

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita



EXCLUSIVO

Presidente André Coelho, Vice-Presidente Lucimar Rodrigues e o Acadêmico Mauro Rocha

OS TRÊS IMORTAIS CELEBRAM OS 10 ANOS DA EXISTÊNCIA DA ACL



STRUNCATURA: HISTÓRIA E RECEITA, DIRETO DO SUL DA ITÁLIA COM ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO

MÃE LANÇA LIVRO CONTANDO EXPERIÊNCIA DE CRIAR FILHA COM SÍNDROME DE DOWN E AUTISMO SEVERO

EM "LAURA: UMA MATERNIDADE ESPECIAL", LIVRO RECÉM-PUBLICADO PELA EDITORA INVERSO, SUELY SCHMIDT FALA SOBRE TRAJETÓRIA DE RESILIÊNCIA E AMOR



EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM OS TRÊS IMORTAIS DA ACL, PÁG. 05

ENTREVISTA COM SUELY SCHMIDT, PÁG. 13

INSIDER LANÇA CAMPANHA PARA O DIA DOS PAIS, PÁG. 18

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 22

ELOGIO DA FUGACIDADE, POR JOÃO GOMES MOREIRA, PÁG. 23

CAFÉ COLOMBIANO REALIZA JANTAR LITERÁRIO EM HOMENAGEM A GABRIEL GARCÍA MARQUEZ, PÁG. 28

POEMA: A MENINA DA PALAVRA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 31

REBELDIA, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 33

POEMA: A CHAVE, POR MAURO ROCHA, PÁG. 34

LIVRO "SUPERAÇÃO", LANÇA PRIMEIRO MENTOR VIRTUAL DE CARREIRA DO BRASIL, PÁG. 35

PUCRS LANÇA LIVRO, PÁG. 38

LIVRO AJUDA A DESCOBRIR AS NUANCES DO NARCISISMO, PÁG. 41

LUISA SÁ LASSERRE LANÇA LIVRO DE CRÔNICAS, PÁG. 45

PROPÓSITO DE VIDA DA PESSOA IDOSA, É TEMA DE LIVRO, PÁG. 46

ESCRITORAS DE UNEM A ENTIDADE FILANTRÓPICA E ESCREVEM LIVRO, PÁG. 51

AFOGAMENTO INFANTIL: SPEEDO LANÇA GUIA GRATUITO COM DICAS PARA PREVENIR, PÁG. 53

PRÊMIO RÁDIO MEC E FESTIVAL DA RÁDIO NACIONAL RECEBEM INSCRIÇÕES, PÁG. 56

GIULIA, MULTI-INSTRUMENTALISTA, ESTÁ EM LOS ANGELES PARA PRODUÇÃO DE NOVO ÁLBUM, PÁG. 60

CAMINHOS DA REPORTAGEM: PAUTA SOBRE LONGEVIDADE COM PESSOAS CENTENÁRIAS, PÁG. 62

ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS, PÁG. 68

CHEF APRENDIZ, ALÔ GUARULHOS!, PÁG. 71

SABORES DO SUL: STRUNCATURA: HISTÓRIA E RECEITA, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 74

GASTRONOMIA DO BACURI, PÁG. 79

RECEITAS DE GNOCCHI, PÁG. 81

GASTRONOMIA E CULTURA EM SÃO PAULO, PÁG. 87

DIA DOS PAIS: DELINE - RECEITA ESPECIAL, PÁG. 91

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 102

EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 103



QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: elenir@cranik.com

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

Conheça nossos colunistas/colaboradores do site da revista
<https://revistaprojetoautoestima.com.br/expediente>

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

A Revista Projeto AutoEstima é uma produção independente e livre de quaisquer vínculos políticos, comerciais e religiosos. Os textos publicados aqui são de inteira responsabilidade de seus respectivos autores e não dizem respeito à opinião de editor e seus conselheiros, isentos de toda e qualquer informação que tenha sido apresentada de maneira equivocada por parte dos autores aqui publicados.

Para saber como publicar, anunciar o seu trabalho, ser entrevistado ou patrocinar a próxima edição da Revista Projeto AutoEstima: clique aqui.

Para ler nossas matérias diariamente, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.com.br>

Para baixar nossas edições, acesse: <https://revistaprojetoautoestima.com.br/edicoes>

visite: www.revistaprojetoautoestima.com.br

CONTATO: elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

MÃE LANÇA LIVRO CONTANDO EXPERIÊNCIA DE CRIAR FILHA COM SÍNDROME DE DOWN E AUTISMO SEVERO

SUELY SCHMIDT, AUTORA DO LIVRO "LAURA: UMA MATERNIDADE ESPECIAL", UMA TRAJETÓRIA DE RESILIÊNCIA E AMOR

Editorial

- Olá, queridos leitores! Estamos no mês de Agosto e trazemos ótimos temas para sua leitura, como uma entrevista exclusiva com os Imortais da Academia Cruzeiroense de Letras: André Coelho (Presidente), Lucimar Rodrigues (Presidente) e Mauro Rocha (Membro), que celebraram 10 anos de existência da ACL. Confira também dicas para leitura e outros trabalhos magníficos, uma variedade de receitas gastronômicas; pratos de alta qualidade para que possam deliciar e curtir tudo isso da cozinha da sua casa ou do seu restaurante. Mergulhem nessas páginas e curtam. Confira uma maravilhosa entrevista com Suely Schmidt, autora do livro "Laura: Uma Maternidade Especial". Finalizamos por aqui com o nosso agradecimento aos envolvidos desta edição.

Uma ótima leitura!

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

Elenir Alves

Tags

- Moda ●●●●●
- Cultura/cinema ●●
- Gastronomia ●●●●
- Literatura ●●
- Saúde/esporte ●●●●●
- Beleza /comportamento

Contato

- ✉ elenir@cranik.com
- 📷 [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)
- 📘 [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
- 🌐 www.revistaprojetoautoestima.com.br

ENTREVISTA

OS TRÊS IMORTAIS DA ACL

André Coelho, 4 livros e um cordel escritos, participação em diversas coletâneas e antologias, músico, escritor, artesão, compositor, ativista e produtor cultural. Como atual Presidente da ACL, Presidente do Conselho de Cultura do Cruzeiro, Secretário da Academia de Artes, Letras e Ciências do Sudoeste, Octogonal e SIG, membro de várias outras entidades culturais no Brasil

Vice-Presidente, Lucimar Rodrigues. Brasiliense, autora do livro “Eu e meus nós”. Leva sua voz com alegria nos corais TST, VOX MARIAS, PAZ E AMOR. Participante como aluna dos cursos livres de Canto na Escola de Música de Brasília, exercita seus dons levando melodia aos corações.

Mauro Rocha, escritor, produtor cultural, apresentador. Brasiliense de coração nasceu em Teresina/PI e mora em Brasília. Membro Fundador da Academia Cruzeiroense de Letras, atuou como Presidente da Academia Cruzeiroense de Letras no período de 2015/2017 e Vice-Presidente da Academia Cruzeiroense de Letras no período de 2020/2018 e 2015/2014.



André Coelho



Lucimar Rodrigues.



Mauro Rocha

A Academia Cruzeiroense de Letras – ACL completa em 2024, 10 anos de existência! *Por Ana Beatriz Carvalho.*

A história da ACL é repleta de momentos reveladores. Tudo começou quando o poeta Mauro Rocha e outro escritor acolheram o chamado anunciado pela Administração Regional e passaram a frequentar reuniões do Conselho Regional de Cultura ao lado de diferentes segmentos culturais da região.

A proposta de criação de uma academia foi acolhida pelo Conselho Regional de Cultura do Cruzeiro e vários impulsos foram dados para corporificação desse grandioso intento literário: reuniões, divulgação de matérias em sites, reportagem no DF TV e outras ações foram promovidas em prol desse objetivo.

Com tamanha mobilização, em reunião realizada em 6 de agosto de 2014, no Auditório do Centro Cultural Rubem Valentim, foi inaugurada a Academia Cruzeiroense de Letras, que contou com a presença de dez escritores da cidade, os quais se tornavam, então, os imortais fundadores dessa nova associação cultural.

A partir desse primeiro encontro, a Academia começou a se estruturar, registrando seu estatuto, elegendo os patronos para as cadeiras e abrindo espaço para que novos escritores cruzeirenses se integrassem ao grupo. No segundo semestre de 2014, no mês de novembro, a Academia promoveu sua primeira atividade literária: Sarau Cruzeiro em Letras, participando das programações do aniversário de 55 anos do Cruzeiro. Nesse momento, a Academia Cruzeiroense de Letras foi definitivamente apresentada à comunidade.

Celebremos os 10 anos da Academia Cruzeiroense de Letras, entrevistando três imortais da ACL: Presidente André Luiz de Lima Coelho, Vice-Presidente Lucimar Rodrigues e Membro Mauro Rocha.

Revista Projeto AutoEstima: Inicialmente, a Revista Projeto AutoEstima agradece a ACL pela entrevista. Academia Cruzeiroense de Letras! 10 anos de existência! André Coelho, 4 livros e um cordel escritos, participação em diversas coletâneas e antologias, músico, escritor, artesão, compositor, ativista e produtor cultural. Como atual Presidente da ACL, Presidente do Conselho de Cultura do Cruzeiro, Secretário da Academia de Artes, Letras e Ciências do Sudoeste, Octogonal e SIG, membro de várias outras entidades culturais no Brasil, poderia comentar sobre a importância da ACL para a literatura brasileira, em especial para a cultura local da comunidade do Cruzeiro?

Presidente, André Luiz de Lima Coelho: Atualmente, nossos escritores participam de vários projetos literários no Brasil e também no exterior, demonstrando a qualidade e seriedade no trabalho desenvolvido, levando a cultura literária de Brasília ao reconhecimento mundial, mostrando que em nossa Capital a cultura está dentro do cenário das artes e cultura, e com isso, cresce a motivação da comunidade do Cruzeiro em estar criando e promovendo a arte em suas mais diversas vertentes.

Revista Projeto AutoEstima: A ACL conta com quantas cadeiras? Homenageando personalidades que marcaram as letras e a cultura brasileira, cada cadeira tem o seu patrono e patronesse. Qual é o patrono geral da ACL? Poderia mencionar alguns patronos e patronesses das cadeiras da ACL?



Presidente, André Luiz de Lima Coelho: O Patrono da ACL é o grande escritor Ariano Suassuna, e temos como Patronos e Patronesses de nossas cadeiras João Ubaldo, Cecília Meireles, Paulo Freire, Clarisse Lispector, Machado de Assis, Elza Soares, Vinícius de Moraes, Chiquinha Gonzaga, Renato Russo, Manoel Bandeira, Gregório de Matos, entre outros grandes nomes da nossa cultura.

Revista Projeto AutoEstima: A ACL realizou várias atividades culturais ao longo desses anos. Quais seriam os eventos, práticas, ações, iniciativas, com maior alcance da comunidade cruzeirense e quais os efeitos, benefícios dessas atividades?

Presidente, André Luiz de Lima Coelho: A ACL realiza Saraus

mensais toda última quinta-feira, onde incentiva e possibilita a participação da comunidade, no mês de agosto temos nossa Feira Literária, que conta com a participação de várias outras Academias e entidades culturais, também Rodas de Conversa entre escritores e artistas, concursos literários, participação em eventos e ações culturais, bem como atividades juntos aos colégios públicos e privados do Cruzeiro.

Revista Projeto AutoEstima: Nesses encontros literários, há perfil específico de público interessado? Como se dá o convite para a participação nas atividades? Poderia apontar qual seria a grande contribuição da ACL para a cultura brasiliense?

Presidente, André Luiz de Lima Coelho: Na realidade não existe um perfil específico, pois em nossos eventos procuramos abarcar a arte em toda sua essência e expressões, como a escrita, a música, a fotografia, a dança, o teatro, a pintura e desenho, onde todos podem mostrar sua arte. Os convites para participação da comunidade são realizados através de redes sociais, cartazes fixados em locais comerciais e públicos do Cruzeiro,

bem como nos próprios eventos, onde os participantes são informados dos próximos eventos.

E respondendo a última pergunta, a grande contribuição da ACL para a cultura brasileira, além dos trabalhos coletivos e individuais de seus membros, é o incentivo em motivar e promover a comunidade no desenvolvimento da cultura, sempre buscando dar o apoio necessário para que possam produzir de forma efetiva.

Perguntas rápidas (Presidente, André Luiz de Lima Coelho):

Um livro: Capitães de Areia – Jorge Amado

Um ator ou atriz: Johnny Depp

Um filme: Peixe Grande e Suas Histórias Maravilhosas

Um hobby: Tocar Ukulele

Uma cor favorita: Preto

Um dia especial: todos os dias



Revista Projeto AutoEstima:
Vice-Presidente, Lucimar Rodrigues. Brasileira, autora do livro “Eu e meus nós”. Leva sua voz com alegria nos corais TST, VOX MARIAS, PAZ E AMOR. Participante como aluna dos cursos livres de Canto na Escola de Música de Brasília, exercita seus dons levando melodia aos corações. Como membro da ACL, poderia indicar qual é a missão da ACL? Qual é o foco de valorização da Academia no exercício de sua missão e no apoio às iniciativas para o desenvolvimento das artes em geral e do patrimônio histórico e cultural?

Vice-Presidente, Lucimar Rodrigues: A missão da ACL –

nossa missão é reunir pessoas que apreciem as artes nas suas variadas expressões: música, literatura, dança, pintura e tudo que demonstre vida e seja pulsante; envolver os moradores do Cruzeiro nas manifestações culturais, promovendo saraus mensais, encontros, apoiando eventos, feiras, incentivando a leitura.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar os projetos em andamento da ACL e comentar sobre a proposta de projetos futuros?

Vice-Presidente, Lucimar Rodrigues: A ACL é parceira do Colégio Soma – Academinha de Letras.

Revista Projeto AutoEstima: A ACL organiza coletâneas com textos dos membros da Academia. Como podem ser adquiridas?

Vice-Presidente, Lucimar Rodrigues: Nossos saraus são sempre um momento de exposição das nossas obras que podem ser adquiridas no local, em feiras do livro.

Revista Projeto AutoEstima: Certamente você acompanhou várias experiências marcantes vividas como imortal da ACL. Poderia relatar sobre um momento emocionante que você experimentou nesses anos?

Vice-Presidente, Lucimar Rodrigues: Foram, sem dúvida, muitos momentos marcantes, o que eu destaco, hoje, tendo em vista a proximidade da celebração dos 10 anos da ACL, foi participar, no clube do choro, estar no palco e cantar para uma plateia maravilhosa, foi inesquecível compartilhar com os imortais e com o público essa conquista que está prestes a se repetir 5 anos depois.

Perguntas rápidas (Vice-Presidente, Lucimar Rodrigues):

Um livro: Vidas Secas, Graciliano Ramos

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro

Um filme: Lisbela e o prisioneiro (2003, filme dirigido por Guel Arraes, com Selton Melo, Débora Falabella e Marco Nanini.)

Um hobby: Cinema

Uma cor favorita: Amarelo

Um dia especial: Meu aniversário

Revista Projeto AutoEstima: Mauro Rocha, escritor, produtor cultural, apresentador. Brasiliense de coração nasceu em Teresina/PI e mora em Brasília. Membro Fundador da Academia Cruzeirense de Letras, atuou como Presidente da Academia Cruzeirense de Letras no período de 2015/2017 e Vice-Presidente da Academia Cruzeirense de Letras no período de 2020/2018 e 2015/2014. Com certeza conhece detalhes da história da ACL e vibrou muito com a semente da academia, que hoje distribui frutos! Poderia comentar sobre as realizações da ACL nesses 10 anos de existência?



Membro Fundador da ACL, Mauro Rocha: Nossa!! Muitas realizações, da primeira feira literária, a Bienal do B realizado pelo açougue T-Bone, as apresentações de saraus em frente de mercados, em shoppings, a realização de uma feira literária da própria ACL que já completa 8 anos de realização. Já estivemos no Rio, na primeira feira literária da Portela, em Pirenópolis, na FLIPIRI, vamos realizar o segundo sarau no Clube do Choro em agosto e realmente é muita coisa boa para se lembrar e continuar a realizar.

Revista Projeto AutoEstima: E os canais de comunicação da ACL com o público em geral, Mauro, quais são?

Membro Fundador da ACL, Mauro Rocha: No Instagram: @acadcruzeirensedeletas, no

Facebook: Academia Cruzeiroense de Letras - ACL | Facebook, e-mail: acadcruzeirensedeletas@gmail.com e blog: academiacruzereense.blogspot.com

Revista Projeto AutoEstima: Acompanhando de perto e por tanto tempo as realizações da ACL, você acredita que a ACL colaborou e colabora para a difusão e fortalecimento da cultura brasileira? Como se dá esse processo?

Membro Fundador da ACL, Mauro Rocha: Sim! O trabalho da ACL é fomentar a cultura local e nesse processo atingir o Brasil e o mundo. A cultura brasileira é uma das mais diversificadas e ricas do mundo, a ACL tem um grupo diversificado e com o avanço tecnológico, a internet e as redes sociais têm permitido uma maior democratização na divulgação de conteúdos e criações culturais realizados pela ACL que ajuda a difundir nosso trabalho e além do presencial conseguimos alcançar um público maior e mais diversificado que se encontra nas plataformas digitais.

Revista Projeto AutoEstima: Celebração dos 10 anos da Academia Cruzeiroense de Letras. Pode comentar, Mauro, sobre o planejamento dos imortais para comemorar essa data tão especial?

Membro Fundador da ACL, Mauro Rocha: Vamos realizar um sarau no Clube do Choro no dia 6 de agosto de 2024, com a apresentação de poetas e músicos que

compõem a ACL e convidados. A ideia é comemorar essa trajetória de 10 anos com a diversidade de artistas e fortalecer a cultura local num dos palcos mais tradicionais do país que é o Clube do Choro de Brasília. Lembrando que até o momento somos a única Academia de Letras que realizamos um sarau com música e poesia no Clube do Choro. Esperamos que outras academias de letras e coletivos façam o mesmo, assim, vamos fortalecer mais ainda a cultura brasileira.

Perguntas rápidas (Membro Fundador da ACL, Mauro Rocha):

Um livro: O Encontro Marcado (Fernando Sabino)

Um ator ou atriz: Marlon Brando

Um filme: Asas do Desejo (Wim Wenders)

Um hobby: Ouvir música

Uma cor favorita: Preta

Um dia especial: Hoje, amanhã não sei se estou aqui.



