

INSPIRAÇÃO
CONTEÚDO
TRANSFORMAÇÃO

**CUIDAR DE SI
É O COMEÇO
DE TUDO**

Dicas práticas para
uma mente leve,
relações saudáveis
e uma vida
com mais sentido.

OS BASTIDORES DA DUBLAGEM DE

A OUTRA

Felipe Grinnan e Fernanda Baronne falam
sobre os desafios, emoções e a força
dessa história que ganhou uma voz na **Netflix**.



**FELIPE
GRINNAN**

A voz de Eric Bana
celebra o retorno
a um personagem
marcante.



**FERNANDA
BARONNE**

Mais uma vez,
empresta sua voz
à icônica Scarlett
Johansson.



**FLÁVIA
SADDY**

A voz de Natalie
Portman na pele
de Ana Bolena.





ÍNDICE

DE CONTEÚDO



“
*Não é sobre ser
a melhor pessoa,
mas sobre ser melhor
do que você foi ontem.
Pequenos passos,
grandes conquistas.*



EXPEDIENTE	PÁG. 03
EDITORIAL	PÁG. 04
ENTREVISTA COM FELIPE GRINNAN E FERNANDA BARONNE DO ELENCO DE DUBLADORES DO FILME A OUTRA	PÁG. 05
ENTREVISTA COM KÁTIA SILVA, EMPRESÁRIA E CEO DA ÁGUAS DE IPANEMA	PÁG. 10
ENTREVISTA COM TEREZINHA LORENZON, ESCRITORA E POETISA	PÁG. 13
CONTO: A MINHA VIDA EM CAIXAS, POR ANA BEATRIZ CARVALHO	PÁG. 19
CONTO: SOB MEDIDA, POR GERALDO MAGELA DE FARIA	PÁG. 21
POEMA: BOM COMBATE, POR CLARISSA MACHADO	PÁG. 22
RESPONSABILIDADE DO ESCRITOR, POR RITA GALO	PÁG. 23
POEMA: POETANDO, POR RITA GALO	PÁG. 24
POEMA: MELANCOLIA, POR SÔNIA CAROLINA	PÁG. 25
COMO OS LIVROS SALVAM A NOSSA SAÚDE MENTAL?, POR DAISY GOUVEIA	PÁG. 26
LIVRO: "ALZHEIMER EMOCIONAL, POR FELIPE S. ROSENBERG	PÁG. 27
CLUBE DE LEITURA, SESC BELENZINHO	PÁG. 30
DICAS PARA LEITURA	PÁG. 36
CAMINHO DA CAPACITAÇÃO ABRE INSCRIÇÕES PARA CURSOS GRATUITOS	PÁG. 37
PROJETO INCLUSIVO UNE DIVERSÃO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL	PÁG. 40
IGUATEMI BOSQUE RECEBE "JUMP AROUND" O MAIOR CASTELO INFLÁVEL DA AMÉRICA LATINA	PÁG. 42
VOCÊ SABE A DATA DA PRÓXIMA VACINA DO SEU FILHO. MAS NÃO LEMBRA QUANDO FOI A SUA?	PÁG. 44
ELISA ZARZUR, BRILHA NA SEMANA DE ALTA-COSTURA DE PARIS	PÁG. 47
HBO MAX LIDERA INDICAÇÕES AO EMMY AWARDS, PREMIAÇÃO TERÁ TRANSMISSÃO AO VIVO NA TNT E NO STREAMING	PÁG. 48
ESPECIALISTA DA NETFLIX FALA PELA PRIMEIRA VEZ E COM EXCLUSIVIDADE PARA O PÚBLICO BRASILEIRO	PÁG. 53
A ODISSÉIA, A GRANDIOSA ADAPTAÇÃO DE CHRISTOPHER NOLAN	PÁG. 55
4 FILMES IMPERDÍVEIS PARA SALVAR SEU FIM DE SEMANA NO SUPER EL NIÑO	PÁG. 56
RELATÓRIO: CONHEÇA AS 50 MÚSICAS MAIS TOCADAS NO BRASIL	PÁG. 57
VINHOS/INVERNO PEDE FRANÇA: QUATRO RÓTULOS PARA VIAJAR PELO PAÍS	PÁG. 61
ENTRE A FLORESTA E A MESA, SAPUCAIA DA MATA	PÁG. 63
RESTAURANTE DE CURITIBA APOSTA EM "ECONOMIA DA EXPERIÊNCIA" PARA ATRAIR CONSUMIDORES ALÉM DO CARDÁPIO	PÁG. 65
RECEITA PÉ DE ZUMBI	PÁG. 68
TRÊS DICAS DE PRATOS "JULINOS"	PÁG. 69
CONHEÇA A ONG CÃO SEM DONO, ADOTE UM ANIMAL	PÁG. 72
FRIO AUMENTA DORES NA COLUNA E PODE REVELAR PROBLEMAS SILENCIOSOS	PÁG. 81
EDIÇÕES ANTERIORES	PÁG. 81
EDIÇÕES MENSASIS	PÁG. 82

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 chega à sua 75ª edição renovando o compromisso de oferecer aos leitores conteúdos que informam, inspiram e estimulam reflexões sobre cultura, comportamento, literatura e desenvolvimento humano.

Nesta edição, temos a satisfação de apresentar entrevistas especiais com os talentosos dubladores Felipe Ginnan e Fernanda Baronne, integrantes do elenco do filme *A Outra*. Em conversas inspiradoras, eles compartilham suas experiências profissionais, os desafios da carreira e a paixão pela arte da dublagem.

Também destacamos a trajetória da empresária Kátia Silva, CEO da Águas de Ipanema, cuja história é marcada pela determinação, visão empreendedora e busca constante por novos desafios. Outro grande destaque é a participação da escritora e poetisa Terezinha Lorenzon, que nos brinda com sua sensibilidade, experiência e amor pela literatura.

Além das entrevistas, esta edição reúne dicas de leitura, matérias sobre temas relevantes, artigos, poemas, contos e diversos conteúdos preparados com carinho para proporcionar conhecimento, reflexão e momentos de agradável leitura.

A todos os leitores, desejamos uma excelente leitura e que cada página desta edição possa trazer inspiração, aprendizado e novas perspectivas.

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.



Foto divulgação

A OUTRA

Filme *A Outra* chega à Netflix com nova dublagem, e a Revista Projeto AutoEstima entrevista dois dos dubladores: **Felipe Grinnan** e **Fernanda Baronne**

NOVA DUBLAGEM DE *A OUTRA* REÚNE VOZES CONHECIDAS DE ERIC BANA, SCARLETT JOHANSSON E NATALIE PORTMAN

Filme de 2008 chega à Netflix com versão dublada no Rio de Janeiro, sob direção de Marlene Costa, e elenco com Felipe Grinnan, Fernanda Baronne e Flávia Saddy.

O drama *A Outra*, produção de 2008 estrelada por Natalie Portman, Scarlett Johansson e Eric Bana, ganhou uma nova dublagem para sua chegada ao catálogo da Netflix. A versão reúne nomes consagrados da dublagem nacional e marca o retorno de vozes já associadas pelo público brasileiro aos atores do elenco.

O RETORNO DE UMA VOZ MARCANTE

Na nova dublagem, Felipe Grinnan volta a dar voz a Henrique Tudor, interpretado por Eric Bana. O ator e dublador é frequentemente associado ao ator australiano no Brasil e celebra a oportunidade de revisitar o personagem em uma obra de grande peso dramático e histórico.

“Fiquei muito feliz em dar voz novamente ao Eric Bana. É um ator de muitas camadas, e *A Outra* é uma produção intensa, com um peso histórico muito forte e personagens extremamente complexos. Poder retornar a esse universo em uma nova versão brasileira é muito especial”, comenta Felipe Grinnan.

”



Além de *A Outra*, Grinnan dublou recentemente Eric Bana no filme *O Jogo do Predador*, produção original da Netflix. Sua voz também marcou outros trabalhos do ator australiano, como *Hulk* e *Munique*.



NESTA NOVA VERSÃO, EXCLUSIVA PARA A NETFLIX, FERNANDA BARONNE EMPRESTA MAIS UMA VEZ SUA VOZ A SCARLETT JOHANSSON, QUE INTERPRETA MARIA BOLENA.

Ao todo, Fernanda já dublou a atriz em mais de 30 projetos, incluindo produções do Universo Cinematográfico Marvel (MCU), *O Homem que Não Estava Lá*, *Hitchcock*, *Lucy*, *Como Vender a Lua* e *Jurassic World: Recomeço*.

DUBLAGEM EM FAMÍLIA

A dubladora também destaca que o trabalho ganha um significado ainda mais afetivo por ser realizado em família.

Marlene Costa dirigiu a dublagem de suas filhas: Fernanda Baronne, que interpreta Maria Bolena, e Flávia Saddy, que interpreta Ana Bolena.

“Dublar a Scarlett é sempre uma alegria muito grande, porque é uma atriz que faz parte da minha carreira. Fico sempre muito empolgada com novos projetos dela e muito feliz quando surgem oportunidades de emprestar minha voz a produções da carreira dela que originalmente não dublei”, afirma.

“Esse projeto, em especial, foi originalmente dublado em São Paulo, em um período em que ainda não existia a possibilidade do trabalho misto, que reúne elencos de diferentes polos. Poder dublar a Scarlett agora, nesta produção tão importante para a carreira dela, é muito especial”, explica.



DIRIGIDO POR JUSTIN CHADWICK,

A Outra acompanha a história das irmãs Bolena, Maria e Ana, que se aproximam da corte inglesa em meio a disputas de poder, ambição familiar, romance e rivalidade.

No centro da trama está o rei Henrique VIII, figura determinante para os rumos políticos e pessoais das personagens.



A NOVA DUBLAGEM DE *A OUTRA* ESTÁ DISPONÍVEL NA NETFLIX.





CONFIRA A ENTREVISTA COM O DUBLADOR **FELIPE GRINNAN**



Felipe Grinnan é ator, dublador, cantor, locutor, diretor e professor de dublagem brasileiro. Iniciou sua carreira na dublagem em 1995, no Rio de Janeiro, destacando-se rapidamente pela versatilidade vocal, musicalidade e domínio interpretativo. Em 2007, mudou-se para São Paulo, onde reside e atua profissionalmente até hoje.

Ao longo de três décadas de carreira, Felipe construiu um extenso currículo, tornando-se a voz brasileira de importantes atores do cinema internacional, como Adrien Brody, Ewan McGregor, Eric Bana, Drake Bell, Orlando Bloom e Freddie Prinze Jr. Sua capacidade de transitar entre diferentes gêneros — do drama à comédia, da animação ao live-action — consolidou seu nome como um dos profissionais mais completos da dublagem nacional.

Entre seus personagens mais marcantes estão Marty, da franquia *Madagascar*; Whis, em *Dragon Ball Super*; Thanatos, em *Os Cavaleiros do Zodíaco*; e Roddy St. James, em *Por Água Abaixo*, além de inúmeros trabalhos em filmes, séries, animações e games. Além da atuação em estúdio, Felipe também trabalha como diretor e professor de dublagem, contribuindo tanto para a adaptação artística de produções audiovisuais quanto para a formação de novos talentos no mercado.



Revista Projeto AutoEstima: O filme apresenta personagens movidos por ambição, amor, rivalidade e poder. Como foi o processo de encontrar o tom emocional ideal para transmitir toda essa complexidade ao público brasileiro?



Felipe Grinnan: Depois de tantos anos dublando, o que eu acho que o dublador aprende — e isso é quase unânime — é que você precisa estar conectado exatamente com o que está acontecendo na cena, sem ficar tentando dar a sua visão da história, o seu ponto de vista. O dublador precisa ter uma humildade muito grande, porque está a serviço de alguma coisa. Então, quando estou nessa conexão específica com o ator e com o personagem, é natural que o tom emocional acabe se manifestando naturalmente.



Revista Projeto AutoEstima: Felipe, você já dublou Eric Bana em diversas produções ao longo da carreira. Ao reencontrar o ator em *A Outra*, houve algum aspecto da interpretação que chamou sua atenção de forma especial desta vez?



Felipe Grinnan: Interessante essa pergunta, porque a primeira vez que eu o dublei foi em 2003, no filme *Hulk*. De lá para cá foram, acho que, cinco ou seis produções em que dei voz a ele. O Eric Bana não é um ator de composição que se diferencia brutalmente de um personagem para outro. Ele trabalha mais nas sutilezas, nos detalhes. Especificamente em *A Outra*, essa imponência que ele tem como rei, essa energia que traz para o personagem, é muito específica e diferente de qualquer outro papel que já tenha feito. Há uma altivez no tom da voz dele, aquela questão de que o rei não precisa gritar para ser atendido; basta um olhar para que as pessoas o obedeçam. Então, é uma voz que não é exagerada, com uma frequência mais baixa e muita presença.





Revista Projeto AutoEstima: Esta nova dublagem reúne profissionais experientes e, ao mesmo tempo, uma dinâmica familiar muito especial. Como foi trabalhar em um projeto dirigido por Marlene Costa e compartilhar cenas entre irmãs e colegas de longa trajetória?



Felipe Grinnan: Olha, eu posso dizer, com muita gratidão ao universo, que essas três mulheres são um presente que a dublagem me deu. É como se fossem a minha família na dublagem, abençoada pela minha própria família. Então, é sempre um prazer estar com elas, porque aprendi muito ao lado delas. Foi com elas que aprendi a dar aula, a dirigir dublagem e que fiz personagens importantíssimos na minha carreira, seja sendo dirigido por elas, seja atuando ao lado delas. Essas três mulheres são três grandes talentos. É isso: muita gratidão por poder estar com elas.



Revista Projeto AutoEstima: A dublagem exige que a emoção seja transmitida apenas pela voz. Em uma obra tão dramática como *A Outra*, quais recursos interpretativos se tornam mais importantes para alcançar a verdade das cenas?



Felipe Grinnan: Isso é bem parecido com o que eu falei na outra pergunta em relação a encontrar o tom emocional do personagem. A gente, como dublador, nem sempre tem uma técnica específica para cada filme. Você desenvolve, com o passar dos anos, a sua técnica de atuação, colocando-se em conexão completa com o ator e com o personagem. Então, os recursos acabam sendo esses mesmos: uma escuta realmente atenta ao que está sendo dito, à maneira como está sendo dito, ao tom empregado e essa busca interna de conseguir, como em uma música, estar afinado com o tom que está sendo proposto ali.



Revista Projeto AutoEstima: O mercado da dublagem brasileira vive um momento de grande reconhecimento pelo público. Como você enxerga a evolução da profissão e a valorização dos dubladores nos últimos anos?



Felipe Grinnan: É, realmente o momento atual é muito diferente de quando eu comecei, há 31 anos. Naquela época, a maioria das pessoas não conhecia nossos rostos; reconheciam apenas as vozes. Eventualmente saía uma matéria em algum jornal ou revista, e as pessoas comentavam: “Nossa, olha como é a cara do fulano, olha a cara do beltrano”. Eu tive a sorte de dar muitas entrevistas ao longo da carreira, então, mais ou menos, um ou outro já conhecia meu rosto. Com o advento das redes sociais, desde o Orkut, começamos a ocupar outro espaço na vida das pessoas. Além das séries e dos personagens, o próprio dublador passou a existir para o público. Hoje em dia, as pessoas sabem quem nós somos. Às vezes damos autógrafos nas ruas e tiramos fotos com o público e com os fãs. É um momento em que a profissão está sendo realmente valorizada. É bem diferente, e eu acho até agradável, porque não chega a ser como, sei lá, um ator de novelas, um galã da novela das nove, que realmente deve ter mais dificuldade para andar em um shopping. Mas você percebe que as pessoas apontam para você quando passa na rua; algumas vêm pedir uma foto e outras apenas sorriem de longe. É divertido.



Revista Projeto AutoEstima: Para os espectadores que irão assistir a *A Outra* pela primeira vez na Netflix, o que você acredita que torna esta história tão atual e capaz de emocionar diferentes gerações?



Felipe Grinnan: O que eu acho que esse filme tem de especial é que a direção e o roteiro conseguem trazer humanidade aos personagens. Embora trate de figuras históricas que existiram em outra época e em outro país, tudo é conduzido com muita profundidade, mostrando dores, inseguranças, a luta pelo poder, a inveja e as questões familiares. Tudo é tratado com muita verdade pelo roteiro, pela direção e pelos atores. Acho que isso acaba trazendo uma atemporalidade para a obra.

“ O que eu acho que esse filme tem de especial é que a direção e o roteiro conseguem trazer humanidade aos personagens. Tudo é tratado com muita verdade pelo roteiro, pela direção e pelos atores. Acho que isso acaba trazendo uma atemporalidade para a obra. ”





CONFIRA A ENTREVISTA COM A DUBLADORA **FERNANDA BARONNE**



Fernanda Baronne iniciou sua carreira ainda na infância, participando de dublagens para o cinema e a televisão. Seu primeiro papel de destaque ocorreu em 1991, ao dar voz à personagem Valéria na primeira dublagem da novela mexicana *Carrossel*, exibida pelo SBT naquele ano.

Atriz, dubladora e diretora de dublagem, Fernanda consolidou sua carreira ao emprestar sua voz a diversas atrizes de destaque no cinema, além de personagens de séries animadas de grande sucesso, como *Kim Possible*, *X-Men: Evolution* e *Digimon*. Atualmente, é reconhecida como a principal voz brasileira de Scarlett Johansson, tendo dublado a atriz em mais de 30 produções.



Foto divulgação



Revista Projeto AutoEstima: O filme apresenta personagens movidos por ambição, amor, rivalidade e poder. Como foi o processo de encontrar o tom emocional ideal para transmitir toda essa complexidade ao público brasileiro?



Fernanda Baronne: A atuação do ator é um grande guia para encontrarmos o tom de voz, mas a direção de dublagem é fundamental. Em muitas produções, o dublador tem apenas o contexto da sua cena, sem saber o que está acontecendo em outros trechos da obra. Por isso, é o diretor de dublagem quem faz esse ajuste e orienta como encontrar o tom ideal, mesmo quando se trata de atores com quem já trabalhamos com certa frequência.



Revista Projeto AutoEstima: A dublagem exige que a emoção seja transmitida apenas pela voz. Em uma obra tão dramática como *A Outra*, quais recursos interpretativos se tornam mais importantes para alcançar a verdade das cenas?



Fernanda Baronne: A direção de dublagem é muito importante, assim como seguir o que o ator está entregando em cena. Scarlett é uma atriz que se empenha muito e realmente vive suas personagens. Então, nos guiamos pela emoção e também pelo que está acontecendo em cena, bem como por todos os sentimentos que a atriz transmite.



Revista Projeto AutoEstima: O mercado da dublagem brasileira vive um momento de grande reconhecimento pelo público. Como você enxerga a evolução da profissão e a valorização dos dubladores nos últimos anos?

Fernanda Baronne: As redes sociais e os eventos colaboraram muito para esse reconhecimento, mas também há o fato de estarem chegando cada vez mais produções dubladas. Antes, nem tudo recebia uma versão em português.



ENTREVISTA KÁTIA SILVA

Da liderança corporativa ao empreendedorismo com propósito: a trajetória da CEO da Águas de Ipanema

Com mais de 25 anos de experiência na indústria da beleza, a empresária Kátia Silva construiu uma carreira sólida em grandes organizações antes de realizar o sonho de criar sua própria marca. Fundadora e CEO da Águas de Ipanema, empresa carioca de cosméticos naturais inspirada no estilo de vida brasileiro, ela compartilha nesta entrevista sua visão sobre empreendedorismo, liderança, inovação e o futuro do mercado da beleza.



Revista Projeto AutoEstima: Após mais de uma década desenvolvendo o projeto, o que motivou a criação da Águas de Ipanema?

Kátia Silva:
A Águas de Ipanema nasce da minha paixão pelo Brasil e pelo Rio de Janeiro. Depois de trabalhar com marcas internacionais, me incomodava não ver uma marca brasileira que traduzisse nossa cultura com orgulho, sofisticação e excelência.
A marca surge para valorizar a brasilidade por meio da beleza, com ingredientes naturais, sensorialidade e alta performance. Sempre tivemos pilares muito claros: ingredientes brasileiros, sustentabilidade, wellness e identidade carioca.
Desde o início, buscamos unir natureza, inovação e qualidade em cada produto, criando experiências que vão além do cuidado com a pele e promovem bem-estar.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi a transição da carreira executiva em grandes empresas para o empreendedorismo?

