

Revista **Projeto AutoEstima**

www.revistaprojetautoestima.com.br

EDIÇÃO Nº 76 - AGOSTO DE 2026

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

ENTREVISTA EXCLUSIVA COM

DR. ALLYSSON DÂNGELO

**Médico salva
a vida do próprio
filho após ele
se engasgar com
uma bolinha
de isopor**

**DR. ALLYSSON
DÂNGELO**

MÉDICO NUCLEAR

Médico nuclear com atuação humanizada e precisa, Dr. Allysson Dângelo transforma conhecimento técnico em cuidado que salva vidas e acolhe famílias.

“

Não é para
causar impacto.
É para
conscientizar.”



ÍNDICE

DE CONTEÚDO

“

Faz da tua casa
uma festa!
Ouve música, canta,
dança...
Faz da tua casa
um templo!
Reza, ora, medita, pede,
Faz da tua casa uma
escola
Lê, escreve, desenha,
pinta, estuda, aprende,
ensina...
Faz da tua casa uma loja!
Limpa, arruma, organiza,
decora, muda de lugar,
separa para doar...
Faz da tua casa um
restaurante!
Cozinha, prova, cria,
cultiva, planta...Enfim...

Faz da tua casa um local
criativo de amor.

CORA CORALINA



EXPEDIENTE	PÁG. 03
EDITORIAL	PÁG. 04
QUANDO O CONHECIMENTO SALVA VIDAS, ENTREVISTA COM DR. ALLYSSON DÂNGELO	PÁG. 05
PRÊMIO EUROPA DE COMUNICAÇÃO	PÁG. 12
CANTAR PARA O BEBÊ AJUDA NO DESENVOLVIMENTO?	PÁG. 14
O AUTISMO CRESCER, A SOCIEDADE NÃO ACOMPANHOU	PÁG. 17
MÃE E FILHA DESCOBREM CÂNCER DE MAMA COM SEMANAS DE DIFERENÇA E ENFRENTAM TRATAMENTO LADO A LADO	PÁG. 21
POEMA: [SOU] CADA VEZ MAIS TERRA, POR CLARISSA MACHADO	PÁG. 23
DA MINHA JANELA, POR RITA GALO	PÁG. 24
POEMA: VOLUNTARIA-TEI, POR ANA BEATRIZ CARVALHO	PÁG. 27
O LADO OCULTO DO TDAH EM MULHERES	PÁG. 28
LIVRO: A BATALHA DA ALMA, DE JOSÉ MAURÍCIO F. MAZZUCCO	PÁG. 33
LIVRO VENCEDOR DO "PEOPLE'S BOOK PRIZE" CHEGA AO BRASIL	PÁG. 36
LIVRO: A VOLTA DO SENTIDO	PÁG. 39
DICAS PARA LEITURA	PÁG. 41
O DRAMA DE ULISSES, DA TV GLOBO, REVELA OS SINAIS DA COMPULSÃO POR JOGOS DE AZAR	PÁG. 43
BRASILEIRA É A ADOLESCENTE MAIS JOVEM DO MUNDO A LANÇAR MARCA DE COSMÉTICOS SUSTENTÁVEIS	PÁG. 47
DESCOLORIR CÍLIOS PODE PERFURAR OS OLHOS	PÁG. 51
CINEMA: TOM CRUISE ESTRELA NOVO TRAILER DE "DIGGER"	PÁG. 54
RECEITA: TORTA DE RICOTA COM ESPINAFRE	PÁG. 55
EDIÇÕES ANTERIORES	PÁG. 63
PARTICIPE DA PRÓXIMA EDIÇÃO	PÁG. 64

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@revistaprojetautoestima.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://revistaprojetautoestima.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://revistaprojetautoestima.com.br/edicoes>visite: www.revistaprojetautoestima.com.br

EDITORA:
ELENIR ALVES

CONTATO

contato@revistaprojetautoestima.com.br
c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS[revistaprojetautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetautoestima)[projetautoestima](https://www.facebook.com/projetautoestima)

Conteúdo que inspira. Informação que transforma.

revista

PROJETO AUTOESTIMA

Inspirar. Conectar. Transformar.



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



**CONSULTE NOSSO
MÍDIA KIT:**

revistaprojetautoestima.com.br/midia-kit



contato@revistaprojetautoestima.com.br

EDITORIAL

A Revista Projeto AutoEstima apresenta sua edição nº 76, com conteúdos especiais para informar, inspirar e fortalecer seus leitores.

Nesta edição, destaca-se a emocionante entrevista com o Dr. Allysson Dângelo, médico nuclear, que viveu um momento decisivo ao salvar o próprio filho de um engasgo.

A história revela a importância do conhecimento, da presença e da atitude diante de uma emergência.

A edição também reúne outras matérias relevantes, cuidadosamente selecionadas para levar informação, reflexão, saúde, cultura e inspiração aos leitores.

Mais uma vez, a Revista Projeto AutoEstima reafirma seu compromisso de compartilhar histórias e conteúdos que fazem a diferença. Uma excelente leitura muita inspiração!

Elenir Alves

EDITORA

TEMAS DESTA EDIÇÃO



Moda



Cultura / Cinema



Gastronomia



Literatura



Saúde / Esporte



Beleza /
Comportamento



FALE CONOSCO



contato@revistaprojetautoestima.com.br



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



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



www.revistaprojetautoestima.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.

QUANDO O CONHECIMENTO SALVA VIDAS

Dr. Allysson Dângelo transforma uma experiência angustiante com o próprio filho em um importante alerta sobre engasgo, primeiros socorros e a necessidade de estar preparado para agir em uma emergência.

DR. ALLYSSON DÂNGELO

MÉDICO NUCLEAR



Mestre pelo IPEN-USP



Professor da UFSJ e da AFYA-SJDR



Instrutor de ACLS pela American Heart Association (AHA)



Há momentos em que poucos segundos podem representar a diferença entre a vida e a morte. Para o médico Dr. Allysson Dângelo, essa realidade, tantas vezes abordada em sua trajetória profissional, ganhou uma dimensão profundamente pessoal quando seu próprio filho se engasgou com uma pequena bolinha de isopor.

Médico Nuclear e mestre pelo IPEN-USP, professor da UFSJ e da AFYA-SJDR, além de instrutor de ACLS pela American Heart Association (AHA), Dr. Allysson possuía o conhecimento e o treinamento necessários para reconhecer rapidamente a emergência e realizar as manobras adequadas para desobstruir as vias aéreas da criança.

“ Mas, naquele instante, antes de ser médico, ele era pai. ”

Após conseguir socorrer o filho, veio a emoção diante da dimensão do que havia acabado de acontecer. A experiência, apesar de angustiante, fortaleceu uma mensagem que Dr. Allysson decidiu compartilhar com outras famílias: **aprender a agir em uma emergência pode salvar uma vida.**

Ao tornar público esse momento tão íntimo, seu propósito foi conscientizar. O engasgo pode acontecer de forma inesperada, dentro de qualquer casa e em questão de segundos. Por isso, pais, mães, avós, professores, cuidadores e todas as pessoas que convivem com crianças podem fazer a diferença quando possuem informação e treinamento adequados.

Nesta entrevista à **Revista Projeto AutoEstima**, Dr. Allysson Dângelo fala sobre a experiência vivida com o filho, os desafios de enfrentar uma emergência envolvendo alguém que ama, a importância dos primeiros socorros e os conhecimentos que podem ajudar outras pessoas a estarem preparadas diante de situações semelhantes.

Uma conversa necessária que reforça uma mensagem simples, mas de enorme importância:

CONHECIMENTO SALVA VIDAS.

ENTREVISTA EXCLUSIVA

Revista Projeto AutoEstima entrevista Dr. Allysson Dângelo

Médico Nuclear, mestre pelo IPEN-USP, professor da UFSJ e da AFYA-SJDR e instrutor de ACLS pela American Heart Association (AHA), Dr. Allysson Dângelo dedica parte de sua atuação à orientação sobre situações de emergência e à importância do conhecimento para salvar vidas.

Recentemente, ele viveu uma experiência extremamente delicada ao precisar socorrer o próprio filho durante um episódio de engasgo. A partir desse como forma de conscientizar outras famílias.



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima:

R Dr. Allysson, recentemente o senhor viveu uma situação extremamente delicada ao perceber que seu próprio filho estava engasgado com uma pequena bolinha de isopor. Como foram aqueles primeiros segundos e de que maneira sua formação e seu treinamento contribuíram para que conseguisse agir diante de uma situação emocionalmente tão difícil?

Dr. Allysson Dângelo:

Foram, sem dúvida, os segundos mais difíceis da minha vida. Apesar de trabalhar há muitos anos com urgência e emergência e de ensinar profissionais da saúde a lidarem com situações críticas, quando vi que era o meu próprio filho quem precisava de ajuda, por um instante eu deixei de ser o médico e fui apenas um pai desesperado.

Acredito que o treinamento fez toda a diferença. Em uma emergência, não existe tempo para pensar em qual conduta tomar. O corpo simplesmente executa aquilo que foi repetido inúmeras vezes durante anos de estudo e treinamento. Foi exatamente isso que aconteceu comigo. Agii de forma automática, seguindo as recomendações das diretrizes internacionais.

Hoje tenho ainda mais convicção de que conhecimento salva vidas. Naquele dia, o que fez diferença não foi o fato de eu ser médico, mas o fato de estar treinado para aquela situação.

“ Conhecimento não é apenas poder. É a chance de salvar uma vida. ”



Revista **Projeto AutoEstima**:

Mesmo sendo médico e instrutor de suporte avançado de vida, naquele momento o senhor não estava diante de um paciente, mas de seu próprio filho. Como foi administrar o conhecimento técnico e, ao mesmo tempo, o medo de um pai diante de uma emergência tão grave?



Dr. Allysson Dângelo:

Existe uma diferença enorme entre atender um paciente e socorrer um filho.

Durante toda a ocorrência procurei manter o foco exclusivamente naquilo que precisava ser feito. Mas, assim que ele voltou a respirar, toda a emoção que havia ficado reprimida veio de uma só vez.

Naquele momento eu compreendi algo que muitas famílias vivem diariamente: por maior que seja o conhecimento técnico, o amor pode facilmente nos paralisar. Por isso o treinamento é tão importante. Quando existe preparo, mesmo sob intenso estresse, aumentam muito as chances de agir corretamente.



Revista **Projeto AutoEstima**:

Após conseguir desobstruir as vias aéreas de seu filho, o senhor relatou que desabou emocionalmente quando percebeu a dimensão do que poderia ter acontecido. O que aquela experiência representou para o senhor como pai, médico e profissional dedicado a ensinar outras pessoas a salvar vidas?



Dr. Allysson Dângelo:

Aquele episódio mudou profundamente a forma como eu enxergo o ensino dos primeiros socorros.

Sempre ensinei que conhecimento salva vidas. Agora eu vivi isso dentro da minha própria casa.

Como pai, foi a experiência mais assustadora da minha vida.

Como médico, reforçou a importância de seguir protocolos baseados em evidências.

Como professor, aumentou ainda mais minha responsabilidade de tornar esse conhecimento acessível ao maior número possível de pessoas.

Passei a enxergar cada aula e cada orientação como algo que pode, literalmente, mudar o destino de uma família.

EM TREINAMENTOS, PRATIQUE SEMPRE!

O conhecimento aliado à prática salva vidas. Estar preparado faz toda a diferença.



Remoção de objeto apenas se estiver visível.



Revista Projeto AutoEstima:

Ao compartilhar publicamente as imagens desse momento, o senhor destacou que o objetivo não era causar impacto, mas conscientizar e, possivelmente, ajudar a salvar outras vidas. O que o motivou a transformar uma experiência tão íntima e dolorosa em uma mensagem de orientação para outras famílias?



Dr. Allysson Dângelo:

Essa foi uma decisão muito difícil.

Como pai, minha vontade era guardar aquele momento apenas para minha família.

Mas, ao rever as imagens, pensei que talvez aquela gravação pudesse evitar que outros pais passassem pelo mesmo sofrimento.

Recebi milhares de mensagens de pessoas dizendo que nunca tinham aprendido como agir diante de um engasgo. Outras relataram que aprenderam as manobras por meio de vídeos e até conseguiram ajudar alguém depois disso.

Naquele momento entendi que a dor que vivemos poderia ganhar um propósito maior: conscientizar, orientar e, quem sabe, salvar outras vidas.



Revista Projeto AutoEstima:

O engasgo pode acontecer em poucos segundos e dentro da própria casa, muitas vezes quando ninguém espera. Quais são os principais sinais de que uma criança está realmente engasgada e que exigem uma ação imediata de quem estiver por perto?



Dr. Allysson Dângelo:

O principal sinal é a incapacidade de falar, tossir ou chorar.

Muitas pessoas acreditam que uma criança que está fazendo barulho está gravemente engasgada. Na realidade, se ela consegue tossir de forma eficaz, esse é um bom sinal.

A situação realmente grave ocorre quando a criança tenta respirar e não consegue emitir sons, apresenta grande dificuldade respiratória, muda a coloração da pele, especialmente ficando arroxeada, ou perde a consciência.

Nessas situações é fundamental agir imediatamente e acionar o serviço de emergência.



Revista Projeto AutoEstima:

Muitas pessoas, por medo ou desconhecimento, podem ficar paralisadas diante de uma emergência. Quais conhecimentos básicos sobre desengasgo o senhor considera essenciais para pais, mães, avós, professores, cuidadores e demais pessoas que convivem com crianças?



Dr. Allysson Dângelo:

Todos deveriam conhecer as manobras básicas de desobstrução das vias aéreas e saber identificar quando elas realmente são necessárias.

Também é importante compreender que as técnicas variam conforme a idade da criança e que não devemos colocar os dedos na boca tentando retirar um objeto sem visualizá-lo, pois isso pode empurrá-lo ainda mais para dentro.