Foto divulgação

Contato com os membros da CL, acesse: **Instagram:** @acadcruzeirensedeletas, no **Facebook:** Academia Cruzeiroense de Letras - ACL | **Facebook,** e-mail: acadcruzeirensedeletas@gmail.com e **blog:** academiacruzereense.blogspot.com

Celebração: 10 anos da Academia Cruzeirense de Letras



MAURO ROCHA, LUCIMAR RODRIGUES E ANA BEATRIZ CARVALHO



MAURO ROCHA, LUCIMAR RODRIGUES E ANDRÉ COELHO

**Foi celebrado 10 anos da Academia
Cruzeirense de Letras
Dia 06 de agosto de 2024. Terça – 20H
Clube do Choro de Brasília**



FOTO DIVULGAÇÃO



Ana Beatriz Carvalho

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. 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, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora.. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, Projeto Mulher Feliz, Mulheres que apoiam Mulheres e co-autora do Projeto Leitura no Bosque. Premiada na categoria Melhor Biografia - I Prêmio Sapiens de Literatura Brasileira pela Editora Holandas. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário e Viva a Vida!

ENTREVISTA

SUELY SCHMIDT

Suely Schmidt nasceu em Santa Catarina, é formada em História e Nutrição, Mestre em Educação e Doutora em História. Tem dois filhos e dois netos. Após o nascimento de Laura, que tem síndrome de Down e autismo, participou da criação da Associação Reviver Down, em Curitiba, cujo objetivo foi a junção de pais na busca de informações e trocas de experiências acerca dessa síndrome. Também participou da criação do Ambulatório de Síndrome de Down no Hospital de Clínicas da UFPR e da OLA - ONG Lar Assistido, com o objetivo de criar Moradias Assistidas para pessoas com deficiência intelectual.



Suely Schmidt e Laura - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história. Como foi descobrir que sua filha, Laura, tinha síndrome de Down e autismo severo?

Suely Schmidt: Agradeço a oportunidade de contar um pouco da minha história. Minha filha nasceu em 1991 e fiquei sabendo que nasceu com Síndrome de Down (SD) algumas horas após o seu nascimento e de uma forma abrupta, sem qualquer preparo do médico pediatra que me deu a notícia. Nesse momento, o mundo desabou sobre mim e tive um período difícil de aceitação. À medida que ela foi crescendo, sentíamos que ela tinha um comportamento muito diferente das demais crianças com SD, porém os vários especialistas que tratavam dela não conseguiam chegar a um diagnóstico e os profissionais de outras áreas resumiam tudo a uma questão comportamental. Assim, além da Síndrome de Down, ficamos alguns anos sem o segundo diagnóstico correto, testando e tratando com diferentes medicamentos e também por algum tempo, ouvindo opiniões como uma educação que deixava a desejar quanto à falta de limites. Mesmo com sinais evidentes o autismo severo só foi diagnosticado na adolescência.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "Laura: Uma Maternidade Especial", recém-publicado pela Editora Inverso. Quando foi que surgiu a ideia de escrever o livro e como foi o processo de criação?

Suely Schmidt: Há alguns anos pensava em escrever, porém só consegui realmente me debruçar sobre a ideia em 2022. Inicialmente, o processo foi doloroso, pois precisei retornar ao passado, à imagens e lembranças que marcaram um período difícil e com muitas culpas. Porém, à medida que fui avançando, a escrita passou a ser quase uma terapia, pois tive a oportunidade de me reconciliar com o passado, reconhecer erros, mas também me deparar e reconhecer acertos e conquistas.

Revista Projeto AutoEstima: Como é ser mãe de uma filha com Síndrome de Down e autismo severo? Você já enfrentou ou ainda enfrenta algum obstáculo por conta da deficiência de Laura?

Suely Schmidt: Inicialmente, o diagnóstico de Síndrome de Down, em um período em que sua divulgação e informações para a maioria da população era pequena, me afetou muito e tive dificuldade em aceitar que minha filha não era "normal". Depois, à medida em que o tempo passava, houve a constatação de que havia algo a mais, seu comportamento diferia das demais crianças com a mesma síndrome. Os obstáculos foram muitos, tanto em relação à busca de soluções na área médica, como nas instituições de ensino. Na área médica, a busca de medicamentos que diminuíssem sua ansiedade e agressividade foram constantes e sempre em tentativas de erro e acerto. Não havia, como até hoje não há, um medicamento específico e eficaz. A troca é mais frequente do que eu gostaria e o período de adaptação a cada nova medicação é sufocante.

Em relação às escolas, ela só frequentou uma pré-escola regular, todas as demais foram especiais, com mudanças constantes.



Laura e Suely Schmidt - Foto divulgação

Quando ela parecia se adaptar a uma escola, a direção recusava sua matrícula no ano seguinte. Teve, inclusive, uma escola pública especial que se recusou a recebê-la porque o funcionário a conhecia de uma escola anterior. Ela só permaneceu, e com sucesso, já adulta, na OLÁ, uma instituição que trabalhava com atividades da vida diária e cujo objetivo era a autonomia e independência dos assistidos.

Revista Projeto AutoEstima: Para quem você indica a leitura do seu livro?



Suely Schmidt - Foto divulgação

Suely Schmidt: Para todas as pessoas que convivem com uma pessoa com deficiência, especialmente aquelas famílias com autistas severos, para que percebam que não estão sós e que minha trajetória em determinadas situações pode ser-lhes útil. Também penso que todos que se interessam pelo tema tenham a possibilidade de se deparar com uma realidade que, para muitos, pode ser completamente desconhecida.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Suely Schmidt: “Mães, como eu, de pessoas com deficiência intelectual, autistas severos, sobrevivem a cada temporal que se lhes abate a cabeça e o corpo, vergando-os até o chão, muitas vezes sós, sem ninguém para socorrê-las. Onde encontramos força para nos refazer depois de cada embate em que, literalmente, o corpo está dilacerado, exausto, a mente quer fugir para outras paragens, e o desespero, a raiva, os sentimentos de abandono, incapacidade e incompetência se manifestam em nós? Como lidar com essas situações a cada dia?”

“Nada dura para sempre, e, nesse caso ou em nosso caso, essa é uma esperança. Depois de cada temporal, assim como o sol volta a brilhar, dentro de nós uma luz também brilha, e ela se amplia à medida que acreditamos que não estamos sós e que algo muito maior está no comando.”

Revista Projeto AutoEstima: Em seu ponto de vista, o que poderia ser feito para estimular o interesse dos leitores para adquirir livros e ter como hábito diário a leitura?

Suely Schmidt: Creio que esse é um hábito que se forma na infância. Lembro que o primeiro livro que comprei para meu filho foi durante a sua gestação. Desde os primeiros anos de vida, penso que os pais e educadores devem colocar a criança em contato com os livros. Colocá-los em suas mãos para que tenham o contato físico com o livro, para que os manuseiem, sintam a sua textura, o seu cheiro. Não apenas contar histórias, mas ler para eles, mostrando-lhes as imagens e acima de tudo com muita motivação e interpretação. Através da leitura, desde muito cedo, estimular a abertura de outros mundos e realidades.

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deve proceder para adquirir o seu livro e saber um pouco mais sobre você e o seu trabalho literário?

Suely Schmidt: O livro pode ser adquirido:
Em São Paulo: Livrarias Martin Fontes Paulista, Livrarias da Vila - Fradique Coutinho e shopping Iguatemi;
No Rio de Janeiro: Livraria Janela e Livraria Travessa
Na região Sul: Rede de livrarias A Página
Na internet, o livro está disponível no site da Editora Inverso e nas plataformas Amazon, Americanas e Magazine Luiza.
Meu contato: Instagram Suely.t.Schmidt ou pelo email; suely.ufpr@gmail.com

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?



Suely Schmidt e Laura - Foto divulgação

Suely Schmidt: Sim, pretendo escrever sobre uma necessidade sentida pela grande maioria dos pais de pessoas com deficiência intelectual, ou seja, uma resposta à pergunta: “O que será de meu filho quando eu não estiver mais aqui?”

Perguntas rápidas:

Um livro: Paula - Isabel Allende

Um ator ou atriz: Anthony Hopkins

Um filme: Dias Perfeitos

Um hobby: Fazer tricô

Uma cor favorita: Amarelo

Um dia especial: Aquele em que vejo o sorriso de felicidade no rosto de minha filha.

Revista Projeto AutoEstima: Você gostaria de deixar alguma mensagem de apoio aos pais que têm filhos com essa deficiência, Síndrome de Down e autismo e que tenham descoberto recentemente?

Suely Schmidt: Aceite seu filho como ele é, vibre com suas conquistas por menor que pareçam, agradecendo a oportunidade de crescer e evoluir com ele. Ele é único e, por isso, não precisa ser comparado com outras crianças. Tenha o tempo como seu aliado e deixe que o amor incondicional tome conta de você.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Suely Schmidt: Agradeço a oportunidade desta entrevista e espero que a leitura do “Laura, uma maternidade especial”, faça sentido para todos os pais e familiares de pessoas com deficiência, assim como possa mostrar uma realidade ainda desconhecida para muitas pessoas.

REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA



11 DE AGOSTO

Seu amor é minha
fortaleza e seu apoio,
meu maior tesouro.
Obrigado por tudo, pai.
Amo você mais que tudo!

Feliz dia **dos**
pais

INSIDER



"Ponto de Vista":

Insider lança campanha comemorativa para o Dia dos Pais

Maior marca de roupas essenciais com tecnologia do Brasil aproveita viral nas redes sociais para identificar e trazer mais proximidade na relação entre pais e filhos



Em comemoração ao Dia dos Pais, a Insider, que surgiu em 2017 com o propósito de facilitar a rotina de consumidores com roupas tecnológicas, funcionais e produzidas de forma sustentável, apresenta sua nova campanha intitulada “POV: pais” (*point of view*, em inglês). Com um toque de humor, o projeto tem como objetivo criar vídeos virais que retratam situações comuns e engraçadas na relação entre pais e filhos.

A campanha “POV: pais” explora a perspectiva dos filhos em momentos típicos do cotidiano com seus pais, criando cenas que geram reconhecimento e identificação com os usuários e de quebra, engajando os produtos da marca como presentes ideais para a data. A ideia é, também,

demonstrar que, para todo tipo de pai, existe uma peça Insider.

Se o odor nas roupas é um problema, a Undershirt anti suor com ação anti odor, é considerado o presente ideal para o Dia dos Pais. Com versatilidade e praticidade potencializadas pela tecnologia têxtil, os tecidos oferecem conforto térmico e desamassam no corpo. Já se o homenageado gosta da natureza mas sofre com picada de mosquitos, a Tech T-Shirt Mosquito Repeller possui acabamento repelente de insetos. E, para os mais desastrados, a Insider conta com o Future Shorts que tem acabamento hidrorrepelente a prova de qualquer acidente hídrico.



As camisetas, cuecas, shorts e meias da Insider são desenvolvidas para facilitar o dia a dia, lembra Yuri Gricheno, CEO da Insider. “Ao capturar a essência das interações entre pais e filhos nessa campanha, nossa marca busca associar seus produtos a momentos de afeto, mostrando que são escolhas perfeitas para otimizar o cotidiano do presenteado, se tornando a surpresa perfeita para qualquer homenagem importante.”.

A campanha fica no ar até 11 de agosto, Dia dos Pais. Confira no site:

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

Sobre a Insider

A Insider foi fundada em 2017 por Yuri Gricheno e Carol Matsuse, com o propósito de trazer uma mudança significativa na indústria da moda, centrada em três pilares: tecnologia, design e sustentabilidade. Seus produtos são desenvolvidos com estética atemporal e maior durabilidade, assim, geram menos consumo e utilizam menos recursos naturais. É considerada a maior marca de roupas essenciais do e-commerce brasileiro, com mais de mais de meio milhão de clientes em mais de 50 países.



Dr. Jorge Guedes
NEUROPSICANÁLISE

Dr. Jorge Guedes

Psicanalista

Áreas de Atuação:

Psicanalista
Psicoterapeuta
Homeopata Naturalista

Credenciais:

ITR - 19.066 Registro Internacional de
Terapeuta- Psicanalista e Psicoterapia

CONAHOM - 1709 Conselho Nacional de
Homeopatia

Redes Sociais:

 @psic_quantica

 Dr. Jorge Guedes Neuropsicanálise

Informações e agendamentos:

 Av. Antônio Carlos Magalhães, 846 - Ed. Max
Center - Sala 321, Salvador, Bahia, CEP 41.825-900

 **71 9 9704-2503**



**38 anos de
experiência**



**Brasil, Portugal,
Alemanha e França**



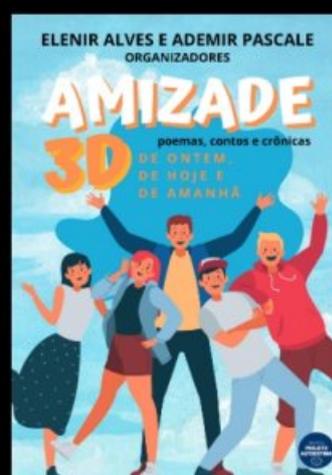
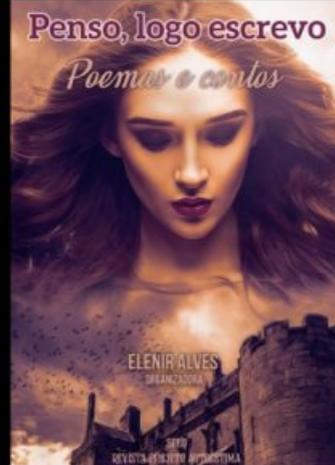
**Atendimentos
personalizados:
Online e presencial**

Visite o site

www.drjorgeguedes.com.br



DICAS PARA LEITURA



Conheça todos os e-books

Clique aqui

ELOGIO DA FUGACIDADE

POR JOÃO
GOMES
MOREIRA

Elogio da Fugacidade

João Gomes Moreira¹

Resumo

O autor faz uma digressão literária para colocar em perspectiva um breve histórico moderno sobre as relações e ferramentas de informações/interações (TI's). O ensaio destaca este universo em que a fronteira entre real e virtual está se esfumando. Coteja a Pré-história da cibernética - rede de internet, redes sociais; fronteira entre real e virtual. A ubiquidade e interação intensiva do humano (e máquina) dilemas e sintomas.

Palavras-chave: redes sociais, ubiquidade, fronteiras, subjetividade.

Introdução

Frankenstein em busca do amor

A leitura de “*criamos um monstro*” artigo de Helton Simões (vide FSP/Tilt) me fez retroceder 200 anos a Genebra naquelas noites frias onde literatos por diversão liam sobre fantasmas. Lord Byron, P.B. Shelley e a escritora Mary Shelley. Esta jovem apaixonada e descolada naquela época, filha de filósofo e de uma escritora visionária, deu a Europa, através de sua arte e engenho, o romance gótico *Frankenstein* (1819). O que me fez viajar foi a expressão “relações *parassociais*”.

Pré-História da Cibernética

Porém antes preciso discorrer brevemente sobre a presença desta máquina singular (computador) e sua filha (Internet). Na pré-história da cibernética alguns pensadores, analistas da cultura como Theodore Roszak (autor de *O culto da informação – o folclore dos computadores e a verdadeira arte de pensar* (1986)) preliminarmente observaram alguns pontos necessários a considerar na ubiquidade, onisciência e onipotência do primeiro construto humano que alterou substancialmente e concomitantemente o pensamento e comportamento do *homo sapiens*.

No Brasil cito no momento, para não ser prolixo o acadêmico Valdemar Setzer (subscritor de *Manifesto contra o uso de computadores no ensino* (1984)); apenas para citar dois autores conservadores ou moderados em suas visões e compreensões a respeito da cibercultura no período da infância da mesma.

Obviamente que houve inúmeros defensores (progressistas, ufanistas até) do uso e aplicação de computadores no trabalho, na escola, na indústria, etc. Bem como estes defensores foram em muito maior número do que os conservadores e moderados. As questões novas fabricadas no período do pós-guerra foram tão relevantes que Umberto Eco, humanista e polímata dedicou tempo e dissertou (no *Apocalittici e integrati*) uma das principais obras do semiótico na qual ele reúne uma série de ensaios a respeito da questão da cultura de massas na era tecnológica.

¹ Psicanalista Clínico. Especialista em Neuropsicologia. Analista Sênior e Editor da Revista Psicanálise em Foco. Órgão oficial da Ordem Nacional dos Psicanalistas – ONP (2022/2024); Doutor em Processamento de Dados pela AWU – Iowa/USA, 2004.

O protótipo da primeira *rede de internet*, a Arpanet (Advanced Research Projects Agency Network) foi desenvolvido na década de sessenta. No dia 29 de outubro de 1969 foi estabelecida a primeira conexão entre a Universidade da Califórnia e o Instituto de Pesquisa de Stanford. Foi um momento histórico, uma vez que o primeiro e-mail foi enviado. Mais tarde proposta pelo físico e cientista da computação Tim Berners-Lee em 1989, a primeira geração da web baseava-se em hiperlinks e era utilizada para, basicamente, exibir conteúdo estático com um design semelhante ao de páginas impressas.

No Brasil, a Internet surgiu no final da década de 80, quando as universidades brasileiras começam a compartilhar algumas informações com os Estados Unidos. Entretanto, foi a partir de 1989, quando se fundou a Rede Nacional de Ensino e Pesquisa (RNP), que o projeto de divulgação e acesso ganhou força. O intuito principal era difundir a tecnologia da Internet pelo Brasil e facilitar a troca de informações e pesquisas. Em 1997, criou-se as "redes locais de conexão" expandindo, dessa forma, o acesso a todo território nacional.

Em 23 de junho de 2003, a plataforma imersiva *Second Life* foi apresentada por seu fundador Philip Rosedale, da empresa Linden Lab, como um ambiente 3D capaz de simular a vida real e social humana por meio de avatares. Criado em 19 de janeiro de 2004, pelo engenheiro turco Orkut Büyükkökten, o Orkut, que levou o nome de seu criador, é um dos sites de relacionamento mais famosos no Brasil e no mundo. Destaque-se que em 1997, o site SixDegrees.com é creditado por muitos como a primeira rede social moderna. Segundo Rodrigues (2024): *"redes sociais são sites e aplicativos usados por pessoas e organizações para se conectarem a clientes, familiares, amigos e pessoas que compartilham seus interesses em comum. Algumas das redes sociais mais populares são Facebook (Meta), TikTok, Twitter (X) e Instagram: todas têm recursos exclusivos, mas a maioria conta também com elementos semelhantes"*.

Fronteiras entre o real e o virtual

Portanto é mister, como analistas da cultura, um debruçar-se sobre este universo onde a fronteira entre real e virtual está se esfumando, onde presencial e online se sobrepõem, se imbricam... como foi observado por Baudrillard: *"toda a nossa realidade se tornou experimental. Na ausência de destino, o homem moderno está entregue a uma experimentação sem limites sobre si mesmo. (...) É o espelho da platitudo, do grau zero, onde se comprova, contrariando todos os objetivos, o desaparecimento do outro..."* (2001). Então as redes sociais são instrumentos e comunidades de relacionamento. Redes sociais artificiais construídas e experienciadas, uma realidade no tempo de *amores líquidos*. Tal como pontificou Lacan: *"inventamos um truque para preencher o buraco do real"*; inventa-se o que é possível para cada um (2018).