Kátia Silva:
A transição exige coragem, planejamento e convicção de propósito. Não é um salto, é uma construção.
No caso da Águas de Ipanema, foram anos entre amadurecimento da ideia e desenvolvimento da marca, estudando o mercado brasileiro e internacional para criar algo preparado para o futuro.
Nosso foco sempre foi quebrar paradigmas: mostrar que cosméticos naturais podem ter alta performance e que a beleza natural pode ser sofisticada, vibrante e contemporânea.
A marca traduz natureza, ciência, design e sustentabilidade em uma única experiência.





Revista Projeto AutoEstima: Quais aprendizados adquiridos durante sua trajetória no Grupo L'Oréal foram fundamentais para a construção da sua marca?

Kátia Silva:

Trabalhar no maior grupo de cosméticos do mundo foi decisivo na minha formação. Atuei em diferentes divisões e áreas do negócio, o que me deu uma visão completa de marca, consumidor e gestão. Marketing, comercial, atendimento e projetos financeiros fizeram parte dessa jornada.

Os dois pilares que levo comigo são inovação e excelência. Esse repertório foi essencial para empreender com mais segurança e visão estratégica.

O maior desafio hoje é ampliar o conhecimento da marca e comunicar com consistência todos os nossos diferenciais em um mercado altamente competitivo.

Mesmo com marcos importantes em três anos de trajetória, ainda estamos em fase de construção de awareness.

Nosso compromisso é apresentar uma nova visão de beleza, mais consciente, natural e conectada à identidade brasileira, com ambição de expansão global.

Revista Projeto AutoEstima: A Águas de Ipanema reúne naturalidade e sofisticação. Como equilibrar esses dois conceitos?

Kátia Silva:

A Águas de Ipanema nasce inspirada em um estilo de vida muito próprio de Ipanema: uma elegância natural, leve e autêntica.

Hoje, a beleza está cada vez mais conectada ao bem-estar e à naturalidade, e nossa proposta é justamente potencializar a beleza individual, sem excessos ou padrões.

Sofisticação e leveza não são um equilíbrio forçado para nós, fazem parte do DNA da marca e estão presentes em tudo: nas fórmulas, no design, nas embalagens e na experiência como um todo.

Mais do que cosméticos, a Águas de Ipanema representa um estilo de vida que une excelência, naturalidade e a essência carioca.

Revista Projeto AutoEstima: Quais tendências você observa para os próximos anos no mercado da beleza?

Kátia Silva:

O futuro da beleza pertence a marcas autênticas, com propósito claro, responsabilidade e relações transparentes com o consumidor.

Hoje, as pessoas não escolhem apenas produtos, mas valores e coerência entre discurso e prática. Por isso, cada decisão precisa refletir essa verdade.

Na Águas de Ipanema, isso se traduz em ouvir o cliente, acompanhar tendências globais e desenvolver produtos alinhados aos nossos pilares, sempre com foco em relevância, inovação e propósito.

Mais do que cosméticos, construímos uma marca que acompanha mudanças de comportamento e entrega experiências consistentes, conectadas ao que o consumidor atual busca.



Revista Projeto AutoEstima: Qual a importância da inovação para o desenvolvimento da Águas de Ipanema?

Kátia Silva:

Na Águas de Ipanema, inovação e alta performance são pilares inegociáveis e guiam todo o desenvolvimento da marca.

Buscamos unir cosméticos naturais, tecnologia e eficácia para entregar resultados reais, sem abrir mão da experiência sensorial.

Um exemplo é o Sérum Fonte da Juventude, que combina ativos consagrados da cosmética com o óleo de mulateiro, ingrediente brasileiro da Amazônia, trazendo inovação e brasilidade em uma única fórmula.

Outro destaque são os sticks multifuncionais, que unem tratamento, maquiagem e alta proteção solar em um só produto, com FPS 99.

Mais do que seguir tendências, desenvolvemos soluções com propósito, baseadas em ciência, ingredientes brasileiros e foco em resultado.

Revista Projeto AutoEstima: Como você enxerga o papel da liderança feminina no ambiente empresarial atual?

Kátia Silva:

A liderança feminina ainda é um tema desafiador, apesar dos avanços. Ainda há um longo caminho para alcançarmos ambientes verdadeiramente diversos e equilibrados.

Ao longo da minha carreira, tenho muito orgulho de ter contribuído para o desenvolvimento de outras mulheres e para a formação de novas líderes. Acredito que nosso papel é apoiar, inspirar e abrir caminhos para que mais mulheres ocupem posições de liderança com confiança, sem abrir mão de outras áreas da vida.

Para mim, liderança é legado: é mostrar, na prática, que é possível unir competência, sensibilidade e realização em todas as dimensões da vida.


Revista Projeto AutoEstima: Que mensagem gostaria de deixar para quem sonha em empreender?

Kátia Silva:

Não desista dos seus sonhos, mas leve eles com responsabilidade. Empreender exige planejamento, estudo e clareza sobre o caminho que você quer seguir. Quanto mais preparo, melhores as decisões. Também é essencial buscar referências e aprender com quem já trilhou esse percurso. No fim, é a combinação de coragem, estratégia e persistência que sustenta a jornada. Com propósito e consistência, os resultados vêm.



Rede Social da empresária Kátia Silva:

 @katiasilvaofficial1



Terezinha Lorenzon

Livro: No Mundo do Mar

Terezinha Lorenzon nasceu na cidade de Rio Claro (SP). Bibliotecária aposentada, exerceu sua profissão na Biblioteca do Campus de Rio Claro da Unesp. Atualmente é escritora e poetisa.

A Biblioterapia a conduziu pelos caminhos da literatura e da escrita. Publicou os livros *Alinhavos de Bem Querer, Sou a Margarida, Poesiando com os Bichinhos* e *No Mundo do Mar*.

É membro da Academia Literária Rioclarence (ALERC) e membro fundadora da Associação Brasileira de Biblioterapia (ABB).

“ A Biblioterapia vem construindo novos caminhos através da literatura e da escrita. ”

ENTREVISTA

Revista Projeto AutoEstima: Em *No Mundo do Mar*, você apresenta uma proposta diferenciada ao unir literatura e ilustrações artesanais em tecido. Como surgiu a inspiração para criar um livro com esse formato tão especial?

Terezinha Lorenzon: Sempre fui apaixonada por livros. Pela minha formação, tive o privilégio de exercer minha profissão bem perto deles, sou bibliotecária.

Na pandemia foi acrescentada em minha vida a Biblioterapia. Nos encontros on-line, fui aprendendo e sendo cuidada através da literatura infantil, senti alívio das tensões que vivíamos naquele momento e tive o despertar da escrita, especialmente poesias. Publiquei o meu primeiro livro, *Alinhavos de Bem Querer*, e tornei-me escritora.

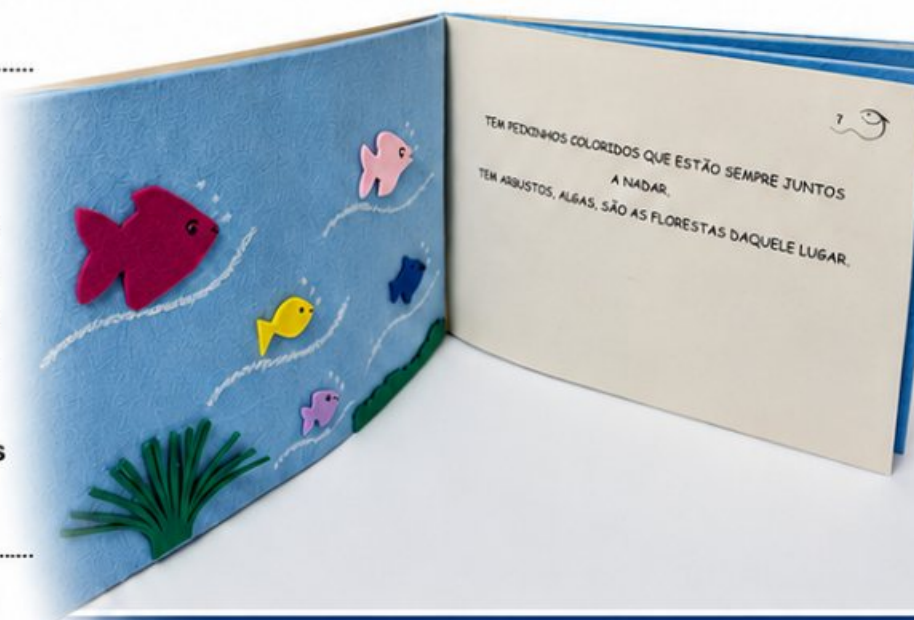
Depois de todas essas transformações ocorridas na minha vida aos 69 anos, surgiu uma inquietação: o que eu poderia fazer para que as pessoas tivessem essa oportunidade de mudanças e de leveza mais cedo? Então comecei a escrever histórias infantis, mas precisava disputar com as telas dos celulares e dos tablets a atenção das crianças. **Precisava fazer algo diferente.** A tarefa não seria fácil.

Então veio uma inspiração: construir um livro que chamasse a atenção dos leitores, que fosse bonito, que sentissem com as mãos uma **sensação de maciez** e que pudessem ter alguma participação na obra.

Então apareceram ideias de como tornar realidade esse sonho. Logo pensei em utilizar **tecidos, feltro, que é fofinho.** Assim comecei a utilizá-los como páginas, onde ficariam também as figuras e as ilustrações. Também teria que ser **interativo**, assim veio a inspiração de deixar os personagens das histórias para que as crianças colocassem nos seus devidos lugares, fixando-os com velcros.

Para incrementar ainda mais a participação dos leitores, em *No Mundo do Mar* acrescento informações sobre a **arte do origami**, apresentando modelo de peixinhos para que eles façam peixinhos e anexem ao livro.

Esse formato diferente tem provocado encantamento nos pequenos, nos avós e nos pais, incentivando-os a gostarem dos livros, **desenvolverem a criatividade e, quiçá, tornarem-se leitores.**



“Esse formato diferente tem provocado encantamento nos pequenos, nos avós e nos pais, incentivando-os a gostarem dos livros, desenvolverem a criatividade e, quiçá, tornarem-se leitores.”





Revista Projeto AutoEstima: Na apresentação do livro, você destaca o desejo de despertar nas crianças e nos leitores um olhar mais respeitoso pela natureza, especialmente pelo mar e seu habitat. Como acredita que a literatura pode contribuir para a formação dessa consciência ambiental?

Terezinha Lorenzon: Acredito e sou testemunha de que a literatura provoca transformações, acrescenta conhecimentos e reflexões, que podem despertar novos olhares e mudar nossa concepção de mundo e de nós mesmos.

Na atual conjuntura ambiental que vivemos, é primordial que cada cidadão tenha consciência da importância da proteção e do respeito pelo nosso planeta.

“ A literatura provoca transformações, acrescenta conhecimentos e reflexões, que podem despertar novos olhares e mudar nossa concepção de mundo e de nós mesmos. ”



Revista Projeto AutoEstima: Em *No Mundo do Mar*, a leitura vai muito além das páginas: a história convida as crianças a imaginar, criar e interagir com a obra por meio da arte. Na sua visão, como experiências que unem literatura, criatividade e atividades manuais podem contribuir para o desenvolvimento infantil e despertar o prazer pela leitura?

Terezinha Lorenzon: O emprego da literatura, criatividade e atividades manuais de maneira integrada torna-se uma ferramenta potente para o desenvolvimento da criança.

- *No Mundo do Mar*, por ser artesanal e utilizar tecidos, ativa o tato, a visão e oferece estímulo sensorial.



- Ao proporcionar o toque em texturas e estimular atividades manuais, como a confecção de peixinhos utilizando a arte do *origami*, fortalece a coordenação motora fina.



- Ao trazer problemas do meio ambiente, exercita o pensamento crítico e ecológico.



- O livro, apresentado neste formato inovador, passa a ser visto como um objeto de prazer e diversão, com maiores chances de as crianças se tornarem leitores na fase adulta.



Revista Projeto AutoEstima: Você incluiu informações sobre *origami* para que as crianças possam criar peixinhos e participar da construção da obra. Como nasceu essa ideia de tornar o leitor um verdadeiro coautor da experiência?

Terezinha Lorenzon: Nasceu da necessidade de atrair a atenção dos leitores infantis, oferecendo algo além da leitura, uma experiência concreta, e, dessa forma, instigar sua criatividade.

- Acredito que a arte do *origami* seja desconhecida pela maioria das crianças. Seria uma novidade para elas, além de poderem criar peixinhos que farão parte das ilustrações do livro.



- A atual geração tem recebido muita coisa pronta. Faz-se necessário torná-los mais participativos, para que possam descobrir e acreditar nas suas potencialidades.





Revista Projeto AutoEstima: O carinho e a dedicação empregados na produção artesanal das ilustrações tornam *No Mundo do Mar* uma obra bastante singular. Quais foram os maiores desafios e também as maiores alegrias durante esse processo de criação?

Terezinha Lorenzon: Era exatamente o que desejava apresentar aos leitores infantis, um livro diferenciado. Com esta ideia ele foi concebido.

- Os desafios foram muitos. A minha ousadia foi grande, porque nunca havia feito um trabalho de arte visual, também não tenho aptidão para desenhar.
- Fiz e refiz muitas vezes. Com muita paciência, persistência e carinho cheguei ao *No Mundo do Mar*.
- Sou a primeira pessoa a apaixonar-se pelos meus livros, sinto uma alegria imensa em “gestá-los”.
- Quando termino uma obra penso: se uma única criança se encantar por ela, valeu todo o esforço da criação. Mas tenho recebido muitos *feedbacks* positivos de crianças e de adultos também.



“

Sou a primeira pessoa a apaixonar-se pelos meus livros, sinto uma alegria imensa em “gestá-los”.

”



Revista Projeto AutoEstima: Em sua mensagem de apresentação, percebe-se um grande amor pela natureza e pela educação. Que valores você espera que permaneçam na vida das crianças após a leitura do livro?

Terezinha Lorenzon: Espero que fique no coração delas o amor e o respeito pela natureza, a conscientização de que todos podem e devem promover ações de proteção, preservação e cuidado com os recursos ambientais, evitando desperdícios, recolhendo lixo das praias e dos entornos dos rios, preservando as florestas em favor de todos os habitantes do planeta.

- Que elas levem essa ideia para outras pessoas.



Revista Projeto AutoEstima: Em um momento em que muitas crianças estão cercadas por telas e recursos digitais, qual é o papel de um livro interativo e artesanal para despertar o interesse pela leitura e fortalecer os vínculos familiares?

Terezinha Lorenzon:

- O livro interativo e artesanal tem potencial para atrair a curiosidade da criança por ser diferente. Tenho presenciado que, ao abri-lo, a magia do encantamento acontece, porque ela se depara com novas possibilidades: podem fazer peixinhos utilizando a arte do *origami*, colocar ilustrações e personagens nas páginas de acordo com a narrativa, sentem nas mãos uma sensação agradável ao tocar as páginas de feltro.
- Essas são as razões para que se interessem pela história e pela leitura, quando alfabetizados.
- A família tem papel fundamental neste processo, pois, ao oferecer este presente aos filhos, estará criando memórias afetivas, abrindo espaço para conversas, ensinamentos e afetos.
- As telas prendem a atenção das crianças, ficam quietas, solitárias, “hipnóticas”, enquanto os livros oferecem possibilidades de crescimento intelectual, de ativar a criatividade e de provocar





Revista Projeto AutoEstima: Para os leitores que desejam conhecer melhor o livro *No Mundo do Mar* e acompanhar sua trajetória como autora, quais são os canais de contato e divulgação que você disponibiliza?

Terezinha Lorenzon: A divulgação do meu trabalho tem ocorrido através das minhas redes sociais:



Instagram:
@escritora-terezinhalorenzon



WhatsApp:
(19) 99182-7798



Revista Projeto AutoEstima: Ao oferecer este livro “com muito carinho”, você transmite uma mensagem de afeto e dedicação. Que mensagem gostaria de deixar aos pais, educadores e pequenos leitores que irão embarcar nessa viagem pelo universo de *No Mundo do Mar*?

Terezinha Lorenzon: Finalizando, deixo as seguintes mensagens aos leitores.



Aos pequenos leitores: faça um convite para mergulharem em meu livro, para brincarem e descobrirem as belezas do oceano. Por favor, aceitem uma missão muito especial: ajudar a cuidar das águas, dos peixes e de toda a vida marinha, evitando a poluição que mata os peixes e suja as águas. Quando forem à praia, recolham o lixo para que ele não vá para o mar.



Aos pais: mergulhar nas páginas do *No Mundo do Mar* será um momento de descoberta em família, propiciando muitas conversas e muita conexão entre pais e filhos. Será uma oportunidade de plantar no coração da criança a semente do respeito pela natureza.



Aos educadores: *No Mundo do Mar* pode ser uma ferramenta pedagógica, interativa, que transforma os pequenos em guardiões da natureza, provocando conversas, brincadeiras e projetos ecológicos em sua sala de aula.



“

*A literatura desperta o olhar,
a empatia e o cuidado.
Que cada leitura seja uma
onda de transformação!*

”



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

SEJA UM PATROCINADOR DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



BUSCAMOS PATROCÍNIO DE:

EDITORAS, LIVRARIAS, AUTORES,
LOJAS, E-COMMERCE, ETC., SAIBAM
COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA
E TER A SUA MARCA (SITE, PRODUTO)
DIVULGADO NAS EDIÇÕES MENSAS
DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA.



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.



CONTATO:
ELENIR@CRANIK.COM
C/ ELENIR ALVES

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



A minha vida em caixas

• Por Ana Beatriz Carvalho •

Sentou-se solitária sobre o tapete surrado da antiga casa em que vivera por longas décadas. Ali havia sido muito feliz ao lado dos pais e dos irmãos.

Silêncio, dor e saudade, amparados pela memória aconchegante dos bons momentos vividos naquele lugar, tomaram conta de seu espírito inquieto.

Era preciso aceitar. Sua mãe havia partido. Levava consigo, certamente, a convicção de ter cumprido a sagrada missão de conduzir uma família com amor.

Aquele recanto que lhe despertava tantas boas recordações seria vendido. Essa fora a decisão tomada pelos irmãos e representava o melhor para todos naquele momento.

Contemplou, sensibilizada, cada canto do lar. Demorou-se diante das caixas que ocupavam o lado esquerdo da parede envelhecida pelas manchas e pelo mofo. Reconheceu que a veneranda habitação, tão amada, fora valente. Sustentara, por muitos anos, as emoções, as trajetórias e as dificuldades vividas pela família.

Fixou o olhar nas caixas, como quem se encontra entre a melancolia e o ímpeto de enfrentar um desafio. Ali estavam guardados bens preciosos: livros fascinantes que a acompanharam ao longo da vida e narravam, de certa forma, os caminhos por ela trilhados. Eram companheiros inseparáveis, intimamente ligados àquele cenário.

Suspirou:

— *Preciso dar-lhes um novo destino. O que fazer com essas caixas repletas de histórias, amizades, trocas, aprendizados, ensinamentos e conquistas? Nelas está a minha vida! Meus preciosos livros!*

Surpreendeu-se ao perceber que abraçava as caixas, tomada por lágrimas de tristeza, mas convicta de que elas precisavam seguir novos rumos e partir para outras paragens.

Sussurrou, melancólica:

— *A minha vida em caixas.*

Recordou-se da abnegação que presidira a formação daquele acervo. Construir o conteúdo daquelas caixas muitas vezes implicara renunciar a experiências e oportunidades que a vida lhe oferecera em momentos singulares. Em seu interior não havia apenas livros, mas, sobretudo, valores, escolhas, amizades, palavras, ideias, sonhos e sentimentos.

