

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 54 - OUTUBRO DE 2024

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

EXCLUSIVO

Rachel Galiza

LIVRO "TUDO VAI BEM AQUI NO PEITO – COMO SUPEREI UM CÂNCER AOS 32 ANOS", DE RACHEL GALIZA, TEM LANÇAMENTO DIA 16 DE OUTUBRO NA TRAVESSA IPANEMA (RJ)

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM RACHEL GALIZA, PÁG. 05

ENTREVISTA COM ROSANE DINIZ, PÁG. 12

ENTREVISTA COM HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 18

ENTREVISTA COM HUGO PAINO DE OLIVEIRA, PÁG. 27

ENTREVISTA COM ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 31

LANÇAMENTO DO LIVRO "E TUDO IMPORTA...", DE ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 35

POEMA: MULHERES DOS CÉUS, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 36

CONTO: COISAS DE MENINO, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 37

O BEM QUE A ARTE DA ESCRITA ME FAZ, POR ENY SOUZA, PÁG. 39

POEMA: SOS AMAZÔNIA - O GRITO DO AMAZONAS, POR CRISTHIAN PAÚL NEYRA SALVADOR, PÁG. 41

LANÇAMENTO DE CLÁUDIA PETERSON, PÁG. 46

LIVRO "UMA MISSÃO DE ESPERANÇA", DE ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA, PÁG. 50

LIVRO "CAMINHOS DAS ÁGUAS", PÁG. 53

LIVRO "MEDICINA INTEGRATIVA & SAÚDE DA MULHER", DE HELENA CAMPIGLIA, PÁG. 58

LIVRO "O CAMINHO COMEÇA NA VOLTA", DE RENATA ALVES DE PAULA, PÁG. 62

LIVRO "MEU LUGAR NO MUNDO", DE WALCYR CARRASCO, PÁG. 65

LIVRO "EM BUSCA DA PEDRA DE MIDAS", DE THIAGO ALVES, PÁG. 67

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 71

OUTUBRO ROSA, PÁG. 72

61ª CORRIDA CONTRA O CÂNCER DE MAMA, PÁG. 76

INSCRIÇÕES PARA O CURSO GRATUITO DA PLATAFORMA PROA NO ESTADO DE S. PAULO, PÁG. 80

INSCRIÇÕES PARA O PRÊMIO BRASILEIRO DE DESIGN, PÁG. 84

QUER ADQUIRIR O HÁBITO DA LEITURA?, POR DAISY GOUVEIA, PÁG. 86

SABORES DO SUL, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 90

RECEITAS DE PRATOS PARA CELEBRAR A CHEGADA DA PRIMAVERA, PÁG. 96

ST. BARTH GOURMET FESTIVAL 2024, PÁG. 103

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 112

EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 113



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)

**Ou
tu
bro**
rosa



**Se ame
Se toque
Se cuide**

Um toque pode
mudar sua vida!

Editorial

- Olá, queridos leitores! Adentramos o mês de Outubro com muita inspiração e positividade. A nova edição de nº 54 está imperdível! Confira as novidades que trazemos para vocês. São assuntos imperdíveis. Confira quem são os autores entrevistados que trazemos nesse mês: Rachel Galiza, Rosane Diniz, Henrique Medeiros Sérgio, Antonio Di Bianco, Cristiana Caccamo e Hugo Paino de Oliveira, além de poemas, contos, dicas de leitura e muito mais. Não deixem de conferir. A nossa gratidão a todos os envolvidos!

Feliz leitura e até a próxima edição!

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

Elenir Alves

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

RACHEL GALIZA

autora do livro "Tudo vai bem aqui no peito – Como superei um câncer aos 32 anos"

Colorida e com um sorriso que é a sua marca registrada, a carioca apaixonada pelas artes e, especialmente pelo desenho, surpreende quando sai do centro cirúrgico de batom vermelho, assume a careca na Corrida e Caminhada pelo Outubro Rosa e faz um ensaio fotográfico sensual após a primeira cirurgia para a retirada da mama esquerda. Dessa sessão de fotos, a imagem que inspirou a ilustração da capa do livro, criada pela designer Patricia Fernandes.

Com reflexões, listas de necessidades durante o tratamento, curiosidades e citações de músicas, entre um dia e outro, o livro tem destaque para frases que a autora pontua durante a sua jornada, como: Faça das pequenas coisas um evento. O momento é difícil, mas não estamos impedidos de rir, sorrir, comemorar, vibrar! Vibre!!! Eu comemoro até o resultado de um hemograma. Aproveite para rever sua vida, suas atitudes. O momento é de transformação. Aprenda com ele. Pense em como vai se presentear e comemorar a vida depois que a fase difícil passar. Eu resolvi que vou viajar. Meu coração não endurece na dor. E possível vencer!



Rachel Galiza - Crédito da foto: Gabriella Maria/@afroafeto

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer a oportunidade de nos conceder essa entrevista. Para iniciarmos, contem-nos sobre a sua relação com a literatura. Como tudo iniciou?

Rachel Galiza: Eu quem agradeço a oportunidade de falar com os leitores e leitoras da Revista Projeto AutoEstima.

Eu tenho um lado criativo muito forte e costumo buscar as ferramentas artísticas e culturais para me manifestar, como o desenho, a fotografia e a escrita.

Acho que a escrita eu herdei do meu já falecido avô paterno, que escrevia poesias e, da minha avó materna, de 93 anos, que expressa suas emoções escrevendo poesias também. A cada aniversário, casamento, nascimento ou qualquer outro momento importante, ela nos presenteia com suas palavras e recorre a minha ajuda para organizar seus textos em estrofes.

A partir da descoberta do câncer, passei a conviver com sentimentos tão intensos, e desconhecidos, que senti uma enorme necessidade de organizar aquilo tudo em palavras que fluíam de uma maneira muito natural e espontânea.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Passado aquele momento, a escrita se consolidou em mim como forma de comunicação, de descompressão e de registro de momentos importantes.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autora do livro "Tudo vai bem aqui no peito - Como superei um câncer aos 32 anos". Poderia comentar?

Rachel Galiza: Desde que tive o câncer, sentia uma enorme necessidade de entregar para o mundo, utilizando a minha experiência com a doença, algo que pudesse ajudar outras pessoas.

Pensei em criar uma exposição de fotos, de um ensaio fotográfico que fiz após a mastectomia da mama esquerda e uma semana depois da primeira quimioterapia. Estudei fotografia e pensei em fotografar mulheres com câncer de mama, trabalhando sua autoestima, mas nenhuma destas ideias foi concretizada.

Apesar disso, eu sempre soube, eu sentia no fundo do meu coração, que um dia eu encontraria uma forma de auxiliar pessoas a partir da minha história.

Foram anos buscando, pensando, idealizando, até que, em 2023, quando conheci meu marido, pedi que ele lesse os textos que havia escrito na época, em 2012. Ele ficou horas debruçado naquela leitura e, ao final, me disse: tem um livro aqui.



Rachel Galiza - Crédito da foto: Gabriella Maria/@afroafeto

A partir daí, eu comecei a amadurecer a ideia e dei início a este projeto, com muito incentivo dele e de toda a minha família e o apoio de profissionais incríveis. Foi um livro feito por mulheres.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi para você receber o diagnóstico que tinha câncer?

Rachel Galiza: O diagnóstico foi gradativo.

Eu tinha o hábito de fazer autoexame das mamas e foi assim que pude sentir um nódulo na mama esquerda, que parecia um carocinho de azeitona. Como conheço meu corpo, sabia que aquilo não estava lá alguns meses antes.

Imediatamente, fui a uma consulta com a minha ginecologista e, ela, ao me examinar, disse: "precisamos investigar". Ali entendi que algo importante estava acontecendo. Procurei manter a calma, até termos uma conclusão. Mas as avaliações anunciavam que teria dias difíceis pela frente.

Saí do consultório e fui direto fazer uma biópsia. Quando recebi o resultado, alguns dias depois, o corpo ficou dormente, o coração acelerou. Chorei até não haver mais lágrimas.



Rachel Galiza - Capa do livro

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Chorei por toda a angústia que estava reprimida desde o dia que apalpei o nódulo. Chorei pelo desconhecido, que ainda estaria por vir.

Mas, apesar de toda a dor, de todo o medo e incertezas, eu precisava seguir, me tratar, me curar.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia comentar sobre o blog que você criou para relatar aos familiares e amigos o seu dia-a-dia, após a notícia que mudou o rumo da sua história?

Rachel Galiza: O blog surgiu primeiro de uma necessidade de registrar aquilo tudo. Era como se as palavras ebulissem na minha cabeça.

Depois, percebi que havia muita vontade das pessoas em receber notícias minhas, mas muitos não sabiam até onde poderiam perguntar, alguns se sentiam pouco à vontade para fazer contato. Então, passei a usar meus textos como forma de dar notícias sobre o tratamento, minhas cirurgias, mas me mantendo preservada em meio aquele momento tão doloroso e difícil.

Ao longo do caminho as pessoas começaram a compartilhar o endereço do blog com amigos e familiares. E muitas destas pessoas também enfrentavam um câncer – elas próprias ou alguém próximo. Assim, percebi que minhas postagens poderiam ajudar quem precisava de esperança e informação naquele momento.

Revista Projeto AutoEstima: Qual mensagem você deseja transmitir com a sua obra?

Rachel Galiza: A de que é possível vencer, apesar de todas as dificuldades.

A gente cai, levanta, chora, tem medo, mas é preciso ouvir o nosso instinto de vida e lutar.

Inicialmente, me sentia de pés e mãos atados, já que não tenho nenhum conhecimento médico. Depois, percebi que também poderia ser protagonista da cura. Eu não precisava apenas ficar parada esperando alguém me dizer o que fazer ou alguém fazer algo por mim. Foi então que resolvi ser criativa e inventei tudo que podia para me manter em pé a cada dia, desde um ensaio fotográfico a almoços temáticos. Estar com a cabeça ocupada, criando, inventando, me deixava mais leve e me dava energia.

Lutar para mim é isso.

Revista Projeto AutoEstima: Já tem data prevista para o lançamento do livro "Tudo vai bem aqui no peito - Como superei um câncer aos 32 anos"?

Rachel Galiza: Sim. Será no dia 16/10/24, a partir das 19h, na Livraria da Travessa de Ipanema, no Rio de Janeiro.

Aproveito a oportunidade para convidar a todos os leitores e leitoras para este evento de celebração da vida.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas expectativas sobre o seu livro?

Rachel Galiza: Espero sinceramente que sirva de ajuda para quem precisa de um apoio emocional. Que ele possa levar esperança para as pessoas. E que cada uma delas possa se inspirar para encontrar a sua forma de lutar.

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

Rachel Galiza: Destaco um trecho que fala sobre a primeira vez que vi o resultado da mastectomia, quando fui tomar um banho. Meu irmão me acompanhou neste momento.



Rachel Galiza - Crédito da foto: Gabriella Maria/@afroafeto

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Pedi que ligasse apenas a água quente do chuveiro, bem forte e que deixasse o espelho embaçar. Com a ducha ainda ligada, mantendo o espelho embaçado, sem conseguir ver nada, me pus diante do espelho.

Respirei fundo, buscando forças e tirei o sutiã.

Pedi que ele me descrevesse o que via.

Chorei. Choramos juntos.

Revista Projeto AutoEstima: Houve algum momento desafiador para você escrever o seu livro?

Rachel Galiza: Este projeto foi gestado durante 9 meses, a partir do momento que realmente dei o primeiro passo para a elaboração do livro.

No quinto mês eu precisei parar, respirar e me refazer. Foi muito difícil revisitar alguns momentos e eu pude sentir, agora em 2024, algumas emoções que tive em 2012.

Foi terapêutico e como toda terapia, foi às vezes dolorido, ao mesmo tempo que me trouxe muito conhecimento e reflexão sobre mim mesma.

Revista Projeto AutoEstima: Como analisa a questão da leitura no Brasil?

Rachel Galiza: No Brasil, muitas pessoas não têm o hábito da leitura e acredito que um dos motivos é a falta de acesso aos livros. Muitas vezes as bibliotecas são precárias, pouco equipadas ou inexistentes, dificultando que crianças e jovens descubram o prazer da leitura.

Além disso, muitas vezes há também a falta de incentivo em casa. Se os pais não têm o hábito de ler, as crianças também podem acabar não desenvolvendo esse interesse, e a escola, que poderia ser um lugar para incentivar a leitura, muitas vezes não consegue dar conta disso sozinha.

Apesar desses desafios, tem muita gente bacana fazendo a sua parte para mudar essa realidade, como projetos sociais, eventos e outras ações que buscam incentivar esse amor pelos livros. A tecnologia também ajuda bastante, com a chegada dos e-books que permitem acessar livros de forma mais barata e prática.

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?

Rachel Galiza: O livro poderá ser adquirido na Amazon, nas versões física e digital, já na primeira quinzena de outubro. Além disso, para quem estiver na cidade do Rio de Janeiro, ele poderá ser adquirido na Livraria da Travessa de Ipanema – Rua Visconde de Pirajá, 572.

Para quem quiser me conhecer um pouco melhor e acompanhar as notícias sobre o livro, poderá seguir o Instagram: @tudovaibemaquinopeito.livro



Rachel Galiza - Crédito da foto: Gabriella Maria/@afroafeto



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Rachel Galiza: Rsr... Esta pergunta me fez pensar. Olha, eu sou uma pessoa inquieta, estou sempre criando um novo projeto.

Existem assuntos que me interessam muito e sobre os quais gostaria de escrever como, por exemplo, viagens, empoderamento feminino, equidade racial. Este ano fiz uma viagem de 10 dias de bicicleta pela Alemanha e, no capítulo final do livro, fiz um relato sobre os desafios e aprendizados desta experiência. Acho que esse assunto pode dar uma boa história.

Perguntas rápidas:

Um livro: Neste momento, o meu! Porque é a história mais importante e genuína da minha vida e desejo que ele ganhe vida própria – Tudo vai bem aqui no peito – Como superei um câncer aos 32 anos.

Um escritor favorito: Gosto muito da Conceição Evaristo

Um ator ou atriz: Adriana Esteves

Um filme: O menino que descobriu o vento

Um hobby: Viajar. Foi uma das coisas que me prometi, que faria muitas viagens quando concluísse meu tratamento.

Uma cor favorita: Todas. Sou muito colorida.

Um dia especial: Meu casamento em 25/05/2024. Significa para mim saúde, o amadurecimento, o amor e a continuidade da vida.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Rachel Galiza: Acho importante que, além da mensagem de esperança, possa deixar também a mensagem da prevenção.

Apreendi que a cura não tem linha de chegada. Temos que estar sempre vigilantes, cuidar e conhecer nosso corpo, que é nossa casa. Se alimentar de forma saudável, praticar atividades físicas, saber dar limites.

É fundamental que a gente se coloque na frente do espelho e se olhe, se toque, que façamos nossos exames preventivos. A gente só cuida do que a gente vê.



Rachel Galiza - Crédito da foto: Gabriella Maria/@afroafeto



Rachel Galiza - Livro

Para saber mais e conhecer a autora e acompanhar as notícias sobre o livro, poderá seguir o Instagram @tudovaibemaquinopeito.livro

Com o intuito de ajudar outras mulheres, chega no Outubro Rosa, mês da conscientização sobre o câncer de mama, o livro “Tudo vai bem aqui no peito – Como superei um câncer aos 32 anos”, relato comovente de Rachel Galiza após o diagnóstico de câncer de mama.



LANÇAMENTO

Tudo vai bem aqui no peito
• COMO SUPEREI UM CÂNCER AOS 32 ANOS

16.10
quarta-feira
A partir das 19h



Local: Livraria da Travessa Ipanema
Endereço: Rua Visconde de Pirajá, 572 –
Ipanema, Rio de Janeiro (RJ)

ENTREVISTA

ROSANE DINIZ

Rosane Ribeiro Diniz, 58 anos é natural de Pinheiro-MA e desde muito jovem despertou sua paixão pela moda. Chegou em Brasília há mais de 24 anos, onde cursou Design de Moda, aperfeiçoou suas habilidades e desenvolveu um estilo bem eclético. Ao longo dessas três décadas de experiência, com técnicas particulares, um olhar preciso e muito amor pela arte da costura, Rosane vem se destacando no mercado da moda de Brasília. Como uma boa virginiana, não se cansa de buscar aperfeiçoar sua técnica e modernizar o seu trabalho. Além disso, Rosane realiza um atendimento personalizado de acompanhamento ao cliente para compra de material, o que garante o resultado de excelência da peça confeccionada. Talentosa e comprometida, também se dedica em compartilhar seus conhecimentos com as novas gerações de costureiros. Para ela, a moda é atemporal.



Rosane Diniz - Foto divulgação

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história, da sua carreira como costureira.

Rosane Diniz: Desde pequena eu observava a minha mãe costurar. Naquela época ela costurava para os filhos. A minha madrinha era costureira profissional e eu ia ajudá-la nas horas em que não estava estudando. Ainda na adolescência, entre 12 e 14 anos, eu queria confeccionar bonecas de pano e suas roupinhas (era comum na época), então eu pedia à minha mãe para me ensinar a costurar e sentava à máquina, manuseava e fazia o acabamento à mão. Quando a minha mãe viajava e deixava algumas peças cortadas, eu aproveitava a ausência dela e costurava do meu jeito. Quando ela retornava e via as peças prontas, admirava o meu trabalho e dizia que estava muito bem executado. Isso me alegrava, mas naquele momento eu não imaginava que um dia me tornaria a costureira que eu sou hoje.

