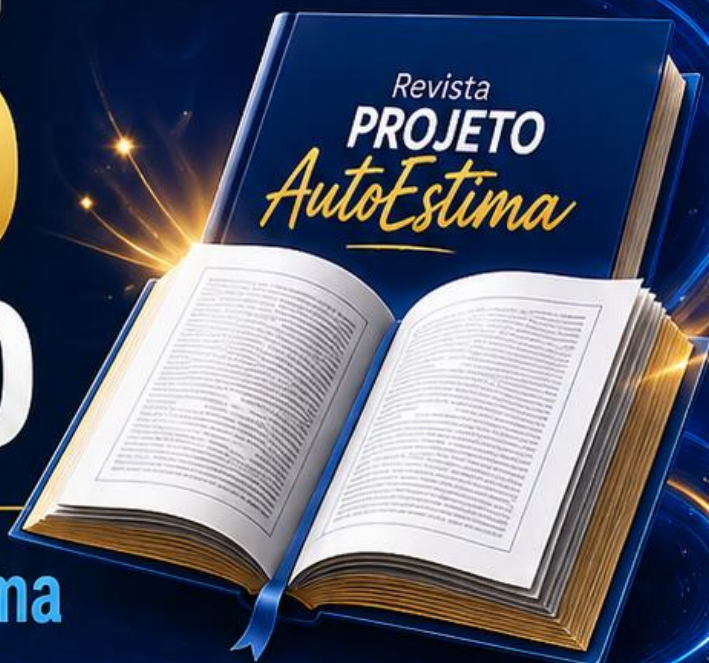
Autoras: Glennon Doyle, Amanda Doyle e Abby Wambach | HarperCollins | ISBN: 9786555118483 | Preço: R\$89,90

Amazon:

www.amazon.com.br/Podemos-fazer-coisas-dif%C3%ADceis-Respostas/dp/6555118482/ref=sr

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>

Revista projeto AutoEstima

**Livro escrito por médica
otorrinolaringologista pediátrica
se propõe a ser um guia para famílias**

Com linguagem acessível, o livro 'Respira, Mamãe' traz informações sobre as principais doenças respiratórias da infância.

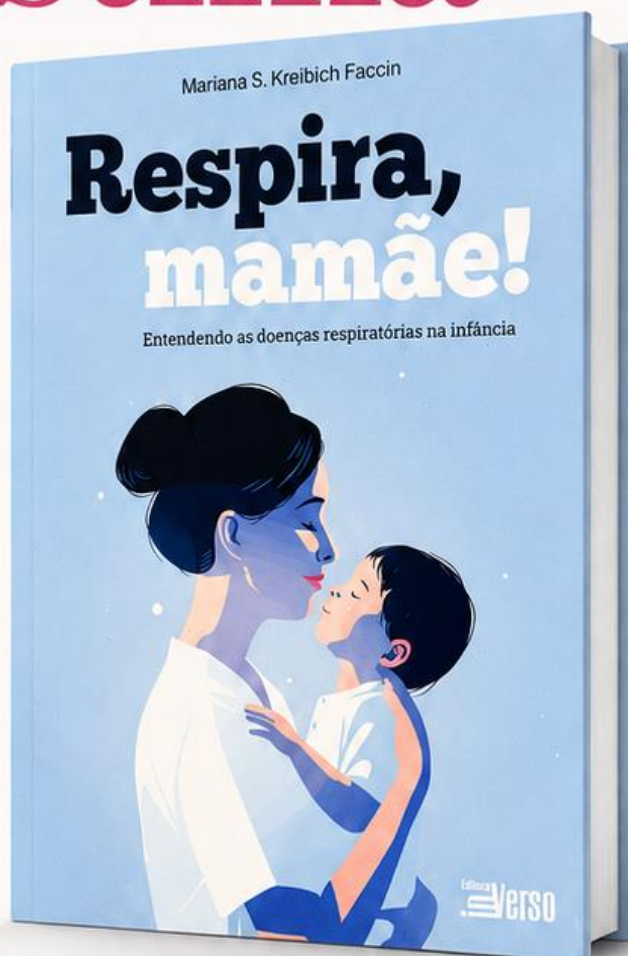
As doenças respiratórias são a segunda maior causa de hospitalização de crianças de até quatro anos no Brasil, segundo dados do Sistema de Informações Hospitalares do SUS. Apesar disso, a maioria das famílias ainda chega ao consultório sem saber distinguir um resfriado comum de um quadro que exige atenção imediata. É com o objetivo de preencher essa lacuna que a médica Mariana S. Kreibich Faccin, otorrinolaringologista pediátrica do Hospital do Pulmão, de Blumenau (SC), lança o livro *Respira, Mamãe! Informação que acolhe. Cuidado que orienta*, disponível nas versões e-book: <https://hotmart.com/pt-br/marketplace/produtos/respira-mamae-entendendo-as-doencas-respiratorias-na-infancia/O100458651U> e impressa.

Com linguagem acessível e embasamento científico, o livro orienta mães, pais, avós, cuidadores, professores e babás sobre as principais doenças respiratórias da infância, como otite, sinusite, laringite, pneumonia e outras, e explica as diferenças anatômicas entre as vias respiratórias de crianças e adultos, além de ajudar a identificar os sinais que pedem atenção médica imediata. Também aborda quando é possível observar com segurança em casa e traz dicas práticas para o dia a dia.

Dra. Mariana conta que resolveu escrever o livro ao perceber algo em comum em muitos pais ao longo da sua carreira médica. "Atendo crianças há mais de dez anos e, ao longo desse tempo, percebi que a maioria das consultas trazia a mesma angústia: pais perdidos, sem saber se deviam procurar um médico ou se podiam esperar passar. A desinformação assusta mais do que a doença em si. Escrevi esse livro porque acredito que cuidar começa pela informação e que toda família merece ter acesso a ela de forma clara e humana", destaca a médica.

Na prática, isso significa que toda criança vai passar por episódios de tosse, coriza, febre e dificuldade para respirar e que a dúvida dos pais sobre quando se preocupar é absolutamente legítima. Otites de repetição, crises de laringite na madrugada, chiados que assustam: situações como essas fazem parte da rotina de milhões de famílias brasileiras, mas raramente chegam com manual de instruções.

Por isso, o livro *Respira, Mamãe!* funciona exatamente como esse manual: organizado por condições, escrito sem jargão médico e pensado para ser consultado no momento em que a dúvida aparece.



ONDE ENCONTRAR

O livro *Respira, Mamãe!* está disponível em versão e-book e impressa na livraria BluLivro, na Amazon e no site da editora em editorainverso.com.br.

O e-book: <https://hotmart.com/pt-br/marketplace/produtos/respira-mamae-entendendo-as-doencas-respiratorias-na-infancia/O100458651U> também pode ser adquirido na plataforma Hotmart.

SOBRE A AUTORA



A Dra. Mariana S. Kreibich Faccin é médica otorrinolaringologista com especialização em Otorrinolaringologia Pediátrica. Atua em Blumenau (SC) há mais de dez anos e integra o quadro clínico do Hospital do Pulmão, instituição referência em saúde respiratória no Vale do Itajaí.

Ao longo da trajetória, percebeu que o acesso à informação de qualidade era tão importante quanto o tratamento em si. Foram anos recebendo famílias angustiadas, cheias de dúvidas que poderiam ter sido respondidas com orientação clara e confiável. Essa percepção, aliada à sua vivência como mãe, motivou a escrita de *Respira, Mamãe!*, seu primeiro livro.

