

REVISTA

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

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 56 - DEZEMBRO DE 2024

ISSN: 2675-4541

ONG LANÇA CAMPANHA  
"NATAL CONTRA A FOME"  
EM TODO BRASIL

Distribuição Gratuita

ENTREVISTA EXCLUSIVA

## Renata Gonçalves

PRESIDENTE E DIRETORA  
EXECUTIVA DA ONG  
GOODTRUCK BRASIL

# CONTÉÚDO

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM RENATA GONÇALVES (CAPA), PÁG. 05

ENTREVISTA COM HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 13

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 20

LANÇAMENTO DO LIVRO CONFIDÊNCIAS NO ESPELHO, DE SÔNIA CAROLINA, PÁG. 21

SENTIDO, POR ANA CHAVES, PÁG. 22

BORBOLETAS O ANO TODO, POR ENY SOUZA, PÁG. 24

CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?, POR ILMA SILVA E ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 30

POEMA: À MESA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 40

UM CONVITE PARA EXPLORAR O MUNDO DO YOGA, PÁG. 41

LIVRO INÉDITO DA USP CONECTA SAÚDE MENTAL E INTESTINAL, PÁG. 44

LIVRO RETRATA AS MEMÓRIAS DAS POPULAÇÕES CERRADEIRAS E DESTACA A BIODIVERSIDADE LOCAL, PÁG. 47

LIVRO SOBRE HÁBITOS DE EQUIPE, PÁG. 51

LIVRO SOBRE OS 50 ANOS DAS RELAÇÕES BRASIL-CHINA, PÁG. 55

ESPECIALISTA NA ÁREA DA PSICOLOGIA REÚNE OS MELHORES TÍTULOS PARA QUEM BUSCA SE ESPECIALIZAR EM DIVERSAS ÁREAS DA PSICOLOGIA, PÁG. 57

FERNANDO MOULIN EXPLORA A REVOLUÇÃO DIGITAL NO LIVRO "FORAS DA CURVA", PÁG. 60

BIENAL DO LIVRO RIO 2025, PÁG. 63

FERNANDA GALVÃO ABRE PRIMEIRA MOSTRA INDIVIDUAL EM NOVA YORK, PÁG. 69

30º PRÊMIO DA MÚSICA BRASILEIRA: HOMENAGEADA ALCIONE, PÁG. 71

5 MITOS E VERDADES SOBRE OS MIOMAS, PÁG. 76

NUTRICIONISTA APONTA O QUE NÃO PODE FALTAR NO CARDÁPIO, PÁG. 79

SEU FILHO TEM DIFICULDADE PARA DORMIR?, PÁG. 84

GRUPO THE BEST ABRE INSCRIÇÕES PARA PROGRAMA TRAINEE 2025, PÁG. 88

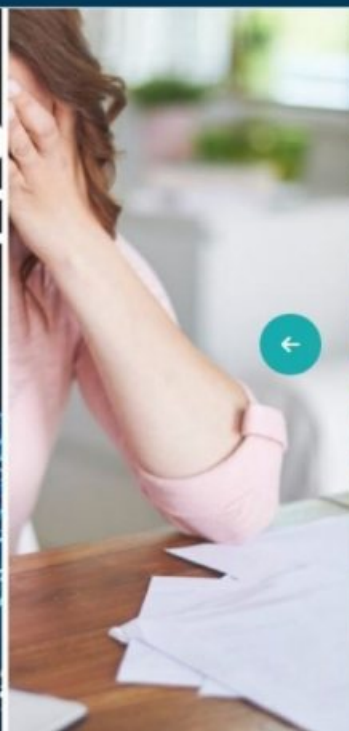
SABORES DA ITÁLIA, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 92

PIZZA MOOCA GANHA TERCEIRA UNIDADE EM SÃO PAULO, PÁG. 100

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 107

SAIBA COMO PUBLICAR OU DIVULGAR CONOSCO, PÁG. 108





## QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

Elenir Alves - Editora-Chefe: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)

Ademir Pascale - Colunista: [ademirpascale@gmail.com](mailto: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](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

CONTATO: [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves - Editora

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

# DE ZEM BRO



# VERMELHO

Mês mundial da luta contra AIDS.

## Editorial

- Olá, queridos leitores! Chegamos a edição de Dezembro com determinação e orgulho. Temos o enorme prazer de compartilhar com vocês mais um importante trabalho feito com amor. Confirmam uma entrevista exclusiva com Renata Gonçalves, presidente e diretora executiva da ONG GOOD TRUCK BRASIL que tivemos o prazer em conhecê-la através do seu brilhante trabalho! Vejam também entrevista com o querido Henrique Medeiros Sérgio, apresentador, palestrante e autor do livro Vitrináveis, descartáveis e bloqueáveis e por aí vai. Tem muito mais nas páginas dessa edição, como dicas de livros, lançamento de livro, poema, conto, crônica etc. Finalizamos por aqui agradecendo e desejando uma excelente leitura e um Feliz Natal a todos os nossos seguidores e envolvidos desta 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](mailto:elenir@cranik.com)

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

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

🌐 [www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)



## Renata Gonçalves

Arquiteta e Urbanista de formação, Renata Gonçalves é especialista em Impacto Social com experiência no terceiro setor e diversas formações em captação de recursos, liderança e avaliação de impacto. Ocupa a posição de Presidente e Diretora Executiva da ONG GoodTruck Brasil cuja missão é reduzir o desperdício de alimentos, alimentando quem precisa. A associação já destinou mais de 1000 toneladas de alimentos que perderam valor de mercado em 4 estados do Brasil. Ao longo dos anos à frente do GoodTruck, seu compromisso resultou em prêmios como Melhor Iniciativa de Redução de Desperdício de Alimentos e impacta positivamente a vida de mais de 800 famílias semanalmente.



Renata Gonçalves - Foto divulgação



Para mudar o mundo precisamos de todas as pessoas comprometidas.

**Renata Gonçalves**

GOODTRUCK





Renata Gonçalves - Foto divulgação

**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: há quanto tempo existe a Associação Good Truck Brasil e qual é a sua missão? Quais são os tipos de alimentos arrecadados e como são feitas as doações?

**Renata Gonçalves:** Eu que agradeço o convite e oportunidade de participar dessa entrevista na Revista Projeto AutoEstima. É um prazer apresentar mais do nosso projeto para todos os leitores. O GoodTruck teve início em 2016 com um grupo de amigos comprometidos em combater a fome a partir do aproveitamento de alimentos que seriam desperdiçados. Liderados pela fundadora da Associação, o grupo preparava refeições nutritivas e entregava no centro de Curitiba. Durante a pandemia o modelo de atuação se alterou, podendo aumentar nosso impacto a partir da entrega do alimento in natura para famílias em vulnerabilidade social, trabalho que seguimos desde então e que expandimos para outras 7 cidades de atuação. Hoje, somos responsáveis por salvar e destinar mais de 35 toneladas de frutas, legumes e verduras todos os meses, levando nutrição para milhares de famílias.

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

---

Ainda na pandemia, assumi como Responsável Legal da Associação e aprofundamos a missão para diminuir o desperdício de alimentos no Brasil, garantindo a segurança alimentar e nutricional em territórios vulnerabilizados, e fomentar a consciência social através de experiências de educação e voluntariado.

**Revista Projeto AutoEstima:** Comente um pouco sobre você e quando se deu o início da sua jornada na Associação Good Truck Brasil.

**Renata Gonçalves:** Sou Arquiteta e Urbanista de formação e na área pude trabalhar no setor público com comunidades em vulnerabilidade em minha primeira experiência profissional. Em seguida, iniciei minha trajetória no GoodTruck como voluntária, em novembro de 2020, no formato remoto, em meio a pandemia. Em poucos meses fui convidada a contratação como Gestora de Voluntariado na época, e no ano seguinte fui promovida a Diretora executiva, sendo hoje também Responsável Legal da Associação. Durante minha liderança o projeto amadureceu bastante, alcançando uma profissionalização e transparência que nos rendeu prêmios e selos importantes na área, me posicionando como referência no setor de impacto onde fui convidada a compor comitê técnico de programas de aceleração, pude palestrar em dezenas de empresas e compartilhar meu trabalho com outras Associações.

**Revista Projeto AutoEstima:** A Associação tem um grupo de voluntários de quantas pessoas e como funciona a distribuição de tudo arrecadado? É você quem gerencia cada função e como é feita a preparação e a distribuição?

**Renata Gonçalves:** Sim! Temos mais de 50 voluntários na Associação, entre nutricionistas que apoiam a construção de conteúdos educacionais, e voluntários que participam da construção das atividades de Atuação comunitária, como é o caso do Natal, onde iremos entregar cestas básicas para as famílias e presentear 2.100 crianças. Além disso, também temos dezenas de voluntários das próprias comunidades que recebem, fazem a triagem de alimentos e distribuem para as famílias.





GoodTruck&Euromonitor-17 - Foto divulgação

Nossos voluntários são incríveis, e são gerenciados por um time contratado e competente de gestão, liderados por mim, que organizam mais de 90 entregas de alimentos por mês e atividades diversas de educação e conexão. Somos em 12 pessoas entre administrativo financeiro, recursos humanos, nutricionista, gestão de operações, comunicação, captação de recursos e coordenadores locais.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você sabe dizer quantas famílias já foram beneficiadas pelo Associação Good Truck Brasil?

**Renata Gonçalves:** Semanalmente impactamos uma média de 1.000 famílias com alimentos saudáveis. No total, já passamos de 30.000 pessoas beneficiadas.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quais são as suas expectativas com o projeto para o futuro?

**Renata Gonçalves:** Nossa expectativa é sempre poder impactar mais famílias e conseguir alcançar mais territórios, chegando a todo o país.

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

---

Estamos comprometidos em poder ser um agente ativo no combate ao desperdício de alimentos e combate à fome, podendo articular junto ao poder público para políticas públicas assertivas, e também ao setor privado e a sociedade civil.

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

**Renata Gonçalves:** Não é fácil organizar minhas tarefas. Como Diretora, tenho uma ampla agenda de reuniões, eventos presenciais em várias cidades e organização/aprovação das estratégias. Para conseguir fazer a gestão de tudo, conto com uma organizada lista de tarefas online e muita disciplina e horas de trabalho. Minha prioridade é sempre apoiar o time nos projetos, ter tempo de transparência com as empresas doadoras e poder visitar as comunidades e lideranças com frequência. Outra importante tarefa que desempenho é representar o GoodTruck em palestras, workshops e apresentações de nosso projeto, assim como captar recursos para conseguirmos seguir com o projeto.



GoodTruck&Euromonitor-17 - Foto divulgação



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

---

**Revista Projeto AutoEstima:** Como o leitor interessado deve proceder para saber um pouco mais sobre a Associação Good Truck Brasil e contribuir?

**Renata Gonçalves:** A melhor forma de acompanhar nosso trabalho é pelo instagram [@goodtruckbrasil](https://www.instagram.com/goodtruckbrasil). Mantemos ele bem atualizado e também ficamos à disposição para tirar dúvidas e apresentar o projeto para interessados.

## Perguntas rápidas:

**Um livro:** Tudo sobre o Amor, Bell Hooks

**Um ator ou atriz:** Emma Watson, pela qualidade de seu trabalho nas telas e para o social.

**Um filme:** Medianeras

**Um hobby:** Yoga

**Uma cor favorita:** Amarelo

**Revista Projeto AutoEstima:** Deseja encerrar com mais algum comentário?

**Renata Gonçalves:** Apenas agradecer o espaço e carinho pelo nosso projeto, afinal para mudar o mundo precisamos de todas as pessoas comprometidas. Finalizo com um convite: vamos mudar o mundo, um prato por vez?



Para saber mais, acompanhar e colaborar com o trabalho de Renata Gonçalves, acesse a rede social do Good Truck Brasil.  
Instagram: [@goodtruckbrasil](https://www.instagram.com/goodtruckbrasil)

REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



“O amor e a literatura coincidem na procura apaixonada,  
quase sempre desesperada, da comunicação.”

**JORGE DURAN**



revistaprojetoautoestima

[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)



# ENTREVISTA

## HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, AUTOR DO LIVRO VITRINÁVEIS, DESCARTÁVEIS E BLOQUEÁVEIS

**Henrique Medeiros Sérgio - Escritor,  
Designer, Ilustrador. Palestrante:  
Relações Intrapessoais, Interpessoais  
e Pessoais. Autor/Pesquisador de  
Violências: Mulher e LGBTQIAPN+**



Palestra "Vitrináveis", "descartáveis" e "bloqueáveis"  
Festa Nacional do Livro Erótico - Hot in Rio Edição 2 -  
Letras Virtuais. Fotografia: @aficcionadosproducoes

Um casal de homens está em um passeio romântico pela serra litorânea do Rio de Janeiro quando encontra uma cafeteria misteriosa, escondida entre as árvores e com vista para o mar. O que parecia ser um refúgio acolhedor logo se transforma em uma armadilha, revelando segredos do passado e trazendo à tona figuras descartadas e bloqueadas de suas conexões virtuais.

Quando um estranho intimidador surge, o clima de suspense se intensifica, forçando o casal a confrontar traumas antigos e um desejo de vingança que não pode mais ser ignorado. Será possível escapar?

**Vitrináveis, Descartáveis e Bloqueáveis**  
Um Dark Romance Gay entre Xícaras e Segredos  
a *Henrique Medeiros Sérgio*



*Henrique Medeiros Sérgio*

## Vitrináveis, Descartáveis e Bloqueáveis

Um Dark Romance Gay entre Xícaras e Segredos



Capa-do-Livro-Dark-Romance-\_Henrique-Medeiros-Sergio



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Revista Projeto AutoEstima:** Você está produzindo o livro *Vitrináveis, Descartáveis e Bloqueáveis* - (Um Dark Romance Gay entre xícaras e segredos), poderia comentar?

**Henrique Medeiros Sérgio:**

"*Vitrináveis, Descartáveis e Bloqueáveis*" é um Dark Romance Gay que traz importantes personagens que cruzaram as vidas dos protagonistas, oferecendo uma narrativa intrigante e reflexiva. O livro explora temas como a percepção de autoimagem e autoestima de usuários de aplicativos de encontros voltados para sexo casual, além das respostas emocionais ao bloqueio de perfis em redes sociais. A história gira em torno de um casal de homens que, durante um passeio romântico pela serra litorânea do Rio de Janeiro, avistam uma misteriosa cafeteria escondida entre as árvores, com uma vista deslumbrante para o mar. O que parecia ser um refúgio acolhedor logo se revela uma armadilha que os força a confrontar segredos do passado.

Dentro do ambiente rústico, porém tecnologicamente avançado, outros homens surgem – figuras que fizeram parte de encontros casuais e, como tantas conexões virtuais, foram descartados e bloqueados. No entanto, é a chegada de um estranho intimidador que transforma o clima em puro suspense. Esse homem, no passado, havia sido abusado por um dos dois protagonistas.

Presos na cabana, o casal é obrigado a encarar não apenas o estranho, mas também as marcas profundas de suas histórias.

Segredos perturbadores vêm à tona, incluindo um antigo abuso que clama por justiça. A tensão emocional se intensifica quando o estranho intimidador relembra como, mesmo após ter revelado o abuso à própria mãe, encontrou apenas desconfiança. Em vez de apoio, ela passou a vê-lo como cúmplice do agressor, e não como vítima, aprofundando suas feridas emocionais. Agora, na cafeteria misteriosa, o destino deste homem abusador, de seu companheiro e dos outros que cruzaram seus caminhos, será decidido em um confronto carregado de emoção, vingança e revelações. O resultado é uma obra rica em nuances, que transcende a ficção ao se tornar um importante instrumento para leituras críticas e rodas de debate. Será uma jornada de suspense psicológico, paixão e busca por justiça em "**Vitrináveis, Descartáveis e Bloqueáveis**".

**Revista Projeto AutoEstima:** Para a composição dos personagens, você utilizou alguma pesquisa ou trata-se apenas de um roteiro de fantasia?

**Henrique Medeiros Sérgio:** Para compor os personagens desta obra, utilizei uma pesquisa realizada para os livros "**Sexo, Chuva, Chocolates e Outras Coisinhas – 2025**" e "**Aquiescência – Consentir ou Não Consentir? 2024**". A pesquisa foi conduzida com 300 usuários de aplicativos de encontros voltados para sexo casual, abrangendo o público gay, bissexual, trans e queer.