“ Não são apenas livros que guardamos nas caixas,
mas os pedaços da alma que nos fizeram quem somos. ”



Repetiu, mais uma vez, agora com firmeza, para ganhar forças e aceitar a partida do que ainda restava de si naquele lugar:

— *A minha vida em caixas.*

Rememorou, então, as etapas de sua existência vividas naquela morada simples: a infância repleta de pureza, marcada por brincadeiras singelas e alegres; a adolescência tímida, dedicada aos estudos e ao amor pela leitura; a juventude introspectiva, compartilhada entre amigos e ideias inspiradoras.

Cumpria tratar aquelas caixas com esmero, respeito e carinho. Era preciso dedicar-lhes a mais sublime consideração, pois guardavam os companheiros de tantas experiências compartilhadas, responsáveis, em grande parte, pela pessoa que ela se tornara ao longo da vida.

Levantou-se silenciosamente, abriu a bolsa e dela retirou uma fotografia que registrava um momento especial da infância. Lá estava ela na Biblioteca Municipal, cercada por livros e amigos, envolvida por um universo de histórias vibrantes.

Emocionou-se.

No íntimo daquela emoção, imaginou-se novamente na biblioteca, viva em sua alma. Frequentara aquele lugar durante a juventude, vários dias por semana, permanecendo ali por longas horas. Viu-se, então, sentada a uma mesa de leitura, percorrendo com atenção e ternura cada página dos preciosos livros que agora repousavam naquelas caixas.

Subitamente, iluminou-se.

Exclamou, desta vez eufórica, sorridente e confortada:

— *Sim! A Biblioteca Municipal receberá os meus livros, tão caros à minha existência. Doravante, eles pertencerão a muitos, a todos nós. Servirão àqueles que desejarem lê-los.*

Exultante por haver encontrado a solução para o impasse das caixas repletas de recordações afetivas, buscou auxílio para transportar seus estimados livros até a nova morada. Não o fez, contudo, sem antes prometer a si mesma que seria visitante permanente daquela biblioteca que marcara sua infância e juventude, agora renovada, viva, ampliada e, por isso mesmo, ainda mais presente em sua vida madura.



Sobre a autora:



Ana Beatriz Carvalho.

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos, em Direito da Criança e do Adolescente, em Administração Escolar e em Gerontologia, mestrado em Direito e Políticas Públicas e graduada em História e Estudos Sociais. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas.

- ♥ É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília e ACL/Brasília.
- ♥ Membro do Clube Soroptimist International of the Americans – SI Brasília.
- ♥ Integrante do grupo Biblioamigas do DF.
- ♥ Participante do grupo MulheresPoesis.
- ♥ Associada do Bussines and Professional Women - BPW.
- ♥ Membro da Associação Brasileira de Biblioterapia – ABB.
- ♥ Associada do Clube Internacional de Brasília – CIB.
- ♥ Uma das patrocinadoras da Revista Projeto AutoEstima.
- ♥ Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca!.
- ♥ Co-autora do Projeto Leitura no Bosque.
- ♥ Curadora do Clube do Livro Instituto MatureSer e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília.
- ♥ Palestrante e instrutora de cursos.
- ♥ Autora dos livros *Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário*, *Viva a Vida!* e *E Tudo Importa... Poemas*.



Sob medida

Por Geraldo Magela de Faria

Exímia costureira. Faltava tempo para atender aos pedidos. E tempo não sobrava para o amor. Com isso, a vida passava, e ela só.

Novo na cidade, um homem, quando a viu, sentiu-se atraído. Sem ter como iniciar o diálogo, perguntou-lhe se fazia ternos. Ela nunca tinha feito, mas topou o desafio. Ele, precisando de motivos para conversar, mostrou-se indeciso: terno risca de giz ou comum; com colete ou sem; a gravata certa para combinar, e até o sapato. Sempre, com a opinião dela! Que também passou a gostar de estar com ele.

Tudo escolhido, hora de começar a confecção. Ao tirar as medidas, fazer as provas, ela observou que nunca antes tinha reparado em um homem, dessa maneira. Nunca tinha parado para olhar atentamente, interessar-se por ele, dar asas à imaginação, como agora se permitia fazer.

Aos poucos, passou a observá-lo de um jeito diferente. O caimento, detalhes, ajustes. Aquele homem foi também se moldando diante dela.

Com o passar do tempo o feitio do terno se juntou ao feitio... de uma história de amor! Ele constatou que não se tratava apenas de uma costureira, e, sim, de uma mulher com quem poderia tecer um sonho a dois. E ela chegou à conclusão: não somente um terno, mas também... um homem sob medida! Apaixonaram-se.

Agora, ela se prepara para fazer a mais prazerosa costura de sua vida: o vestido de noiva.



Sobre o autor:

Geraldo Magela de Faria nasceu em Pará de Minas, em 1951. Reside em Belo Horizonte. Formado em Letras pelo UNI-BH. Revisor de textos em língua portuguesa. Participou dos livros “Pará de Minas, meu amor” (2009); “Micros, Uai” (2023); “Microconto de Ouro” (2025). Coautor do livro “De repente, palavras” (2023). Participou da antologia “Histórias para contar: poemas, contos e minicontos”, promovida pela Revista Projeto Autoestima (2021).



Projeto Auto Estima

Bom Combate

— ◆ (Clarissa Machado) ◆ —

Combato o bom combate
Todos os dias e mais
Visto a armadura da paz –
e luto a luta mais difícil.

A luta do invisível
Luta indivisível...
Luto a luta por *Aquele que é* –
porque dentro de mim... Fé!

Combato o combate ímpar
De uma luta quase impossível
de explicar,
Pois eu conheço um pouco
e não tudo – por hoje...
só por hoje, neste mundo.

Combato o bom combate
Todos os dias e mais
Visto a armadura da paz –
eu luto a luta mais difícil.

[perdidos y encontrados]

A luta pela paz,
Que contradição –
Uma luta sem etimologia –
uma luta de lutos.

Combato o bom combate
De novo e sempre
E a armadura da paz –
narra memórias ancestrais.

A luta pela paz,
Que contradição –
Uma antiga filosofia –
considerada utopia.

A luta do invisível
Luta pelo indivisível:
Lutar para ser **UM** –
quando tantos querem...

[duelos y duelos]

Viver apartados
Incomunicáveis
Derrubando pontes –
e construindo muros.

A luta pela paz, uma missão
Aparentemente em vão
Porém, a vida é:
um dia de cada vez.
Fé!



Clarissa Xavier Machado

é autora dos livros “Pelos 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.

RESPONSABILIDADE do ESCRITOR e do POETA

Por Rita Galo

Um texto, seja em prosa ou em verso, sempre contempla um objetivo, uma intenção, conscientes ou não. Vale, então, refletir que ele é um veículo que leva, a seu possível leitor, o conhecimento de algo que só o seu autor conhece ou pensa. Pode ser uma informação, o convencimento do que o seu autor acredita ser uma verdade, a contestação de uma ideia, o relato de um evento, o desabafo do que lhe pesa ou alegra sua alma, a divulgação de uma novidade científica e, ainda, talvez apenas pretenda proporcionar um agradável momento de lazer.

Portanto, o escritor e o poeta, em seus textos, desnudam a sua própria consciência, do que se pode concluir que o texto é um instrumento de partilha, com o seu possível leitor, do que pensa ou sente, influenciando-o subliminarmente. Assim sendo, vale considerar que escrever, seja em prosa ou em verso, exige a responsabilidade de quem o escreveu.

O poema, que é uma forma especial de texto, em geral, mexe com as emoções do leitor, pois faz parte da natureza da poesia tocar a alma de quem a lê ou a ouve. Por isto, também a produção poética requer que a responsabilidade a permeie.

E assim refletindo, produzo meus poemas e textos como relatos sinceros do que me causou significativas impressões. Nada muito novo e, até mesmo, desprovidos de alguma criatividade singular; mas mediados pela responsabilidade do que julguei importante ser transformado em palavras escritas que, talvez, venham ser publicadas. Tento explicar-me nas rimas abaixo, considerando Olavo Bilac, que diz, em seu poema *Profissão de Fé*:

*“Quero que a estrofe cristalina,
dobrada ao jeito do ourives,
saia da oficina sem um defeito.”*



POETANDO

Por Rita Galo

As ideias me surgem,
Às vezes, de forma bem vertiginosa.
E, em outras, porém, bem devagarinho.
E eu as recolho numa rima cuidadosa
E as deposito no santuário de um versinho...
E, assim, eu louvo a Vida, o Amor, Deus e a Natureza,
Traduzindo, meus sentimentos
E o meu “pão-nosso” de cada dia,
Em palavras que possam conter alguma mensagem.
E em inesperados momentos,
Vislumbro a oportuna visita
De uma fiel e doce amiga: a Poesia
Que se esconde, e tranquila habita,
No coração humano de cada ser.
Poemas existem em tudo, embora disfarçados...
Basta apenas um olhar pleno de cuidados
Para os conseguirmos ver.
Com certeza, Deus também nos fez poetas
Apesar da difícil arte de viver.

Brasília, DF – 25/01/2017



Sobre a autora



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



REVISTA

Projeto Auto & Estima

Melancolia

Por Sônia Carolina

Meu pobre Flamboyant,
meu preferido,
já não floresce mais na primavera.
E, no esplendor da tarde quando agoniza dia,
na luz vermelha que o poente exala,
vejo seus braços, rudes e tristes,
estendidos no infinito azul
onde uma vez mais
gorjeia em prece o anu preto.

E, muito embora a luz e o perfume
das açucenas embarcem o dia que se esvai
em infinitas ânsias,
em laivos de dor e de tristeza
a caminhar solene em seu inverno eterno,
o tronco rude exhibe a dor
da florada que não houve,
na espera triste
de tudo aquilo que não veio.



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 em Livros e Revistas Culturais.



“ Como os livros salvam a nossa saúde mental?”

Por: Daisy Gouveia



Em um mundo, onde a hiperestimulação digital, o bombardeio de notificações no celular, redes sociais que trazem conteúdos muitas vezes desnecessários, mas que são assistidos por nós até o final, movidos por urgência e curiosidade, só podem culminar em um grande cansaço mental crônico: **Burnout digital**.



Nesse cenário, o livro físico, o ato de ler não é apenas um passatempo, mas um ato de resistência e autocuidado. A leitura regular, constante, traz além do ganho intelectual uma regulação ilógica e emocional para mentes sobrecarregadas. Os ganhos da leitura profunda trazem de volta nossa atenção, foco, memória, prevenindo o declínio cognitivo. A musculação está para o corpo, como a leitura está para o cérebro. **Leitura é a musculação do cérebro.**



O envelhecimento não se beneficia apenas das caminhadas matutinas, que são essenciais, mas também do exercício da leitura. Pesquisas como da universidade de Sussex que comprovam que **6 minutos de leitura diária, podem reduzir os níveis de estresse em até 68%**, que caminhar, ou escutar música. Se você não lê, está se privando desse e outros benefícios.



Leandro Karnal explica muito bem, quando alguém se coloca como não gostando de ler. Há coisas menos objetivas que você pode escolher gostar ou não, como colocar pimenta na comida, ou gostar ou não de Beatles, mas as mais objetivas como tomar banho, se você não toma exclui você socialmente e se você não lê não constrói seu intelectual.



Considere então, substituir o celular pelo livro na cabeceira.



Desligue todos os estímulos visual e auditivos alguns minutos antes de dormir e desacelere o ritmo cardíaco induzido pela leitura e prepare o cérebro para um sono reparador.



Ler é o melhor remédio para o burnout digital.



Escolha um tema que vai interessar você, procure uma leitura breve para começar e planeje, alguns minutos por dia, um capítulo por dia ou pelo menos 5 páginas, mas que seja uma atividade diária, constante.

Sobre Daisy Gouveia

Daisy Gouveia é apresentadora, escritora, influenciadora digital e criadora do Clube de Leitura da Daisy. Com 66 anos, usa as redes sociais para incentivar as pessoas, principalmente as mulheres, a adotarem o hábito da leitura.

Com 35 anos de experiência na área da moda, escreveu o livro 'Costurando Minha História' onde conta sua trajetória e fala sobre sua reinvenção profissional, estimulando as pessoas que também querem mudar.

Instagram: @daisygouveiaoficial



Livro apresenta conceito de “Alzheimer emocional” e explica porque vítimas permanecem em relações abusivas

“Liberdade com Propósito” explica o mecanismo psicológico que apaga a dor e sustenta o ciclo de dependência



“Alzheimer Emocional” é o fenômeno no qual a mente racional reconhece o sofrimento, mas o sistema emocional reduz ou apaga lembranças dolorosas. Esse processo sustenta a esperança de mudança e mantém o vínculo ativo, mesmo após repetidas experiências negativas. O psicólogo **Felipe Rosenberg**, autor do livro “Liberdade com Propósito”, publicado pela **Edições 70**, selo do Grupo Editorial **Alta Books** aprofunda a análise sobre a permanência em relações abusivas e aponta um roteiro conceitual como chave para compreender a dificuldade de rompimento.



Um livro transformador para quem busca clareza, cura e propósito. Você não está sozinho. Você pode se libertar.



De acordo com **Rosenberg**, esse mecanismo não se relaciona à fraqueza, mas a uma resposta psíquica ao trauma. “A mente pode saber que precisa sair, mas o sistema emocional apaga a dor para sustentar a esperança”, afirma o autor ao explicar a dissociação entre razão e emoção.



“Liberdade com Propósito” detalha como o ciclo de abuso cria uma dinâmica semelhante à de dependência. Momentos de afeto alternam com episódios de dor, o que reforça o apego. Esse padrão estimula a permanência, já que a memória emocional privilegia os períodos positivos e reduz o impacto das experiências negativas.



O conceito de “Alzheimer Emocional” também amplia o entendimento sobre recaídas. Segundo o livro, decisões de ruptura muitas vezes não se sustentam porque a memória afetiva se reorganiza em favor da reconexão. Promessas de mudança, pedidos de desculpa e demonstrações de afeto reativam o vínculo e enfraquecem a percepção da dor. “A mente pode apagar. Mas o corpo lembra”, afirma o autor, ao destacar que sinais físicos, como ansiedade e exaustão, continuam presentes mesmo quando a memória emocional falha.

70

EDIÇÕES 70
SELO DO GRUPO EDITORIAL
ALTA BOOKS





Ao apresentar esse conceito, Felipe propõe uma **mudança de interpretação** sobre o comportamento da vítima. A permanência deixa de ser vista como escolha consciente e passa a ser entendida como resultado de um mecanismo psicológico estruturado. **“Liberdade com Propósito”** busca oferecer clareza sobre padrões internos que sustentam o ciclo abusivo, criando base para decisões mais consistentes e para o rompimento definitivo da dinâmica.



Sobre o autor:



Felipe S. Rosenberg é psicólogo clínico, terapeuta de casais e escritor. Atua com foco em relacionamentos abusivos, ansiedade, neurodivergências e reconstrução da identidade emocional. É criador do conceito de Alzheimer Emocional e fundador da Psicologia do Propósito.

Nas redes sociais, desenvolve o projeto Descobrimdo o Sentido, onde compartilha reflexões sobre saúde emocional, propósito, relacionamentos e desenvolvimento humano.

É autor dos livros “Descobrimdo como lidar com o TDAH”, “Ansiedade Transformada”, “Além do Burnout” e “Liberdade com Propósito”.



Um livro transformador para quem busca clareza, cura e propósito. Você não está sozinho. Você pode se libertar.



Serviço:



Livro: **Liberdade com Propósito**



Autor: **Felipe Rosenberg** (@descobrimdoosentido)



Editora: **Edições 70** – Grupo Editorial Alta Books



Disponível pra compra através do site:

<https://www.amazon.com.br/Liberdade-com-prop%C3%B3sito-jornada-retorno/dp/6554274553>

70

EDIÇÕES 70
SELO DO GRUPO EDITORIAL
ALTA BOOKS



@edicoes70





 revistaprojetoautoestima

“



“O preço barato do papel
é a razão por que as mulheres
começaram por ter êxito na literatura,
antes de o alcançarem noutras profissões”.



VIRGINIA WOOLF

Clube de LEITURA

Sesc Belenzinho | Edição 2026



Essa edição propõe a leitura de autoras latino-americanas que combina realidade social complexa e elementos fantásticos, característica associada ao Realismo Mágico, além de irradiar forte carga política, resistência cultural e identidade própria.



Entre julho e novembro, o Clube de Leitura promove cinco encontros presenciais, sempre no último sábado do mês, das 15h às 17h, com mediação de Zil Pimentel. A literatura latino-americana retrata a dor, a magia e a paixão do continente com excelência narrativa, por meio de romances, contos e poesias que convidam à leitura e ampliam o olhar sobre a vida.



O percurso privilegia autoras, muitas delas ainda pouco difundidas no Brasil. Ao transformar essa literatura em ponto de encontro e conversa no Sesc Belenzinho, o clube propõe uma experiência de leitura marcada pela descoberta, pela troca e pelo encantamento.



O ciclo começa no Brasil, com "Os Imortais", de Paulliny Tort, uma das vozes contemporâneas mais instigantes da literatura brasileira. No segundo encontro, a leitura segue pelo continente com "Exploração", de Gabriela Wiener, que apresenta um mergulho no universo da cultura peruana. Em setembro, o terceiro encontro é dedicado a "Kramp", da chilena María José Ferrada. Na sequência, o quarto encontro leva os participantes ao Equador, com "Xamãs Elétricos na Festa do Sol", de Mónica Ojeda. Encerrando o ciclo, no penúltimo mês do ano, o clube chega ao México com "Temporada de Furacões", de Fernanda Melchor, obra que promete impactar leitores pela força de sua narrativa.

BRASIL

OS IMORTAIS

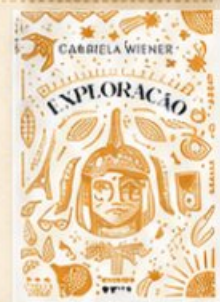
Paulliny Tort



PERU

EXPLORAÇÃO

Gabriela Wiener



CHILE

KRAMP

María José Ferrada



EQUADOR

XAMÃS ELÉTRICOS NA FESTA DO SOL

Mónica Ojeda



MÉXICO

TEMPORADA DE FURACÕES

Fernanda Melchor





Por que ler autores latino-americanos?

Ler autoras latino-americanas nos permite compreender a identidade, a história e a riqueza cultural do nosso continente, reconhecido mundialmente pela sua originalidade. O caldo literário da América Latina reflete paixões e desafios comuns, além de oferecer narrativas singulares que transcendem fronteiras.



Temas presentes nas leituras



Identidade e história: as obras abordam a formação cultural da América Latina, as marcas deixadas por ditaduras e conflitos e as diferentes maneiras de compreender a identidade do continente.



Realismo mágico: um dos traços mais marcantes da literatura latino-americana, o realismo mágico aproxima o cotidiano do fantástico, criando narrativas em que imaginação e realidade convivem de forma singular.



Vozes contemporâneas: além de autores consagrados, o percurso reúne escritoras que ampliam o panorama da produção literária latino-americana atual, abordando questões contemporâneas sob diferentes perspectivas.



Diálogo entre países vizinhos: a leitura de autores latino-americanos aproxima culturas que compartilham histórias, desafios e referências, ampliando o contato com produções que muitas vezes circulam menos do que as de língua inglesa.



Um imaginário comum: ao colocar em circulação histórias de diferentes países do continente, as leituras evidenciam aproximações culturais e fortalecem o diálogo entre experiências latino-americanas.



Cronograma de Leitura

Encontro 1	25/7	“Os Imortais”, Paulliny Tort, Ed. Fósforo	– BRASIL
Encontro 2	29/8	“Exploração”, Gabriela Wiener, Ed. Todavia	– PERU
Encontro 3	26/09	“Kramp”, María José Ferrada, Ed. Moinhos	– CHILE
Encontro 4	31/	“Xamãs Elétricos na Festa do Sol”, Mónica Ojeda, Ed. Autêntica Contemporânea	– EQUADOR
Encontro 5	28/11	“Temporada de Furacões”, Fernanda Melchor, Ed. Mundaréu	– MÉXICO

Encontro 1 –

“Os Imortais”, Paulliny Tort, Editora Fósforo – BRASIL

Em “Os imortais”, Paulliny Tort, vencedora do prêmio APCA e finalista do Jabuti com *Erva brava*, surpreende o leitor com uma obra ambientada na pré-história e realiza um feito literário singular: reconstruir um mundo anterior à linguagem tal como a conhecemos, mas pleno de complexidade, pensamento e imaginação.