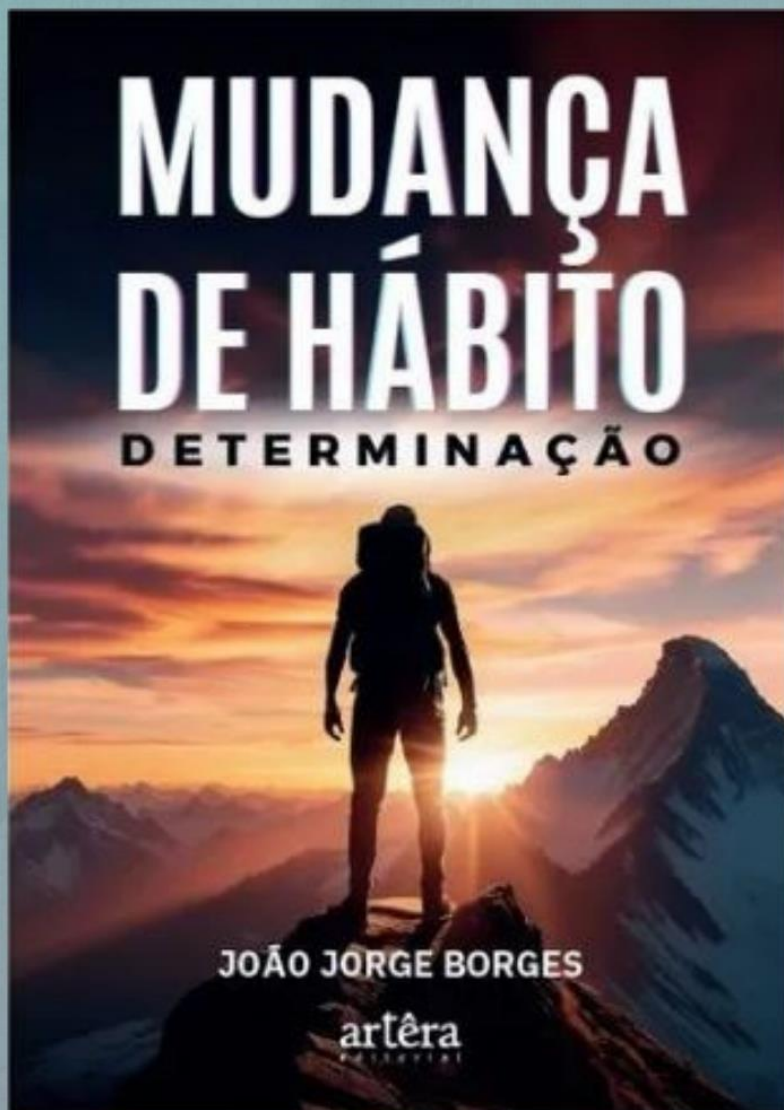
LIVRO PREMIADO INSPIRA LEITORES A TRANSFORMAR HÁBITOS E ASSUMIR O CONTROLE DA PRÓPRIA TRAJETÓRIA



A obra *Mudança de hábito: determinação*, do autor João Jorge Borges, conquistou destaque no cenário editorial digital ao vencer o Troféu Pluma de Ouro 2025 em duas categorias: **Melhor Livro Digital Nacional e Melhor Capa Digital Nacional**. Publicado pela Editora Appris, no selo Artêra, o livro se destaca tanto pelo conteúdo inspirador quanto pelo cuidado estético de sua edição digital.

Na obra, Borges propõe uma reflexão sobre a dificuldade de transformar hábitos em meio às distrações e desafios da vida contemporânea. Com linguagem acessível e histórias motivadoras, o livro convida o leitor a assumir o controle de sua própria trajetória, mostrando que a verdadeira mudança começa com determinação e ação consciente.

Ao unir inspiração e práticas de desenvolvimento pessoal, Mudança de hábito: determinação se consolida como uma leitura voltada a quem busca romper padrões limitantes e construir novos caminhos, lembrando que toda transformação começa com o primeiro passo.

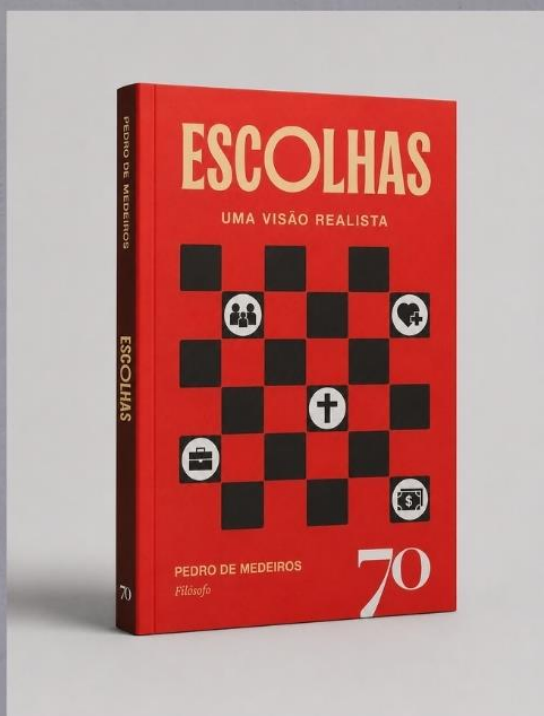


Amazon: www.amazon.com.br/Mudança-Hábito-João-Jorge-Borges-ebook/dp/B0GGZFND8Q



Foto: Pedro de Medeiros, filósofo e escritor/Divulgação.

POR PEDRO MEDEIROS
autor do livro "Escolhas - Uma
visão Realista".



LIVRO EXPLICA PORQUE A SOCIEDADE MODERNA VIVE UMA OBSESSÃO CONSTANTE DE SEMPRE TENTAR ACERTAR

Livro "Escolhas - Uma visão Realista", do filósofo Pedro de Medeiros, questiona a pressão por decisões impecáveis e propõe uma visão mais realista sobre a vida

A sociedade contemporânea vive sob o estigma do mito da escolha perfeita. Em cada clique nas redes sociais ou em cada vitrine de livraria, a promessa de uma vida sem erros surge como o objetivo supremo do ser humano moderno. No entanto, essa busca incessante pela decisão impecável cobra um preço alto da saúde mental coletiva. O filósofo Pedro de Medeiros propõe em sua obra "Escolhas: Uma Visão Realista" uma quebra desse paradigma ao expor a fraude que sustenta tal obsessão.

O autor defende que a pressão para que cada movimento seja estratégico e bem-sucedido cria uma paralisia silenciosa. Muitas vezes, o indivíduo se vê diante de encruzilhadas triviais ou profundas com o mesmo temor: o medo do erro irreversível. Essa insegurança, segundo Pedro, é fruto de uma cultura que ignora as variáveis biológicas, sociais e culturais que já moldam grande parte de nossa trajetória antes mesmo de tomarmos consciência delas. Para ele, é fundamental reconhecer que a liberdade absoluta é um conceito teórico que raramente se traduz na prática cotidiana de forma pura.

“Há um descompasso entre a expectativa idealizada e a realidade. Vivemos em um mundo que nos pressiona a sempre acertar, a fazer escolhas 'perfeitas', a seguir modelos de sucesso que nem sempre condizem com nossa realidade”.

– Pedro de Medeiros, filósofo e escritor

Esse cenário, afirma o filósofo, é o terreno onde a frustração germina, alimentada por discursos motivacionais que Medeiros critica abertamente.

Ele aponta que muitas teorias modernas sobre sucesso pessoal são apenas ideias antigas com uma nova embalagem, ou, como ele descreve, possuem um leve "cheiro de naftalina".

“Escolhas” convida o leitor a descer do pedestal da infalibilidade. Ao compreender que somos influenciados por uma rede invisível de causas e efeitos — o determinismo —, ganhamos a oportunidade de agir com mais lucidez e menos culpa. A aceitação de que o erro é parte integrante do processo de escolha permite uma vivência mais autêntica. Medeiros reforça que o foco deve estar na consciência do ato, e não em um resultado utópico.