Outro ponto essencial é saber que, caso a criança perca a consciência, deve-se iniciar imediatamente as manobras de ressuscitação cardiopulmonar enquanto o serviço de emergência é acionado.

Esse é um conhecimento simples, mas que pode fazer toda a diferença.



Revista Projeto AutoEstima:

Além de saber realizar corretamente as manobras de desengasgo, quais medidas preventivas podem ser adotadas no cotidiano para diminuir o risco de episódios de obstrução das vias aéreas, especialmente entre bebês e crianças pequenas?



Dr. Allysson Dângelo:

A prevenção continua sendo a melhor estratégia.

Objetos pequenos devem permanecer fora do alcance das crianças. É importante respeitar a classificação etária dos brinquedos, supervisionar as refeições, evitar que a criança corra ou brinque enquanto come e oferecer alimentos compatíveis com sua idade e desenvolvimento.

Muitos acidentes acontecem dentro de casa, em situações aparentemente comuns. Pequenos cuidados diários reduzem significativamente esse risco.



Revista **Projeto AutoEstima:**

Depois de viver pessoalmente uma situação que demonstrou, de maneira tão concreta, que conhecimento e treinamento podem representar a diferença entre a vida e a morte, qual mensagem o Dr. Allysson Dângelo Revista Projeto AutoEstima sobre a importância de aprender primeiros socorros e estar preparado para agir em uma emergência?



Dr. Allysson Dângelo:

Ninguém imagina que uma emergência acontecerá dentro da própria casa.

Eu também não imaginava.

Costumo dizer que esperamos nunca precisar utilizar esse conhecimento. Mas, se um dia precisarmos, será tarde demais para começar a aprender.

Primeiros socorros não são apenas uma habilidade para profissionais da saúde. São um conhecimento para a vida, que deveria estar ao alcance de todos.

Aprender pode significar salvar alguém que você ama.



Revista **Projeto AutoEstima:**

Dr. Allysson, além de sua atuação como médico e professor, o senhor também se dedica a compartilhar conhecimentos sobre emergências e técnicas que podem salvar vidas.

Quais cursos e treinamentos o senhor oferece atualmente e para quais públicos eles são direcionados?



Dr. Allysson Dângelo:

Há muitos anos atuo na formação de profissionais da saúde, ministrando cursos voltados ao atendimento das emergências cardiovasculares e à ressuscitação cardiopulmonar.

Sou instrutor do curso ACLS (Advanced Cardiovascular Life Support) chancelado pela American Heart Association há quase uma década, além de ser professor há 10 anos da disciplina de emergência dos cursos de medicina da UFSJ e da Afya São João del Rei, duas grandes universidades situadas na cidade em que resido.

Ao longo dessa trajetória, tive a oportunidade de capacitar milhares de médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos de enfermagem e estudantes, sempre com foco em treinamento prático e baseado nas melhores evidências científicas e nas diretrizes mais atualizadas.



Revista Projeto AutoEstima:

Para quem deseja aprender primeiros socorros e estar realmente preparado para agir diante de situações como eugasgo, parada cardiorrespiratória e os cursos ministrados pelo senhor e de que forma os interessados podem obter mais informações e participar?



Dr. Allysson Dângelo:

Os cursos que eu ministro hoje são realmente voltados para a capacitação de profissionais da saúde. No entanto, nas minhas redes sociais eu costumo compartilhar conteúdos mais acessíveis, que conversam com qualquer tipo de pessoa.

Meu principal objetivo sempre foi transformar conhecimento técnico em algo útil para quem pode se deparar com uma emergência. Mais do que ensinar técnicas, meu propósito é contribuir para que mais pessoas estejam preparadas para salvar vidas quando cada segundo fizer diferença, sejam profissionais ou pessoas comuns.

Após a repercussão do episódio vivido com meu filho, recebi milhares de mensagens com dúvidas sobre desengasgo, reanimação cardiopulmonar e outras situações do dia a dia. Situação que reforçou algo que eu já acreditava: mesmo com todo material disponível na internet e em outros canais, existe uma grande necessidade de educação em primeiros socorros para o público em geral.

Isso me motivou a montar um material educativo que reunirá essas orientações de forma organizada e acessível, para que mais pessoas possam aprender e se sintam preparadas para agir quando realmente precisarem. Esse material será disponibilizado aos interessados por meio das minhas redes sociais e do meu site.



Para quem quiser acompanhar os endereços são:



@allyssondangelo



allyssondangelo.com.br



Revista Projeto AutoEstima

“

Mais do que ensinar técnicas, meu **propósito** é contribuir para que mais pessoas estejam **preparadas para salvar vidas** quando cada segundo fizer diferença, sejam **profissionais** ou **pessoas comuns**.

”



CONHECIMENTO
QUE PROTEGE



ATITUDES
QUE SALVAM



CADA SEGUNDO
IMPORTA

Dr. Allysson Dângelo

MÉDICO | PROFESSOR | INSTRUTOR
ESPECIALISTA EM EMERGÊNCIAS

Prêmio Europa de Comunicação abre inscrições para sua 36ª edição e reforça compromisso com a excelência do jornalismo de viagens



**PRÊMIO
EUROPA**
DE COMUNICAÇÃO
— 36ª EDIÇÃO —

Nova edição traz regras atualizadas para fortalecer a qualidade das candidaturas, ampliar a transparência do processo de avaliação e reconhecer os melhores conteúdos brasileiros sobre a Europa.

Estão abertas as inscrições para a 36ª edição do Prêmio Europa de Comunicação, uma das mais tradicionais premiações dedicadas ao jornalismo de turismo no Brasil. Promovido pela European Travel Commission (ETC) e pelos escritórios nacionais de turismo da Europa no Brasil, o prêmio reconhece, há mais de 35 anos, os profissionais que inspiram os brasileiros a descobrir a diversidade cultural, histórica, gastronômica e natural dos destinos europeus.

Jornalistas, comunicadores e criadores de conteúdo já podem inscrever gratuitamente seus trabalhos publicados entre 1º de setembro de 2025 e 31 de agosto de 2026 por meio do site www.premioeuropa.com.br.

NOVIDADES DA EDIÇÃO DE 2026

Com o objetivo de reforçar ainda mais a qualidade e a credibilidade da premiação, o regulamento foi atualizado com uma série de novidades.

Entre as principais mudanças estão a **limitação de até três trabalhos** por participante, incentivando a inscrição dos conteúdos mais representativos de cada profissional, e **novas declarações obrigatórias** sobre **autoria, originalidade** e eventual utilização de ferramentas de **inteligência artificial** na produção dos trabalhos.

NESTA EDIÇÃO, OS PARTICIPANTES
PODERÃO CONCORRER EM TRÊS CATEGORIAS:

- **EXCELÊNCIA EM CONTEÚDO ESCRITO** – conteúdo publicado em veículos impressos ou digitais;
- **EXCELÊNCIA EM CONTEÚDO AUDIOVISUAL** – conteúdo audiovisual veiculado em televisão, podcasts ou plataformas digitais de vídeo
- **DESTAQUE EM CONTEÚDO DIGITAL E SOCIAL** – conteúdo publicados em blogs ou redes sociais



Os vencedores de cada categoria receberão uma passagem aérea de ida e volta para a Europa para duas pessoas, além de uma placa de homenagem, e o reconhecimento como referência na cobertura de turismo internacional.

A edição de 2026 também traz critérios de avaliação mais claros e transparentes, permitindo que os participantes compreendam melhor os aspectos considerados pelo júri durante o processo de seleção.

Essas atualizações refletem o compromisso do Prêmio Europa de Comunicação em acompanhar a evolução do jornalismo e da criação de conteúdo, preservando os princípios de qualidade, criatividade, ética e originalidade que caracterizam a premiação desde sua criação.

CALENDÁRIO

- **Abertura das inscrições:** 1º de julho de 2026
- **Encerramento das inscrições:** 20 de setembro de 2026
- **Anúncio dos finalistas:** outubro de 2026
- **Cerimônia de premiação:** novembro de 2026, em São Paulo

SOBRE O PRÊMIO EUROPA DE COMUNICAÇÃO

Criado há mais de três décadas, o Prêmio Europa de Comunicação reconhece e valoriza o trabalho de jornalistas e criadores de conteúdo brasileiros que contribuem para divulgar a Europa como destino turístico. Mais do que uma premiação, é um selo de excelência e um ponto de encontro para os profissionais que ajudam milhões de brasileiros a descobrir a Europa por meio de histórias inspiradoras.

SOBRE A ETC

Criada em 1948, a European Travel Commission, é uma organização sem fins lucrativos responsável pela promoção da Europa como destino turístico. A ETC tem a sua sede em Bruxelas (Bélgica).

A Comissão Europeia de Turismo no Brasil tem a sua sede em São Paulo e está formada pelos escritórios de turismo da Espanha, França, Itália, Portugal, República Tcheca e Suíça.

Para mais informações visite europeantravelcommission.com



Cantar para o bebê ajuda no desenvolvimento?

Entenda por que a voz dos pais importa

Mesmo sem cantar bem, pais podem usar a própria voz para acalmar, interagir e estimular a comunicação do bebê



Muitos pais deixam de cantar para o bebê porque acham que desafinam, não têm ritmo ou não sabem escolher a música certa. Mas, na primeira infância, a performance não é o mais

importante.

Segundo Cintya Soares, musicista e fonoaudióloga (@ibprof.com.br no Instagram), a voz dos pais pode ser um estímulo importante para o bebê porque envolve presença, afeto e interação.

“A criança não está preocupada se você canta afinado. Ela quer carinho, afeto e que você olhe para ela”, avalia.



Na prática, cantar, conversar e brincar com sons ajuda o bebê a perceber a presença do adulto e participar de uma troca. Isso pode acontecer durante o banho, na troca de roupa, antes de dormir ou em uma brincadeira no colo.



A voz dos pais acalma?

A voz dos pais é uma das primeiras referências do bebê. Por isso, pode ajudar a transmitir segurança e acolhimento em momentos de choro, cansaço ou irritação.

Cintya lembra que, muitas vezes, os adultos tentam acalmar a criança com chupeta, brinquedo, aplicativo ou algum objeto sonoro. Em alguns casos, no entanto, a resposta pode estar em algo mais simples: olhar, cantar e conversar.

“É só a gente interagir, cantar, conversar. Muitas vezes, a criança está chorando, você conversa com ela, ela para, fica te olhando e depois sorri”, diz.



Como usar a voz na rotina do bebê?

Não é preciso montar uma atividade especial.
A música pode entrar em momentos comuns do dia.
Veja algumas formas simples:



Cantar na troca de roupa

Uma canção curta pode ajudar o bebê a associar aquele momento a uma interação afetiva.



Usar músicas no banho

Repetir a mesma música durante o banho pode ajudar o bebê a reconhecer aquele momento da rotina.



Brincar com sons e palmas

Palmas, estalos leves, sílabas repetidas e pequenas melodias ajudam o bebê a perceber ritmo e entonação.



Conversar durante as tarefas

Narrar o que está acontecendo também estimula a escuta. Frases simples, ditas com calma, já criam troca.



Repetir músicas conhecidas

A repetição ajuda o bebê a reconhecer sons, esperar trechos e reagir com o corpo, o olhar ou o sorriso.



Precisa usar brinquedos musicais?

Brinquedos sonoros podem fazer parte da rotina, mas não substituem a interação com os pais. Para Cintya, o estímulo mais importante é o contato pessoal.

Um brinquedo que toca música, vibra ou emite sons pode chamar atenção por alguns minutos. Mas ele não oferece a mesma troca de um adulto que olha, responde, canta e observa a reação da criança.

A especialista também chama atenção para o excesso de recursos prontos. Aplicativos, vídeos e brinquedos podem até ajudar em alguns momentos, mas não devem ocupar o lugar da presença dos pais.





O que observar no bebê?

Os pais podem prestar atenção nas reações da criança. O bebê olha quando ouve a voz? Sorri? Para de chorar? Tenta imitar sons? Balança o corpo? Reage quando a música se repete?



Esses sinais mostram que a criança está participando da interação, mesmo antes de falar. Para a fonoaudióloga, a comunicação começa antes das palavras e também passa pelo olhar, pelo gesto, pela escuta e pela resposta ao outro.



Cantar para o bebê, portanto, não precisa ser uma apresentação. Pode ser apenas uma forma de estar perto. Mesmo sem voz afinada, os pais podem usar a música para criar contato, acalmar e estimular a comunicação nos primeiros anos de vida.



Quem é Cintya Soares?

Cintya Soares é empresária, mentora, mestre em Educação, pós-graduada em Música, fonoaudióloga e musicista. Atua há mais de 33 anos na educação musical e, há décadas, dedica-se ao empreendedorismo e à formação de professores e gestores de escolas de música em todo o Brasil.



É criadora do Método Criança e Música e possui três produtos educacionais chancelados pelo MEC, com foco em formação, metodologia e desenvolvimento da educação musical.



O autismo cresceu.

A sociedade não acompanhou

(*) Maria Emília Rodrigues



O autismo cresceu.

A sociedade não acompanhou

(*) Maria Emília Rodrigues

Por muitos anos, eu não compreendi exatamente o que estava diante dos meus olhos, nem dentro da minha própria casa.

Sou esposa de uma pessoa autista e mãe de um filho autista. Antes de qualquer formação ou atuação profissional, foi nessa vivência que comecei a perceber que o mundo não estava preparado para lidar com diferentes formas de existir, sentir e se comunicar. Essa compreensão foi sendo construída aos poucos, entre descobertas, desafios e aprendizados que transformaram a minha forma de olhar para a inclusão.

Hoje, além da experiência pessoal, trago mais de oito anos de atuação na qualificação profissional de jovens e adultos, muitos deles pessoas com deficiência. Nesse percurso, aprendi que a maior barreira para a inclusão raramente está nas pessoas, mas nas estruturas que insistem em funcionar para alguns e não para todos. Essa realidade torna-se ainda mais evidente quando falamos sobre o autismo na vida adulta.