Neste romance tão próximo de uma epopeia, Tort narra a trajetória de um clã de neandertais em um cenário hostil, marcado pela fome e pelas intempéries. Guiado por figuras conhecidas como Homem, Mulher e Velha, o grupo atravessa vastos territórios em busca de sobrevivência. Após um conflito com outro agrupamento, uma criança *sapiens* é incorporada ao clã. Afastando-se de visões estereotipadas sobre os primeiros hominídeos, Tort cria uma narrativa de aventura que também se configura como uma fábula sobre a origem da humanidade, e propõe um retrato especulativo do convívio entre duas espécies.

Ousado e original, “Os imortais” celebra o poder inaugural da mente ao mesmo tempo que investiga as relações humanas elementares e o espanto diante do inexplicável, como o fogo, a morte e a doença. Com um estilo cristalino e envolvente, mas ainda assim poético, Paulliny Tort nos lembra que nosso elo com o passado é inquebrantável, enquanto o futuro da chamada civilização talvez seja mais frágil do que costumamos supor.



Sobre a autora

Paulliny Tort nasceu em Brasília (DF). É jornalista e mestre em comunicação e sociedade pela UnB. *Erva brava* (Fósforo), seu primeiro livro de contos, foi vencedor do prêmio APCA e finalista do Jabuti 2022. Estreou na literatura em 2016, com o romance *Allegro ma non troppo* (Oito e Meio, 2016), semifinalista do prêmio Oceanos de Literatura.



BRASIL



Encontro 2 –

“Exploração”, Gabriela Wiener, Editora Todavia – PERU

O corpo que protagoniza este livro é conflagrado por disputas que remontam à história e se desdobram nos incertos movimentos do desejo e do afeto. A morte do pai e os fantasmas do passado marcam esta exploração memorável sobre o amor, o desejo e o racismo na América Latina. Da obscura biografia do tataravô austríaco, arqueólogo malogrado, às redes fluidas do poliamor, Wiener define o ensaio pessoal, gênero que honra na altura de uma Vivian Gornick, como “o sofrido artesanato do eu”. Não se poderia encontrar definição melhor do exercício que resulta nestas páginas espantosas.



Sobre a autora

Gabriela Wiener nasceu em 1975, em Lima, no Peru. É escritora, poeta, jornalista e ensaísta, sendo considerada um dos grandes nomes da atual produção latino-americana. Escreveu diversos livros, dentre eles SEXOGRAFIAS, NUEVE LUNAS e LLAMADA PERDIDA. Vive na Espanha.

Encontro 3 –

“Kramp”, María José Ferrada, Editora Moinhos – CHILE

Unidos por um catálogo de produtos de serralheria da marca Kramp e viagens num Renault velho por estradas, povoados e cidades, uma filha cresce ao lado de seu pai, caixeiro-viajante, a aprender ensinamentos sobre o mundo e vida. Da infância à adolescência, M narra seus aprendizados e o correr dos anos, até o evento que marca uma ruptura na família, acionando o dispositivo dos sintomas parentais e outras rupturas e mais questionamentos sobre o universo e as peças que não se encaixam, as dores disparafusadas que se acumulam, e o revelar das engrenagens discretas do afeto rangendo no crescer da sua maturidade. Nas viagens com o pai, D, e o conseqüente reacender da vida da mãe em casa, após um assombrar violento do passado, M percebe, ainda adolescente, que os mecanismos das Coisas no Mundo avançam com giros imprecisos, impossíveis para cálculos e categorias, e começa assim a aceitar perguntas inclassificáveis no maquinário das perdas e do tempo, em revelações de que infortúnios tidos improváveis podem transformar construções familiares sólidas em “um monte de palitos”. Ao voltar do livro, um dos caminhos mais difíceis e também confortáveis da viagem, vivenciamos com M o despertar para as precariedades de uma família a sofrer o desvanecimento de suas relações, e entendemos um dos mecanismos da existência (“um único parafuso pode precipitar o fim do mundo”) e que muito do que resta nesse sistema de sobrevivência até o futuro é estranho, mas também revelador.

Raimundo Nonato, escritor e psicólogo

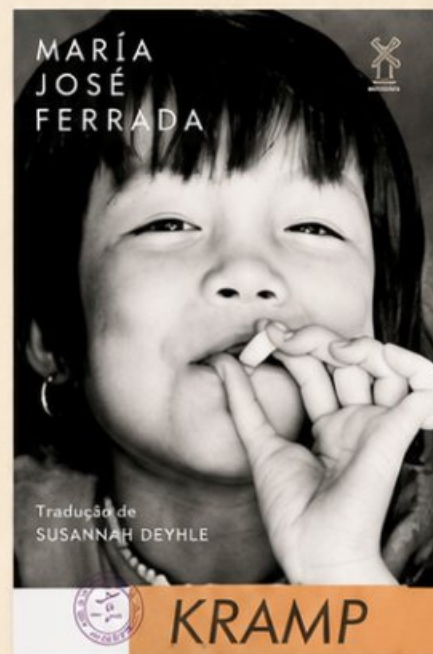


Sobre a autora

María José Ferrada, nascida em 1977 no Chile, é jornalista e escritora. Seus livros infantis já foram publicados em diversos países. *Kramp*, seu primeiro romance, foi o primeiro trabalho a receber os três prestigiados prêmios literários chilenos: o Prêmio de Melhor Romance do Círculo de Críticos de Arte, o Prêmio de Melhores Obras do Ministério da Cultura (categoria romance) e o Prêmio Municipal de Literatura em Santiago.



PERU



CHILE

Encontro 4 –

“Xamãs Elétricos na Festa do Sol”, Mónica Ojeda, Editora Autêntica Contemporânea - EQUADOR

Ano 5540 do calendário andino. Noa decide fugir de Guayaquil, onde nasceu, com sua melhor amiga Nicole, para participar do Ruído Solar, um festival que, todos os anos, reúne, durante oito dias e sete noites, milhares de jovens — entre músicos, dançarinos, poetas e xamãs — aos pés de um dos muitos vulcões dos Andes.

Ficam para trás as famílias, a violência das cidades, e se descortina uma paisagem alucinada que treme ao ritmo da música e das erupções vulcânicas sob um céu riscado por meteoritos. Para Noa, essa será a primeira parada antes de reencontrar o pai que a abandonou quando criança e que, há anos, vive nas florestas altas — um território onde também se escondem os desaparecidos, aqueles que um dia subiram ao Ruído e nunca mais voltaram para casa.

Sustentado por uma lírica extraordinária, uma estética deslumbrante e muito senso de ritmo, “Xamãs elétricos na festa do sol” é uma viagem mística ao coração primitivo da música e da dança; uma jornada lisérgica e emocional que é, ao mesmo tempo, a busca por um pai e por um sentido de pertencimento em um mundo que só conhece a perda e o desamparo.



Sobre a autora

MÓNICA OJEDA nasceu em Guayaquil, no Equador, em 1988. Em 2017, esteve na lista Bogotá39, do Hay Festival, de melhores escritores de ficção latino-americanos com menos de 40 anos. Em 2019, recebeu o prêmio Prince Claus Next Generation, na Holanda. Em 2021, a revista *Granta* a indicou como uma das melhores autoras hispânicas com menos de 35 anos. Publicou livros de contos, poemas e três romances: *La desfiguración Silva* (Prêmio ALBA Narrativa, 2014), *Nefando* (Candaya, 2016) e *Mandíbula* (Autêntica Contemporânea, 2022).



EQUADOR

Encontro 5 –

“Temporada de Furacões”, Fernanda Melchor, Editora Mundaréu – MÉXICO

Garotos brincam às margens de um canal e descobrem um cadáver putrefato. É a Bruxa, ou Bruxa Menina, figura icônica e temida em *La Matosa*, que parece lhes sorrir. A partir daí, em uma torrente narrativa intensa, Fernanda Melchor recompõem os fatos que levaram ao crime a partir dos relatos de alguns dos envolvidos, criando um retrato visceral de uma cidadezinha perdida no México e seus terrores, um lugar dominado por pobreza, superstição, misoginia, preconceito, violência institucional e nas relações íntimas. O lirismo brutal de Melchor faz desta história policial uma *análise social* e um *tour de force* literário. Prêmio PEN México de Excelência Jornalística e Literária 2018, Anna Seghers 2019, Haus der Kulturen der Welt 2019; Finalista do International Booker Prize 2020.



Sobre a autora

Fernanda Melchor (Boca del Río, Veracruz, México, 1982) é escritora, tradutora e jornalista, com mestrado em estética e arte pela Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México). Em 2013, publicou as crônicas de *Aquí no es Miami* e também seu primeiro romance, *Falsa liebre*, e, em 2017, *Temporada de furacões*. Em 2018, recebeu o Prêmio PEN México de Excelência Jornalística e Literária por *Aquí no es Miami*, e venceu o prêmio alemão Anna Seghers em 2019.



MÉXICO



Serviço

Clube de Leitura do Sesc Belenzinho – 2ª Edição 2026

Mediação: Zil Pimentel

25/7, 29/8, 26/9, 31/10 e 28/11 Sábados, às 15h

Gratuito. Classificação: 18 anos.

Local: Biblioteca (Térreo).



SESC BELENZINHO

Endereço: Rua Padre Adelino, 1000.
Belenzinho – São Paulo (SP)

Telefone: (11) 2076-9700

sescsp.org.br/Belenzinho



Transporte público

Metrô Belém (550m) | Estação Tatuapé (1400m)



Estacionamento

De terça a sábado, das 9h às 21h.
Domingos e feriados, das 9h às 18h.

Valores: Credenciados plenos do Sesc:
R\$ 10,00 a primeira hora e R\$ 4,00 por hora adicional.
Não credenciados no Sesc: R\$ 20,00 a primeira hora
e R\$ 5,00 por hora adicional.



Sesc Belenzinho nas redes

Facebook | Instagram | @sescbelenzinho

LIVROS: DICAS PARA LEITURA



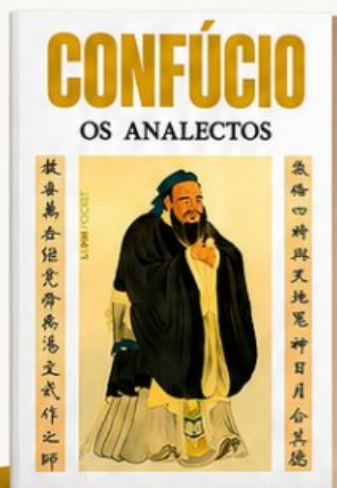
Boas leituras têm o poder de transformar ideias, ampliar horizontes e fortalecer a mente. **Selecionamos três obras que inspiram reflexão, autoconhecimento e sabedoria.**



MEDITAÇÕES

Marco Aurélio

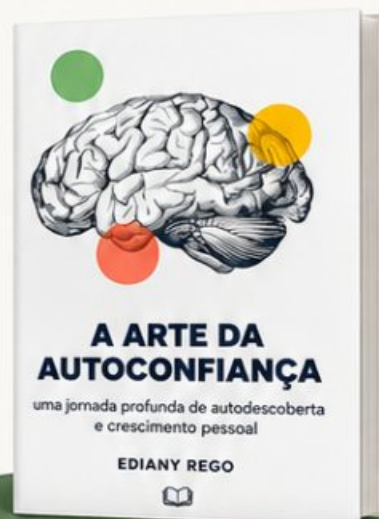
Reflexões atemporais sobre virtude, disciplina e serenidade. Um clássico do estoicismo para enfrentar os desafios diários com sabedoria.



OS ANALECTOS

Confúcio

Sabedoria milenar que orienta sobre ética, harmonia e relações humanas. Ensinações que atravessam gerações e culturas.



A ARTE DA AUTOCONFIANÇA

Ediany Rego

Um guia prático e inspirador para fortalecer a autoestima, vencer medos e construir uma vida com mais confiança e propósito.



Caminho da Capacitação abre inscrições para cursos gratuitos nas zonas Norte e Oeste da capital



Nesta etapa, programa do Fundo Social de SP oferece qualificação profissional em carretas-escola instaladas nos Centros Educacionais Unificados (CEUs) e amplia a oferta em instituições sociais parceiras



Estão abertas as inscrições para uma nova etapa do Caminho da Capacitação, programa do Fundo Social de São Paulo que oferece cursos gratuitos de qualificação profissional nas zonas Norte e Oeste da capital. As aulas serão realizadas entre os dias **14 e 24 de julho**, com turmas nos períodos da manhã, tarde e noite.



Nesta etapa, o programa oferecerá cursos por meio de carretas-escola instaladas em **12 Centros Educacionais Unificados (CEUs)** e ampliará o atendimento com unidades fixas de capacitação em **14 Organizações da Sociedade Civil (OSCs)** parceiras. Ao todo, serão **26 locais de atendimento** distribuídos pela capital paulista.



*Capacitar
é transformar
vidas e construir
novos caminhos!*



Cursos
Gratuitos



Qualificação
Profissional



Mais
Oportunidades



Futuro
Melhor



Confira os pontos de atendimento desta etapa:



ZONA NORTE



Instituições sociais

- Instituto Rosas do Vento
- Associação Comunitária Beneficente de Mutirantes Fábio Cândido
- Instituto Brandão Cultura, Esporte e Assistência Social
- B3 Brasilândia
- Instituto Semeão Silva
- ONG Instituto Alegria de Viver
- Instituto Grande Vitória Capadócia



Centros Educacionais Unificados (CEUs)

- CEU Parque Novo Mundo
- CEU Jaçanã
- CEU Tremembé
- CEU Jardim Paulistano
- CEU Perus
- CEU Freguesia
- CEU Taipas



ZONA OESTE



Instituições sociais

- Centro de Capacitação para a Vida Projeto Neemias
- Instituto Atiara
- Centro de Apoio Comunitário de Perus
- Instituto Cativeiro
- Instituto Luz aos Cegos
- Casarão Brasil
- Olhar de Laura



Centros Educacionais Unificados (CEUs)

- CEU Butantã
- CEU Uirapuru
- CEU Jaguaré
- CEU Pera Marmelo
- CEU Pinheirinho D'Água

Capacitar
é transformar
vidas e construir
novos caminhos!



Cursos
Gratuitos



Qualificação
Profissional



Mais
Oportunidades



Futuro
Melhor



Os cursos abrangem áreas com alta demanda no mercado de trabalho, como gastronomia, moda, beleza e estética, tecnologia, mecânica, elétrica e reparos domésticos, cuidados com pets e formação de cuidadores de idosos e de crianças. Ao final das aulas, os participantes recebem certificado oficial de conclusão.



Inscrições

As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas pelo site cursofussp.sp.gov.br. As vagas são limitadas e permanecem abertas até o preenchimento das turmas ou até o segundo dia de aula, em **15 de julho**.



Público-alvo

As capacitações são destinadas prioritariamente a pessoas em situação de vulnerabilidade social inscritas no Cadastro Único (CadÚnico), pessoas desempregadas e mulheres responsáveis pelo sustento da família. A idade mínima para participação varia conforme o curso escolhido, podendo ser de **14, 16 ou 18 anos**.



Sobre o programa

Promovido pelo Fundo Social de São Paulo, o Caminho da Capacitação integra o programa SuperAção SP, política pública do Governo do Estado voltada à superação da pobreza. Desde o lançamento, a iniciativa já percorreu **301** municípios, esteve presente nas **16** regiões administrativas do Estado e certificou mais de **17,8 mil alunos**.



Mais informações sobre cursos, cronograma e locais de atendimento estão disponíveis no site oficial do programa:

<http://www.caminhodacapitacao.sp.gov.br>



Cursos
Gratuitos



Qualificação
Profissional



Mais
Oportunidades



Futuro
Melhor

PROJETO INCLUSIVO UNE DIVERSÃO E DESENVOLVIMENTO *infantil*

DURANTE FÉRIAS ESCOLARES

Atividades estimulam a socialização e a autonomia das crianças com e sem neurodivergências em espaços temáticos voltados ao aprendizado integral



Affect/Divulgação

Atividades estimulam a socialização e a autonomia das crianças com e sem neurodivergências em espaços temáticos voltados ao aprendizado integral



Affect/Divulgação

Iniciativa busca fortalecer habilidades importantes para a vida, respeitando o ritmo, os interesses e as características individuais de cada participante

As férias escolares geralmente são associadas ao descanso e à diversão, época em que as crianças passam a desfrutar de mais tempo livre longe da rotina de aulas e compromissos escolares. Nesse período, surgem dúvidas para muitas famílias que querem preencher os horários vagos das crianças com dinâmicas capazes de mantê-las ativas e oferecer novas experiências, principalmente longe das telas e dos dispositivos eletrônicos.

Neste contexto, a Affect Centro Clínico e Educacional, clínica especializada no acompanhamento de crianças com TEA e outras neurodivergências de Goiânia, criou o Affect Summer Camp para crianças entre 2 a 12 anos que une brincadeiras e convivência em um ambiente acolhedor, seguro e inclusivo. A ideia é proporcionar momentos de interação entre crianças com desenvolvimento típico e atípico por meio de vivências que despertam a construção de amizades, o respeito às diferenças, o sentimento de pertencimento e a valorização da diversidade.

A fonoaudióloga **Juliana Menezes**, mestre em Ciências da Saúde e diretora técnica da Affect, explica que o Affect Summer Camp foi inspirado nos tradicionais acampamentos de férias dos Estados Unidos, seguindo os princípios do método DIR® Floortime, uma abordagem terapêutica baseada no relacionamento e nas interações do dia a dia, voltada ao desenvolvimento de crianças com transtornos do neurodesenvolvimento, como o autismo. "Mais do que uma simples colônia de férias, a iniciativa busca fortalecer habilidades importantes para a vida, respeitando o ritmo, os interesses e as características individuais de cada participante", destaca.

Juliana afirma que o Affect Summer Camp aposta na premissa de que o desenvolvimento infantil acontece de forma mais efetiva quando a criança está envolvida em atividades prazerosas. "Cada momento da programação é planejado para favorecer a comunicação e a interação em grupo de forma natural. Um dos diferenciais é a sua abordagem inclusiva, acolhendo crianças com desenvolvimento típico e atípico como forma de incentivar a convivência, o respeito às diferenças e a troca de experiências", acrescenta.

Segundo a fonoaudióloga, o projeto busca criar oportunidades para que todas as crianças aprendam umas com as outras em um ambiente de aceitação e valorização da diversidade. "O trabalho é conduzido por uma equipe multiprofissional especializada em desenvolvimento infantil e segue três pilares: o desenvolvimento, respeitando a fase e as capacidades de cada criança; as diferenças individuais, considerando as particularidades de cada participante; e os relacionamentos, entendidos como base para o crescimento emocional e social", pontua.



**APRENDER.
CONVIVER.
CRESCER JUNTOS.**

ESSA É A PROPOSTA DO

Affect  **SUMMER
CAMP**



A fisioterapeuta **Rafaela Campos**, diretora multiprofissional da Affect, ressalta que as dinâmicas desenvolvidas também contemplam o estímulo às competências essenciais, como comunicação verbal e não verbal, a iniciativa, a criatividade e a resolução de problemas. “O objetivo é que as crianças desenvolvam novas habilidades enquanto vivenciam experiências divertidas e enriquecedoras, agregando de forma leve vivências que trabalham a flexibilidade, a autorregulação emocional, a autonomia e a interação social”, detalha.

Rafaela lembra que a programação está organizada em diferentes espaços temáticos, cada um com objetivos específicos. Ela cita, como exemplo, o **Communication Club**, onde as crianças participam de rodas de conversa, contação de histórias, jogos cooperativos, dramatizações e brincadeiras simbólicas voltadas ao fortalecimento da comunicação e das habilidades sociais. “Temos também um espaço chamado **Sensory Adventure**, com atividades sensoriais cuidadosamente planejadas que promovem a exploração, a regulação emocional e a integração dos sentidos por meio de circuitos, estações de descoberta, experiências táteis e brincadeiras com água”, enumera.