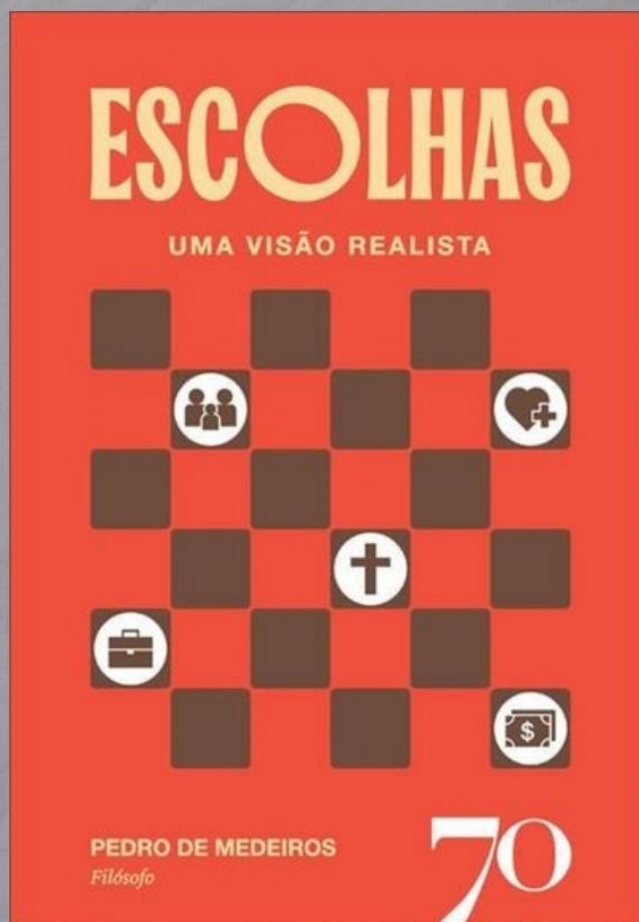
“O caminho para o equilíbrio exige o abandono de soluções fáceis. A ideia não é encontrar uma fórmula mágica ou a decisão perfeita, isso simplesmente não existe. Com essa premissa, o filósofo desconstrói a imagem do ‘guru’ de internet que vende atalhos para a felicidade.” – Pedro de Medeiros, filósofo e escritor

Medeiros reforça que a verdadeira sabedoria reside no uso da razão para analisar as possibilidades e aceitar as consequências de forma madura. Entender que a escolha perfeita é um mito representa o primeiro passo para uma autonomia real.

Ao abandonar a carga de sempre precisar estar "certo" sob a ótica alheia, o indivíduo redescobre a liberdade de ser quem é. "Escolhas: Uma Visão Realista" não oferece respostas prontas, mas provoca o pensamento crítico necessário para enfrentar os dilemas do dia a dia com maior clareza e menos ansiedade.

Sobre o autor:

Pedro de Medeiros é filósofo formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, engenheiro mecânico pela PUC e pós-graduado em Gestão de Pessoas. Ao longo de sua trajetória, uniu razão prática e inquietação cotidiana para construir uma forma clara e direta de falar sobre as escolhas que fazemos todos os dias. Neste livro de estreia, Pedro combina sensibilidade, humor e coragem para tratar de temas complexos sem perder o vínculo com a realidade.



Serviço:

Livro: Escolhas – Uma visão Realista
Autor: Pedro de Medeiros (@pedrodemedeirosfilosofia)
Editora: Edições 70 – Grupo Editorial Alta Books
Disponível em pré-venda através do link:
www.amazon.com.br/dp/6554275525?ref=cm_sw_r_ffobk_cp_ud_dp

ÁLBUM DA COPA 2026:

COMO COLECIONAR FIGURINHAS GASTANDO MENOS?



Com planejamento, trocas e compras em pontos oficiais, fãs podem completar a coleção de forma mais estratégica

A chegada do álbum oficial da Copa do Mundo 2026 já movimentou colecionadores de diferentes idades em todo o Brasil. A tradição, que atravessa gerações, costuma reunir famílias, amigos e fãs de futebol em torno da busca pelas figurinhas, mas também pode representar um gasto significativo ao longo dos meses.

Para tornar a experiência mais econômica e estratégica, algumas práticas ajudam a controlar melhor os custos e aumentar as chances de completar a coleção sem exagerar no orçamento. Pensando nisso, a Multicoisas reuniu algumas dicas para os colecionadores.



1 DEFINA UM ORÇAMENTO PARA A COLEÇÃO

Antes de começar, vale estabelecer um valor máximo para investir semanalmente ou mensalmente no álbum e nas figurinhas. Essa organização evita compras impulsivas e ajuda no controle financeiro ao longo da coleção.



2 PRIORIZE TROCAS ANTES DE NOVAS COMPRAS

Uma das formas mais eficientes de economizar é trocar figurinhas repetidas antes de comprar novos envelopes. Além de reduzir gastos, a prática faz parte da experiência social do álbum e ajuda a avançar de forma mais estratégica.



3 ORGANIZE AS REPETIDAS

Separar e categorizar figurinhas repetidas facilita a visualização e agiliza as trocas. Pastas, envelopes ou organizadores simples ajudam no processo e evitam perdas.



4 ACOMPANHE AS FIGURINHAS QUE FALTAM

Manter uma lista atualizada das figurinhas faltantes evita compras desnecessárias e ajuda a direcionar melhor as trocas com outros colecionadores.



5 COMPRE APENAS EM PONTOS OFICIAIS

Adquirir figurinhas e álbuns em pontos de venda oficiais garante autenticidade e evita prejuízos com produtos irregulares. Além disso, consultar canais oficiais ajuda a localizar revendedores autorizados.



6 APROVEITE PONTOS DE TROCA PRESENCIAIS

Participar de encontros ou pontos de troca é uma alternativa econômica e prática para avançar na coleção sem depender exclusivamente da compra de novos pacotes.

SOBRE A MULTICOISAS

A Multicoisas é uma rede de franquias brasileira especializada em soluções para pequenos reparos e utilidades do lar, fundada em 1984. Ao longo dos anos, a empresa evoluiu seu conceito de "Soluções para o seu dia a dia" para "Além das Coisas", refletindo seu compromisso em proporcionar não apenas produtos, mas também experiências que empoderem os clientes.

A Multicoisas oferece uma ampla gama de itens para cozinha, organização, lavanderia, limpeza e pequenos reparos, sempre com o objetivo de inspirar e apoiar seus consumidores na criação de soluções personalizadas.

Reconhecida pela qualidade e excelência no atendimento, recebeu prêmios como o Selo de Excelência da Associação Brasileira de Franchising (ABF). Com mais de 150 lojas em todo o Brasil, a Multicoisas se orgulha de ir além das coisas, criando um ambiente acolhedor e oferecendo suporte completo aos seus clientes.



COMPLETAR O ÁLBUM DA COPA VAI ALÉM DA COLEÇÃO EM SI: É UMA EXPERIÊNCIA DE ENTRETENIMENTO, INTERAÇÃO E MEMÓRIA AFETIVA. COM UM POUCO DE PLANEJAMENTO, É POSSÍVEL APROVEITAR A TRADIÇÃO DE FORMA MAIS ORGANIZADA E ECONÔMICA.



A MULTICOISAS SERÁ PONTO OFICIAL DE VENDA DO ÁLBUM E DAS FIGURINHAS DA COPA 2026, ALÉM DE TAMBÉM FUNCIONAR COMO PONTO DE TROCA PARA COLECIONADORES. A INICIATIVA AMPLIA A EXPERIÊNCIA DOS CONSUMIDORES E REFORÇA A PROPOSTA DA MARCA DE OFERECER SOLUÇÕES E EXPERIÊNCIAS QUE VÃO ALÉM DAS COISAS.

MULTICOISAS

Além das Coisas



Rafa Kalimann relata solidão na gestação e psicóloga explica impactos na saúde mental dos pais



Influenciadora falou sobre medo e ansiedade em documentário. Especialista aponta como presença emocional e rede de apoio ajudam a reduzir a sobrecarga

Reprodução|Instagram @rafakalimann



O relato de Rafa Kalimann sobre a solidão durante a gestação de Zuza repercutiu nas redes sociais e colocou em evidência a sensação de desamparo emocional vivida por muitas mulheres. Em seu documentário, a influenciadora contou que atravessou uma fase de medo, ansiedade e fragilidade, período em que disse precisar do apoio do companheiro, o cantor Nattan.

Para a psicóloga perinatal Rafaela Schiavo, fundadora do Instituto MaterOnline, a gravidez pode reunir sentimentos opostos ao mesmo tempo, mesmo quando a gestação foi desejada. Amor, medo, frustração, alegria e insegurança podem aparecer juntos, especialmente quando a mulher se sente pouco amparada.



“É muito normal sofrer altos e baixos durante a gestação. Ambivalência é amor e frustração, são dois sentimentos opostos existindo ao mesmo tempo na mesma pessoa. Por isso que fica nesses altos e baixos”, explica.