O Brasil começou recentemente a enxergar uma população que sempre existiu. Dados do IBGE mostram que cerca de 2,4 milhões de brasileiros possuem diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA), o equivalente a 1,2% da população, informação

*Entender é o primeiro passo.
Incluir é o caminho.
Respeitar é o que transforma.*



Registrada pela primeira vez no Censo Demográfico de 2022. Mais do que um dado estatístico, esse número torna visível uma população historicamente negligenciada.

O aumento dos diagnósticos não significa que existam mais pessoas autistas, mas que hoje sabemos reconhecê-las melhor. A ampliação do conceito de espectro, incorporada pelo DSM-5, permitiu identificar pessoas que antes não se enquadravam nos critérios diagnósticos. Como explica a pesquisadora Ginny Russell, da University College London, muitos adultos diagnosticados atualmente sempre foram autistas; o que mudou foi a capacidade da ciência de identificá-los.

Durante muito tempo, o autismo foi associado apenas à infância e a características mais evidentes. Com isso, milhares de pessoas cresceram sem compreender por que se sentiam diferentes. O que era sobrecarga sensorial foi confundido com exagero. O que era dificuldade de interação virou timidez ou desinteresse. O que era necessidade de previsibilidade foi visto como resistência. Sem diagnóstico, adaptar-se tornou-se uma exigência permanente. E essa exigência cobra um preço alto.

Muitos adultos autistas convivem com ansiedade, esgotamento emocional e um persistente sentimento de não pertencimento. Por isso, o diagnóstico tardio representa mais do que um nome para a condição: oferece uma nova compreensão da própria trajetória.

Os reflexos dessa invisibilidade também aparecem no acesso à educação e ao trabalho. Na minha atuação profissional, vejo diariamente pessoas competentes enfrentando obstáculos que nada têm a ver com sua capacidade. Processos seletivos excessivamente centrados em habilidades sociais, ambientes pouco acessíveis e modelos de trabalho inflexíveis acabam excluindo talentos antes mesmo que tenham a oportunidade de demonstrar seu potencial.

**Não se trata de falta de capacidade.
Trata-se de falta de acessibilidade.**

Inclusão não é favor. É reconhecer direitos, remover barreiras e criar possibilidades para que cada pessoa possa existir, aprender, trabalhar e contribuir.

Informação gera empatia.
Empatia gera inclusão.



Inclusão não é favor.

É reconhecer direitos,
remover barreiras e criar
possibilidades para que cada
pessoa possa existir, aprender,
trabalhar e contribuir.



Pessoas autistas frequentemente apresentam habilidades valorizadas em diversas áreas, como atenção aos detalhes, organização, concentração, pensamento lógico e capacidade de identificar padrões. Ainda assim, continuam sendo avaliadas por grande parte das discussões sobre inclusão continua concentrada na infância, como se pessoas autistas não chegassem à vida adulta, ingressassem na universidade, trabalhassem ou constituíssem família.

“ **Mas elas crescem.
E chegam à vida adulta
carregando potencialidades,
além das marcas deixadas
por anos de invisibilidade.** ”

Ao longo da minha trajetória, aprendi que inclusão não acontece apenas pela boa intenção. Ela acontece quando existem condições concretas para sustentá-la. Exige formação de profissionais, adaptação de ambientes, revisão de processos e disposição para reconhecer que a diversidade humana não é exceção, mas parte da realidade social.

Hoje, uma nova geração de crianças autistas cresce com mais acesso ao diagnóstico e à informação. Essas crianças ocuparão universidades, empresas e espaços de liderança. A questão não é se chegarão lá, mas se estaremos preparados para acolhê-las sem exigir que se adaptem a estruturas que nunca foram pensadas para elas.



**NEURODIVERSIDADE
É DIVERSIDADE.
RESPEITAR É INCLUIR.**



**ATENÇÃO AOS
DETALHES**



ORGANIZAÇÃO



CONCENTRAÇÃO



**PENSAMENTO
LÓGICO**



**IDENTIFICAÇÃO
DE PADRÕES**



**Inclusão é criar
ambientes onde todas
as pessoas possam
pertencer, participar
e prosperar.**

*Juntos construímos
uma sociedade
que acolhe, valoriza
e transforma.*



DIVERSIDADE EXISTE. INCLUSÃO TRANSFORMA.



Como mãe atípica, esposa de uma pessoa autista e profissional que atua há anos na inclusão e na qualificação profissional de pessoas com deficiência, acredito que essa transformação é possível. Ela começa quando deixamos de perguntar se a pessoa está preparada para o mundo e passamos a questionar se o mundo está preparado para acolher a diversidade.



Porque, se o autismo acompanha a pessoa durante toda a vida, a sociedade também precisa acompanhar esse percurso.



(*) Maria Emilia Cervi é palestrante, educadora e mãe atípica.

Atua na qualificação inclusiva de pessoas com deficiência e jovens aprendizes pelo Instituto IBGPEX.

Graduada em Comunicação Social e pós-graduanda em Neuropsicopedagogia, tem mais de oito anos de experiência em inclusão e acessibilidade.

Mãe de duas crianças autistas, dedica-se a fortalecer o protagonismo das pessoas com deficiência na sociedade e no mercado de trabalho.



COMPREENDER



ACOLHER



INCLUIR



TRANSFORMAR



PERTENCER



MÃE E FILHA DESCOBREM CÂNCER DE MAMA COM SEMANAS DE DIFERENÇA E ENFRENTAM TRATAMENTO LADO A LADO

Juntas
somos mais
fortes



Diagnosticadas quase ao mesmo tempo, elas fizeram exames, cirurgias e sessões juntas na Fundação Cristiano Varella, em Muriaé (MG), e transformaram a coincidência em força mútua

Foi uma fígada no seio que Waléria Capobiango sentiu pouco antes de a mãe, Maria Imaculada Ferraz, receber a indicação para fazer uma mamografia de rotina. Ela ainda chegou a oferecer a própria consulta à filha, mas Waléria recusou por achar que era apenas ansiedade e adiou o procedimento. Semanas depois, as duas receberam o mesmo diagnóstico: **câncer de mama**.

Maria Imaculada descobriu primeiro e a filha cerca de 15 dias depois. O processo foi tão rápido que as cirurgias foram realizadas com apenas um mês de intervalo na **Fundação Cristiano Varella (FCV)**, em Muriaé. O que estatisticamente é raro (mãe e filha diagnosticadas com câncer de mama quase simultaneamente) virou, para as duas, um modo inesperado de atravessar a doença. "Ela ia abrindo o caminho na frente e eu ia passando", conta Waléria, que acompanhava cada exame da mãe sabendo que faria o mesmo procedimento em seguida.

O cenário vivido por elas reflete uma realidade nacional, pois o câncer de mama continua no topo das preocupações da saúde da mulher no Brasil, com uma projeção oficial de **78.610** novos casos anuais para o triênio 2026–2028, segundo o INCA. É nesse gargalo de atendimento que atua a **Fundação Cristiano Varella**, credenciada como Centro de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia (CACON), atendendo pacientes de mais de 230 municípios.

A instituição foi destaque pela **Global Health Intelligence**, sendo reconhecida como um entre os 20 melhores hospitais brasileiros mais bem equipados da América Latina para o tratamento oncológico, oferecendo suporte integral pelo SUS, desde o diagnóstico até a reabilitação.



“

**ELA IA ABRINDO
O CAMINHO NA FRENTE
E EU IA PASSANDO.**

”

– Waléria Capobiango



PREVENIR É CUIDAR.

O diagnóstico precoce aumenta as chances de cura. Faça seus exames regularmente.

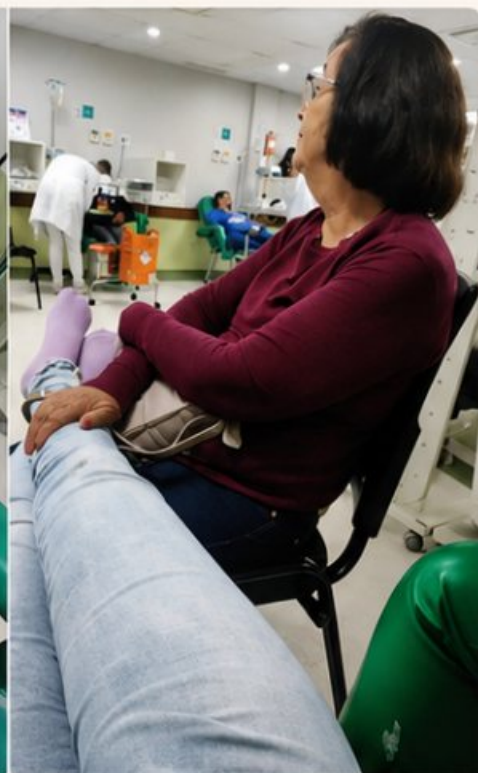
CUIDE-SE. VOCÊ IMPORTA!

Foi sob esse amparo que a dinâmica familiar impôs um cuidado silencioso entre as duas. "Eu não fico triste para não deixar ela triste, e ela faz o mesmo comigo", diz Waléria, e foi por meio dessa força invisível que as duas se sustentaram, "com isso, nenhuma de nós caiu e estamos vencendo.", complementa.

Para a mãe, o desafio foi em dobro, porque além do próprio tratamento, ela precisava lidar com a doença da filha. "Foi um desafio, mas, ao mesmo tempo, descobrimos uma força que jamais imaginávamos ter", afirma Maria Imaculada. Hoje, com o próprio tratamento concluído, ela acompanha a filha às consultas e sessões, mas entende as diferenças de como o câncer se manifestou nas duas, já que ela mesma não teve que passar pela quimioterapia e enfrentar a perda do cabelo.

E esse momento foi um dos mais difíceis para Waléria, que precisou se submeter ao tratamento quimioterápico e, em consequência disso, ficar sem os fios. Nesse momento, ela decidiu gravar um vídeo relatando sua experiência e o publicou nas redes sociais não imaginando que o conteúdo viralizaria e a onda de apoio que ia receber, inclusive de desconhecidos, ia ajudar a aliviar a dor, mesmo que momentaneamente.

Sobre o tratamento oncológico, Maria Imaculada reforça que o cuidado recebido por todos os profissionais da instituição tornou a jornada mais acolhedora, mas entende que a mensagem principal é sobre a prevenção. "O tratamento ajuda o corpo, mas o que cura mesmo é o amor que recebemos daqueles que estão conosco nos dias mais difíceis", resume a mãe. A recomendação prática para quem sente algo e hesita é clara: procurar ajuda médica o quanto antes, pois quanto mais cedo diagnosticado, maiores são as chances de sucesso do tratamento.



[Sou] cada vez mais terra

(Clarissa Machado)

Pó - Argila - Barro

- Origem.

Água - Calor - Sustento

- Base.

Raízes - Sementes - Grãos

- Criação.

Alimento - Nutriente - Acolhimento

- Coração.

Multiplicação - Renovação - Magia

- Útero.

Elemento - Elementar - Elemental

- Vida.

Instinto - Força - Sagrado

- Equilíbrio.

Abrigo - Rocha - Oásis

- Cura.

Pés descalços - Natureza - Poder

- Primavera.

Orgânica - Mineral - Primordial

- Matéria.

Húmus - Natural - Ocre

- Mãe.

...Território

De Paz...

[sou]

cada vez mais

TERRA.



CLARISSA MACHADO



Clarissa Xavier Machado é professora graduada em Letras e Direito, pós-graduada em Tradução, Neurociências da Educação, Literaturas Brasileira e Inglesa.

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

É Mediadora de Leitura e ativista do Direito à Literatura, do Turismo Literário, da Cultura de Paz e do resgate dos saberes dos Povos Originários.



DA MINHA JANELA

Por Rita Galo ♡

Estava sentada à mesa, terminando de tomar meu café da manhã, quando um leve barulho chamou a minha atenção: era um pequeno pássaro que se equilibrava com alguma dificuldade na tela de proteção da janela da minha sala. Após fixar seus pezinhos na trama da tela, pôs-se a emitir pipilos característicos de sua espécie, mas em um tom como se estivesse pedindo ajuda. Em breve, ouvi pipilos semelhantes, vindos da área contígua ao prédio onde moro.

Certamente, o passarinho estava chamando um companheiro de jornada. E este, por estar ali por perto, respondeu. No instante seguinte, possivelmente certificado de que se tratava de um seu semelhante que lhe respondia, apressou-se, alçando voo na direção de onde ouvira a possível resposta ao seu chamado.

Até tentei fazer uma fotografia da cena, mas a minha câmara não estava a meu alcance e, assim, não pude registrar aquela inesperada visita. Perdi, portanto, a oportunidade de registrar numa foto aquela visita, um raro e encantador evento, que me fez imaginar a alegria do encontro daquelas duas especiais criaturinhas divinas, que sempre nos dão motivos de admiração.





Revista Projeto **AutoEstima**

A resposta salvadora viera de uma construção em andamento, já há uns tantos meses, e que promete durar mais tempo ainda para ser concluída: será um edifício residencial que, conforme me disseram, terá vinte pavimentos. Da minha janela o vi nascer, erguendo-se de bases profundamente sepultadas no solo, para permitir segurança a sua estrutura e, por conseguinte, a seus futuros moradores. E tudo começou no chão bruto que foi devidamente aplainado para lhe servir de berço.

Nunca eu havia tido a experiência de ver como começa uma grande construção, como a que está sendo esta obra. E, sempre que me permito, fico à janela do meu apartamento, no quarto andar do prédio que me permite ver, do alto, o afã de um grupo numeroso de trabalhadores a movimentar máquinas, ferramentas e guindastes, para levantar o gigante que ainda dorme, desenhado nas linhas da planta em que um engenheiro o imaginou.