Porém o que se ganhou em quantidade acabou por perder em qualidade. Acredito que precisamos estabelecer um ponto de inflexão neste momento da história para um olhar sobre as redes sociais e suas derivações como os chamados influenciadores sintéticos, IA's (interface homem-máquina) e as relações estabelecidas (entre nós) e mediadas pela internet e todo o universo tecnológico; pois *"na vida psíquica do indivíduo, o outro entre em consideração de maneira bem regular como modelo, objeto, ajudante e adversário, e, por*

isso, desde o princípio, a psicologia individual também é ao mesmo tempo psicologia social nesse sentido ampliado, porém inteiramente legítimo” (1921).

A ubiquidade e interação intensiva do humano (e máquina) nas últimas décadas leva a pensar que hoje exista uma possível lesão “a marca do trauma em certos pontos de impacto no corpo inclusos na economia psíquica. Como o sujeito não pode se precaver contra o trauma, que tem como uma de suas principais características o inesperado, o fator surpresa, a lesão aparece no eu, segundo explica Assoun (2009), como uma resultante do mau encontro entre o sujeito e o real. Trata-se, conforme buscamos explicitar, do encontro com um real que é duro de metabolizar e que por sua vez desorganiza a economia psíquica” (Medeiros & Fortes, 2020) . Neste liquidificador tempo-espaço mergulhou-se, entre outros itens: trabalho – esporte – lazer. Este simulacro de metaverso, esta segunda vida, influi diretamente sobre o comportamento, pensamento e sentimento na contemporaneidade. Um dos principais riscos das relações parassociais, colocando em perspectiva, decorre de que;

“Na idealização, reconhecemos que o objeto é tratado como o próprio eu, ou seja, que no enamoramento recai sobre o objeto uma medida maior de libido narcísica. Em algumas formas de escolha amorosa se torna inclusive evidente que o objeto serve para substituir um ideal do eu, próprio e não alcançado. Ama-se o objeto devido às perfeições que se aspirou para o próprio eu e que agora se gostaria de alcançar por esse rodeio a fim de satisfazer o próprio narcisismo” (Freud, 1921, pg.28).

Considerações Finais pirâmide, osso e subjetividade

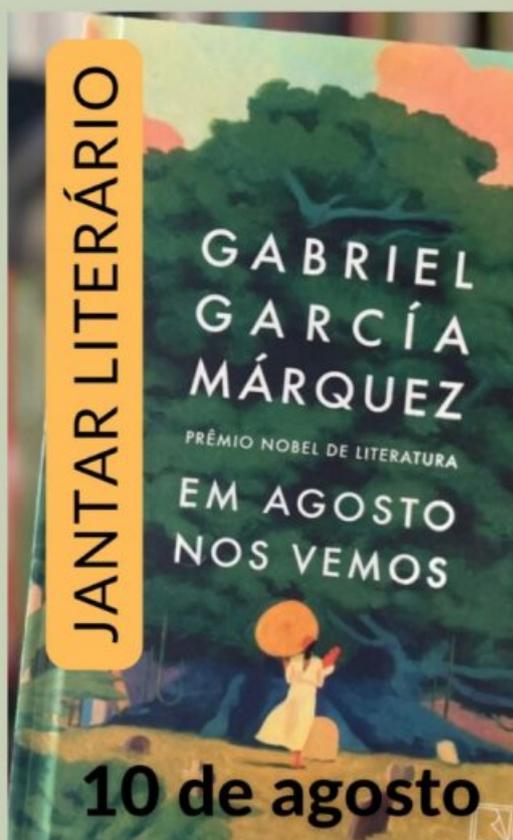
Devemos considerar a pirâmide de Maslow (Apud Periard, 2018) e a Teoria de Gardner (Apud LIV, 2018) para *apre-ender* como nossa capacidade de manter relacionamentos, de conviver bem com os semelhantes (e agora os *meio-semelhantes* (IA’s)) estão sendo *impactadas ou des-locadas* (!?). Relações estas semelhantes ao *fêmur quebrado* na exposição da antropóloga Margaret Mead sobre qual considerava o primeiro sinal de civilização em uma cultura: “um fêmur quebrado que se curou é a prova de que alguém tirou tempo para ficar com o que caiu, curou a lesão, colocou a pessoa em segurança e cuidou dela até que ela se recupere. Ajudar alguém a passar pela dificuldade é o ponto de partida da civilização”, explicou Mead (in: Bergmann, 2021). Por outro lado, o progresso das tecnologias de informação e comunicação propiciaram o *locus* onde brotou e desenvolveu a fragilização das relações sociais e afetivas tornando-se, então, conseqüentemente o oposto do processo civilizatório. O denominado *amor líquido* (Bauman, 2004) em verdade significa um *des-amor*. O artefato de Maslow, a perspectiva de Mead e as ferramentas da psicanálise proveêm, no *stetting analítico*, a oportunidade da fala e da escuta sobre as relações objetais. A clínica é o espaço por excelência onde o trauma, (/subjetividade); pode ser escutado, auscultado, auditado e por fim elaborado a partir da história de vida daquele sujeito em sua singularidade.

BIBLIOGRAFIA:

- ASSOUN, P.L.). **Corps et symptome, leçons de psychanalyse**. Paris: Anthropos, 2009.
- BAUDRILLARD, Jean. **Banalidade mortífera**. Jornal Folha de S.Paulo. 10/06/2001.
- BERGMANN, Jacinto. **Questão de Civilização**. Disponível em: <<https://ucpel.edu.br/noticias/artigo-questao-de-civilizacao>> acesso em 03.09.2021.
- BRASIL ESCOLA. **Internet**. Disponível em: <<https://brasilescola.uol.com.br/informatica/internet.htm#:~:text=A%20hist%C3%B3ria%20da%20internet%20teve,para%20fins%20privados%20e%20comerciais.>>
- BAUMAN, Z. **Amor Líquido**. Rio: Zahar, 2004.
- ECO, Umberto. **Apocalípticos e integrados**. S.Paulo: Ed. Perspectiva, 1964.
- FRAZÃO, Dilva. **Mary Shelley**. Disponível em: <https://www.ebiografia.com/mary_shelley/>
- FREUD, Sigmund. **Psicologia das massas e análise do eu**. Porto Alegre, RS: L&PM, 2013.
- GOMES, Helton S. **Criamos um monstro**. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/tilt/colunas/helton-simoes-gomes/2024/05/24/criamos-um-monstro-como-influ-feita-com-ia-ganha-r-166-mil-por-mes.htm>>
- LACAN, J. (2018). **Os não-tolos erram / Os nomes do pai: seminário entre 1973-1974**. Porto Alegre: Editora Fi. (Original publicado em 1973-1974).
- LIV. **Quem é Howard Gardner e o que é Teoria das Inteligências Múltiplas**. **DISPONÍVEL E:** < <https://www.inteligenciadevida.com.br/pt/conteudo/quem-e-howard-gardner-especialistas-em-educacao/>> Disponível em: 08/08/2018.
- MEDEIROS, Clarice & FORTES, Isabel. **Trauma e lesão: algumas articulações em psicanálise**. Rio de Janeiro: Tempo psicanalítico. Vol.52 no.1 Rio de Janeiro jan./jun. 2020.
- PERIARD, Gustavo. **A hierarquia de necessidades de Maslow – O que é e como funciona**. Disponível em: < <https://www.gov.br/transportes/pt-br/assuntos/porta-da-estrategia/artigos-gestao-estrategica/a-hierarquia-de-necessidades-de-maslow>>
- RODRIGUES, Jonatan. Disponível em: <<https://www.rdstation.com/blog/marketing/redes-sociais/>> acesso em: 21/05/2024.
- ROSZAK, T. **O culto da informação – o folclore dos computadores e a verdadeira arte de pensar**. Rio de Janeiro: Ed.Brasiliense, 1998.



CAFÉ COLOMBIANO REALIZA JANTAR LITERÁRIO EM HOMENAGEM A GABRIEL GARCÍA MARQUEZ, NOBEL DE LITERATURA



EVENTO NO DIA
10 DE AGOSTO
TRAZ
PROGRAMAÇÃO
CULTURAL E
GASTRONÔMICA
INSPIRADA NA
OBRA DO AUTOR



O Café Colombiano promove a 6ª edição do Jantar Literário, com o objetivo de destacar a literatura latino-americana. Em 2024, o evento presta homenagem a Gabriel García Márquez do lançamento póstumo de sua obra "Em Agosto nos Vemos".

A narrativa descreve as viagens anuais de Ana Magdalena Bach à ilha onde sua mãe está enterrada.

No dia 10 de agosto, o jantar permitirá aos participantes explorar a literatura de García Márquez por meio de uma experiência que combina arte e gastronomia.

A programação inclui apresentações musicais, leituras, recitações de poemas, encenações e um cardápio baseado na obra e no ambiente descrito por García Márquez.

O cardápio será composto por uma entrada de cestinha de patacón (banana da terra verde) com ceviche de camarão e outra com guacamole, sendo a opção vegana com ceviche de manga. O prato principal é arroz com coco, chips de banana da terra, peixe assado, acompanha vinagrete de quinoa, a opção vegana é de tofu defumado com o mesmo acompanhamento.

A sobremesa é cheesecake de frutas vermelhas, também vegana. É um cardápio totalmente sem gluten e sem lactose. O Jantar Literário faz parte do Circuito de Cultura e Arte Latino-Americano em São Paulo, promovido anualmente pelo Café Colombiano. O evento deste ano traz à tona a ótica feminina abordada na obra de Gabriel. E busca sensibilizar e refletir sobre as pautas feministas atuais.



encerramento às 22h30, fechamento às 23h

- **Entrada:** R\$ 160,00
- **Vagas limitadas e compras pelo Sympla**

Redes Sociais: @cafecolombiano

Sobre o Café Colombiano

O Café Colombiano valoriza a cultura e a arte, oferecendo uma variedade de cafés especiais, quitutes e alguns pratos típicos servidos aos sábados e feriados. Localizado na Alameda Eduardo Prado, 493, Campos Elíseos, São Paulo, o espaço também inclui uma galeria colaborativa, um Observatório do Café e uma parceria com a Livraria Na Nuvem.

Serviço:

- **Evento:** Jantar Literário
- **Local:** Alameda Eduardo Prado, 493, Campos Elíseos, São Paulo
- **Data:** 10 de agosto de 2024
- **Horário:** Abertura da casa às 19h, início do jantar às 20h,



A MENINA DA PALAVRA

POR ANA BEATRIZ CARVALHO

**Ela é a Menina da Palavra!
Palavra escrita e falada.
Domina os canais da comunicação.
Conecta todos em rede, com perfeição.**

**Libriana equilibrada
Irradia alegria por onde passa.
Sua interação é contagiante!
Sua prosa é edificante!**

**Segura de si, cria e renova a cada instante.
Entrega-se por inteiro à conversa
Não tem pressa...
Dedica-se às amizades de forma cativante.**

**Ela é a Menina da Palavra!
Ensina, partilha, orienta.
Caminha sorridente e sempre atenta,
Colhendo histórias para o livro de sua existência.**



ANA BEATRIZ CARVALHO

Escritora brasiliense, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. 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, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, Projeto Mulher Feliz, Mulheres que apoiam Mulheres e coautora do Projeto Leitura no Bosque. Premiada na categoria Melhor Biografia - I Prêmio Sapiens de Literatura Brasileira pela Editora Holandas. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário e Viva a Vida!



REBELDIA

Por Sônia Carolina

AH! Indócil falena,
ousada sereia'
que sonha com a vida
em busca de luz...
Em busca do lume
que acenda uma estrela
que jaz esquecida
num canto guardada
á margem da vida.
Os sonhos perdidos
na terra do nunca
são juras guardadas,
pra sempre olvidadas...
Promessas e sonhos
são meras lembranças
que um dia chorando
incertas auroras
trouxeram do mar...
Fecundas sementes,
magia inocente
que guardam rebeldes
resquícios de juras,
murmúrios suaves
falando de amor!
AH! Ousada falena,
rebelde sereia,
não deixe as asas
crestadas na chama
matar nossos sonhos,
calar nossos beijos,
roubar nossa festa...
Acende essa estrela
que é dia lá fora!
Depressa!
que barco da vida tem pressa,
não espera,
não tarda a partir.

Poesia extraída do livro 'Falando de Amor' Prêmio Master de literatura



Sônia Carolina

Sônia Carolina é mineira de Uberaba, Minas Gerais, radicada em Brasília desde 1977, é Poeta, Escritora Artista Plástica e Psicanalista. Publicou seu primeiro livro de poemas "Falando de Amor" em 1990, o qual recebe em âmbito Nacional, o Prêmio Master de Literatura como melhor livro de Poesias publicado de 1982 a 1992. Recentemente premiada pela Academia de Ciências e Letras Ciências e Artes da Amazônia Brasileira, ALCAAB. Sônia Carolina inúmeras vezes premiada, participa de Antologias, Jornais e Revistas com poesias, crônicas, contos e ilustrações. Como Artista Plástica, trabalha com as mais diversas técnicas que abrangem a pesquisa do Desenho Artístico e a Pintura com suas infinitas opções, desde o Fusain e o Pastel, com a descoberta singular da Têmpera e da Aquarela, do óleo e acrílico.

A CHAVE

Por Mauro Rocha

O dia perfeito
É aquele dia nublado
Você deve pensar: Não tem jeito
Qualquer hora vai cair um toró danado

Mas aí é que está a magia
O dia perfeito vem da sua alegria
De pensar nos benefícios da chuva
De observar as mudanças do tempo

E quando você se olha no espelho
E vê aquela criança transformada em adulto
E se orgulha das lembranças e resultados absolutos
Que na verdade foi apenas o olhar singelo para o outro

Aí é que vem a magia do dia perfeito
Sem soberbas ou arrogâncias, mas ser você.
Que com um sorriso desperta outro sorriso
Com um bom dia desperta uma esperança

Por isso eu digo que o dia perfeito
É o dia nublado e nele olhamos para o lado
Para os detalhes que nos faz seguir
Para os detalhes que nos faz sentir

Que a vida sem utopias têm seus defeitos
Mas que somos feitos de corpo e alma
Na fé que nos habita e no amor que nos acalma
O dia perfeito está nos nossos olhos

Nublado ou ensolarado
Num sorriso ou num abraço
No estender da mão ou no contemplar de um avião
O que importa é a intensidade do bater do coração

O dia perfeito é estar vivo
E saber viver com alegria...



Mauro Rocha, escritor, produtor cultural, apresentador. Brasiliense de coração nasceu em Teresina/PI e mora em Brasília. Membro Fundador da Academia Cruzeirense de Letras, atuou como Presidente da Academia Cruzeirense de Letras no período de 2015/2017 e Vice-Presidente da Academia Cruzeirense de Letras no período de 2014/2015 e 2018/2020.

LIVRO 'SUPERAÇÃO'

LANÇA PRIMEIRO MENTOR VIRTUAL DE CARREIRA DO BRASIL



MARCELO DE ABREU

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

FERRAMENTA UTILIZA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA GUIAR OS LEITORES EM UMA JORNADA DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



O primeiro mentor virtual de carreira do Brasil chega ao mercado a partir do dia 17 de julho, com o lançamento do livro *Superação*, escrito por Marcelo de Abreu, vice-presidente da Employer Recursos Humanos e LinkedIn Top Voices de Liderança e Inovação. O mentor virtual de carreira é uma inteligência artificial desenvolvida para guiar os leitores em uma jornada de desenvolvimento profissional.

Esta ferramenta, inovadora no contexto brasileiro, está integrada ao aplicativo Superabot, disponível na Apple Store e Google Play. Funciona oferecendo dicas personalizadas, conselhos sobre liderança, gestão de pessoas, carreira e resolução de problemas, tudo baseado nos ensinamentos dos "8 Cs da Liderança" (comunicação, confiança, criatividade, cidadania, competência, coragem, caminho e coaching) e nas experiências dos personagens do livro.

"*Superação* é o primeiro livro do Brasil a interagir com seus leitores usando a Inteligência Artificial. Por meio do Superabot, o leitor terá mais do que uma experiência, terá um norte para a sua trajetória profissional", explica Abreu.

Histórias inspiradoras

O livro "*Superação*" destaca as trajetórias inspiradoras de oito profissionais que, partindo do zero, alcançaram o sucesso em suas áreas. Entre os personagens retratados estão Marlos Melek (juiz do Tribunal Regional do Trabalho), Marcos Aurélio Abreu Rodrigues e Silva (fundador da Employer Tudo do RH e ex-presidente da ABRH nacional) e Raquel Henriques (gerente de Recursos Humanos na Jaguar Land Rover Brasil).

O livro retrata, ainda, as histórias de Márcio Frade (HR Director, Global HR Business Partner na Bayer), Elielton Rocha (coordenador de Posto de Atendimento na Coamo), Alessandro Czarnieski (gestor na Cooperativa Agrária), Pablo Guancino (diretor de Negócios, Produtos e Serviços na Creso) e, Maria Goreti Calaver (coordenadora de Pessoas e Administrativo na Vibra Agroindustrial). Cada um enfrentou desafios únicos, superando limitações para se tornarem líderes em suas respectivas áreas.



Teste comportamental

Além do Mentor Virtual, o livro oferece acesso ao Coaching Assessment, um teste comportamental validado pelo Instituto Brasileiro de Coaching, que utiliza a metodologia DISC para mapear tendências comportamentais.

O prefácio, assinado por João Vitor Paiva, complementa a mensagem de resiliência presente em "Superação". João Vitor, primeiro aluno com síndrome de Down da PUC-Goiás e conselheiro jovem do UNICEF, inspira com sua trajetória vencedora.

O autor

Marcelo de Abreu, reconhecido como LinkedIn Top Voices de Liderança e Inovação, traz mais de trinta anos de experiência em gestão de pessoas e liderança. CEO do BNE e do LugaRH, vice-presidente da Employer e diretor na Asseritem, ele é conhecido por suas contribuições em palestras sobre Liderança, Transformação Digital e RH Estratégico.

Serviço – Lançamento do Livro Superação

Data: 17 de julho de 2024, quarta-feira

Horário: 19 horas

Local: Pinhão Hub

Endereço: Rua Engenheiros Rebouças, 1732 - Rebouças, Curitiba – PR

Inscrições pelo link: O primeiro mentor virtual de carreira do Brasil chega ao mercado a partir do dia 17 de julho, com o lançamento do livro Superação, escrito por Marcelo de Abreu, vice-presidente da Employer Recursos Humanos e LinkedIn Top Voices de Liderança e Inovação. O mentor virtual de carreira é uma inteligência artificial desenvolvida para guiar os leitores em uma jornada de desenvolvimento profissional.