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Foram investigados temas como os impactos na autoestima e na autoimagem, o fenômeno do chemsex – o uso de substâncias psicoativas durante o sexo para aumentar o prazer ou a desinibição – e o uso desses aplicativos com fins comerciais (popularmente conhecidos como “programas”). Além disso, outros 25 aspectos relacionados às dinâmicas dessas interações foram analisados.

O resultado dessa pesquisa, aliado à interação com os entrevistados, facilitou a construção de uma história que, embora seja baseada em ficção e fantasia, está profundamente conectada à realidade das relações homoafetivas e das experiências vividas nos aplicativos de encontros casuais.



**Revista Projeto AutoEstima:** Houve algum número que chamou sua atenção na pesquisa com os 300 usuários do aplicativo?

**Henrique Medeiros Sérgio:** Ao todo, a pesquisa explorou 30 aspectos relacionados às dinâmicas dessas interações. Um dos mais simples foi o grau de interação com as imagens de três perfis criados exclusivamente para a realização do estudo. Vou destacar três pontos para explicar melhor aos leitores:

**1 - Objetivo: Saber o quanto as pessoas interagiriam com os três perfis criados.**

Nenhum dos perfis apresentava fotos de rosto ou corpo completo, apenas fragmentos do corpo ou uma imagem simbólica (uma flor). A equipe da pesquisa não iniciou qualquer tipo de contato; interagiu apenas em resposta às mensagens dos usuários. Os perfis criados foram:

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

- Ativo: imagem de uma sunga branca.
- Passivo: foto das costas, da cintura para baixo.
- Versátil: imagem de uma flor.

**Dados:** Após 90 minutos de conexão inicial:

- 20% dos usuários bloquearam o perfil do Ativo.
- 85% bloquearam o perfil do Passivo, mostrando uma reação marcadamente negativa.
- O perfil Versátil (imagem da flor) teve o menor índice de bloqueios, com apenas 5%.

**Análise:** A pesquisa revelou diferenças significativas na forma como a apresentação visual dos perfis influencia a aceitação ou rejeição. O perfil Versátil teve o menor índice de bloqueios, o que sugere:

- Preferência por perfis que sugerem menos exposição física direta.
- Curiosidade para descobrir quem está por trás de um perfil mais neutro.
- Maior possibilidade de interação sem rótulos.

## 2 - Objetivo: Analisar o impacto emocional do bloqueio.

**Dados:**

- 86% dos participantes afirmaram se sentir incomodados com os bloqueios, sugerindo uma conexão importante entre o uso do aplicativo e a autoestima.
- 11% não se incomodavam, pois utilizavam o aplicativo "de zoeira", sem investimento emocional.
- 3% nunca refletiram sobre o impacto dos bloqueios.

**Análise:** O desconforto com os bloqueios indica como a interação nesses aplicativos pode afetar a saúde mental, especialmente para aqueles que buscam validação ou aceitação. A rejeição digital parece exercer um impacto emocional significativo para a maioria dos usuários.

## 3 - Objetivo: Avaliar a autoimagem em relação aos outros usuários.

**Dados:**

- 75% dos participantes se consideravam menos atraentes do que outros usuários, sugerindo uma queda na autoestima.
- 14% se viam como mais atraentes, indicando um nível mais alto de confiança ou uma autoimagem positiva.
- 7% acreditavam ter atratividade semelhante à dos outros usuários.
- 4% não souberam avaliar.

**Análise:** Esses dados destacam uma correlação importante entre o uso de aplicativos e a percepção de atratividade pessoal. A maioria relatou uma sensação de inadequação, evidenciando como essas plataformas podem amplificar inseguranças e impactar negativamente a autoestima.

Os resultados da pesquisa trazem achados valiosos para discutir as dinâmicas psicológicas em aplicativos de encontros e seus efeitos na saúde mental. Temas como autoimagem, validação pessoal e resposta a rejeições online são fundamentais para entender como essas interações moldam o bem-estar emocional dos usuários.



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Revista Projeto AutoEstima:** O que esse projeto contribui para saúde mental de quem lê?

**Henrique Medeiros Sérgio:** Essa obra transcende a ficção ao abordar temas profundos e contemporâneos relacionados à saúde mental e às dinâmicas das relações homoafetivas. O livro explora as complexidades das interações em aplicativos de encontros voltados para sexo casual, destacando questões como autoestima, autoimagem e o impacto emocional do bloqueio de perfis. Ao trazer esses elementos para os personagens e incorporar os frios números dos resultados das pesquisas, busco oferecer uma narrativa que reflita a realidade de muitos indivíduos, proporcionando uma compreensão mais profunda das experiências vividas por essas pessoas.

Destaco as seguintes contribuições para a Saúde Mental dos Leitores:

- 1. Reflexão sobre Autoestima e Autoimagem:** A obra incentiva os leitores a refletirem sobre como as interações virtuais podem afetar sua percepção pessoal e autoestima, promovendo uma maior conscientização sobre a importância da saúde mental.
- 2. Compreensão das Dinâmicas de Rejeição e Aceitação:** Ao abordar o impacto emocional do bloqueio e da rejeição em plataformas digitais, o livro oferece insights sobre como lidar com essas situações, contribuindo para o fortalecimento emocional dos leitores.
- 3. Discussão sobre o Fenômeno do Chemsex:** Ao tratar do uso de substâncias psicoativas durante o sexo, conhecido como chemsex, a obra abre espaço para debates sobre os riscos e as motivações por trás dessa prática, promovendo uma abordagem mais consciente e informada.
- 4. Validação de Experiências Homoafetivas:** Ao retratar personagens e situações que refletem a realidade de muitos indivíduos LGBTQIAPN+, o livro oferece representatividade e validação, elementos essenciais para o bem-estar psicológico.

O livro não é apenas uma narrativa envolvente, mas também uma ferramenta que pode auxiliar os leitores a compreenderem melhor as complexidades das relações modernas e a importância de cuidar da saúde mental em um mundo cada vez mais digitalizado.





Palestra "Vitrináveis", "descartáveis" e "bloqueáveis"  
Festa Nacional do Livro Erótico - Hot in Rio Edição 2 -Letras Virtuais  
Fotografia: @aficionadosproducoes

**Revista Projeto AutoEstima:** Por que usar as definições de: "vitrináveis", "descartáveis" e "bloqueáveis"?

**Henrique Medeiros Sérgio:** Tenho utilizado essas definições em meus livros, palestras e rodas de conversa. Neles, exploro mais a fundo esses termos. Contudo, trago um resumo aqui para que os leitores compreendam melhor:

Essas definições de "**vitrináveis**", "**descartáveis**" e "**bloqueáveis**" no título e no contexto da obra têm uma carga simbólica, refletindo como muitos indivíduos, especialmente em ambientes virtuais e em aplicativos de encontros, são tratados de maneira superficial e utilitária. Cada um desses termos pode ser interpretado da seguinte forma:

1. **Vitrináveis:** Refere-se à ideia de pessoas sendo tratadas como objetos em exibição, como se estivessem em uma vitrine para serem admiradas, mas sem um vínculo real ou substancial. No contexto dos aplicativos de encontros, isso pode simbolizar a superficialidade com que as pessoas são avaliadas, baseadas apenas em aparência ou características rapidamente visíveis.
2. **Descartáveis:** Este termo se refere à maneira como muitas vezes as pessoas são descartadas depois de uma interação, seja após um encontro casual, seja após um simples deslizar em um aplicativo.



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Trata-se de uma crítica à cultura de descartar pessoas rapidamente, sem considerar suas emoções ou seus valores como indivíduos. Ele também remete ao comportamento frio e impessoal que pode surgir nesses tipos de relacionamentos, em que a conexão emocional é minimizada ou ignorada.

**3. Bloqueáveis:** Refere-se à prática comum de bloquear alguém em redes sociais ou aplicativos de encontros, muitas vezes sem explicações, quando algo não agrada ou quando as pessoas não atendem às expectativas do outro. Este termo destaca a desconexão e o fechamento rápido que ocorrem nas interações digitais, onde as relações podem ser facilmente interrompidas sem um processo de comunicação ou resolução.

Esses três termos juntos ilustram a fragilidade e superficialidade das relações que muitas vezes se estabelecem nesse tipo de ambiente. Eles refletem um cenário em que as pessoas são tratadas de maneira utilitária, com pouca consideração pelos sentimentos e pela complexidade emocional de cada indivíduo. Ao usar esses conceitos, a obra chama atenção para as dinâmicas prejudiciais que podem surgir em interações virtuais, especialmente no contexto de sexo casual.

Os personagens trazem toda essa bagagem nesta obra.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como está sua agenda para início de 2025?

**Henrique Medeiros Sérgio:** O livro "**Vitrináveis, Descartáveis e Bloqueáveis - Um Dark Romance Gay entre Xícaras e Segredos**" está programado para lançamento na Amazon em fevereiro de 2025, após a conclusão das avaliações por leitores e resenhistas. Além disso, o lançamento físico de "**Aquiescência - Consentir ou Não Consentir?**" está agendado para 25 de janeiro de 2025, em Botafogo, Rio de Janeiro. Este evento marca a estreia oficial da obra no Brasil, após seu lançamento inicial em dezembro de 2024 em Portugal.

Feliz 2025!

@HenriqueMedeirosSergio"





REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



# DICAS PARA LEITURA



## CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS



# LANÇAMENTO DO LIVRO



## CONFIDÊNCIAS NO ESPELHO



14.12.2024  
16H30



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

SÔNIA CAROLINA  
@SONIA\_CAROLINA7



[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR)



# SENTINDO

*Por Ana Chaves*

Tem dias que apenas somos, olhamos para o lado e o que vemos? Vazio, vazio e vazio. Precisamos aprender a dar o sentido que cada barulho tem. Se não fizermos isso, daqui a pouco nos perderemos do que fomos, quem somos e, quem sabe com sorte, do que seremos. Parece óbvio, mas não é.

O nosso olhar precisa atentar para o caminhar do nosso dia. Viver é tão complicado, viver dói, às vezes sangra. Entre chagas, precisamos continuar, neste tempo onde só é aparente a dor, a perda. Então, nos agigantamos no respirar e buscar o que vai nos guiar para um mundo novo, criado ou reinventado para não parecer que estamos machucados.

Que sentido é esse?

Tenho estado fora do circuito dos grandes encontros. Somente a possibilidade de ouvir uma voz é um evento. A vida precisa pulsar.

Às vezes, os acontecimentos demoram tempo demais, de vez em quando precisamos ajudar da forma que podemos. Quero lembrar que estes são momentos passageiros e não me preocupar. Uma noite de sono pode mudar a rota.

Na maioria das vezes, e nem sempre foi assim, tenho prestado atenção aos mínimos sinais. Imagina, então, como um sonho continuado faz o maior sentido. Nestes momentos, seria bom se cada um de nós nos acalmássemos antes de dar um passo. Quem é o outro. Ele necessariamente não vai te compreender, não por incapacidade, mas por viver momentos diferentes, com silêncios descontinuados.



Aí cabe a nós, que estamos atentos, sermos cuidadosos. Para que uma fala tenha efeito em alguém necessita-se apenas da sua voz e do ouvido do outro. Quando precisamos explicar significa que estamos em caminhos diferentes. Muitas vezes ir no compasso do outro só vai entristecer os dois. Cada um grita por uma palavra que agrade o seu ouvido, mas nem sempre é assim.

Ultimamente, os caminhos apresentados têm me deixado pensativa. Às vezes, quando ficam sem sentidos é porque precisamos sentir os vazios do caminho tomado. Precisa fazer sentido.

Sempre o que importa são ouvidos que ouviram, sem se deixar influenciar por sentimentos. Vamos caminhar com mais frequência e atentarmos para o que precisamos ouvir e dizer.



Ana Chaves adotando Brasília, como sua cidade em 1972. Pedagoga e Facilitadora Cultural, pelo Ministério da Cultura. Seu primeiro contato autoral com a literatura foi em 1984, quando participou do projeto jovens escritores, organizado pela SHOGUN Arte – no qual publicou o poema O Caminho está aí. 12/05/2016, lança seu primeiro livro, Levantei e Andei – Através da Janela, Editora KELPES, descrito pela autora como “uma reunião de pensamentos” o livro traz reflexões de Ana Chaves durante um período de deserto, o que rendeu lindos escritos, neste tempo. Em maio de 2024, entra como membro permanente, para Academia de Belas - Artes do Rio Grande do Sul - ABRAS. Participando da 3ª Antologia dos acadêmicos da ABRAS 2024 com o poema o Olhar. Lançamento agendado novembro, na Feira do livro do Rio Grande do Sul. Membro permanente – AIAB Academia Inclusiva de Autores Brasiliense – Outubro de 2024.





# *Barboletas o ano todo*

P O R E N Y S O U Z A

A INOCENTE MENINA ADORAVA PASSAR AS MANHÃS DE PRIMAVERA NO QUARTO ENCANTADO DA AVÓ. LÁ SE SENTIA EM PAZ, NINGUÉM NA FAMÍLIA OUSAVA INVADIR AQUELE APOSENTO TÃO ESPECIAL TRANCADO COM UM LAÇO DOURADO.

DURANTE O RAIAR DO SOL, AS CORTINAS SUAVES A BAILAR REVELAVAM UMA PAISAGEM DIVINA: CÉU AZUL REPLETO DE DOCES DE ALGODÃO, ÁRVORES GIGANTES COM UM COLORIDO SOBRENATURAL.

A FÉRTIL IMAGINAÇÃO PERMITIA À ENCANTADORA CRIANÇA EXPLORAR OS RECANTOS DE UM UNIVERSO QUE SÓ SEUS OLHOS PODIAM CONTEMPLAR.

APÓS O ALMOÇO REPLETO DE GOSTOSURAS FEITAS PELA MATRIARCA DA FAMÍLIA, A MENINA BRINCAVA EM SEU BALANÇO E VOAVA BEM ALTO COMO UM PÁSSARO A CELEBRAR A VIDA.

MUITO ATENTA A TUDO AO REDOR, FICAVA À ESPERA DA AVÓ DAR O SINAL PARA INICIAREM A FESTA NA COZINHA. ELAS ARRUMAVAM TODO O ESPAÇO COMO SE FOSSEM APRESENTAR UM PROGRAMA DE CULINÁRIA CHEIO DE ARTE.



ENQUANTO ISSO, NO CANTINHO APERTADO DA COPA, A MÃE COSTURAVA OS PEDAÇOS DE TECIDOS UNS COM OS OUTROS PARA, NO FINAL DO DIA, ENTREGAR AS ENCOMENDAS PELA VIZINHANÇA. MAL TINHA TEMPO DE PERCEBER O QUE AS DUAS APRONTAVAM COM OS OVOS SALTITANTES E A NEVE DE AÇÚCAR.

QUANDO O SOL SE ESCONDIA PARA DORMIR E A RAINHA NOITE COROAVA O CÉU, ERA A HORA DE ENFEITAR A MENTE COM AS HISTÓRIAS ACOLHEDORAS CONTADAS PELA AVÓ.

[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR)







NÃO ERA SEMPRE QUE ELA CONSEGUIA REALIZAR A FAÇANHA DE DORMIR ENTRE OS TRAVESSEIROS MACIOS DA VOVÓ. PRECISAVA USAR O DENGÔ INFANTIL PARA RECEBER O “SIM” DOS PAIS.