“ **O DESENVOLVIMENTO INFANTIL ACONTECE DE FORMA MAIS EFETIVA QUANDO A CRIANÇA ESTÁ ENVOLVIDA em atividades prazerosas.** ”

Rafaela aponta que as crianças também brincam no espaço conhecido como **Active Camp**, que traz o espírito dos tradicionais acampamentos de férias. “Oferecemos desafios motores, gincanas, caça ao tesouro, jogos recreativos e de movimento que estimulam coordenação, equilíbrio, cooperação e autoconfiança”, comenta. A fisioterapeuta descreve ainda o quarto espaço temático, chamado de **Little Chefs – Cozinha Terapêutica**, no qual as crianças exploram os alimentos, participam do preparo de receitas e desenvolvem a autonomia. “É um momento muito rico em que buscamos ampliar de forma positiva a relação com a alimentação”, enfatiza.

Affect
SUMMER
CAMP



SOCIALIZAÇÃO
E PERTENCIMENTO



CRIATIVIDADE
E APRENDIZADO



RESPEITO E
VALORIZAÇÃO DAS
DIFERENÇAS

DIVERSÃO QUE
TRANSFORMA.
EXPERIÊNCIAS
QUE FICAM PARA
A VIDA TODA!



Em julho, as edições do Affect Summer Camp acontecem entre os dias **6 e 9** e entre os dias **13 e 16**, tanto em meio período quanto em período integral.



Mais informações:
(62) 9-9667-8330
(WhatsApp)



IGUATEMI BOSQUE RECEBE “JUMP AROUND”



O MAIOR CASTELO INFLÁVEL DA AMÉRICA LATINA

E ABRE PROGRAMAÇÃO PARA AS FÉRIAS DE JULHO



ATRAÇÃO DESEMBARCA
EM FORTALEZA COM MAIS DE
2.500 m²
DE DIVERSÃO PARA
TODA A FAMÍLIA



O Iguatemi Bosque Fortaleza recebe uma das atrações mais aguardadas das férias escolares. Desde o dia **6 de julho**, o shopping passou a abrigar o **Jump Around**, considerado o maior castelo inflável da América Latina, que ocupará o estacionamento do empreendimento com mais de **2.500 metros quadrados** dedicados à diversão para crianças, jovens e adultos.



Com um novo layout e diversas experiências interativas, a atração reúne **escorregadores gigantes, pula-pulas, estruturas de escalada, pistas de obstáculos** e desafios inspirados no universo do **parkour infantil**. Em um ambiente lúdico, colorido e seguro, os participantes poderão testar habilidades, gastar energia e viver momentos de lazer em família.



“A proposta do Iguatemi Bosque é proporcionar **momentos incríveis para as famílias**, especialmente durante o período de férias. Receber uma atração do porte do Jump Around, reconhecida nacionalmente, **amplia ainda mais as opções de lazer disponíveis para o nosso público**”, ressalta a gerente de marketing do Iguatemi Bosque, **Elirdes Costa**.



A atração é destinada a crianças a partir de **2 anos de idade**. **Menores de 6 anos** devem estar acompanhados por um responsável adulto. Cada sessão tem duração de **30 minutos** e conta com acompanhamento de monitores treinados para garantir a segurança dos participantes.



Para acessar o espaço, é necessário **retirar sapatos, jóias, piercings** e demais objetos que possam comprometer a segurança. O **uso de meias é obrigatório** durante toda a atividade.



DIVERSÃO PARA TODA A FAMÍLIA

Crianças, jovens e adultos em um ambiente seguro e cheio de energia!



SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Monitores treinados e todas as normas seguidas para uma experiência tranquila e divertida.



SESSÕES DE 30 MINUTOS

Diversão garantida com acompanhamento profissional em cada detalhe!



INGRESSOS:

Os ingressos custam **R\$ 54,90 (meia-entrada)** e podem ser adquiridos na bilheteria local ou por meio da plataforma Fever. Pessoas com deficiência (PCD) têm direito ao valor promocional de **R\$ 27,45** e podem entrar com um acompanhante gratuitamente mediante apresentação de laudo ou documento comprobatório. A capacidade é limitada e sujeita à lotação.



**DIVERSÃO PARA
TODA A FAMÍLIA**



**SEGURANÇA
EM PRIMEIRO
LUGAR**










**SESSÕES DE
30 MINUTOS**



**USO DE MEIAS
OBRIGATÓRIO**



SERVIÇO

-  **Jump Around** – Iguatemi Bosque Fortaleza
-  **Período:** De 6 de julho a 6 de setembro de 2026
-  **Local:** Estacionamento do Iguatemi Bosque
-  **Endereço:** Av. Washington Soares, 85 – Edson Queiroz
-  **Funcionamento:** Todos os dias, das 15h às 21h
-  **Ingressos:** R\$ 54,90 (meia-entrada) + taxa da plataforma
-  **Vendas:** Bilheteria local e plataforma Fever



Você sabe a data da próxima vacina do seu filho. Mas se lembra quando foi a sua?



Ela conhece a data de cada vacina do filho de cor. Sabe quando é o reforço, acompanha a caderneta pelo aplicativo e não perde uma campanha de vacinação infantil. Se o filho espirra, ela marca consulta. Se a escola pede atualização da carteirinha, ela resolve no mesmo dia.

Mas quando alguém pergunta quando foi a última vez que ela própria tomou uma vacina, a resposta costuma vir acompanhada de hesitação.



A cena é mais comum do que parece e reflete uma realidade documentada por estudos sobre a chamada "carga mental do cuidado": mulheres seguem sendo as principais responsáveis pela gestão da saúde e do bem-estar da família, mas frequentemente deixam a própria saúde em segundo plano.



Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as mulheres brasileiras dedicam, em média, **21,3 horas** semanais aos cuidados de pessoas e afazeres domésticos, enquanto os homens dedicam **11,7 horas**.¹



Além disso, **91%** das mulheres realizam atividades de cuidado e afazeres domésticos, contra **79,2%** dos homens.¹



“Historicamente, as mulheres assumem o papel de gestoras da saúde da família. Elas acompanham consultas, exames, vacinas e tratamentos dos filhos, parceiros e familiares. O problema é que, muitas vezes, a própria saúde acaba ficando para depois”, afirma a **dra. Maria Isabel de Moraes-Pinto**, infectologista do Delboni e Lavoisier e coordenadora em vacinas na Dasa.



A saúde da família também inclui a mãe

- O segundo semestre costuma trazer uma combinação conhecida por muitas famílias: férias escolares, reorganização da rotina, retomada das atividades e planejamento do restante do ano.
- Para especialistas, esse período pode representar uma oportunidade para rever o próprio calendário vacinal e incluir a saúde da mãe no mesmo planejamento que já existe para os filhos.
- “O autocuidado não deve ser entendido como um ato individual de vaidade ou luxo. Ele faz parte da prevenção em saúde. Quando a mãe se protege, ela também ajuda a proteger a família. Hoje, recursos como o atendimento domiciliar contribuem para tornar esse cuidado mais acessível e conveniente”, afirma Maria Isabel de Moraes-Pinto.



Com esse objetivo, a Dasa realiza a campanha **Black da Copa**, com descontos em vacinas selecionadas para adultos, incluindo imunizantes contra **HPV** e **herpes zóster**, além de condições especiais para check-ups preventivos.





Enquanto a vacinação infantil é acompanhada por pediatras, escolas, campanhas públicas e pela própria caderneta de vacinação, a imunização dos adultos depende, quase sempre, da iniciativa individual.

Especialistas alertam que esse cenário contribui para que muitas mulheres deixem de atualizar vacinas importantes ao longo da vida.



Entre as mais negligenciadas estão:



HPV

Embora muitas pessoas associem a vacina HPV apenas à adolescência, as recomendações atuais contemplam também adultos. A Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) recomenda a vacinação para homens e mulheres até os 45 anos, conforme avaliação médica.²



O HPV está associado a diversos tipos de câncer, incluindo o de colo do útero, vulva, vagina, pênis, ânus e orofaringe.



Tétano e difteria

Outra vacina frequentemente esquecida é a dupla adulto (dT), que protege contra tétano e difteria. Muitos desconhecem que o reforço deve ser realizado a cada dez anos durante toda a vida adulta.³



Herpes zóster

Recomendada para pessoas a partir dos 50 anos⁴, a vacina contra herpes zóster também costuma ficar fora do radar das mulheres.

A doença é causada pela reativação do vírus da catapora e pode provocar dores intensas e persistentes, que, em alguns casos, permanecem por meses após o desaparecimento das lesões.

“

A vacinação preventiva é diferente do cuidado reativo. Como não existem sintomas ou sensação imediata de urgência, muitas pessoas acabam adiando a atualização da carteira vacinal por anos. Quando a mulher cuida da própria saúde, ela também fortalece a proteção de toda a família”, finaliza **Maria Isabel**.



Referências

- 1 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Em 2022, mulheres dedicaram 9,6 horas por semana a mais do que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: [Link](#). Acesso em: 23 jun. 2026.
- 2 SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÕES (SBIIm). HPV9 (Papilomavírus Humano): informações para famílias. São Paulo: SBIIm, [s.d.]. Disponível em: [Link](#). Acesso em: 23 jun. 2026.
- 3 SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÕES (SBIIm). Calendário de vacinação SBIIm: adulto. São Paulo: SBIIm, 2025. Disponível em: [Link](#). Acesso em: 23 jun. 2026.
- 4 BRASIL. Ministério da Saúde. Calendário nacional de vacinação. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2026. Disponível em: [Link](#). Acesso em: 23 jun. 2026.



DÊ VISIBILIDADE PARA SUA
MARCA
E ALCANCE MAIS!

Anuncie na
**REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**

BELEZA QUE **INSPIRA**. CONTEÚDO QUE **CONECTA**.



A REVISTA QUE FALA COM QUEM DECIDE,
INFLUENCIA E COMPRA!



**PÚBLICO
QUALIFICADO**

Mulheres que se inspiram, consomem e recomendam.



ALTA VISIBILIDADE

Sua marca em destaque nas versões impressa e digital.



**FORTALEÇA
SUA MARCA**

Associe sua empresa a conteúdo relevante, confiável e inspirador.



**CREDIBILIDADE
E CONEXÃO**

Sua marca presente em um ambiente de confiança e engajamento.



**MAIS QUE UM ANÚNCIO,
UMA PARCERIA**

Soluções personalizadas para promover seu negócio com estratégia e resultado.



DECOLE SUA MARCA COM
A GENTE!

INVISTA EM QUEM ENTENDE
DE CONEXÃO E RESULTADOS.
**ANUNCIE NA REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA!**



CONTEÚDO DE
QUALIDADE



AUDIÊNCIA
ENGAJADA



FORMATOS
FLEXÍVEIS



RESULTADOS
COMPROVADOS



www.revistaprojetoautoestima.com.br



ELISA ZARZUR

BRILHA NA SEMANA DE ALTA-COSTURA DE PARIS COM LOOK ICÔNICO DE JEAN PAUL GAULTIER

Elisa Zarzur acompanhou, nesta quarta-feira (8), o desfile da grife Jean Paul Gaultier no terceiro dia da Semana de Alta Costura em Paris. O evento reuniu um seleto grupo de convidados para prestigiar a nova direção criativa da maison, entre eles Cardi B, Naomi Watts, Teyana Taylor e a atriz Catherine Deneuve.

A apresentação marca a estreia do designer holandês Duran Lantink como responsável pela coleção de Alta Costura da grife que encerrou o modelo de estilistas convidados adotado nas últimas temporadas. O desfile integra o terceiro dia da Semana de Alta Costura de Paris, que segue até dia 9 de julho e reúne também as apresentações de Balenciaga, com a estreia de Pierpaolo Piccioli, e Elie Saab, no mesmo dia.

Para assistir ao desfile, Elisa escolheu o icônico vestido preto de fivelas da coleção Très Gaultier como peça central da produção. O look foi combinado a escarpins pretos de bico fino e complementado por escolhas de beleza sóbrias, com olhos marcantes, boca discreta e cabelos lisos.

Durante seu casamento, realizado em Paris no mês anterior, Elisa Zarzur escolheu um modelo de plumas de Jean Paul Gaultier para o pré-wedding, da coleção de verão 2025 da maison. Nesta temporada de Alta-Costura, a comunicadora também foi convidada para os desfiles da Dior e de Giorgio Armani Privé.



Elisa Zarzur em
Jean Paul Gaultier
| Créditos @deko__



Pré-wedding Elisa Zarzur
e Alexandre Negrão –
Créditos Lufzão

HBO MAX LIDERA INDICAÇÕES AO EMMY AWARDS®

PREMIAÇÃO TERÁ TRANSMISSÃO AO VIVO
NA TNT E NO STREAMING



14 DE SETEMBRO
A PARTIR DAS 20H30



A HBO Max recebeu **122 indicações**, o maior número entre todas as redes de televisão e streaming. **THE PITT** é a série mais indicada, com **26 nomeações**, seguida por **HACKS**, com **25**. A cerimônia será transmitida ao vivo em **14 de setembro**, a partir das **20h30**, pelo canal de TV e pela plataforma de streaming.



TEMPORADA DE PREMIAÇÕES

A Temporada de Premiações da TNT e HBO Max retorna em 14 de setembro, com a transmissão ao vivo da 78ª edição do Emmy Awards®, diretamente do Peacock Theater em Los Angeles.



COBERTURA COMPLETA

A partir das 20h30, a cobertura completa começa com o tapete vermelho, trazendo acesso exclusivo aos bastidores da premiação e entrevistas com os indicados e estrelas da noite.



RECORDE DE INDICAÇÕES

A HBO Max conquistou 122 indicações ao Emmy Awards®, novamente o maior número de nomeações à premiação entre todas as redes de televisão e plataformas de streaming. As indicações abrangem 18 títulos originais da HBO e 3 Max Originals, distribuídos em 71 categorias.



THE PITT é a série mais indicada, com **26 nomeações**.



HACKS recebeu **25**, número que representa o recorde histórico de indicações em uma mesma temporada para uma comédia.



Jason Bateman se destacou ao receber quatro indicações, incluindo reconhecimentos por sua atuação e por seu trabalho com produtor em **DTF ST. LOUIS**.

ESTAS SÃO AS INDICAÇÕES DA HBO MAX NA 78ª EDIÇÃO DO EMMY AWARDS®:

- **26 indicações** para a série Max Original **THE PITT**, incluindo: Melhor Série de Drama, Melhor Direção em Série de Drama (Noah Wyle), 2 indicações de Melhor Roteiro em Série de Drama (Kirsten Pierre-Geyfman & R. Scott Gemmill; Valerie Chu), Melhor Ator em Série de Drama (Noah Wyle), 3 indicações de Melhor Ator Coadjuvante em Série de Drama (Patrick Ball, Shawn Hatosy, Gerran Howell), 4 indicações de Melhor Atriz Coadjuvante em Série de Drama (Taylor Dearden, Fiona Dourif, Katherine LaNasa, Sepideh Moafi), 2 indicações de Melhor Ator Convidado em Série de Drama (Ernest Harden Jr., Jeff Kober), 3 indicações de Melhor Atriz Convidada em Série de Drama (Brittany Allen, Tal Anderson, Tina Ivlev), 2 indicações de Melhor Direção de Arte em Programa Narrativo Contemporâneo (Uma Hora ou Mais), 2 indicações de Melhor Edição em Série de Drama, Melhor Maquiagem Contemporânea, Melhor Maquiagem com Prótese.



EMMY S



14 DE SETEMBRO

A PARTIR DAS 20H30



● **25 INDICAÇÕES PARA A SÉRIE MAX ORIGINAL HACKS,**

incluindo Melhor Série de Comédia, Melhor Roteiro para Série de Comédia, Melhor Atriz em Série de Comédia (Jean Smart), Melhor Ator Coadjuvante em Série de Comédia (Paul W. Downs), 2 indicações de Melhor Atriz Coadjuvante em Série de Comédia (Hannah Einbinder e Megan Stalter), Melhor Ator Convidado em Série de Comédia (Christopher McDonald), 5 indicações de Melhor Atriz Convidada em Série de Comédia (Leslie Bibb, Cherry Jones, Laurie Metcalf, Kaitlin Olson e Lauren Weedman), Melhor Direção de Arte em Programa Narrativo (Meia Hora), Melhor Casting em Série de Comédia, Melhor Fotografia em Série (Meia Hora), Melhor Figurino Contemporâneo em Série, Melhor Direção em Série de Comédia, 2 indicações de Melhor Edição em Série de Comédia com Câmera Única (Peggy Tachdjian e Jon Philpot), Melhor Hairstyling Contemporâneo, Melhor Música e Letra Originais, Melhor Mixagem de Som em Série (Meia Hora) e Animação e Melhor Supervisão Musical.



- **13 INDICAÇÕES PARA A SÉRIE HBO ORIGINAL DTF ST. LOUIS,** incluindo Melhor Minissérie ou Antologia, Melhor Direção em Minissérie, Antologia ou Filme para TV (Steven Conrad), Melhor Roteiro para Minissérie, Antologia ou Filme para TV (Steven Conrad), 3 indicações de Melhor Ator Coadjuvante em Minissérie, Antologia ou Filme para TV (Jason Bateman, David Harbour e Richard Jenkins), 2 indicações de Melhor Atriz Coadjuvante em Minissérie, Antologia ou Filme para TV (Linda Cardellini e Joy Sunday), Melhor Edição em Minissérie, Antologia ou Filme para TV, Melhor Fotografia em Minissérie, Antologia ou Filme para TV, Melhor Figurino Contemporâneo em Minissérie, Antologia ou Filme para TV e Melhor Mixagem de Som em Minissérie, Antologia ou Filme para TV.



- **9 INDICAÇÕES PARA A SÉRIE HBO ORIGINAL O CAVALEIRO DOS SETE REINOS,** incluindo Melhor Série De Drama, Melhor Direção de Arte em Programa Narrativo (Meia Hora), Melhor Fotografia Em Série (Meia Hora), Melhor Edição de Som em Série de Comédia ou Drama (Meia Hora), Melhores Efeitos Visuais em um Episódio, Melhor Hairstyling de Época, Fantasia Ou Sci-fi, Melhor Figurino de Fantasia Ou Sci-fi, Melhor Performance de Dublê e Melhores Efeitos Visuais em um Episódio.





- **8 indicações para a série HBO Original A IDADE DOURADA**, incluindo Melhor Série de Drama, Melhor Atriz em Série de Drama (Carrie Coon), Melhor Atriz Convidada em Série de Drama (Merritt Wever), Melhor Direção em Série de Drama (Salli Richardson Whitfield), Melhor Maquiagem de Época, Fantasia ou Sci-fi (Sem Prótese), Melhor Hairstyling de Época, Fantasia ou Sci-fi, Melhor Figurino de Época e Melhor Direção de Arte em Programa Narrativo de Época ou de Fantasia (Uma Hora Ou Mais).
-



- **7 indicações para a série HBO Original EUPHORIA**, incluindo Melhor Atriz em Série de Drama (Zendaya), Melhor Ator Convidado em Série de Drama (Colman Domingo), Melhor Direção de Arte em Programa Narrativo Contemporâneo (uma hora ou mais), Melhor Maquiagem Contemporânea, Melhor Hairstyling Contemporâneo, Melhor Edição para Série de Drama e Melhor Fotografia em Série (Uma Hora).
-



- **6 indicações para a série HBO Original MEL BROOKS: O HOMEM DE 99 ANOS!**, incluindo Melhor Direção em Documentário ou Programa de Não-ficção, Melhor Edição em Programa de Não-ficção, Melhor Trilha Sonora Original em Documentário, Melhor Especial de Não-ficção ou Documentário, Melhor Edição de Som em Programa de Não-ficção ou Reality Show e Melhor Mixagem de Som em Programa de Não-ficção.
-



- **6 indicações para a série HBO Original TASK: UNIDADE ESPECIAL**, incluindo Melhor Ator em Série de Drama (Mark Ruffalo), Melhor Roteiro em Série de Drama (Brad Ingelsby), Melhor Ator Coadjuvante em Série de Drama (Tom Pelphrey), Melhor Edição em Série de Drama, Melhor Direção em Série de Drama e Melhor Fotografia em Série (Uma Hora).
-



- **3 indicações para a série HBO Original LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER**, incluindo Melhor Série de Curta Duração, Melhor Roteiro em Série de Variedades e Melhor Edição em Programa de Variedades.