Revista Projeto AutoEstima: O que a levou seguir a carreira de costureira?

Rosane Diniz: Acredito que eu não escolhi a costura, ela quem me escolheu! (rs) Sou professora de formação, mas não segui carreira. Sempre gostei de trabalhos artesanais e a medida em que eu ia aprendendo, ia me aprimorando e queria aprender mais. Aos 22 anos, com dois filhos e sem trabalho, comprei uma máquina de costura e comecei a confeccionar. À época não existia tantas opções de lojas para comprar roupas prontas. Concluo dizendo que a necessidade foi determinante para eu seguir a carreira de costureira, mas como uma boa relação, o amor foi construído como uma colcha de retalhos, aos poucos.

Revista Projeto AutoEstima: Há quanto tempo você atua como costureira e quem são os seus clientes?

Rosane Diniz: Profissionalmente atuo há 36 anos como costureira e modelista. Nesse período fiz muitos clientes e costumo dizer que quem me procura deseja uma roupa personalizada, sob medida e exclusiva.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

O grande diferencial do meu trabalho é o fascínio em deixar o meu cliente feliz e satisfeito. Os meus clientes são homens e mulheres que geralmente não encontram nas lojas roupas que representam sua identidade!

Revista Projeto AutoEstima: Conte um pouco da sua experiência trabalhando com diferentes tipos de tecidos, de estilos.

Rosane Diniz: Acredito que a regra número um é não ter medo e confiar no seu trabalho. Existem inúmeros tipos de tecidos e cada um é um desafio diferente. No meu curso de modelagem, aprendi muito sobre tecidos e o importante não é o valor e sim a qualidade. Inclusive eu sempre indico aos meus clientes que não precisa investir muito dinheiro, o importante é uma boa modelagem e criatividade.



Rosane Diniz - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Como você se mantém atualizada com as últimas tendências da moda?

Rosane Diniz: Hoje, com o crescente avanço da internet e de tantas outras formas de mídias sociais, torna-se mais fácil manter-se atualizada porque, com um clique você pode estar em qualquer passarela de moda do mundo ou até seguir o seu designer preferido.



Rosane Diniz - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Houve alguma ocasião em que você teve que solucionar um problema em uma roupa?

Rosane Diniz: Sim, diversas vezes. Solucionar problemas é uma tarefa bastante corriqueira em qualquer trabalho. Aqui já atendi uma cliente que comprou um vestido de noiva pela internet e o vestido não ficou bom, isso às vésperas do casamento. Nesse caso, transformei completamente o vestido dela e em tempo recorde. Também já tive casos em que confeccionei um vestido de festa em três dias.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia comentar sobre sua experiência trabalhando com clientes para criar roupas personalizadas?

Rosane Diniz: Eu amo! É um trabalho muito gratificante e eu me doo por completo para confeccionar uma peça. Minha maior satisfação é ver a alegria do meu cliente. Uma experiência marcante foi o trabalho que desenvolvi para um cliente que queria uma fantasia de luxo para o Carnaval do Copacabana Palace. Ficou realmente incrível!



Tiago Correia - Foto divulgação



Patrícia Leal - Foto divulgação



Tiago Correia - Foto divulgação



Patrícia Leal - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Quantas peças de roupa você consegue produzir em um dia?

Rosane Diniz: Depende da peça. Normalmente eu confecciono peças muito elaboradas, então leva dias para terminar.

Revista Projeto AutoEstima: Quantos clientes você atende por dia?

Rosane Diniz: Faço muitos atendimentos em um dia. Mas isso vai depender do que o cliente quer. No caso de iniciar um trabalho, consigo atender cinco clientes para tirar as medidas e esclarecer as dúvidas.



Lucélia Jane Diniz - Foto divulgação



Camila Rosa - Foto divulgação

Atelier Traje Fino



Leda Alves - Foto divulgação



Leda Alves - Foto divulgação



Ana Beatriz Carvalho - Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Como você lida com clientes difíceis ou exigentes?

Rosane Diniz: Lido com muita disposição em compreendê-los, pois sei que se eles me procuram é porque confiam no meu trabalho. Eles são especiais para mim. Clientes exigentes sempre nos trazem experiências sobre as quais aprendemos algo novo ou que nos desafiam mais e isso é muito válido.

Atelier Traje Fino



Rosane Diniz - Foto divulgação



Rosane Diniz - Foto divulgação

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Como você lida com clientes difíceis ou exigentes?

Rosane Diniz: Lido com muita disposição em compreendê-los, pois sei que se eles me procuram é porque confiam no meu trabalho. Eles são especiais para mim. Clientes exigentes sempre nos trazem experiências sobre as quais aprendemos algo novo ou que nos desafiam mais e isso é muito válido.

Revista Projeto AutoEstima: Como você gerencia seu tempo e prioriza tarefas ao longo do seu trabalho?

Rosane Diniz: Procuo gerenciar o meu tempo dando prioridade ao trabalho que tenha um prazo menor para cumprir. Sou muito exigente e responsável, sempre cumpro com os prazos. Trabalho com muito amor e isso me dar forças para me empenhar cada vez mais.

Revista Projeto AutoEstima: Como o leitor interessado deve proceder para saber um pouco mais sobre o seu trabalho?

Rosane Diniz: O leitor poderá acompanhar o meu trabalho nas redes sociais, no Facebook e Instagram. Nesses perfis sempre divulgo alguma coisa sobre o meu trabalho. Além disso, convido aos leitores para que venham fazer uma visita ao Ateliê Traje Fino, onde divido com minha irmã, Margareth Diniz, na Asa Norte SCLN 115, Bloco C, loja, 45, Brasília, DF.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Rosane Diniz: Sim, Desejo elaborar uma coleção em parceria com um designer fotográfico conhecido e divulgar o trabalho nas redes e mídias sociais. O nome "Rosane Diniz" como marca também está em meus próximos planos.

Perguntas rápidas:

Um (a) Profissional da costura: Ellie Saab e Zuhair Murad

Um livro: O Profeta de Khalil Gibran

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro

Um filme: Coco antes de Chanel

Um poeta: Carlos Drummond de Andrade

Um hobby: Criar e fazer artesanato, amo.

Uma cor favorita: Branco

Um dia especial: Meu aniversário, adoro comemorar

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?



Rosane Diniz - Foto divulgação

Rosane Diniz: Eu gostaria de agradecer a oportunidade junto à "Revista Projeto AutoEstima". Considero esse projeto uma plataforma valiosa para compartilhar a minha paixão pela arte da costura e modelagem. Agradeço também, a todos os envolvidos pelo convite e pela oportunidade de poder contribuir para uma conversa tão importante sobre empoderamento e autoestima. Estou ansiosa para ver o resultado dessa colaboração e, para que as nossas trocas inspirem aos leitores a se sentirem ainda mais confiantes em suas próprias jornadas.

Rosane Ribeiro Diniz
Costureira e Modelista

Para acompanhar o trabalho de Rosane Diniz, acesse as suas redes sociais:

Facebook:

<https://www.facebook.com/rosane.r.diniz/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/rosanedinizz/>

ENTREVISTA



Tijuca - Rio de Janeiro - Fotografia: André Luiz

autor do livro "Aquiência - Consentir ou não Consentir"

Henrique Medeiros Sérgio -
Escritor, pesquisador e palestrante
sobre: Violências contra Mulheres
e LGBTQIAP+, Relações
Intrapessoais, Interpessoais e
Pessoais. Designer/Ilustrador -
Apresentador do Programa Exame
Minucioso. Autor de vários livros e
crônicas.

@HenriqueMedeirosSergio





Santa Tereza - Rio de Janeiro - Fotografia:
Cláudio Fonseca - Assistente de Produção: Carlos Eduardo

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer a oportunidade de nos conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos sobre a sua relação com a literatura. Como tudo iniciou?

Henrique Medeiros Sérgio: Desde jovem, o interesse pela escrita e pelo desenho sempre esteve presente em minha vida. Minha primeira crônica, “A Árvore e Eu”, publicada em 1978, marcou o início da minha jornada literária. Eu considero o ano de

1995 como o momento em que oficialmente comecei a levar meus textos ao grande público, quando lancei meu primeiro livro, “O Mistério do Jardim”.



Capa Oficial do Livro – Ilustração do autor

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do livro "Aquiência - Consentir ou não Consentir". Poderia comentar?

Henrique Medeiros Sérgio: Nesta obra abordo a complexa questão da responsabilidade nas relações interpessoais e nas dinâmicas de codelinquência, explorando até onde nossa concordância ou falta dela nos torna corresponsáveis por eventos que nos afetam e pelas ações de outros. Examino a intrincada relação entre consentimento e responsabilidade, refletindo sobre como nossas decisões de concordar ou discordar influenciam não apenas nossas vidas, mas também a vida daqueles ao nosso redor. Através de exemplos práticos e reflexões profundas, provooco uma análise sobre a extensão da nossa responsabilidade nas interações sociais. Eu convido os leitores a reconsiderarem suas próprias escolhas e a importância de assumir um papel ativo nas situações que enfrentam, em vez de se deixarem levar passivamente pelas circunstâncias. É uma leitura essencial para quem deseja aprofundar sua compreensão das nuances das interações humanas e das implicações éticas do consentimento.

Revista Projeto AutoEstima: O que o levou a escrever esse livro, como foi a escolha do tema?

Henrique Medeiros Sérgio: Meu interesse por relações humanas sempre foi o motor das minhas pesquisas, tanto na criação de livros quanto nas pautas do “Programa

Exame Minucioso”. Gosto de explorar a profundidade e a complexidade das interações, especialmente em contextos de conflitos. Essa abordagem não apenas enriquece minhas obras, mas também proporciona aos leitores uma visão mais clara de como lidar com as nuances das relações. A motivação para escrever surgiu da necessidade de discutir a corresponsabilidade nas ações que nos afetam. Questionar como podemos evitar desencontros é fundamental para abrir espaço a diálogos mais construtivos e empáticos. Quero que os leitores reflitam sobre suas próprias interações e considerem como podem contribuir para um entendimento mútuo mais efetivo.

Revista Projeto AutoEstima: Existem temas específicos ou mensagens que você queira transmitir com a sua obra?

Henrique Medeiros Sérgio: Com o título “Aquiescência - Consentir ou não Consentir”, convido o leitor a refletir sobre suas concessões e se realmente deve aceitá-las. Os textos são diretos e provocativos, como em "**Desengula ou Morra!**" e "**Procrastinação: em um banquinho do pobre coitado!**". Outro texto importante é "**Jogando os Limões fora!**" sobre a abordagem diante das dificuldades: em vez de "fazer limonada com os limões da vida", sugiro que se jogue fora “os limões”, para não reciclar os problemas.



Tijuca - Rio de Janeiro - Fotografia: André Luiz

Revista Projeto AutoEstima: Já tem data prevista para o lançamento do livro "Aquiência - Consentir ou não Consentir"?

Henrique Medeiros Sérgio: Sim, o lançamento oficial será em dezembro: no dia 08, em uma cafeteria no Rio de Janeiro, Brasil, e no dia 14, no Museu do Oriente em Lisboa, Portugal. Neste evento também irei receber o **“Prêmio Personalidade do Ano 2024”**, como um dos autores selecionados. Este prêmio homenageia profissionais que se destacaram eticamente e com competência na área artística, reconhecendo suas contribuições nas atividades literárias de 2024.



Fotografia: Cláudio Fonseca e Ilustração do autor.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas expectativas sobre esse livro?

Henrique Medeiros Sérgio: Espero que as pessoas se identifiquem com as páginas e abordagens da obra. Minha expectativa é que "Aquiência" tenha um impacto semelhante ao do meu livro gratuito, **"Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica"**, que alcançou 230.000 visualizações até o final de agosto de 2024. Quero que ele inspire reflexões e diálogos importantes sobre o consentimento e as relações.

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

Henrique Medeiros Sérgio: Certamente! Um trecho do tópico: **Elimine as causas perdidas!** “Fazer uma “limpeza” nas relações e na forma como lidamos com nossas emoções pode realmente ajudar a melhorar nosso bem-estar. Este processo pode levar algum tempo, mas é um passo fundamental para viver uma vida mais harmoniosa e satisfatória.” Essa reflexão sobre consentimento ressalta a importância de se libertar de situações que não nos servem mais e de cultivar relações que realmente nos elevam.

Revista Projeto AutoEstima: Você esteve na Bienal Internacional do Livro de São Paulo em encontros literários para o lançamento de Antologias como coautor e pré-lançamento de 4 livros seus. Como foram esses dias para você?



Bienal do Livro de São Paulo 2024 - Fotografia: André Luiz

Henrique Medeiros Sérgio: Participei ativamente de todos os dias do evento, divulgando meus livros, participando de encontros e prestigiando outros autores e editoras. Recebi muitos feedbacks positivos sobre meus livros anteriores, como

“**Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica**” e “**Nem Tudo É Igual o Tempo Todo**”. Agradeço a todos os leitores e editores pelo carinho, reconhecimento e apoio, assim como aos autores e ilustradores pela troca de experiências. Foi um momento enriquecedor e inspirador!

Revista Projeto AutoEstima: Como está sendo a recepção dos leitores para com o seu livro?

Henrique Medeiros Sérgio: A receptividade está sendo excelente! Meus leitores sempre têm uma expectativa em relação ao que vou entregar nas obras. Espero ter conseguido traduzir bem as necessidades humanas nesta nova obra. É gratificante ver o interesse e o envolvimento deles com os temas que proponho. Já liberei alguns textos desta obra para meus leitores, e alguns deles estão em antologias. Acho legal fazer essa “degustação” da obra, pois gera expectativas e feedbacks valiosos.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor de vários outros livros. Poderia comentar?

Henrique Medeiros Sérgio: Escrever e compartilhar o que escrevo é algo superimportante. Não guardo texto em gavetas, e acho que ninguém deve guardá-los. Compartilhar seu trabalho, seja em livros ou nas redes sociais, pode abrir portas e conectar pessoas. Uma dica de ouro: escrever com responsabilidade é fundamental, pois as palavras têm impacto.

Revista Projeto AutoEstima: Houve algum momento desafiador para você escrever alguns dos seus livros?

Henrique Medeiros Sérgio: Com certeza, um dos momentos mais desafiadores para mim foi durante a pandemia. O livro “**Pleníssimas, Deixamos a tristeza para lá**” que escrevi, que também illustrei, foi completamente produzido nesse período. As entrevistas que realizei com 14 mulheres, que seriam presenciais, tiveram que ser feitas virtualmente. Apesar das dificuldades, consegui lançar a obra em 1º de dezembro de 2020, no auge da pandemia, e ela possui 390 páginas. Esse desafio e todo o processo de criação estão sendo compartilhados na Antologia “**Aconteceu na Pandemia**”, organizada por Cris Rochavetz e publicada pela Editora Brecci Books. Foi uma experiência intensa, mas muito gratificante.

Revista Projeto AutoEstima: Que conselho você daria para novos escritores que estão começando agora?

Henrique Medeiros Sérgio: Importantíssimo: Registre sempre suas ideias e obras na CBL - Câmara Brasileira do Livro. Algumas das perguntas que mais recebo são: **Como posso me divulgar?** Produza conteúdo com responsabilidade e poste nas redes sociais. **Como posso fazer meu texto chegar ao público?** Participe de antologias que estejam alinhadas com aquilo que você escreve; é um bom caminho para divulgar seus textos e fazer com que seu trabalho chegue a autores, organizadores e editoras.

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?

Henrique Medeiros Sérgio: Os leitores podem acessar mais informações e adquirir meus livros no www.instagram.com/henriquemedeirossergio e na minha página oficial <http://www.henriquemedeiros.com.br>

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Henrique Medeiros Sérgio: Sim, muitos projetos empolgantes estão a caminho! Um deles é **“Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas”** (2025), que oferece uma exploração bem-humorada das diversas dinâmicas das relações amorosas e sexuais. Combinando texto e arte, ele aborda relacionamentos casuais, abertos e compartilhados de maneira leve e ilustrativa, proporcionando insights e uma boa dose de humor. É uma leitura ideal para quem deseja explorar esses temas com uma perspectiva diversificada. Outro projeto é **“Silenciosos, Porém Barulhentos: Os Heróis dos Super-Heróis”** (2025), que narra o protesto contra a censura do livro **“Vingadores: A Cruzada das Crianças”**. Esta obra será lançada na Bienal do Livro do Rio de Janeiro e destaca a luta pela liberdade de expressão na literatura. Além disso, estou trabalhando no podcast **“Programa Exame Minucioso”**, que transforma discussões técnicas em narrativas envolventes. O programa não só informa, mas também provoca reflexão sobre a complexidade dos problemas enfrentados pelos indivíduos. Por último, estou roteirizando e ilustrando um livro intitulado **“Cafeteria “Xiiii! Cara!” – Umas Xícaras de Café Porque Estou Puto!”**, que apresenta uma cafeteria mágica, refletindo a natureza efêmera e mutável das emoções humanas. Esses projetos prometem trazer uma variedade de perspectivas e experiências ricas para o público!

Um livro: O Reino dos Sonhos (Antologia), 2024, Editora Lura.

Um escritor favorito: Tenho vários e fica difícil escolher.

Um filme: Alien Romulus (2024).

Uma temática que ainda não explorou? Não aprofundei no tema luto.

Uma canção favorita: Catavento e Girassol, composição: Aldir Blanc/Guinga, na voz de Leila Pinheiro.