Esta ferramenta, inovadora no contexto brasileiro, está integrada ao aplicativo Superabot, disponível na Apple Store e Google Play. Funciona oferecendo dicas personalizadas, conselhos sobre liderança, gestão de pessoas, carreira e resolução de problemas, tudo baseado nos ensinamentos dos "8 Cs da Liderança" (comunicação, confiança, criatividade, cidadania, competência, coragem, caminho e coaching) e nas experiências dos personagens do livro.

"Superação é o primeiro livro do Brasil a interagir com seus leitores usando a Inteligência Artificial. Por meio do Superabot, o leitor terá mais do que uma experiência, terá um norte para a sua trajetória profissional", explica Abreu.

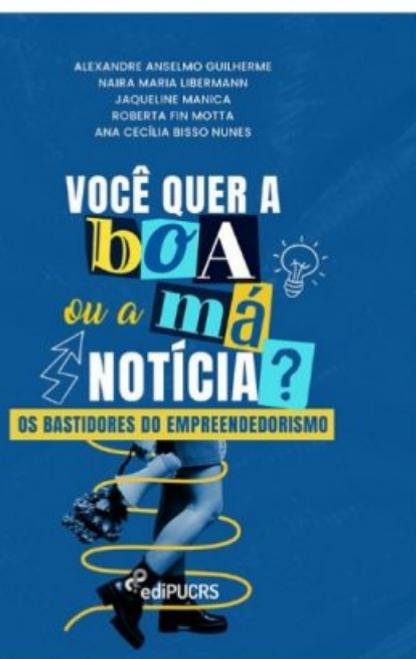
Histórias inspiradoras

O livro "Superação" destaca as trajetórias inspiradoras de oito profissionais que, partindo do zero, alcançaram o sucesso em suas áreas. Entre os personagens retratados estão Marlos Melek (juiz do Tribunal Regional do Trabalho), Marcos Aurélio Abreu Rodrigues e Silva (fundador da Employer Tudo do RH e ex-presidente da ABRH nacional) e Raquel Henriques (gerente de Recursos Humanos na Jaguar Land Rover Brasil).

O livro retrata, ainda, as histórias de Márcio Frade (HR Director, Global HR Business Partner na Bayer), Elielton Rocha (coordenador de Posto de Atendimento na Coamo), Alessandro Czarnieski (gestor na Cooperativa Agrária), Pablo Guancino (diretor de Negócios, Produtos e Serviços na Creso) e, Maria Goreti Calaver (coordenadora de Pessoas e Administrativo na Vibra Agroindustrial). Cada um enfrentou desafios únicos, superando limitações para se tornarem líderes em suas respectivas áreas.

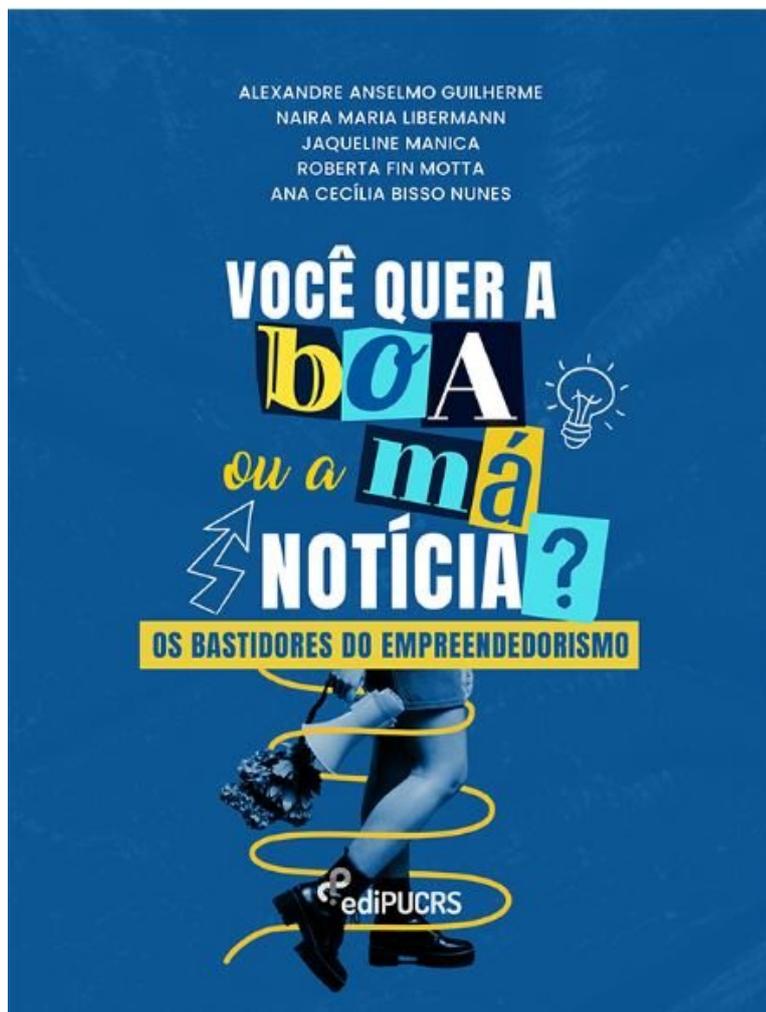
PUCRS

LANÇA LIVRO SOBRE BÁSTIDORES DO EMPREENDEDORISMO E COMPARTILHA HISTÓRIAS REAIS DE VITÓRIAS E DESAFIOS



**OBRA QUE REÚNE
VIVÊNCIAS E
CONSELHOS DE
EMPREENDEDORES
FOI ELABORADA DE
FORMA CONJUNTA
POR PROFESSORES
E ESTUDANTES**





O Livro "Você quer a boa ou a má notícia? Os bastidores do empreendedorismo" é a mais nova obra de vivências e histórias empreendedoras, que surge como forma de inspirar outras pessoas a serem agentes de mudança e proporem soluções para os problemas do mundo. O livro foi idealizado pelo Laboratório Interdisciplinar de Empreendedorismo e Inovação (Idear) da PUCRS e o lançamento aconteceu nesta quinta-feira (8), às 18h, no Living 360° (Prédio 15). O livro pode ser adquirido de maneira digital por R\$ 42,00 e em formato físico por R\$ 59,90.

Aberto ao público, o evento também teve como objetivo a comemoração do aniversário do Idear, que foi inaugurado em 2016 e simboliza um esforço da Universidade em acelerar o

processo de compreensão e correlação das diferentes áreas do conhecimento com o empreendedorismo, sendo mais um agente do ecossistema de empreendedorismo e inovação da comunidade.

“A ideia desse livro surgiu para valorizar casos reais de empreendedorismo criados nas Escolas, advindos de metodologias do Idear. Essa iniciativa tem duas estratégias: a de transversalizar a cultura do empreendedorismo, bem como, desmistificar o “empreendedorismo de palco”, que se refere a uma forma superficial de empreendedorismo em que a ênfase é colocada no sucesso, exemplos distantes da realidade e dos contextos de projetos iniciantes”, explica a professora e coordenadora acadêmica do Idear, Naira Libermann.

Com histórias cativantes e *insights* práticos, a obra aborda a jornada de pessoas diversas, compartilhando experiências de vitórias e desafios. Além de desmistificar o conceito do empreendedorismo, o livro oferece dicas e análises para



aprimorar as competências empreendedoras. Com linguagem clara, é uma referência para universitários, reconhecendo o ambiente acadêmico como fonte de transformação pessoal, social e empresarial.

No livro, são apresentados conceitos essenciais, histórias inspiradoras baseadas em casos advindos de metodologias do Idear, experiências enriquecedoras e dicas valiosas sobre o tema. O conteúdo é organizado em quatro capítulos, cada um com uma trilha específica: Trilha 1: Histórias Inspiradoras, Trilha 2: Maturidade Empreendedora, Trilha 3: Competências Empreendedoras e Trilha 4: Dicas Inspiradoras.

“Casos inspiradores de empreendedores relatados no livro podem servir como poderosas fontes de motivação e aprendizado para aqueles que enfrentaram os desafios significativos da catástrofe climática. Ler sobre empreendedores que superaram adversidades semelhantes pode inspirar outros a acreditar que também podem superar suas dificuldades”, ressalta a professora, citando o contexto da recente catástrofe climática que atingiu o Rio Grande do Sul.

O livro foi elaborado em equipe multidisciplinar, com o Idear, o grupo de pesquisa Educação Empreendedora: sou uma ideia a empreender, do professor Alexandre Anselmo Guilherme, com a parceria das professoras Naira Libermann, Ana Cecília Bisso Nunes, Roberta Fin Motta e Jaqueline Manica e dos bolsistas de iniciação científica: Érica Alves, Júlia Perissé e Nicolle Radde.

A coordenadora acadêmica do Idear ainda ressalta que o lançamento do livro significa muito para a equipe, por mostrar casos de empreendedores do laboratório. Tudo fica ainda mais especial ao comemorar oito anos do Idear, alcançando o objetivo de fomentar a inovação e o empreendedorismo de forma transversal na Universidade. Ainda neste ano o Laboratório Interdisciplinar de Empreendedorismo e Inovação promove o Torneio Empreendedor e o Ideação, além de todas as oficinas e palestras ofertadas mensalmente.



W. KEITH CAMPBELL, Ph.D.
com Carolyn Crist

A NOVA CIÊNCIA DO NARCISISMO



Compreenda
um dos Maiores
Desafios Psicológicos
da Atualidade – e
Descubra como
Superá-lo

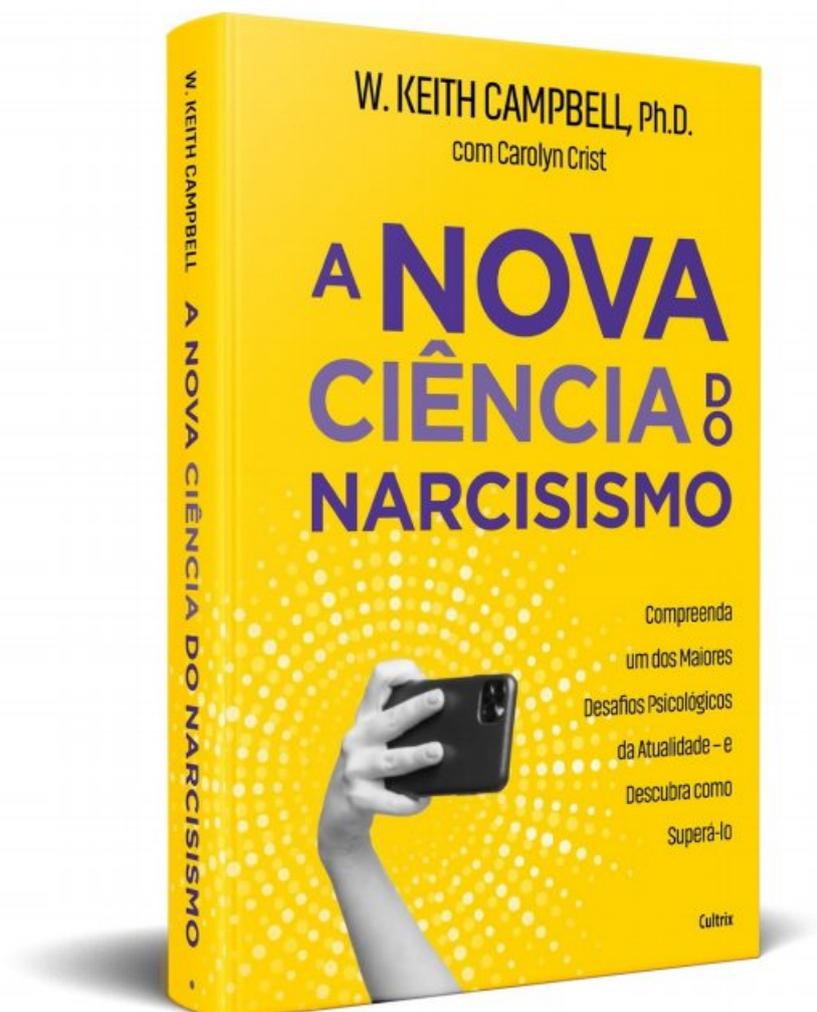
Cultrix

**[PERFIL DO
NARCISISMO]**
Livro ajuda a
descobrir as
muitas nuances
do narcisismo



Dr. W. Keith Campbell

"A Nova Ciência do Narcisismo" oferece uma perspectiva inovadora sobre o comportamento narcisista e como ele afeta nossas vidas



Em meio às crescentes discussões sobre narcisismo na sociedade contemporânea, a Editora Cultrix traz para o Brasil uma obra que entrega clareza e compreensão sobre o tema como nunca antes visto.

Em *"A Nova Ciência do Narcisismo"*, (336 páginas, R\$ 67,00) o renomado psicólogo da Universidade da Geórgia Dr. W. Keith Campbell – em coautoria com jornalista Carolyn Crist – nos trazem um livro que desmistifica o fenômeno do narcisismo, capaz de guiar os leitores através das complexidades desse transtorno.

Tema amplamente debatido em nosso mundo contemporâneo, o narcisismo é frequentemente mal compreendido e erroneamente rotulado. Por conta disso, Dr. Campbell, com sua vasta experiência e pesquisa de ponta, oferece através da obra uma abordagem equilibrada e informativa. Em vez de simplificar o comportamento humano e reduzi-lo em rótulos, ele explora o espectro do narcisismo como um todo, e não apenas

como um transtorno de personalidade, o que permite uma compreensão mais profunda e empática do tema.

“Quando falo com as pessoas sobre narcisismo e o impacto que ele tem na vida delas, vejo a distância que existe entre como penso sobre narcisismo, sendo alguém que pesquisa de modo científico esse transtorno, e a maneira como esse termo costuma ser empregado. Dessa forma, precisamos entender que o narcisismo é mais complexo, e tem muito mais nuances do que as pessoas imaginam”, reitera.

Com uma carreira destacada na psicologia, Dr. Campbell baseia seu trabalho em estudos de casos reais e pesquisas recentes, além de oferecer ao leitor ferramentas práticas para identificar e compreender tendências narcisistas tanto em si quanto nos outros.

A pesquisa abordada no livro mostra que o narcisismo vai além dos transtornos de personalidade associados a ele, além de mostrar que quase todos nós exibimos traços narcisistas em algum grau, um verdadeiro alerta.

“A Nova Ciência do Narcisismo” é também uma ferramenta essencial para melhorar nossas interações e promover relacionamentos mais saudáveis. A obra traz uma oportunidade de descobertas fascinantes, capaz de transformar a visão sobre a mente humana e os relacionamentos interpessoais que tivemos ao longo da vida.

Sobre os autores:

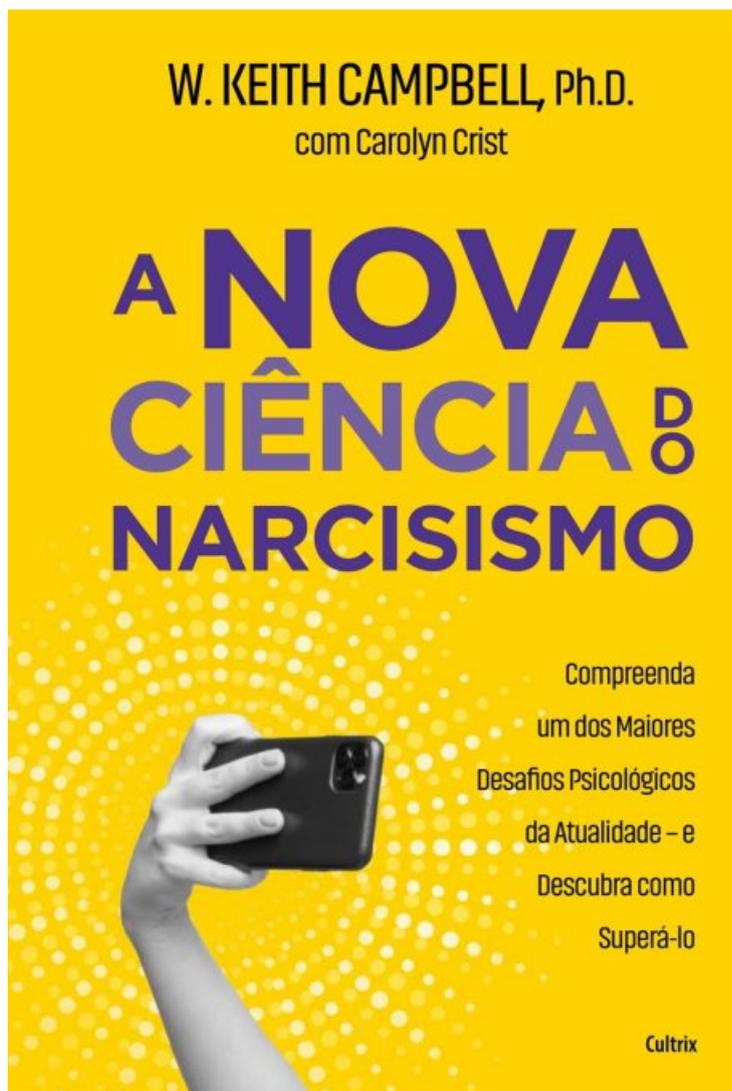
Dr. W. Keith Campbell é um psicólogo renomado e professor de psicologia na Universidade da Geórgia. Com diversas publicações e pesquisas sobre narcisismo e personalidade, Dr. Campbell é uma autoridade no campo, conhecido por sua habilidade em tornar a psicologia acessível e relevante para o público em geral. Seu trabalho tem sido amplamente reconhecido e respeitado, tornando-o uma voz essencial no estudo do comportamento humano.