E, enquanto ele rompe o solo e se ergue vagarosamente, o som dos ruídos característicos da faina diária e incansável - que começa pontualmente às sete horas e rompe o dia até o fim da tarde - é o pano de fundo para meus ouvidos. Mas, procuro desviar o sentimento de incômodo que o alvoroço dessa melodia desarmoniosa me causa, pensando: é a realização do sonho de muitas pessoas que está em construção, pelas hábeis e calejadas mãos dos que ganham, de uma forma muito suada, o sustento de suas vidas.



Revista Projeto **AutoEstima**

Oxalá este prédio venha a ser o lar harmonioso sonhado pelas pessoas que nele virão morar; e que, os que nele estão trabalhando, também tenham, em suas moradias, a graça de um lar aconchegante para onde vão no final do dia, buscando o descanso merecido após a árdua jornada que sua profissão lhes dá.

E me ponho a pensar na satisfação de ver sonhos sendo realizados e a bênção de termos com quem partilhar as nossas jornadas, nossas alegrias e nossos cotidianos problemas; e também, como é gratificante ter ao alcance de nossos chamados, como o passarinho que me visitou, alguém que se disponha a nos responder e nos ajudar. E nos ser possível atender a quem nos chama, seja por alguma necessidade ou, simplesmente, para nos desejar um bom dia, marcar um encontro, oportunidades de contar-lhe nossas historinhas, como estas que vivencio da minha janela.



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.



VOLUNTARIA-TE!

Ana Beatriz Carvalho

Precisamos uns dos outros.
Partilha a tua vida com muitas vidas.
Sê generoso e afetuoso.
A tua história conta! Conta preciosidades, verdades, detalhes.

Precisamos uns dos outros.
A tua idade revela riqueza de experiências.
A tua trajetória demonstra que a sabedoria
e a paciência entregam respostas.
Vitórias! Derrotas! Ensinares, renovares, despertares.
Relata-as!

Precisamos uns dos outros.
Saberes e conhecimento são ferramentas e escudo.
Transformam e defendem.
Corações para te ouvir, mãos para receber.
Entrega-te!

Precisamos uns dos outros.
Levanta-te e anda!
Segue com entusiasmo e alegria.
Enriquece roteiros. Amplia planos.
Descobre a conquista de ser útil e necessário.
Voluntaria-te!

“ *A longevidade ativa é tesouro,
é presença, é senha para vida feliz.
Recebe! Eis o chamado:
És esperado!
Muitas vidas em vida.* ”



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 Bibliamigas 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*.



LIVRO EM DESTAQUE

O LADO OCULTO DO TDAH EM MULHERES

Livro que revela o lado oculto do TDAH em mulheres ensina como elas podem recuperar o foco e o equilíbrio emocional



“TDAH Invisível em Mulheres”, de Shanna Pearson, mostra por que tantas mulheres vivem sobrecarregadas e traz inúmeras ferramentas para reorganizar a mente e o cotidiano.

“

Você, mulher, já se sentiu cansada, dispersa, atrasada, improdutiva, tudo isso apesar das tentativas para “funcionar melhor”? Ou teve a sensação de que sua mente nunca desacelera e ainda assim nada parece sair do lugar?

Para milhões de mulheres, esse cenário não é exceção, mas uma rotina. E, segundo a especialista Shanna Pearson, há uma explicação pouco reconhecida por trás desse padrão: o TDAH, um transtorno do neurodesenvolvimento, frequentemente invisível nas mulheres, que é mal diagnosticado ou interpretado apenas como “desorganização” ou “falta de disciplina”. Apesar desse aparente caos mental, ela afirma que “o cérebro não está com defeito, ele apenas funciona de forma diferente”.



CONHECIMENTO QUE LIBERTA.
FERRAMENTAS QUE TRANSFORMAM.
UMA VIDA COM MAIS FOCO, LEVEZA
E AUTOCONFIANÇA É POSSÍVEL.



É nesse ponto cego que Pearson constrói o livro **“TDAH Invisível em Mulheres: Estratégias Comprovadas para Recuperar o Foco, o Equilíbrio Emocional e o Controle da Vida”** (352 págs., R\$ 72,90), lançamento da Editora Cultrix.

A obra que rapidamente se tornou *best-seller* nos Estados Unidos, possui clareza e linguagem acessíveis e combina experiência clínica, estratégia comportamental e aplicação prática imediata.

Diferente de muitos livros tradicionais sobre o transtorno, “TDAH Invisível em Mulheres” oferece mais de 100 ferramentas aplicáveis no dia a dia, construídos a partir de mais de 450 mil atendimentos feitos pela autora ao longo de 26 anos de prática clínica e coaching especializado. Pearson traz uma abordagem direta e baseada em ação, sendo descrito por especialistas como um guia que “funciona no mundo real”, justamente por traduzir experiência clínica em estratégias testadas em larga escala.



O livro é estruturado em quatro partes que orientam o leitor de forma prática e progressiva:



APLICAÇÃO AVANÇADA

Aprofunda práticas para manter consistência, superar ciclos de autossabotagem, lidar com a sobrecarga e construir hábitos que realmente sustentam resultados.



VIVENDO COM FOCO E PROPÓSITO

Mostra como alinhar vida, valores e metas, criando uma rotina que respeita o funcionamento único do seu cérebro e promove equilíbrio emocional duradouro.

“

UM GUIA COMPLETO, PRÁTICO E TRANSFORMADOR PARA MULHERES QUE QUEREM PARAR DE LUTAR CONTRA A PRÓPRIA MENTE E COMEÇAR A USÁ-LA A SEU FAVOR.



Cultrix

Editora que transforma vidas

SAIBA MAIS



PARTE I (“O QUÊ?”)

explica como funciona o cérebro com TDAH;

PARTE II (“POR QUÊ?”)

aborda padrões emocionais e estímulos inconscientes que influenciam comportamentos cotidianos;

PARTE III (“FERRAMENTAS”)

reúne mais de 100 estratégias práticas voltadas para foco, organização, procrastinação e regulação emocional;

PARTE IV (“E AGORA?”)

amplia a discussão para autonomia, identidade e construção de uma vida mais sustentável com TDAH.

Shanna Pearson destaca no livro o que muitas vezes é ignorado nos diagnósticos tradicionais: **a hiperatividade interna, a sobrecarga emocional, os ciclos de exaustão e a sensação persistente de inadequação vivida por muitas mulheres.** Entre os temas trabalhados com as pacientes estão foco, organização, gestão do tempo, procrastinação, regulação emocional e tomada de decisão.

“

**HIPERATIVIDADE INTERNA.
SOBRECARGA EMOCIONAL.
CICLOS DE EXAUSTÃO.
SENSAÇÃO PERSISTENTE
DE INADEQUAÇÃO.**

**TUDO ISSO TEM EXPLICAÇÃO.
E TEM SOLUÇÃO.**

Em vez de oferecer soluções genéricas, *“TDAH Invisível em Mulheres”* se dirige especialmente a mulheres que já testaram métodos de organização, aplicativos, técnicas de foco e estratégias de produtividade sem resultados duradouros.

O livro traz uma promessa central simples e direta:

**ENTENDER COMO SEU CÉREBRO FUNCIONA
E APRENDER A TRABALHAR COM ELE, NÃO CONTRA ELE.**

“

**ESTRATÉGIAS REAIS PARA MULHERES REAIS.
RESULTADOS REAIS PARA UMA VIDA
COM MAIS FOCO, EQUILÍBRIO E LIBERDADE.**

Cultrix

Editora que transforma vidas

SAIBA MAIS



TRECHO DO LIVRO:

Talvez você tenha lido outros livros sobre TDAH, seguido influenciadores no tema ou assistido a inúmeras lives e, sem dúvida, acumulou uma pilha de informações. Mas que diferença isso fez em sua vida? Imagino que pouca; menos do que você esperava. Por isso, afirmo que este livro é diferente, e você deve me ouvir.

Primeiro, se você é mulher e tem TDAH, entendo perfeitamente sua dificuldade. Passei por isso – e sobrevivi! Sei muito bem como se sente e quero compartilhar com você soluções que podem facilitar muito sua vida.

Segundo, e muito mais importante, minha prática como coach me permitiu desenvolver a maior empresa do mundo para trabalho individual com adultos com TDAH, e as soluções que compartilho se baseiam em vinte e seis anos de resultados comprovados com dezenas de milhares de clientes! Com genuína humildade e surpresa, desde 1999, tenho o privilégio de ser coach e orientadora de mais de 450 mil indivíduos com TDAH, e hoje realizamos quase 60 mil sessões de uma hora, todos os anos.

Quero esclarecer que estes não são seguidores de redes sociais, membros de grupos on-line ou ouvintes de podcast em busca de informação gratuita (para ser sincera, não sou muito ativa nas redes sociais, pois a maioria de meus clientes nos encontra por recomendação). Quase qualquer pessoa pode acumular milhares de assinantes não pagantes em um grupo gratuito grande e, assim, alegar que “orientou” e “ajudou” milhares de indivíduos, em geral sem aconselhamento comprovado.

— A autora

ELOGIO AO LIVRO:



Este livro ilumina o que parece ser uma estrada solitária. Ao abrir as cortinas revelando o TDAH em mulheres, a obra de Shanna Pearson pode ajudar muitas delas a se apoiar na própria situação, a reconhecer que têm TDAH e a tirar proveito dos talentos únicos dessa condição.”



NELLY FURTADO,

ícone global da música pop,
vencedora do Grammy
na categoria
“Melhor Compositora”

SAIBA MAIS

Cultrix
Editora que transforma vidas



SOBRE A AUTORA:

Shanna Pearson é fundadora e presidente da Expert ADHD Coaching, o maior programa de coaching personalizado para adultos com TDAH do mundo.

Com mestrado em Psicologia e especialização em Educação Experiencial, ela acumula diversos prêmios internacionais de liderança e mais de 26 anos de experiência criando programas inovadores para mais de 120 organizações públicas e privadas.

Criadora da metodologia exclusiva de Coaching Cinestésico e Baseado em Ação, Shanna supervisiona quase 60 mil sessões de coaching por ano e treina e orienta cada coach de sua equipe.

Sua autoridade no assunto não vem apenas da formação acadêmica, mas de sua própria jornada lidando com o TDAH severo. Essa



SOBRE O GRUPO EDITORIAL PENSAMENTO:

Mais que livros, inspiração!

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras.

Em busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por três selos: Pensamento, Cultrix e Jangada, e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano.

Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito.

Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar.
Mensagens que equilibram o ser.
Mensagens que transformam o mundo.

Grupo Editorial
Pensamento



Pensamento

Cultrix



SERVIÇO:



Livro: TDAH Invisível em Mulheres



Autor: Shanna Pearson (<https://adhdcoaching.com/>)



Editora: Cultrix



Páginas: 352



Preço: R\$ 72,90



Disponível para compra em pré-venda através do link
<https://www.amazon.com.br/TDAH-invis%C3%ADvel-mulheres-Estrat%C3%A9gias-comprovadas/dp/6557364308>

A BATALHA DA ALMA

de José Maurício F. Mazzucco,
estabelece diálogo entre
filosofia e espiritualidade



NO DIA
22 DE AGOSTO
DE 2026
SÁBADO



DAS
15H
ÀS 18H



LIVRARIA
DA VILA
SHOPPING
CIDADE
SÃO PAULO



UM DIÁLOGO NECESSÁRIO

Como o próprio subtítulo sugere — *Um diálogo entre a filosofia existencial e as narrativas da antiga Índia* —, o livro tem como eixo central o dilema da condição humana marcada pela angústia, tema presente tanto na filosofia existencial quanto no dilema ético-espiritual de Arjuna, personagem da *Bhagavad Gita*. Uma angústia que dói, no entanto, capaz de abrir para a transformação interior.



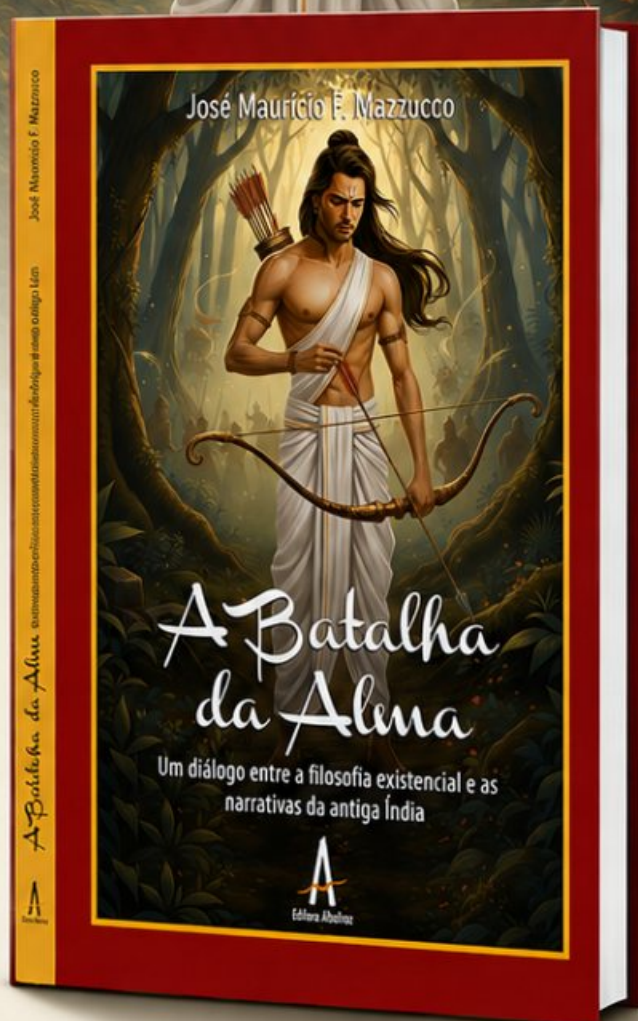
LINGUAGEM ACESSÍVEL E ABORDAGEM OUSADA

O autor trata o tema de forma não acadêmica, com linguagem própria. A obra pode ser considerada um livro improvável, diante da abordagem ousada, desse improvável e inesperado diálogo que aproxima duas tradições que, apesar de serem tão distintas, se pretendem universais: a filosofia existencial do século XX e a da antiga Índia. Mazzucco propõe uma reflexão sobre a existência inautêntica na qual a desconstrução de ideias rígidas levam à releitura de si mesmo.