Um dia especial: Nascimento de meu “sobrinho Henrique Medeiros”, que escolheu nascer no dia 27 de dezembro, dia do meu aniversário, que agora é dia do nosso aniversário.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Henrique Medeiros Sérgio: Para finalizarmos, presenteio os nossos leitores com um fragmento do texto “**Quando a fantasia vira roupa**” extraída do livro “**Aquiescência**”: [...] Cuidado com as fantasias e desejos; eles podem ser superficiais, contrastando com a falta de amor e cuidado em uma relação. Quando sua fantasia vira roupa? Que pode ser um lindo vestido de princesa ou um farrapo. Nossas ilusões podem se materializar, mas o que vestimos pode variar entre algo deslumbrante e algo que não nos serve mais. Cabe a você autorizar ou não! Isso você talvez não soubesse, mas essa introspecção sobre o que realmente significa estar em um relacionamento saudável é fundamental para sua saúde mental e física. [...]

Muito Obrigado!

Créditos:

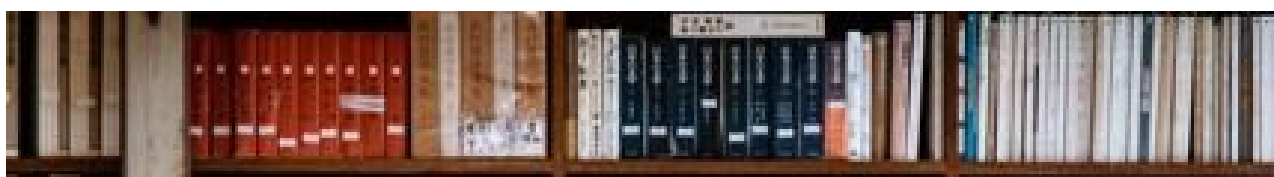
Autor/Revisor Editorial/Fotografia: André Luiz @andreluizdeveloper

Caracterização/Fotografia: Cláudio Fonseca @claudio.fonseca.makeup

Assistente de Produção/Fotografia: Carlos Eduardo @kadu.contato

Entrevista: Elenir Alves

Mais informações e adquirir os livros do autor no
www.instagram.com/henriquemedeirossergio **e na sua página oficial:**
<http://www.henriquemedeiros.com.br>



ENTREVISTA

HUGO PAINO DE OLIVEIRA

"realizando o seu sonho, levando o livro Reconectar - A superação de três AVCs com a transformação pela acupuntura, para a 27ª Bienal Internacional do livro de São Paulo".

Hugo Paino de Oliveira, nascido 09/10/1983 em Santo André, casado com a Katia Regina, pai da Verônica, mora em São Paulo, Zona Sul, capital. Após o falecimento do seu pai em 1989 por câncer no Intestino Grosso, ele viveu muito tempo em balanço (recidivas). Infelizmente sofreu episódios de 3 AVCs com 8, 19 e 31 anos de idade. Trabalha na área da saúde desde 1999, estagiário de um laboratório de patologia clínica, cursou Técnico de Patologia Clínica concluído 2002 (Colégio Dr. Clóvis Bevilácqua). Farmacêutico - Bioquímico UNIP concluído 2008. Pós-Graduação em Acupuntura Lato Sensu Libertas Faculdades Integradas concluído 2013 (CETN), Reikiano nível 2 concluído 2016 (CETN - Mestre Juliana Lotumolo), Barras de Access concluído 2019, Terapeuta das Origens concluído 2023 (Instituto Ivan Bonaldo), autor/escritor do livro Reconectar - A superação de três AVCs com a transformação pela acupuntura. Desde 2013 atende em seu consultório de acupuntura na Vila Mascote.



Hugo Paino de Oliveira na 27ª Bienal Internacional do livro de São Paulo



Hugo Paino de Oliveira na 27ª Bienal Internacional do livro de São Paulo

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Me possibilitei, sim, permiti me emocionar a cada pessoa que passou pelo estande, com muitas pessoas me dando a sua confiança neste grande projeto da minha vida, em escrever o livro, Reconectar - A superação de três AVCs com a transformação pela acupuntura, junto com o Ricardo Murça.

A minha expectativa, novamente foi superada, conheci muitas pessoas importantes, donos de editoras, coordenadoras de colégios, palestrantes...

Eu tive o prazer de conhecer pessoalmente a Professora Fernanda Mara dos Santos, ícone da atualidade na acupuntura, até trocamos autógrafos (Reconectar / Facilitando Acupuntura), no estande da Editora Inserir.

Este livro, na minha vida é um novo recomeço, sensação única, muita felicidade em meu peito. Na acupuntura eu falo é muito QI no Coração, graças à Deus.

Pretendo retornar em 2026, junto com o GAEB, fui abraçado, agraciado pelo Sr. Silvano e a Sra. Ironita, são grandes escritores, aos quais tenho muito carinho.

Que ano, para mim esta sendo um ano mágico, que vai ficar em minha memória, no meu coração, tudo começou com um sim, para o mundo.

Gratidão



Capa do livro Reconectar - Divulgação

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos o que você está achando da Bienal?

Hugo Paino de Oliveira: Esta é a primeira vez em que participo como autor/escritor na Bienal, estou muito feliz, realizado, sensação única. Eu estou passando um pouco de conhecimento a cada conversa e também estou ouvindo muitos feedbacks positivos. Vale muito a pena!!!

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Como está sendo a receptividade dos leitores com o seu livro "Reconectar – A superação de três AVC's com a transformação pela acupuntura". Poderia comentar?

Hugo Paino de Oliveira: Estou surpreso, pois um livro tem muito impacto na sociedade como um todo, muitas pessoas estão me enviando mensagens, me parando nas ruas para conversar um pouco e se emocionando. Você conhece, aquela sensação de dever cumprido? Pois essa é a sensação que estou sentindo.

Revista Projeto AutoEstima: Você pretende participar de outros eventos semelhante a este?

Hugo Paino de Oliveira: Eu preciso muito organizar a minha agenda, pois não é fácil estar a frente de 3 grandes projetos da minha vida: Consultório de Acupuntura, Cofundador de uma Startup e o livro. Mas penso sim, futuramente estar em outros eventos desta proporção.



Hugo Paino de Oliveira e Sr. Silvano – Foto divulgação



Hugo Paino de Oliveira e a professora Fernanda Mara dos Santos – Foto divulgação



Jornalista Guilherme Gama da CNN BRASIL PRIME TIME e autor Hugo Paino de Oliveira – Foto divulgação

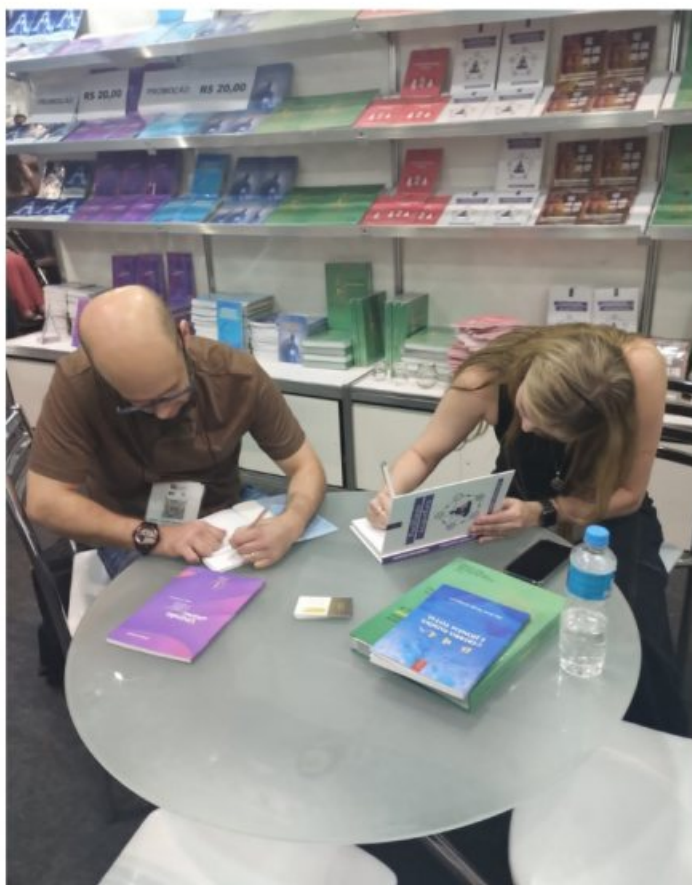
Revista Projeto AutoEstima: Teremos uma continuação do livro Reconectar – A superação de três AVC's com a transformação pela acupuntura"?

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Hugo Paino de Oliveira: Não, pois este livro eu quero que seja o único, no livro Reconectar – A superação de três AVCs com a transformação pela acupuntura, foi um estudo de muitos anos, muita entrega e desafiador na minha vida. Que ao final deste livro, eu conto sobre a minha grande descoberta e o quanto é importante as pessoas colocarem em primeiro lugar. E sim, quero ter novas versões escrito em espanhol e inglês.

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Hugo Paino de Oliveira: Reconectar – A superação de três AVCs com a transformação pela acupuntura, está muito interessante, contagiante, uma leitura leve, tenho certeza que vai transformar a sua vida e lhe ensinar a colocar você em primeiro lugar.



Hugo Paino de Oliveira e a professora Fernanda Mara dos Santos – Foto divulgação



Hugo Paino de Oliveira – Foto divulgação

Para comprar o livro do autor, acesse o link:

Livraria PoloBooks: <https://www.livrariapolobooks.com.br/reconectar-a-superacao-de-tres-avc-s-com-a-transformacao-pela-acupuntura>

ENTREVISTA

ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO

“Sabores do Sul da Itália - História e Receita de Família”

Antonio Di Bianco: 1993, psicólogo clínico com mestrado em recursos humanos. Fala quatro idiomas: italiano, inglês, espanhol e português. Em breve, começará a estudar francês. Visitou diversos 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 à cozinha e à gastronomia a levou a trabalhar em restaurantes de alto nível, com estrelas Michelin. Começou com entradas e primeiros pratos, depois se especializou em confeitaria, tornando-se chefe de confeitaria. Ama viajar, descobrir culturas e curiosidades sobre as cozinhas do mundo, além de desenhar, fazer cerâmica e crochê.



Antonio Di Bianco e Cristiana Caccamo - Foto divulgação



ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Antes de tudo, gostaríamos de agradecer por aceitarem esta entrevista. Para começar, podem nos contar o que os levou a entrar no setor gastronômico?

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Antonio Di Bianco: Obrigado a vocês por nos darem a oportunidade de compartilhar. Eu adoro culinária, e como artista, considero a cozinha uma forma de arte, algo que aproxima as pessoas e permite experimentar e ser criativo. Sempre cozinhei e me diverti com isso, então ter uma coluna de culinária era uma das peças que faltavam para completar o meu quebra-cabeça como artista completo. Sinto que sempre estive no setor gastronômico, como italiano, estou acostumado com a melhor qualidade de alimentos, conheço muitas coisas sobre conservação e frescura dos ingredientes, e tenho meu próprio livro de receitas.

Cristiana Caccamo: Obrigada a todos. Para mim, a comida é amor, então, quando percebi a alegria que cozinhar me proporcionava, decidi deixar a universidade e dedicar corpo e alma a essa profissão. Para mim, o momento da refeição significa convivência e felicidade, por isso sempre senti uma grande satisfação em cozinhar. Além disso, adoro experimentar e misturar inovação com tradição.

Revista Projeto AutoEstima: Há alguém na sua família que os incentivou a amar a culinária?

Antonio Di Bianco: O amor pela culinária na nossa família é algo primordial. Minha mãe, minhas tias e minhas avós me fizeram amar a cozinha. Preparando pratos deliciosos com receitas simples, elas me inspiraram e me fizeram entender o quanto cozinhar pode ser gratificante e criativo.

Cristiana Caccamo: Com certeza, a tradição culinária, especialmente no sul da Itália, é muito forte, não só na nossa família, mas em todas. Na nossa casa, qualquer ocasião é motivo para cozinhar e comer juntos. Minha mãe, mais do que todos, me passou essa paixão, porque ela é uma excelente cozinheira.

Revista Projeto AutoEstima: Qual é o seu prato favorito?

Antonio Di Bianco: Risoto de cogumelos, pasta carbonara, pizza, pasta ao pesto, rolinhos ao conhaque, berinjela à parmegiana, batatas fritas, meu Deus! Eu amo comida, não sei escolher.

Cristiana Caccamo: Meu prato favorito é qualquer tipo de massa. Adoro massa em todas as suas formas e preparações. Como boa italiana, adoro qualquer prato da dieta mediterrânea, e a pizza não pode faltar.

Revista Projeto AutoEstima: Há quanto tempo vocês cozinham?

Antonio Di Bianco: Comecei a experimentar na cozinha aos 15 anos. Quando me tornei independente, comecei a cozinhar para mim e meus amigos. Na universidade, eu era o mestre dos almoços, fui convidado para um programa de culinária duas vezes na Itália, e agora, depois de um período menos criativo, estou tentando me reconectar com a boa comida.

Cristiana Caccamo: Comecei a cozinhar na adolescência, mas, na época da universidade, morando sozinha, comecei a experimentar novos pratos para mim e meus amigos. Desde 2016, isso se tornou minha profissão.

Revista Projeto AutoEstima: Qual foi a sensação de cozinhar pela primeira vez?

Antonio Di Bianco: Senti uma sensação de liberdade, uma conquista pessoal, a possibilidade de fazer as coisas do meu jeito, um meio de ser mais independente.

Cristiana Caccamo: Satisfação, ver meu trabalho se transformar em algo apreciado por todos.

Revista Projeto AutoEstima: Existe algum profissional da gastronomia que vocês admiram? Por quê?

Antonio Di Bianco: Ruben Bondi, um chef romano. Vejo muitas de suas receitas no Instagram, ele conseguiu se destacar nas redes sociais e chegar à televisão. Parece uma pessoa humana e competente, e, do meu ponto de vista, tem um estilo rústico e fresco. Gostaria de conhecê-lo um dia.

Cristiana Caccamo: Ferran Adrià, chef catalão, inventor da cozinha de vanguarda. Admiro seu pensamento revolucionário e seu estilo culinário inconfundível.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Existe um prato especial que vocês fazem com frequência? Por quê?

Antonio Di Bianco: Frequentemente preparo pratos da culinária espanhola, como salmorejo, Tortilla de batatas, etc. Eu adoro esses sabores.

Cristiana Caccamo: Entre meus "comfort food" estão gyoza de carne, que faço sempre, torta de caramelo salgado com chocolate amargo, e pasta alho e óleo (como boa calabresa que sou).

Revista Projeto AutoEstima: Há algum prato que vocês consideram ruim na gastronomia?

Antonio Di Bianco: Não, não quero julgar, mas, para o meu gosto pessoal, não gosto de sabores muito fortes ou pratos muito exóticos.

Cristiana Caccamo: Não, cada lugar e cultura tem suas receitas e, mesmo que não coincidam com o nosso gosto pessoal, merecem respeito. Claro, acho que nunca provaria tarântulas, já que sou aracnofóbica.

Revista Projeto AutoEstima: Vocês têm planos de escrever um livro só de receitas?

Antonio Di Bianco: Publicar um livro de receitas seria um sonho realizado para mim. De fato, tentei envolver minha prima Cristiana neste plano e espero que ela possa me apoiar o máximo possível. Já tenho muitas ideias e gostaria de publicar um livro de receitas em 2025 ou 2026.

Cristiana Caccamo: Além do projeto do qual Antonio já falou, quem sabe? Nunca diga nunca.

Revista Projeto AutoEstima: Existe algum restaurante especial onde costumam ir? Ou algum lugar onde gostariam de ir?

Antonio Di Bianco: Noma, em Copenhague, dirigido pelo chef René Redzepi. Ele tem uma experiência incrível e dizem que representa a nova cozinha nórdica. Três estrelas Michelin.

Cristiana Caccamo: Diverxo, em Madri, para provar a proposta do chef Dabiz Muñoz, e Sukiyabashi, em Tóquio, do mestre Jiro Ono, de 98 anos, famoso por ser o primeiro restaurante de sushi a ganhar três estrelas Michelin.



Antonio Di Bianco - Foto divulgação

Antonio Di Bianco

Perguntas rápidas:

Um chef: Valentina Raciti.

Um livro: D'amore ci si ammala, d'amore si guarisce. Poni le giuste basi per avere una vita affettiva appagante. Ana Maria Sepe e Anna De Simone.

Um ator ou atriz: Emma Stone.

Um filme: The Holiday.

Um poeta: Dario Fo.

Um hobby: Escrever e colecionar pedras preciosas e minerais.

Uma cor favorita: Azul.

Um dia especial: 5 de agosto de 2023, a publicação da minha coleção de poesias.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Cristiana Caccamo - Foto divulgação

Cristiana Caccamo

Perguntas rápidas:

Um chef: Massimo Bottura.

Um livro: Ora amati de Roberto Emanuelli, ou qualquer um da saga Harry Potter, meus livros de conforto por excelência!

Um ator ou atriz: Zendaya.

Um filme: Notting Hill.

Um poeta: Shakespeare.

Um hobby: Fazer sobremesas e crochê.

Uma cor favorita: Verde e Azul Claro.

Um dia especial: 15 de outubro de 2015, o dia em que minha família e eu adotamos nossa cachorrinha, Zara.

Revista Projeto AutoEstima: Gostariam de acrescentar mais algum comentário para encerrar?

Antonio e Cristiana: Esperamos que estejam gostando da nossa coluna "Sabores do Sul" tanto quanto nós amamos a comida. Estamos colocando todo o nosso coração nisso e agradecemos o carinho de vocês.



LANÇAMENTO

E tudo importa...