Carolyn Crist é jornalista independente com trabalhos publicados em veículos internacionais, tendo feito reportagens nos Estados Unidos, na Mongólia, na Coreia do Sul e em outras partes do mundo. É proprietária da CRIST MEDIA, empresa de consultoria de mídia, e também coordena o website e o podcast Freelance Writing Roadmap. Mora em Athens, na Geórgia, com o noivo, Drew, e dois adoráveis gatos

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 Nova Ciência do Narcisismo*

Autores: Dr. W. Keith Campbell e Carolyn Crist

Editora: Cultrix; 1ª edição (5 junho 2024)

Capa comum: 336 páginas

ISBN-13 : 978-6557363102

Preço: R\$ 67,00

Disponível para venda em: <https://www.grupopensamento.com.br/produto/nova-ciencia-do-narcisismo-9243>

LUISA SÁ LASSERRE LANÇA LIVRO DE CRÔNICAS



Luisa Sá Lasserre nasceu em 1983, em Salvador-Bahia. Escritora e jornalista pós-graduada em comunicação digital, tem a palavra como ofício e vocação há quase duas décadas. Entre trabalhos de comunicação, aulas de escrita e edição de textos, também se arrisca nos versos. Casada e com dois filhos, adora um cantinho regado a livros, filmes e café. Publica crônicas na imprensa há quatro anos. *Pensei, mas não disse* é seu livro de estreia.

www.revistaprojetoautoestima.com.br

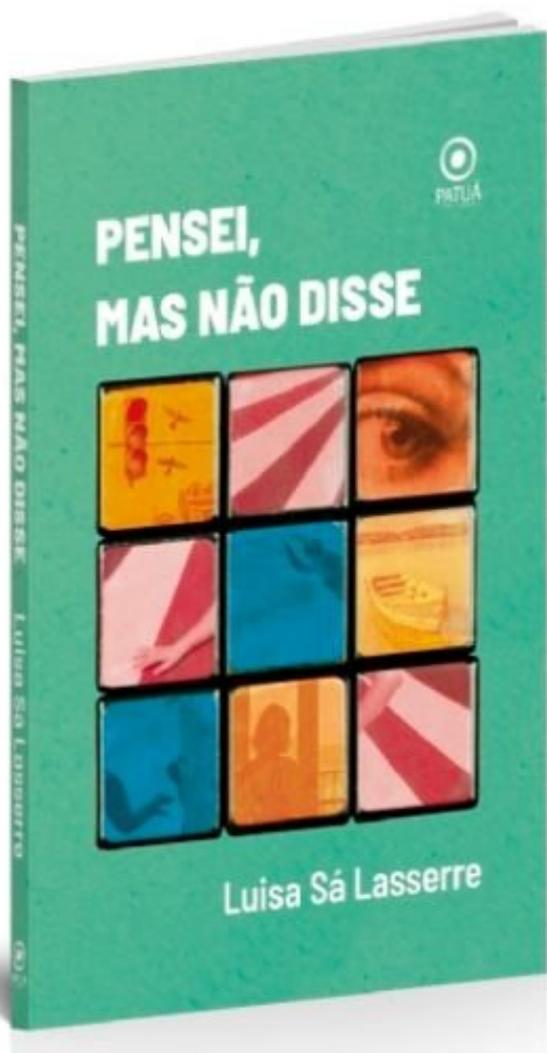


No ano em que um cronista é homenageado na Festa Literária de Paraty - o escritor carioca João do Rio -, a crônica brasileira ganha também novo fôlego com autores, e principalmente autoras, estreadoras. Uma delas é a escritora e jornalista soteropolitana Luisa Sá Lasserre, que está lançando seu primeiro livro, *Pensei, mas não disse*.

Ela desponta na literatura reunindo os textos que há anos publica na grande imprensa - a exemplo do jornal baiano A Tarde e da revista nacional Vida Simples. Luisa vem se destacando neste estilo literário pela forma criativa de entreter e convidar o leitor a fazer reflexões, a partir de um olhar sensível sobre o cotidiano da vida que não se faz de grandes arroubos, mas de instantes miúdos.

Lançado pela Patuá, uma das principais editoras independentes do país e que traz no portfólio três prêmios Jabuti, *Pensei, mas não disse* reúne cerca de 40 crônicas que versam sobre ser mulher, mãe, escritora, com recortes do período da pandemia e percepções sobre a vida. A obra tem apresentação do escritor e jornalista Carlos Ribeiro, que destaca a força da escrita de Luisa Sá Lasserre.

"Um dos aspectos que muito nos surpreende e agrada neste livro de estreia é a capacidade de Luisa em expressar, com palavras precisas, pensamentos e sentimentos rarefeitos, dando-nos a sensação de que o faz primordialmente com aguçada sensibilidade, para só então convocar a razão a lapidá-las e, enfim, aprová-las. E publicá-las", observa Ribeiro, ocupante da Cadeira nº 5 da Academia de Letras da Bahia, destacando, ainda, haver nas crônicas "um olhar profundamente humano, sensível e revelador das nossas idiossincrasias".



O lançamento oficial de *Pensei, mas não disse*, que já está à venda no site da Patuá, acontecerá em clima de celebração, no próximo dia 13 de agosto, às 19 horas, no espaço KreativLab do Goethe-Institut Salvador-Bahia/ICBA. Terá a presença da cantora Flávia Wenceslau, que fará um 'pocket show' para os convidados. Com a palavra, Luisa Sá Lasserre: "Livro é casa onde a gente vai morar por uns tempos. Mas, depois que termina de ler, é ele que passa a morar dentro da gente. Livro é casa. Basta abrir a porta. Pode entrar!"
Serviço

O quê: Lançamento do livro *Pensei, mas não disse*, de Luisa Sá Lasserre
Onde: KreativLab do Goethe-Institut Salvador/ICBA (Corredor da Vitória, 1809)
Quando: 13/08/2024 às 19h
Indicação etária: livre
Instagram: @luisasalasserre
Contato com a autora: 71 98240-5000

LANÇAMENTO

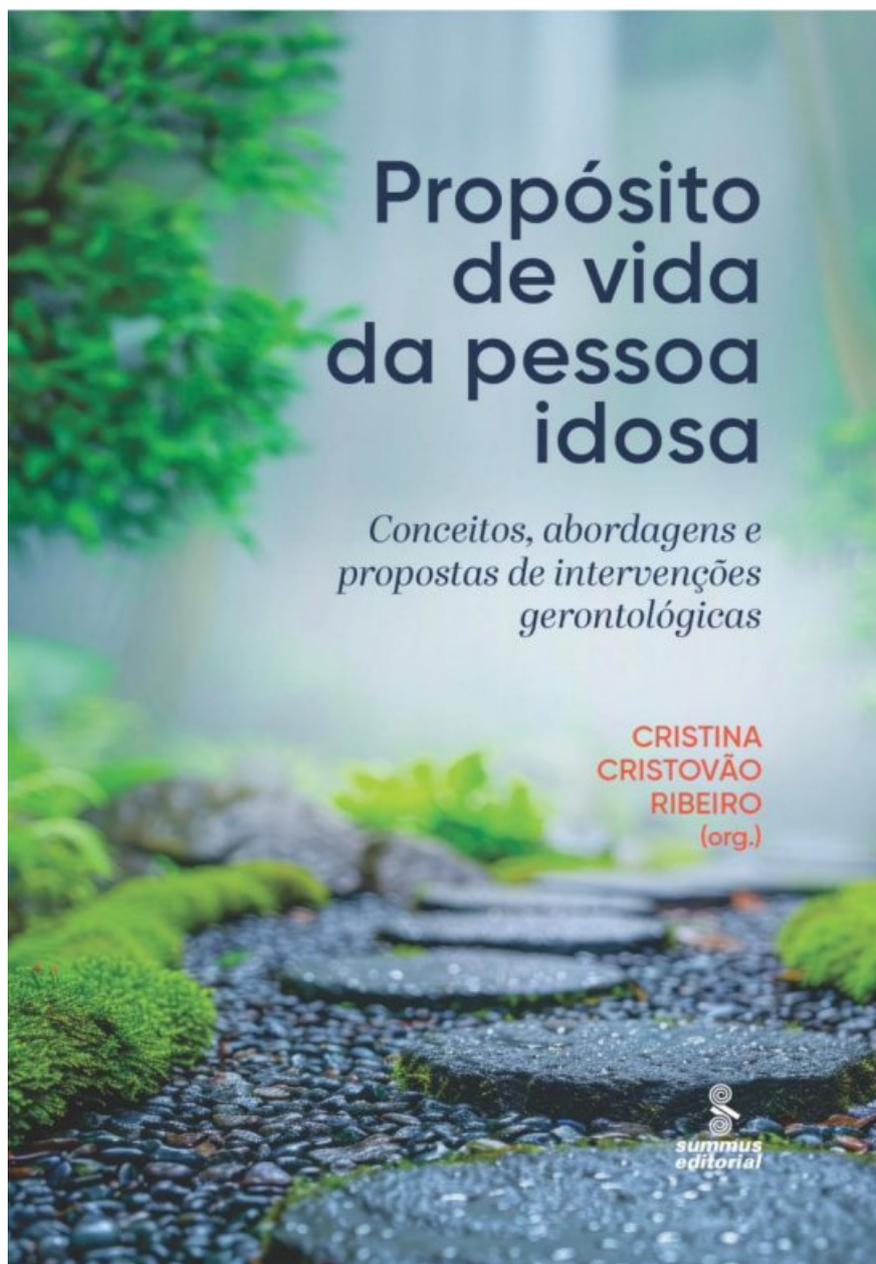
10 DE AGOSTO



'Propósito de vida da pessoa idosa'

é tema de livro

A obra reúne artigos de profissionais de diferentes áreas, especialistas no trabalho com pessoas idosas que relatam conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas



O envelhecimento da população e o aumento da longevidade em curso no Brasil, associados às mudanças que ocorrem na velhice, trazem implicações e desafios na dimensão social, econômica e de saúde, remetendo à necessidade de estudos que possam favorecer o bem-estar da pessoa idosa e o envelhecimento bem-sucedido. Pensando nisso, a professora e doutora em Gerontologia Cristina Cristovão Ribeiro organizou o livro 'Propósito de vida da pessoa idosa' (Summus Editorial) junto com outros 13 autores, especialistas em gerontologia de diferentes áreas de atuação. A obra será lançada no dia 10 de agosto, às 9h20min, durante o Meeting InterFISIO em Gerontologia, no Centro do Rio de Janeiro.

O estudo desta temática surgiu a partir da tese de doutorado da autora e organizadora. A obra reúne artigos de profissionais de diferentes áreas, especialistas no trabalho com pessoas idosas que relatam conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas, partindo da premissa de que estabelecer propósitos de vida é um componente fundamental para um envelhecimento ativo e saudável.

Apesar de no Brasil ainda ter poucos estudos dedicados ao tema, o bem-estar das pessoas idosas tem ganhado atenção com diversas especialidades médicas e terapêuticas que oferecem recursos para uma longevidade saudável.

O lançamento do livro contará com uma palestra da Dra. Cristina Ribeiro seguida de uma roda de conversa com alguns dos autores sobre a importância da saúde física e mental das pessoas acima de 60 anos.

“O propósito de vida pode ser melhorado por meio do envolvimento em atividades de lazer, educacionais, filantrópicas, sociais, culturais ou familiares. Mesmo pequenas mudanças comportamentais podem contribuir para um maior senso de intencionalidade, utilidade e relevância”, afirma Cristina Ribeiro.

Segundo ela, “Intervenções focadas na melhoria do propósito de vida (PV) de idosos podem contribuir para fortalecer as reservas neurológicas e cognitivas, o senso de controle e o senso de competência. Podem ser de grande valia para atenuar, postergar e diminuir o ritmo do declínio cognitivo e do desenvolvimento da morbidade e da incapacidade na idade avançada”, explica.



Longevidade e qualidade de vida

Indivíduos com 80 anos ou mais, representam a faixa etária que mais cresce no mundo. Até 2050, 21,1% da população mundial será constituída por pessoas com 60 anos ou mais e 80% desta população viverá em países de baixa renda, como o Brasil (SUZMAN et al., 2015). Estima-se que até 2050 serão mais de 2 bilhões de pessoas nesta faixa etária, passando o número de crianças já em 2047. No Brasil, em dez anos, o número de pessoas com 60 anos ou mais

passou de 11,3% para 14,7% da população (IBGE, 2023).

O livro está organizado em quatro partes. Cada capítulo traz um panorama dos estudos sobre o tema e também relatos de casos, que ilustram como a perspectiva do propósito de vida pode contribuir para a saúde física e mental dos pacientes idosos.

Além dos textos da Dra. Cristina Ribeiro, organizadora do livro, colaboraram: Daniel Vicentini de Oliveira (Atuação da educação física); Andressa Chodur e Tiago R. da Silva (Atuação da terapia ocupacional); Simone Fiebrantz Pinto (Atuação da nutrição); Claudimara Zanchetta (Atuação da musicoterapia); Jéssica Ketelin Marques da Silva e Rubens Guimarães Mendonça (Comunidades e instituições de longa permanência para

idosos (ILPIs); Hércules Lázaro Morais Campos (Contexto rural); Mirian Nunes Moreira (Cuidados paliativos); Wellington Lourenço Oliveira e Mônica Sanches Yassuda (Propósito de vida: desempenho cognitivo e prevenção de demências); Ana Lúcia Fiebrantz Pinto (Aposentadoria e propósito de vida) e Lilian Liang (Aprendendo com os idosos das Blue Zones).

Complementando a obra estão sugestões de documentários, séries, dramas, romances, comédias e aventuras envolvendo a temática das pessoas idosas, selecionadas para inspirar uma nova postura diante dos conceitos do Propósito de Vida. Cristina Ribeiro também adaptou para a realidade brasileira uma escala para avaliar o propósito de vida e estudar seu impacto em várias dimensões da saúde e do bem-estar de pessoas idosas.

Mais informações sobre como participar do evento podem ser obtidas no link: <https://bit.ly/4cLSlht>

Cristina Cristovão Ribeiro

Fisioterapeuta e professora universitária. Doutora em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Presidente do Departamento de Gerontologia da Seccional do Paraná (gestão 2023/2025). Docente do curso de Fisioterapia do Centro de Ensino Superior de Foz do Iguaçu (Cesufoz). Professora em cursos de pós-graduação na área de gerontologia. Pesquisadora da Rede Remobilize. É autora do livro ‘As oito premissas da fisioterapia gerontológica’ (2012).

SERVIÇO:

Lançamento do livro ‘Propósito de vida da pessoa idosa’ e palestra com a fisioterapeuta e professora Cristina Ribeiro e roda de conversa com todos os autores.

Data: 10 de agosto

Horário: 9h20

Evento: Meeting InterFISIO em Gerontologia

Endereço: R. São Bento, 11º andar – Centro – Rio de Janeiro

Informações e inscrições: <https://bit.ly/4cLSlht>

Livro ‘Propósito de vida da pessoa idosa - Conceitos, abordagens e propostas de intervenções gerontológicas’

Organizadora: Cristina Cristóvão Ribeiro

Editora: Summus Editorial

Preço: R\$ 96,70 (e-book R\$ 58,00)

Páginas: 224 (17 x 24 cm)

ISBN: 978-65-5549-143-2

Atendimento ao consumidor: 11-3865-9890

Site: www.gruposummus.com.br

ESCRITORAS SE UNEM A ENTIDADE FILANTRÓPICA E ESCREVEM LIVRO INTERATIVO PARA AJUDAR NA RECONSTRUÇÃO DO RS

Com atividades lúdicas, obra ensina valores essenciais

E se a água tivesse se perdido a caminho do mar e não conseguisse chegar ao seu destino, causando enchentes e destruição? Certo dia, a escritora Lígia Rabay estava caminhando na praia e teve essa ideia, ao pensar da tragédia no Rio Grande do Sul. Logo veio à sua mente, um livro lúdico, que pudesse contar para as crianças, de maneira simples, como aconteceu o desastre no estado gaúcho.



Pouco tempo depois, em conversa com sua amiga Luciene de Oliveira, também escritora, ela falou do projeto. Luciene tinha acabado de receber por WhatsApp um outro livrinho, formato e-book, que objetivava falar com crianças sobre os alagamentos. Tinha achado a iniciativa o máximo e, quando Lígia apresentou a proposta, aceitou imediatamente escreverem juntas a saga.



Ligia deu o Norte: peixinhos ajudariam a água! Luciene enveredou por pesquisas e batizou o personagem de Tambi, referência ao peixe Tambicu, típico do Rio Guaíba. O conteúdo foi surgindo e, além da história, teria atividades para os pequenos colorir, completar e até recortar, para fazer um jogo de tabuleiro.

A história fluiu num tom adequado para o leitor mirim, que aprende sobre as consequências dos maus cuidados com a natureza e entende o porquê das cheias terem sido tão violentas nesse ano.

Mas o livro é bonito demais para ser só em formato eletrônico. Foi então, que a Editora Xendra, que pertence à entidade filantrópica Casa do Consolador, comprou a ideia e, juntos, estão lançando o livro impresso no mercado na próxima semana.



Parte das vendas será destinada à reconstrução do Rio Grande do Sul e, quem comprar um segundo livro para presentear uma outra criança, ganha desconto e um papel de carta personalizado, para escrever uma cartinha. Um livro, R\$30,00 dois livros, R\$50,00.

Os livros podem ser comprados pelo site www.casadoconsolador.com.br ou presencialmente na sede, que fica na Av. do Café, 647 - Vila Guarani, São Paulo

AFOGAMENTO INFANTIL: SPEEDO LANÇA GUIA GRATUITO COM 18 DICAS PARA PREVENIR



GUIA DE PREVENÇÃO CONTRA O
AFOGAMENTO INFANTIL

● "Todos os dias, em média, 4 crianças morrem afogadas no Brasil, sendo que, 55% dos óbitos, são na faixa etária de 1 a 9 anos ocorrem em piscinas residenciais."





Afogamento é a principal causa de morte entre crianças de 1 a 4 anos e a segunda entre 5 e 9 anos. Todos os dias, em média, 4 crianças morrem afogadas no Brasil, sendo que, 55% dos óbitos são na faixa etária de 1 a 9 anos e ocorrem em piscinas residenciais, com picos durante o verão e durante as férias escolares.

Apesar de ser um grave problema, a maioria das mortes poderia ter sido evitada com cuidados simples. “Com dicas fáceis de serem colocadas em prática, os pais podem evitar que tragédias aconteçam. Os números de afogamentos vêm caindo nos últimos anos através de diversas iniciativas focadas na prevenção e vamos continuar trabalhando para que esta curva continue decrescente”, explica Igor de Souza, atleta, técnico de natação e considerado um dos maiores especialistas do país em segurança de provas aquáticas.

Visto esse cenário, a Speedo Multisport está lançando o Guia Speedo de Prevenção ao Afogamento Infantil (GSPAI), um recurso gratuito com 18 dicas eficazes e lúdicas para prevenir acidentes em piscinas, rios, mares, represas e ambientes domésticos “Como pai de 3 crianças pequenas e executivo de uma empresa que vive no mundo aquático, é nossa obrigação ajudar a evitar o sofrimento de uma família e fazer com que a natação seja cada vez mais praticada em um ambiente seguro e de alegria”, explica Roberto Jalonetsky, CEO da Speedo Multisport.

Em paralelo a essa iniciativa, a Speedo também desenvolveu uma linha exclusiva de produtos para os pequenos nadadores: a linha Kidsplash. Esses produtos foram concebidos para proporcionar segurança e incentivar de forma lúdica o uso dos trajes adequados pelas crianças. “Nadar é uma aventura emocionante e mágica para as crianças e essa coleção de produtos combina segurança, conforto e estilo para proporcionar uma experiência aquática inesquecível; afinal, a natação é o primeiro esporte das crianças.”, finalizou Roberto Jalonetsky, CEO da Speedo Multisport.