TRANSFORMAÇÃO E AUTENTICIDADE

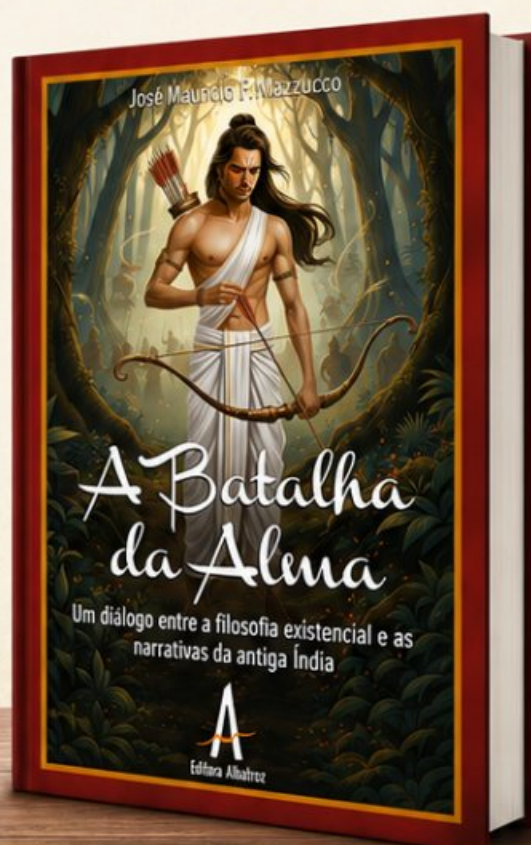
Ao articular um diálogo intenso entre as tradições existencial-cristã e hindu, a obra fornece recursos conceituais e espirituais para enfrentar os desafios da condição humana contemporânea, indicando que a verdadeira transformação nasce não da fuga à angústia, mas de seu enfrentamento corajoso no campo de batalha interior onde cada um é chamado a descobrir sua autenticidade e interioridade.



A *Batalha da Alma* apresenta uma estrutura ensaística híbrida que combina reflexão filosófica existencial e hermenêutica religiosa. O texto se organiza em três blocos narrativos que avançam de forma complementar: o primeiro estabelece as bases biográficas e conceituais de **Søren Kierkegaard**, (1813-1855) o segundo introduz o contexto mitológico-filosófico da *Bhagavad Gita*, e o terceiro aprofunda o diálogo entre essas duas tradições, resultando em uma síntese interpretativa de caráter transformador.

No início, uma autorreflexão metodológica e a clarificação de seus objetivos, definindo suas intenções hermenêuticas. Depois, desenvolve uma contextualização biográfica e conceitual de Kierkegaard, vinculando sua filosofia a episódios da vida. Ao adentrar o universo da *Bhagavad Gita*, o texto detalha o cenário do épico *Mahabharata* e o dilema vivido por Arjuna, guerreiro atormentado pela dúvida no campo de batalha de Kurukshetra. O livro estabelece uma ponte hermenêutica que conecta as angústias de Arjuna aos desafios da autenticidade proposta pelo filósofo dinamarquês. A estrutura compósita revela um movimento os universos conceituais e espirituais, permitindo que as tradições se iluminem mutuamente e culminem em reflexão sobre a condição humana e suas possibilidades de transformação existencial.

Este ensaio filosófico-existencial vai além da comparação acadêmica entre sistemas de pensamento e se apresenta como convite à 'metanoia' – uma mudança radical de perspectiva capaz de ressignificar a existência humana. Ao articular um diálogo intenso entre as tradições existencial cristã e hindu, a obra fornece recursos conceituais e espirituais para enfrentar os desafios da condição humana contemporânea, indicando que a verdadeira transformação nasce não da fuga à angústia, mas de seu enfrentamento corajoso no campo de batalha interior onde cada um é chamado a descobrir sua autenticidade.





José Maurício Mazzucco - foto de Rosane Fonzaghi



O autor

José Maurício Fonzaghi Mazzucco é italiano, radicado no Brasil desde criança. É professor, cientista social, geógrafo, mestre em Antropologia Filosófica pela PUC-SP e especialista em teologia. Publicou dois livros: **Cacos** (2006), uma coletânea de 200 haicais de sua autoria, e **O Mar, Canções do Desencontro** (2013). Estudou música tradicional persa.



Serviço

Lançamento/livro: *A Batalha da Alma - Um diálogo entre a filosofia existencial e as narrativas da antiga Índia*

Autor: José Maurício F. Mazzucco

Data: 22 de agosto - Sábado, das 15h às 18h

Editora Albatroz. 140 páginas. Preço sugerido: R\$ 59,90

Local: **Livraria da Vila**

Shopping Cidade São Paulo - 3º Piso

Avenida Paulista, 1230. São Paulo/SP. 01310-100



Na rede:



José Maurício F. Mazzucco - @filo.sofiaquecura



Editora Albatroz - @editora.albatroz



Editora Albatroz



LIVRO VENCEDOR DO “PEOPLE’S BOOK PRIZE” QUE EXPLICA COMO RECONHECER E SUPERAR O BURNOUT CHEGA AO BRASIL

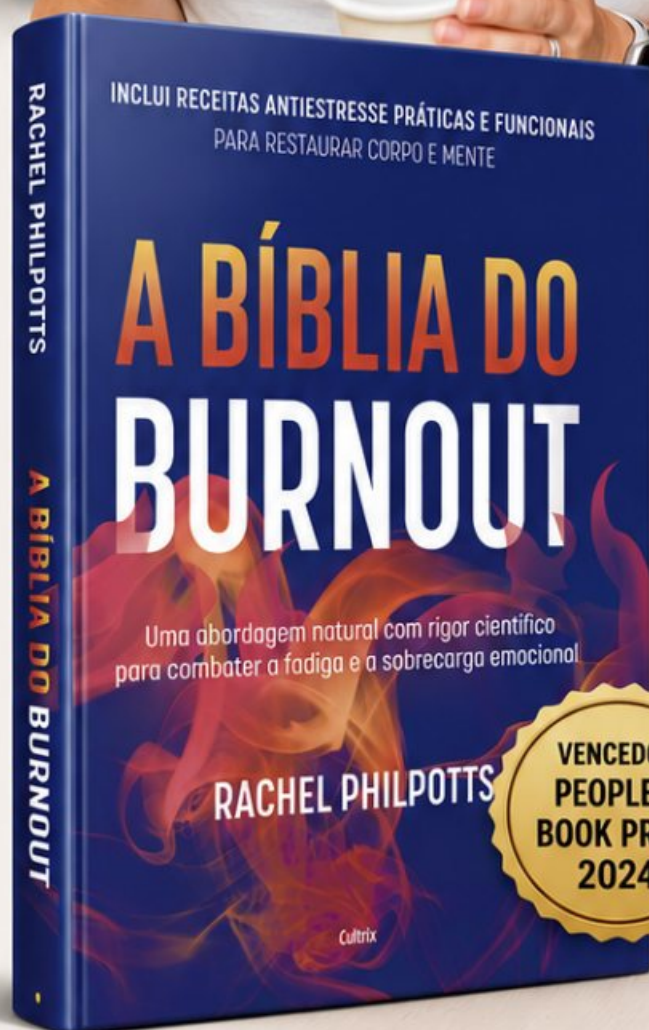
**“A BÍBLIA DO BURNOUT”
REÚNE CIÊNCIA, EXPERIÊNCIA
CLÍNICA E ESTRATÉGIAS
PRÁTICAS PARA RECUPERAR
O EQUILÍBRIO FÍSICO E EMOCIONAL”**

Vencedor do **People’s Book Prize 2024** na categoria de autores estreantes e finalista do **Business Book Awards 2024**, o livro **“A Bíblia do Burnout”** (336 págs., 74,00), da nutricionista especializada em medicina funcional e saúde mental **Rachel Philpotts** chega ao Brasil. em um momento em que o burnout e a saúde mental ocupam posição central nas discussões sobre qualidade de vida, produtividade e bem-estar. A obra que combina ciência, prática clínica e o relato pessoal da autora para explicar como o estresse crônico afeta profundamente o organismo, além de oferecer caminhos concretos para a recuperação do equilíbrio físico e emocional.

Reconhecida por seu trabalho com mulheres que enfrentam fadiga persistente, ansiedade e sobrecarga emocional, Rachel parte de sua própria experiência com o burnout para mostrar que o esgotamento vai muito além do cansaço. A autora relata como uma carreira corporativa marcada por alta performance, pressão constante e autocobrança a levou ao colapso físico e emocional, experiência que transformou completamente sua trajetória profissional e a **motivou a dedicar sua carreira ao estudo da nutrição, da neurobiologia e da medicina funcional.**

Ao longo da obra, ela explica de forma acessível o que caracteriza o burnout, como ele interfere no funcionamento do cérebro, dos hormônios, do sistema imunológico e do eixo intestino-cérebro, além de esclarecer por que tantas mulheres permanecem em estado de exaustão sem reconhecer que estão adoecendo. O livro transita por fatores como ansiedade, distúrbios do sono, alterações de humor, dificuldades de concentração, inflamação, desequilíbrios hormonais e hábitos de vida que contribuem para a manutenção desse quadro.

Dividido em quatro partes, **“A Bíblia do Burnout”** conduz a leitora desde a compreensão das causas do burnout até estratégias práticas para enfrentá-lo. Entre os temas abordados estão alimentação, qualidade do sono, atividade física, gerenciamento do estresse, suplementação, saúde intestinal, regulação emocional e mudanças graduais de estilo de vida. Com base em evidências



BASEADO EM
CIÊNCIA



ABORDAGEM
INTEGRATIVA



PARA MULHERES
QUE QUEREM
VIVER MELHOR

Embora tenha como foco principal a experiência feminina — grupo mais afetado pelo burnout, segundo a autora e diversas pesquisas —, a obra também amplia a discussão sobre os impactos da cultura da produtividade, da pressão por desempenho e da dificuldade de estabelecer limites em uma sociedade que frequentemente normaliza o esgotamento como consequência inevitável do sucesso profissional.

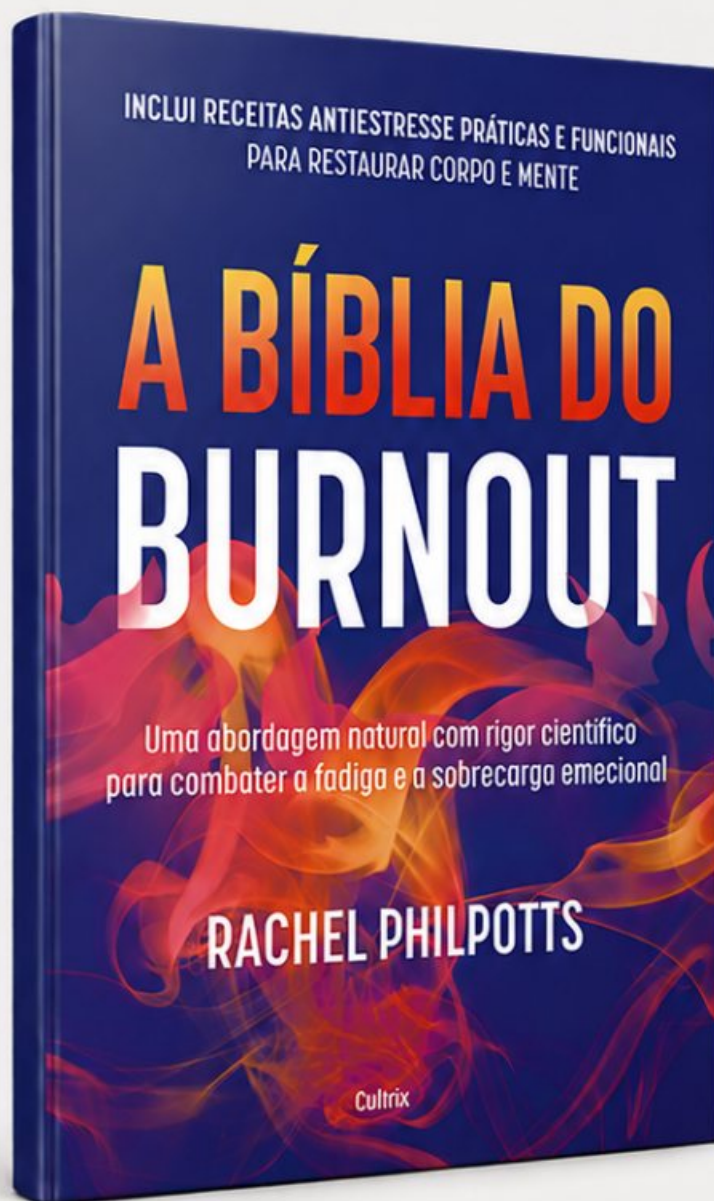
Ao apresentar um dos principais problemas de saúde da atualidade, **“A Bíblia do Burnout”** sugere uma mudança de perspectiva: abandonar a lógica da exaustão permanente e compreender que recuperar energia, saúde e qualidade de vida exige reconhecer os sinais do corpo antes que eles se transformem em adoecimento.

TRECHO DO LIVRO:

Burnout é um assunto bastante em voga, mas que recebe pouco reconhecimento ou apoio médico. Este livro analisará as pesquisas existentes nesse campo para comunicar como tratar o problema de modo natural e como descobrir a causa primordial de seus sintomas. Espero que esta obra propicie o conhecimento necessário para evitar ou interromper o burnout, com mudanças viáveis em sua alimentação e seu estilo de vida.