- **3 indicações para a série HBO Original JAYNE MANSFIELD: MINHA MÃE**, incluindo Melhor Especial de Não Ficção ou Documentário, Melhor Direção em Documentário ou Programa de Não-Ficção e Melhor Fotografia em Programa de Não-Ficção.



- **2 indicações para a série HBO Original THE COMEBACK**, incluindo Melhor Atriz em Série de Comédia (Lisa Kudrow) e Melhor Roteiro em Série de Comédia.



- **2 indicações para a série HBO Original BILLY JOEL: AND SO IT GOES**, incluindo Melhor Edição de Som em Programa de Não-ficção ou Reality Show e Melhor Mixagem de Som em Programa de Não-ficção.



- **2 indicações para a série HBO Original A CADEIRA**, incluindo Melhor Roteiro em Série de Comédia (Tim Robinson e Zach Kanin) e Melhor Direção em Série de Comédia (Andrew DeYoung).



- **2 indicações para a série HBO Original IT: BEM-VINDOS A DERRY** incluindo Melhor Design de Título e Melhores Efeitos Visuais em Série ou Filme Para TV.



- **2 indicações para a série HBO Original OS ASSASSINATOS DA JOJA DE IOGURTE** incluindo Melhor Série de Não Ficção ou Documental e Melhor Fotografia em Programa de Não-Ficção.



- **1 indicação para a série HBO Original ROOSTER** em Melhor Ator em Série de Comédia (Steve Carell).



- **1 indicação para a série HBO Original MISS YOU, LOVE YOU** em Melhor Filme Para TV.



- **1 indicação para a série HBO Original PELA METADE** em Melhor Ator Coadjuvante em Minissérie, Antologia ou Filme Para TV (Richard Gadd).



- **1 indicação para a série Max Original PEACEMAKER** em Melhor Coordenação de Dublês em Série de Comédia.



- **1 indicação para a série HBO Original RAMY YOUSSEF: COISAS DO AMOR** em Melhor Edição em Programa de Variedades.



- **1 indicação para a série HBO Original CHRIS FLEMING AO VIVO NO CADILLAC PALACE** em Melhor Roteiro em Programa de Variedades (Chris Fleming).





Para conferir a lista completa dos indicados, acesse:

<https://files.constantcontact.com/89b62f61601/1005803f-be6e-4536-bba2-db0270bad3cb.pdf?rdr=true>



A cerimônia do Emmy Awards® será apresentada por Mariska Hargitay e contará com a presença dos maiores talentos da televisão e do streaming. A Academia de Artes e Ciências da Televisão anunciou os indicados hoje em uma apresentação ao vivo conduzida pelo ator Jeff Hiller e pela atriz Liza Colón-Zayas, no Wolf Theatre, da Television Academy, em North Hollywood, Los Angeles.



Acompanhe a 78ª edição dos Emmy Awards® no dia 14 de setembro ao vivo na Temporada de Premiações da TNT e HBO Max.



SOBRE A HBO MAX

HBO Max é a plataforma global de streaming da Warner Bros. Discovery que oferece histórias únicas e cativantes da mais alta qualidade, abrangendo conteúdos roteirizados, filmes, documentários, true crime, animação adulta, esportes ao vivo (nos países disponíveis) e conteúdo infantil. HBO Max é o destino de marcas de entretenimento prestigiadas como HBO, Warner Bros., Max Originals, DC, Harry Potter, além de shows icônicos como “Friends” e “The Big Bang Theory”, tudo em um só lugar.



SOBRE A TNT

A TNT é uma marca icônica de entretenimento na América Latina e garante ao seu público uma experiência de alta qualidade. A TNT reúne grandes histórias, estrelas e eventos. Sua programação inclui os maiores sucessos e celebridades de Hollywood e de outras partes do mundo, assim como filmes de grande sucesso, especiais musicais, eventos ao vivo e importantes campeonatos do esporte mundial em alguns mercados. A TNT é sede e anfitriã da mais relevante Temporada de Premiações do cinema, séries e música, reunindo o público brasileiro e latino-americano em torno da emoção dos eventos mais relevantes do entretenimento mundial, como os OSCARS®, EMMY Awards®, GRAMMYS®, e muitos outros. Além disso, a TNT também é a casa do maior campeonato de futebol mundial, a Champions League. O universo TNT vai muito além, alcançando as preferências do público brasileiro e latino-americano com seus formatos e conteúdos preferidos por meio de suas marcas TNT SÉRIES, TNT NOVELAS e TNT SPORTS.



Revista

PROJETO AUTOESTIMA

ESPECIALISTA DA

NETFLIX

FALA PELA PRIMEIRA VEZ

E COM **EXCLUSIVIDADE**

PARA O **PÚBLICO BRASILEIRO**

Referência internacional em **neurodiversidade e inclusão**, Dr. Kerry Magro fará palestra ao vivo no evento Amor ao Espectro Autista, promovido pelo **Instituto Cintia Chiarelli**, no dia 11 de agosto, com tradução simultânea.

As vagas estão abertas.

O Brasil terá, pela primeira vez em um evento voltado ao público nacional, uma das maiores referências internacionais em aceitação do autismo e neurodiversidade falando para o público local. No dia 11 de agosto, o Dr. Kerry Magro participará ao vivo, via Zoom, do evento Amor ao Espectro Autista, promovido pelo Instituto Cintia Chiarelli, em uma palestra inédita para famílias, educadores, profissionais da saúde e todos os interessados em compreender o autismo a partir da perspectiva de quem vive essa realidade e atua para transformar a forma como o mundo enxerga a neurodiversidade.

Reconhecido mundialmente por sua atuação em defesa da inclusão, Kerry Magro é consultor da premiada série Love on the Spectrum U.S., da Netflix, produção que conquistou audiência internacional ao retratar, com sensibilidade e autenticidade, os relacionamentos e a vida de pessoas autistas. Seu trabalho também inclui consultoria para a HBO e participação como roteirista da série infantil Carl the Collector, da PBS Kids, que apresentou o primeiro personagem principal autista da história da emissora.

Mas é sua trajetória pessoal que torna sua mensagem ainda mais potente: diagnosticado com autismo aos quatro anos de idade, **Kerry não falava até os dois anos e meio e só passou a formar frases completas aos sete anos**. Hoje, tornou-se palestrante internacional, autor best-seller e uma das vozes mais respeitadas do movimento de aceitação do autismo, tendo realizado mais de 1.400 palestras em diferentes países, incluindo apresentações no TEDx e no Google.

DR.

**KERRY
MAGRO**

VIVER. INCLUIR. TRANSFORMAR.



11 DE AGOSTO
PALESTRA AO VIVO
VIA ZOOM



PARA FAMÍLIAS,
EDUCADORES,
PROFISSIONAIS
DA SAÚDE E TODOS
OS INTERESSADOS



WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



Para Cintia Chiarelli, fundadora do Instituto de mesmo nome, trazer Kerry Magro ao Brasil representa uma oportunidade rara de aproximar o público brasileiro de uma das principais lideranças mundiais no tema:

“Kerry conseguiu transformar sua própria trajetória em uma ferramenta de mudança social. Ele dialoga com famílias, profissionais, empresas e pessoas autistas de uma maneira muito acessível, sempre mostrando que inclusão começa quando deixamos de enxergar apenas o diagnóstico e passamos a reconhecer o potencial de cada indivíduo. Poder ouvi-lo ao vivo é uma oportunidade que dificilmente teremos novamente tão cedo.”

Embora o debate sobre o autismo tenha avançado significativamente nos últimos anos, especialistas defendem que ainda há um longo caminho para transformar conscientização em aceitação. Questões como inclusão escolar, mercado de trabalho, autonomia, relacionamentos e pertencimento continuam sendo desafios para milhões de pessoas autistas e suas famílias.

Esses temas estarão no centro da palestra de **Kerry Magro**, que falará diretamente ao público brasileiro sobre sua experiência pessoal, os aprendizados acumulados ao longo de sua carreira e as mudanças que ainda precisam acontecer para que pessoas autistas sejam reconhecidas por suas capacidades e não pelos estigmas que ainda persistem. Com tradução simultânea para o português, o encontro será realizado de forma online, permitindo a participação de pessoas de todo o país.



AS INSCRIÇÕES JÁ ESTÃO ABERTAS, COM VAGAS LIMITADAS.

SERVIÇO



EVENTO:
Amor ao Espectro Autista



DATA:
11 de agosto de 2026



HORÁRIO:
20h



FORMATO:
On-line, via Zoom



DURAÇÃO:
2 horas



PARTICIPAÇÃO:
Dr. Kerry Magro



TRADUÇÃO SIMULTÂNEA:
Sim



INSCRIÇÕES

ATÉ 30 DE JUNHO: R\$ 100

APÓS ESSA DATA: R\$ 150



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
WHATSAPP:
(43) 99611-5476

REALIZAÇÃO

INSTITUTO
CINTIA CHIARELLI



PROJETO AUTOESTIMA

A ÉPICA SAGA
DE HOMERO
GANHA VIDA
NAS TELAS

A ODISSÉIA

A GRANDIOSA ADAPTAÇÃO DE CHRISTOPHER NOLAN

Aguardada adaptação cinematográfica do poema de Homero chega aos cinemas brasileiros no dia 16 de julho

A Universal Pictures abriu no dia 16 de junho – um mês antes da estreia - a pré-venda de ingressos para “A Odisseia” (The Odyssey), uma das produções mais aguardadas do ano. Estrelado por Matt Damon e pela vencedora do Oscar Anne Hathaway, nos papéis de Odisseu e Penélope, o filme terá ingressos antecipados disponíveis para compra nas principais redes de cinema do país, em sessões convencionais e em IMAX.

O diretor Christopher Nolan, vencedor dos Oscars de Melhor Diretor e Melhor Filme por “Oppenheimer”, leva às telas uma grandiosa adaptação da obra clássica de Homero. Ambientada após a Guerra de Troia, a história acompanha a jornada de Odisseu em seu retorno a Ítaca, enfrentando criaturas míticas e a ira dos deuses, enquanto sua esposa Penélope o aguarda.

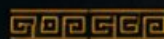
Para dar vida a essa narrativa extraordinária, o elenco reúne alguns dos maiores nomes de Hollywood, incluindo Tom Holland (Telêmaco), Zendaya (Atena), Mia Goth (Melanto), Robert Pattinson (Antínoo), John Leguizamo (Eumeu), Jimmy Gonzales (Cefeus) e Himesh Patel (Euríloco). O filme conta ainda com as participações das vencedoras do Oscar Charlize Theron e Lupita Nyong'o.

“A ODISSEIA” TEM DISTRIBUIÇÃO PELA UNIVERSAL PICTURES E CHEGA AOS CINEMAS BRASILEIROS EM 16 DE JULHO, EM VERSÕES IMAX E ACESSÍVEIS.

CHEGA AOS
CINEMAS
BRASILEIROS EM

16
DE JULHO

EM VERSÕES
IMAX E
ACESSÍVEIS



ASSISTA AO TRAILER:

https://www.youtube.com/watch?v=v_eHpukGdTM



4 FILMES IMPERDÍVEIS

PARA SALVAR SEU
FIM DE SEMANA NO

SUPER EL NIÑO

(O #3 VAI TE FAZER CHORAR!)

PREPARE O
COBERTOR E
A PIPOCA!

O inverno de 2026 chegou com tudo e trouxe um convidado que ninguém esperava: o Super El Niño. Se você está no Sul enfrentando tempestades sem fim ou no Sudeste encarando aquele frio seco que só dá vontade de sumir debaixo das cobertas, o plano do fim de semana mudou. Esqueça a rua! A moda agora é o autocuidado residencial.

Para você não perder duas horas caçando o que assistir enquanto a pipoca esfria, separamos 4 produções infalíveis que combinam perfeitamente com o clima de isolamento térmico e aconchego. Prepare o cobertor e confira a lista preparada pela **Watch TV**:

1.



PARA QUEM AMA UM MISTÉRIO DE CONGELAR A ESPINHA: TRUE DETECTIVE - TERRA NOTURNA

Se o tempo lá fora está sombrio e chuvoso, nada melhor do que entrar no clima com uma investigação policial de tirar o fôlego. Ambientada no inverno rigoroso e enigmático do Alasca, essa temporada traz uma atmosfera tensa e teorias psicológicas que vão fazer você esquecer completamente do mundo real. É o suspense perfeito para ver no escuro!



2.



O SOCO NO ESTÔMAGO QUE LEVOU LEONARDO DICAPRIO AO LIMITE: O REGRESSO

Se você acha que o seu inverno está difícil, precisa assistir (ou rever) essa obra-prima. A jornada brutal de sobrevivência em meio a uma natureza implacável e congelante é de uma beleza visual inacreditável. Um filme grandioso sobre resiliência que vai fazer você valorizar cada segundo do calor do seu sofá.



3.



CUIDADO: ESTE CLÁSSICO VAI DESIDRATAR A SUA FAMÍLIA INTEIRA: SEMPRE AO SEU LADO

Você foi avisado! Se a ideia é reunir todo mundo na sala para uma maratona emocional, a história de lealdade pura entre o professor e seu cão é um tiro certo no coração. Prepare os lenços, porque é impossível terminar esse filme sem abraçar o seu pet (ou o travesseiro) e refletir sobre a vida.



4.



NOSTALGIA PURA PARA SALVAR AS FÉRIAS DOS FILHOS (E A SUA SANIDADE): SUPER MARIO BROS - O FILME

Prender as crianças dentro de casa em julho é um teste de paciência. A solução mágica é essa animação que virou um fenômeno global. Enquanto os pequenos ficam hipnotizados pelas cores e pelo ritmo frenético, os pais ganham uma enxurrada de nostalgia com as referências do videogame clássico. Diversão garantida para todas as idades!



SOBRE A WATCH TV:



Lançada em outubro de 2018, a Watch TV é um hub de conteúdo que oferece aos provedores de serviços de Internet a possibilidade de trabalhar com multimídia e fornecer assinaturas de séries, filmes dos maiores e melhores estúdios, incluindo os de Hollywood, além de canais lineares e aluguel por 48h dos últimos lançamentos em filmes.

Com modelo flexível e escalável, a empresa se consolidou como referência no mercado ao democratizar o acesso ao streaming para ISPs, ampliando a oferta de entretenimento, diminuindo o custo dos serviços e proporcionando uma experiência completa e personalizada para os consumidores finais. Dessa forma, a Watch amplia a retenção de clientes e diversifica a receita dos provedores de internet.

A Watch disponibiliza pacotes bem diversificados e completos, incluindo Globo (afiliadas locais e canais fechados como GÉ TV, Sportv, Multishow, GNT), HBO Max, ESPN, Telecine, Premiere, Combate entre outros canais, emissoras e estúdios. Também possui em seu portfólio a Awdio (uma plataforma de rádio e áudio books). Hoje, a plataforma atende milhares de ISPs em todas as regiões do Brasil, impactando milhões de usuários finais com tecnologia, inovação e conteúdo de alta qualidade.

WATCH
TV



RELATÓRIO: CONHEÇA AS 50 MÚSICAS MAIS TOCADAS NO BRASIL NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2026

SOMANDO AS PRINCIPAIS
PLATAFORMAS DIGITAIS

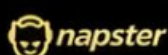
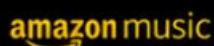
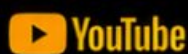


Levantamento exclusivo realizado pela Pro-Música contempla as músicas tocadas nas plataformas de streaming Spotify, Youtube, Deezer, Apple Music, Amazon Music e Napster

96%

DAS MÚSICAS MAIS TOCADAS NO PAÍS

são nacionais A Pro-Música, entidade que representa as principais gravadoras e produtores fonográficas do Brasil, apresenta um ranking exclusivo com as 50 músicas mais acessadas nas plataformas de streaming no Brasil no primeiro semestre de 2026.



PANDA

teve a música mais tocada do Brasil no primeiro semestre de 2026

O sertanejo volta ao topo do ranking, com o cantor Panda estreando entre os artistas mais tocados, após o gênero ter sido ultrapassado pelo pagode nos últimos levantamentos anual e semestral da Pro-Música, ambos liderados pelo Grupo Menos É Mais. A faixa *Eu Te Seguro* (Ao Vivo), de Panda e MJ Records, lidera a lista, enquanto *Jetski*, de Pedro Sampaio, Mc Meno K e Melody, e *Posso Até Não Te Dar Flores*, de Dj Japa Nk, Mc Meno K, Mc Ryan Sp e Mc Jacaré, completam o pódio no segundo e terceiro lugar, respectivamente.

Além da volta do sertanejo à liderança, o Top 3 apresenta um retrato da diversidade da música brasileira no streaming, reunindo uma gravação sertaneja ao vivo, uma faixa pop e um funk, em uma combinação que confirma a diversidade de gêneros nacionais presentes entre as músicas mais ouvidas no país.



Levantamento exclusivo realizado pela Pro-Música

contempla as músicas tocadas nas plataformas de streaming Spotify, Youtube, Deezer, Apple Music, Amazon Music e Napster



DAS MÚSICAS MAIS TOCADAS NO PAÍS

são nacionais. Das 50 músicas mais tocadas no país, 48 são brasileiras, o que representa 96% do total.

Apenas duas faixas estrangeiras aparecem no ranking, correspondendo a 4% da lista: Swim, do BTS (Bangtan Boys), na 23ª posição, e The Fate Of Ophelia, de Taylor Swift, na 41ª colocação.



O levantamento da **Pro-Música**, compilado pela **BMAT**, é o único a combinar e ponderar dados de todas as principais plataformas de streaming no Brasil – Spotify, YouTube, Deezer, Apple Music, Amazon Music e Napster. Esse método proporciona a visão mais precisa e abrangente sobre os artistas e músicas mais ouvidos no país, sendo a referência mais confiável para o mercado fonográfico e toda a indústria musical.