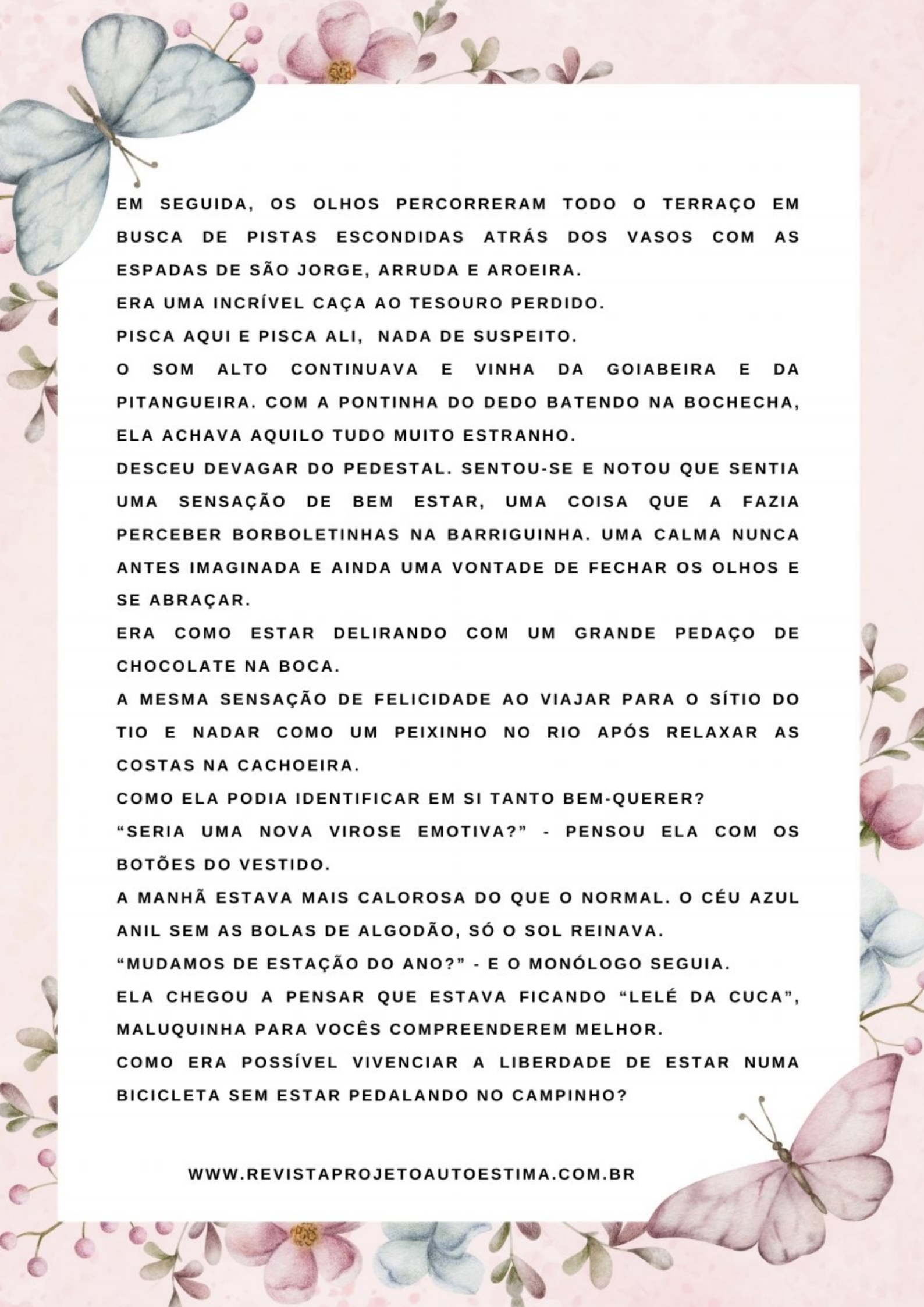
UM DIA, ALGO NO AMANHECER PERTURBOU O SONO DA CRIANÇA. ELA NÃO CONSEGUIU FICAR MAIS ENVOLVIDA NO CALOR DA COBERTA FLORIDA E DELICADA. OS OLHOS CASTANHOS BRIGAVAM PARA NÃO ABRIR. MAS PRECISAVAM FICAR EM ALERTA PARA PROCURAR O QUE HAVIA DE NOVIDADE POR ALI. AS ORELHINHAS ERAM ANTENAS CAPTANDO UM SOM ESTRIDENTE E CONSTANTE. ERA UM BARULHO COMO UMA SIRENE A ANUNCIAR NOVOS TEMPOS. ELA AFASTOU A COBERTA E LEVANTOU-SE DA CAMA COM TANTA PRESSA QUE QUASE CAIU. OLHOU EM CADA CANTINHO DO QUARTO. ABRIU A PORTA COM TODO CUIDADO PARA NÃO RANGER. PASSO A PASSO FOI À SALA ONDE A TV REPOUSAVA SILENCIOSA.

SUBIU CALMAMENTE NO BRAÇO FOFO DA POLTRONA DE VELUDO CAQUI COM EFEITO ENVELHECIDO. COM AS DUAS PEQUENAS MÃOS, TENTOU ABRIR COM FORÇA A IMENSA JANELA. UM TOQUE ESPECIAL DE FERRUGEM NOS TRILHOS DIFICULTOU O SERVIÇO, MAS ELA VENCEU. A CURIOSIDADE A DEIXOU MUITO AGITADA.

USANDO SEU BINÓCULO VERDE DE BRINQUEDO, PERCORREU O QUINTAL COM CAUTELA. AS PEQUENAS FLORES BRANCAS E AMARELAS FAZIAM UMA BELA PAISAGEM NA RELVA VERDINHA. OS PARDAIS PULAVAM DE GALHO EM GALHO.

COM O PASSAR DO TEMPO, REPOUSOU A CABEÇA ENTRE AS MÃOS PARA DESCANSAR. APÓS MINUTOS, SENTIU-SE ÁGIL DETETIVE EM AÇÃO.

O PRIMEIRO PASSO FOI RESPIRAR PROFUNDAMENTE PARA REALMENTE RECOLHER TODOS OS ENIGMAS PLANANDO PELO AR.



EM SEGUIDA, OS OLHOS PERCORRERAM TODO O TERRAÇO EM BUSCA DE PISTAS ESCONDIDAS ATRÁS DOS VASOS COM AS ESPADAS DE SÃO JORGE, ARRUDA E AROEIRA.

ERA UMA INCRÍVEL CAÇA AO TESOIRO PERDIDO.

PISCA AQUI E PISCA ALI, NADA DE SUSPEITO.

O SOM ALTO CONTINUAVA E VINHA DA GOIABEIRA E DA PITANGUEIRA. COM A PONTINHA DO DEDO BATENDO NA BOCHECHA, ELA ACHAVA AQUILO TUDO MUITO ESTRANHO.

DESCEU DEVAGAR DO PEDESTAL. SENTOU-SE E NOTOU QUE SENTIA UMA SENSAÇÃO DE BEM ESTAR, UMA COISA QUE A FAZIA PERCEBER BORBOLETINHAS NA BARRIGUINHA. UMA CALMA NUNCA ANTES IMAGINADA E AINDA UMA VONTADE DE FECHAR OS OLHOS E SE ABRAÇAR.

ERA COMO ESTAR DELIRANDO COM UM GRANDE PEDAÇO DE CHOCOLATE NA BOCA.

A MESMA SENSAÇÃO DE FELICIDADE AO VIAJAR PARA O SÍTIO DO TIO E NADAR COMO UM PEIXINHO NO RIO APÓS RELAXAR AS COSTAS NA CACHOEIRA.

COMO ELA PODIA IDENTIFICAR EM SI TANTO BEM-QUERER?

“SERIA UMA NOVA VIROSE EMOTIVA?” - PENSOU ELA COM OS BOTÕES DO VESTIDO.

A MANHÃ ESTAVA MAIS CALOROSA DO QUE O NORMAL. O CÉU AZUL ANIL SEM AS BOLAS DE ALGODÃO, SÓ O SOL REINAVA.

“MUDAMOS DE ESTAÇÃO DO ANO?” - E O MONÓLOGO SEGUIA.

ELA CHEGOU A PENSAR QUE ESTAVA FICANDO “LELÉ DA CUCA”, MALUQUINHA PARA VOCÊS COMPREENDEREM MELHOR.

COMO ERA POSSÍVEL VIVENCIAR A LIBERDADE DE ESTAR NUMA BICICLETA SEM ESTAR PEDALANDO NO CAMPINHO?





ELA ESTAVA IMPRESSIONADA COM A MAGIA NO AR QUE A AFETOU O DIA TODO.

AO ANOITECER MAIS SURPRESAS.

AS MULHERES DA FAMÍLIA DELA CHAMARAM AS VIZINHAS. COLOCARAM AS CADEIRAS DE BALANÇO NA CALÇADA E A TROCA DE NOVIDADES TEVE INÍCIO.

AS CRIANÇAS ANSIOSAS COM A POSSIBILIDADE DE BRINCAR APÓS ANOITECER, CORRIAM SORRIDENTES PARA PULAR CORDA E DANÇAR A CIRANDA CIRANDINHA.

POR ALGUNS INSTANTES, A MENINA VIROU UMA ESTÁTUA. SIM, NÃO SE MEXIA... NÃO FALAVA... SÓ OBSERVAVA ATUDO E A TODOS.

OS BICHINHOS NOTURNOS ERAM FADINHAS A BRILHAR ENTRE AS FOLHAS DAS ÁRVORES.

UM AROMA ADOCICADO, CRAVO E CANELA, CIRCULAVA PELO AR.

AS ESTRELAS PISCAVAM SEM PARAR COMO SE TRANSMITISSEM MENSAGENS EM CÓDIGO PARA ALGUNS SERES TERRESTRES.

“O QUE SERIA?”

AS MULHERES, TAREFEIRAS INCANSÁVEIS, PARECIAM ESTAR EM OUTRA DIMENSÃO. ESQUECERAM O DIA TUMULTUADO DO LAR PARA VIVEREM NOVAS EMOÇÕES À LUZ DO LUAR.

“SERIAM BRUXINHAS BOAS?” - PERGUNTOU A PEQUENA PARA AS AMIGAS QUE, ASSUSTADAS COM A PERGUNTA, NADA ENTENDIAM.

ELA BALANÇOU A CABEÇA PARA DESMONTAR OS LEGOS DOS PENSAMENTOS E VOLTOU A BRINCAR POR HORAS.

NO DIA SEGUINTE, OH CÉUS, A MESMA CANTORIA A DESPERTOU. LÁ FOI ELA EM BUSCA DE RESPOSTAS.

NO DIA SEGUINTE, OH CÉUS, A MESMA CANTORIA A DESPERTOU. LÁ FOI ELA EM BUSCA DE RESPOSTAS.



CAMINHOU COM PASSOS FIRMES ATÉ A COZINHA, COLOCOU AS MÃOS NA CINTURA E CHAMOU A AVÓ PARA O INTERROGATÓRIO.

“NÃO AGUENTO MAIS ESSAS MUDANÇAS DENTRO DE MIM.” - RECLAMOU PARA A VOVÓ.

DEPOIS DE HORAS CONVERSANDO, SUSPENSE E OLHOS ARREGALADOS, ELA DESABAFOU NUM GRITO SÓ:

“MAGIA DO NATAL? ESTOU COMEÇANDO A ME CONECTAR COM OS BONS FLUIDOS DO MÊS DE DEZEMBRO? ISSO NÃO EXISTE. PRECISO IR AO MÉDICO.”

A AVÓ, ASSUSTADA COM A REAÇÃO DA NETA, RESPONDEU COM UM BELO SORRISO:

“SIM. PENSAMENTOS POSITIVOS BROTAM EM NÓS SENSAÇÕES BOAS.”

A GAROTINHA ESTAVA DESCOBRINDO A MAGIA DO NATAL. A BELEZA DA AMIZADE QUE NOS INVADE ESTAVA CONTAGIANDO O CORAÇÃO DELA.

O CANTAR DA CIGARRA A CONTEMPLAR O VERÃO ERA O PRIMEIRO SINAL.

A LEVEZA E A SENSAÇÃO DE LIBERDADE PRESENTE EM SUA ALMA DURANTE AQUELES DIAS ERAM OUTROS ESPECIAIS ELEMENTOS.

O AROMA ENVOLVENTE ERA IMPOSSÍVEL DE DESCREVER.

E ELA, QUASE SEM COMPREENDER TODO O PROCESSO PELO QUAL ESTAVA PASSANDO, ENCERROU O CASO. COMO DETETIVE DECLAROU AOS QUATRO CANTOS:

“QUERO VIVER ESSE BEM ESTAR O ANO TODO, NÃO SÓ EM DEZEMBRO. QUE CRIANÇAS E ADULTOS POSSAM IRRADIAR FRATERNIDADE TODOS OS DIAS PARA O SORRISO FLORESCER EM TODOS OS LARES.



EU QUERO CRESCER E CONTINUAR A PERCEBER A BELEZA NO CORAL DAS CIGARRAS E VIBRAR A CADA AMANHECER SEJA NO INVERNO OU NO VERÃO.”



E N Y S O U Z A

**Professora, Pesquisadora e Escritora.**  
**Contato: [enycristinas@gmail.com](mailto:enycristinas@gmail.com)**

[WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR](http://WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR)





**Ilma Silva**

**CONFRARIA MESEIRAS FELIZES!  
QUEM SÃO ELAS?**



**POR ILMA SILVA E ANA BEATRIZ CARVALHO**



**Ana Beatriz Carvalho**





A Confraria Meseiras Felizes é uma confraria de mulheres. Mulheres que celebram encontros, festejam a vida, acreditam em valores que fortalecem as experiências solidárias, dedicam-se à família, aos amigos, aos vizinhos, aos companheiros de existência. Mulheres que nutrem a mente, o coração e a alma com positividade e beleza. Não perdem as oportunidades de cuidarem dos detalhes, colherem sorrisos, enxugarem lágrimas. Amam sentar-se à mesa para partilhas.

Em 2023, após participarem de workshops sobre mesa posta e etiqueta com a Professora Ilma Silva, mulher sensível, interessada em dividir o seu conhecimento com as interessadas, as alunas organizaram belo encontro para colocarem em prática os ensinamentos aprendidos.

Vale ressaltar que as turmas dos workshops em sua totalidade foram compostas por mulheres de idades e classes sociais diferentes, com propósito comum de aprender a arte da mesa e elevar seu nível de conhecimento sobre assuntos afetos à prática de organizar uma mesa posta.

A Professora Ilma impressionou-se e percebeu o alcance de seus ensinamentos nos cursos com os depoimentos das participantes das atividades, que mencionaram acréscimos preciosos na rotina e grandes transformações na lida diária.

Por acolherem as valiosas dicas da Mestre, receberam novos impulsos para colocarem, diuturnamente, mesa posta bem arrumada em qualquer ambiente e adotarem a prática da etiqueta que valoriza as pessoas e as considera únicas, merecedoras de receberem trato cordial e generoso.

Ao considerarem a mesa um lugar que cria experiências singulares, promovendo acolhimento e conexão com as pessoas, despertaram para o amor em forma de convivência afetuosa à mesa. Perceberam que à mesa é possível transmitir valores para fortalecer vínculos familiares e entre amigos, bem assim viabilizar canais de comunicação e aproximação.

Repletas do conteúdo e da integração consolidada nas aulas, as mulheres identificaram-se umas com as outras, partilhando dores e aspirações, o que imprimiu no grupo uma conformação de rede de apoio.

Nessa vibração harmônica, o evento programado para arrematar os workshops realizados foi um sucesso! Dons foram revelados e trocas significativas ocorreram naquela noite adorável. Tudo muito intenso! Tudo muito amoroso!

Surgiu, assim, a Confraria Meseiras Felizes com a pretensão de validar e renovar os laços de amizade e o compromisso de exaltar a vida à mesa, com agradecimentos, homenagens e comemorações.

Lema das confradeiras, aprendido com a Professora Ilma: “Transmitir conhecimento não é apenas falar o que você sabe, mas inspirar novas atitudes.”

Seguem as confradeiras unidas!

Confraria de Meseiras Felizes: carícia para a alma, alegria para o coração. À mesa, elas recebem com arte, beleza e inspiração pessoas que amam.

Compromisso e desejo para o futuro: muitos encontros da confraria para celebrarem a vida com estilo, refinamento e afeto.



# CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?



Foto divulgação



Foto divulgação



# CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?



Foto divulgação



Foto divulgação



# CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?





# CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?





# CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?





# CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?





# CONFRARIA MESEIRAS FELIZES! QUEM SÃO ELAS?

**Ilma Silva** é especialista em Mesa posta e Etiqueta, com 3 anos de experiência dedicados a transformar momentos cotidianos em experiências memoráveis. Com uma jornada que a levou a morar em cinco regiões do Brasil e no exterior, e a conhecer 19 países, Ilma, traz uma visão cultural ampla em seus cursos e consultorias. Com uma trajetória marcada por workshops, consultorias, ela tem ajudado centenas de mulheres a se tornarem anfitriãs confiantes e a aplicar a etiqueta no dia a dia, criando ambientes mais harmoniosos e respeitosos. Ela acredita que a transformação começa com pequenos gestos, e a mesa posta é um palco perfeito para isso, pois é a mesa que conhecemos a educação de uma pessoa.



**Ana Beatriz Carvalho.** Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca!. Co-autora do Projeto Leitura no Bosque. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário, Viva a Vida! e E Tudo Importa... Poemas.