A especialista afirma que esse movimento emocional não significa falta de amor pelo bebê. Muitas vezes, segundo ela, a mulher desejava ser mãe, mas se vê diante de sintomas, incômodos, mudanças no corpo, medo do futuro e alterações na relação com o parceiro.



“Muitas vezes, a pessoa sonhava em ser mãe, desejava estar grávida, mas, por alguns motivos, aquela gestação não está tão legal quanto ela gostaria. Então, ela pode se sentir bem, mas também pode se sentir mal em relação à gestação”, diz.



SOLIDÃO NÃO É SÓ AUSÊNCIA FÍSICA

No documentário, Rafa também falou sobre a sensação de não se sentir escolhida em um momento avançado da gravidez. Nattan, por sua vez, reconheceu que houve afastamento emocional entre os dois, mesmo quando estava fisicamente presente.

Para Rafaela Schiavo, a presença na gravidez não se resume a estar no mesmo ambiente. O apoio emocional passa por escuta, presença real, divisão de responsabilidades e disponibilidade para acolher a mulher em um período de mudanças intensas.



“Quando temos um pai visível, que participa, divide tarefas e está ali para dar banho, trocar, alimentar ou acolher um choro, isso é um fator de proteção para a saúde mental materna. Essa mulher sente que não está sobrecarregada, sente que está dividindo a tarefa de cuidar do filho com outra pessoa responsável tanto quanto ela”, analisa.

A psicóloga lembra que a chegada de um bebê costuma sobrecarregar o casal, mas a parceria muda a forma como essa sobrecarga é vivida.



“O casal já fica sobrecarregado quando tem um bebê pequeno em casa. Mas, quando existe divisão e parceria, isso ajuda muito na saúde mental dela, diminui a sobrecarga e facilita a construção da família”, avalia.



SAÚDE MENTAL PATERNA TAMBÉM PRECISA ENTRAR NA CONVERSA

Para Rafaela Schiavo, relatos como o de Rafa Kalimann também permitem ampliar a discussão sobre o sofrimento emocional dos homens no período perinatal. A psicóloga pondera que a ausência ou o afastamento de um pai não devem ser automaticamente interpretados como um único tipo de comportamento, sem que se observe o contexto.

Segundo ela, há casos em que o homem pode estar reproduzindo um padrão de irresponsabilidade afetiva, mas também há situações em que a fuga, a evitação ou a busca por distrações podem sinalizar dificuldade emocional diante da chegada de um filho.



“Quando olhamos para uma situação assim, também precisamos tentar entender o lado desse pai. Não para defender uma ausência, mas para não negligenciar que homens também podem apresentar sofrimento psíquico durante a gestação e o pós-parto”, afirma Rafaela.

A especialista explica que a gestação acontece no corpo da mulher, mas a transição para a parentalidade também impacta o homem. Por isso, antes de reduzir uma situação à ideia de descaso, é importante observar se aquele comportamento já existia antes, se houve mudança no padrão da relação e como o casal vinha lidando com a chegada do bebê.



“Às vezes, o homem está sendo apenas irresponsável. Mas, em outros casos, pode existir algum sofrimento emocional que aparece de forma diferente, como afastamento, fuga ou dificuldade de lidar com aquela nova realidade”, diz.



Esse olhar não diminui a dor da mulher, segundo Rafaela. Pelo contrário, ajuda a compreender a dinâmica familiar de forma mais completa e reforça que saúde mental materna e paterna não devem ser tratadas como temas concorrentes.



OS PRIMEIROS MESES TAMBÉM PODEM CONFUNDIR

Rafa Kalimann já havia falado publicamente sobre depressão, síndrome do pânico e busca por ajuda profissional durante a gestação. Para a psicóloga perinatal, os primeiros meses podem ser especialmente difíceis porque a mulher sabe que está grávida, mas ainda nem sempre sente a gravidez no corpo de forma concreta.



“Nos primeiros meses, a pessoa muitas vezes não sente que está grávida. Ela sabe conscientemente, porque fez um teste, mas ainda não tem barriga, não sente os movimentos fetais e, muitas vezes, não vivencia de fato a gestação”, explica.

Segundo Rafaela, o vínculo com o bebê costuma ser construído aos poucos, conforme a barriga aparece, os movimentos fetais começam e a gestação se torna mais palpável para a mulher e para a família.



MUDANÇAS NO CORPO TAMBÉM PESAM

Além da parte emocional, a gravidez provoca mudanças físicas que podem afetar a autoestima. Ganho de peso, crescimento da barriga, aumento dos seios, manchas e estrias fazem parte do processo, mas nem sempre são vividos com tranquilidade.



“Quando a mulher atribui muitos valores ao seu corpo, no sentido de precisar estar sempre magra, não poder ter barriga, não poder ganhar peso ou não poder ter manchas, e de repente passa a não apreciar o que vê no espelho, isso pode afetar a saúde emocional”, afirma a especialista.

A psicóloga reforça que reconhecer esse sofrimento não significa tratar a gravidez como algo negativo. O ponto é abandonar a ideia de que toda gestante precisa estar feliz o tempo inteiro.



QUANDO BUSCAR AJUDA

Oscilações emocionais podem fazer parte da gravidez, mas merecem atenção quando o sofrimento se torna intenso, frequente ou começa a afetar o sono, o apetite, a rotina, os vínculos ou a relação da mulher com a gestação.

Em casos de tristeza persistente, ansiedade intensa, crises de pânico ou sensação constante de desamparo, a orientação é buscar apoio profissional.

Para Rafaela, falar sobre saúde mental materna ajuda a reduzir a culpa de mulheres que não vivem a gravidez como um período idealizado.



“A pessoa pode se sentir bem, mas pode se sentir mal também em relação à gestação. Isso é muito comum na maioria dos casos. Enfrentar esses altos e baixos, amor e frustração por esse momento, é muito comum”, afirma.



Sobre Rafaela Schiavo

Profª-Dra. Rafaela de Almeida Schiavo é psicóloga perinatal e fundadora do Instituto MaterOnline. Desde sua formação inicial, dedica-se à saúde mental materna, sendo autora de centenas de trabalhos científicos com o objetivo de reduzir as elevadas taxas de alterações emocionais maternas no Brasil.

Possui graduação em Licenciatura Plena em Psicologia e em Psicologia pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Além disso, concluiu seu mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem e doutorado em Saúde Coletiva pela mesma instituição. Realizou seu pós-doutorado na UNESP/Bauru, integrando o Programa de Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem.

Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Desenvolvimento Humano, atuando principalmente nos seguintes temas: Desenvolvimento pré-natal e na primeira infância; Psicologia Perinatal e da Parentalidade.



INSTITUTO
MaterOnline

Creatina para todos?

O que a ciência realmente diz sobre o suplemento mais popular do momento



Poucos suplementos conquistaram tanta popularidade nos últimos anos quanto a creatina. Antes associada quase exclusivamente ao universo da musculação e do alto rendimento esportivo, ela passou a ocupar espaço em consultórios, academias e discussões sobre saúde, envelhecimento e qualidade de vida. Porém, a expansão do interesse pelo suplemento levanta uma pergunta cada vez mais frequente:

afinal, a creatina é indicada para todos?



A resposta exige uma análise baseada em evidências científicas. Atualmente, a creatina é considerada um dos suplementos mais estudados do mundo. Produzida naturalmente pelo organismo a partir de aminoácidos e armazenada principalmente nos músculos, ela também pode ser obtida por meio da alimentação, especialmente através do consumo de carnes e peixes. Sua principal função é auxiliar na rápida produção de energia durante atividades físicas de alta intensidade e curta duração. No entanto, as pesquisas realizadas nas últimas décadas demonstraram que seus benefícios vão muito além do desempenho esportivo.



A ciência mostra que a creatina pode ser uma grande aliada não apenas para o desempenho, mas também para a saúde, a longevidade e a qualidade de vida.