CONFIRA O RANKING COMPLETO DAS 50 MÚSICAS MAIS TOCADAS NO BRASIL NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2026:



- 1.** Eu Te Seguro (Ao Vivo) - Panda, MJ Records
- 2.** Jetski - Pedro Sampaio, Mc Meno K, Melody
- 3.** Posso Até Não Te Dar Flores (Feat. Dj Davi Dogdog) - Dj Japa Nk, Mc Meno K, Mc Ryan Sp, Mc Jacaré
- 4.** P Do Pecado (Ao Vivo) - Grupo Menos É Mais, Simone Mendes
- 5.** Diário De Um Cafajeste (Feat. Mc Tuto, Mc Negão Original) - Dj Oreia, Mc Lele Jp, Mc Meno K, Mc Ryan Sp
- 6.** Reliquia Do 2T (Feat. Mc Dkziin, Mc Fr Da Norte) - Dj Gu, Mc Vine7, Mc Tuto, Mc Joãozinho Vt
- 7.** Eu Me Apaixonei - Vitinho Imperador
- 8.** Amo Minha Favela - Mc Meno K, Dj Japa Nk
- 9.** Pela Última Vez (Ao Vivo) - Grupo Menos É Mais, Nattan
- 10.** Tubarões (Ao Vivo) - Diego & Victor Hugo
- 11.** Me Postou No Daily, Festa Do Big G - Mc Gp, Mc Lele Jp, Dj Davi Dogdog, Dj Andrabeat
- 12.** Set Do Japa Nk 2.0 (Feat. Mc Luuky, Mc Jacaré, Mc Rodrigo Do Cn, Mc Gh Do 7, Mc Lele JP, Mc Jvila) - Dj Japa Nk, Mc Ryan SP, Mc Meno K, Mc Ig
- 13.** Sequência Feiticeira (Feat. Mc Nito) - Pedro Sampaio, Mc Gw, Mc Jhey, Mc Rodrigo Do Cn
- 14.** Carnívoro - Mc Jacaré, Mc Negão Original, Mc Lele JP, DJ Japa Nk
- 15.** Deixa Eu (Ao Vivo) - Murilo Huff

16. Gauchinha (Feat. Mc Luuky) - Dj Japa Nk, Mc Meno K, Mc Ryan Sp, Mc Brinquedo
17. Apaga Apaga Apaga (Ao Vivo) - Danilo & Davi
18. Ultima Saudade (Ao Vivo) - Henrique & Juliano
19. Baqueado (Ao Vivo) - Panda, Ícaro & Gilmar
20. Coração Partido (Corazón Partío) (Ao Vivo) - Grupo Menos É Mais
21. Vai Tomando Pock Pock (Feat. Mc Meno K & Dj Gordinho Da Vf) - Mc Lele JP, Mc Leozinho Zs, Mc Gh Original, Mc Menor ZI
22. Ignora (Ao Vivo) - Felipe & Rodrigo
23. Swim - BTS (Bangtan Boys)
24. Famoso Ímã / O Poderoso Chatão - Mc Lele Jp, Mc Poze Do Rodo, Mc Leozinho Zs, Dj Gordinho Da Vf
25. Bebe, Beija E Trai (Ao Vivo) - Mayke & Rodrigo, Panda
26. Quem É Esse? (Ao Vivo) - Julliany Souza
27. Calcinha De Renda (Ao Vivo) - Panda, Gustavo Lima
28. Saudade Do Carai - Mari Fernandez, Grelo, Natanzinho Lima
29. Ilusão De Ótica (Ao Vivo) - Matheus & Kauan, Ana Castela
30. Desliza (Ólhinho No Corpinho) - Léo Santana, Melody
31. Seja Ex (Ao Vivo) - Henrique & Juliano
32. Peão Todo Tatuado - Jeninho, Mariana Fagundes
33. Bebe E Vem Me Procurar / Quem Ama Sente Saudade (Ao Vivo) - Turma Do Pagode, Grupo Menos É Mais
34. Saudade De Quem Eu Sou (Ao Vivo) - Henrique & Juliano
35. Ama Um Maloqueiro - Rafa & Junior, Hugo & Guilherme, Dj Ari SI
36. Pega A Maldade Da Bandida - Dj Luan Gomes, Mc Ws Da Leste, Delleon, Tropa Da W&S
37. Saudade Estranha (Ao Vivo) - Murilo Huff
38. Toma Gostosona - Mc Lele Jp, Dj Guh Mix
39. Talvez Você Precise De Mim - Veigh, Supernova Ent
40. Não Mexe Nas Minhas Gavetas (Ao Vivo) - Danilo & Davi



41. The Fate Of Ophelia - Taylor Swift
42. Cheiro De Culpado (Ao Vivo) - Júnior & Cézar
43. Famosinha - Dj Caio Vieira, Mc Meno K, Mc Rodrigo Do Cn
44. P.I.T.T.Y. (Parecendo Uma Cafetina) - NandaTsunami, Stick, Bvga Beatz, Torelli
45. Dois Enganados (Feat. Marília Mendonça) - Murilo Huff
46. Sonho De Amor (Ao Vivo) - Natanzinho Lima
47. Gostosin - Anitta, Felipe Amorim, Hitmaker
48. Vagabundo - Gustavo Lima, Luis Fonsi
49. Cadeira Cativa (Ao Vivo) - Zé Neto & Cristiano
50. 12 Horas / Pra Você Acreditar (Ao Vivo) - Panda, Humberto & Ronaldo, Ícaro & Gilmar

SOBRE A PRO-MÚSICA:



Pro-Música
BRASIL PRODUTORES
FONOGRÁFICOS ASSOCIADOS

A Associação Brasileira dos Produtores de Discos – ABPD, criada em abril de 1958, passou a se denominar **Pró-Música Brasil** Produtores Fonográfico Associados em 2016 e continuou reunindo as maiores empresas de produção musical fonográfica em operação no País.

Desde sua criação, a entidade se dedica a representar os interesses comuns aos produtores fonográficos em geral, promovendo o mercado legítimo de música gravada em meios físicos ou digitais. Além disso, a **Pró-Música Brasil** é a única entidade no Brasil que regularmente coleta dados e estatísticas de seus principais associados, para manutenção de banco de dados e divulgação à imprensa e ao público, de estatísticas sobre o mercado fonográfico brasileiro das últimas décadas.

Para mais informações acesse o site oficial da Pro-Música:

<https://pro-musicabr.org.br/>



VINHOS/ INVERNO PEDE FRANÇA: QUATRO RÓTULOS PARA VIAJAR PELO PAÍS



De Champagne a Bordeaux, uma seleção com quatro rótulos de algumas das mais tradicionais regiões vitivinícolas da França, revelando diferentes estilos, terroirs e harmonizações para os dias frios.

Quando as temperaturas caem, é natural que os brasileiros passem a buscar vinhos mais estruturados. Segundo Stephani Mercado, sommelière da Cantu Grupo Wine, a casa das grandes marcas, os vinhos franceses costumam ganhar destaque no inverno porque algumas das regiões mais emblemáticas do país são reconhecidas por produzir rótulos de grande complexidade e potencial gastronômico.

“A França reúne algumas das regiões mais emblemáticas do mundo do vinho. Em uma mesma origem, é possível encontrar a elegância dos Champagnes, a mineralidade de Chablis, a delicadeza dos Pinot Noir da Borgonha e a estrutura dos tintos de Bordeaux. Essa diversidade faz com que os vinhos desse país sejam ótimos companheiros para diferentes momentos e harmonizações durante o inverno”, explica Stephani.



Para quem deseja começar por Champagne, a indicação é o **Lanson Rosé Label Brut**. Produzido pela vinícola Lanson, fundada em 1760, uma das mais tradicionais da região, o rótulo expressa o estilo que tornou Champagne uma das denominações mais prestigiadas do mundo. Embora muitas pessoas associem a bebida apenas às celebrações, sua combinação de frescor, complexidade e cremosidade faz dela uma excelente companhia à mesa. O exemplar harmoniza bem com fondue de queijos, risotos de cogumelos, salmão defumado e queijos.



Onde comprar:

<https://www.vinhodeporta.com.br/paises/franca/champagne-lanson-rose-label-brut>



A próxima parada é a Borgonha, região que ajudou a consolidar a reputação mundial da Pinot Noir. A sugestão é o **Albert Bichot Origines Pinot Noir**, elaborado por uma vinícola familiar fundada em 1831 e produzido a partir de vinhas com 25 a 30 anos localizadas entre a Côte de Beaune e a Côte de Nuits, duas das áreas mais tradicionais da região. O resultado é um vinho marcado por notas de frutas vermelhas maduras, ameixas e framboesas, com boa concentração aromática, equilíbrio e final persistente. À mesa, acompanha bem aves assadas, carnes suínas, risotos de cogumelos e tábuas de queijos.



Onde comprar:

<https://www.topwines.com.br/vinho-tinto-alfredo-bichot-origines-pinot-noir>





Da Côte de Beaune e da Côte de Nuits, a viagem segue para Chablis, mostrando como uma mesma vinícola, Albert Bichot, pode expressar diferentes facetas da Borgonha. Mais ao norte da região, os vinhedos cultivados sobre solos ricos em fósseis marinhos dão origem a vinhos marcados pela mineralidade e pela elegância. É o caso do **Albert Bichot Petit Chablis**, que combina notas de limão, grapefruit e casca de cítricos a uma acidez vibrante e refrescante. O resultado é um vinho que harmoniza peixes em molhos cremosos, frutos do mar gratinados e culinária japonesa.



Onde comprar:

<https://www.vinhodeporta.com.br/paises/franca/vinho-branco-albert-bichot-petit-chablis>



Da mineralidade dos brancos de Chablis, a viagem chega a Bordeaux, região que ajudou a definir o estilo de alguns dos vinhos mais influentes do mundo. A recomendação é o **Calvet Bordeaux Supérieur**, produzido pela Calvet, vinícola fundada em 1818 e que, há mais de dois séculos, é uma das referências dos vinhos franceses. Elaborado a partir das uvas Merlot e Cabernet Sauvignon e amadurecido por até 12 meses em barricas de carvalho francês, o rótulo reúne aromas de frutas vermelhas, especiarias e notas de baunilha, resultando em um vinho estruturado e elegante, ideal para acompanhar carnes assadas, pratos de longa cocção e queijos maturados.



Onde comprar:

<https://www.adegavinia.com.br/calvet-bordeaux-superior>



Sobre a Cantu Grupo Wine

A Cantu Grupo Wine, a casa das grandes marcas, possui 21 anos de operação B2B no mercado de vinhos, com presença nacional em mais de 15 mil pontos de venda e mais de 400 rótulos de vinhos renomados em seu portfólio. O propósito da Cantu Grupo Wine é trazer para o país grandes marcas de expressão mundial. Na gama de produtos, são mais de 40 produtores de 14 países diferentes, além de ser distribuidora exclusiva da vinícola Entre dois Mundos, a primeira produtora de vinhos do Grupo Wine. A Cantu Grupo Wine apresenta valores e uma filosofia que permitem à empresa trazer rótulos de vinhos de extrema qualidade, contando com sólida estrutura logística e capacidade operacional para atender todo o território nacional. A viabilidade da empresa estabeleceu-se através de fortes parcerias, firmadas com grandes vinícolas do mundo. Mais informações em <https://www.cantugrupowine.com.br/>.





Entre a floresta e a mesa,

Sapucaia da Mata

APRESENTA NOVA PROPOSTA

GASTRONÔMICA

no Espírito Santo



Restaurante do **Eco Lodge Natureza** combina receitas autorais, pratos tradicionais e ingredientes regionais em uma **experiência aberta também ao público**.



“ Em meio às Montanhas Capixabas, cercado pela Mata Atlântica preservada da Reserva Ambiental Águia Branca, o restaurante **Sapucaia da Mata – Cozinha Original** abre as portas colocando os ingredientes do Espírito Santo no centro da experiência gastronômica. O espaço recém-inaugurado no **Eco Lodge Natureza** reúne receitas autorais, pratos tradicionais da gastronomia internacional e uma curadoria voltada à valorização de produtores locais.

Inspirado na sapucaia, uma das espécies mais emblemáticas da Mata Atlântica, o restaurante nasceu para ampliar a experiência oferecida pelo **Eco Lodge Natureza**, conectando hospitalidade, natureza e gastronomia. O conceito parte da escolha criteriosa dos ingredientes e do domínio técnico para destacar **sabores, aromas e texturas**, sem abrir mão de atender diferentes perfis de visitantes.



Curadoria, técnica e identidade

Com assessoria gastronômica da **chef Suely Façal**, o cardápio combina criatividade e respeito à origem dos alimentos. A proposta valoriza ingredientes naturais e produtos capixabas, mas também inclui pratos tradicionais, permitindo que diferentes públicos encontrem opções alinhadas às suas preferências.



INGREDIENTES REGIONAIS

Valorização dos produtores locais.



RECEITAS AUTORAIS

Criatividade com técnica.



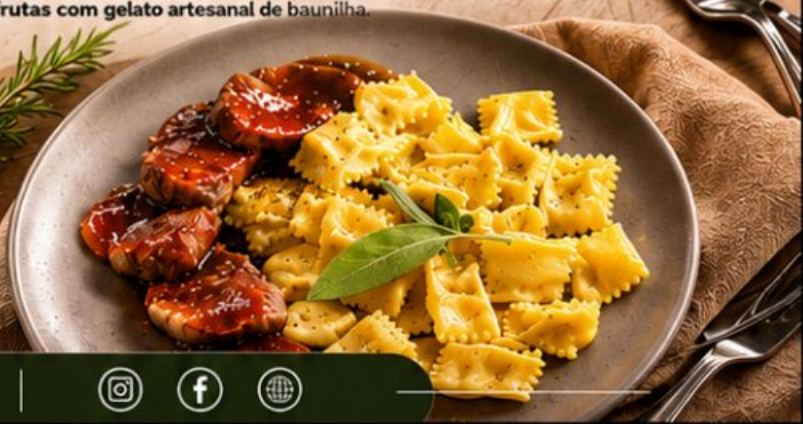
EXPERIÊNCIA COMPLETA

Natureza, sabor e hospitalidade.

Sabores que contam histórias

Alguns dos pratos de destaques são o **ceviche de melão**, o **carpaccio de wagyu** e o **steak tartare** em versão autoral para entrada; entre os pratos principais, há opções como o **filé de tilápia com purê de banana da terra**, legumes grelhados e couscous marroquino ao molho de juçara, o tradicional **cozido português** e o **filé ao poivre** com batata gratin. As opções vegetarianas também têm espaço, com preparações que upõe valorizam cogumelos, legumes, grãos e frutas em combinações que refletem a identidade da casa. E, para finalizar, há sobremesas como **gelato artesanal de juçara** e **crumble de frutas com gelato artesanal de baunilha**.

Viva o melhor da natureza também à mesa!





“Embora o cardápio tenha como diferencial várias receitas exclusivas, também teremos pratos tradicionais, buscando atender todos os públicos que visitam a Reserva Água Branca e o Eco Lodge Natureza”, explica o gerente do empreendimento, **Ramadan Bullus**.



A cozinha do Sapucaia da Mata é construída a partir de dois pilares: curadoria e técnica. A seleção dos fornecedores privilegia produtores da região e ingredientes que representam a diversidade do Espírito Santo, enquanto o trabalho na cozinha busca extrair o máximo potencial de cada insumo, criando pratos que equilibram originalidade e familiaridade.



A iniciativa acompanha um movimento cada vez mais presente na gastronomia brasileira, que valoriza ingredientes regionais, cadeias produtivas locais e a identidade dos territórios. No Espírito Santo, onde ainda existem importantes remanescentes da Mata Atlântica, essa valorização também contribui para ampliar o conhecimento sobre a riqueza gastronômica do estado.



Além da gastronomia, os visitantes encontram hospedagem, trilhas guiadas, observação de aves e experiências de bem-estar em meio aos mais de 2.200 hectares preservados da Reserva Ambiental Água Branca. Localizado a cerca de duas horas de Vitória e a apenas 20 minutos da Pedra Azul, o restaurante Sapucaia da Mata recebe hóspedes e público externo para café da manhã, almoço e jantar, se consolidando como um novo endereço para quem busca conhecer a cozinha contemporânea capixaba em um ambiente integrado à natureza.



Para mais informações, acesse:
naturezaecolodge.com.br

**INGREDIENTES REGIONAIS**

Valorização dos produtores locais.

**NATUREZA E HOSPITALIDADE**

Experiência sensorial em meio à mata.

**COZINHA ORIGINAL**

Receitas autorais com técnica, sabor e identidade capixaba.

**ABERTO AO PÚBLICO**

Gastronomia de qualidade para todos os perfis de visitantes.



RESTAURANTE DE CURITIBA

aposta em "economia da
experiência" para atrair
consumidores além do cardápio

Arquitetura autoral, gastronomia temática e entretenimento ao vivo transformam empreendimentos em destinos de lazer; inspirado nos tradicionais ranchos norte-americanos, Alabama Ranch surge como grande referência dessa tendência

Brasil, julho de 2026 – Durante décadas, a escolha de um restaurante passava, principalmente, pela qualidade da comida. Hoje, no entanto, o cardápio já não é suficiente para garantir a preferência do consumidor. Em um cenário marcado pela consolidação do delivery e pela busca por momentos de lazer mais completos, restaurantes de todo o mundo vêm investindo em experiências capazes de transformar uma simples refeição em um programa inteiro.

A tendência, conhecida como "economia da experiência", coloca arquitetura, ambientação, entretenimento e identidade do empreendimento no mesmo nível de importância da gastronomia. Segundo a Euromonitor International, à medida que os pedidos por aplicativos se consolidam como hábito de consumo, a experiência presencial passa a ser um dos principais diferenciais competitivos dos restaurantes físicos, oferecendo ao cliente algo que não pode ser reproduzido em casa.

No Brasil, esse movimento também ganha força. A consultoria aponta que operações baseadas em experiências imersivas vêm conquistando espaço no mercado de alimentação fora do lar, impulsionando investimentos em projetos capazes de unir gastronomia, design, entretenimento e narrativa em uma proposta integrada.

Um exemplo dessa tendência é o Alabama Ranch, inaugurado recentemente em Curitiba (PR). Inspirado nos tradicionais ranchos do sul dos Estados Unidos, o empreendimento foi concebido para oferecer muito mais do que uma refeição: a proposta é transportar o visitante para o universo country norte-americano por meio da arquitetura, da gastronomia, da música e da ambientação.

Instalado em uma área de aproximadamente 4 mil metros quadrados, o Alabama Ranch reúne salão principal, dois bares independentes, palco para apresentações musicais, ambientes externos integrados à natureza, área infantil e estacionamento para mais de 100 veículos. O empreendimento tem capacidade para 230 pessoas, gera 30 empregos diretos e é resultado da união dos grupos Bossa, Mustang Sally e Distrito, que juntos somam mais de 30 operações gastronômicas.



Mais do que reproduzir uma decoração temática, a proposta foi desenvolver um ambiente em que cada elemento, da arquitetura ao cardápio, contribui para contar uma mesma história. “Desde o início, nosso objetivo nunca foi abrir apenas mais um restaurante. Queríamos criar um destino, um lugar onde as pessoas pudessem passar horas vivendo uma experiência diferente, em família ou entre amigos. A gastronomia faz parte disso, mas ela é apenas um dos elementos dessa proposta”, afirma Lincoln Almeida, sócio fundador do Alabama Ranch.

ARQUITETURA COMO PROTAGONISTA DA EXPERIÊNCIA

Um dos pilares do projeto é a arquitetura, assinada por Guilherme Bez, que buscou reinterpretar os tradicionais ranchos norte-americanos sem recorrer a reproduções cenográficas. Em vez de criar um ambiente temático caricato, o projeto apostou em uma linguagem contemporânea inspirada na essência dos ranchos: madeira aparente, estruturas robustas, iluminação cênica, grandes varandas, decks, integração com áreas verdes e materiais naturais compõem espaços pensados para estimular permanência, conforto e convivência.

“O desafio foi traduzir a essência dos ranchos americanos sem recorrer ao clichê. Trabalhamos materiais, iluminação, volumetria e integração entre os ambientes para construir uma arquitetura que despertasse sensações e fizesse parte da experiência do cliente”, explica o arquiteto. Cada ambiente foi planejado para oferecer uma experiência diferente ao longo da visita, fazendo com que arquitetura e paisagismo deixem de ser apenas elementos decorativos e passem a integrar a narrativa do empreendimento.

GASTRONOMIA QUE REFORÇA A NARRATIVA

A proposta continua na cozinha. Inspirado na culinária southern, tradicional do sul dos Estados Unidos, o cardápio reúne carnes preparadas em diferentes técnicas de barbecue, hambúrgueres artesanais, cortes especiais, receitas defumadas e acompanhamentos clássicos como mac and cheese, country beans, milho tostado e batatas rústicas.

As sobremesas também seguem referências da confeitaria americana, enquanto a carta de bebidas privilegia cervejas, chopes e drinks preparados com bourbon e whisky de milho, reforçando a identidade do restaurante. “Não queríamos apenas servir comida inspirada nos Estados Unidos, mas apresentar sabores que realmente fazem parte da cultura dos ranchos americanos. Cada prato ajuda a construir essa narrativa e torna a experiência mais completa”, destaca Lincoln.



ENTRETENIMENTO AMPLIA O TEMPO DE PERMANÊNCIA

Além da gastronomia, a programação musical inspirada no universo country completa a proposta de imersão. Shows ao vivo, eventos temáticos e diferentes ambientes de convivência foram pensados para que o público permaneça no espaço muito além do tempo tradicional de uma refeição.

Segundo Lincoln Almeida, esse comportamento acompanha uma mudança no perfil do consumidor, que busca locais capazes de oferecer experiências memoráveis. "As pessoas querem sair de casa para viver algo que não encontram em outro lugar. A comida continua sendo essencial, mas ela passou a fazer parte de uma experiência maior, que envolve arquitetura, música, atendimento e convivência", completa.

ALABAMA RANCH EM NÚMEROS

- ★ Área total: aproximadamente 4 mil m²
- ★ Capacidade: 230 pessoas
- ★ Empregos diretos: 30
- ★ Arquitetura assinada por Guilherme Bez
- ★ Conceito inspirado nos tradicionais ranchos do sul dos Estados Unidos
- ★ Dois bares independentes
- ★ Palco para música ao vivo
- ★ Área infantil
- ★ Estacionamento para mais de 100 veículos
- ★ Cardápio inspirado na culinária southern americana
- ★ Empreendimento desenvolvido pelos grupos Bossa, Mustang Sally e Distrito, que juntos somam mais de 30 operações gastronômicas

📍 O Alabama Ranch funciona na Rua Manoel Ribas (nº 5445), no tradicional bairro de Santa Felicidade, em Curitiba (PR).