# **À MESA (POEMA)**

*Por Ana Beatriz Carvalho*

**O encontro é marcado pela alegria da troca.  
Diálogo, conversa, prosa.  
À mesa, a palavra transborda em movimento.  
Comunhão certa para celebrar o momento.**

**Elas, eles, família e amigos.  
Todos reunidos! Todos envolvidos!  
Palco de sorrisos, lágrimas, relato de histórias e súplicas de socorro.  
Como esquecer o afago precioso?**

**Brincar com as montagens à mesa,  
Para o café da manhã, almoço e jantar.  
A qualquer hora, dia e noite, é tempo para comemorar.  
A partilha da vida é o motivo. A refeição, a grande atração.**

**Pratos, copos, taças, talheres, guardanapos.  
Pires, xícaras, toalhas, jogos americanos e sousplats.  
O ambiente torna-se agradável e bonito,  
Cenário perfeito para a visita se encantar.**

**A rotina merece banquete.  
Reunir amigos, familiares e parceiros à mesa  
Solidifica a comunicação e a interação.  
Sabor para momentos especiais, degustados com a linguagem do  
coração.**

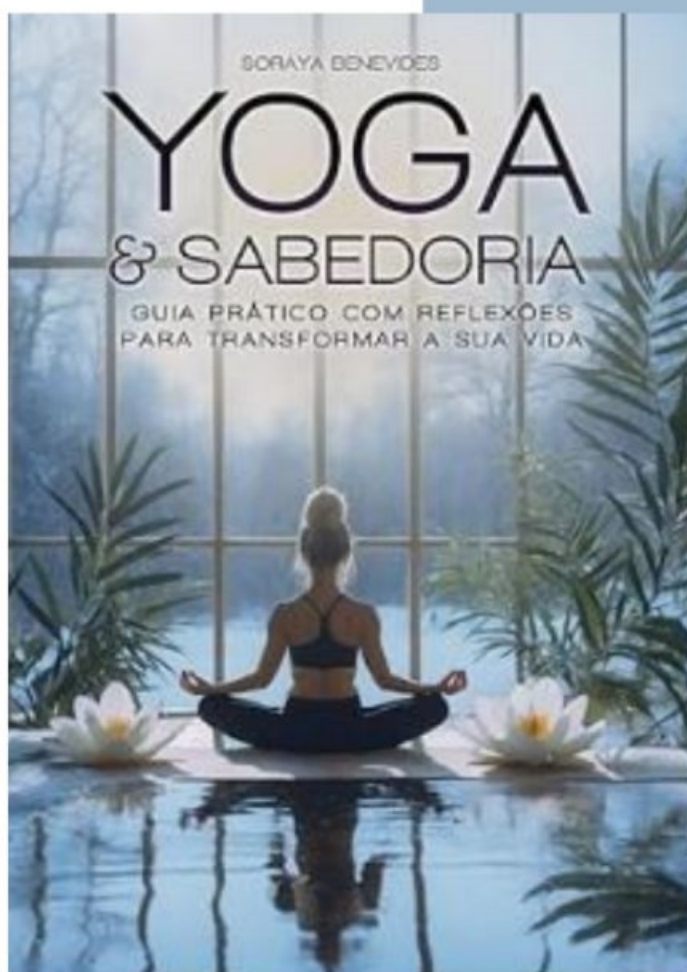


Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca! Coautora do Projeto Leitura no Bosque. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário, Viva a Vida! e E Tudo Importa... Poemas.





www.revistaprojetoautoestima.com.br



## **UM CONVITE PARA EXPLORAR O MUNDO DO YOGA E SEU PODER TRANSFORMATIVO**

**SORAYA BENEVIDES,  
AUTORA, JORNALISTA E  
INSTRUTORA DE YOGA**



Embarque em uma jornada interna em direção à paz e à tranquilidade, por meio de uma prática milenar que a cada dia ganha mais seguidores. Yoga & Sabedoria oferece um roteiro prático e simples para conectar corpo, mente e espírito com reflexões inspiradas na força da natureza. É um guia ilustrado para iniciantes, que inclui instruções passo a passo de posturas de intensidade suave, técnicas de respiração (pranayamas) e meditação.

A autora, Soraya Benevides, jornalista e instrutora de yoga desde 2018, também apresenta Mudras, antigos selos simbólicos feitos com nossas mãos para alcançar uma conexão profunda com o seu ser. Cada Mudra tem um propósito diferente e move a energia (prana) de uma forma particular para você alcançar mudanças físicas, mentais e emocionais.

“Yoga abre uma janela para você reconhecer que a autoconsciência é um processo natural e podemos usar nossa intuição para reencontrar a essência da vida. A minha intenção nesse livro é oferecer uma introdução sobre essa prática, explicando que é acessível para todos. Muitas pessoas acreditam que para frequentar uma aula de yoga é preciso ser muito flexível para conseguir fazer posturas mirabolantes. Não é o que eu defendo. Yoga não é sobre contorcer o corpo e sim encontrar equilíbrio físico, mental e espiritual para viver de forma mais saudável e feliz”, explica Soraya.

De acordo com um estudo publicado pelo Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa dos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos, várias pesquisas sugerem que a prática do yoga se mostrou promissora em:

- Ajudar a melhorar o bem-estar geral, aliviando o estresse, apoiando bons hábitos de saúde e melhorando a saúde mental/emocional, o sono e o equilíbrio.
- Aliviar a dor lombar e no pescoço e, possivelmente, a dor de cabeça do tipo tensional e osteoartrite do joelho.
- Incentivar a perder peso.
- Auxiliar as pessoas a pararem de fumar.
- Lidar com a ansiedade ou sintomas depressivos associados a situações difíceis da vida.
- Abrandar os sintomas da menopausa.
- Ajudar as pessoas com doenças crônicas a controlar seus sintomas, melhorando sua qualidade de vida.

Yoga & Sabedoria está disponível em português e inglês, em 12 países - Estados Unidos, Reino Unido, França, Itália, Espanha, Austrália, Japão, Nova Zelândia, Canadá, Sérvia, Alemanha e Polónia.



## A autora



Instrutora de yoga certificada RYT 200 Yoga Alliance, Soraya Benevides estuda essa prática e seus benefícios há mais de 20 anos e oferece aulas desde 2018. Ela considera que o caminho de um Yogi oferece uma força interna necessária em uma abordagem holística da saúde, nos ajudando a estar no momento presente, onde podemos criar as bases para uma vida melhor.

Soraya nasceu e cresceu em Santos, no Brasil. Após se formar em jornalismo pela Universidade Católica de Santos, em 1988, mudou para a capital de São Paulo, trabalhando como repórter, redatora e assessora de imprensa. Em 2000, fundou a Dríade Comunicação, especializada em serviços de comunicação para o mercado de tecnologia e educação.

Desde 2007, vive em Woodstock, Canadá, com seu marido, onde é instrutora de yoga em seu próprio estúdio. Em 2020, publicou seu primeiro livro *A Casa de Chá*, com o selo Chiado Books. A obra descreve sua trajetória de vida, com relatos de uma adolescência marcada por momentos difíceis e como conquistou o sucesso no concorrido mercado de comunicação corporativa.

## Serviço

Livro: *Yoga & Sabedoria*  
Editora UnderlinePublishing  
ISBN: 978-1-962185-29-5  
Páginas: 227

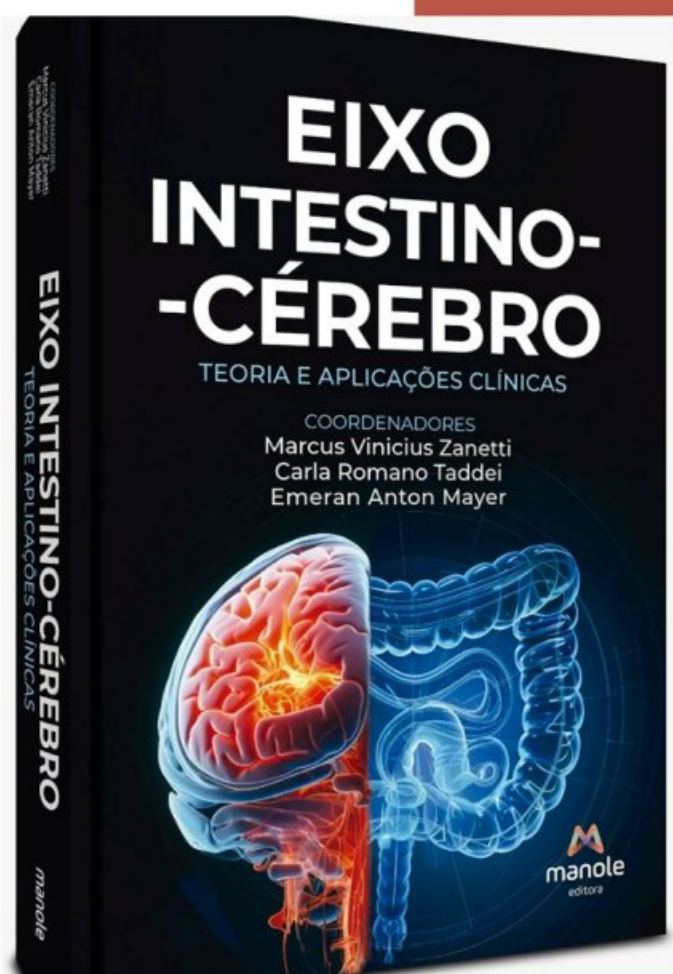
Preço sugerido: US\$25

Para os brasileiros que querem adquirir o livro físico, no Brasil, podem entrar em contato com a editora, pagar em reais, e será enviado através da Amazon. [underlinepublishing@gmail.com](mailto:underlinepublishing@gmail.com)

Link de vendas nos Estados Unidos <https://www.amazon.com/dp/196218529X>

Link de vendas no Canada <https://www.amazon.ca/dp/196218529X>





**LIVRO INÉDITO  
DA USP  
CONECTA  
SAÚDE  
MENTAL E  
INTESTINAL  
COM BASE EM  
EVIDÊNCIAS  
CIENTÍFICAS**

**CARLA TADDEI**

*Com mais de 600 páginas, obra apresenta um panorama completo sobre a conexão bidirecional entre a microbiota e o sistema nervoso central, abordando evidências científicas e terapias baseadas em dados robustos.*

O impacto da saúde intestinal no bem-estar mental é o tema do livro “Eixo Intestino-Cérebro: teorias e aplicações clínicas”, coordenado por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade da Califórnia (UCLA), e lançado recentemente pela Editora Manole. Voltada principalmente para profissionais da saúde, a obra reúne, de forma inédita no Brasil, as evidências científicas sobre a relação bidirecional entre o sistema nervoso central e o intestino, destacando como essa conexão influencia transtornos como ansiedade e depressão, além de explorar abordagens diagnósticas e terapêuticas.

Com mais de 600 páginas, o livro é resultado da colaboração de diversos especialistas, incluindo nutricionistas e médicos. Sua organização esteve a cargo do psiquiatra Marcus Vinícius Zanetti, do Ambulatório de Depressão Resistente ao Tratamento, Autolesão e Suicidalidade do Hospital das Clínicas (HC) da USP, da professora Carla Taddei, do Instituto de Ciências Biomédicas (ICB) da USP; e do gastroenterologista e neurocientista Emeran Anton Mayer, professor da David Geffen School of Medicine da UCLA (EUA). Mayer, pioneiro nos estudos sobre o eixo intestino-cérebro, descreveu esse conceito no início dos anos 2000. Ele desempenhou um papel essencial na organização dos capítulos, na revisão dos conteúdos e na definição dos temas mais relevantes para o livro.

“O eixo intestino-cérebro é uma via de mão dupla: o que acontece no intestino reflete no sistema nervoso central, e vice-versa”, explica Carla Taddei, que também contribuiu como autora de cinco capítulos do livro. Ela destaca que a obra foi projetada para apresentar evidências robustas, desmistificando conceitos errôneos e oferecendo informações claras e confiáveis para profissionais da saúde e outros leitores interessados.

“A relação entre esses órgãos, chamada de eixo intestino-cérebro, é uma área de estudo relativamente recente na ciência. Começou a ser investigada há cerca de 20 anos, e muitas das evidências ainda são pouco conhecidas entre os profissionais da saúde”, conta Taddei.

A microbiota intestinal, composta por trilhões de microrganismos como bactérias, vírus e fungos, é essencial para diversas funções do organismo, como a digestão de nutrientes, a síntese de vitaminas e a defesa imunológica. Ela também é responsável pela produção de metabólitos como os ácidos graxos de cadeia curta, incluindo o butirato, que atua como modulador neuroprotetor e anti-inflamatório. O butirato atravessa a barreira hematoencefálica e influencia a produção de neurotransmissores como serotonina, dopamina e adrenalina, impactando diretamente a saúde mental.



Quando a microbiota está desregulada, a produção de substâncias benéficas é comprometida, enquanto metabólitos prejudiciais são gerados. Essas alterações podem desestabilizar a produção de neurotransmissores no sistema nervoso central, causando sintomas como cansaço, irritabilidade e, em alguns casos, transtornos como ansiedade e depressão. “Nem todos que apresentam desregulação intestinal desenvolverão transtornos de saúde mental, mas, em alguns casos, a inflamação intestinal pode agravar ou desencadear sintomas de doenças mentais”, explica Taddei.

Essa interação é bidirecional: comportamentos associados a transtornos de saúde mental, como alterações no apetite, privação de sono e sedentarismo, também podem desregular a microbiota intestinal, levando a condições inflamatórias. Estudos recentes sugerem ligações entre a desregulação da microbiota e transtornos como TDAH, autismo, ansiedade e doenças neurodegenerativas, embora ainda se investigue se essas relações são causais ou apenas correlacionais.

Taddei enfatiza que transtornos do eixo intestino-cérebro nem sempre têm a microbiota como protagonista. Doenças como a doença celíaca, por exemplo, têm origem em reações alérgicas ao glúten que desencadeiam inflamações intestinais, que podem afetar indiretamente o sistema nervoso central, sem necessariamente envolver a microbiota. O mesmo ocorre com a obesidade, cujos mecanismos de associação com a microbiota ainda são objeto de estudo. “Ainda estamos tentando entender se a obesidade desregula a microbiota ou se é a microbiota desregulada que contribui para a obesidade”, complementa.

A professora também alerta sobre os riscos de informações equivocadas disseminadas em redes sociais. “Embora os probióticos possam ajudar alguns pacientes, para outros, eles podem agravar os sintomas. É essencial buscar acompanhamento profissional para uma avaliação individualizada e baseada em evidências”, enfatiza Taddei.

O livro é dividido em sete sessões, que abrangem três partes principais. A primeira foca na microbiota intestinal, detalhando suas interações com o organismo humano e abordando as metodologias de estudo. A segunda parte é dedicada ao sistema nervoso central, explorando a modulação da neurotransmissão, além do impacto da alimentação e da atividade física no metabolismo e funcionamento do cérebro. Por fim, a terceira parte analisa abordagens terapêuticas e diagnósticas, discutindo tratamentos como probióticos, prebióticos, dietas e suplementos, bem como técnicas laboratoriais para identificar alterações no eixo intestino-cérebro.

“*Eixo Intestino-Cérebro: teorias e aplicações clínicas*” já está disponível, em formato físico e digital, no site da no site da Manole Editora e na Amazon.



**LIVRO RETRATA  
AS MEMÓRIAS  
DAS  
POPULAÇÕES  
CERRADEIRAS E  
DESTACA A  
BIODIVERSIDADE  
LOCAL**

**BELA VISTA CULTURAL**



*Projeto da editora Bela Vista Cultural busca registrar e difundir a cultura dos habitantes do Cerrado goiano*

A **Bela Vista Cultural** - editora e produtora paulistana focada em ações de impacto social - apresenta o seu último lançamento de 2024: o projeto '**Cerrado Imaterial - Berço da Vida**'. Com patrocínio da CMOC Brasil, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, esta ação dará origem a um livro criado para registrar e divulgar o estilo de vida, as tradições culturais e os hábitos das pessoas que vivem em áreas rurais e pequenas comunidades dos municípios de Catalão e de Ouidor, no sudeste goiano, com o objetivo de destacar o patrimônio cultural dos habitantes da Zona Rural local.

Os “cerradeiros” são povos tradicionais que habitam o Cerrado brasileiro - o segundo maior bioma da América do Sul e que abrange cerca de 25% do território nacional. Vivendo em harmonia com o meio ambiente, são guardiões de conhecimentos ancestrais fundamentais para a memória cultural e ecológica regional, assegurando a continuidade de uma parcela importante do patrimônio histórico e imaterial do País.

O lançamento alerta para dilemas que o Brasil enfrenta, não somente na seara ambiental, mas também na manutenção das suas raízes e do estilo eminentemente rural, que vem enfrentando desafios que vão do aumento da senioridade na zona rural ao estilo de vida das novas gerações. “São pessoas com hábitos, histórias, tradições e até mesmo receitas gastronômicas que possuem forte ligação com a terra e seus recursos naturais. O projeto busca registrar o modo de vida dessas populações e divulgar suas histórias.”, explica Renan Cyrillo, diretor executivo da Bela Vista Cultural.