✳ Para baixar o guia, basta acessar o link, cadastrar o e-mail e imediatamente o arquivo é enviado: https://lp.speedo.com.br/guia-prevencao-afogamentos?utm_source=Link+da+Bio+do+RD+Station&utm_medium=social&utm_campaign=CTA+no+Link+da+Bio





Sobre a Speedo MULTISPORT

Presente no Brasil há 45 anos, a SPEEDO Multisport iniciou sua operação em 1978, através da Multisport Indústria Comércio e Representações LTDA, empresa que até hoje controla a marca no país. Com share de mercado de mais de 80% em esportes aquáticos e reconhecida como a melhor fornecedora de equipamentos e vestuário para nadadores, a empresa ampliou sua linha de atuação e hoje também está presente nos seguintes segmentos: fitness, beach tennis, lifestyle, dermocosméticos, equipamento de academias e suplementos alimentares, além de possuir uma linha exclusiva de óculos e relógios.

Com 3 lojas próprias e e-commerce, a Speedo Multisport está presente em todo o território nacional através de 4,3 mil pontos de revenda, entre pequenos e médios lojistas e grandes varejistas.

A Speedo Multisport é uma das principais incentivadoras do esporte brasileiro, patrocinando grandes atletas, federações e mais de 400 competições anualmente, além de fomentar a prática esportiva em diferentes modalidades. Em seu Elite Team, a Speedo Multisport conta com a multicampeã mundial e ouro em Tóquio 2020, Ana Marcela Cunha, a medalhista de bronze na Rio 2016, Poliana Okimoto, o hexacampeão mundial, Nicholas Santos, além de outros atletas. A empresa acredita que o futuro está nos jovens e, através do Future Team, apoia atualmente mais de 20 atletas.



**21*PRÊMIO
RÁDIOMECC**



PRÊMIO RÁDIO MEC

**e Festival da Rádio Nacional
recebem inscrições a partir
do dia 05.08**

**AS TRADICIONAIS PREMIAÇÕES SÃO ORGANIZADAS
PELAS EMISSORAS PÚBLICAS DE RÁDIO DA EMPRESA
BRASIL DE COMUNICAÇÃO (EBC)**

Período de inscrição: 05/08/24 a 16/09/24

Músicos de todo o país já podem se inscrever, a partir desta segunda-feira (5), no **Festival de Música da Rádio Nacional** e no **21º Prêmio Rádio MEC**. As tradicionais premiações organizadas pelas emissoras públicas de rádio da **Empresa Brasil de Comunicação (EBC)** têm como objetivo revelar e reconhecer talentos da música brasileira em obras inéditas.

O prazo de inscrições dos dois prêmios tem início hoje, às 19h, e segue até 16 de setembro (confira o cronograma abaixo). Em sua 15ª edição, o **Festival da Rádio Nacional** receberá pela primeira vez inscrições de todo o país.

Antes, os artistas deveriam ser oriundos de estados em que a emissora está presente. Já a novidade no **Prêmio Rádio MEC** é que será permitida a inscrição de programas de rádio, na linha editorial da Rádio MEC, para exibição na programação em 2025.

“Esses dois eventos são ações importantes anuais para as emissoras públicas de rádio da EBC, cada uma no seu segmento, para o diálogo com a sociedade, valorizando a produção independente e dando espaço para a cultura regional.

Estamos muito felizes com essa maturidade que conseguimos alcançar, porque isso traz um retorno muito grande para os veículos públicos da EBC, além de criar uma relação mais aberta e forte com a sociedade brasileira”, afirma o gerente-executivo de Rádios da **EBC**, Thiago Regotto.

Os dois eventos passam a compor o eixo musical do **Prêmio EBC de Comunicação Pública**, lançado em julho. O combate à desinformação, a retomada ao incentivo à produção audiovisual nacional e o tradicional reconhecimento à produção radiofônica do país norteiam os três eixos da premiação.

“Essa ampla iniciativa consolida nosso objetivo de fortalecer e valorizar os campos da comunicação e da cultura brasileira”, avalia o diretor-presidente da **EBC**, Jean Lima.

Como se inscrever

As inscrições, bem como o regulamento de cada uma das premiações, estão disponíveis em premio.ebc.com.br. Os inscritos passam por uma primeira seleção, quando são classificadas as músicas que serão executadas na programação das emissoras, para que o público possa conhecer e votar nas finalistas.

A grande final do Festival da Nacional será em Brasília, em um show marcado para 30 de novembro. Já a Grande Noite do Prêmio Rádio MEC será na Sala Cecília Meireles, no Rio de Janeiro, no dia 4 de dezembro.

No **Prêmio Rádio MEC**, cada compositor ou intérprete poderá inscrever até duas músicas por categoria: clássica, instrumental e para a infância. Os proponentes de programas radiofônicos que serão exibidos na grade da emissora podem concorrer com uma proposta em cada categoria - clássica, instrumental e para a infância. Os detalhes do regulamento podem ser consultados aqui.

Já o **Festival da Nacional** receberá até duas músicas por inscrição, que poderão disputar em cinco categorias: Melhor Música com Letra, Melhor Intérprete, Melhor Letra, Melhor Arranjo e Música Mais Votada na Internet. Os detalhes do regulamento podem ser consultados aqui.

Sobre o Prêmio Rádio MEC

Desde os anos 60, sempre se reinventando, a **Rádio MEC** promove a premiação de novos talentos no cenário da música clássica, instrumental e para infância, além da produção radiofônica. Um júri seleciona os inscritos que serão escolhidos na próxima fase por meio de votação popular. A disputa conta com uma grande noite de celebração da música brasileira quando os participantes recebem a premiação.

Sobre o Festival da Rádio Nacional

O Festival nasceu em 2009 com o intuito de revelar ao Brasil cantores e compositores da Música Popular Brasileira. Os artistas selecionados pelo público e pelo júri passam a tocar na programação da Rádio Nacional e os 12 finalistas defendem suas canções ao vivo no Show da Final.

PRÊMIO EBC DE COMUNICAÇÃO PÚBLICA

21º PRÊMIO RÁDIO MEC

Período de inscrição: 05/08/24 a 16/09/24

Divulgação dos classificadas: 25/09/24

Execução das músicas classificadas nas emissoras: 25/09/24 a 28/10/24

Votação pela Internet: 25/09/24 a 28/10/24

Divulgação dos finalistas: 30/10/24

Execução das músicas finalistas nas emissoras: 30/10/24 a 04/12/24

Grande Noite - Sala Cecília Meireles (RJ): 04/12/24



15º FESTIVAL DE MÚSICA RÁDIO NACIONAL



Período de inscrição:
05/08/24 a 16/09/24

Divulgação dos
classificadas: 07/10/24

Execução das músicas
classificadas nas emissoras:
07/10/24 a 11/11/24

Votação pela Internet:
07/10/24 a 11/11/24

Divulgação dos finalistas:
12/11/24

Execução das músicas
finalistas nas emissoras
:12/11/24 a 30/11/24

Show da Final (DF): 30/11/24

GIULIA

A MULTI-INSTRUMENTALISTA, ESTÁ EM LOS ANGELES PARA A PRODUÇÃO DO SEU NOVO ÁLBUM.

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



DIVULGAÇÃO -
@CONTROLXKID





Com sua força na moda, a Gucci selecionou um grupo seletivo de personalidades para essa noite e Giulia foi a única da América Latina a ser escolhida.

Contando com show da Miley Cyrus, ganhadora de duas categorias do Grammy de 2024, e grandes nomes de Hollywood, a noite contou com muito glamour e exclusividade.

A grife ainda vestiu a Giulia em um look que transmite sua personalidade em um conjunto de seda vermelho e azul, com a blusa em estilo bandana de alcinha, a cantora

representou o Brasil com sua elegância.

A artista comentou: "Ter esse momento ao lado de tantas pessoas incríveis (incluindo o Conor! Haha) foi surreal. Salma Hayek foi um show de simpatia, prometeu até uma visita pro Brasil. Depois da performance, também conheci a Miley! Ela foi tudo que eu sempre imaginei que seria — insistiu em acertar a pronúncia do meu nome e foi muito fofa, ainda recebi um elogio no final, feito que fez a minha criança interior morrer por dentro. Eu estava com um look da nova coleção de verão, que eles escolheram especialmente para mim e reflete muito bem minha personalidade! Foi uma noite inesquecível."

DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA



Revista Projeto AutoEstima

Entrevista: R\$ 180,00

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

Texto: R\$ 70,00

Poema até 2 páginas, R\$ 70,00

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

Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/>

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

<https://revistaprojetoautoestima.blogspot.com/p/edicao-atual.html>

Contato: elenir@cranik.com C/ ELENIR ALVES



CAMINHOS DA REPORTAGEM

**TRAZ PAUTA SOBRE LONGEVIDADE
COM PESSOAS CENTENÁRIAS**

Programa jornalístico
da TV Brasil analisa
políticas públicas e
direitos da população
idosa



Caminhos da Reportagem - Milton Thiago de Mello está com 108 anos
Crédito - Divulgação TV - Brasil

A TV Brasil aborda o aumento da longevidade da população com parcela significativa de pessoas que alcançam a idade centenária na edição inédita do programa Caminhos da Reportagem desta segunda (15), às 23h. A produção da emissora pública discute políticas públicas e garantia de direitos. O conteúdo jornalístico pode ser acompanhado também no app TV Brasil Play.

De acordo com o Censo Demográfico de 2022, o Brasil tem, atualmente, mais de 37 mil pessoas com cem anos ou mais. Dados das Nações Unidas estimam que o número de centenários no mundo passará dos atuais 316 mil para 3,2 milhões em 2050.

Para entender esse panorama, a equipe do Caminhos da Reportagem consulta especialistas no tema que explicam as novas demandas sociais. A atração realizada pelo canal público destaca a história de três centenários brasileiros para revelar esses desafios e as curiosidades da rotina dessa gente.

De acordo com Júnia Quiroga, Coordenadora de programa do Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) no Brasil, o envelhecimento da população é um triunfo do desenvolvimento. "Envelhecer e atingir uma maior longevidade é um sinal de progresso para todas as sociedades. Em primeiro lugar, porque a outra possibilidade seria morrer mais jovem. Então, é um sinal de avanços na medicina, de mais amplo acesso à boa qualidade de vida, acesso e qualidade da água, alimentação, moradia e segurança", afirma.

Outra questão abordada pelo programa jornalístico da TV Brasil diz respeito às "zonas azuis", lugares no mundo que se distinguem pela longevidade de seus habitantes. A matéria especial apresenta algumas das características que tendem a contribuir para que as pessoas residentes nessas áreas tenham vidas mais duradouras.



Histórias de vida emocionantes

O Caminhos da Reportagem ilustra o especial sobre envelhecimento com três personagens que superaram a marca da idade centenária. Um deles, Milton Thiago de Mello, tem 108 anos e faz parte de uma pesquisa do Centro de Estudos do Genoma Humano e Células-Tronco (Genoma USP), da Universidade de São Paulo (USP). A pesquisa visa compreender como a genética impacta a longevidade e a resistência à COVID-19.

Para Mateus Vidigal de Castro, pós-doutorando do Centro de Pesquisa, o caso de Milton foi um dos que mais chamou a atenção. "Era um dos nossos mais longevos recuperados da Covid, que foi assintomática. Importante ressaltar que Milton teve a doença antes da vacina. E a parte cognitiva é brilhante, extremamente lúcido. Ele se recorda de tudo", conta.

A produção também entrevista Dona Dalila, que tem 104 anos. Lúcida e muito religiosa, ela lembra de tudo da sua infância. A idosa nasceu em uma família humilde no Ceará em que as pessoas tinham muito amor uns pelos outros. Ela diz que, hoje, com uma perda de visão considerável, é cuidada pelos filhos e netos.

A memória de Dona Dalila é privilegiada e ela recorda, sem dificuldade, as datas de aniversário dos membros da sua família. "O Manoel é 25 de dezembro. O Joacir é dia 25 de abril. João é dia 26 de março. A Lúcia é dia 30 de maio. O Pedro é dia 26 de junho. O Eduardo é dia 29 de junho...", enumera.

O programa da TV Brasil também mostra a história de Dona Epifânia, uma centenária divertida que, ano passado, aos 106 anos de idade, fez sua mais recente tatuagem. É uma chave de ouro tatuada no braço, onde lê-se "Só o amor constrói". De acordo com a bisneta Raquel, Dona Epifânia disse que a tatuagem, a última de três, é para marcar o final de sua vida, que ela pretende fechar com "chave de ouro".

Zonas Azuis

Dona Dalila com 104 anos



Ainda nesta edição, o Caminhos da Reportagem destaca a questão das "zonas azuis", lugares no mundo que se diferenciam pela longevidade de seus habitantes. O gerontólogo Otávio de Tolêdo Nóbrega conta que não há uma "receita de bolo" para a longevidade, mas que as zonas azuis mostram algumas características que parecem contribuir para vidas longevas. Entre elas estão: a noção de um propósito de vida, uma rotina fisicamente ativa e uma dieta rica em legumes e vegetais e sem excessos.

"Em termos biológicos, se a gente olha para o meio ambiente silvestre, ou seja, para os leões na savana, por exemplo, é inusitado pensar que a população de idosos vai ser a preponderante, pelo simples fato de que os idosos se tornam com o tempo indivíduos com menor vigor físico, menos aptidão para sobreviver em condições em que há competição por recursos. Ou seja, não é natural que organismos idosos preponderem. E nós seremos a única espécie biológica do planeta que terá maior proporção de idosos na sua composição do que de jovens", afirma Nóbrega.

Força muscular

O fisioterapeuta Hudson Azevedo, que trabalha com idosos na rede pública de Brasília, ressalta a importância da atividade física para uma longevidade independente e com maior qualidade de vida. Diversos estudos, inclusive um lançado pela revista *Gerontology*, estabelecem a relação entre pernas fortes e menos casos de demência na terceira idade.

"Quando a gente fala em massa muscular, os membros inferiores são onde a gente tem a maior proporção de grupos musculares. Então a gente fala muito nos treinamentos em relação às coxas, principalmente em atividades que envolvam os movimentos de sentar e levantar, porque a gente utiliza músculos que são necessários para caminhar e para se transferir", explica Hudson.

Ficha Técnica

Reportagem: Marieta Cazarré

Apoio à reportagem: Thiago Padovan

Produção: Cleiton Freitas e Patrícia Araújo

Reportagem cinematográfica: Rogério Verçoza

Apoio à reportagem cinematográfica: Sigmar Gonçalves e JM Barboza

Auxílio técnico: Thiago Pinto

Apoio ao auxílio técnico: Raimundo Nunes, Rafael Calado, Jairom Rio Branco e João Batista

Edição de texto: Marieta Cazarré

Edição e finalização de imagem: André Eustáquio



Sobre o programa

Produção jornalística semanal da TV Brasil, o Caminhos da Reportagem leva o telespectador para uma viagem pelo país e pelo mundo atrás de pautas especiais, com uma visão diferente, instigante e complexa de cada um dos assuntos escolhidos.

No ar há mais de uma década, o Caminhos da Reportagem é uma das atrações jornalísticas mais premiadas não só do canal, como também da televisão brasileira. Para contar grandes histórias, os profissionais investigam assuntos variados e revelam os aspectos mais relevantes de cada assunto.

Saúde, economia, comportamento, educação, meio ambiente, segurança, prestação de serviços, cultura e outros tantos temas são abordados de maneira única. As matérias temáticas levam conteúdo de interesse para a sociedade pela telinha da emissora pública.

Questões atuais e polêmicas são tratadas com profundidade e seriedade pela equipe de profissionais do canal. O trabalho minucioso e bem executado é reconhecido com diversas premiações importantes no meio jornalístico.

Exibido às segundas, às 23h, o Caminhos da Reportagem tem horário alternativo na madrugada para terça, às 3h. A produção disponibiliza as edições especiais no site <http://tvbrasil.ebc.com.br/caminhosdareportagem> e no YouTube da emissora pública em <https://www.youtube.com/tvbrasil>. As matérias anteriores também estão no aplicativo TV Brasil Play, disponível nas versões Android e iOS, e no site <http://tvbrasilplay.com.br>.

Ao vivo e on demand

Acompanhe a programação da TV Brasil pelo canal aberto, TV por assinatura e parabólica. Sintonize: <https://tvbrasil.ebc.com.br/comosintonizar>.

Seus programas favoritos estão no TV Brasil Play, pelo site <http://tvbrasilplay.com.br> ou por aplicativo no smartphone. O app pode ser baixado gratuitamente e está disponível para Android e iOS. Assista também pela WebTV: <https://tvbrasil.ebc.com.br/webtv>.

Serviço

Caminhos da Reportagem – segunda-feira, dia 15/7, às 23h, na TV Brasil

Caminhos da Reportagem – segunda-feira, dia 15/7, para terça-feira, dia 16/7, às 3h, na TV Brasil



Site – <https://tvbrasil.ebc.com.br>

Facebook – <https://www.facebook.com/tvbrasil>

X – <https://twitter.com/TVBrasil>

Instagram – <https://www.instagram.com/tvbrasil>

YouTube – <https://www.youtube.com/tvbrasil>

TikTok – <https://www.tiktok.com/@tvbrasil>

TV Brasil Play - <http://tvbrasilplay.com.br>



Atividade Física



é essencial para quem passou dos **60, 70 e até 100 anos**



Aurélio Alfieri mostra como exercícios físicos ajudam as pessoas a terem mais saúde e qualidade de vida em qualquer idade

Leia na próxima pág.

O Brasil está envelhecendo. Dados do Censo Demográfico de 2022 mostram que há no país 37.814 pessoas com 100 anos ou mais. Houve uma alta de 67% nessa faixa etária ante o último levantamento, realizado em 2010.

A maioria dos idosos com 100 anos ou mais são mulheres: 27.244 centenárias. O número de pessoas do sexo feminino é mais do que o dobro de homens com a mesma idade (10.570).

Uma dessas idosas centenárias é a Inez Saminez Castelo Branco, de 102 anos. Moradora de Vitória, no Espírito Santo, há alguns anos ela estava sofrendo fortes dores pelo corpo. “Eram dores insuportáveis, eu chegava a rolar de dor”, relata.

Ela estava então com 99 anos e começou a acompanhar as aulas online do professor de educação física Aurélio Alfieri, que vem conquistando alunos em todo o Brasil, especialmente mulheres acima de 50 anos. Já são mais de 5 milhões de seguidores nas redes sociais.

Inês começou a acompanhar as aulas online e a fazer os exercícios, a maioria deles sentada, porque tem dificuldade para se equilibrar. “Comecei e não larguei mais. As dores no corpo diminuíram muito. Estou muito feliz e agradeço a Deus por esses vídeos”, comemora a centenária.

Segundo Aurélio Alfieri, a história da Dona Inez demonstra que, não importa a idade, iniciar a prática de exercícios físicos pode trazer grandes benefícios para a qualidade de vida. “Mesmo sem acesso a uma academia ou personal trainer, ela conseguiu melhorar sua saúde com exercícios online. Isso prova que é possível melhorar a mobilidade e a postura, e manter a autonomia, independentemente da idade”, diz.