Ela é dividida em quatro partes que, juntas, explicam o que é burnout, o que acontece em um nível bioquímico quando se está com esgotamento, o que se pode fazer para aliviar os sintomas e como obter apoio extra. Depois das quatro partes principais, você encontrará uma série de receitas e uma lista de recursos. O livro foi elaborado para ser lido em sequência, mas se quiser ir direto para determinada seção, fique à vontade.

A ciência é fascinante, e a ciência da nutrição e saúde não é exceção. Entretanto, para entendê-la é preciso decifrar termos técnicos e conceitos científicos complexos. Mas não tenha medo: vou traduzi-la para você. Porém, às vezes terei de usar alguma terminologia de bioquímica. Não me leve a mal. Se necessário, consulte o glossário no final do livro. O livro trata da experiência de mulheres com burnout. Contudo, muitos dos desequilíbrios bioquímicos apresentados podem ocorrer em homens, e de fato ocorrem. Esse não é um problema exclusivamente feminino. Então, aqui está sua própria Bíblia do Burnout. ★



ELOGIOS AO LIVRO:

“Este livro ajuda a compreender o burnout sem culpa e oferece ferramentas reais para recuperar a energia e a vitalidade.”

— **Satu Jackson**, CEO da British Association for Nutrition and Lifestyle Medicine

“Informativo, honesto e fácil de aplicar na vida real. Seu corpo agradecerá por esta leitura.”

— **Carolyn Whitehead**, fundadora da Beautiful New Beginnings CIC

“Esta é uma leitura obrigatória para quem sofre de burnout ou corre o risco de sofrer, bem como para quem está passando por um período de muito estresse. Na verdade, este livro é útil para todos, e não poderia chegar em melhor hora, dada a atual crise de saúde mental.”

— **Emily Blake**, nutricionista, educadora clínica da Invivo Healthcare

SOBRE A AUTORA:

RACHEL PHILPOTTS é nutricionista, especialista em saúde mental e fundadora da re\Nutrition. Com formação em medicina funcional e mestrado em nutrição personalizada, dedica seu trabalho ao estudo da relação entre alimentação, estresse, humor e burnout.

Membro da British Association for Nutrition and Lifestyle Medicine (BANT), do Complementary and Natural Healthcare Council (CNHC) e do Institute for Functional Medicine (IFM), Rachel contribuiu para publicações como BBC Good Food e participa regularmente de podcasts e debates internacionais sobre saúde mental.

Antes de atuar na área da saúde, trabalhou por mais de uma década no mundo corporativo. A própria experiência com burnout transformou sua trajetória e a levou a desenvolver uma abordagem prática e baseada em evidências para ajudar mulheres sobrecarregadas a recuperarem energia, clareza mental e qualidade de vida.



SOBRE O GRUPO EDITORIAL PENSAMENTO:

Mais que livros, inspiração!

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Em busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil.

Hoje, o Grupo é formado por três selos: Pensamento, Cultrix e Jangada, e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano.

Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.

SERVIÇO:

Livro: A Bíblia do Burnout: Uma abordagem natural com rigor científico para combater a fadiga e a sobrecarga emocional

Autora: Rachel Philpotts (<https://renuclinic.co.uk/>)

Editora: Cultrix

Páginas: 336

Preço: R\$74,00

Disponível para venda através do link:

<https://encurtador.com.br/Vuov>

A volta do sentido

ESTE LIVRO NÃO É (SÓ) PARA LER,
É PARA VIVER.



Livro convida leitores a redescobrir o poder dos cinco sentidos para recuperar presença, bem-estar e conexão em tempos de hiperestimulação digital

Escrito pelas médicas **Cássia Suzuki, Márcia Araújo e Renata Di Francesco**, *A volta do sentido: este livro não é (só) para ler, é para viver*, une ciência, medicina e reflexões para mostrar como a reconexão com os sentidos pode transformar a forma como percebemos o mundo e a nós mesmos.



SÃO PAULO, JULHO DE 2026 –

Em uma sociedade marcada pela velocidade, pelo excesso de informações e pela mediação constante das telas, a experiência de sentir parece ter sido substituída pela necessidade de apenas reagir. É justamente esse movimento que inspira *A volta do sentido: este livro não é (só) para ler, é para viver*, das médicas Cássia Suzuki, Márcia Araújo e Renata Di Francesco, obra publicada e distribuída pela Buzz Editora e que propõe ao leitor um caminho de retorno à presença por meio da redescoberta dos cinco sentidos.

Mais do que um livro para ser lido, é uma experiência a ser vivida. Ao longo das páginas, as autoras conduzem o leitor por uma jornada que combina conhecimento científico, relatos da prática médica, conceitos de neurociência e exercícios de autopercepção.



Os capítulos mostram que visão, audição, olfato, tato e paladar são muito mais do que mecanismos biológicos: constituem a base da memória, das emoções, da identidade e da maneira como construímos significado para a vida. Outros sentidos menos conhecidos também se apresentam na abordagem da obra, como equilíbrio, propriocepção (a capacidade que o corpo tem de avaliar sua posição e seu movimento no espaço sem depender da visão) e percepção espacial, temporal e ritmo.



RECONEXÃO SENSORIAL

Com mais de três décadas de experiência na medicina, as autoras revelam que o livro nasceu da observação cotidiana de pacientes e da percepção de que muitas dores contemporâneas extrapolam o corpo físico. A partir desse olhar, defendem que a reconexão sensorial pode ser um caminho para enfrentar o isolamento, a ansiedade, a sobrecarga mental e o distanciamento provocado pelo ambiente digital.

“Você treina, se alimenta bem, toma suplementos, cumpre as tarefas. Na dança do cotidiano, muitas vezes se limita ao que é urgente, esquecendo o que é essencial. Nosso cérebro sincroniza os sentidos através de uma arquitetura complexa, com inúmeros neurônios interligados que se comunicam de um modo muito particular para cada indivíduo. Tudo muito rápido, na mesma janela temporal. Um ser humano que se abre para a multissensorialidade vive de forma mais plena, mais rica, mais desperta e completa!”, defendem as autoras.





Um convite a desacelerar

Temas como percepção sensorial, longevidade, memória, repertório sensorial, olfato, paladar, tato e autoconhecimento são explorados de maneira acessível, sempre fundamentados em evidências científicas e enriquecidos por reflexões filosóficas e experiências humanas. O resultado é uma leitura que dialoga tanto com profissionais da saúde quanto com qualquer pessoa interessada em compreender melhor a própria relação com o mundo.



Mais do que apresentar conceitos, **A volta do sentido: este livro não é (só) para ler, é para viver** incentiva o leitor a desacelerar. Logo nas primeiras páginas, as autoras propõem pequenos exercícios de percepção — respirar, fechar os olhos, notar sons, texturas e aromas — como forma de recuperar uma habilidade essencial, mas frequentemente esquecida: estar plenamente presente.



Ao defender que **“sentir é a inteligência do corpo”** e que toda experiência humana nasce da percepção sensorial, elas oferecem uma reflexão atual sobre saúde, qualidade de vida e relações humanas, posicionando os sentidos como ferramenta de reconexão consigo mesmo e com o outro. *“Antes mesmo de sabermos falar, já sabemos sentir. Toda a experiência começa aí. Por isso, convidamos o leitor a olhar para dentro de si mesmo e se reconectar com seus sentidos, reencontrar sua percepção”*, orientam as autoras.



Serviço

Livro: A volta do sentido, 256 páginas

Autoras: Cássia Suzuki, Márcia Araújo e Renata Di Francesco

Gênero: Saúde | Bem-Estar

Preço: 69,90

Link de compra: Link

<https://buzzeditora.com/product/a-volta-do-sentido/>



Sobre as autoras



Cássia Suzuki, oftalmologista; **Márcia Araújo**, ginecologista; e **Renata Di Francesco**, otorrinolaringologista, são médicas com ampla experiência clínica e dedicam sua atuação à compreensão integrada do ser humano. Em **A volta do sentido**, unem conhecimento científico, prática médica e olhar humanizado para propor uma nova forma de compreender saúde, presença e bem-estar.



Sobre a Buzz Editora

A **Buzz Editora** é uma editora brasileira com sede em São Paulo, especializada em ficção, autodesenvolvimento e literatura de negócios. Fundada e liderada por Anderson Cavalcante, a editora é reconhecida por sua capacidade de identificar tendências editoriais antes do mercado — como demonstra a presença dos livros de Carley Fortune no catálogo e outros exemplos publicados por seus selos **Neon**, **Unno** e **Luzz**.



BUZZ
EDITORA



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 crescimento pessoal.**



Transforme sua mente
e supere os maiores
obstáculos: você
mesmo.



Confiança é a base
de todo sucesso
pessoal e
profissional.



Princípios poderosos
para construir uma
autoestima sólida
e duradoura.





“



“O que a literatura faz
é o mesmo que acender um
fósforo no campo no meio da noite.
Um fósforo não ilumina quase nada,
mas nos permite ver quanta
escuridão existe ao redor.”



WILLIAM FAULKNER

O drama de Ulisses, da TV Globo, revela os sinais da compulsão por jogos de azar



LUDOPATIA NÃO É FALTA DE FORÇA DE VONTADE. É UM TRANSTORNO DE SAÚDE MENTAL.



O drama vivido por Ulisses, personagem da TV Globo, tem chamado a atenção do público ao mostrar como o envolvimento com jogos de azar pode sair do controle e provocar consequências profundas. Ao perder dinheiro repetidamente, esconder a situação da família, acumular dívidas e acreditar que uma nova aposta resolverá todos os prejuízos, o personagem retrata comportamentos muito semelhantes aos observados em pessoas com transtorno do jogo, conhecido popularmente como ludopatia.

“

Muitas pessoas ainda acreditam que o jogo compulsivo é apenas falta de controle ou irresponsabilidade financeira.

Na realidade, trata-se de um transtorno mental reconhecido, que interfere na forma como a pessoa avalia riscos, toma decisões e reage às perdas.

Segundo a psiquiatra Dra. Maria Fernanda Caliani, especialista em transtornos relacionados ao controle dos impulsos, a ficção tem um papel importante ao trazer para o debate um problema de saúde mental que ainda é cercado por preconceitos e desinformação.

”



Embora as apostas esportivas tenham ganhado enorme visibilidade nos últimos anos, **a compulsão não está restrita ao ambiente digital**. Cassinos, bingos, máquinas caça-níqueis, jogos de cartas com apostas, corridas de cavalos e outras modalidades presenciais também podem desencadear o mesmo padrão de dependência.



**RECONHECER É O PRIMEIRO PASSO.
BUSQUE AJUDA. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO.**



O problema não está apenas no tipo de jogo, mas na relação que a pessoa estabelece com ele. Quando apostar deixa de ser entretenimento e o objetivo deixa de ser ganhar dinheiro e passa a ser sentir alguma coisa, **a pessoa joga para aliviar ansiedade, tensão, vazio, mesmo sabendo que pode perder**, esse é um importante sinal de alerta. **A pessoa não joga para ganhar, joga para desligar.** É como apertar um botão de ‘pausa’ emocional, mesmo sabendo que a conta vem depois”, explica Dra. Maria Fernanda.



A médica explica ainda que a facilidade de acesso aos jogos, especialmente por meio dos celulares, associada à promessa de ganhos rápidos, pode funcionar como um gatilho para pessoas mais vulneráveis à impulsividade e aos comportamentos compulsivos.



“Quanto mais fácil é apostar, maior pode ser o risco para quem já apresenta dificuldade em controlar impulsos. O acesso constante favorece decisões impulsivas e alimenta um ciclo que se torna cada vez mais difícil de interromper”, diz a Dra. Maria Fernanda.



O CICLO DA ILUSÃO



Um dos aspectos mais característicos da ludopatia é a **tentativa insistente de recuperar o dinheiro perdido**. De acordo com a psiquiatra, depois de uma perda importante, muitas pessoas passam a acreditar que a próxima aposta resolverá tudo. Esse pensamento cria um ciclo perigoso, porque **cada prejuízo gera uma nova tentativa de compensação, aumentando ainda mais as perdas**. Com o tempo, o comportamento deixa de ser motivado pela diversão. A pessoa passa a **jogar para aliviar a ansiedade, escapar de sentimentos desagradáveis ou tentar recuperar aquilo que já perdeu**.



E a psiquiatra explica também que isso acontece porque o cérebro passa a buscar repetidamente a sensação de expectativa e recompensa provocada pelo jogo.

“

“Em muitos casos, a pessoa já nem sente prazer ao ganhar. Ela apenas tenta aliviar a angústia provocada pela necessidade de continuar jogando”.

”



Muito além do prejuízo financeiro

Embora as perdas econômicas sejam um dos sinais mais evidentes, os impactos costumam atingir praticamente todas as áreas da vida. Entenda melhor:



- Preocupação constante com apostasy;
- Aumento progressivo dos valores investidos;
- Tentativas frequentes de recuperar prejuízos;
- Mentiras para esconder o comportamento;
- Uso de dinheiro destinado às despesas essenciais;
- Empréstimos e endividamento;
- Conflitos familiares;
- Queda no rendimento profissional;
- Isolamento social;
- Ansiedade, irritabilidade, culpa, vergonha, alterações do sono e quadros depressivos.



“A família costuma perceber primeiro que algo mudou. A pessoa passa a **esconder gastos, evita conversar** sobre dinheiro, **demonstra irritação** quando é questionada e **cria justificativas constantes** para continuar jogando”, alerta a psiquiatra.



A família também faz parte do tratamento



Quando o problema aparece, é comum que familiares reajam com cobranças, discussões e críticas. Apesar da preocupação ser legítima, a Dra. Maria Fernanda explica que esse tipo de abordagem nem sempre contribui para a recuperação.

“

“O acolhimento não significa aceitar o comportamento ou minimizar as consequências. Significa compreender que existe um transtorno que precisa ser tratado. Julgamentos agressivos costumam aumentar a vergonha, o isolamento e dificultar ainda mais a busca por ajuda”.