Com imagens inéditas de André Dib, premiado fotógrafo brasileiro com vasta experiência na área documental de paisagens, fauna, flora e do modo de vida de povos e comunidades tradicionais, o livro tem um tratamento gráfico diferenciado e é composto por imagens e cores inspiradas no Cerrado e no uso de fontes que mesclam o moderno e o tradicional. Impresso em diferentes papeis, com texturas e cores próprias, a obra busca proporcionar uma experiência sensorial que fica mais quente e intimista com o decorrer das páginas, criando uma conexão maior com o árido e a atmosfera dos personagens e da rusticidade local, transmitindo assim uma sensação de intimidade e acolhimento.

Quase toda a totalidade da tiragem será distribuída para as Secretarias de Educação dos dois municípios goianos, junto de uma cartilha pedagógica, com sugestões de atividades em sala de aula baseadas no livro para os diferentes níveis de ensino. Além da versão impressa, que terá uma pequena cota disponível para compra no site da editora, o projeto lançará um audiolivro e apresentações com Libras e audiodescrição, atendendo a diferentes públicos, incluindo pessoas com deficiência visual e auditiva.

Além disso, as escolas públicas locais serão palco de uma série de atividades complementares, incluindo palestras, atividades formativas e outras ações pedagógicas, com o intuito de oferecer recursos e experiências que complementem o trabalho realizado pelos docentes em sala de aula. Ao contar com a participação de profissionais

ligados às Secretarias de Educação de Catalão e de Ouvidor em sua elaboração, é esperado que o livro seja incorporado aos currículos locais e utilizado como material de referência pelas comunidades escolares em aulas sobre Cultura, História, Geografia e Meio Ambiente.

“Para a CMOC Brasil, é uma honra apoiar o projeto ‘*Cerrado Imaterial - Berço da Vida*’ e contribuir para a valorização e preservação do rico patrimônio cultural e ambiental do Cerrado nas regiões de Catalão e Ouvidor. Este livro captura e celebra não apenas as tradições e o conhecimento ancestral dos moradores com raízes profundas no território, mas também a exuberante fauna e flora que compõem esse bioma singular. Em um momento em que o modo de vida rural e as culturas tradicionais enfrentam desafios crescentes, esta obra fortalece nosso compromisso em promover iniciativas que celebrem e preservem a história e a biodiversidade locais. O apoio ao *Cerrado Imaterial* reafirma a dedicação da CMOC ao desenvolvimento sustentável e à proteção dos nossos bens naturais e culturais.”, destaca Davidson Miranda, Coordenador de Gestão Social e ESG da CMOC Brasil.

Neste ano, a Bela Vista Cultural deu voz a temas urgentes e relevantes, tais como a importância da alimentação saudável para a qualidade de vida; o papel das unidades de conservação da Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo, que completou 30 anos em 2024; o desenvolvimento de projetos de vida bem planejados; a necessidades de evitarmos acidentes de jovens e crianças por meio de ações de cidadania no trânsito, dentre outros exemplos. Os títulos lançados podem ser acessados pelo site da editora: “*Projeto de Vida & Cidadania*”; “*Saúde, Alimento & Cultura*”; “*Cultura & Vida no Trânsito*”, “*Arco da Vida: a Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo*”, “*Caminho das Águas no Brasil*” e agora o “*Cerrado Imaterial - Berço da Vida*”, jogando luzes sobre a importância de preservação desse bioma tão rico em manifestações culturais e biodiversidade.

### **Ficha Técnica**

*Cerrado Imaterial - Berço da Vida*

#### **Livro | “Cerrado Imaterial - Berço da Vida”**

Tiragem: 3.000 exemplares

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

Número de páginas: 144

Miolo: em papel papéis couché e pólen bold, impresso a 4x4 cores

Capa: dura, impressa a 4x0 cores e serigrafia

Valor de venda: R\$ 50,00

#### **Cartilhas Pedagógicas e Materiais Acessíveis**

Todos disponibilizados virtualmente

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

#### **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: *Caminho das Águas no Brasil* (2024); *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).

[www.belavistacultural.com.br](http://www.belavistacultural.com.br) / @belavistacultural

### **Sobre a CMOC Brasil**

A CMOC Brasil, presente no país desde 2017, é uma das principais empresas de mineração do mundo, atuando na extração e beneficiamento de nióbio e fosfatos. Como a segunda maior produtora de nióbio do mundo e uma das maiores fornecedoras de fertilizantes fosfatados do Brasil, a empresa desempenha um papel crucial no desenvolvimento econômico das regiões onde opera. Com sede em Goiás, a CMOC gera cerca de 5 mil empregos no Brasil. Comprometida com a sustentabilidade e inovação, a companhia também desenvolve importantes iniciativas em educação, saúde e apoio comunitário, reafirmando sua responsabilidade social nas áreas onde atua. Para mais informações: Site Oficial | LinkedIn



Charlie Gilkey

# HÁBITOS DE EQUIPE

O PODER DE PEQUENAS AÇÕES QUE NOS LEVAM A  
RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS

Cultrix

**LIVRO  
SOBRE HÁBITOS  
DE EQUIPE  
DETALHA O PAPEL  
CRÍTICO QUE O  
PERTENCIMENTO  
TRAZ SOBRE O  
TRABALHO EM  
GRUPO**

**CHARLIE GILKEY**





*Em "Hábitos de Equipe", o autor Charlie Gilkey oferece um roteiro convincente que pode ajudar equipes a encontrar um caminho mais eficiente para o desempenho de alto impacto*

Chegou ao Brasil no mês de novembro o livro **“Hábitos de Equipe: O Poder de Pequenas Ações que nos Levam a Resultados Extraordinários”** (320 págs., R\$ 68,00), um manual moderno e diferente sobre gestão de pessoas baseado exclusivamente em hábitos e como eles podem mudar para melhor o local de trabalho. A obra, que será publicada pela Editora Cultrix, selo do Grupo Editorial Pensamento que edita obras na área de ciências humanas, foi escrita por **Charlie Gilkey**, especialista em produtividade que já orientou centenas de equipes de empresas pertencentes à *“Fortune 100”* – uma lista das 100 principais empresas dos Estados Unidos.

**“Hábitos de Equipe”** sintetiza os desafios complexos de gestão de equipe em soluções que levaram tais empresas a aumentarem seu desempenho e, ao mesmo tempo, se concentra no fator humano de todas as pessoas que compõe a organização.

Para o autor, “se uma simples mudança de hábitos pode gerar resultados significativos para uma pessoa, imagine só o impacto que isso pode ter na sua equipe e, principalmente, na sua empresa”. Gilkey revela nessas páginas como a transformação por meio de hábitos pessoais assume uma dimensão ainda mais poderosa quando aplicada ao contexto de equipes de trabalho.

O livro traz, por meio de exercícios práticos e um questionário de avaliação de hábitos coletivos, mecanismos para identificar áreas de melhoria, além de um guia detalhado para a elaboração de um mapa de equipe para revitalizar e fortalecer qualquer grupo de trabalho. Essas abordagens, embora sutis, prometem desencadear mudanças surpreendentes e permitir que cada membro alcance todo o seu potencial e impacte de maneira produtiva todas as áreas da empresa.

Com um foco único em hábitos que constroem senso de pertencimento e otimizam o desempenho, o autor criou uma obra de referência essencial para os que aspiram à grandeza coletiva, o que faz do livro uma leitura fundamental para o sucesso de qualquer líder, ou para quem quer crescer em sua equipe de trabalho.

### **Trecho do livro:**

*“Quero deixar bem claro: não importa seu cargo na empresa, você tem poder para mudar os hábitos de sua equipe. E melhorar hábitos de equipe pode ser uma alavanca para fazer mudanças mais desafiadoras. Todos nós podemos mudar hábitos de equipe, mas isso não significa que todos temos o mesmo poder para isso.*

*Muitos trabalham em hierarquias rígidas ou ambientes de trabalho repletos de dinâmicas de grupo espinhosas. Muitos fazem parte de setores com normas extremamente arraigadas e limitações estruturais. Isso posto, podemos passar o tempo fazendo caretas e reclamando de coisas que não podemos mudar ou em relação às quais não estamos bem posicionados, e ao mesmo tempo deixando de lado o que podemos mudar bem diante de nosso nariz.*

*Em um mundo em que a maioria dos livros a respeito de liderança, trabalho em equipe e gestão de mudanças concentram-se em ideias extravagantes, o futuro do trabalho e estratégias grandiosas, proponho algo simples e comum: se quiser que sua equipe trabalhe melhor, concentre-se nos hábitos dela.”* –

**Charlie Gilkey**

### **Elogios ao livro:**

*“Em Hábitos de Equipe, Charlie Gilkey oferece um roteiro convincente que pode ajudar qualquer grupo a encontrar um caminho para o desempenho de alto impacto. Ao abordar comportamentos insignificantes, porém críticos, que moldam nossas interações diárias, este livro trará ferramentas aos líderes para cultivar um ambiente de produtividade e com senso de propósito.”* – **Daniel H. Pink**, autor *best-seller* nº 1 do *New York Times* com o livro *The Power of Regret*

*“Enquanto inúmeros locais de trabalho se debatem com normas e limitações estabelecidas e enraizadas, Charlie Gilkey traz, em Hábitos de Equipe, um manual de instruções práticas para impedi-lo de se fixar nas coisas que não pode mudar, para se concentrar naquelas que você pode transformar e que estão bem na sua frente. Leitura*



imprescindível para qualquer ambiente de trabalho.” - **Capitão D. Michael Abrashoff**, autor de *Este Barco Também é Seu*, *best-seller* do *New York Times* publicado no Brasil pela Editora Cultrix

### **Sobre o autor:**

**CHARLIE GILKEY** ajuda as pessoas a começarem a finalizar o que de fato importa. Já orientou centenas de equipes – de empresas da Fortune 100 até minúsculas organizações sem fins lucrativos – por meio da Productive Flourishing, empresa de orientação e treinamento fundada por ele. Ele é autor de *Start Finishing: How to Go from Idea to Done*, aclamado pela crítica. Antes de criar a Productive Flourishing, trabalhou como coordenador de logística militar da Força Conjunta dos Estados Unidos, enquanto cursava um Ph.D. em Filosofia. Mora com a esposa, Angela, em Portland, no Oregon (EUA).

### **Sobre o Grupo Editorial Pensamento:**

*Mais que livros, inspiração!*

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Em busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por três selos: Pensamento, Cultrix e Jangada, e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano. Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.

### **Serviço:**

**Livro:** Hábitos de Equipe

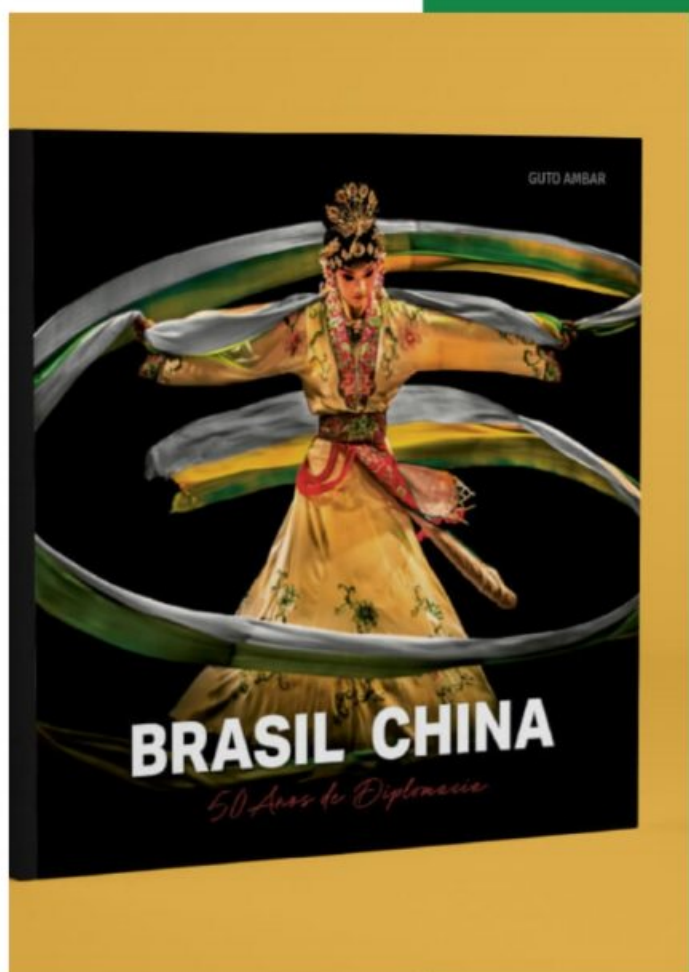
**Autor:** Charlie Gilkey

**Editora:** Cultrix

**Páginas:** 320

**Preço:** R\$ 68,00

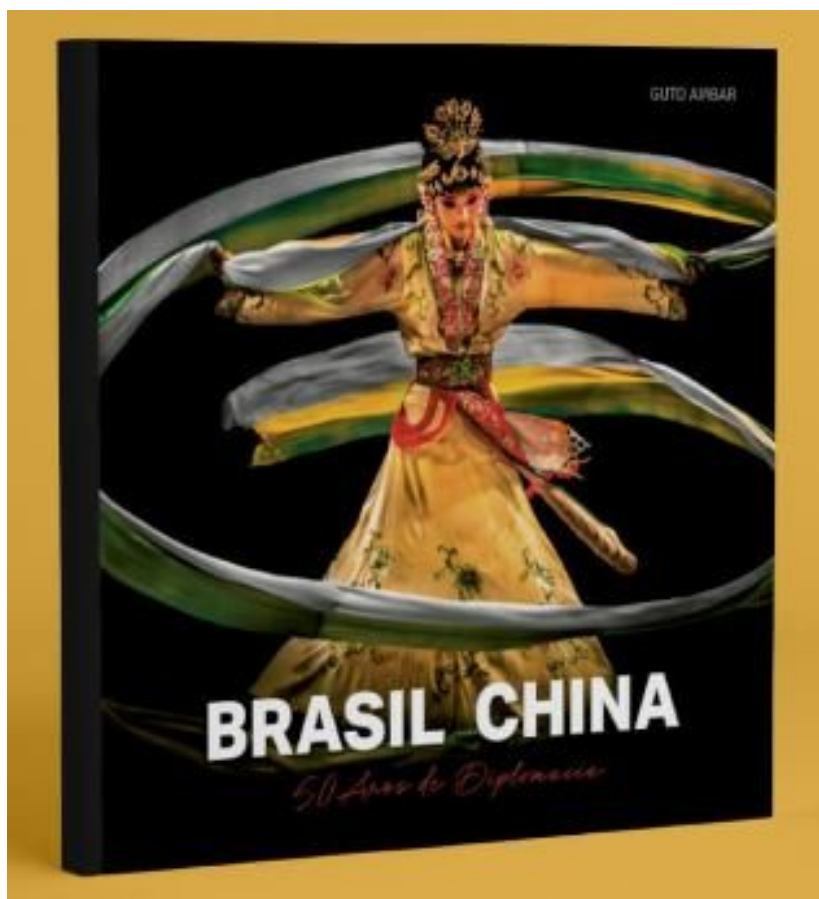
**Disponível para venda em:** <https://www.amazon.com.br/H%C3%A1bitos-Equipe-Pequenas-Resultados-Extraordin%C3%A1rios/dp/6557363492>



**LIVRO  
SOBRE OS 50 ANOS  
DAS RELAÇÕES  
BRASIL-CHINA É  
LANÇADO EM SÃO  
PAULO**

**LANÇAMENTO DA EDITORA  
DPLÁCIDO TEM APOIO DO  
IBRACHINA**





O Ibrachina produziu, em parceria com a editora D'Plácido, o livro fotográfico “Brasil China – 50 anos de Relações Diplomáticas”. O lançamento da obra será na livraria D'Plácido Ibrachina, no Conjunto Nacional, dia 9 de dezembro, às 18:30.

Conforme Guto Ambar, responsável pelas imagens, o objetivo é “fazer o registro de todo o grande legado que a China trouxe para o Brasil”. O fotógrafo explica que estudou bastante o tema. “Me surpreendi em vários momentos descobrindo novas heranças da cultura chinesa no nosso cotidiano”, conta.