POEMAS

SÁBADO

12.10.2024

16H30 ÀS 21H30



Revista Projeto AutoEstima

**PÁTIO
GALERIA
DE ARTES**

**PÁTIO BRASIL SHOPPING
PISO 3 - ALA NORTE**

E TUDO IMPORTA... POEMAS, por Ana Beatriz Carvalho

O livro *E Tudo Importa... Poemas* é uma obra literária que apresenta 24 poemas criados a partir de experiências vivenciadas pela autora. Os poemas anunciam momentos de convivência fraterna, partilhas da vida, exaltação do sagrado que há em cada pessoa. A ênfase ao ser interno é presente e permanente. O livro ativa nos leitores reflexão qualificada sobre a celebração da vida e a valorização dos acontecimentos diários.

Mulheres

DOS CÉUS



Por Ana Beatriz Carvalho



Serenidade e paz!
Celi, Celeste, Maria do Céu.
São celestiais, são espirituais, são especiais.
Divinas! Amorasas!
Revelam o infinito, o profundo, os segredos.
Mulheres! As suas histórias são ditosos enredos.

Logo cedo, o encontro se faz.
Mulheres dos céus!
Mulheres da água!
Mulheres da paz!
No desempenho da comunhão, elas se destacam.
Despertam sublime emoção.
Celi, Celeste, Maria do Céu.

Os nomes anunciam o Altíssimo.
Vida serena e com unidade.
Encontro com a eternidade.
Céu e mar. Mar e céu.
Mulheres reunidas pelo Universo.
Para elas, os nossos ternos versos.
Celi, Celeste, Maria do Céu.



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. Recebeu o Prêmio Destaque Literário e Autora Revelação 2022 pela Ler Editorial e obteve o 2º lugar no X Prêmio Literário Escritor Marcelo de Oliveira Souza. Indicada para o Prêmio Ler é Legal 2023/MPDFT. Participante como autora no evento Livros em Pauta e indicada para a 2ª fase do Prêmio Strix de Literatura 2024. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, Projeto Mulher Feliz, Projeto Mulheres que apoiam Mulheres, coautora do Projeto Leitura no Bosque e do Projeto Leitura que Toca! 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!

COISAS DE MENINO

— POR SÔNIA CAROLINA —

— Cadê seus dentes?...

E ante o silêncio e a surpresa do personagem, pasmo pela indagação, o menino voltou à carga com uma nova e estonteante pergunta:

— Por que sua boca ficou assim? Continuou ele, olhando fixamente o senhor de expressão bondosa, surpreendido e espantado diante da pergunta do típico “cão chupando manga” ali na sua frente, um garoto de uns três anos mais ou menos, olhar inquiridor e fixo nele, espantado pela descoberta, e aguardando pacientemente uma explicação sobre o que para ele era peculiar e diferente.

E foi um alvoroço!

Os outros irmãos, o gêmeo e o outro um pouco mais velho, correram para olhar o que teria acontecido com a boca daquele homem capaz de causar tamanha estupefação no irmão. Surpreendidos pela exclamação do menino, muito interessados, prestando atenção ao colóquio, os três se postaram ali à frente do coitado alvo de tanta curiosidade. E o pior era o jeito que eles o olhavam, as caretas, as observações, a maneira como eles se entreolhavam admirados, as expressões pouco lisonjeiras sobre o estado da boca do pobre, que rodava entre as mãos o chapéu sem encontrar a palavra certa e sem poder fugir daquele olhar perscrutador.

— Assim como? Arriscou o homem, surpreendido pela pergunta, tentando desconversar, modificar o rumo da interrogação que o deixava pouco à vontade, principalmente por aquele olhar de curiosidade explícita que o fazia se sentir completamente sem jeito diante da senhora sua amiga e de sua filha, que havia chegado de viagem para visitar a mãe em Uberaba. Porém, o pestinha continuou ali impassível, olhando fixamente a boca emurchecida sem prestar atenção ao embaraço causado pela pergunta indiscreta.

Não havia como correr de uma justificativa plausível para o pequeno diabinho que, parado ali, extático e implacável, não desistia de encará-lo esperando uma resposta.

— Bom eu tive que arrancar os meus dentes, pois eles estavam apodrecidos e agora eu preciso ir embora, disse ele, desconcertado, à senhora que também, devido à delicadeza da situação, pedia aos garotos que fossem brincar lá no quintal.

E o Sr. João foi saindo, quase correndo, alegando um compromisso inadiável, enquanto o menino ainda arriscava uma ou outra pergunta que lhe soava desagradável e indecorosa...

— Como é que seus dentes apodreceram? Perguntou, muito admirado...

— O que o senhor fez? Continuou incisivo o outro.

— E agora, quando vai nascer o seu dente? Indagou o outro garoto de forma taxativa, uma simples curiosidade infantil, enquanto o Sr. João tratava de se mandar.

A mãe e a avó, muito sem graça, aceitaram as desculpas do amigo que saiu rapidamente, mas sem poder fazer mais nada além de continuar a dar as razões, uma interpretação etc. e tal, ao garoto que não desistia do que queria saber e fazia perguntas e mais perguntas.

Nem é preciso dizer que o amigo ficou um bom tempo sem ir até à casa dos amigos, temendo talvez uma explicação mais detalhada a respeito daquela situação tão delicada, alvo daquela bisbilhotice e principalmente aquele jeito de olhar.

Ah! Aquele jeito inquisidor dos pequenos traquinas o colocara pouco à vontade.

Passado algum tempo, eis que decerto esquecido do incidente, o Sr. João voltou a visitar a família, prontamente restabelecido do problema, exibindo uma dentadura impecável o que o remoçou, dando-lhe um ar completamente diferente de uns tempos atrás.

E, de repente, surpresa! Por uma coincidência que só o “acaso” explica, deparou-se novamente com o garoto que havia chegado de viagem na véspera, surpreendendo a avó que, feliz, preparava o almoço para os moleques famintos e endiabrados.

Novamente o olhar perquiridor pousou interrogativo no pobre que, arrependido já da visita, não sabia o que fazer para fugir daquela situação inusitada. O garoto corraera ao vê-lo. O pior é que os pequenos diabinhos não esquecem! E olhando-o espantado, com aquela expressão perversa, própria da curiosidade infantil, ao achá-lo diferente, desconfiado e interrogativo, exclamou admirado:

— Ih! Nasceu dente no João!





Sônia Carolina

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

POR ENY SOUZA

O BEM QUE A ARTE DA ESCRITA ME FAZ



Não consigo apagar as dores e as lágrimas da jornada.
Então, transformo-as em arte para poder exteriorizar
emoções.

Após as palavras preencherem as folhas, paro e consigo
respirar aliviada.

COMPOR... ESCREVER... REGISTRAR

Não há receita:

- para libertar a alma;
- para curar as feridas pretéritas;
- para salvar o oceano;
- para caminhar e não cair.

Cada um é um ser nesse universo.

Não há receita:

- para o tempo retroceder;
- para ser criativo;
- para emoldurar a felicidade;
- para conectar-se com o Todo.

Cada um é um ser nesse universo.

- Urge... encontrar a essência;
- a semente da multiplicação;
- o poder das palavras em você;
- a verdadeira identidade;
- o caminho para o Self.



POR ENY SOUZA

A VIAGEM INICIA

**Quero gritar!
Expulsar meus medos.
Liberar minhas emoções.**

Como???

A ARTE DA ESCRITA

VENHA PARTICIPAR DESSES ENCONTROS COM O OBJETIVO DE FAZER VOCÊ SE RECONHECER; ACOLHER-SE E AGIR EM BUSCA DA LIBERDADE INTERIOR.

**Professora
Pesquisadora
Escritora**

Eny Souza



→ INFORMAÇÕES:

enycristinas@gmail.com



O BEM QUE A ARTE DA ESCRITA ME FAZ...

“

Não consigo apagar as dores e as lágrimas da jornada. Então, transformo-as em arte para poder exteriorizar emoções.

Após as palavras preencherem as folhas, paro e consigo respirar aliviada.

Eny Souza



A ARTE DA ESCRITA

Você quer **ampliar a escrita** e ainda trocar experiências?

Idealizadora Professora e escritora
Eny Cristina da Silva Souza

Espaço online dedicado à literatura, leitura, escrita, assessoria, oficinas e palestras.

- **Experiência** em grupo
- **Aulas ao vivo** via meet
- **Material incluso** em pdf
- **Material extra** em vídeo

Para mais informações sobre o curso:

enycristinas@gmail.com (e-mail)

+55 41 99707 2434 (whatsapp)



Por Cristhian Paúl Neyra Salvador

SOS AMAZÔNIA

O GRITO DO AMAZONAS



No vasto coração verde do mundo,
cores de vida e céu, um laço profundo.
Ecos de fauna e flora, mundo em sinfonia,
alma em conexão que irradia pura energia.

Cobrindo a América do Sul em quarenta por cento,
com rios que serpenteiam, dão vida e alento.
Abrigas dez por cento da biodiversidade,
quantas endêmicas/não descobertas verão seu final?

Floresta amazônica, maior floresta tropical,
mais de oito milhões de quilômetros quadrados,
dando a nove países motivo de identidade.
Tuas cores esvaecem, prima a irresponsabilidade.

Incêndios, qual pão de cada dia, um grito no vento,
arde a Amazônia, sua essência em tormento.
Já faz tempo que os focos crescem sem cessar;
um aumento alarmante, a selva em seu pesar.

As terras que outrora foram brotos de vida,
agora são cinzas, fumaça, insolência procaz.
O Amazonas, transmutado em vida, arde, grita.
Um mar de chamas que devora tudo ao passar.

Pecuária, desmatamento, mineração ilegais, insustentáveis,
desencadeando ao longo do tempo um efeito dominó.
Caminhos, rios de ouro e sangue, desflorestamento,
transformando a vida em bem, frágil, perecível.

A degradação avança como uma sombra escura,
com dezoito por cento do seu verde já ido,
Aproxima-se o ponto da grande ruptura,
onde a floresta chora seu destino perdido.



As espécies estão em perigo extremo,
do jaguar ao boto-cor-de-rosa vibrante.
Seu habitat desmorona, um lamento supremo,
e o medo cresce em uma agonia delirante.

Os incêndios levam consigo a biomassa,
e o carbono aprisionado que na floresta dormia,
se liberta no ar com fúria e ameaça.
Um legado de destruição, lembrança vívida.

Emissões sobem, ultrapassam os limites de carbono.
A Amazônia passou de sumidouro a fonte abjeta,
mudança que ameaça, nossa vida não está isenta.
O grito de alerta é uma tarefa de todos.

Um ponto de não retorno ao futuro se aproxima,
se a floresta se quebra, também a Terra, a vida.
O sistema de água que irriga a região
poderia colapsar, acelerando a aflição.

Serviços ecossistêmicos, um presente sem igual,
regulam o clima, sustentam a vida.
A Amazônia é chave, não podemos ignorá-la,
sua perda seria a maior tragédia vivida.

No horizonte de um futuro incerto,
se o desmatamento seguir seu caminho,
a Amazônia poderá se tornar um deserto,
uma savana cinza, um fatídico destino!

Mas ainda há esperança neste chamado urgente,
para restaurar o que foi perdido com dor,
proteger a Terra, ouvir os povos valentes.
É a luta pela vida entre agonia e clamor.

Homenagem à sua força, sua luta incansável,
sua resiliência e adaptação, um exemplo admirável,
mas o fogo apaga histórias memoráveis,
em um ciclo sem fim, que a avareza é deplorável.

Grito do Amazonas, um chamado urgente,
a cuidar do que resta, a curar o ferido,
proteger a vida de seres inocentes,
a Amazônia arde, nosso futuro, um fio perdido?

Que nossas ações falem mais que as chamas,
que o verde renasça em um futuro mais claro,
que o Amazonas recupere sua voz e suas almas,
e que o planeta reconheça seu valor mais alto.

Último clamor, eco de um incerto porvir,
se o Amazonas cair, o mundo vai sucumbir.
Que não seja o fogo a marcar seu fim,
senão nossas mãos, unidas para persistir.



Cristhian Neyra nasceu em 14 de fevereiro de 1997 em Trujillo, Peru, onde estudou seus primeiros anos de escola e universidade. Gradou-se em Matemática Pura na Universidade Nacional de Trujillo e fez o mestrado em Matemática na Universidade de São Paulo em Ribeirão Preto.

Além do amor pela matemática e pelas ciências em geral, tem grande apreço pela literatura, principalmente pela poesia. Mas ele também tem grande respeito e admiração por disciplinas como arte e filosofia. Considera-se uma alma curiosa e ávida por aprender, é por isso que explora temas novos ou inusitados. Mas reconhece que fazer isso envolve investir mais tempo do que o normal, até mesmo pesquisar diversas fontes antes de se inspirar na primeira linha. Mas há momentos em que é inevitável fazê-lo para liberar emoções. Escrever o ajuda a pensar muito melhor.

Ele divide seu tempo entre estudos e leituras com alguma escrita de poemas. Escreve desde os 15 anos, embora nem sempre escrevesse com a mesma frequência. Ele tem um canal no YouTube chamado "Epifania Poética", onde compartilha alguns de seus poemas. Sua última epifania foi fazer um poema de reflexão em defesa da Amazônia e da vida, sabia que isso ia demorar bastante. Esse poema pode ser encontrado no seu canal de forma audiovisual.

Ele ama muito coelhos, considera que seu dia mais feliz e emotivo no Brasil foi na sua visita a uma loja de coelhos.

Não se considera poeta, apenas um aficionado da poesia.



Cristhian Paúl Neyra Salvador



CLÁUDIA PETERSON LANÇA O LIVRO AS PATAS QUE FORJARAM O MEU CAMINHO: OS ANIMAIS MUDARAM MINHA VIDA. ATÉ ONDE PODEM MUDAR A SUA?

Na obra, a veterinária, psicóloga e especialista em comportamento animal faz um relato pessoal e reflexivo sobre o respeito e a empatia na convivência entre humanos e animais, e levanta questões sobre o bem-estar animal no contexto de diversas práticas sociais, como hipismo, indústria e consumo.

Cláudia Peterson, veterinária, psicóloga e especialista em comportamento animal, lança neste mês de outubro o livro *As patas que forjaram o meu caminho*. A obra, que é autobiográfica, mergulha o leitor nas profundas conexões entre humanos e animais, revelando o impacto transformador que esses seres podem exercer sobre nossas vidas. A autora, que também é etóloga e ambientalista, compartilha



Drago e Cláudia Peterson - Foto divulgação



Cláudia Peterson - Foto divulgação

suas experiências pessoais e reflexivas, desde a infância até a vida adulta, retratando como os animais moldaram sua jornada e visão de mundo.

A autora trabalhou por anos em fazendas de leões perto de Nairobi, no Quênia, e, no continente africano, participou de diversas atividades voluntárias de entidades voltadas à preservação de espécies em extinção. Também atuou na reabilitação e reintrodução de guepardos, gorilas e chimpanzés em seus habitats naturais, reafirmando seu compromisso com o bem-estar animal e a conservação da fauna. Em *As patas que forjaram o meu caminho: Os animais mudaram minha vida. Até onde podem mudar a sua?*, ela vai além de meros relatos de convivência, explorando a importância de enxergar os animais como seres sencientes, dotados de emoções, necessidades



AS PATAS QUE FORJARAM O MEU CAMINHO

e sentimentos próprios. Entre os temas abordados na obra estão: o mundo canino, que proporcionou à autora valores autênticos e a conscientização sobre aspectos da vida que muitos humanos ignoram; o universo equestre, que, apesar de seu glamour elitizado, esconde um lado sombrio de sofrimento e exploração; a verdade sobre a extinção de animais na África, e a luta incansável de profissionais para conter essa tragédia. O livro também aborda a urgência de os seres humanos redescobrirem a intuição e adotarem uma postura mais compassiva e fraterna, tanto com os outros quanto consigo mesmos.

“Este livro é o resultado de minhas interações e influências múltiplas por décadas, entre diversas espécies não humanas e uma única representante da nossa; a Homo sapiens sapiens”, reflete Cláudia Peterson. “Inicialmente, pretendia explicar ao leitor como educar seu cão de forma mais natural e com menos ‘adestramento’; contudo, no decorrer das páginas, ainda no primeiro capítulo, modifiquei esse intento, definindo uma nova meta. Decidi dividir com o público, entre outras reflexões, por que cheguei à conclusão de apenas educar meus amigos cães, e não adestrá-los. Contar o quanto eles haviam me ensinado, e não eu a eles.”



“O LIVRO CARREGA UM GRITO MUDO DE SOCORRO EFETUADO POR MILHARES E MILHARES DE ANIMAIS NÃO HUMANOS, E QUE ECOA EM NOSSOS OUVIDOS MUCOS”, EXPLICA CLÁUDIA PETERSON. “ELES BERRAM, CHORAM, SOFREM, MORREM. ELES SÃO EXTINTOS. ALGUNS, BEM POUCOS, SÃO DE ESTIMAÇÃO.”

Com uma narrativa envolvente, crítica, inusitada, por vezes intrigante e até polêmica, principalmente em relação às indústrias de carnes e peles, o livro explora também temas como comunicação, afetividade, inteligência e individualidade, traçando paralelos entre os comportamentos humano e animal. Dividida em capítulos dedicados às interações da autora com patos, cães, gatos, cavalos, pássaros e até peixes, a obra revela como o convívio com os animais foi essencial para seu autoconhecimento e consciência sobre o impacto das ações humanas no ecossistema.