A casa abre as portas nas quartas e quintas-feiras no período noturno; nas sextas e sábados, das 11h às 0h; e aos domingos, das 11h às 20h.

Mais informações estão disponíveis no perfil oficial da casa no Instagram:

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



Revista Projeto AutoEstima



Receita de

Pé de Zumbi (Manauê)

Aprenda o passo a passo de uma receita tradicional da culinária nordestina, consumida em cafés da manhã, lanches e celebrações culturais, como festividades juninas e julinas.



Tempo de preparo:
45 minutos



Rendimento:
6 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de massa puba (450g)
- 1 ovo (50g)
- 1 gema (20g)
- ¼ colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de açúcar (35g)
- ½ xícara (chá) de Deline Cremosa (80g)
- ½ xícara (chá) de leite de coco (120ml)
- ¼ xícara (chá) de coco fresco ralado (25g)
- 6 pedaços retangulares de folhas de bananeira para cozinhar

MODO DE PREPARO

1



Coloque todos os ingredientes, ou seja, a massa puba, o ovo, a gema, o sal, o açúcar, a Deline Cremosa, o leite de coco e o coco ralado, em uma tigela. Com uma colher de pau ou com as mãos, misture todos os ingredientes até obter uma massa macia e homogênea.

2



Coloque pequenas porções sobre as folhas de bananeira e enrole, como se fosse uma panqueca.

3



Aqueça uma chapa de ferro no fogo e quando estiver bem quente, coloque os enroladinhos de folha de bananeira para cozinhar, por cerca de 10 minutos de cada lado.



DICA

Sirva quente! Fica uma delícia acompanhado de café ou um bom chocolate quente.



Uma receita que carrega história, tradição e o sabor do Nordeste. Perfeita para compartilhar momentos especiais!

SABOR QUE
ABRAÇA, TRADIÇÃO
QUE ENCANTA!

TRÊS DICAS DE PRATOS “JULINOS” PARA QUEM É BOM NA COMILANÇA, MAS NEM TANTO NA COZINHA

Chef traz sugestões de receitas super fáceis e que irão fazer sucesso em qualquer arraiaá em que você for convidado

O período de festas juninas é uma época tão adorada pelos brasileiros, que não a toa tem merecido uma “prorrogação” no mês de julho, dando origem às festas julinas. Seja na sua igreja, na escola, na casa de amigos ou até mesmo no trabalho, esses festejos tradicionais estão presentes por todo lado.

Mas mesmo gostando dessa festança toda, você tem recusado muitos convites porque não consegue contribuir com nenhum prato típico? Pois é para resolver esse problema é que trouxemos, com a curadoria da chef Lidiane Leite, três dicas de receitas juninas, ou melhor, julina super fáceis de fazer e que vão fazer sucesso em qualquer arraiaá neste mês de julho.

Todos os pratos levam ingredientes simples, de baixo custo e fáceis de serem encontrados em qualquer mercadinho da esquina. O passo a passo completo das receitas selecionadas pela chef estão disponíveis no perfil da **Marajoara Laticínios** no Instagram.

PAÇOCA CREMOSA

A primeira sugestão da chef Lidiane leva um ingrediente que é a cara dessa época junina e julina: o amendoim.

“A Paçoca Cremosa é uma versão para reinventar esse que é um grande clássico desta época”, afirma a chef.



PRÁTICA E RÁPIDA:
fica pronta em apenas 20 minutos!



RENDE MUITO:
de 10 a 15 porções (dependendo do tamanho dos copinhos).



ECONÔMICA:
ingredientes simples, de baixo custo e fáceis de encontrar.

COMO FAZER

Além do amendoim torrado e triturado, o preparo leva leite condensado, creme de leite e biscoito Maizena triturado.

Você pode servir naqueles copinhos de doce para festa, e dependendo do tamanho deles, essa receita pode render de dez a 15 porções. E se precisar de mais é só dobrar a quantidade de ingredientes”, indica a chef.



BOLO DE MILHO DE LATA

SABOR TRADICIONAL DAS FESTAS JUNINAS!

O milho é outro grande protagonista nesta época de arraiais festivos, sendo o ingrediente principal nesta próxima sugestão da chef Lidiane.

“É um bolo junino de milho sem glúten. Uma ótima forma de manter o sabor tradicional das festas juninas e, ao mesmo tempo, incluir quem tem restrições alimentares”, destaca a chef.

Lidiane lembra que o milho, além de prático e versátil, é altamente nutritivo, rico em fibras e de fácil digestão. Para deixar ainda mais fácil, o preparo pode ser feito com milho em conserva de lata.

Junto com ele a receita leva uma lata (da própria conserva do milho) de fubá ou de flocão de milho. A mesma medida de açúcar, 1/2 lata de óleo, três ovos e uma colher de sopa de fermento químico em pó.



DICA DA CHEF

Utilize milho em conserva de lata para ganhar tempo e deixar o preparo ainda mais prático!



FÁCIL, RÁPIDO E DELICIOSO!



INGREDIENTE PRINCIPAL:
milho em conserva



TEMPO DE PREPARO:
aprox. 50 minutos



RENDE:
12 a 15 porções



SEM GLÚTEN
e nutritivo:
fonte de fibras
e fácil digestão

COCADA DE COLHER

CREMOSA, DOCE E CHEIA DE TRADIÇÃO!

A terceira e última indicação da chef é uma versão cremosa de um dos mais tradicionais doces da culinária brasileira: a cocada.

A polpa do coco, o ingrediente principal, é um superalimento altamente nutritivo. “Sua polpa é rica em gorduras boas e fibras que aumentam a saciedade, melhoram o trânsito intestinal”, lembra Lidiane Leite.

Levando leite condensado e alguns temperos como crava-da-india e canela a receita traz um sabor marcante e cremosidade única, o que inclusive ajuda na apresentação da receita, já que pode ser servido em pequenas taças de plástico ou de vidro.



PREPARO NO FOGÃO:
apenas 15 minutos



DE GELADEIRA:
mais meia hora



DICA DA CHEF:
substitua o coco fresco por 2 pacotes de coco seco em flocos e adicione meia xícara (chá) de água. A textura será praticamente a mesma!



Outra dica importante da chef para esse prato é prestar atenção ao ponto ideal do doce. “Uma das melhores maneiras de saber o ponto certo da Cocada é **comparar o ponto ao de um brigadeiro: quando começar a ficar firme e desgrudar do fundo da panela, isso significa que ela já está açúcarando e ficando pronta**”, explica a chef.

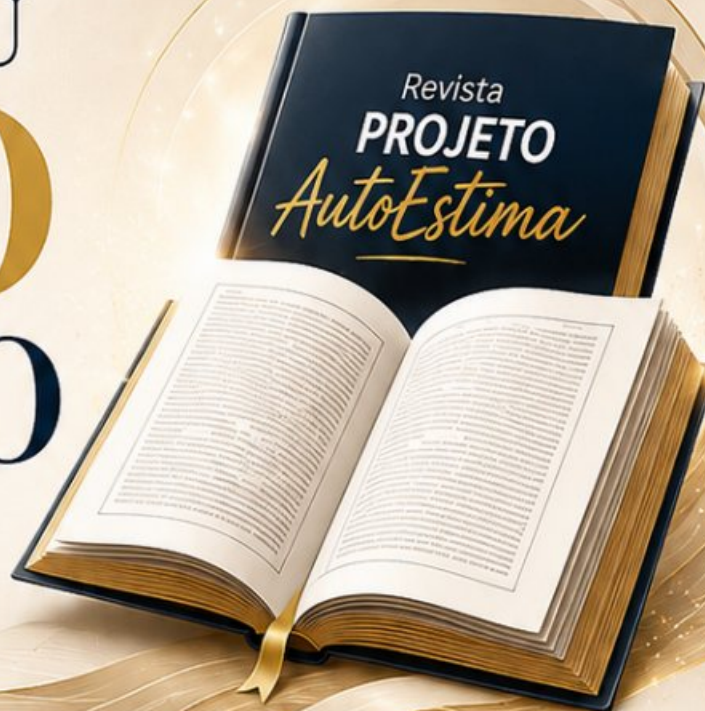


Perfeita para servir em festinhas juninas, a cocada de colher é cremosa, saborosa e conquista todo mundo!



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

SAÚDE • BEM-ESTAR • QUALIDADE DE VIDA

FRIO AUMENTA DORES NA COLUNA E PODE REVELAR PROBLEMAS SILENCIOSOS QUE EXIGEM ATENÇÃO MÉDICA



Especialista explica por que as baixas temperaturas favorecem crises de dor nas costas, agravam lesões já existentes e aumentam a procura por atendimento ortopédico durante o inverno



Com a chegada das temperaturas mais baixas, cresce também o número de pessoas que passam a conviver com dores nas costas, desconfortos musculares e episódios de "travamento" da coluna.



Embora muitos associem essas queixas apenas ao desconforto provocado pelo frio, especialistas alertam que as baixas temperaturas podem atuar como gatilho para crises de dor e até revelar problemas que já existiam, mas ainda não haviam se manifestado de forma significativa.



Segundo o médico ortopedista e especialista em cirurgia da coluna, Dr. Alynson Larocca, o frio provoca alterações fisiológicas que afetam diretamente músculos, articulações e ligamentos, tornando o corpo mais suscetível a lesões e sobrecargas.

“Durante o inverno, nosso organismo reage para preservar calor. Isso faz com que a musculatura permaneça mais contraída e rígida, reduzindo a flexibilidade dos tecidos. Como consequência, movimentos simples do dia a dia passam a exigir um esforço maior da coluna e da musculatura de sustentação”, explica.



Essa condição pode transformar situações rotineiras em potenciais desencadeadoras de dor.



Levantar uma criança no colo



Carregar compras



Mover um objeto pesado



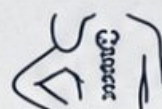
Realizar tarefas domésticas



Levantar-se rapidamente da cama pela manhã



NÃO IGNORE A DOR. SEU CORPO DÁ SINAIS.
CUIDAR DA COLUNA É CUIDAR DA SUA QUALIDADE DE VIDA.



www.revistaprojetoautoestima.com.br



“É comum recebermos pacientes que relatam que a dor começou após um movimento aparentemente banal. Na maioria das vezes, o problema não foi causado exclusivamente por aquele movimento. O que acontece é que ele funcionou como um gatilho para uma alteração que já vinha se desenvolvendo ao longo do tempo”, afirma Larocca.



Entre as condições que podem se manifestar com maior intensidade durante o inverno estão as hérnias de disco, desgastes articulares, artroses da coluna, estenoses do canal vertebral e processos inflamatórios que afetam estruturas responsáveis pela estabilidade da região lombar e cervical.



O especialista destaca que existe um equívoco frequente em atribuir toda dor nas costas ao frio. Segundo ele, a temperatura baixa não cria uma hérnia de disco nem provoca sozinha uma doença da coluna, mas pode favorecer o aparecimento dos sintomas.



“O frio não é a causa da lesão estrutural. O que ele faz é criar um ambiente de maior rigidez muscular e menor mobilidade, o que aumenta a sobrecarga sobre estruturas que já podem estar fragilizadas. Muitas vezes, a pessoa convive há meses ou anos com um desgaste sem perceber, até que um episódio de dor intensa revela o problema”, diz.



QUANDO A DOR DEIXA DE SER UM DESCONFORTO PASSAGEIRO



Embora a maioria dos episódios de dor lombar melhore com medidas conservadoras, como repouso relativo, fisioterapia e exercícios orientados, alguns sinais merecem atenção imediata.



Entre eles estão dores persistentes, irradiação para braços ou pernas, sensação de choque, formigamentos, perda de força muscular e dificuldades para caminhar ou realizar atividades rotineiras.



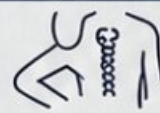
“Quando a dor passa a irradiar para os membros ou vem acompanhada de alterações neurológicas, é fundamental procurar avaliação especializada. Esses sintomas podem indicar compressão de nervos e exigir investigação mais aprofundada”, alerta Larocca.



De acordo com o médico, o diagnóstico precoce continua sendo uma das principais ferramentas para evitar a progressão dos quadros e ampliar as possibilidades de tratamento sem necessidade de procedimentos mais complexos.



NÃO IGNORE A DOR. SEU CORPO DÁ SINAIS.
CUIDAR DA COLUNA É CUIDAR DA SUA QUALIDADE DE VIDA.





Cirurgia é exceção, mas tecnologia amplia recuperação dos pacientes



Apesar do receio que muitas pessoas ainda têm quando recebem um diagnóstico relacionado à coluna, os especialistas reforçam que a **cirurgia representa apenas uma parcela dos tratamentos** realizados atualmente.



A indicação costuma ocorrer em situações específicas, como **dores incapacitantes, falha dos tratamentos conservadores, instabilidade vertebral ou comprometimento neurológico progressivo**.



Nos casos em que o procedimento se torna necessário, os avanços tecnológicos têm contribuído para tornar as cirurgias **mais seguras, precisas e menos invasivas**.



Arthur Moro, CEO da Ortoart, empresa especializada em soluções para cirurgia da coluna e medicina esportiva, destaca que a evolução dos implantes e das técnicas cirúrgicas tem permitido resultados cada vez mais eficientes na recuperação dos pacientes.



“Hoje a medicina dispõe de recursos muito mais avançados do que há alguns anos. Os implantes utilizados em cirurgia da coluna evoluíram significativamente, oferecendo maior precisão, estabilidade e segurança aos procedimentos, sempre com foco na recuperação funcional e na qualidade de vida do paciente”, afirma.



Segundo Moro, a Ortoart acompanha continuamente a **evolução tecnológica** do setor para oferecer suporte aos profissionais de saúde em diferentes tipos de procedimentos.

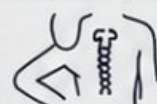


“Nosso papel é garantir que os médicos tenham acesso às soluções mais modernas disponíveis no mercado para cada necessidade clínica. Quando uma cirurgia se torna necessária, estamos preparados para apoiar a equipe médica com tecnologia, inovação e implantes de alto desempenho, contribuindo para que o paciente tenha as melhores condições possíveis de reabilitação e retorno às suas atividades”, ressalta.



NÃO IGNORE A DOR. SEU CORPO DÁ SINAIS.

CUIDAR DA COLUNA É CUIDAR DA SUA QUALIDADE DE VIDA.





Como proteger a coluna durante o inverno



Os especialistas recomendam alguns cuidados simples para reduzir o risco de crises de dor durante os meses mais frios:



- Manter a prática regular de **atividade física**;



- Realizar **alongamentos e aquecimento** antes de esforços físicos;



- Evitar permanecer **longos períodos** na mesma posição;



- Redobrar a atenção ao **levantar peso**;



- Manter a **musculatura fortalecida** por meio de exercícios orientados;



- Procurar **avaliação médica** diante de dores persistentes ou recorrentes.



“Movimento continua sendo uma das melhores formas de proteger a coluna. O inverno não deve ser motivo para o sedentarismo. Pelo contrário: manter o corpo ativo é uma das estratégias mais importantes para preservar a saúde musculoesquelética e prevenir lesões”, conclui Larocca.



Sobre a Ortoart

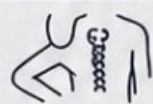
A Ortoart é referência em implantes para a coluna, realizando mais de 100 cirurgias mensais em hospitais públicos e privados do Paraná e Santa Catarina. Com sede própria e investimentos em tecnologia e educação continuada, a empresa cresce 30% ao ano e amplia sua presença com novas filiais no Sul e Centro-Oeste do Brasil.



Mais informações podem ser obtidas em: <https://ortoart.com.br/>



NÃO IGNORE A DOR. SEU CORPO DÁ SINAIS.
CUIDAR DA COLUNA É CUIDAR DA SUA QUALIDADE DE VIDA.



DIVULGUE *seus* PRODUTOS DE BELEZA



nas edições da

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA



MAIS VISIBILIDADE
para sua marca



**ALCANCE O
PÚBLICO CERTO**
e aumente seus
resultados



**CONTEÚDO QUE
INSPIRA E VENDE!**

Entre em contato:



contato@revistaprojetoautoestima.com.br

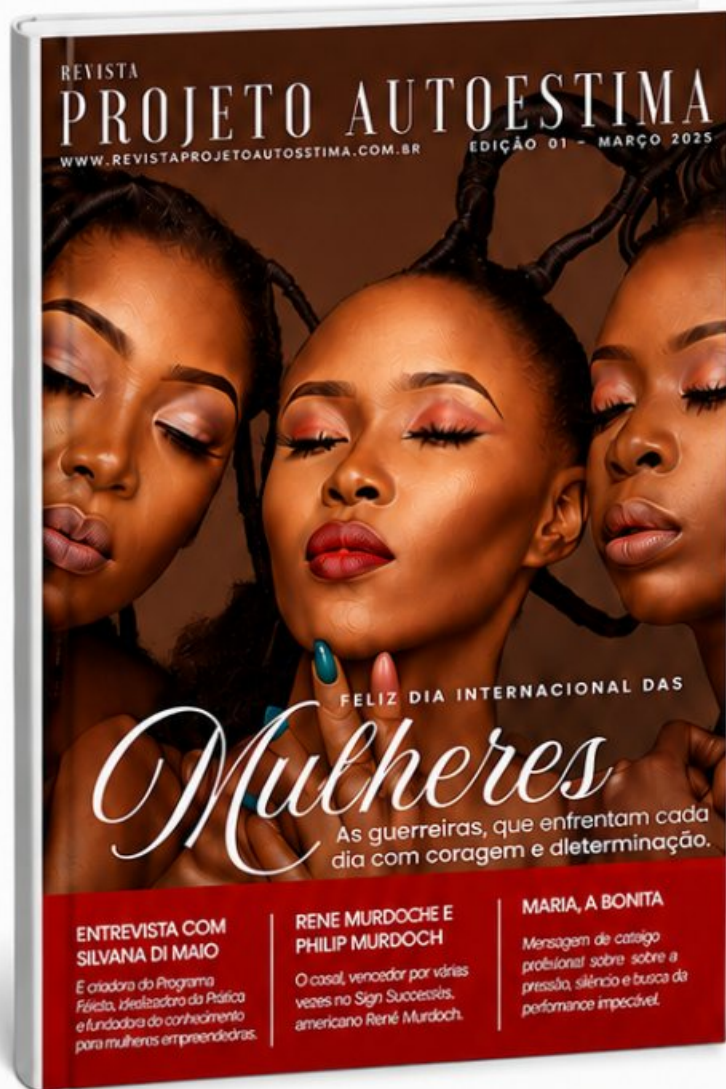


C/ ELENIR ALVES



Saiba mais acessando o link do **MÍDIA KIT**

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



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

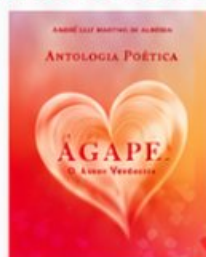


ESPAÇO XM3

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 stories.

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da
**REVISTA PROJETO
AUTOESTIMA**



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

ENTRE EM CONTATO:



CONTATO@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



C/ ELENIR ALVES



Nºs DE NOSSAS REDES SOCIAIS:



FANPAGE:
31.120



INSTAGRAM:
10.600



www.revistaprojetoautoestima.com.br

2026

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES



CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

CLIQUE AQUI



FANPAGE:
@PROJETOAUTOESTIMA



INSTAGRAM:
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



WWW.REVISTAPROJETO
AUTOESTIMA.COM.BR



INSPIRAÇÃO QUE TRANSFORMA.

Histórias que fortalecem, conteúdos que elevam!

REVISTA

PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

Como os livros são importantes para a *saúde mental.*

A leitura desde cedo é um presente que transforma vidas. Os livros estimulam a imaginação, desenvolvem a empatia, ampliam o vocabulário e fortalecem a concentração e a criatividade. Além disso, ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e promovem o bem-estar emocional em todas as fases da vida.

Incentive a leitura hoje, colha benefícios para sempre!



PARTICIPE DA EDIÇÃO DE Nº 76 - AGOSTO/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
10/08

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