Durante muito tempo, a creatina foi vista como um suplemento destinado apenas a quem desejava ganhar músculos. Hoje, essa percepção mudou significativamente. Mais de mil estudos já avaliaram os efeitos da creatina em diferentes grupos populacionais, incluindo atletas, idosos, mulheres, adolescentes e indivíduos com necessidades específicas de saúde. O consenso das principais entidades científicas internacionais aponta que a suplementação é segura quando utilizada dentro das recomendações adequadas e apresenta benefícios consistentes para força muscular, potência física e preservação da massa magra.



Entre os idosos, por exemplo, a suplementação associada ao treinamento de força tem demonstrado resultados positivos na preservação da massa muscular, na melhora da mobilidade e na manutenção da independência funcional. Esses benefícios ganham relevância diante do aumento da expectativa de vida e da preocupação crescente com a sarcopenia, condição caracterizada pela perda progressiva de massa e força muscular ao longo do envelhecimento. As mulheres também podem se beneficiar da suplementação, especialmente durante fases marcadas por alterações hormonais, como a menopausa e a pós-menopausa, períodos em que a preservação da massa muscular e da força física se torna particularmente importante.

Revista Projeto AutoEstima



Outro grupo que costuma apresentar boa resposta à suplementação é formado por vegetarianos e veganos. Como a creatina está presente principalmente em alimentos de origem animal, pessoas que não consomem carnes frequentemente possuem estoques corporais menores da substância, tornando os efeitos da suplementação ainda mais perceptíveis. Mesmo entre praticantes de atividade física recreativa, os benefícios podem incluir melhora na recuperação muscular, redução da fadiga e melhor desempenho durante os exercícios.



Em relação à dosagem, as recomendações atuais são relativamente simples: a estratégia mais utilizada consiste no consumo diário de 3 a 5 gramas de creatina, associado a uma alimentação equilibrada e adequada ingestão de líquidos. A antiga prática conhecida como "fase de saturação", caracterizada por doses elevadas nos primeiros dias de uso, tornou-se opcional e não é considerada necessária para a maioria das pessoas.



Apesar da ampla aceitação científica, um dos principais mitos envolvendo a creatina continua sendo a suposta relação com problemas renais. Diversas revisões científicas já demonstraram que o suplemento não causa danos aos rins de indivíduos saudáveis quando utilizado corretamente. A confusão ocorre porque a suplementação pode elevar os níveis de creatinina no sangue, marcador frequentemente utilizado na avaliação da função renal. Entretanto, esse aumento não significa necessariamente comprometimento dos rins. Ainda assim, pessoas que possuem doença renal diagnosticada devem buscar orientação médica antes de iniciar qualquer protocolo de suplementação.



Com a informações debatidas neste artigo, isso significa que todos devem utilizar creatina?

Não necessariamente. Embora seja um suplemento seguro e respaldado por um grande volume de evidências científicas, sua utilização deve estar alinhada às necessidades individuais, ao estilo de vida e aos objetivos de cada pessoa. Para indivíduos sedentários, com alimentação adequada e sem demandas específicas relacionadas ao desempenho físico ou à preservação da massa muscular, os benefícios tendem a ser menos expressivos. Por outro lado, para praticantes de atividade física, idosos, vegetarianos e pessoas que buscam estratégias para manter a saúde muscular ao longo da vida, a creatina figura entre as intervenções nutricionais mais estudadas e bem fundamentadas pela ciência moderna.



O crescimento da popularidade da creatina reflete uma mudança importante na forma como a suplementação é vista atualmente. Se antes o foco estava exclusivamente na performance esportiva, hoje a discussão envolve saúde, funcionalidade, envelhecimento saudável e qualidade de vida. Em um mercado frequentemente marcado por promessas exageradas, a creatina se destaca justamente por reunir aquilo que poucos suplementos conseguem oferecer: décadas de pesquisa científica, segurança comprovada e benefícios consistentes para diferentes perfis de pessoas.



Biografia da autora:

Ana Camila Mininel Liberador, nutricionista clínica e esportiva, membro da American Nutrition Association (ANA), da American Society of Nutrition (ASN) e da Academy of Nutrition and Dietetics.



Revista *Projeto* AutoEstima



Ofner aposta na Copa do Mundo para reforçar posicionamento de marca ligado ao prazer de reunir

Campanha conecta praticidade, experiência e compartilhamento para impulsionar consumo em encontros durante os jogos

Durante o Campeonato Mundial de Futebol, a Ofner aposta em uma comunicação voltada aos momentos de encontro e celebração em casa. Com o conceito "Celebre o prazer de reunir". Para quem não abre mão de qualidade, a marca destaca sua linha Delícias Caseiras, os tradicionais salgados Ofner congelados, que unem praticidade, qualidade e o sabor artesanal que faz parte da sua tradição.

A proposta é acompanhar os consumidores nos momentos de torcida e compartilhamento, oferecendo opções ideais para receber amigos e familiares com conveniência, sem abrir mão da excelência, a linha é também uma opção perfeita para levar para a casa de amigos, um jeito super saboroso para animar a torcida.

Para tornar a experiência ainda mais completa, nas compras de cinco ou mais Delícias Caseiras, o cliente ganha uma sacola térmica exclusiva, prática e funcional para transportar os congelados em qualquer ocasião.



A campanha acompanha um comportamento cada vez mais presente entre os consumidores: transformar os jogos em experiências sociais dentro de casa, com atenção à composição da mesa, facilidade no preparo e variedade para servir.



E além das Delícias Caseiras, há também a opção dos mini salgados e mini doces para encomenda com antecedência, voltados especialmente para quem planeja receber grupos maiores durante os jogos de maneira mais planejada e super prática.



Deixou para a última hora? A Ofner também tem a solução, é só recorrer ao cardápio de salgados e doces da loja na estratégia "Leve 6 Pague 5". A dinâmica conversa diretamente com o comportamento típico dos encontros durante o campeonato, em que consumidores buscam variedade e conveniência para dividir entre amigos e familiares.



Complementando a experiência, o Espumante Crémant Ofner entra como elemento de harmonização e celebração, reforçando a proposta da marca de transformar reuniões informais em ocasiões ainda mais especiais.



A comunicação da campanha explora diferentes perfis de consumo e missões de compra, desde o anfitrião que organiza encontros em casa até o consumidor que busca uma opção prática para levar aos jogos na casa de amigos. Com foco em conveniência e ocasiões de compartilhamento, a Ofner utiliza a sazonalidade do Campeonato Mundial de Futebol para fortalecer atributos de marca relacionados à hospitalidade, consumo afetivo e celebração.

Ofner

CELEBRE

o prazer de reunir

GANHE
1 SACOLA
TÉRMICA EXCLUSIVA
nas compras de
5 ou mais
Delícias Caseiras



Sobre a Ofner

Com mais de 73 anos de história, a Ofner é referência em confeitaria premium no Brasil. Fundada em São Paulo, a marca se destaca pela produção artesanal de doces, salgados, chocolates e gelatos, aliando tradição, qualidade e inovação.

Atualmente, conta com mais de 30 lojas em São Paulo, Guarulhos e Campinas, além de uma fábrica própria com mais de 7.500 m², responsável por mais de 70 mil itens produzidos diariamente.

A Ofner também amplia sua presença por meio de canais digitais, parcerias estratégicas, eventos e com a marca L'Atelier, dedicada a celebrações de alto padrão.

Ofner

Tradição que alimenta momentos inesquecíveis.



PRAZER DE REUNIR



PRATICIDADE QUE ENCANTA



COMPARTILHAR É CELEBRAR



COPA DO MUNDO NA SUA CASA

Ofner

Qualidade que está com você em todos os jogos.

Revista *Projeto* AutoEstima

Jantar dos namorados no ArtFusão
une gastronomia, música ao vivo e
oficina de chocolate em experiência
exclusiva a dois

“Uma Noite Feita à Mão” acontece no Dia dos Namorados e convida casais a celebrarem o amor por meio dos sentidos, da gastronomia afetiva e da criação de memórias

Em tempos de experiências cada vez mais exclusivas e valorizadas, o **ArtFusão** transforma o “Dia dos Namorados” em uma celebração sensorial. Com o tema “Uma Noite Feita à Mão”, o restaurante preparou uma experiência exclusiva para casais que desejam viver uma noite marcada por afeto, sabores, música e criatividade.