“Seria eu outra pessoa acaso não tivesse convivido desse modo com meus amigos, meus pares não humanos? Não sei. Sei apenas que certamente seria uma vida bastante diferente. Preenchida, quem sabe, por valores e regras tendenciosas, questionáveis e com datas de validade. E, certamente, com um enorme e desconfortável sentimento de solidão e vazio interior inexplicável”, finaliza Cláudia Peterson.



Sobre a autora:

Cláudia Peterson é psicóloga, veterinária, ambientalista e etóloga pela Universidade do Colorado, em Boulder, Colorado, EUA. Dedicou-se ao estudo do comportamento animal desde cedo, buscando criar respeito e conexão entre humanos e outras espécies. Ao longo de sua trajetória, tem aprendido com os animais com os quais convive e compartilhado esse conhecimento com sua própria espécie. Sua ética e comportamento são fortemente influenciados por esses animais, dos quais se tornou defensora. Cláudia trabalhou em fazendas de leões no Quênia e participou de projetos de conservação de espécies em extinção na África, incluindo a reabilitação de guepardos, gorilas e chimpanzés. Hoje, vive em São Paulo, onde, segundo suas palavras, continua em constante aprendizado.

Serviços:

As patas que forjaram o meu caminho: Os animais mudaram minha vida. Até onde podem mudar a sua?

Editora: EV Publicações

Páginas: 358 - Preço: R\$ 80,00

Vendas: Estante Virtual – www.estantevirtual.com.br

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

SAIBA COMO ADQUIRIR O LIVRO

UMA MISSÃO
DE ESPERANÇA



Revista Projeto AutoEstima

ANDRÉ LUIZ MARTINS
DE ALMEIDA

Sobre o autor:

ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA, nasceu em 21 de janeiro de 1970 no Rio de Janeiro, e reside em Queimados desde a infância. Publicou seu primeiro poema em 2015, para o Concurso Novos Poetas - poetize 2016, da Editora Vivara Nacional. Suas publicações compreendem "Antologia Poética: Aspirações de um Discípulo" (2019), "Exortações Inspiradas" (2020), "Adoração Poética" (2021), "Alvorada do Avivamento" (2022) e "Portal da Fé" (2023). "Uma missão de esperança" é o 6º livro autoral completo do autor, que publica novamente em 2024.





Sinopse do livro.

– Antologia Poética “Uma missão de esperança”

Esta Antologia zela pelo bom senso de não se tornar partidária de um lado, mas a flor de esperança do coração, que preencha sua vida com um pouco de **Lirismo** no seu dia a dia, mas também, com uma missão explícita de levar conhecimento diferenciado sobre o papel do Evangelho e da diferença que faz em nossas vidas com as bênçãos de **paz, perdão e salvação**.

“A missão é uma ordem para ser obedecida pelos discípulos na evangelização, no ensino e no amor ao próximo, com o objetivo de resgatar os perdidos, sendo Jesus o próprio elemento vital que floresce no coração, como a “Esperança”. Os Discípulos são os encarregados na condução desta missão!”

ANDRÉ LUIZ MARTINS DE ALMEIDA

(Mai/2024)

Dados técnicos do livro, como: nº de páginas, ano de publicação, informar se é impresso ou digital e se foi publicado por editora ou de forma independente.

ISBN	978-65-85841-71-9
Número de páginas	140
Edição	1 (2024)
Formato	A5 (148x210)
Acabamento	Brochura c/ orelha
Tipo de papel	Offset 75g
Idioma	Português

Livro impresso e Digital (Impressão sob-demanda)

Publicado por : Artecrisweb (Co-participação de serviços (“Paula Editorações” – Autor)

Links (endereço de uma página) para os leitores saberem mais sobre o livro. Link de venda do livro, rede social do autor(a), blog ou site do autor ou link do livro na editora.

Dica de Livro



Disponível na seção Dica de Livros do Clube Do Leitor! Acesse agora e descubra mais em:

 clubedoleitor.net.br/dicas-de-livros

Site do autor:

<https://artecris.com.br>

Link de Venda - Clube de Autores :

<https://clubedeautores.com.br/livros/autores/andre-luiz-martins-de-almeida>

Link pagina de autor na **Amazon:** <https://www.amazon.com.br/kindle-dbs/entity/author?asin=B0B8TGQ61C>

rede social do autor : **Instagram:** <https://www.instagram.com/artecrisweb>

Livro

"Caminho das Águas no Brasil", novo lançamento da Bela Vista Cultural, integra projeto educacional que levará discussão sobre o tema para escolas da rede pública



destaca a importância da água para todas as esferas da vida no planeta

Com o objetivo de promover a conscientização da sociedade de que a água é um recurso finito e que deve ser usado com responsabilidade, a **Bela Vista Cultural** - Editora e produtora paulistana focada em ações de impacto social -, apresenta a sua mais recente publicação: o livro "**Caminho das Águas no Brasil**". Destinada a ser uma ferramenta pedagógica, utilizada em sala de aula, a obra mostra o vasto potencial hídrico do país, ao mesmo tempo em que discute a sua relevância nas esferas do consumo, energia, saneamento, logística, turismo, economia e saúde. Além disso, a publicação incentiva a sociedade a se engajar com práticas de cidadania preservacionista e sustentável.

Com prefácio de Marina Godward, influenciadora que atua na área de sustentabilidade e meio ambiente, a obra sublinha a todo momento que, sem água limpa, não há qualidade de vida, destacando a sua importância para a sustentabilidade ambiental, a segurança hídrica e o bem-estar físico e mental.



A água é a base de nossa existência

A água é um recurso natural, essencial para todas as formas de vida, dos seres humanos à fauna e à flora. Compreendendo de 60 a 70% do peso corporal de adultos, ela desempenha um papel fundamental na regulação da temperatura interna e no funcionamento adequado de todos os processos orgânicos. A sua escassez, portanto, representa uma grave ameaça, uma vez que a água é a base de nossa existência.

Em contraponto, um estudo publicado em 2021, pelo Instituto Trata Brasil, indicou que mais de dois bilhões de pessoas vivem em países em situação de estresse hídrico e que, embora o Brasil tenha uma das maiores reservas de água doce do mundo - com diversos rios importantes e um vasto litoral -, cerca de 35 milhões de habitantes não têm sequer acesso ao abastecimento regular de água no país.



“O projeto *Caminho das Águas no Brasil* nasceu da necessidade de conscientizar as pessoas sobre o uso inteligente e responsável da água. O livro e as atividades educativas que o acompanham oferecem uma visão abrangente de todas as suas potencialidades; como a geração de energia limpa, a preservação da biodiversidade, sua utilização em atividades de lazer e a sua relação direta com a saúde humana e a economia”, afirma Renan Cyrillo, sócio presidente da Bela Vista Cultural.

A iniciativa, realizada com apresentação do *Zmax Blue Ship Group* e patrocinada pelas empresas *Águas Prata* e *HSTern*, via Lei Federal de Incentivo à Cultura, doará a maior parte dos exemplares para estudantes e professores da rede pública de ensino nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo. Uma quantidade limitada também estará disponível para venda no *e-commerce* da editora, pelo valor simbólico de R\$50,00.

“Apoiamos iniciativas como esta porque acreditamos que promover a conscientização sobre o uso responsável dos recursos naturais é essencial para assegurar um futuro sustentável e equilibrado para as próximas gerações”, afirma Afonso Prata, Chairman do *Zmax Blue Ship Group*.

As escolas públicas participantes também serão palco de uma série de atividades complementares, incluindo palestras, além de atividades formativas e demais ações pedagógicas, com o intuito de oferecer recursos e experiências que complementem o trabalho realizado pelos profissionais da educação em sala de aula, beneficiando diretamente centenas de alunos.

Ficha Técnica

Caminho das Águas no Brasil

Livro | “Caminho das Águas no Brasil”

Tiragem: 3.000 exemplares

Formato: 21 cm x 25 cm fechado; 42 cm x 25 cm aberto

Número de páginas: 144

Miolo: em papel couché, impresso a 4x4 cores

Capa: dura, impressa a 4x0 cores

Valor de venda: R\$ 50,00

Cartilhas Pedagógicas e Materiais Acessíveis

Todos disponibilizados virtualmente

Acesso via: <https://www.belavistacultural.com.br/caminhoaguasbr>

Sobre a Bela Vista Cultural

Fundada em 2016, a Bela Vista Cultural é uma editora, produtora cultural e consultora especializada no desenvolvimento de projetos de forte impacto social. Desenvolve iniciativas culturais, educacionais e de responsabilidade social, voltadas à divulgação de temas urgentes e contemporâneos, em áreas como cultura, educação, meio ambiente, artes plásticas e patrimônio, entre outras.

A empresa idealiza e desenvolve livros, cartilhas pedagógicas, exposições, filmes, palestras e cursos, a depender da temática e do formato de cada um de seus projetos culturais, sendo que todos possuem uma característica em comum: parte da distribuição desses materiais e o acesso às atividades complementares é gratuito aos professores e alunos da rede pública de ensino no Brasil, estimulando o diálogo e a continuidade das iniciativas educacionais. A Bela Vista Cultural atua como um elo entre as empresas socialmente responsáveis e suas partes interessadas, utilizando a cultura para gerar impacto positivo e implementar ações inovadoras em comunidades e instituições de ensino por todo o Brasil.

Desde a sua fundação, a Bela Vista Cultural está à frente de uma série de projetos culturais sob as mais diferentes temáticas. Livros: *Arco da Vida: a Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo* (2024); *Cultura & Vida no Trânsito* (2024); *Saúde, Alimento & Cultura* (2024); *Projeto de Vida e Cidadania* (2024); *A Cultura dos Alimentos* (2023); *China-Brasil: invenções que mudaram o mundo* (2023); *Educação Financeira para Jovens & Estudantes* (2023); *Caminhos do Brasil - terra, água e céus* (2023); *Flores, Cores e Sabores dos Alimentos* (2022); *Cultura e Saúde: Personagens e Histórias do Saneamento no Brasil* (2022); *Cultura e Natureza: RPPNs do Espírito Santo* (2022); *Caminhos da Riqueza no Brasil: o guia da Educação Financeira* (2022); *China Impressões: Cultura e Natureza* (2022); *Suíça-Brasil: 200 anos de Imigração* (2021); *Associação Comercial de Pernambuco - Rumo aos 200 anos* (2023); *Personagens e Histórias da Medicina no Brasil* (2023); *Art Déco São Paulo* (2019) e; *ABCZ: 100 anos de história e histórias* (2019). Exposição de arte: *Paixão: caminhando no amor, na união e na justiça* (2017). Documentário: *Belém 400 anos: a influência francesa na capital paraense* (2016).

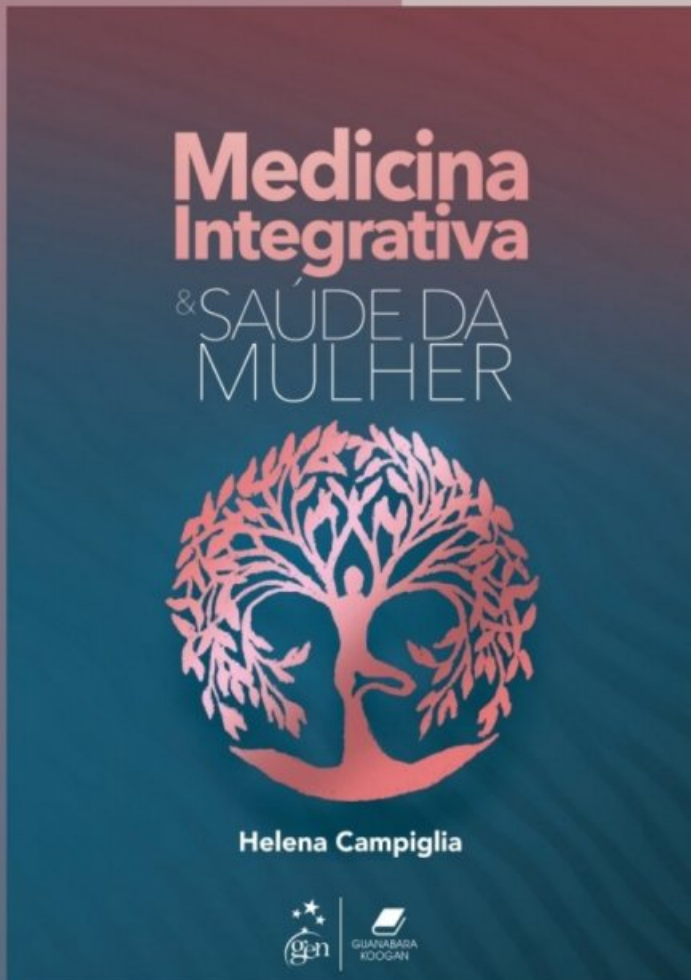
Renan Cyrillo: empreendedor social, produtor cultural, editor, escritor e palestrante. Cyrillo é graduado em *Produção Editorial em Mídias* (Universidade Anhembi Morumbi), pós-graduado em *Gestão Cultural - Cultura, Desenvolvimento & Mercado* (SENAC) e possui MBA em *ESG - Environmental, Social & Governance* (IBMEC/Exame). Atua na área cultural desde 2010, transitando por diferentes editoras, até fundar, em 2016, a Bela Vista Cultural. Também realiza palestras em instituições culturais e educacionais, em diversos estados do Brasil.

www.belavistacultural.com.br

@belavistacultural

Livro

Médica brasileira que é professora da Universidade do Arizona lança livro sobre o uso da Medicina Integrativa no cuidado da saúde da mulher



Terceiro livro da Dra. Helena Campiglia ensina aos profissionais de saúde e às mulheres como conciliar a medicina convencional aos tratamentos integrativos e holísticos na busca por mais saúde e bem-estar

Dra. Helena Campiglia lançou seu novo livro "Medicina Integrativa & Saúde da Mulher" pela Editora Guanabara Koogan, do Grupo GEN. A obra foi lançada no dia 8 de outubro, na Livraria Travessa do Shopping Villa Lobos



Dra. Helena Campiglia

Ciclos femininos, menopausa, hormônios, gestação, maternidade, saúde mental e por aí vai. Em matéria de saúde, as mulheres têm pontos fundamentais dos quais não se pode abrir mão. Porém, longe de depositarem todas as fichas nas medicações e terapias mais tradicionais, cada vez mais, elas buscam alternativas naturais e integrativas para cuidarem da saúde, e não só combaterem os sintomas de uma doença que possa acometê-las.

Sob essa perspectiva de cuidado multidisciplinar, a médica integrativa **Dra. Helena Campiglia** lançou seu novo livro ***“Medicina Integrativa & Saúde da Mulher”*** pela Editora Guanabara Koogan, do Grupo GEN. **A obra foi lançada no dia 8 de outubro, terça-feira, na Livraria Travessa do Shopping Villa Lobos.**

“A medicina integrativa tem ganhado destaque ao proporcionar uma abordagem mais ampla e holística nos cuidados com a saúde da mulher. Ao unir práticas convencionais e complementares, essa modalidade tem como foco tratar a mulher de maneira integral, considerando não apenas os sintomas físicos, mas também aspectos emocionais, mentais e espirituais”, explica Dra. Helena que, além de médica clínica geral formada pela USP, é professora convidada na Universidade McMaster, em Toronto e professora-mentora em Medicina Integrativa pela Universidade do Arizona.

Ao longo deste livro, foram estudadas as principais fases da vida da mulher, desde a menarca com seus ciclos, gestação e puerpério, até a entrada na menopausa. Em determinados capítulos abordam-se doenças prevalentes; em outros, à passagem de fase e às mudanças que acarretam.

A leitura de ***“Medicina Integrativa & Saúde da Mulher”*** traz abordagens e soluções mais sustentáveis e menos invasivas através de terapias complementares como nutrição, estilo de vida, suplementação, acupuntura, meditação, práticas mente-corpo, fitoterapia, e técnicas de relaxamento em conjunto com a medicina convencional.

Longe de querer levar a Saúde da Mulher para a patologia, esta obra traz a proposta de promoção da saúde, mesmo quando há doenças presentes. O convite também se estende a profissionais da área, para que sejam eles um exemplo para seus pacientes.

Muito debatida na medicina da mulher, a menopausa ainda gera polêmicas. Sobre ela, Dra. Helena explica que “mulheres que passam pela menopausa podem fazer uso da reposição hormonal, e, ao mesmo tempo, buscam aliviar sintomas como fogachos, cansaço, insônia, ganho de peso e perda da libido.

Essas podem ser alteradas com mudanças no estilo de vida, aconselhamento nutricional, acupuntura, uso de fitoterápicos e suplementos nutricionais específicos, que são apresentados neste livro”. Como e quando escolher e associar esses diferentes caminhos é o fio condutor de ***“Medicina Integrativa & Saúde da Mulher”***.

O diferencial da **medicina integrativa** está em tratar os pacientes como um todo, através da promoção do autocuidado e da prevenção – esta última, dona de grande importância já que trata previamente os desequilíbrios que podem levar às doenças e não ataca somente os sintomas.

Essa união de abordagens também oferece maior autonomia às mulheres, que passam a ter mais ferramentas para gerenciar sua saúde de forma ativa e consciente.

A adoção das práticas propostas em **“Medicina Integrativa & Saúde da Mulher** deve se tornar cada vez mais comum na vida das mulheres, pois as orienta para um futuro promissor, no qual o equilíbrio entre saúde física, corpo e mente é prioritário.