”



Existe tratamento

A boa notícia é que a ludopatia **tem tratamento**. A combinação entre acompanhamento psiquiátrico, psicoterapia, especialmente a terapia e apoio familiar costumam apresentar excelentes resultados. Além disso, algumas atitudes ajudam a reduzir os riscos, como **estabelecer limites financeiros, nunca utilizar dinheiro destinado às despesas essenciais**, evitar apostar para recuperar perdas anteriores e **procurar ajuda profissional** ao perceber dificuldade para interromper o comportamento.

“

“Reconhecer que existe um problema não é sinal de fraqueza. Pelo contrário. É um passo importante para recuperar o controle, preservar a saúde mental e reconstruir relações que muitas vezes foram profundamente afetadas pela compulsão”, indica a Dra. Maria Fernanda.

”



Para a médica, personagens como Ulisses ajudam a ampliar um debate necessário, pois a ficção tem o poder de aproximar temas complexos da realidade das pessoas. Muitas famílias conseguem reconhecer sinais semelhantes aos vividos dentro de casa. Quanto mais falarmos sobre o transtorno do jogo com informação, **menos preconceito** haverá e maiores serão as chances de diagnóstico precoce, tratamento e recuperação.



Mais informações e conteúdo de saúde:

<https://www.neurologiaepsiquiatria.com.br/>



Instagram da Dra Maria Fernanda Caliani:

https://www.instagram.com/dramariafernanda_oficial/



Canal do Youtube:

<https://www.youtube.com/@NeurologiaePsiquiatria>



BRASILEIRA É A ADOLESCENTE MAIS JOVEM DO MUNDO A LANÇAR UMA MARCA DE COSMÉTICOS SUSTENTÁVEIS



Com 11 anos Valentina idealizou a criação da Kastania Beauty, uma marca que oferece ao mercado formulações seguras para adolescentes e jovens adultos



Valentina Zanetti nasceu no Brasil, mas com 1 ano seus pais foram expatriados para Londres, na Inglaterra, onde ela cresceu e viveu por quase 10 anos. Ao retornarem para o Brasil a jovem passou por uma consulta com a dermatologista e ao pedir indicações de um desodorante natural ou orgânico, com ingredientes seguros para a idade dela, a dermatologista não soube indicar uma marca. Quando saiu do consultório Valentina falou para a mãe: **"Se não existe uma marca que atenda pessoas da minha idade eu mesma vou criar."**



A partir de outubro de 2023, com 11 anos, a jovem começou a pesquisar o mercado nacional de cosméticos, visitou inúmeras fábricas e fornecedores em todo Brasil em busca de parceiros que pudessem auxiliar o projeto. Unindo os conhecimentos que trouxe da Europa, ela trabalhou na concepção da marca, criou desde o nome até a identidade visual, e aos 13 anos Valentina lançou a **Kastania Beauty, uma marca de cosméticos limpos criada por uma adolescente, para adolescentes.**



KASTANIA
BEAUTY

BELEZA CONSCIENTE.
FUTURO SUSTENTÁVEL.



**FÓRMULAS SEGURAS
PARA A PELE JOVEM**



**LIVRE DE CRUELDADE
ANIMAL**



**SUSTENTÁVEL
EM CADA ESCOLHA**



Segundo relatório da Grand View Research, o segmento global de Clean Beauty (beleza limpa) foi avaliado em **US\$ 10,5 bilhões** em 2025 e deve alcançar **US\$ 35,3 bilhões** em 2033, com crescimento anual estimado de **16,8%** entre 2026 e 2033.



No Brasil o setor também segue o movimento, estudo da Nielsen apontou que **42%** dos consumidores brasileiros modificaram seus hábitos de consumo para reduzir impactos ambientais, considerando fatores sociais, econômicos e ambientais relacionados ao ciclo de vida dos produtos.



42%

dos consumidores brasileiros modificaram seus hábitos para reduzir impactos ambientais

“

“Um ato causa impacto, essa é a frase que traduz nossa marca. Nosso objetivo é ensinar o jovem a consumir com consciência, a saber ler um rótulo, a ter acesso a informações e poder fazer escolhas melhores. Sempre pensamos que aquilo que fazemos é pequeno, mas cada escolha do dia a dia, cada pessoa que compra de empresas comprometidas com o meio ambiente, ajuda a minha geração a lidar com os problemas gerados pelas mudanças climáticas.”

– afirma Valentina.

”



FÓRMULAS SEGURAS
PARA JOVENS



LIVRE DE CRUELDADE
ANIMAL



INGREDIENTES
CONSCIENTES



EMBALAGENS
SUSTENTÁVEIS



BELEZA CONSCIENTE.
FUTURO SUSTENTÁVEL.

POR UMA GERAÇÃO QUE ESCOLHE CUIDAR DO PLANETA.
Esse é o nosso propósito.





A Kastania chega ao mercado com uma linha de skincare e o lançamento de 3 produtos:

1



O primeiro é um **gel limpador facial** que promove uma limpeza equilibrada e delicada e tem um aroma suave promovido por um blend exclusivo chamado Caramel Gourmand. Esse blend tem notas de caramelo certificado, nuts e óleo de laranja doce. Além desses ingredientes a fórmula também tem Extrato de Pepino e insumos da Amazônia, como o óleo de Buriti e o óleo de Castanha do Brasil.

2



O segundo produto é um **Bio serum facial** para uso diurno, ele hidrata, acalma e ajuda a equilibrar a pele. Na sua formulação encontramos o Esqualano Vegetal, um ingrediente de origem renovável obtido a partir da cana de açúcar e ingredientes da Amazônia, como o óleo de Copaíba e óleo de Castanha do Brasil.

3



O terceiro produto é uma **jelly mask**, uma Máscara em Gel que promove hidratação intensa e reparação durante a noite, enquanto o jovem dorme, a máscara age na pele restaurando o equilíbrio natural. Essa máscara é composta também por Esqualano, por extrato de Aloe Vera, por Hypskin, que são grandes moléculas de carboidratos retirados de algas coletadas de forma sustentável na costa nordeste do Brasil, por óleo de Castanha e por extrato de Clorella, uma microalga verde de água doce, rica em proteínas, clorofila, vitaminas e minerais.



**FÓRMULAS SEGURAS
PARA A PELE JOVEM**



**INGREDIENTES CONSCIENTES
E DE ALTA QUALIDADE**



**INSUMOS DA AMAZÔNIA
E ORIGEM SUSTENTÁVEL**



**CUIDADO EFICAZ,
NATURAL E RESPONSÁVEL**

“

“Nossa pele é nosso maior órgão e tudo o que colocamos nela é absorvido, por isso os adolescentes não podem usar produtos com disruptores endócrinos, ou que podem provocar alergias. Nós escolhemos os melhores ingredientes para a Kastania, inclusive pedimos para a fábrica comprar insumos de empresas que nós conhecemos as práticas, para termos certeza que os ingredientes são de boa qualidade e também para garantir que as famílias que estão colhendo as castanhas na Amazônia, estão sendo bem remuneradas pelo trabalho.”

– explica Valentina.

”



Todos os produtos lançados pela Kastania têm 99,95% de índice de naturalidade e são totalmente seguros para os adolescentes.



Sobre a Valentina

Valentina é uma jovem empreendedora na área de beleza limpa, além de ativista ambiental desde pequena. A estudante nasceu no Brasil, mas com 1 ano seus pais foram expatriados para Londres, na Inglaterra, onde ela cresceu e viveu por quase 10 anos. Desde pequena ela sempre se preocupou com o meio ambiente. Com 7 anos pediu para os pais fazerem 21 placas para espalhar na escola, conscientizando os alunos sobre o uso de óleo de palma em cosméticos, que causa desmatamento e destrói florestas nativas em várias regiões do mundo.



Ao retornar ao Brasil, com 11 anos, havia acabado de acontecer as eleições presidenciais e Valentina escreveu uma extensa carta para o presidente eleito, orientando-o como ser um líder mundial à frente das pautas climáticas. A carta chamou atenção da escola que chamou os pais e ofereceu para a família a possibilidade de enviar o documento para a ONU, ou mandar a carta para o próprio presidente. A família recusou a oferta, para preservar Valentina, que ainda era muito nova, mas a adolescente continuou seu trabalho em defesa do meio ambiente.



Em junho de 2024 ela foi convidada a participar de uma expedição do Instituto Humanitas360, para levar água para as comunidades indígenas dos Paiter Suruí, na região da Amazônia. Na ocasião Valentina aproveitou a visita as terras 7 de Setembro, em Roraima, para fazer uma expedição dirigida e conhecer a produção de castanhas da comunidade indígena, e a partir daí passou a pesquisar ingredientes amazônicos para a marca Kastania Beauty, que acaba de ser lançada



Sobre a Kastania

Para conhecer mais sobre a Kastania Beauty acesse nossas redes sociais:



Instagram:
Link



Tik Tok:
Link



Website:
www.kastaniabeauty.com

Descolorir Cílios Pode Perfurar Os Olhos



RETIRAR IMEDIATAMENTE TODO O DESCOLORANTE QUE PENETRA NO OLHO FAZ DIFERENÇA ENTRE A RECUPERAÇÃO TOTAL E O DANO PERMANENTE NA VISÃO.

OFTALMOLOGISTA ENSINA A TÉCNICA

* A moda de descolorir cílios e até sobrancelhas começou nos desfiles de grifes de luxo e rapidamente viralizou entre influencers do TikTok. Usar descolorante para corpo ou cabelo nos olhos é muito perigoso, afirma o oftalmologista Leôncio Queiroz Neto, diretor executivo do Instituto Penido Burnier. Isso porque, explica, mesmo que o produto não penetre no olho, as glândulas que produzem a camada oleosa da lágrima estão localizadas na borda das pálpebras superior e inferior.

“Por isso, a prática pode causar olho seco crônico, blefarite, terçol, calázio, queda e quebra dos cílios, dermatite de contato na pele ao redor dos olhos, alergia, edema e descamação das pálpebras,” salienta.



PRIMEIROS SOCORROS

Se o descolorante penetrar no olho, **RETIRE IMEDIATAMENTE** e siga o passo a passo:

- 1 Lave o olho com água corrente em abundância por pelo menos 15 minutos.
- 2 Mantenha as pálpebras abertas durante a lavagem.
- 3 Não esfregue os olhos.
- 4 Retire lentes de contato, se houver.
- 5 Procure atendimento oftalmológico imediato.
- 6 Quanto mais rápido agir, maiores as chances de evitar danos permanentes.

EM CASO DE DOR INTENSA, NÃO ESPERE. PROCURE AJUDA IMEDIATA!

QUANDO O DESCOLORANTE PENETRA NO OLHO AS ALTERAÇÕES SÃO AINDA MAIS GRAVES.



Queimadura química na córnea e conjuntiva, inflamação e risco de opacidade;



Erosão e úlcera na córnea;



Lesão no limbo, área que forma um anel ao redor da córnea onde ficam células-tronco importantes para o restabelecimento da lente externa do olho.

PRIMEIROS SINTOMAS



O especialista que também é membro do CBO (Conselho Brasileiro de Oftalmologia) afirma que os primeiros sinais de queimadura química nos olhos pelo descolorante são:



Dor intensa



Vermelhidão e ardência no olho e na pálpebras



Sensação de corpo estranho



Visão embaçada



Inchaço nas pálpebras



Lacrimejamento e dificuldade de manter os olhos abertos

Queiroz Neto conta que uma paciente resolveu seguir a 'trend' e entrou em contato para saber o que podia diminuir a intensa dor em um dos olhos. "Passei a ela o passo a passo dos primeiros socorros quando o olho sofre uma queimadura química e a orientei para ir ao hospital logo após esta primeira higienização' pontua. Quanto antes a água oxigenada e o descolorante forem completamente eliminados do globo ocular maior é a chance de não ter lesões oculares graves.



Passo a passo da higienização

As dicas do oftalmologista para eliminar descolorantes e outras substâncias tóxicas da superfície do olho são:

Incline a cabeça ligeiramente para baixo, tombe a cabeça para o lado oposto ao olho contralateral, puxe a pálpebra superior com o dedo indicador para cima e a inferior para baixo com o polegar para formar uma bolsa e garantir que a água entre embaixo das pálpebras onde os produtos costumam acumular e lave com água corrente continuamente, do canto interno para o externo por 15 a 20 minutos. Durante a limpeza Queiroz Neto orienta fazer movimentos circulares, verticais e horizontais com os olhos para que a água se espalhe por todos os cantos.

Tratamento clínico

O tratamento de queimaduras químicas nos olhos varia conforme a gravidade de cada caso, pontua. Pode incluir:

- Irrigação abundante no atendimento médico, muitas vezes com anestésico tópico para permitir abrir o olho;
- Remoção de resíduos presos sob as pálpebras;
- Colírios antibióticos para prevenir infecção;
- Lubrificantes sem conservantes e, em alguns casos, soro autólogo para ajudar a regeneração;
- Colírios ciclopégicos para aliviar a dor e o espasmo interno do olho;
- Corticoides em colírio apenas com controle médico, pois podem reduzir a inflamação, mas também trazer riscos se usados de forma errada;
- Vitamina C, citrato, doxíciclina ou outras medidas indicadas pelo especialista para reduzir o afinamento da córnea e favorecer a cicatrização;
- Controle da pressão intraocular quando houver risco de glaucoma secundário;
- Lente de contato terapêutica ou lente escleral para proteger a córnea, reduzir atrito e manter a hidratação.

Cirurgias Na Córnea

Queiroz Neto ressalta que queimaduras químicas graves que causam perfuração ou cicatriz profunda podem precisar de transplante de córnea. Alguns pacientes que sofrem acidentes ou lesão menos grave podem recuperar a visão pelo transplante de limbo do outro olho sem risco de rejeição, ou pelo transplante autólogo de limbo cedido por um doador, mas neste caso pode ocorrer rejeição.