Conhecido por sua proposta de gastronomia afetiva e por criar momentos que despertam memórias, o **ArtFusão** convida os apaixonados para uma noite cuidadosamente desenhada nos mínimos detalhes. A paleta de cores dita o tom do ambiente, a música ao vivo embala os encontros e um menu especial, criado exclusivamente para a data, resgata sabores que aquecem o coração.

Mais do que um jantar, a experiência inclui ainda uma oficina de chocolate artesanal, onde os casais poderão criar seus próprios chocolates e construir memórias juntos, decorando-os com grãos, sementes e frutas secas. Para tornar a lembrança ainda mais especial, cada criação será acondicionada em uma embalagem exclusiva do restaurante, personalizada pelos próprios casais de namorados durante a noite.

“O amor também se constrói nos pequenos gestos, nas memórias compartilhadas e no tempo dedicado ao outro. Sendo assim, pensamos cada detalhe desta experiência para que os casais levem para casa muito mais do que uma refeição, como também uma lembrança afetiva construída a quatro mãos”, destaca a chef Gláucia Bollella, do ArtFusão.

Menu Exclusivo

Entradas:

- ♥ Tartine Gravlax – Tostadas fininhas do pão da casa acompanhadas de cream cheese de kefir, carapau curado e grãos de mostarda fermentada
- ♥ Bruschettas Rockford – Pão centenário tostado no azeite, queijo Rockford, relish de cebola roxa e mel de laranjeiras
- ♥ Folhadas de Brie – Massa fillo crocante com queijo brie assado, geleia de pimenta com pera e limão-siciliano
- ♥ Crocante de Camarão – Cracker em folha de arroz com camarão grelhado na manteiga e alho, servido com guacamole da casa
- ♥ Arancini Rosso & Ervas Finas – Croqueta de risoto de tomate fresco e ervas da horta, empanada em panko e finalizada com maionese caseira de hondashi

Pratos Principais:

- ♥ L'Entrecôte – Toste nobre grelhado na brasa, acompanhado de batatas rústicas, salada de rúcula e creme de mostarda artesanal
- ♥ Risoto de Camarão – Camarões salteados na manteiga e alho assado, com toque de limão-siciliano e ervas frescas
- ♥ Risoto de Cogumelos – Combinação de cogumelos frescos, vinho branco e parmesão, resultando em um prato cremoso e aromático

Sobremesas / Grand Finale:

- ♥ Cheesecake com geleia de frutas vermelhas
- ♥ Mousse de Chocolate
- ♥ Café ou Chá acompanhado de Petit Four

Serviço: Jantar de Namorados - Uma Noite Feita à Mão

R\$ 278,00
por pessoa

O valor da experiência inclui:

- ♥ Todas as entradas do menu;
- ♥ Um prato principal à escolha;
- ♥ Uma sobremesa à escolha;
- ♥ Café ou chá com petit four;
- ♥ Oficina de chocolate artesanal;
- ♥ Música ao vivo;
- ♥ Água da nascente como cortesia.

⚠ Bebidas são cobradas à parte. Taxa de serviço opcional de 13%.
As vagas são limitadas e as reservas devem ser realizadas antecipadamente.

📍 **Endereço:** Rua Agostinho de Souza, 102 - Morro Grande, Caieiras - São Paulo

🌐 **Site:** www.artfusao.com | 📞 **Reservas:** (11) 99128-6346



Viva uma noite inesquecível ao lado de quem você ama!



OFICINA DE CHOCOLATE ARTESANAL

♥
Crie, personalize e leve para casa sua lembrança especial!



Sobre o ArtFusão

O ArtFusão é um espaço que une gastronomia, acolhimento e experiências afetivas. Com uma proposta que valoriza os encontros, os sabores artesanais e a criação de memórias, o restaurante transforma cada refeição em uma vivência única, onde a comida é apenas o ponto de partida para histórias que permanecem na lembrança dos visitantes.

Revista projeto AutoEstima

Fortaleza sugere receita doce e salgada para o São João

Cheesecake de doce de leite e Torta de Milho Salgada com biscoito Cream Cracker levam sabor e praticidade para a mesa junina



O mês de junho chega trazendo uma das celebrações mais queridas do calendário brasileiro: o São João. Entre bandeirinhas, forró e encontros em família, a data também é marcada pela mesa farta e pelos sabores que fazem parte da memória afetiva dos brasileiros.



Neste clima de festa, a Fortaleza, marca da M. Dias Branco, apresenta duas receitas que dão um toque criativo aos clássicos juninos, sem deixar de lado o sabor tradicional que marca o período.



A Torta de Milho, feita com biscoito Cream Cracker Fortaleza, combina praticidade e crocância em uma releitura típica das festas juninas. Já a receita doce fica por conta do Cheesecake de Doce de Leite, que traz uma versão cremosa e marcante.



Capriche no preparo e surpreenda os convidados, afinal o São João ganha ainda mais significado ao redor de uma mesa recheada de receitas feitas com carinho.



Cheesecake de Doce de Leite

Ingredientes:

- 400 g de bolacha água e sal Fortaleza
- 4 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 xícaras de cream cheese
- 2 xícaras de leite condensado
- 2 xícaras de chantilly
- 2 envelopes de gelatina incolor em pó hidratada em 10 colheres de água quente
- 3 xícaras de doce de leite cremoso

Modo de preparo:

- Processe a bolacha água e sal Fortaleza no liquidificador formando uma farofinha.
- Misture com a margarina e forre uma forma de fundo removível.
- Leve para o forno preaquecido por 10 minutos e esperar esfriar.
- Misture em um bowl o cream cheese, o leite condensado, o chantilly, a essência de baunilha e a gelatina incolor hidratada.
- Coloque o creme sobre a massa e leve para geladeira por 3 horas.
- Decore com o doce de leite e sirva.



Tempo de preparo:
4 horas



Rendimento:
10

Torta de Milho Salgada (Fortaleza Cream Cracker)

Ingredientes da Massa:

- 1 pacote de Fortaleza Cream Cracker
- 4 colheres de sopa de azeite
- 3/4 de xícara de leite integral



Ingredientes do Recheio:

- 3 latas de milho em conserva
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite integral
- 1 xícara de queijo parmesão ralado



Revista projeto AutoEstima

Fortaleza

Sabor que faz parte das
melhores tradições!

Modo de preparo da torta de Milho Salgada

- 1 No liquidificador, bata os biscoitos e misture os outros ingredientes da massa, até formar uma farofa.
- 2 Preencha o fundo e as laterais da forma.
- 3 Em um liquidificador, bata 2 latas de milho com a água da conserva. Peneire.
- 4 Em uma panela em fogo baixo, refogue a cebola na margarina.
- 5 Junte a farinha de trigo e doure um pouco, adicione o leite e mexa bastante até incorporar e dissolver completamente.
- 6 Junte o milho da terceira lata (sem a água), o milho batido peneirado e o queijo ralado.
- 7 Cozinhe até engrossar em fogo bem baixo.
- 8 Coloque o recheio em cima da massa na assadeira e leve para assar a 180 °C por aproximadamente 45 minutos.



Tempo de Preparo: **1h30min**



Rendimento: **10 porções**



Facebook:
<http://www.facebook.com/marcafortaleza>



Instagram:
<http://www.instagram.com/marcafortaleza>



SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor Marca Fortaleza:
0800 702 5509
www.marcafortaleza.com.br

Sobre a Fortaleza

Com mais de 70 anos de tradição, a marca Fortaleza foi a primeira a ser lançada pela M. Dias Branco. Hoje já são cerca de 60 produtos oferecidos aos consumidores, entre massas, biscoitos e torradas, fabricados em uma das maiores plantas industriais do País. Os alimentos Fortaleza são distribuídos nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste, deixando as refeições muito mais saborosas, desde a hora do café da manhã até o jantar. Há anos, a marca Fortaleza é destaque no prêmio Grandes Marcas, do jornal Diário do Nordeste.