“Não é fácil propor modelos integrativos para uma medicina baseada em doença, e não em saúde. Meu desejo é que este livro possa acrescentar reflexão, profundidade e conhecimento à prática de muitos profissionais da área e que isso se reflita na vida de seus pacientes.” – Dra Helena Campiglia

Sobre a autora:



Helena Campiglia é médica formada pela Universidade de São Paulo (USP), fez Residência em Clínica Médica, especialização em Acupuntura, Medicina Chinesa e Endocrinologia Ginecológica. Formou-se em Medicina Integrativa pelo fellowship no AWCIM pela Universidade do Arizona (EUA).

Atualmente é professora convidada na Universidade McMaster, Toronto (Canadá) e mentora dos alunos do Fellowship de Medicina Integrativa no AWCIM pela Universidade do Arizona (EUA).

Autora dos livros “Psique e Medicina Tradicional Chinesa” e “O Domínio do Yin: Da Fertilidade à Maternidade; a Mulher e suas fases segundo a Medicina Tradicional Chinesa”, ambos na sua 3ª edição.

Atua como Clínica Geral e em Saúde da Mulher há mais de 25 anos unindo a Medicina convencional às práticas integrativas.



Serviço:

Título: Medicina Integrativa & Saúde da Mulher

Autor: Dra. Helena Campiglia (@helenacampiglia)

Editora: Guanabara Koogan GRUPO GEN

Páginas: 273

Disponível em: <https://amz.run/9WXI>

Livro

"O Caminho Começa na Volta"
- Renata de Paula revela
segredos do Caminho de
Santiago em novo livro



Uma jornada de
autoconhecimento,
superação e dicas
práticas para peregrinos



Renata de Paula,
enfermeira, designer de
interiores e empresária
apresenta seu novo livro.

Renata de Paula



A obra é um relato emocionante e inspirador da experiência da autora no Caminho de Santiago de Compostela, uma das mais antigas e reverenciadas rotas de peregrinação do mundo.

Além de compartilhar as profundas transformações emocionais e espirituais que vivenciou durante os 16 dias de caminhada ao longo de 400 quilômetros, Renata também oferece aos leitores uma série de dicas práticas, essenciais para quem deseja encarar essa jornada. Desde como montar a mala perfeita, até a melhor maneira de se preparar fisicamente e mentalmente para a longa caminhada, o livro se torna um verdadeiro guia para futuros peregrinos.

"Ao longo do Caminho de Santiago, além das descobertas internas, aprendi muito sobre a importância de estar preparado.

Cada item na mala, cada decisão sobre o percurso, influenciou diretamente na experiência. Quero compartilhar não só as emoções dessa jornada, mas também as lições práticas que aprendi e que podem ajudar outros peregrinos a terem uma experiência ainda mais enriquecedora", comenta Renata.

Com uma linguagem acessível e envolvente, Renata de Paula entrelaça suas experiências pessoais, como o divórcio, mudança de país e a superação de desafios familiares, com conselhos práticos, criando uma obra que inspira e guia ao mesmo tempo.

"O Caminho de Santiago foi mais do que uma simples caminhada; foi uma transformação. Meu livro é um presente para aqueles que me perguntam sobre a jornada e que buscam não só inspiração, mas também orientação para embarcar nessa aventura", revela a autora.

Sobre a autora:

Renata de Paula: É fundadora e CEO do Vênus Talks, empresa especializada em maturidade e menopausa.

A ideia da empresa nasceu de uma dor dela, pois teve os ovários aspirados aos 33 anos, por conta de uma gravidez tubária e assim entrou na Menopausa Precoce.

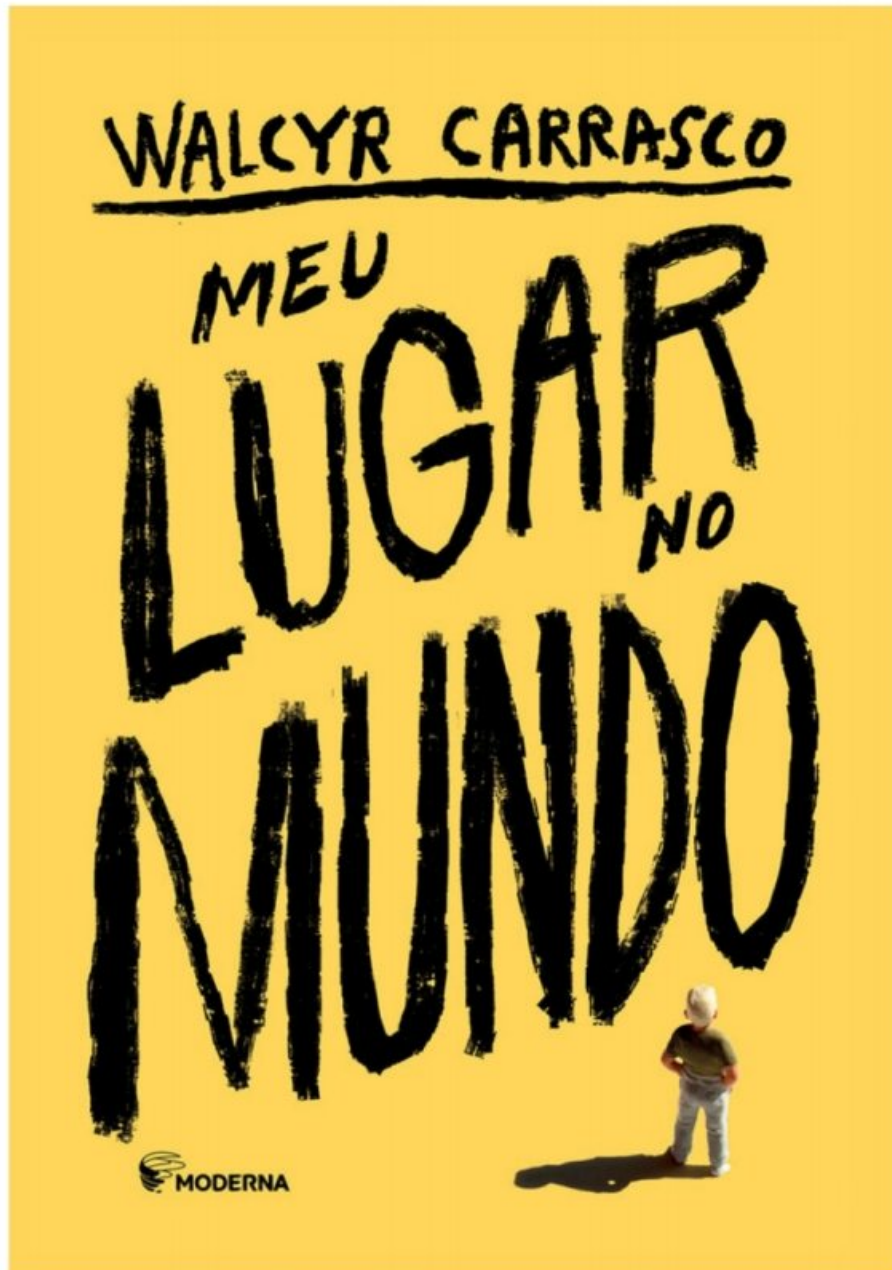
Logo depois veio um câncer de mama, que por ter sido descoberto no início foi curado, mas com isso ela ficou impossibilitada de usufruir dos benefícios da reposição hormonal e assim começa a jornada da empresária na Menopausa que chegou precocemente.

O Start da empresa veio em fevereiro deste ano, quando ela descobriu que o SUS passou a oferecer tratamento para essa fase da vida da mulher. Um projeto de lei, PL 3933/2023, reconheceu a menopausa e o climatério como condições que devem ser tratadas gratuitamente pelo sistema público de saúde.



Meu Lugar no mundo, de Walcyr Carrasco, foi finalista do Prêmio Jabuti em 2023

Por: Walcyr Carrasco é autor de livros, peças de teatro e novelas de televisão



No mês de prevenção ao suicídio, obra do autor traz importante reflexão sobre sofrimento mental em adolescentes

Finalista do Prêmio Jabuti 2023, na Categoria Juvenil, essa sensível obra de Walcyr Carrasco traz a história de Aleph, um adolescente que se acha diferente de todos que conhece, enquanto seu irmão é um campeão do esporte sempre elogiado pelos pais. Um doloroso e inesperado suicídio muda o rumo dos acontecimentos, mostrando que nem tudo é como se imagina, e que cada um tem seu jeito de ser.

No Setembro Amarelo, mês de conscientização sobre prevenção e combate ao suicídio, o trabalho do autor exclusivo da Moderna para obras infantojuvenis é uma oportunidade de tratar desse delicado tema com jovens que passam por uma das fases mais difíceis da vida. Também permite que leitores de todas as idades possam refletir sobre sentimentos que, muitas vezes, não são facilmente expressados por nós mesmos, ou por quem está ao redor.

Walcyr Carrasco é autor de livros, peças de teatro e novelas de televisão amadas pelo público brasileiro e, aqui, traz temas delicados como sofrimento mental, bullying e inadequação, questões presentes na vida de todo adolescente, mas que muitos têm dificuldade de tratar em família.

Ficha Técnica

Meu Lugar no Mundo

Autor: Walcyr Carrasco

Número de páginas :136

Faixa etária A partir de 13 anos



Livro

Em Busca da Pedra de Midas

Por: Thiago Alves



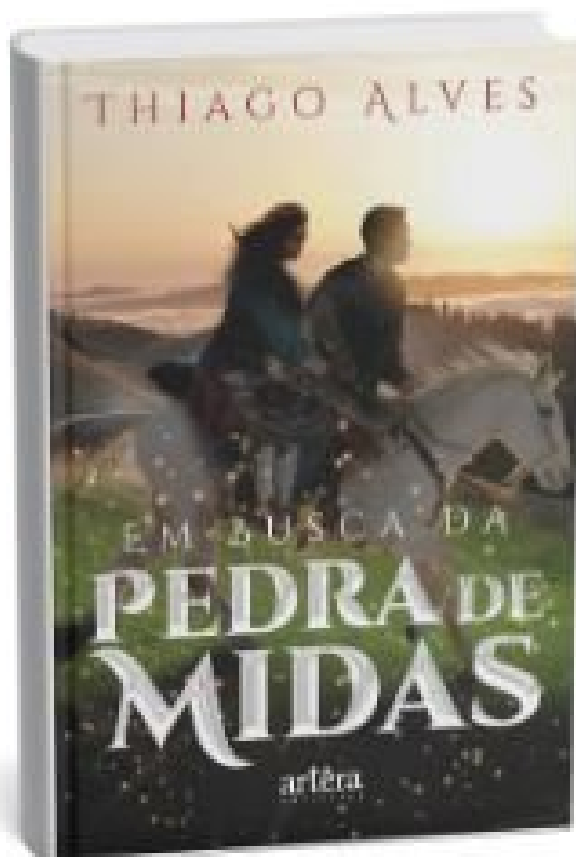
Em Busca da Pedra de Midas narra a jornada de um casal de ladrões em busca de um tesouro. A lealdade da dupla é testada por inimigos e aliados em uma trama repleta de seres fantásticos, romance e suspense

Revista Projeto AutoEstima

Lançamento do livro: Em Busca da Pedra de Midas
Data e horário: 19/10 às 18h
Local: Livraria da Vila, no Shopping Anália Franco
Endereço: Avenida Regente Feijó, nº 1739,
Tatuapé



Thiago Alves



Com uma narrativa inspiradora tanto na ficção quanto na realidade, o publicitário paulistano Thiago Alves acaba de lançar o livro *Em Busca da Pedra de Midas*, voltado ao público infantojuvenil. A obra marca o início da sua carreira literária e a superação de um período difícil de desemprego e de depressão. A Livraria da Vila, no Shopping Anália Franco, em São Paulo, recebe a noite de autógrafos, a partir das 18 horas, no dia 19 de

outubro, mas os exemplares já estão disponíveis para compra em livrarias e e-commerce no Brasil.

Em Busca da Pedra de Midas narra a jornada de Oliver e de Lina, um casal de ladrões que, após encontrar um mapa misterioso, parte em busca de um tesouro inestimável. Para reunir as quatro partes de um medalhão que os levará ao tesouro do rei Marubi, eles enfrentarão crocodilos gigantes, florestas enigmáticas, maldições e muitas perseguições. A lealdade dos protagonistas será testada por inimigos e professores em uma trama repleta de romance e suspense.

A inspiração para escrever o livro surgiu de um sonho que o publicitário teve aos 17 anos. Ao acordar, fez esboços em desenhos para não esquecer a ideia. Semanas depois, ao ver um mangá sobre uma personagem ladra, a história de *Em Busca da Pedra de Midas* começou a ser construída em sua mente. "Os principais eventos, os mistérios do enredo, a história

do rei Marubi e o desfecho estavam todos definidos. Escrever o livro levou dois anos, e uma curiosidade é que ainda guardo os desenhos originais dos personagens", conta.

Início do projeto

Quase vinte anos depois, após ficar desempregado e enfrentar a depressão, Thiago decidiu retomar o projeto do livro. "Havia buscado inúmeras oportunidades, mas não conseguia uma recolocação no mercado de trabalho. Preocupada com o meu bem-estar, a minha mãe me incentivou a reorganizar o livro e buscar editoras para publicá-lo. O processo ressignificou a minha tristeza e me ajudou a superar essa fase", esclarece.

Mais velho de quatro irmãos, Thiago cresceu no bairro São Miguel Paulista, na Zona Leste de São Paulo. Apesar da vulnerabilidade socioeconômica, os pais sempre apoiaram a sua formação educacional. A criatividade para a escrita foi moldada a partir das brincadeiras com bonecos da Disney e na leitura dos quadrinhos da Turma da Mônica, dos livros da série Vaga-Lume, do Harry Potter e O Senhor dos Anéis, além dos clássicos dos escritores Agatha Christie e Machado de Assis, entre outros. Os filmes das décadas de 80 e 90, como Os Goonies, Jumanji e Jurassic Park, também compõe o universo criativo do autor.

Alves explica que a sua filha, Luara, é a grande inspiração por trás de cada aventura que cria. *Em Busca da Pedra de Midas* marca o início da sua jornada criativa e, segundo o publicitário, "é apenas o primeiro capítulo de uma série de projetos emocionantes que estou ansioso para compartilhar com o público." O Instagram do livro, sem spoiler, pode ser acessado aqui.

Em Busca da Pedra de Midas

Editora Appris Ltda.

Páginas: 201

Público-alvo: infantojuvenil

Gênero: fantasia

Onde comprar: Appris, Amazon, Submarino, Americanas e livrarias físicas. A versão em e-book está disponível na Amazon, Google Play, Cia dos Livros, Livraria Martins Fontes, Rakuten Kobo e Casa Del Libro.

Serviço:

Lançamento do livro *Em Busca da Pedra de Midas*

Data e horário: 19/10 às 18h

Local: Livraria da Vila, no Shopping Anália Franco

Endereço: Avenida Regente Feijó, nº 1739, Tatuapé

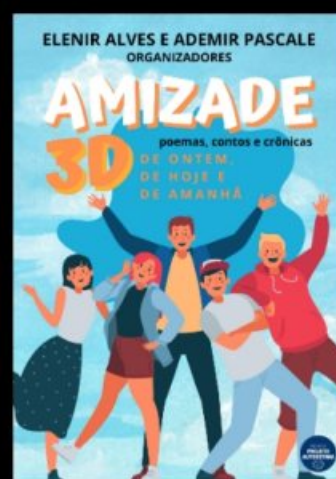
Sobre o autor: nascido em São Paulo, Thiago Alves é um contador de histórias dedicado e apaixonado. Formado em Publicidade, canaliza a sua fascinação por ficção e fantasia em narrativas cativantes. *Em Busca da Pedra de Midas* é o seu livro de estreia e o primeiro de muitos que virão. A motivação para publicá-lo surgiu para ressignificar o desemprego e a depressão. A sua filha, Luara, é a grande inspiração por trás de cada aventura que cria.

Após superar desemprego e depressão, publicitário estreia no mundo da fantasia literária





DICAS PARA LEITURA



Conheça todos os e-books

Clique aqui



Outubro Rosa: 10 informações
sobre a mamografia que toda
mulher precisa saber

Lembre-se de se cuidar!

Para alertar sobre a importância do rastreamento precoce do câncer de mama, o mês reforça a necessidade do exame como uma forma de prevenção à doença

Com o objetivo de alertar sobre um exame indispensável, como a mamografia, a campanha Outubro Rosa traz uma reflexão importante sobre a necessidade de se cuidar e olhar com carinho para a saúde.

Projeções do Instituto Nacional do Câncer (INCA), indicam que em 2023 devem ser registrados 73.610 novos casos de câncer de mama, número que representa 10,5% de todos os diagnósticos da doença no Brasil – ficando atrás somente do câncer de pele não melanoma, que compreende 31,3% do total de casos de forma geral.

Os tumores de mama são mais incidentes entre mulheres, liderando o ranking dos que mais matam a população feminina. São estimados 11,84 óbitos pela doença a cada 100 mil mulheres, ainda conforme o INCA. Porém, a partir do diagnóstico precoce, é possível encontrar lesões em estágios iniciais e barrar que o câncer de mama avance.

A partir do rastreamento mamográfico - desde que realizado periodicamente - diversos estudos mostram que a redução da mortalidade por câncer de mama pode ter um impacto de 25% a 40%. "Quando a doença é descoberta cedo, os tratamentos podem ser menos agressivos, além de terem uma maior chance de sucesso. A boa notícia é que 95% dos diagnósticos precoces têm chances de cura", comenta Daniel Gimenes, oncologista da Oncoclínicas em São Paulo.

Mas, afinal, como o exame é feito?