A obra tem prefácio de Geraldo Alckmin, vice-presidente do Brasil e presidente da Comissão Sino-Brasileira de Alto Nível de Concertação e Cooperação (Cosban); apresentação de Edir Sales, vereadora de São Paulo e presidente da Frente Parlamentar São Paulo – China, prefácio de Thomas Law, presidente do Ibrachina, e textos de Felipe Agne, diretor de comunicação do Ibrachina.

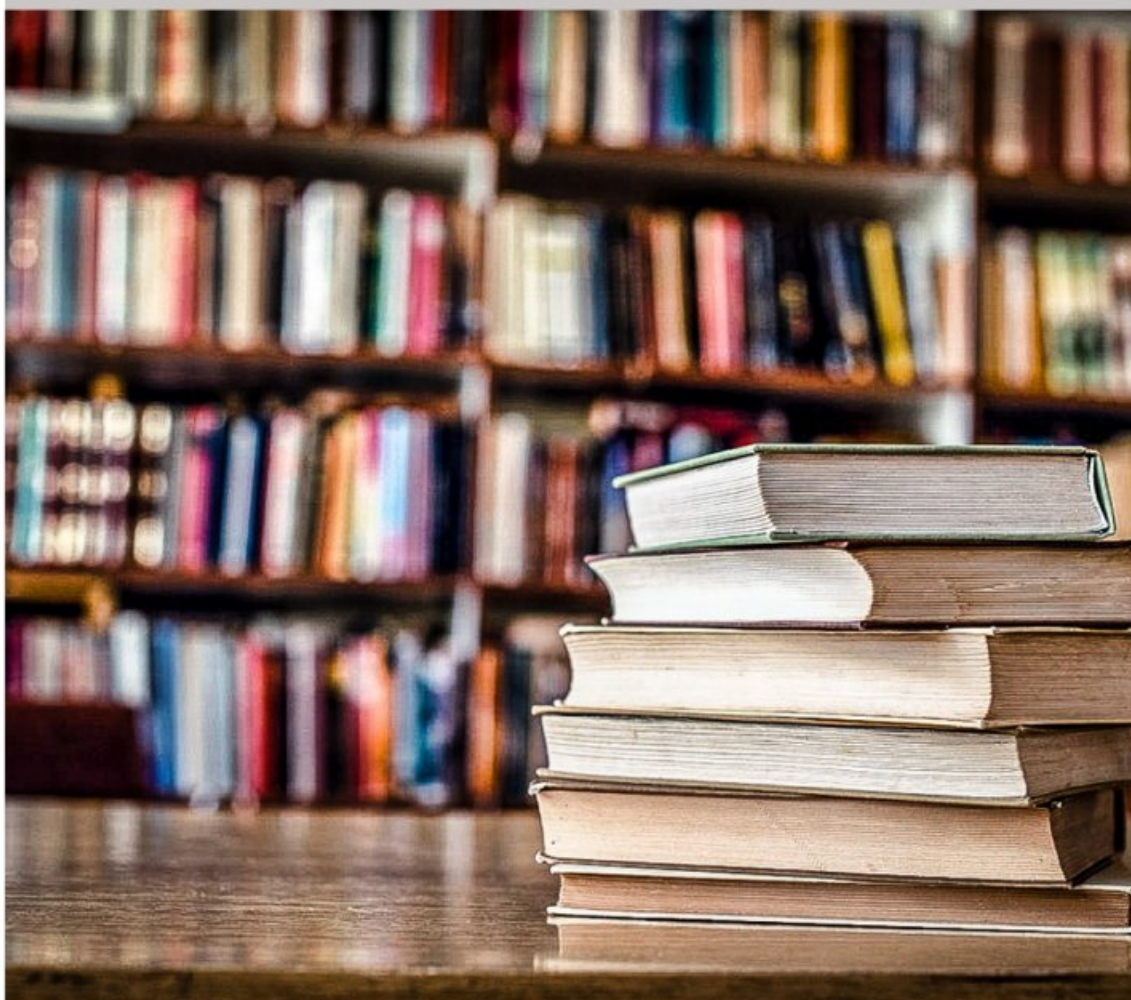
A produção da obra durou aproximadamente um ano, tendo início na comemoração do Ano Novo Chinês em Foz do Iguaçu.

### **Sobre o Ibrachina**

Fundado em 2018 pelo Dr. Thomas Law, advogado, o Ibrachina é um Instituto sociocultural que tem como finalidade promover a integração entre as culturas e os povos do Brasil, China e de países que falam a língua portuguesa. O Ibrachina atua em parceria com universidades, entidades e associações, além de fazer parte das Frentes Parlamentares Brasil/China, BRICS, criadas pela Câmara dos Deputados, e de Cooperação Política Cultural entre Brasil, China, Coreia e Japão, da Câmara Municipal de São Paulo.



**ESPECIALISTA NA ÁREA DA  
PSICOLOGIA REÚNE OS  
MELHORES TÍTULOS PARA QUEM  
BUSCA SE ESPECIALIZAR EM  
DIVERSAS ÁREAS DA PSICOLOGIA**



**FELIPE GONÇALVES DE  
MELO (PSICÓLOGO)**



Segundo o documento disponibilizado pela Fuvest, vestibular da Universidade de São Paulo (USP), o curso de psicologia tem atraído muitos estudantes a se interessarem pela área. Sendo assim, no ano de 2024 é o segundo curso mais procurado, com 55,6 candidatos por vaga e em Ampla Concorrência, essa relação chega a 59,5.

Além disso, a popularização do curso fez com que, de acordo com o Inep, tenha ocorrido um crescimento de 112% na procura pelo curso de Psicologia pelos estudantes que desejam conquistar uma vaga nas Instituições de Ensino Superior.

Pensando em auxiliar aqueles que pretendem escolher a área como formação, a Vetor Editora, **empresa referência em materiais e tecnologia para avaliação psicológica e manutenção da saúde mental nas empresas**, trouxe o psicólogo parceiro **Felipe Gonçalves de Melo**, para indicar alguns títulos fundamentais para a formação profissional.

Um grande clássico, o livro **Psicologias – uma introdução ao estudo da psicologia**, já presente em sua 16ª edição, apresenta um completo panorama da Psicologia, evidenciando suas principais características como profissão, linhas teóricas e envolventes discussões de temáticas que atravessam o fenômeno humano e se tornam objeto de estudo e trabalho do profissional em seus diversos contextos de atuação.

Os livros **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**, do autor Paulo Dalgarrondo, e **Desenvolvimento Humano**, das autoras Diane Papalia e Ruth Feldman, em suas últimas edições, são tecnicamente indispensáveis para o desenvolvimento das competências teóricas e práticas quanto a compreensão dos diversos fatores associados ao desenvolvimento humano e seus possíveis acometimentos, permitindo que o raciocínio clínico e profissional possua o devido respaldo científico e levando à condução de intervenções adequadas na atuação.

Outra leitura considerada indispensável pelo psicólogo é **Psicoterapias: Abordagens Atuais**, dos autores Aristides Volpato Cordioli e Eugenio Horacio Grevet em sua 4ª edição aliada à recomendação anteriormente citada são eficientemente capazes de oferecer uma compreensão acerca da pluralidade de atuação em Psicologia, instigando o leitor a direcionar as próximas leituras conforme suas afinidades.

Para quem quer se aprofundar em assuntos mais atuais e relacionados ao mercado de trabalho, o livro **Sociedade do Cansaço**, do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han, apresenta preocupantes provocações e constatações acerca da atual configuração social, produtora de adoecimentos significativos que se apresentam como demandas dos pacientes nos mais diversos contextos.

“Recomendo como uma leitura inquietante que, certamente, realça sua angústia e, concomitante, sua capacidade analítica diante do fenômeno humano e suas produções”, explica o psicólogo.

Visando os profissionais que querem seguir a carreira acadêmica e se especializar em avaliações psicológicas, o livro **Dicionário de Avaliação Psicológica**, da Vetor Editora, apresenta também a construção e definição diversos termos da psicologia de modo geral, como definições de construtos como inteligência, memória, psicometria entre outros conceitos que transitam no ramo da psicologia.

Por último, uma obra que decifra os documentos tradicionais utilizados por profissionais de psicologia, também da Vetor Editora, o livro **Um Guia prático para elaboração de documentos psicológicos**, é indispensável para aqueles que desejam entender desde o início como elaborar um bom material, estruturado, adequado e pertinente para as diferentes finalidades da profissão.

### **Sobre a Vetor Editora:**

*A Vetor Editora, parte do grupo Giunti Psychometrics, líder em psicometria científica, é referência em materiais e tecnologia para avaliação psicológica e manutenção da saúde mental nas empresas. Criada há 58 anos para contribuir com o exercício da psicologia em diversas áreas, desenvolve e oferece cerca de 100 instrumentos psicológicos que podem ser aplicados e corrigidos por meio da sua plataforma, a VOL Vetor Online. Com sua linha de negócios, a Vetor Serviços, presta serviços de contratação, consultoria e treinamentos na área de Recursos Humanos, auxiliando companhias a avançarem nos cuidados com o bem-estar emocional dos profissionais, e conta com mais de 40 mil clientes, entre eles MRS Logística, Sodexo, Gerdau, etc. Além disso, a editora foi reconhecida com o selo Great Place to Work por dois anos consecutivos, 2023-2024 e 2024-2025, uma certificação que avalia a opinião dos colaboradores acerca da cultura organizacional, liderança, comunicação, benefícios, respeito, credibilidade, entre outros.*

### **Sobre a Giunti Psychometrics:**

*Fundada em Florença em 1950, a Giunti Psychometrics é um grupo líder no âmbito da psicometria e da psicologia científica. Hoje conta com 350 pessoas distribuídas por 25 empresas em 15 países da Europa, Ásia, África, Oriente Médio e América Latina. Sempre com sólida base científica, adapta e desenvolve testes e instrumentos psicométricos, treinamento profissional para psicólogos e ajuda grandes empresas multinacionais no desenvolvimento e formação do seu capital humano. Os testes psicométricos são utilizados no âmbito da saúde, escolar, militar, da orientação profissional, e por organizações públicas e privadas. Alguns conceitos teóricos pesquisados e desenvolvidos nos laboratórios internos de pesquisa da Giunti Psychometrics que se traduziram em produtos inovadores de grande sucesso são a anti-fragilidade, a agilidade digital e a medição psicométrica em ambientes de realidade virtual.*





**LUIZ FERNANDO GARCIA**

ORGANIZADOR

**FORAS  
DA**

**CURVA**

CONSTRUA RESULTADOS QUE FALAM POR SI PRÓPRIOS

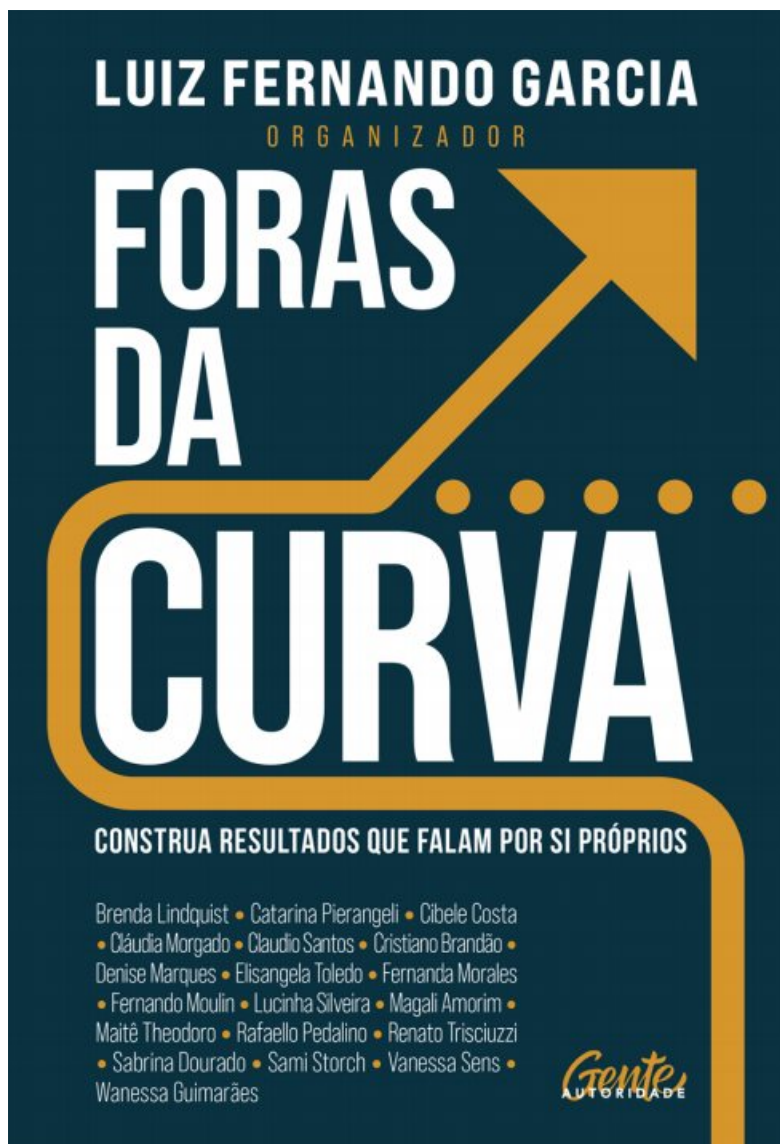
Brenda Lindquist • Catarina Pierangeli • Cibele Costa  
 • Cláudia Morgado • Cláudio Santos • Cristiano Brandão •  
 Denise Marques • Elisângela Toledo • Fernanda Morales  
 • Fernando Moulin • Lucinha Silveira • Magali Amorim •  
 Maitê Theodoro • Rafaello Pedalino • Renato Trisciuzzi  
 • Sabrina Dourado • Sami Storch • Vanessa Sens •  
 Wanessa Guimarães

*Gente!*  
AUTORIDADE

**FERNANDO  
MOULIN  
EXPLORA A  
REVOLUÇÃO  
DIGITAL NO  
LIVRO "FORAS  
DA CURVA"**

**FERNANDO MOULIN  
(ESPECIALISTA EM  
NEGÓCIOS)**

*Obra conta com diversos autores e busca inspirar os leitores para obter resultados extraordinários a partir do aprendizado com a experiência de grandes personalidades*



Fernando Moulin, especialista em negócios, transformação digital e experiência do cliente, traz ao público uma contribuição valiosa no livro "Foras da Curva", obra que reúne 19 autores renomados, de diferentes áreas de atuação, para compartilhar experiências e estratégias que promovem o sucesso pessoal e profissional.

Idealizado e organizado por Luiz Fernando Garcia, psicólogo, psicanalista e autor best-seller, o livro é voltado para leitores que buscam transformar suas vidas ao obter resultados extraordinários. Com uma abordagem prática e reflexiva, "Foras da Curva" traz histórias e ensinamentos sobre liderança, autoconhecimento, inovação, marca pessoal, finanças e inteligência emocional. O objetivo é inspirar o leitor a desbloquear seu verdadeiro potencial, identificar oportunidades de crescimento e aplicar ferramentas

comprovadas para superar desafios complexos da vida cotidiana.

Fernando Moulin escreveu o capítulo "Como obter resultados excepcionais em tempos complexos". Nele, explora a revolução digital e o impacto transformador que essa mudança tem gerado no ambiente de trabalho.

Diante de um mercado competitivo e em constante transformação, Moulin oferece aos leitores um método eficaz para identificar propósitos profissionais, definir metas claras e construir um plano de ação rumo ao sucesso. Seu capítulo é um verdadeiro guia prático, que ajuda profissionais a se adaptarem e prosperarem em meio a desafios e oportunidades.

"Ao longo de minha trajetória profissional, tive o privilégio de implementar projetos extremamente desafiadores, com resultados excepcionais, para algumas das maiores



empresas do mundo. Na obra coletiva 'Foras da Curva', coordenada pela querida Editora Gente e o fenômeno Nando Garcia, procurei compartilhar dicas próprias e minha metodologia para ajudar pessoas comuns como eu a conquistar sonhos muito além do ordinário! A vida é incrível quando nos permitimos sonhar grande e trabalhamos incansavelmente para chegar lá. Espero que as histórias inspirem mudanças reais na jornada dos leitores, porque meu propósito é ajudar e multiplicar um pouquinho daquilo que minha trajetória me permitiu aprender", destaca Moulin.

Além de Fernando Moulin, "Foras da Curva" conta com a participação de profissionais como Luiz Fernando Garcia, Brenda Lindquist, Catarina Pierangeli, Cláudia Morgado e muitos outros especialistas que compartilham suas trajetórias de sucesso e fornecem insights práticos para os leitores. Cada autor contribui com suas experiências, formando um mosaico de histórias e estratégias que servem como guia para aqueles que buscam uma vida profissional e pessoal fora da curva.