Sobre a M. Dias Branco

Fundada em 1953, a M. Dias Branco é uma multinacional brasileira do setor de alimentos, signatária do Pacto Global da ONU e com ações negociadas no segmento do Novo Mercado na B3. Sua história começou na década de 40, com a Padaria Imperial, uma iniciativa de Manuel Dias Branco em Fortaleza (CE), hoje, a empresa opera em mais de 17 mil empregos diretos em diferentes regiões, refletindo o seu compromisso com o desenvolvimento econômico e social do país.

Fortaleza, sabor que faz
parte das melhores tradições!

Fortaleza, sabor que faz parte das melhores tradições!

Receita para CELEBRAR O AMOR

♥ 12 DE JUNHO – DIA DOS NAMORADOS ♥

Surpreenda quem você ama com um jantar inesquecível, feito com carinho e sabor.

Filé Mignon ao Molho de Vinho Tinto com Risoto de Parmesão



RENDIMENTO
2 porções



TEMPO DE PREPARO
50 minutos



DIFICULDADE
Média



ESPECIAL
Dia dos Namorados

INGREDIENTES

Filé Mignon ao Molho

- 2 filés mignon (aprox. 200g cada)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 xícara de vinho tinto seco
- 1/2 xícara de caldo de carne
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga gelada

Risoto de Parmesão

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 4 xícaras de caldo de legumes (quente)
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Filé Mignon ao Molho

- 1 Tempere os filés com sal e pimenta.
- 2 Aqueça o azeite em uma frigideira e sele os filés de ambos os lados. Retire e reserve.
- 3 Na mesma frigideira, adicione a manteiga, o alho e a cebola. Refogue até dourar.
- 4 Acrescente o vinho tinto e deixe reduzir pela metade.
- 5 Adicione o caldo de carne e cozinhe por mais 5 minutos.
- 6 Dissolva o amido de milho em 2 colheres (sopa) de água e adicione ao molho. Mexa até engrossar.
- 7 Volte os filés para a frigideira, acrescente a manteiga gelada e finalize o molho. Reserve.

Risoto de Parmesão

- 1 Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola.
- 2 Adicione o arroz e mexa bem até ficar transparente.
- 3 Acrescente o vinho branco e deixe evaporar.
- 4 Adicione o caldo de legumes, uma concha por vez, mexendo sempre até o arroz ficar cremoso e al dente.
- 5 Desligue o fogo, adicione o parmesão, misture e ajuste o sal e a pimenta.

♥ Dica especial

Velas, uma boa música e um prato feito com amor transformam qualquer noite em uma memória inesquecível.



Amor que se tempera, sabores que se lembram.



Sugestão de harmonização

Vinho tinto encorpado:
Malbec, Cabernet Sauvignon
ou Merlot.



*Celebre o amor em cada detalhe.
Celebre a vida a dois.*

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 MENSIS
DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA.



AO PATROCINAR, SUA MARCA GANHA:



VISIBILIDADE QUALIFICADA

Sua marca em destaque para um público
diverso e engajado.



ASSOCIAÇÃO COM PROPÓSITO

Alinhe sua marca com valores como
autoestima, bem-estar e empoderamento.



DIVULGAÇÃO MULTICANAL

Presença na revista impressa, site
e redes sociais.



CONEXÃO COM HISTÓRIAS

Seja parte de um conteúdo inspirador
que transforma vidas.



REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO 01 - MARÇO 2025

FELIZ DIA INTERNACIONAL DAS
Mulheres

As guerreiras, que enfrentam cada
dia com coragem e determinação.

ENTREVISTA COM
SILVANA DI MAIO

É criadora do Programa
Fábrica de sonhos da Fábrica
e fundadora do conhecimento
para mulheres empreendedoras.

RENE MURDOCHE E
PHILIP MURDOCH

O casal, vencedor por várias
vezes no Sign Successões,
americano René Murdoch.

MARIA, A BONITA

Mensagem de catálogo
profissional sobre a
pressão, silêncio e busca da
performance impecável.



CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM
C/ ELENIR ALVES

“

Juntos, podemos inspirar,
valorizar e transformar
cada vez mais vidas!

”


www.revistaprojetoautoestima.com.br


REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA




Dia dos Namorados: quando o pet se torna o verdadeiro terceiro elemento da relação


Psicóloga explica como os animais de estimação passaram a ocupar papel central na vida afetiva dos casais e por que divergências sobre pets podem gerar conflitos semelhantes aos relacionados à parentalidade

 Se antes os casais discutiam sobre casamento, filhos e planos para o futuro, hoje uma nova questão tem ganhado espaço dentro dos relacionamentos: os pets. Cada vez mais presentes na rotina das famílias brasileiras, cães e gatos deixaram de ser apenas animais de estimação para assumir um papel afetivo central, influenciando decisões, hábitos e até a compatibilidade entre parceiros.

 No embalo do Dia dos Namorados, a figura do "terceiro elemento" da relação costuma render memes e publicações divertidas nas redes sociais. Mas, segundo a psicóloga e especialista em luto pet Natália Nigro de Sá, fundadora da Laika Assistência e Funeral Pet, o tema revela transformações profundas na forma como as pessoas constroem vínculos afetivos.

"Os pets passaram a ocupar um lugar muito significativo na estrutura emocional das famílias. Para muitos casais, eles representam projetos de vida compartilhados, responsabilidades conjuntas e importantes fontes de afeto. Não é exagero dizer que, em muitos lares, eles fazem parte da identidade familiar", afirma.

 O fenômeno acompanha mudanças sociais observadas nos últimos anos. Com casais optando por ter filhos mais tarde, ou mesmo por não ter filhos, os animais de estimação ganharam ainda mais espaço dentro da dinâmica doméstica.


 Segundo Natália, essa proximidade faz com que questões relacionadas aos pets possam gerar conflitos semelhantes aos enfrentados em outras decisões importantes da vida a dois.

"Assim como acontece quando um casal possui visões diferentes sobre filhos, também podem surgir dificuldades quando uma pessoa considera os animais parte da família e a outra não compartilha da mesma percepção. Não se trata apenas de gostar ou não gostar de pets. Estamos falando de valores, estilo de vida e expectativas sobre o futuro", explica.





*Natália Nigro de Sá é psicóloga do luto, doutora pela Universidade de São Paulo (USP) e fundadora da Laika Funeral Pet.

Amor que tem patas, também merece respeito.

 A psicóloga observa que situações aparentemente simples podem se transformar em pontos de tensão, como permitir que o animal durma na cama, definir gastos com saúde e bem-estar ou decidir quem ficará responsável pelos cuidados diários.

"Quando existe alinhamento, o pet costuma fortalecer os vínculos, promovendo momentos de conexão, carinho e cooperação. Mas, quando há divergências importantes, ele pode acabar evidenciando diferenças que já existiam na relação", destaca.

 A relevância dos animais na vida afetiva dos brasileiros também pode ser percebida no aumento das discussões jurídicas envolvendo guarda compartilhada, visitas e divisão de despesas após separações. Embora a legislação ainda esteja em evolução, decisões judiciais têm reconhecido cada vez mais os vínculos emocionais estabelecidos entre tutores e seus animais.

 Para Natália, esse movimento reflete uma mudança cultural mais ampla. *"Os pets ocupam hoje um espaço afetivo legítimo. Eles participam das rotinas, das celebrações, das viagens e dos momentos difíceis. Quando entendemos a importância desse vínculo, compreendemos também por que eles se tornaram um tema tão relevante dentro dos relacionamentos contemporâneos",* conclui.



LAIKA

FUNERAL PET

Amor que permanece.