Em um mamógrafo, a mulher fica de pé em frente ao aparelho e duas placas pressionam as mamas tanto na vertical, como na horizontal. Para ter uma melhor imagem, o técnico pedirá para a paciente prender a respiração por alguns segundos. "Em média, o exame pode durar cerca de 20 minutos no máximo", explica o oncologista.

Quem deve fazer a mamografia

Acima dos 40 anos, o exame pode ser realizado anualmente para a detecção precoce do câncer de mama, segundo a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM). Já entre os 50 e 69 anos, de acordo com o Ministério da Saúde, a mamografia de rotina pode ser realizada a cada dois anos, desde que a mulher não tenha sinais ou sintomas da doença.

Quando o procedimento é realizado fora da faixa etária, ou seja, em mulheres com menos de 40 anos, ele pode ser indicado para complementar o diagnóstico de nódulos na região. Porém, vale lembrar que apenas o médico poderá recomendar a necessidade ou não da mamografia em situações como essa.

Por que a mamografia não é recomendada antes dos 40 anos?

Segundo Daniel Gimenes, o exame pode trazer alguns riscos quando feito antes dos 40 anos. Além disso, o diagnóstico de câncer de mama em mulheres abaixo da faixa etária é raro - representando apenas cerca de 10% dos casos.

"Por causa de uma maior densidade da mama, o exame pode trazer falsos negativos. Além disso, realizar a mamografia antes dos 40 anos expõe a mulher a uma radiação que não é necessária naquele momento", comenta.

Dói fazer mamografia?

O exame pode causar desconforto, mas a compressão no aparelho é rápida, fazendo com que a dor seja passageira. "Uma dica para evitar que o incômodo seja maior é realizar a mamografia fora do período menstrual, pois a mama está mais sensível neste momento", recomenda o especialista da Oncoclínicas São Paulo.

Quem tem silicone pode fazer mamografia?

Sim, pode. A prótese não irá atrapalhar o exame, mas é necessário que a paciente avise sobre o silicone. "O mamógrafo não irá furar a prótese. A diferença é que podem ser necessárias mais imagens durante o exame, assim como a manobra de Eklund - que consiste em afastar o silicone para que não haja distorção dos resultados", comenta Daniel.

A radiação da mamografia pode fazer mal?

O exame é contraindicado na gravidez, mas pode ser realizado normalmente em outras situações. A radiação emitida no procedimento é baixa e não causa complicações.

Existe preparo para fazer a mamografia?

O exame em si não necessita de muitos preparos, mas é recomendado que a mulher faça o agendamento da mamografia alguns dias após a menstruação. "Isso ajuda a evitar o desconforto e oferece mais tranquilidade para a paciente durante o exame", explica Daniel.

Além disso, é necessário evitar o uso de hidratantes, desodorantes e outras substâncias nas mamas e axilas, pois podem interferir no resultado do exame.

A vacina contra a covid-19 pode causar erros de interpretação na mamografia?

Sim, pode. Por causa do aumento de linfonodos no braço em que a paciente recebeu a vacina, a situação pode ser interpretada erroneamente como um sinal de câncer de mama - uma vez que a doença também apresenta esse desdobraimento. O INCA recomenda que a mamografia de rastreamento seja feita entre quatro a seis semanas após a vacinação contra a covid-19.

Mulheres que estão amamentando podem fazer mamografia?

Não, o exame não é recomendado caso a mulher esteja amamentando ou grávida. Em situações como essa, o médico poderá solicitar outros exames de rastreamento que não sejam prejudiciais para a mãe e para o bebê, como o ultrassom.

O autoexame substitui a mamografia?

Não! No caso do autoexame, ele auxilia na detecção de nódulos palpáveis, mas não substitui a realização da mamografia. “Por isso, caso note sintomas como: alterações de formato, da pele ou tamanho das mamas, procure um médico o quanto antes para avaliação e diagnóstico correto”, finaliza Daniel Gimenes.

Sobre a Oncoclínicas&Co

Oncoclínicas&Co é o maior grupo dedicado ao tratamento do câncer na América Latina, com um modelo especializado e inovador focado em toda a jornada do tratamento oncológico, aliando eficiência operacional, atendimento humanizado e especialização por meio de um corpo clínico composto por mais de 2.700 médicos especialistas com ênfase em oncologia. Com a missão de democratizar o tratamento oncológico, oferece um sistema completo que integra clínicas ambulatoriais a cancer centers de alta complexidade. Conta com 142 unidades em 39 cidades brasileiras, permitindo acesso de qualidade em todas as regiões que atua, alinhados aos padrões dos melhores centros de referência mundiais no tratamento do câncer. Com foco em tecnologia, medicina de precisão e genômica, a Oncoclínicas realizou aproximadamente 635 mil tratamentos em 2023. É parceira exclusiva no Brasil do Dana-Farber Cancer Institute, afiliado à Faculdade de Medicina de Harvard, um dos principais centros de pesquisa e tratamento de câncer no mundo. Possui a Boston Lighthouse Innovation, especializada em bioinformática, em Cambridge, Estados Unidos, e participação na MedSir, dedicada ao desenvolvimento e gestão de ensaios clínicos para pesquisas independentes sobre o câncer, em Barcelona, Espanha. Recentemente, expandiu sua atuação para a Arábia Saudita por meio de uma joint venture com o Grupo Al Faisaliah, levando a missão de vencer o câncer para um novo continente e proporcionando cuidados oncológicos em escala global, ao combinar a hiperespecialização oncológica com abordagens inovadoras de tratamento.

A companhia integra a carteira do IDIVERSA, índice lançado pela B3, destacando empresas comprometidas com diversidade de gênero e raça. Para mais informações acesse: www.grupooncoclinicas.com



INSCRIÇÕES ATÉ SEXTA: 61ª CORRIDA CONTRA O *câncer de mama*

Com expectativa de 13 mil inscritos, kits serão vendidos até o dia 04/10, no 5º lote da corrida

13.OUT
ÀS 07 HORAS

Local: Parque Ibirapuera
Concentração: Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP) - Av. Pedro Álvares Cabral, 201





2023 | Corrida anterior - 68ª Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama/IBCC Oncologia

Faltando poucos dias para a 61ª Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama, organizada pelo IBCC Oncologia, a expectativa aumenta com o recorde de mais de 11 mil participantes inscritos. O evento, que ocorre em 13 de outubro de 2024, a partir das 7h no Parque Ibirapuera, em São Paulo, terá a concentração na Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP), localizada na Av. Pedro Álvares Cabral, 201. A corrida terá modalidades de caminhada de 3,5 KM e corrida de 5 KM e 10 KM.

Os interessados em participar ainda têm a chance de garantir o seu kit até o dia 04 de outubro, último dia de vendas do 5º lote, por meio do site oficial: corrida.ibcc.com.br. A retirada dos kits acontecerá nos dias 10, 11 e 12 de outubro na loja Drastosa, situada na Rua Luiz Gatti, no bairro da Lapa, São Paulo.

Para aqueles que não puderem retirar o kit pessoalmente, há a possibilidade de pedir para um representante realizar a retirada, desde que seja preenchido o formulário de autorização disponível no site do evento.

Com mais de 20 anos de história, a Corrida faz parte da Campanha “O Câncer de Mama no Alvo da Moda”, e já contabiliza mais de 205 mil participantes em 69 edições realizadas em 12 cidades brasileiras. Este ano, o evento novamente reforça a importância da

conscientização sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama e arrecada recursos para o IBCC Oncologia, hospital filantrópico referência no tratamento da doença.

A corrida oferece duas opções de kit: o Kit Atleta, com camiseta, sacochila e medalha pós-corrída; e o Kit Premium, que inclui os itens do Kit Atleta e uma camiseta extra Rosa Finisher. Não perca a oportunidade de participar de um evento que celebra a vida e promove a prevenção do câncer de mama.

Serviço 61ª Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama

Dia: 13 de outubro de 2024 (domingo) a partir das 7h

Local: Parque Ibirapuera

Concentração: Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo (ALESP) - Av. Pedro Álvares Cabral, 201

Retirada dos Kits: dias 10, 11 e 12/10 na loja Drastosa - Rua Luiz Gatti, Lapa, São Paulo

Valor da inscrição 5º Lote:

Kit Atleta R\$139,90 + taxa de serviço

Kit Premium R\$164,90 + taxa de serviço

Saiba mais: <https://corridaibcc.com.br>

Sobre a Campanha “O Câncer de Mama no Alvo da Moda”

A Campanha “O Câncer de Mama no Alvo da Moda” foi idealizada em 1994 por Ralph Lauren junto com seus colegas do Council of Fashion Designers of America (CFDA), que criaram uma fundação (CFDA Foundation) para angariar recursos para o combate ao Câncer de Mama. O IBCC Oncologia é o detentor exclusivo da marca no Brasil desde 1995. Licenciando a marca do “Câncer de Mama no Alvo da Moda” para produtos de consumo e realizando parcerias com empresas, os recursos arrecadados desde o início da Campanha têm sido revertidos em instalações, equipamentos, e melhorias no atendimento aos pacientes do SUS. Em 2024 a Campanha completará 30 anos nos EUA, e será realizada a 61ª Corrida e Caminhada Contra o Câncer de Mama.

Siga à campanha “O Câncer de Mama no Alvo da Moda” nas redes sociais: @alvoazul

Sobre o IBCC Oncologia

Fundado em 1968, o IBCC Oncologia é conhecido por ser um Centro de Tratamento Oncológico de alta complexidade e possuir um Centro de Pesquisa Clínica renomado. É

pioneiro no combate ao câncer de mama e ginecológico e trouxe o primeiro mamógrafo para o Brasil em 1971.

Durante a década de 70 e 80, atuou com o maior programa de prevenção do câncer do colo uterino e de mama já realizado por uma instituição, com atendimento a mais de 2 milhões de pessoas.

Foi considerado pela Secretaria de Estado da Saúde do Estado de SP o melhor hospital em atendimento humanizado e classificado entre os 10 melhores hospitais do estado, assim como, entre os anos de 2004 a 2007, recebeu, consecutivamente, o Troféu “Hospital Best” na categoria Instituição Filantrópica.

Desde 1988, a instituição passou a ser Entidade Camiliana, se tornando o IBCC Oncologia. Também foi escolhido para ser no Brasil a instituição detentora da Campanha “O Câncer de Mama no Alvo da Moda”, em 1995. Há 56 anos é referência na prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer em São Paulo. Para mais informações: <https://ibcc.org.br/>

Mês de Conscientização sobre o **câncer de mama.**

#autoexamesalva

Um toque pode **mudar sua história.**

#outubrorosa

INSCRIÇÕES

ESTÃO ABERTAS PARA 7 MIL VAGAS
DO CURSO GRATUITO DA
PLATAFORMA PROA NO ESTADO DE
SÃO PAULO



PROA

Vagas são voltadas para estudantes que estão finalizando ou já concluíram o Ensino Médio em escolas públicas

Processo seletivo para a Plataforma PROA: de 30 de setembro a 27 de outubro



Alunos PROA São Paulo - Divulgação

A partir de 30 de setembro abertas as inscrições para o processo seletivo do curso gratuito da Plataforma PROA 2024, que terá sua primeira aula em 14 de outubro. São 7 mil vagas disponíveis para jovens do Estado de São Paulo, destinadas a estudantes que estão concluindo ou já finalizaram o Ensino Médio em escolas públicas.

Para participar, o candidato deve se inscrever no site e responder a um teste básico de língua portuguesa, matemática e análise de perfil. Se aprovado, prossegue para a etapa de preenchimento dos dados pessoais e matrícula no curso.

Trata-se de uma oportunidade em um contexto em que, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a taxa de desemprego entre jovens de 18 a 24 anos no Brasil atingiu 16,8% no 1º trimestre de 2024. “Cerca de 85% dos jovens conseguem emprego após a conclusão do curso que qualifica o estudante para entrar preparado no mercado de trabalho”, afirma Alini Dal’Magro, CEO do Instituto PROA.

O curso do PROA possui carga horária de 100 horas e é dividido em quatro módulos, focando no autoconhecimento, planejamento profissional, raciocínio lógico e comunicação, para ajudar os alunos a definirem metas e se destacarem em entrevistas de emprego. Além disso, semanalmente, são realizados encontros ao vivo por tutores.

Os jovens têm, ainda, a opção de cursar um quinto módulo com uma trilha técnica específica, escolhendo entre oito carreiras patrocinadas por grandes empresas. Cada trilha oferece 50 horas de preparação nas seguintes áreas: Administração (P&G), Logística (P&G), Excel e Power BI (Microsoft), Varejo (Fundação Casas Bahia), UX Design (Accenture), Promoção de Marcas (BRF), Educação Financeira (Bloomberg + Dahlia Capital) e Atendimento a Clientes (IMFG + Grupo BMG).

Ao final do curso, os participantes recebem certificado de conclusão e acesso a uma plataforma exclusiva com oportunidades de emprego.

Mercado de trabalho

Um exemplo de sucesso é o ex-aluno Samuel Lopes Cabral, de 20 anos, que conheceu a Plataforma PROA através de uma reportagem na TV e participou do curso em 2023. “Aprendi desde criar um currículo até melhorar minha comunicação, foi uma experiência única e hoje me sinto mais seguro profissionalmente”, afirma o jovem, que depois do curso e com a ajuda do PROA, está empregado como assistente administrativo no Grupo Casas Bahia.

Serviço – Plataforma PROA

Processo seletivo para a Plataforma PROA: de 30 de setembro a 27 de outubro

Início das aulas: 14 de outubro de 2024 – O curso começará duas semanas após (sempre na segunda-feira) a aprovação no processo seletivo.

Inscrições no site: proa.org.br

Requisitos:

- Ter entre 17 e 22 anos;
- Morar em São Paulo;
- Estar cursando ou ter concluído o 3º ano do Ensino Médio em escola pública.

Vagas para São Paulo: 7 mil

Sobre o Instituto PROA

O Instituto PROA foi fundado em 2007 com o objetivo de auxiliar jovens de baixa renda a ingressarem no mercado de trabalho, dividindo conhecimentos sobre carreiras, planejamento, autoconhecimento para vocações e comunicação.

Desde então, já impactou mais de 36 mil alunos com seus dois principais projetos, Plataforma PROA – preparação para o primeiro emprego – e PROPROFISSÃO – curso de programação para quem deseja ser um(a) desenvolvedor(a) Java Junior.

A Plataforma PROA está presente nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, e em 2024, chega em Goiás, Mato Grosso do Sul, Distrito Federal, Bahia e Pernambuco.



Inscrições no site: proa.org.br

Requisitos:

- Ter entre 17 e 22 anos;
- Morar em São Paulo;
- Estar cursando ou ter concluído o 3º ano do Ensino Médio em escola pública.

Vagas para São Paulo: 7 mil



Inscrições Para Principal Prêmio Brasileiro De Design Seguem Até 31 De Outubro

As inscrições partem de R\$ 105 e
podem ser realizadas no site:
<https://premiobornancini.com.br/>

Considerado um dos principais prêmios do Design brasileiro, o Prêmio Bornancini está com inscrições abertas até o próximo dia 31 de outubro. No total, são esperadas mais de 700 concorrentes de todo o Brasil. As inscrições partem de R\$ 105 e podem ser realizadas no site. Os premiados serão conhecidos no dia 22 de novembro, no NAU Live Space, em Porto Alegre/RS.

Com a promoção da Associação dos Profissionais de Design do Rio Grande do Sul (Apdesign), a premiação bienal destaca designers nas categorias Branding, Design Gráfico, Design de Ambientes, Design de Embalagem, Design de Produto, Design Digital, Design de Moda, Design Estratégico ou de Serviço, Projeto Conceito, Impacto Positivo e Pesquisa em Design, e os vencedores ganharão troféus, direito de uso do selo do Prêmio Bornancini por um ano e inscrições gratuitas para a premiação internacional If Design Award.

A diretora de Eventos da Apdesign, Julia Webber, conta que o objetivo do Prêmio Bornancini, assim como da Apdesign, é conectar os designers do Rio Grande do Sul e do Brasil, “fortalecendo a cultura do Design”. “O Brasil é um país extremamente criativo, de Sul a Norte, e há necessidade de estímulos para que as ideias se tornem projetos e produtos, desmistificando também, para a sociedade, a ideia de que design é somente estética”, comenta, ressaltando que o Prêmio é multisetorial, abrangendo áreas como Produto, Moda, Serviços, Visual Merchandising, Branding, Tipografia, entre muitos outros. Segundo ela, o evento busca explorar e promover o pensamento sistêmico no design, destacando como a conexão de ideias pode gerar impacto positivo e regenerativo no mundo.

O Prêmio

A premiação é uma iniciativa da Apdesign e foi instituída em 2006 em homenagem ao ilustre profissional gaúcho José Carlos Mário Bornancini, maior referência do design no Rio Grande do Sul e um dos mais expressivos designers brasileiros. A edição 10 do Prêmio comemora, ainda, o centenário do famoso designer.

Apdesign

Fundada em 1996, a Apdesign nasceu com o objetivo de ser um agente agregador de competências, saberes e conhecimentos, com base no design. Dentre as diversas iniciativas e atividades promovidas, a Apdesign realiza com frequência bienal o Prêmio Bornancini de Design.

São parceiras na realização do Prêmio as empresas Grafiset, Impresul, Solupack Embalagens, Ninho Design, Adamatti Art e Trashin.

Foto: Premiação de 2022

Quer adquirir o hábito da leitura?