### **Sobre Fernando Moulin**

Nascido em 1976, na cidade de Volta Redonda (RJ), Fernando Moulin é um dos principais especialistas brasileiros em transformação digital, inovação e gestão da experiência do cliente, além de ser um dos pioneiros do Marketing Digital/CRM no país. Graduado em Engenharia Química pela Unicamp, possui MBA Executivo Internacional pela FIA-USP e realizou cursos de marketing e negócios em diversas instituições internacionais, como Kellogg/NorthWestern (Estados Unidos), INSEAD (França), Cambridge (Reino Unido) e Lingnan University (China). Eleito em 2022 para o Hall of Fame da Associação Brasileira de Dados (ABEMD), tem mais de 25 anos de experiência e passagens executivas em funções de liderança em grandes organizações, como Telefônica/Vivo, Cyrela, Nokia, Pão de Açúcar, Claro, Citibank, entre outras. Cofundador da Malbec Angels, mentor de startups e advisor estratégico, também é palestrante profissional e professor de disciplinas ligadas a suas áreas de expertise em instituições como ESPM, INSPER e Live University, além de ser colunista de diversos veículos importantes de mídia e jurado de premiações de mercado. Também é coautor das obras coletivas best-sellers "Inquietos por natureza", organizada por João Kepler, "Você brilha quando vive sua verdade: transformando fragilidades em fortalezas", organizada por Eduardo Shinyashiki e Kareemi e "Foras da curva: construa resultados que falam por si próprios", organizada por Luiz Fernando Garcia, todas publicadas pela Editora Gente. Atualmente, é partner da Sponsorb, empresa boutique de business performance.

### **Para mais informações, acesse:**

[www.fernandomoulin.com.br](http://www.fernandomoulin.com.br), [www.linkedin.com/in/fernandomoulin/](https://www.linkedin.com/in/fernandomoulin/) ou veja a palestra no TEDxSP: <https://www.youtube.com/watch?v=6tUJuZopcsA>

Bienal do Livro Rio se transforma em um 'parque de diversões' do universo literário

# Bienal do Livro Rio

DE 13 A 22 DE JUNHO DE 2025



Rio de Janeiro 2025 📍

[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)





*Decisivo para a conquista do título de Capital Mundial do Livro concedido pela Unesco ao Rio, o festival patrocinado pela Shell Brasil vai acontecer de 13 a 22 de junho de 2025*

Ao abrir um livro e folhear suas páginas, o leitor mergulha em uma aventura profunda. Independentemente do estilo literário, a experiência leitora permite que a imaginação se conecte aos mais diversos sentimentos e vivências, construindo uma percepção crítica e muito pessoal. As histórias, contadas também em diversos outros formatos, ampliam essa visão de mundo e celebram não só as emoções, mas a efervescência deste contato com as diferentes narrativas.

Acompanhando essa tendência, o maior festival de Literatura, Cultura e Entretenimento do país terá um formato completamente novo em 2025 – ano especial para o Rio de Janeiro. A cidade foi escolhida pela Unesco como ‘Capital Mundial do Livro’. Como principal evento da programação que vai percorrer o ano, a Bienal do Livro Rio 2025 – patrocinada pela Shell Brasil na cota ‘Apresenta’ – se transforma em um verdadeiro *Book Park*, colocando “todos na mesma página”.

“Estamos trazendo uma perspectiva totalmente nova para o mercado de eventos literários no Brasil. O conceito de Book Park promove o encantamento e torna a conexão do público com as narrativas ainda mais imersiva, atraente, divertida e fluida. O Riocentro vai se transformar em um verdadeiro parque de diversões do universo literário, mostrando que o livro vai muito além da cultura e da educação. Também é diversão, entretenimento e lazer.

A Bienal 2025 vai levar a experiência literária a novos patamares”, promete Tatiana Zaccaro, diretora da GL events Exhibitions, que realiza a Bienal do Livro Rio junto com

o Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL).

Há mais de 40 anos perseguindo o propósito de incentivar o hábito da leitura para transformar o Brasil, a Bienal do Livro Rio foi decisiva para que o Rio se tornasse a primeira cidade de Língua Portuguesa a conquistar o título de “Capital Mundial do Livro”, que neste ano está sendo celebrado em a Estrasburgo, na França. A partir de 23 de abril de 2025, quando se comemora o Dia Mundial do Livro, o Rio assume a posição por um ano.

“A Bienal do Livro Rio tem uma importância enorme para a formação de várias gerações de leitores”, lembra o presidente do SNEL, Dante Cid. “Muito por conta disso, a Bienal foi absolutamente fundamental para a candidatura da cidade do Rio e a conquista do título da UNESCO de ‘Rio Capital Mundial do Livro’.

A nossa responsabilidade é, assim, fazer com que a edição 2025 seja ainda mais potente, mostrando uma faceta nova do entretenimento que as histórias nos trazem normalmente. Tudo para coroar um ano muito especial para o mercado literário como um todo e, sobretudo, para termos mais uma oportunidade de estimular a leitura”.

### O que esperar da Bienal 2025



Além de promover um baile de máscaras da realeza com a “rainha” Julia Quinn, autora de ‘Os Bridgertons’; além de criar um boteco em pleno Café Literário para o ‘Sextou com Simas’, que são sessões sobre o Rio com o autor, professor e historiador Luiz Antonio Simas; além da festa de aniversário de 60 anos da Mônica, e dos novos espaços que transbordam conteúdos adaptados para as telas e os palcos, a Bienal terá uma roda-gigante com personagens e trechos de livros contados em áudio. Batizada de “Leitura nas alturas”, a atração convida o visitante para uma volta dentro de diversas histórias.

Se não bastassem todas essas novidades, ainda há o “Labirinto de histórias”, com quatro entradas diferentes que explicitam livros de forma interativa e lúdica.



O festival também terá um *escape room* que reproduzirá algum cenário literário com testes de conhecimento, enigmas e desafios promovidos pelas editoras. Isso sem contar com a Praça da Leitura – apresentada pela Shell Brasil: uma espécie de Ágora da Grécia antiga que vai reunir a vida social da Bienal com autores em encontros, dinâmicas, sarau, celebração e música na grande área externa central do Riocentro.

A ideia deste espaço é celebrar os livros ao torná-los protagonistas da festa, promovendo ainda dinâmicas que incentivem a leitura. Com essa proposta, o público é convidado a embarcar em uma verdadeira viagem no tempo, permitindo reviver a época da oralidade, quando as histórias eram contadas em praças.

Para concentrar as multidões de youtubers e grandes nomes internacionais da literatura, a Bienal terá o Palco Apoteose, um grande espaço como um livro aberto, onde também estará concentrada a voltada aos pré-adolescentes, nas manhãs dos fins de semana. O Apoteose ainda receberá a programação do pulsante palco “Páginas na Tela”, que conecta as narrativas do entretenimento de filmes, séries, novelas e streaming.

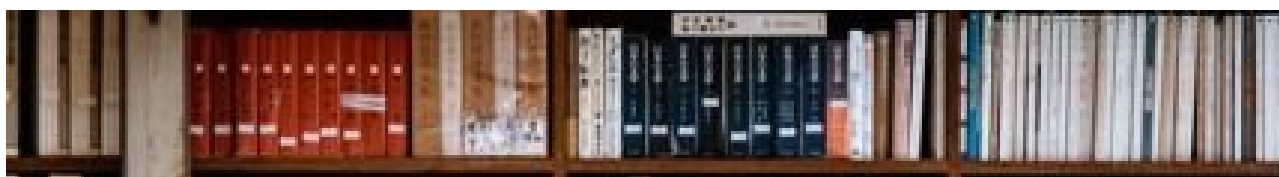
Já o tradicional Café Literário vai permitir aos visitantes navegar por histórias e discussões mais aprofundadas. Para o ano que vem, quando completa 25 anos de existência nas Bienais, o Café vai abrigar também o “Páginas no Palco”, que reúne performances, leituras e monólogos de grandes personalidades do teatro, com peças adaptadas dos livros.

O Espaço Infantil continuará sendo o maior do evento, com cerca de 600 mil m<sup>2</sup>, e promete proporcionar vivências lúdicas e imersivas aos pequenos.

A Bienal do Livro Rio 2025 acontecerá entre os dias 13 e 22 de junho no Riocentro, na Barra da Tijuca.

### Sobre a GL events Exhibitions

A GL events Exhibitions é uma empresa da multinacional francesa GL events – um dos principais players do mercado de eventos no mundo, presente em 27 países. Importante catalisadora de negócios com a organização e promoção de eventos B2B e B2C, é responsável pela realização de congressos, festivais e feiras representativas em diversos segmentos da economia: Bienal do Livro Rio e Bienal do Livro Bahia, no Mercado Editorial; Mondial de la Bière e Brasil Brau, no universo Cervejeiro; Congresso e Feira Estetika, o evento mais importante de Estética, Saúde, Beleza e Bem-estar da América Latina; e ExpoPostos & Conveniência, maior evento do setor de combustíveis e conveniência da América Latina. Atenta às necessidades dos seus públicos, desenvolve produtos que estimulam o contato dos visitantes com as principais tendências e novidades, incentivando discussões de conteúdo relevantes, interação e networking, além da geração de negócios.







**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](mailto:elenir@cranik.com) C/ ELENIR ALVES**





# FERNANDA GALVÃO

Artista brasileira Fernanda Galvão abre primeira mostra individual em Nova York

*"From where I am | I am already gone" tem curadoria de Luana Fortes e reflete os sentidos de viver em trânsito*





A artista brasileira baseada em Paris Fernanda Galvão apresenta sua primeira exposição individual em Nova York, EUA “ From where I am | I am already gone” (De onde estou já me fui) na galeria Lyles & King.

Com a curadoria de Luana Fortes, a artista se aprofunda no deslocamento, na impermanência e na sustentabilidade dos relacionamentos na vida contemporânea, refletindo sua trajetória por diferentes países, culturas e paisagens desde que deixou sua cidade natal, São Paulo.

O título da exposição, inspirado no poeta brasileiro Manoel de Barros (1916-2014), encapsula a sensação de estar em trânsito — tanto

física quanto emocionalmente - enquanto contempla a fragmentação da identidade que deriva de estar longe de casa. Como Barros, a artista busca os aspectos inomináveis e indefiníveis da existência.

**Serviço:**

**“From where I am | I am already gone” (De onde estou já me fui)**

Local: Galeria Lyles & King - 19 Henry St, New York, NY 10002, Estados Unidos

Período expositivo: 14 de novembro 2024 a 11 de janeiro 2025

# "30º PRÊMIO DA MÚSICA BRASILEIRA: HOMENAGEADA ALCIONE" GANHA REGISTRO EM ÁLBUM AO VIVO



EDIÇÃO 56

Revista Projeto AutoEstima





Os momentos inesquecíveis da 30ª edição do Prêmio da Música Brasileira (PMB), realizada no dia 31 de maio de 2023 no Theatro Municipal do Rio de Janeiro, agora estão eternizados em um álbum ao vivo, fruto da parceria entre o PMB e a gravadora Biscoito Fino. O álbum "30º Prêmio da Música Brasileira: Homenageada Alcione" celebra a trajetória de Alcione, uma das maiores artistas da música brasileira e segunda maior vencedora da premiação, com 21 troféus conquistados ao longo de sua carreira.

Disponível nas plataformas digitais através do link, o álbum reúne um elenco de grandes nomes da música nacional, de várias gerações e estilos, que subiram ao palco para

homenagear a diva do samba e da MPB. Entre os participantes, que refletem o olhar diverso do PMB para nossa música, estão Maria Bethânia, Gloria Groove, Seu Jorge, Diogo Nogueira, Péricles, Ferrugem, Luedji Luna, Marina Sena, Emicida, Tim Bernardes e a própria Alcione, que emocionou a platéia com performances marcantes.

### Uma homenagem histórica

A edição de 2023 do PMB celebrou a vida e a obra de Alcione, uma das artistas mais icônicas do Brasil, com cinco décadas de carreira, 30 álbuns de estúdio, nove registros ao vivo e mais de 8 milhões de cópias vendidas ao redor do mundo. A riqueza de seu repertório inspirou um espetáculo grandioso, dirigido por Zé Maurício Machline,

idealizador e fundador do prêmio.

O álbum apresenta interpretações inesquecíveis de sucessos como "Gostoso Veneno", na voz de Seu Jorge, "O Meu Amor", por Maria Bethânia e Gloria Groove, e "Um Ser de Luz", com Ferrugem e Péricles. O repertório também conta com músicas como "Faz Uma Loucura Por Mim", interpretada por Fran, e clássicos eternizados pela própria Alcione, como "Pagu", "A Loba" e "O Surdo".

**Confira as faixas e artistas do álbum:**

1. Garoto Maroto - Criolo e Xande de Pilares
2. Agolanã - Emicida e Fioti
3. O Meu Amor - Maria Bethânia e Gloria Groove
4. Garoto Maroto - Criolo e Xande de Pilares
5. Agolanã - Emicida e Fioti
6. O Meu Amor - Maria Bethânia e Gloria Groove
7. Meu Vício é Você - Péricles
8. Estranha Loucura - Emicida
9. Um Ser de Luz - Ferrugem e Péricles
10. Gostoso Veneno - Seu Jorge
11. Qualquer Dia Desses - Tim Bernardes
12. Você Me Vira a Cabeça (Me Tira do Sério) - Zé Ibarra
13. Faz Uma Loucura Por Mim - Fran
14. Rio Antigo (Como Nos Velhos Tempos) - Diogo Nogueira e Inovasamba
15. Nem Morta - Marina Sena
16. Figa de Guiné / Afreketê - Luedji Luna
17. Pagu - Alcione
18. A Loba - Alcione
19. Sufuco - Alcione
20. O Surdo - Alcione
21. Obrigada - Alcione



## Ficha Técnica

- Produção Musical: Pretinho da Serrinha e A Casa da Música Brasileira
- Banda:
  - Piano e Teclado: Rodrigo Tavares
  - Contrabaixo: Alberto Continentino
  - Violão 7 Cordas e Bandolim 10 Cordas: Pedro Franco
  - Guitarra: Davi Moraes
  - Bateria e Percussão: Kainã do Jêje
  - Percussão e Cavaco: Pretinho da Serrinha, Thiago da Serrinha
  - Flauta, Sax Soprano, Sax Tenor: Dudu Oliveira
  - Cavaco: Eduardo Santana
  - Coro: Analimar Ventapane, Jhusara, Rachell Luz

## Acompanhe as novidades do Prêmio da Música Brasileira nas redes oficiais:

Instagram: <https://www.instagram.com/premiomusicabr/>

Youtube: <https://www.youtube.com/user/PremioMusicaBr>

Tik Tok: <https://www.tiktok.com/@premiodamusicabrasileira>

## Sobre o Prêmio da Música Brasileira:

Há 36 anos celebrando esse país chamado música, o Prêmio da Música Brasileira é um marco na valorização da diversidade e riqueza da cultura brasileira. Criado em 1987, o prêmio foi se transformando sob a liderança de José Maurício Machline e Giovanna Machline, perseverando graças ao apoio de uma comunidade apaixonada pela música nacional, com olhar cada vez mais atento à regionalidade da nossa música. Anualmente, o prêmio homenageia figuras icônicas da nossa música brasileira, abrangendo uma gama diversa de gêneros e estilos, destacando nomes como Tom Jobim, Clara Nunes, e Maria Bethânia. O prêmio também tem inovado ao celebrar ritmos, como o samba em sua 25ª edição. Em 2024, a 31ª edição homenageou Tim Maia, destacando seu legado como ícone da música brasileira. O PMB não apenas celebra os artistas e suas obras, mas está também consolidado como uma plataforma crucial para o reconhecimento e a valorização da cultura do Brasil.

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

CLIQUE AQUI

Contato:  
[elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)  
C/ Elenir Alves

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

[www.revistaproietoautoestima.com.br](http://www.revistaproietoautoestima.com.br)





# 5 MITOS E VERDADES SOBRE OS MIOMAS

**Posso ter filhos? Minha barriga vai inchar? O que acontece depois da menopausa? Especialista responde as principais dúvidas das mulheres que sofrem com os miomas**





Também conhecido como fibroma ou leiomioma, o mioma uterino é um tipo de tumor benigno que se forma no tecido muscular do órgão. O problema acomete 80% das mulheres em idade fértil, entretanto, não são todas que desenvolvem complicações como, por exemplo, dores importantes, sangramento uterino anormal ou infertilidade. O problema causa muitas dúvidas e, por isso, o ginecologista e obstetra e especialista em vídeo-endoscopia ginecológica, **Dr. Marcos Tcherniakovsky**, ajuda a esclarecer algumas delas. Veja abaixo.