Inez Saminez Castelo Branco tem hoje 102 anos

Inez Saminez Castelo Branco, de 102 anos, moradora de Vitória, no Espírito Santo, estava sofrendo fortes dores pelo corpo há alguns anos. "Eram dores insuportáveis, eu chegava a rolar de dor", relata.

Ela estava então com 99 anos quando começou a acompanhar as aulas online do professor de educação física Aurélio Alfieri. Com isso passou a sentir menos dor e ter mais disposição.



A atividade física para quem passou dos 50 anos é importante para garantir saúde, autonomia e independência, uma vez que ajuda a manter os músculos fortes, o equilíbrio, a mobilidade, além de reduzir as dores musculares e articulares, prevenindo quedas que podem causar grandes estragos na vida de pessoas idosas. “Além disso, exercícios afastam a depressão, ansiedade, compulsão e solidão, tornando as pessoas mais ágeis e saudáveis. A história da Dona Inês, que começou após os 90 anos e já teve resultados, mostra que quem é mais jovem pode colher ainda mais frutos de uma vida saudável”, afirma Alfieri.

O professor de educação física diz que o ideal, principalmente para os idosos acima de 80 anos, é ter o acompanhamento de um profissional. Quando isso não for possível, fazer atividades físicas em casa, com uma prescrição de exercícios feita por um profissional competente é uma opção.

“Esses exercícios devem ser cautelosos e seguros. Movimentos que causam dor devem ser evitados, e qualquer atividade que aumente a frequência respiratória deve ser feita com autorização médica. Se sentir dor, tontura ou falta de ar, a indicação é interromper o exercício imediatamente e consultar um médico”, orienta.

Além dos exercícios regulares, Alfieri ainda lembra que os idosos precisam ter uma alimentação saudável, beber muita água e tomar sol. “Manter-se socialmente ativo e fazer exames preventivos são hábitos que contribuem significativamente para uma vida longa e saudável. Confie nos profissionais de saúde e mantenha bons amigos para chegar aos 100 anos com saúde”, finaliza.

Sobre o Aurélio Alfieri

Aurélio Alfieri é profissional de educação física e autor do livro Manual Prático para ser Jovem por Mais Tempo – A Roda da Juventude (Ed. Appris), que configurou entre os mais vendidos da Amazon em 2022. Possui especialização em Psicologia Corporal e já ministrou mais de 50 cursos e palestras no Brasil e no exterior. Desde 2016, produz vídeos semanais em seu canal no YouTube com treinos para o público com mais de 50 anos e para pessoas que precisam se exercitar sem impacto. Nas redes sociais possui mais de 5 milhões de seguidores. <https://www.instagram.com/aurelioalfieri/>



 **CHEF
APRENDIZ**




**ALÔ,
GUARULHOS!**

**Quer aprender
a COZINHAR
e trabalhar
na área?**

**Somos uma ONG
e nosso curso é
100% GRATUITO!**

**Aulas: terças e quintas
Horário: 9h às 13h
Público: 17 a 24 anos
Local: cozinha da CDHU
Duração: agosto a dezembro
Informações: (11) 95787-2384**



Inscrições aqui

Av. Norte Sul, 215 - Guarulhos - SP

Projeto Chef Aprendiz chega à Guarulhos



Projeto de desenvolvimento humano oferece formação em gastronomia, com possibilidade real de vaga de emprego ao término do curso

A cidade de Guarulhos, na região metropolitana de São Paulo, considerada a segunda mais populosa do estado, com 1.291.771 habitantes, vai receber, pela primeira vez, uma edição do projeto Chef Aprendiz.

O curso tem início na primeira semana de agosto, com aulas que acontecerão às terças e quintas-feiras, das 9h às 13h, na cozinha do CDHU, no bairro Pimentas. Destinada a jovens entre 17 e 24 anos, trata-se de uma formação 100% gratuita, contemplando cerca de 40 encontros até dezembro de 2024.

A formação se estrutura sobre três eixos: *mundo interno*, direcionado ao desenvolvimento humano; *mundo do trabalho*, que aborda temas como elaboração de currículo, educação financeira, etc e *mundo da gastronomia*, pilar principal do projeto, que aborda desde técnicas básicas, passando pelas cozinhas do mundo e confeitaria, com grande foco à culinária e doçaria brasileira.

Todas as oficinas são ministradas por especialistas em cada área. Durante os meses de formação, os jovens têm a vivência de um dia de operações em uma cozinha de um restaurante parceiro, por meio de um evento beneficente realizado pelo Chef Aprendiz.

Ao final do curso, os formandos participam de uma competição, em que pensam, planejam e executam um menu completo e o apresentam para uma banca de jurados, todos da área da gastronomia, alimentos e bebida e que possuam vagas de trabalho - sendo este um item primordial para que se participe da banca como avaliador.

Para participar é preciso realizar inscrição através do whatsapp **(11) 95787-2384**. Em seguida uma entrevista online é realizada e posteriormente, o jovem é informado sobre sua seleção. São 20 vagas no total.

A edição Pimentas é viabilizada pela lei de incentivo PROAC - ICMS, com patrocínio e apoio de: Lopes Supermercados, Comgás, Tirolez e Bauducco®.

Projeto Chef Aprendiz: transformando vidas, cozinhando histórias.

Serviço:

Chef Aprendiz Edição Pimentas

Duração: agosto a dezembro/2024

Aulas: terças e quintas

Horário: 9h às 13h

Local: Av. Norte Sul, 215 (cozinha do CDHU)

Inscrições: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc-tOsgxDb9buzu6AUxKS5uD-wlrECbzJfibrQNxT3Le1eVrg/viewform> ou pelo **(11) 95787-2384**

Sobre o projeto Chef Aprendiz:

Atua desde 2015 em comunidades da capital paulista e já formou mais de 226 jovens, o que gera um impacto em milhares de pessoas nas regiões de Paraisópolis, Campo Limpo, Glicério, Jd. Colombo, Valo Velho, Capão Redondo, Chuvisco, Liberdade, Vila Andrade, Americanópolis, Santo Amaro, entre outras regiões, incluindo cidades no entorno da capital paulista, como Embu das Artes. As quatro primeiras edições aconteceram com financiamento coletivo, e em 2019, o projeto passou a ser realizado com auxílio de leis de incentivo, como Proac e Promac, e aportes diretos também. Para saber mais visite <https://chefaprendiz.com.br>.



www.revistaprojetoautoestima.com.br

SABORES DO SUL

Struncatura: História e Receita



Por Antonio Di Bianco e Cristiana Caccamo

Descobrirão conosco os sabores genuínos e autênticos da nossa terra, uma das regiões do sul da Itália, a ponta da bota: a Calábria, onde terra e mar se fundem e dão vida a uma histórica tradição culinária.

Nesta rubrica, faremos vocês descobrirem os sabores marcantes que nos acompanham por toda a vida e que amamos, assim, empreenderemos uma viagem culinária descobrindo as maravilhas gastronômicas que esta terra fascinante tem a oferecer.



Struncatura: História e Receita

Vamos começar com uma receita deliciosa e especial, uma massa típica da nossa cidade: Gioia Tauro, na província de Reggio Calabria.

Um prato humilde que se acredita ter sido difundido pelos comerciantes amalfitanos que migraram para a área por volta de 1800.

Seu comércio foi ilegal por muitos anos, pois esta massa era inicialmente produzida com os resíduos da moagem do trigo que eram literalmente varridos do chão, sendo destinada exclusivamente ao consumo animal.

Com o tempo, algumas fábricas de massas refinaram e adaptaram a receita, conformando-se às normas de higiene, usando farinhas de trigo duro, farelo e farinhas integrais, tornando a struncatura um dos pratos típicos mais deliciosos da região.

Hoje, apresentamos a versão da nossa família, muito simples e rápida de preparar.

Nota: Nem todos os ingredientes são facilmente encontráveis, portanto, recomendamos



substituir esta massa por linguine integral ou, alternativamente, pelo formato de massa que preferir.

Ingredientes:



(por pessoa)

*100g de Struncatura

*3 anchovas em óleo

*4 tomates tipo piccadilly

*um punhado de azeitonas pretas

*alho

*sal

*azeite de oliva extra virgem

*miolo de pão fresco

Procedimento:

Inicie refogando a farinha de rosca fresca até que fique dourada e crocante em uma frigideira com uma colher de

sopa de azeite de oliva extra virgem e um dente de alho.

Cozinhe a massa em bastante água salgada e, enquanto isso, prepare o molho refogando um dente de alho na frigideira.





minutos e, em seguida, retire o alho.

Retire os caroços das azeitonas pretas e adicione-as ao molho.

Quando o alho estiver bem dourado, adicione os filés de anchova e deixe-os derreter bem. Em seguida, acrescente os tomatinhos (não será necessário adicionar sal).

Deixe os tomatinhos murcharem por alguns



Escorra a massa pelo menos 3 minutos antes do final do cozimento, que será completado na frigideira com o molho, mexendo continuamente e adicionando, se necessário, a água do cozimento.

Uma vez cozida, sirva com bastante farinha de rosca tostada e experimente um pouco da tradição calabresa!



Mini Rubrica “Curiosidades sobre os Ingredientes”

Azeitonas Negras “Chianote”

Gioia Tauro, nossa cidade, está à beira-mar, mas no interior, existem hectares de plantações de árvores frutíferas, sendo a mais comum o oliveira. Na verdade, a de Gioia Tauro é a segunda planície oleícola mais produtiva da Itália. A produção de azeitonas e de azeite extravirgem de oliva é, de fato, um pilar da economia local.

Nesta receita, em particular, utilizamos as azeitonas “Chianote”, que recebem o nome de “Chiana”, que em dialeto indica a área adjacente a Gioia Tauro. São azeitonas pequenas que não atingem dois gramas de peso, utilizadas quase exclusivamente como azeitonas de prensa, mas que podemos encontrar em salmoura ou secas, pois são ingredientes indispensáveis para receitas locais.

Quem Somos



Primos, cresceram juntos, companheiros de aventuras e com uma paixão pela vida e pela cozinha.

Antonio Di Bianco: 1993, psicólogo clínico com mestrado em recursos humanos. Fala quatro idiomas: italiano, inglês, espanhol e português. Já visitou vários países, criando conexões e encontrando inspiração para escrever o livro “Que Sejam Olhos Novos”. Uma coleção de poesias corajosas publicada também no Brasil há alguns meses. É apaixonado por culturas, viagens,

astronomia, canto e arte.

Cristiana Caccamo: 1995, estudou inglês e espanhol, mas sua devoção pela cozinha e pela comida a levou a trabalhar em cozinhas de alto nível, em vários restaurantes estrelados no guia Michelin. Começando pelos pratos principais e entradas, especializou-se em confeitaria, tornando-se chef de confeitaria.

Adora viajar, descobrir culturas e curiosidades sobre as cozinhas do mundo, além de desenho, cerâmica e crochê.



GASTRONOMIA DO BACURI

IMPRESSIONA
FAMOSOS DURANTE
A CINESUR EM
BONITO



Durante a última edição do CineSur (Festival de Cinema Sul-Americano de Bonito), que aconteceu entre os dias 19 e 27 de julho, grandes artistas brasileiros visitaram o principal destino de ecoturismo do Brasil e se encantaram com a gastronomia autêntica do Bacuri Cozinha Regional, do chef Sylvio Trujillo.

Nomes como Dira Paes, Lucélia Santos, Reginaldo Faria, Regis Faria, Carol Castro, Mateus Carrieri e Francisco Garcia fizeram questão de prestigiar o restaurante Bacuri, que, em poucos meses de operação, já se tornou referência gastronômica em Bonito. Arnaldo Antunes também esteve recentemente no restaurante.

O Bacuri propõe uma verdadeira celebração da cultura do Mato Grosso do Sul por meio da gastronomia, apresentando a culinária tradicional do estado em receitas carregadas de história. No menu, estão pratos emblemáticos, como pintado ao molho da mineradora Urucum, cupim de colher, frango com bori bori, ventrechas de pacu e chipa guazú.

Além de comandar a cozinha do Bacuri, o chef Sylvio Trujillo elaborou o cardápio final depois de meses de minuciosos estudos sobre a gastronomia sul-mato-grossense, para trazer de volta a riqueza da cultura local através de receitas, ingredientes e processos antigos. Cada detalhe do restaurante foi pensado como forma de exaltar a cultura, o povo e os produtos originais do Mato Grosso do Sul.



Dira Paes e o chef Sylvio Trujillo



Arnaldo Antunes e o chef Sylvio Trujillo



Carol Castro e o chef Sylvio Trujillo



Francisco Garcia e o chef Sylvio Trujillo

Bacuri Cozinha Regional

Rua Vinte e Quatro de Fevereiro, 2286, Centro – Bonito/MS

Horário de funcionamento: segunda e de quarta a sábado, das 17h às 23h / domingo, das 11h às 15h e das 18h às 22h30

Telefone: (67) 9140-0299

Mais informações em: [bacuricozinharegional.com.br /](http://bacuricozinharegional.com.br/)

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



ZINI ALIMENTOS

TRAZ SUGESTÕES
PARA DEIXAR SEU
GNOCCHI MILANO
AINDA MAIS
GOSTOSO



**MASSA FRESCA SEM REFRIGERAÇÃO PODE SER SERVIDA EM VÁRIAS
VERSÕES, SENDO UMA OPÇÃO PRÁTICA E ECONÔMICA PARA
AUMENTAR OS LUCROS DO SETOR DE FOOD SERVICE**

A Zini Alimentos traz algumas sugestões de molhos da Chef Lili Aguiar para finalizar seu Gnocchi Milano, primeira massa fresca instantânea sem refrigeração do mundo. Com essas receitas, restaurantes, buffets e padarias terão outras opções para oferecer aos seus clientes essa deliciosa sugestão que proporciona mais praticidade, rapidez, economia e pratos saborosos em poucos minutos.

Para deixar o Gnocchi Milano ainda mais gostoso, a Chef Lili preparou três versões deliciosas e práticas para os chefs e profissionais do segmento acrescentarem seu seu cardápios. Tem o Gnocchi Frito com Ervas Perfumadas, o com Molho Pesto e uma versão mais sofisticada, com Molho Branco, Bacon e um toque de Manjericão.

É só preparar o Gnocchi Milano da forma tradicional, cozinhando em água fervente salgada por 2 a 3 minutos para uma obter uma consistência "al dente" ou por 5 a 6 minutos para ele ficar mais macio e depois finalizá-lo com os molhos da chef.

Para prepará-lo assado é preciso levar os gnocchis ao forno com molho de tomate em um recipiente por cerca de 8 minutos e na opção frito os pedacinhos de massa devem ser imersos em óleo quente em pequenas porções com os temperos e ervas selecionados até ficarem levemente dourados.



RECEITA

GNOCCHI MILANO COM PESTO DE RUCULA

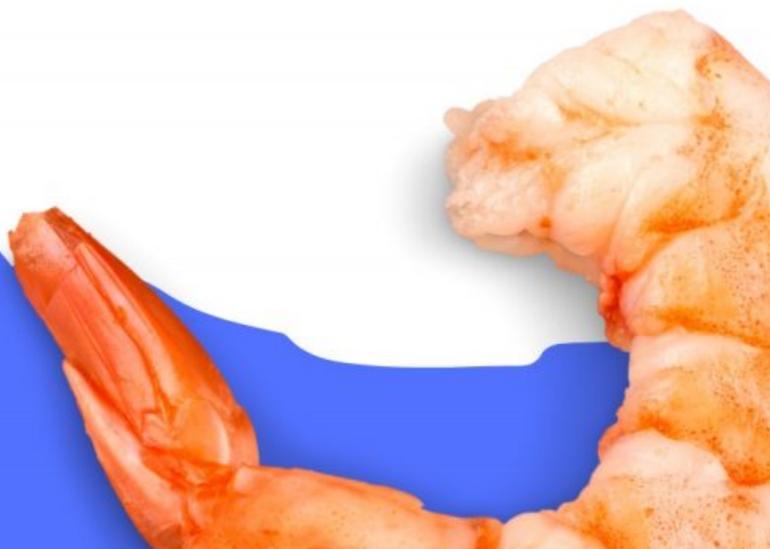


Ingredientes:

- 500 g de Gnocchi Milano
- 1 maço de rúcula
- 200 ml de azeite
- 50 g de nozes
- 50 g de queijo parmesão ralado
- Sal à gosto

Moro de preparo:

Cozinhe o nhoque e reserve. No liquidificador bata o azeite, a rúcula, nozes, o parmesão ralado e uma pitada de sal até virar um creme. Despeje na panela, deixe aquecer e coloque o Gnocchi.



RECEITA

GNOCCHI MILANO FRITO COM ERVAS E TOMATES CEREJA



Ingredientes:

- 500 g de Gnocchi Milano
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 fio de azeite
- 1 dente de alho
- Ervas à gosto: louro, alecrim, tomilho, orégano manjericão
- 100 g de tomates cereja

Modo de preparo:

Higienize os tomates cereja, corte ao meio, regue com azeite e leve ao forno a 180° C por 10 minutos. Numa panela cozinhe o gnocchi e reserve. Em uma frigideira adicione a manteiga, o fio de azeite as ervas e o alho inteiro. Deixe a manteiga derreter a adicione o gnocchi. Mexa para grelhar todos os lados, retire da panela e sirva com os tomates cereja assados.



RECEITA

GNOCCHI MILANO COM MOLHO BESCIAMELLA E BACON

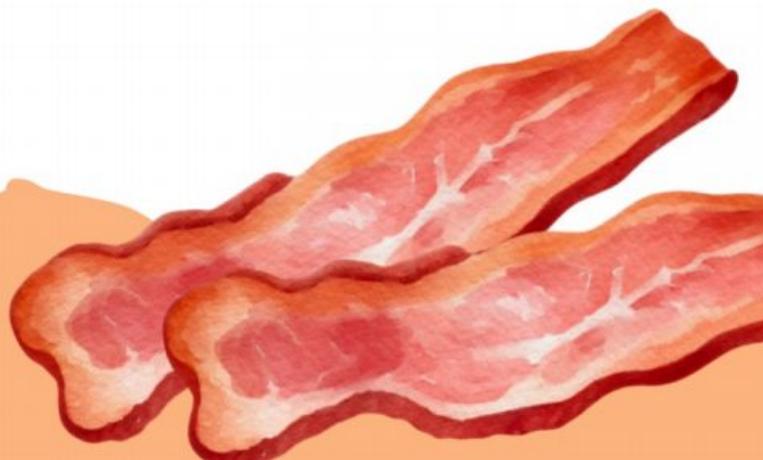


Ingredientes:

- 500 g de Gnocchi Milano
- 1/2 cebola ralada
- 1 dente de alho ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 200 g de Molho Besciamella da Zini
- 600 ml de leite
- 50 ml de vinho branco
- Sal à gosto
- Noz-moscada ralado à gosto
- Folhas de manjeriçã para finalizar
- 50 g de bacon frito cortado em cubinhos para finalizar

Modo de preparo:

Cozinhe os nhoques em água e reserve. Numa panela refogue a cebola e o alho na manteiga até dourar. Adicione o vinho branco e deixe evaporar. No liquidificador bata a Besciamella com o leite e leve essa mistura para a panela e deixe ferver. Acerte o sal e adicione a noz-moscada. Finalize com bacon e folhas de manjeriçã frescas.