POR DAISY GOUVEIA

SOBRE DAISY GOUVEIA

DAISY GOUVEIA É APRESENTADORA, ESCRITORA, INFLUENCIADORA DIGITAL, HOST DO PODCAST 'LEITURE-SE' E CRIADORA DO CLUBE DE LEITURA DA DAISY. COM 66 ANOS, USA AS REDES SOCIAIS PARA INCENTIVAR AS PESSOAS, PRINCIPALMENTE AS MULHERES, A ADOTAREM O HÁBITO DA LEITURA. COM 35 ANOS DE EXPERIÊNCIA NA ÁREA DA MODA, ESCREVEU O LIVRO 'COSTURANDO MINHA HISTÓRIA' ONDE CONTA SUA TRAJETÓRIA E FALA SOBRE SUA REINVENÇÃO PROFISSIONAL, ESTIMULANDO AS PESSOAS QUE TAMBÉM QUEREM MUDAR.



Passamos por fases na vida onde a leitura estava lá em algum momento e saber porque ela desapareceu do seu dia a dia é importante para retomar esse hábito e recuperar a vontade de ler. Acredito que você vai dizer que foi falta de tempo e, vamos combinar, tempo não foi problema para as outras atividades que você praticou. Acho que você perdeu o prazer da leitura.

Muitas são as causas de perda do prazer de ler. Podem ser leituras escolhidas sem critério que levaram ao desinteresse pelo tema, falta de constância, você começava a ler um livro e o abandonava por alguns dias e quando retomava não lembrava e tinha que ler outra vez grande parte do que havia lido o que se tornava cansativo, não é?

Ler e não ter com quem compartilhar a leitura também pode ser um motivo

enfraquecedor. Pensou em mais alguns motivos que o distanciaram dos livros?

Então, vamos ao que interessa para adquirir e manter o hábito da leitura.

Pesquisas indicam que hábitos são conseguidos à partir de 21 dias, se realizarmos a mesma tarefa de modo disciplinado, no mesmo horário e ao longo do mesmo período. Depois desse tempo, o corpo começa a esperar por aquela atividade que lhe trouxe prazer de alguma forma.

Aproveite também para perceber os benefícios da leitura que são tantos e você logo vai perceber. Ela melhora a memória e a atenção, aumenta o vocabulário, proporciona maior fluidez nas conversas, além de você ter assuntos variados para compartilhar.

Escolha um horário que você se adapte mais com a leitura. Perceba se você é mais diurno, ou se prefere ler antes de dormir, lembrando que ler antes de dormir trará um sono mais reparador. A luz e o conforto também são importantes, como também o abandono total de estímulos que roubarão sua atenção como celular, TV e redes sociais.

Há quem leia em qualquer lugar, no metrô, com barulho, música, mas, para quem ainda não estabeleceu o ritmo e o hábito da leitura, não é recomendável.

Outra dica importante é começar por textos curtos para a leitura ser finalizada em pouco tempo e você ter sucesso. Crônicas, contos e fábulas são muito bons para esse começo.

Escolha temas que interessam a você e invista em um clube de leitura, pois a leitura compartilhada vai lhe trazer mais estímulos e comprometimento.

Para mais dicas de livros e leituras me siga @daisygouveiaoficial /Todos os dias incentivando você à se tornar um leitor.



Acompanhe a a autora nas redes sociais: Instagram: @daisygouveiaoficial

Youtube: @daisygouveia Blog: historiaselorotas.com.br

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



Por: Antonio Di Bianco e Cristiana Caccamo

SABORES DO SUL

Descubra conosco os sabores genuínos e autênticos da nossa terra, uma das regiões do sul da Itália, a ponta da bota: a Calábria, onde a terra e o mar se fundem e dão vida a uma tradição culinária histórica. Nesta seção, vamos apresentar os sabores intensos que nos acompanham desde sempre e que amamos. Vamos embarcar em uma viagem culinária para descobrir as maravilhas gastronômicas que esta terra fascinante tem a oferecer.



EDIÇÃO 54

Revista Projeto AutoEstima





OMELETE DE BATATA E CEBOLA

A frittata (em italiano) de cebolas vermelhas de Tropea e batatas silanas calabresas é um prato profundamente ligado à história rural e à cultura camponesa da Calábria. Nascido como um alimento de sobrevivência, reflete a engenhosidade dos agricultores que transformavam ingredientes simples em uma refeição nutritiva. Cebolas e batatas, frutos da terra local, tornaram-se recursos valiosos para alimentar as famílias durante os períodos de trabalho nos campos.

Ao longo dos séculos, a Calábria, um ponto de encontro de culturas mediterrâneas, viu o prato enriquecer-se com influências gregas e árabes, adaptando-se aos produtos locais. Embora fosse um alimento diário, a frittata de cebola e batata se tornava especial durante as festividades, símbolo de compartilhamento e celebração familiar.

Durante as guerras e carestias, a frittata se firmou como um alimento de resistência, graças à sua capacidade de alimentar com poucos e simples ingredientes. Hoje, representa não apenas um prato da tradição calabresa, mas também um símbolo de resiliência e identidade cultural, transmitido de geração em geração como testemunho do amor pela própria terra e dos desafios superados.

INGREDIENTES (para 4 pessoas)

*Ovos (médios) 6

Batatas 500 g

Cebolas vermelhas 250 g

Grana Padano DOP 50 g

Pecorino 30 g

*Salsa q.b.

*Leite 50 ml

*Azeite de oliva extra virgem q.b.

*Sal fino q.b.

*Pimenta preta q.b.

*Usamos ingredientes típicos que você pode facilmente substituir pelas variantes locais disponíveis.

PREPARO

Descasque, lave e corte as batatas em cubos.



Descasque a cebola e corte-a finamente.



Refogue as batatas em uma frigideira com azeite de oliva extra virgem e, quando estiverem douradas, adicione a cebola e tempere com sal.



Em uma tigela, misture os ovos, o leite, os queijos, o sal, a pimenta e um pouco de salsa picada.



Quando as batatas e a cebola estiverem bem cozidas, adicione a mistura da frittata e cozinhe em fogo baixo com uma tampa.



Quando a frittata estiver firme e dourada embaixo, vire-a com a ajuda de um prato ou tampa e cozinhe uniformemente do outro lado.



Et voilà, quando a nossa frittata estiver pronta, sirva e bom apetite!



MINI COLUNA "CURIOSIDADES SOBRE INGREDIENTES"

As cebolas roxas de Tropea

As cebolas roxas de Tropea são um produto típico da Calábria, famoso pelo seu sabor doce e delicado. Cultivadas ao longo da costa do Mar Tirreno, especialmente nos arredores de Tropea, essas cebolas se beneficiam do clima ameno e do solo fértil, fatores

que lhes conferem características únicas. A sua história remonta provavelmente à época dos fenícios e gregos, que teriam introduzido o cultivo de cebolas nesta região, encontrando em Tropea o local ideal para o seu crescimento.

Esteticamente, as cebolas de Tropea se destacam pela cor vermelho-arroxeadada e pela polpa branca e crocante. O sabor delas é mais doce em comparação com outras variedades de cebola, devido ao seu alto teor de açúcares naturais, e são menos picantes. Essa doçura as torna particularmente versáteis na cozinha: podem ser consumidas cruas, como em saladas, ou cozidas, em pratos tradicionais como a omelete de cebola e batata.

As cebolas de Tropea são consideradas uma excelência gastronômica não apenas em nível local, mas também internacional. Em 2008, receberam o certificado IGP (Indicação Geográfica Protegida), que protege sua origem e garante sua qualidade. Esta denominação europeia protege e promove um produto que se tornou um símbolo da agricultura calabresa e da sua tradição culinária, tornando as cebolas de Tropea uma iguaria conhecida e apreciada em todo o mundo.



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.

Descubra receitas de pratos para celebrar a chegada da primavera

Para quem quer aproveitar a estação das flores para produzir pratos que são a cara da estação, a Kikkoman explica o passo a passo de receitas saborosas



ocorre a floração de diversas plantas, sendo que ela é de suma importância para o equilíbrio do ecossistema. Em locais arborizados, é possível conferir as cores e a aparência mais viva nos parques e campos por conta da chegada da “estação das flores”.

Além do visual deslumbrante, a primavera também influencia na culinária, sendo que nesse período, as refeições mais elaboradas do inverno são substituídas por pratos mais leves. É possível preparar várias receitas, desde saladas com diferentes ingredientes ou até mesmo o clássico harumaki, conhecido popularmente no Brasil como rolinho primavera.

Para deixar os pratos ainda mais saborosos, o shoyu Kikkoman é uma ótima opção. Com mais de 300 anos de tradição, ele é produzido através do exclusivo processo de fermentação natural *Honjoxo*, que proporciona uma complexidade única de sabores e aromas. Devido à sua versatilidade, ele pode ser utilizado tanto no preparo quanto na finalização.

A cor original do shoyu Kikkoman assemelha-se a de um rubi translúcido. Esta cor nos aquece e abre o apetite, realçando a aparência dos alimentos. O molho é composto por cinco gostos capazes de realçar o sabor dos pratos, que são o doce, o azedo, o amargo, o salgado e o umami, que significa delicioso.

Para quem quer comemorar a data saboreando pratos deliciosos que são a cara da primavera, a Kikkoman listou algumas receitas, confira:

Salada de Grãos com Molho Cítrico



Tempo de preparo: 1h | Rendimento: 8 porções

Ingredientes

2 xícaras de arroz 7 grãos

1 xícara de lentilha

2 dentes de alho picado

100 gramas de damasco

½ maço de hortelã

50 gramas de castanha-do-pará

1 manga P

1 kiwi

10 gramas de pistache

100 ml de azeite

1 limão-siciliano

2 colheres (sopa) de Shoyu Kikkoman

Modo de preparo

Pique o damasco e quebre as castanhas em pedaços medianos. Rasgue as folhas de hortelã, corte a manga e kiwi em cubos médios e reserve.

Leve uma panela ao fogo, adicione o azeite, junte o alho picado, refogue, e acrescente o arroz e a lentilha.

Cubra com água, deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 25 minutos. Depois, retire do fogo e deixe esfriar. Transfira para uma tigela grande. Junte todos os ingredientes, tempere com azeite, limão e Shoyu Kikkoman.

Frango Salteado com Castanha de Caju



Serve até 4 porções

Ingredientes

500g de filé de peito de frango cortado em cubos ou tiras

Sal e pimenta a gosto

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de óleo

1 cebola pequena

1 cenoura média

1 maço de brócolis comum ou ninja

50ml de Sake Mirin Azuma (opcional)

50ml de Shoyu Kikkoman

1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado

½ xícara de água

1 colher de sopa cheia de amido de milho

½ xícara de castanhas de caju torradas

Modo de preparo

Tempere o frango com sal e pimenta a gosto.

Pique bem os dentes de alho e corte a cebola em cubos. Limpe a cenoura e corte em fatias.

Limpe os brócolis, fatie os talos e separe os buquês.

Aqueça uma panela ou frigideira funda tipo wok e adicione o óleo.

Junte os dentes de alho picados e refogue por alguns minutos.

Acrescente o frango e mexa os pedaços de vez em quando até que estejam dourados.

Acrescente a cebola e a cenoura e mexa de vez em quando até começar a amaciar. Junte os brócolis e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Adicione o Sake Mirin Azuma (se estiver utilizando), o Shoyu Kikkoman e o óleo de gergelim para temperar.

Dissolva o amido de milho na água e adicione à panela, misturando bem até que engrosse e o frango e os vegetais fiquem bem cobertos pelo molho.

Adicione as castanhas de caju e sirva acompanhado por arroz cozido.

Wrap primavera com Shoyu Kikkoman



Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

4 folhas de alface

400g de contra filé em fatias finas

1 maço de hortelã

1 maço de coentro

1 maço de cebolinha fatiado em julienne

1 cenoura fatiada em julienne

1 pepino japonês fatiado em julienne

1 colher de sopa de óleo

8 papéis de arroz

Molho

120 ml de Shoyu Kikkoman

2 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de Sake Mirin Azuma

1 colher (sopa) de sementes de gergelim

½ colher (chá) de páprica defumada

½ colher (chá) de óleo de gergelim torrado

1 dente de alho ralado

1 pedaço de gengibre ralado

¼ maçã fuji ralada

Pimenta-do-reino moída na hora

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes do molho e separe em duas partes. Despeje a primeira metade do molho sobre a carne e deixe marinar por cerca de 15 minutos.

Aqueça a frigideira e pincele o óleo na chapa. Quando estiver quente, comece a cozinhar a carne dos dois lados. O tempo de cozimento varia dependendo da carne e da sua espessura.

Reserve. Depois que a carne estiver preparada, coloque água morna em uma tigela grande. Mergulhe a folha de arroz e vire 2 a 3 vezes, cerca de 5 segundos. Coloque-o sobre um prato. S

obre a folha de arroz, monte o wrap com uma camada de alface, cenoura, pepino, cebolinha, coentro e fatias de carne em 1/3 do espaço da folha. Enrole e sirva com a segunda parte do molho.

Sobre a Kikkoman do Brasil

A **Kikkoman** é uma empresa japonesa, com mais de 300 anos de tradição. Líder mundial em produção de shoyu, a marca tem um portfólio amplo de produtos para enriquecer as receitas do nosso dia a dia.

Atualmente, são três bases de produção no Japão e oito no exterior, o Brasil é a 11ª operação, avançando com produtos de alta qualidade pelo mundo.

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



St. Barth Gourmet Festival 2024

**Chefs estrelados na ilha
mais luxuosa do Caribe**





St. Barth, famoso ponto de encontro das celebridades e um dos destinos mais exclusivos do planeta, se prepara para sediar mais uma edição do St. Barth Gourmet Festival. Entre 5 e 10 de novembro, o evento reunirá premiados chefs franceses, que oferecerão menus exclusivos em quatro noites de jantares.

Para a Presidente da Comissão Territorial de Turismo de Saint-Barthélemy, Alexandra Questel, "o Gourmet Festival foi criado para que todos possam conhecer a gastronomia e a "art de vivre" da França. Originalmente chamado de "Taste of St Barth" durante a primeira edição em 2013, este festival continua a transmitir o melhor da cultura gastronômica universal."

Entre os participantes desta edição estão grandes nomes da gastronomia internacional:

Florian Favario, chef francês com uma estrela Michelin, representando o Hôtel Le Sereno;

Dimitri Droisneau, também francês e detentor de uma estrela Michelin, liderando a cozinha do L'Esprit;

Christophe Bacquié, chef com uma estrela Michelin no comando do Le Barthélemy Hotel & Spa;

Marcel Ravin, chef caribenho-francês com experiência em restaurantes estrelados, à frente do Rosewood Le Guanahani St. Barth;

Julien Duboué, chef francês especializado em pâtisserie, do Nikki Beach St. Barth;

Fabien Ferré, chef estrelado do Cheval Blanc St-Barth;

E, por fim, Claire Heitzler e Louis Gachet, ambos chefs pâtisseries no prestigiado L'Atelier de Joël Robuchon Saint Barth.

Confira a programação do evento clicando aqui!

<http://www.saintbarthgourmetfestival.com>



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

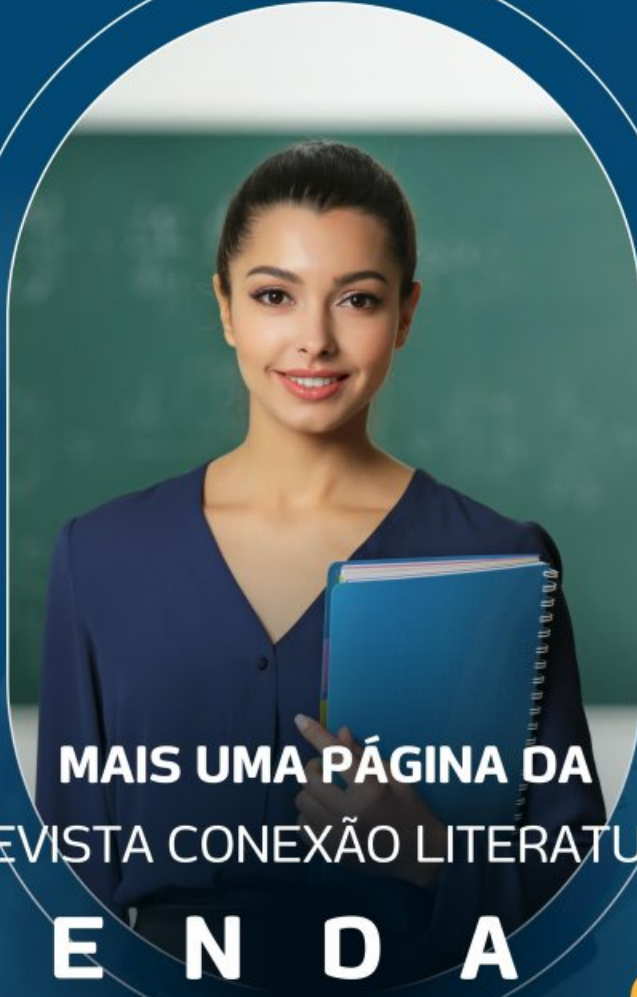
Divulgue o seu Livro na **Revista Projeto AutoEstima**

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

“A Literatura nos ensina a perceber melhor quem somos, a questionar o que poderíamos ter sido e a projetar o que poderemos vir a ser.”

ANA TERESA PEIXINHO

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.revistaprojetoautoestima.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 MENSAIS

A NATUREZA NOS ENSINA O
VERDADEIRO EQUILÍBRIO DA
VIDA: RESPEITO, CUIDADO E
HARMONIA. VAMOS RETRIBUIR
O QUE ELA NOS OFERECE COM
AMOR E PROTEÇÃO.

04 DE
OUTUBRO

NATUrezareza

Participe da edição nº 55 - Novembro/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
10/11**

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