Para quem só fica bem quando segue as tendências são opções mais seguras o rímel, o primer, extensão ou cílios postiços brancos. A moda passa, mas nossa necessidade de enxergar bem permanece e está relacionada à qualidade de vida, conclui.



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>



TOM CRUISE

ESTRELA NOVO TRAILER DE 'DIGGER'

LANÇAMENTO DE OUTUBRO
DA WARNER BROS. PICTURES

Filme desafia os limites entre comédia e
drama sob a direção do vencedor do Oscar
Alejandro González Iñárritu



ASSISTA AO TRAILER

<https://www.youtube.com/watch?v=FzgOMsjwMCU>

Uma parceria de proporções épicas para uma comédia de proporções catastróficas: Tom Cruise (*Top Gun*, *Missão Impossível*) e o diretor Alejandro González Iñárritu (*O Regresso*) se unem para *Digger*, que chega aos cinemas em 1º de outubro pela Warner Bros. Pictures. O trailer oficial foi revelado na segunda-feira (13.07) e mostra um pouco mais de uma história como nunca antes vista.

No filme, o público conhecerá Digger (Cruise), o mais poderoso dos homens, que embarca em uma missão: salvar o mundo do desastre. Afinal, ele é o grande herói da humanidade – e ele mesmo causou a catástrofe que pode acabar com tudo.

DIGGER ESTREIA EM 1º DE OUTUBRO DE 2026, TAMBÉM DISPONÍVEL EM VERSÕES COM ACESSIBILIDADE.

SOBRE O FILME

O vencedor do Oscar, Tom Cruise, estrea o filme original *Digger*, dirigido pelo cineasta também vencedor do Oscar, Alejandro G. Iñárritu, com produção da Warner Bros. Pictures e Legendary Pictures.

O homem mais poderoso do mundo embarca em uma missão frenética para provar que é o salvador da humanidade antes que o desastre que ele mesmo provocou destrua o planeta.

Cruise estrea o filme no papel-título, ao lado do vencedor do Oscar Riz Ahmed; de John Goodman; Sandra Hüller, indicada ao Oscar; Michael Stuhlbarg; e Jesse Plemons, indicado ao Oscar. Integram o elenco ainda Robert John Burke, Emma D'Arcy, Burn Gorman e Sophie Wilde.

Iñárritu dirige *Digger*, cujo roteiro coescreveu ao lado dos vencedores do Oscar, Alexander Dinelaris & Nicolás Giacobone, e de Sabina Berman, a partir do argumento de Iñárritu & Sabina Berman. O cineasta também assina a produção, em parceria com Mary Parent, indicada ao Oscar, Tom Cruise e Michael Sharp, e os produtores executivos do filme são Joshua Grode, Sabine Berman, Dinelaris, Giacobone, Jez Butterworth e Emmanuel Lubezki.

A equipe de produção criativa do cineasta Alejandro G. Iñárritu atrás das câmeras de *Digger* inclui seus colaboradores de longa data como o diretor de fotografia vencedor do Oscar, Emmanuel Lubezki; os editores Conor O'Neill e Stephen Mirrone, vencedor do Oscar; a figurinista Jacqueline West, indicada ao Oscar; o designer de maquiagem e cabelo vencedor do Oscar, Alessandro Bertolazzi; a diretora de elenco Francine Maisler, indicada ao Oscar; e os designers de produção Dennis Gassner, vencedor do Oscar, e Richard Johnson; o designer de maquiagem protética vencedor do Oscar, Kazu Hiro; e o compositor Cosmo Sheldrake.

Digger, um filme de Alejandro G. Iñárritu, foi filmado inteiramente em VistaVision e será lançado nas salas IMAX e de cinema a partir de 30 de setembro de 2026, e no Brasil no dia 1º de outubro, com distribuição internacional da Warner Bros. Pictures.

O MAIS
PODEROSO
DOS HOMENS.
O CAUSADOR
DA CATÁSTROFE.
O POSSÍVEL
SALVADOR.



1º DE OUTUBRO

SOMENTE NOS CINEMAS

FILMADO EM
VISTAVISION | VIVA EM
IMAX



LEGENDARY

ACESSE NOSSAS REDES SOCIAIS:



Instagram:
@wbpictures_br



Facebook:
Warner Bros. Pictures



X:
@wbpictures_br



TikTok:
@wbpicturesbr

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Torta de ricota com espinafre é opção prática para qualquer refeição

Receita da Ipanema Queijos leva ricota fresca e parmesão e fica pronta em poucos passos

Seja para o almoço, jantar ou um lanche reforçado, a torta de ricota com espinafre é uma receita simples de preparar e que rende uma refeição completa. O recheio leva Ricota Fresca Ipanema, que deixa a receita leve e cremosa, enquanto o Queijo Parmesão Ralado Fino Ipanema dá um toque extra de sabor.

A massa amanteigada e o recheio cremoso fazem dessa receita uma boa escolha para servir a qualquer momento do dia. Pode ser consumida quente ou fria. Veja a receita a seguir:



Torta de Ricota com Espinafre

INGREDIENTES DA MASSA

- 200 g de farinha de trigo
- 100 g de Manteiga sem Sal Ipanema
- 120 ml de água
- Uma pitada de sal



INGREDIENTES DO RECHEIO

- 30 g de Manteiga sem Sal Ipanema
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 200 g de espinafre picado e refogado
- 30 g de farinha de trigo
- 300 ml de leite
- 400 g de Ricota Fresca Ipanema
- 10 g de Queijo Parmesão Ralado Fino Ipanema



SOBRE O GRUPO IPANEMA LÁCTEOS

Com 44 anos de história, o Grupo Ipanema Lácteos é uma empresa familiar, 100% brasileira do interior de São Paulo, formada por uma tradição de laticinistas e queijeiros. Ao longo de sua trajetória, construiu relações de confiança com clientes, produtores rurais, fornecedores e consumidores, sempre com foco em qualidade, cuidado e consistência. Seu portfólio reúne queijos e laticínios desenvolvidos com dedicação e comprometimento com alto

MODO DE PREPARO:



MASSA

Misture a farinha, o sal e a manteiga com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Adicione a água gelada aos poucos e amasse até obter uma massa lisa. Envolva em filme plástico e leve à geladeira por 1 hora.



RECHEIO

1. Refogue a manteiga, a cebola, o alho e o espinafre por cerca de 5 minutos.
2. Acrescente a farinha de trigo e, aos poucos, o leite, mexendo até engrossar.
3. Desligue o fogo e misture a Ricota Fresca Ipanema esfarelada e o Queijo Parmesão Ralado Fino Ipanema.
4. Abra a massa, forre uma assadeira e espalhe o recheio.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.



Rendimento: aproximadamente 6 a 8 porções.

Ipanema
LÁCTEOS



AUTOESTIMA É ESCOLHA. É PODER. É VOCÊ.

Quando você se valoriza,
o mundo te vê
com outros olhos.
Mas, acima de tudo,
você se vê melhor.

A AUTOESTIMA TRANSFORMA:

-  Fortalece sua mente
e suas escolhas
-  Melhora seus relacionamentos
e sua comunicação
-  Impulsiona seus sonhos
e conquistas
-  Traz mais leveza, paz
e bem-estar

**CUIDE DE VOCÊ.
SE AME. SE ESCOLHA.
TODOS OS DIAS.**

 Sua autoestima é sua maior aliada.

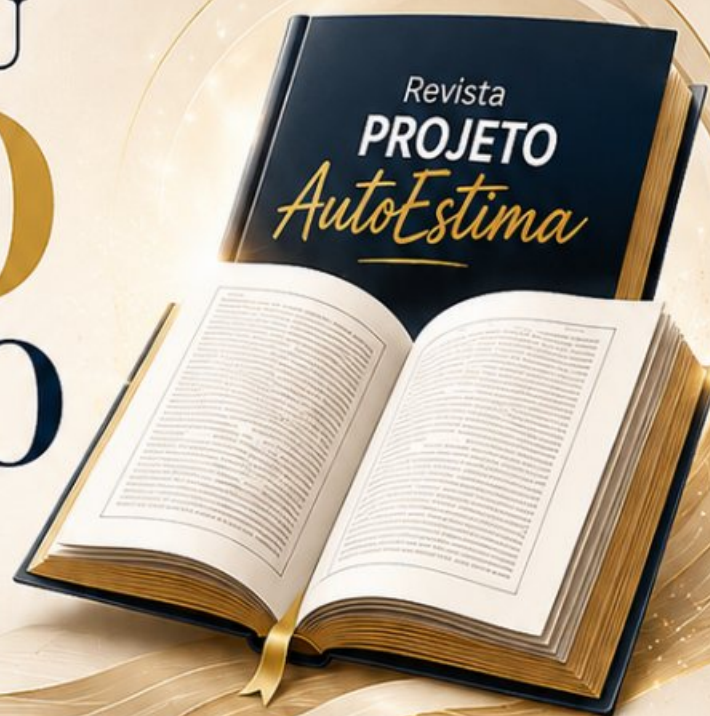
“
**VOCÊ NÃO
PRECISA SER
PERFEITA PARA
SER INCRÍVEL.**


*Você já é
suficiente!*



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.official



caosemdono.official



www.caosemdono.com.br

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



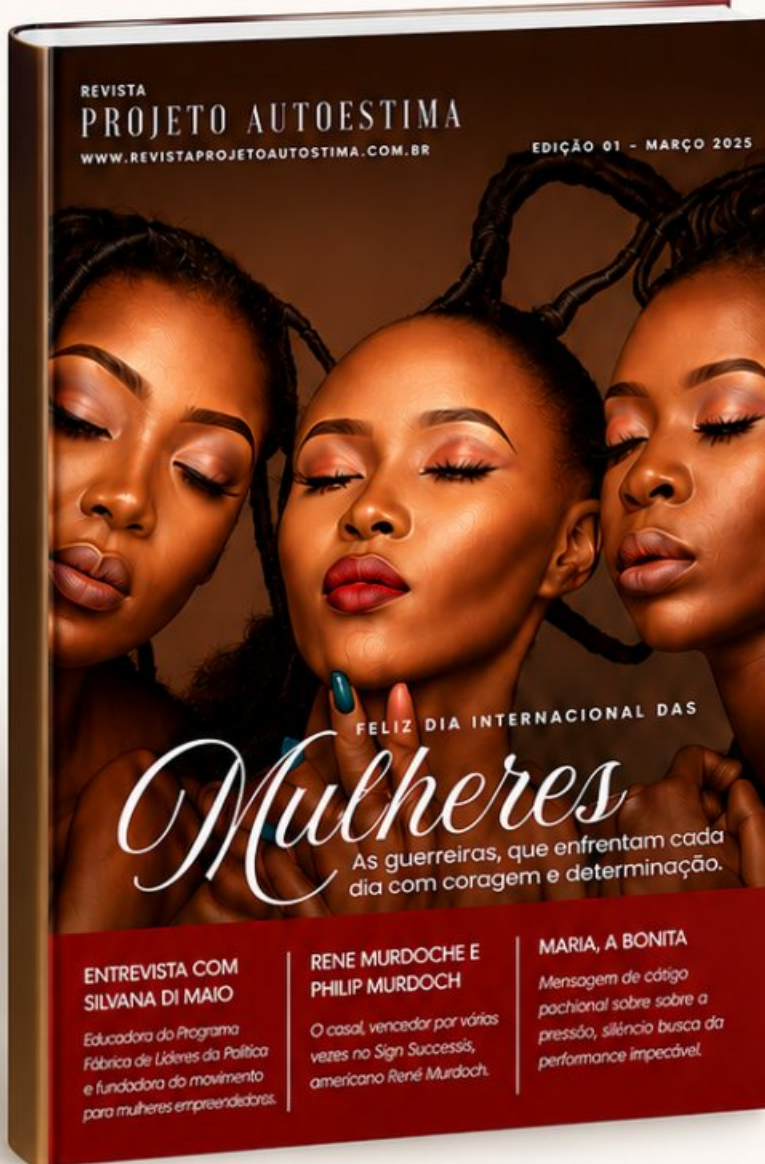
www.revistaprojetoautoestima.com.br



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.

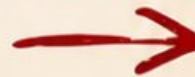


SOBRE A REVISTA

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

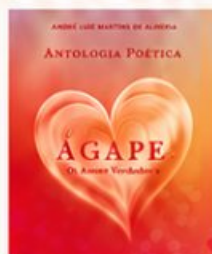


ESPAÇO XM3

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



LITERATURA PARA TODOS

Conteúdos que
inspiram, informam
e conectam.



COMUNIDADE ATIVA

Espaço para
autores, leitores
e apaixonados
por livros.



NOVIDADES E CULTURA

Resenhas, entrevistas
e tudo que movimenta
o universo literário.



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**



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

| ENTRE EM CONTATO:



CONTATO@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



C/ ELENIR ALVES



Nºs DE NOSSAS REDES SOCIAIS:



FANPAGE:
33.640



INSTAGRAM:
10.645



www.revistaprojetoautoestima.com.br

2026

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



CLIQUE AQUI



FANPAGE:
@PROJETOAUTOESTIMA



INSTAGRAM:
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA



SITE:
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 75
JULHO DE 2026

EDIÇÃO Nº 74
JUNHO DE 2026

EDIÇÃO Nº 73
MAIO DE 2026



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

Ler é descobrir
mundos e construir
um futuro melhor.

A leitura é uma ponte que conecta sonhos à realidade. Cada página virada é uma oportunidade de aprender, crescer e se transformar.

Os livros despertam a curiosidade, ampliam horizontes e fortalecem valores que nos acompanham por toda a vida.

Incentive a leitura hoje,
colha benefícios para sempre!



PARTICIPE DA EDIÇÃO DE Nº 77 - SETEMBRO/2026

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

ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

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



@projetoautoestima



@revistaprojetoautoestima



contato@revistaprojetoautoestima.com.br
C/ Elenir Alves



ACESSE A NOSSA PÁGINA:

www.revistaprojetoautoestima.com.br