Sobre a Laika Funeral Pet

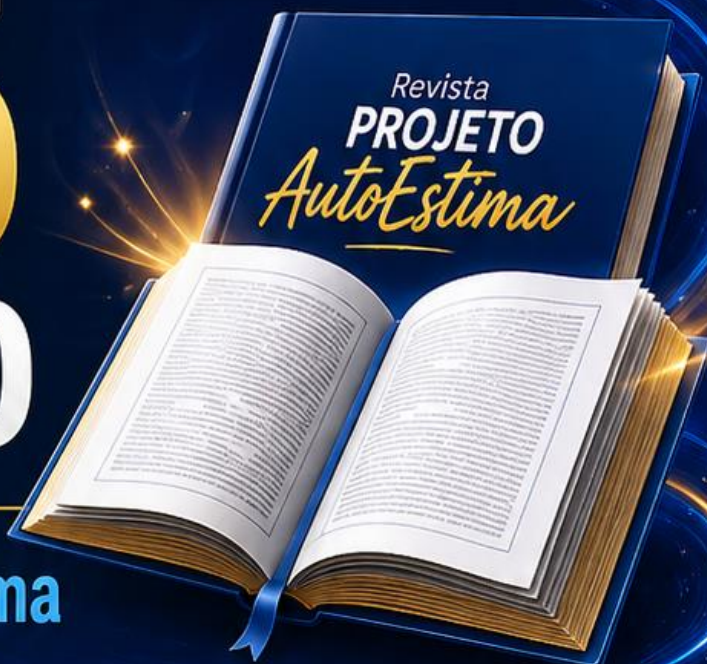
A Laika é uma empresa especializada em assistência ao luto pet, oferecendo despedidas dignas e acolhedoras para animais de estimação e suas famílias. Com atendimento 24 horas, realiza todo o processo funerário, da retirada do pet à entrega das cinzas ao tutor, com respeito, sensibilidade e estrutura. Guiada por uma abordagem humanizada, a empresa reconhece os pets como membros da família e atua no acolhimento de tutores em momentos de perda. Inspirada na história da cadela Laika, reforça seu compromisso com a dignidade animal e a valorização dos vínculos afetivos.



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>

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

Revista Projeto AutoEstima

Ame quem
você está se
tornando.



Autoestima e superação: a força que transforma vidas todos os dias

A autoestima é a base que sustenta nossas escolhas, nossa felicidade e nossa capacidade de enfrentar desafios. Mais do que se sentir bem consigo mesma, é reconhecer o próprio valor, aceitar imperfeições e acreditar no próprio potencial de crescer e recomeçar quantas vezes forem necessárias.

A jornada começa dentro de você

Ninguém nasce com a autoestima pronta. Ela é construída dia após dia, nas pequenas decisões, nos pensamentos que escolhemos cultivar e na forma como lidamos com as experiências da vida.






Aprender a se olhar com gentileza, valorizar conquistas – por menores que pareçam – e estabelecer limites saudáveis são passos essenciais para fortalecer essa relação interna que faz toda a diferença.

Superar é mais do que vencer obstáculos

Superação não significa ter uma vida perfeita ou nunca cair. Significa ter coragem de se levantar, aprender com os momentos difíceis e seguir em frente com mais sabedoria e confiança.

Cada desafio traz uma oportunidade de crescimento. Cada cicatriz carrega uma história de resistência. E cada escolha por não desistir é uma prova da sua força.

Pequenas atitudes, grandes transformações

-  **Fale consigo mesma com carinho**
Troque a autocrítica por palavras de apoio e incentivo.
-  **Celebre suas conquistas**
Reconheça cada passo que te aproxima dos seus sonhos.
-  **Cuide do corpo, da mente e do coração**
Seu bem-estar é prioridade, não luxo.
-  **Cerque-se de pessoas que te elevam**
Relacionamentos saudáveis fortalecem sua autoestima.
-  **Acredite no seu processo**
Respeite seu tempo. Você está exatamente onde precisa estar.

“Você é mais forte
do que imagina e mais
capaz do que acredita.”



A autoestima é o alicerce que te sustenta. A superação é o caminho que te liberta. Quando essas duas forças se encontram, você descobre que é capaz de reescrever sua história e construir a vida que sempre sonhou.

Escolha se amar.
Escolha não desistir. Escolha você.

Você merece! 



Se ame
Todos os dias.



Confie
No seu processo.



Acredite
No seu potencial.



Siga em frente
Com coragem e fé.

Recomeços
são possíveis 

Não importa quantas vezes você tenha se sentido perdida, desanimada ou sem forças. O que importa é a decisão que você toma agora: levantar, se cuidar e seguir.

Você tem dentro de si tudo o que precisa para transformar sua vida. Sua história ainda está sendo escrita – e os próximos capítulos podem ser os melhores.

Sua história
importa.
Você importa.



**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](https://www.instagram.com/revistaProjetoAutoestima)

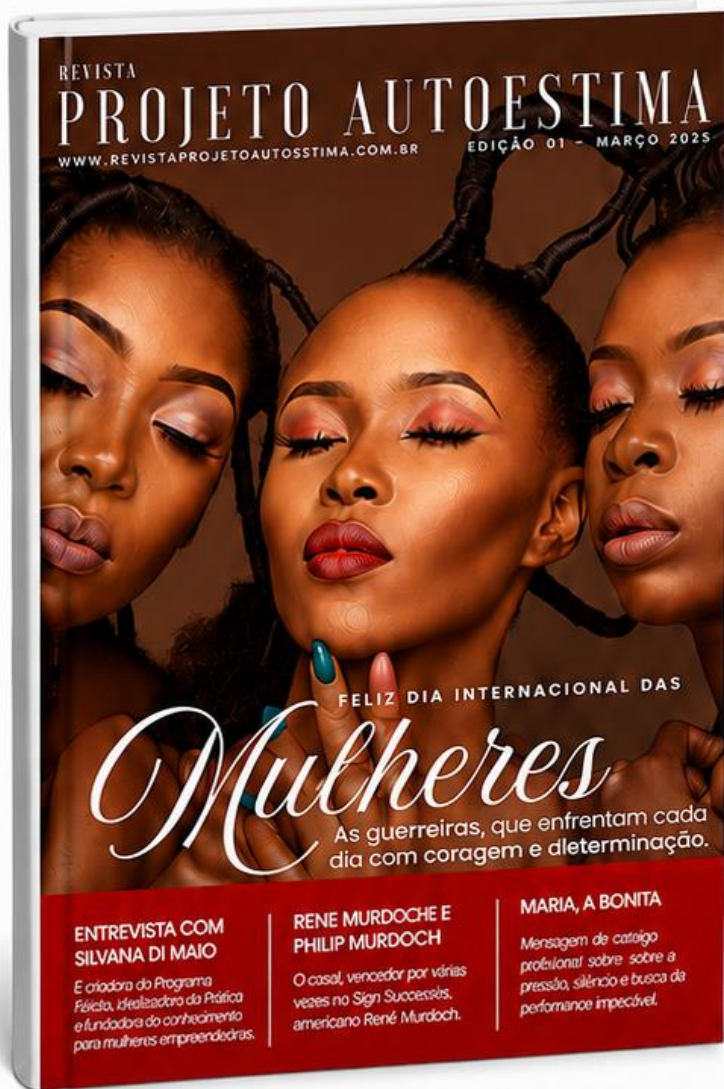


**CURTA, COMENTE, COMPARTILHE
E FAÇA PARTE DA NOSSA COMUNIDADE!**



ATIVE AS NOTIFICAÇÕES

*Sua interação faz
a diferença! ❤️*



www.revistaprojetoautoestima.com.br

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



PATROCINADORES

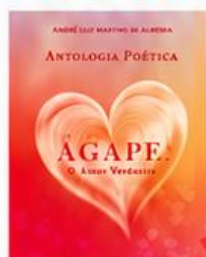


ESPAÇO XM3

Somos um espaço dedicado à arte, à literatura e ao desenvolvimento humano.

 @artesliterariascriativas

ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA
ANTOLOGIA POÉTICA



 @andreluizmartinsdealmeida

ANA BEATRIZ CARVALHO



 @anabepaz31



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**



ESCANEE O QR CODE e saiba mais acessando o link do **MÍDIA KIT**



Nºs DE NOSSAS REDES SOCIAIS:



FANPAGE:
30.985 mil



INSTAGRAM:
10.610 mil

ENTRE EM CONTATO:



CONTATO@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



C/ ELENIR ALVES



www.revistaprojetoautoestima.com.br

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

12 DE JUNHO
DIA DOS

Namorados

Amar é escolher todos os dias caminhar ao lado de quem faz a vida ter mais sentido. É celebrar os pequenos momentos, cultivar cumplicidade e construir juntos os melhores capítulos da história.

Feliz Dia dos Namorados!



PARTICIPE DA EDIÇÃO Nº 75 - JULHO/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
10/07

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