SOBRE O GNOCCHI MILANO

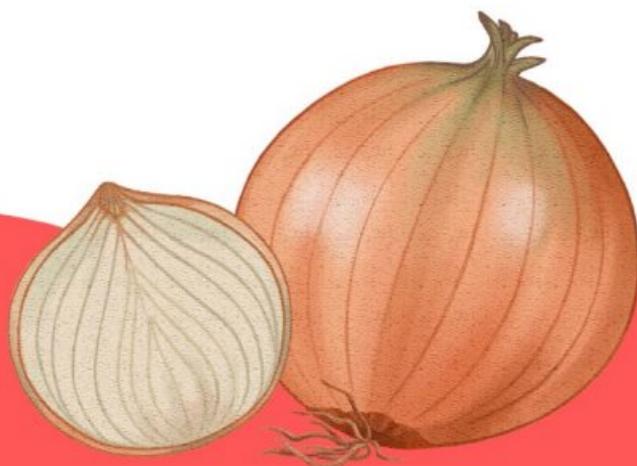


O **Gnocchi Milano** leva farinhas de batata e trigo, água e sal submetidos a uma tecnologia de ponta onde esses ingredientes são dosados obedecendo a receita tradicional e submetidos a um tratamento térmico para finalizar a massa que vai para uma máquina estampadora e depois os gnocchis são embalados à vácuo em porções de 1kg.

Com as mesmas características do “gnocchi italiano”, o Gnocchi Milano tem uma massa leve, totalmente cozida, de fácil digestibilidade, sem aditivos químicos, aromatizantes, corantes e gorduras, além de ter reduzido teor de sal, sendo uma opção saudável e nutritiva do ponto de vista dietético e ideal para o preparo de diversas receitas, podendo ser servido com diversos molhos ou como petisco.

Com excelente maciez, ele não desmancha na panela ou no réchaud e aumenta em até 20% seu peso na fervura, tornando-se ainda mais econômico, além de poder ser conservado em temperatura ambiente durante 6 meses, eliminando todo gasto da cadeia de distribuição refrigerada.

O Gnocchi Milano pode ser encontrado em marketplaces, no Mercatone Zini que fica aberto diariamente, 24h, na Rua Manoel Pinto de Carvalho, 161, no Limão (SP) e no site www.zini.com.br.



SOBRE A ZINI ALIMENTOS



De origem italiana, a Zini Alimentos iniciou suas atividades no Brasil em 1992 e, desde então, tem se destacado no beneficiamento de produtos alimentícios. A empresa opera com as divisões, ZINI Foods, que oferece alimentos semiprontos conservados em temperatura ambiente, e a ZINI Flours, que oferece farinhas e ingredientes derivados de cereais.

O compromisso da Zini com a qualidade está presente em seu Centro de Inovação Experimental - ZINILab, um espaço integrado à fábrica dedicado à pesquisa, desenvolvimento, análise e inovação de produtos para atender o mercado e indústrias do setor.

Pioneira e inovadora, a empresa tem uma proposta eco sustentável ao produzir alimentos que não requerem refrigeração e que usam menos água e óleo em comparação aos produtos tradicionais.

A Zini tem certificação RINA ISO22000, que garante a qualidade e segurança de seus produtos, e possui o Mercatone Zini onde é possível encontrar toda a linha da marca e outros produtos de alta qualidade, 24h, em todos os dias da semana.

www.zini.com.br

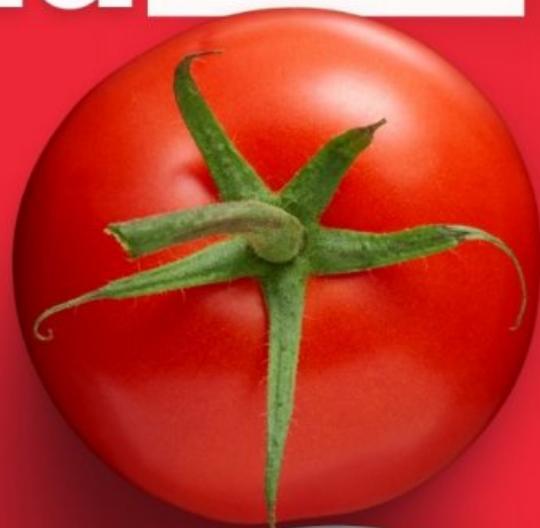
www.instagram.com/zinialimentos/



Gastronomia

e cultura de mais **33 países** são destaques de festival em São Paulo

Com entrada franca, Comidas & Músicas do Mundo leva o público a uma viagem pelos cinco continentes com stands de pratos típicos, shows de diversos ritmos e oficinas de artes.





Nos dias 24 e 25 de agosto, São Paulo, a mais cosmopolitana das capitais brasileiras, receberá o Festival Comidas & Músicas do Mundo. O evento vai reunir, além da gastronomia, atrações artísticas e folclóricas de mais de 33 nacionalidades de cinco continentes no bairro de Pinheiros, na saída do Metro Faria Lima (linha amarela).

Organizado por Cola em Sampa, canal de redes sociais com quase 500 mil seguidores apaixonados por gastronomia, com patrocínio do aplicativo de desconto Melhor Checkin, o Festival Comidas & Músicas do Mundo chega com atrações, que incluem além

de comidinhas típicas, shows musicais, apresentações de grupos folclóricos e oficinas de artes. O objetivo do projeto é valorizar a cultura mundial.

Sabores do mundo - Os visitantes poderão saborear delícias típicas da África do Sul, do Afeganistão, Alemanha, Angola, Argentina, Bélgica, Brasil, Camarões, China, Colômbia, Coreia, Cuba, Espanha, Estados Unidos, Espanha, Grécia, França, Havai, Índia, Itália, Jamaica, Japão, México, Nepal, Peru, Portugal, Polônia, Síria, Trindade e Tobago, Turquia, Uruguai, Venezuela e Vietnã.





Para quem gosta de cervejas artesanais também estará bem servido, desde as clássicas cervejas alemãs e até as com lúpulo japonês. Aberto para visitantes de todas as idades, o evento conta ainda com barraca de doces e área de lazer para as crianças.

"Queremos envolver e levar o público a vivenciar as tradições cultivadas pelas colônias de imigrantes, que habitam a capital paulista, e a descobrir sons, ritmos e sabores de diversos cantos do mundo, seja por pratos com texturas e gostos familiares aos nossos, seja com algo completamente novo de lugares distantes, mas agora perto e reunidos em um só festival", comenta Willian Vendramini, que criou o Cola em Sampa ao lado dos amigos Guilherme Caetano e Priscila Arantes há mais de quatro anos, para explorar e apresentar a comida do mundo em São Paulo pelas redes sociais.

Atrações culturais - Assim, o festival contará com shows embalados ao som de rock, jazz, bateria de samba, canções e Danças Folclóricas Russas, Regatton, Bollywood (ritmo dos filmes musicais da Índia) e outros estilos musicais. Unindo o tradicional com a modernidade, a programação destaca ainda as apresentações de danças folclóricas dos grupos de imigrantes. "Teremos inclusive um grupo de afegãos, acolhidos por uma Ong de refugiados, que estarão mostrando um pouco da sua gastronomia, cultura e dança", complementa Vendramini.

Na parte de oficina, destaque para o espaço 'Tambores do Mundo', dedicado a street drums e ritmos percussivos de diferentes origens e estilos, com curadoria musical assinada por Ronaldo Bitello, fundador da Academia de Bateria de Rua, tradicional escola de formação de ritmistas de São Paulo.





Grupo folclórico Russo

Serviço:

Comidas & Músicas do Mundo

Data: dias 24 e 25 de agosto (sábado e domingo)

Horário: das 11h às 21h

Local: Saída do Metro Faria Lima (linha amarela)

**Endereço: Av. Brig. Faria Lima, 952 - Pinheiros, São Paulo - SP,
05406-200**

Entrada franca e Pet Friendly

Organização: Cola em Sampa

Patrocínio: Melhor Checkin

Apoio: Subprefeitura de Pinheiros

Sobre o Cola em Sampa - Criado há quatro anos por William Vendramini, Guilherme Caetano e Priscila Arantes, o canal digital especializado em gastronomia traz por meio de blog, TikTok, Instagram e YouTube, dicas de eventos e endereços em São Paulo, onde os amantes da gastronomia podem saborear os melhores lanches, pratos da culinária brasileira e internacional. Saiba mais no [blog](#) e no Instagram/[@colaemsampa](#) do canal.



Dia dos pais: DELINE

COMPARTILHA RECEITA ESPECIAL E SABOROSA PARA MOMENTO DE CELEBRAÇÃO EM FAMÍLIA

Preparo escolhido é um convite para reunir a família e celebrar uma data tão querida pelos brasileiros



Sempre celebrado no segundo domingo do mês e, este ano, marcado para o dia 11 de agosto, o Dia do Pais representa um período de homenagens e reuniões em família. Para a ocasião, a Deline, marca de margarina mais escolhida pelos nortistas e nordestinos¹, preparou uma receita especial e exclusiva de Penne cremoso com carne de sol na nata, perfeito para um almoço ou jantar com o intuito de comemorar a data. Confira:

PENNE CREMOSO COM CARNE DE SOL NA NATA

Rendimento:

4 porções

Tempo de preparo: 35 minutos

Ingredientes

3 colheres (sopa) de Deline

1 cebola média picada

2 dentes de alho picado

2 tomates picados

4 xícaras (chá) de carne de sol cozida e desfiada

2 xícaras (chá) de nata

Sal a gosto

Pimenta a gosto

1 pacote de penne cozido

Coentro picado a gosto

1 xícara de queijo marajó ralado

Modo de preparo:

- Em uma panela grande, adicione a Deline e leve ao fogo médio para aquecer.
- Adicione a cebola, o alho e refogue por 1 minuto.
- Coloque o tomate, misture e, em seguida, adicione a carne de sol.
- Deixe cozinhar por 5 minutos e adicione a nata.
- Tempere com sal, pimenta e adicione o penne cozido.
- Finalize com o coentro e coloque em um refratário médio.
- Cubra com o queijo marajó e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até que doure.
- Sirva em seguida.

Prática e versátil, a receita exclusiva de Deline, promete ser uma opção saborosa e especial para celebrar, além de ser de fácil preparo, perfeita para encontros em família.

¹Fonte: Kantar, Divisão Worldpanel | Painel de Consumidores - CRP | T. Margarinas | Período: janeiro-dezembro 2023 | Região Norte e Nordeste

SOBRE DELINE

Desenvolvida pensando no público nortista e nordestino, a margarina Deline é a opção perfeita para a elaboração de diversos tipos de receitas, sejam salgadas, doces, para um almoço especial ou para uma receita rápida do café da tarde. Com a versatilidade e com seu sabor característico, Deline deixa os momentos compartilhados com a família e com os amigos ainda mais especiais. A flor de Mandacaru, ícone do Nordeste brasileiro, marca presença na embalagem da Deline, reforçando ainda mais a ligação da marca com o consumidor.

DIVULGUE A SUA ACADEMIA

**nas edições da REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA**

*Escaneie
o QR code*



**Escaneie o QR code e saiba
mais acessando o link do
MÍDIA KIT**

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.com.br

 revistaprojetoautoestima



Profissionais de beleza

- Salão de beleza - esticistas
- Produtos de beleza
- Curso de maquiagem etc

DIVULGUE
NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entre em contato: elenir@cranik.com

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

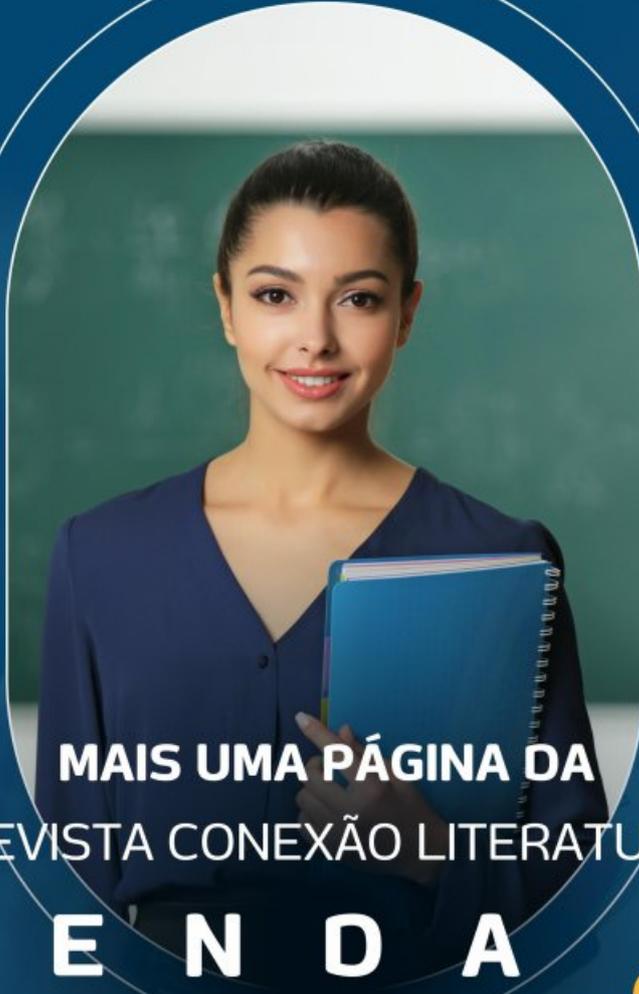
Divulgue o seu Livro na **Revista Projeto AutoEstima**

CLIQUE AQUI

Contato:
elenir@cranik.com
C/ Elenir Alves

**NOSSA IMAGINAÇÃO
TEM ASAS, MAS SÃO
OS LIVROS QUE NOS
ENSINAM A VOAR.**

www.revistaprojetoautoestima.com.br



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA

ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

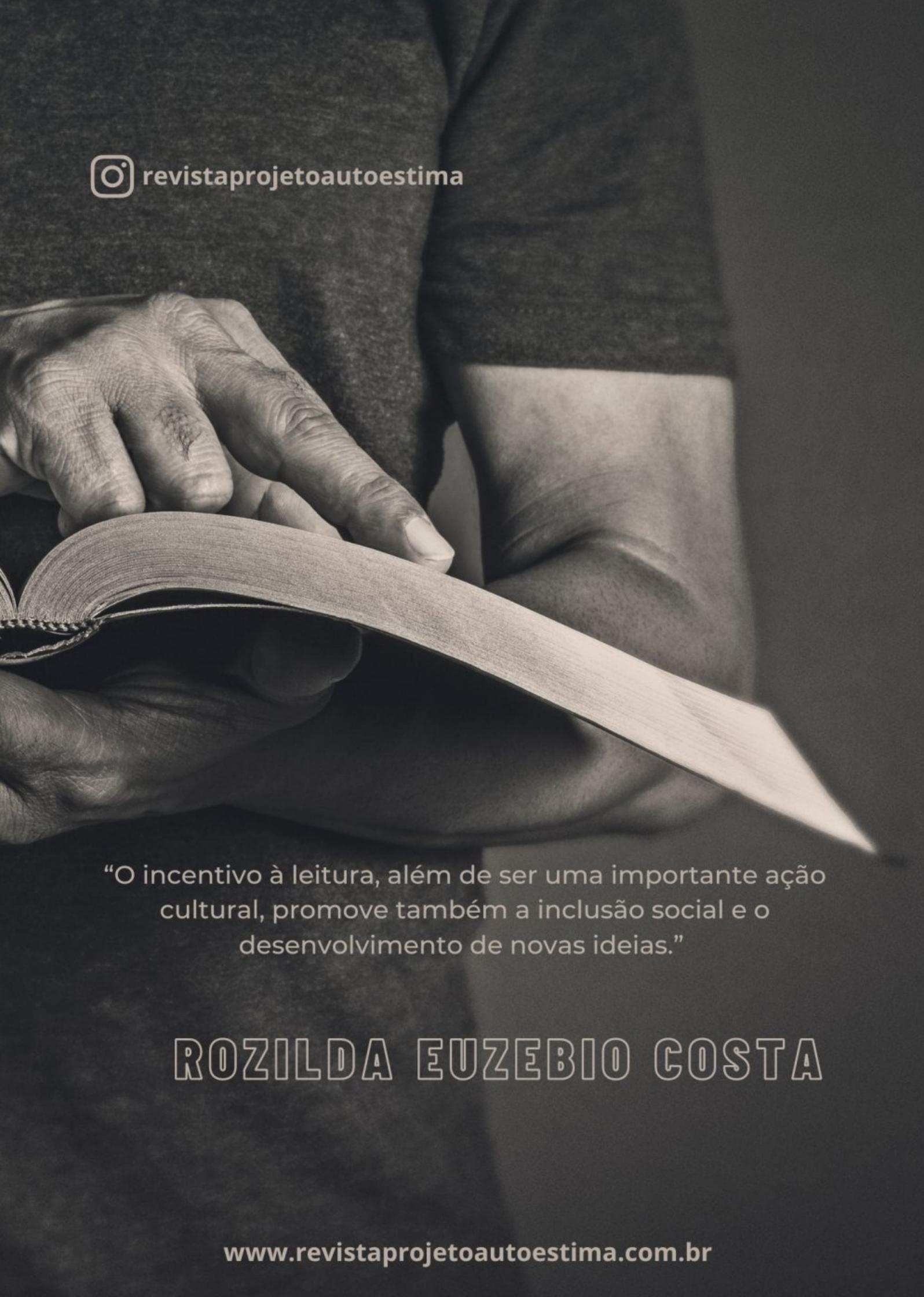
Acesse o nosso site e redes sociais e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br



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

“O incentivo à leitura, além de ser uma importante ação cultural, promove também a inclusão social e o desenvolvimento de novas ideias.”

ROZILDA EUZEBIO COSTA

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no site e blog da revista/fanpage/instagram, storyes e muitos grupos no facebook. São + de 200 compartilhamentos.

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:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Nºs de nossas redes sociais:

Fanpage: 30.200 mil

Instagram: 10.000 mil

www.revistaprojetautoestima.com.br



2024

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

[clique aqui](#)

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM:
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA
WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



“ —
TER UM PAI É ESSENCIAL. TER O
MELHOR PAI É EXCEPCIONAL!
— BRUNO CAGGIANO

Participe da edição nº 53 - Setembro/2024

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

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/09**

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