### **Miomas podem afetar a fertilidade?**

**Verdade.** Eles podem atrapalhar a fertilidade, dependendo da localização, que pode ocorrer fora do útero (subserosos), no meio da parede uterina (intramurais) e dentro da cavidade uterina (submucosos). O mioma submucoso é o que mais diminui as chances de engravidar, por estar justamente no local onde o embrião irá ocupar, portanto recomenda-se retirá-lo antes de um possível tratamento, caso seja necessário, como em casos de uma história de infertilidade. Os demais, se não forem grandes, podem ser acompanhados em exames periódicos.

### **Todas as pacientes passam por cirurgia?**

**Mito.** Mesmo havendo sintomas, nem sempre é necessária a intervenção cirúrgica. Isto porque, além dos medicamentos usados para controlar o tamanho e os desconfortos dos



sintomas, hoje é possível contar com métodos não invasivos ou minimamente invasivos para o tratamento.

### **Mioma “vira” câncer?**

**Mito.** No entanto, o problema, se não for tratado adequadamente, pode comprometer o funcionamento dos órgãos como intestino e bexiga, principalmente quando atinge grandes proporções. Por isso, é de extrema importância o acompanhamento com o especialista e o *check-up* no mínimo anual com o ginecologista. Mas, quando falamos sobre miomas uterinos, estamos falando de um tipo de tumor benigno, que não apresenta nenhum risco cientificamente comprovado de avançar para um estado de câncer.

### **Mioma pode fazer a barriga aumentar: “sensação de inchaço”?**

**Verdade.** O que pode acontecer é o mioma aumentar o volume do abdômen da mulher e, algumas vezes, causar uma sensação de barriga dura, inchada. Como os miomas são estimulados por hormônios, principalmente o estrogênio que é produzido em todo o ciclo menstrual, é comum sentir estas sensações de momentos de inchaço, mas não existe uma regra.

### **O problema acaba com a chegada da menopausa?**

**Meia verdade.** Os hormônios progesterona e estrogênio influenciam no desenvolvimento desse tipo de tumor benigno. Assim, na fase da menopausa, como a produção desses hormônios acaba, os miomas também tendem a diminuir, mas nunca sumir.



### **Sobre Dr. Marcos Tcherniakovsky**

Ginecologista e Obstetra, é especialista em Endometriose e Vídeoendoscopia Ginecológica (Histeroscopia e Laparoscopia). Atualmente é Diretor de Comunicação da Sociedade Brasileira de Endometriose.(SBE), Membro da Comissão Nacional de Especialidades em Endometriose pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), Médico Responsável na Clínica Ginelifé, Médico Responsável pelo Setor de Vídeo Endoscopia Ginecológica e Endometriose da Faculdade de Medicina da Fundação do ABC,, especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela FEBRASGO.

**Site:** <https://www.endometriose.sampa.br/> **Instagram:** @dr.marcostcher

# NUTRICIONISTA

*da Vitafor, Lucila Santinon, aponta o que não pode faltar no cardápio e elenca suplementos que ajudam muito no dia a dia.*

*Alimentos e nutrientes essenciais para auxiliarem no combate ao estresse do final de ano*





O estresse é uma resposta natural do corpo a situações que representam desafios ou ameaças, sejam elas reais ou percebidas. E quando chega o final de ano, muitas vezes ele se acentua. Isso porque envolve uma série de reações físicas, emocionais e mentais, destinadas a preparar o organismo para lidar com o momento. “O corpo libera hormônios como o cortisol e a adrenalina, que aumentam a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de energia”, explica Lucila Santinon, nutricionista da Vitafor.

Diante da liberação desses hormônios e das mudanças no organismo, é possível presumir que uma alimentação variada e rica em vitaminas, verduras e frutas pode contribuir para um sistema imunológico, capacitando o organismo a se adaptar a momentos de estresse de forma menos danosa. “Alimentos ricos em triptofano, por exemplo, podem ser grandes aliados nesse processo, pois são precursores da serotonina, neurotransmissor que desempenha um papel crucial na regulação do humor”, comenta a nutricionista.

Ela explica que o triptofano é um aminoácido essencial que ajuda na produção de serotonina e elenca alguns alimentos que são fonte de triptofano:

**-Carnes Magras:** Peru, frango e carne bovina.

**-Peixes:** Salmão e atum, que também fornecem ácidos graxos ômega-3.

**-Ovos:** Especialmente a gema do ovo.

**-Laticínios:** Leite, queijo e iogurte.

**-Nozes e Sementes:** Amêndoas, castanha de caju, nozes, sementes de abóbora e sementes de girassol.



### **A influência da saúde intestinal e dos probióticos no combate ao estresse**

A saúde intestinal também desempenha um papel crucial na regulação do estresse. A microbiota intestinal, composta por diversas bactérias, pode influenciar o humor e o comportamento. Probióticos, como os encontrados nos suplementos nutricionais, podem ajudar a manter uma microbiota saudável.

“Portanto, a alimentação e a suplementação são imprescindíveis no processo de cuidado de um organismo submetido ao estresse, a fim de que não haja maiores prejuízos. Estudos demonstram que pessoas com deficiência de vitaminas estão mais suscetíveis a depressão e outros transtornos mentais”, ressalta Lucila Santinon, nutricionista da Vitafor.



Lucila aponta algumas vitaminas e minerais essenciais para a prevenção do estresse:

- Vitamina D3:** Importante para a saúde mental e imunológica.
- Vitamina C3:** Ação antioxidante, podendo contribuir na regulação do cortisol.
- Zinco:** Essencial para a função cerebral e a saúde mental.
- Magnésio:** Ajuda a regular o sistema nervoso.

### Suplementos nutricionais indicados pela nutricionista da Vitafor

A prevenção do estresse passa por uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes essenciais. E a suplementação adequada também pode ser uma aliada importante nesse processo, ajudando na absorção necessária das vitaminas e nutrientes para o organismo, que muitas vezes não consegue suprir somente através da ingestão de alimentos, bem como para manter o equilíbrio emocional. “Porém, é importante que a suplementação seja prescrita por um profissional da saúde”, ressalta a especialista.

Na Vitafor, os suplementos indicados para combater o estresse, são:

-**VITATEA® Equilibrium:** é um chá misto solúvel composto por camomila, erva-cidreira, erva-doce, maracujá com lavanda para dietas com restrição de sacarose. Excelente opção para promover o relaxamento que você precisa e que você merece.

-**SLEEPFOR®:** é um suplemento alimentar à base de Melatonina, L-Triptofano, Glicina, Vitaminas B3 e B6. A niacina (vitamina B3) e a vitamina B6 auxiliam no metabolismo energético e no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras; a vitamina B6 auxilia no funcionamento do sistema imune e no metabolismo de proteínas, glicogênio e de homocisteína. “Noites mal dormidas podem trazer problemas maiores do que apenas ficar com sono durante o dia. Estudos apontam impactos na saúde física e mental das pessoas”, explica a nutricionista da Vitafor.

-**SIMFORT® PLUS Sachê:** suplemento alimentar composto pela associação de quatro cepas probióticas que, em conjunto, podem contribuir com a saúde do trato gastrointestinal. Oferece uma versão com 17 bilhões de micro-organismos por dose, divididos cepas (*Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis* e *Lactocaseibacillus paracasei*). “Nos últimos anos, muitos estudos têm sido desenvolvidos para entender melhor o papel dos probióticos no organismo, e os resultados são positivos. Eles podem aliviar uma variedade de doenças gastrointestinais e melhorar a saúde de forma geral, pois eles auxiliam na reposição e equilíbrio de bactérias boas presentes no intestino. Evidências científicas também demonstram melhora do sistema imunológico”, explica a nutricionista Lucila.

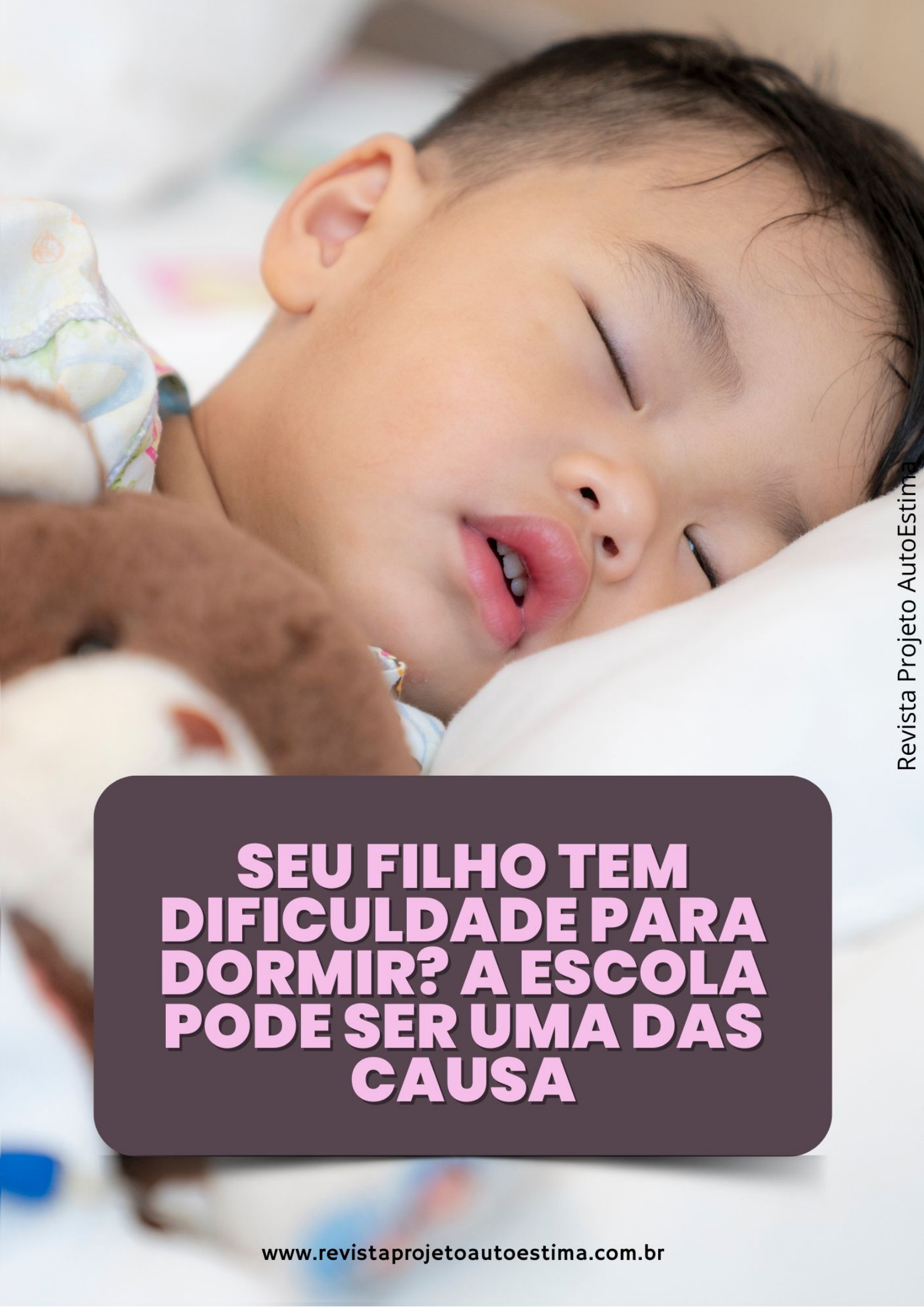
**-OMEGAFOR® MEMORY:** é um suplemento alimentar à base de óleo de peixe (fonte de Ômega 3-TG), com associação de vitaminas, minerais e fosfatidilserina, que atuam de forma sinérgica em sua composição somados aos benefícios do ômega-3. A niacina (vitamina B3) contribui para a manutenção da pele e de mucosas, no metabolismo energético, de proteínas, carboidratos e gorduras. As vitaminas B12 e B6 atuam na formação de células vermelhas do sangue, no funcionamento do sistema imune, no metabolismo energético, carboidratos, proteínas, gorduras, homocisteína e no processo de divisão celular. A Vitamina E é um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres. O magnésio age na formação de ossos e dentes, no metabolismo energético de proteínas, carboidratos e gorduras, no equilíbrio dos eletrólitos, no funcionamento muscular e neuromuscular e no processo de divisão celular. E o Selênio é um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres e no funcionamento do sistema imune.

**-CREAFORT®:** é um suplemento alimentar composto por creatina monohidratada de alta pureza. “Creatina é um composto de aminoácidos presente nas fibras musculares. É produzida em pequena quantidade pelo nosso corpo. Inúmeros estudos apontam que a ingestão da creatina monohidratada pode auxiliar na melhoria do desempenho esportivo, bem como, grandes contribuições para o sistema cognitivo. Basta perguntar para consumidores, desde atletas profissionais ou praticantes de atividades físicas até pessoas que suplementam com foco no bem-estar, para verificar a popularidade desse suplemento”, explica a nutricionista da Vitafor.

**-VITA D3 ®:** é um suplemento alimentar rico em Vitamina D3 (colecalfiferol). Essa vitamina participa de processos vitais no organismo, como formação de ossos e dentes; na absorção de cálcio e fósforo e na manutenção de níveis de cálcio no sangue; no funcionamento do sistema imune e muscular, e no processo de divisão celular. “Por isso a importância da suplementação para obtenção de níveis sanguíneos adequados”, destaca Lucila.







**SEU FILHO TEM  
DIFICULDADE PARA  
DORMIR? A ESCOLA  
PODE SER UMA DAS  
CAUSA**



*Estudo recente da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP indica que a qualidade do sono infantil está diretamente relacionada ao ambiente em que as crianças estão inseridas*

Com a chegada de um novo ano, muitas pessoas definem metas para melhorar a qualidade de vida. Entre elas, um objetivo simples, mas extremamente eficaz, pode fazer toda a diferença: melhorar a qualidade do sono. Estudos recentes mostram que dormir bem é fundamental para a saúde física, mental e emocional, especialmente para crianças e adolescentes, cujas rotinas de sono impactam diretamente o desenvolvimento cognitivo e emocional.



(Imagem: Queissada Comunicação)



Pesquisas divulgadas pela American Academy of Sleep Medicine indicam que crianças em idade escolar (6 a 12 anos) precisam de 9 a 12 horas de sono por noite, enquanto adolescentes (13 a 18 anos) necessitam de 8 a 10 horas. No entanto, dados da Sleep Foundation apontam que cerca de 73% dos adolescentes dormem menos do que o recomendado, o que está associado a problemas como dificuldade de aprendizado, irritabilidade e aumento do risco de doenças como obesidade e depressão.

Em um mundo cada vez mais conectado, o sono das crianças se tornou uma preocupação crescente para muitas famílias. Estudo recente da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP indica que a qualidade do sono infantil está diretamente relacionada ao ambiente em que as crianças estão inseridas. Escolas e creches que adotam práticas que favorecem o desenvolvimento integral das crianças podem ser essenciais para garantir noites de sono tranquilas e reparadoras.



O ambiente escolar ou de creche deve ser um espaço que estimula tanto o gasto de energia física quanto o mental. Atividades ao ar livre, como brincadeiras na natureza e práticas esportivas, não só ajudam as crianças a gastar energia, mas também contribuem para a sua saúde física e mental. Segundo o estudo da **American Academy of Pediatrics**, a falta de atividade física está relacionada ao aumento da ansiedade e distúrbios do sono em crianças.

A prática do "**diário das emoções**", onde as crianças registram seus sentimentos e experiências do dia, é outra ferramenta valiosa. Esse hábito não apenas diminui a ruminação ao deitar, mas também incentiva a alfabetização emocional, permitindo que as crianças compreendam e expressem seus sentimentos de forma saudável.

### **O impacto na vida dos pais**

Quando as crianças não conseguem **dormir bem**, a vida dos pais é severamente impactada. Estudos da National Sleep Foundation revelam que a privação de sono infantil está associada a comportamentos desafiadores e dificuldades de concentração, gerando um ciclo de estresse que afeta a dinâmica familiar e o bem-estar dos adultos.

De acordo com Beta, psicanalista e pedagoga na Escola Ágora, a primeira green school da América Latina, localizada em Cotia, "um ambiente educacional que promove o contato com a natureza, a interação social entre diferentes faixas etárias e a expressão emocional, **livre das telas** de celulares ou computadores, é fundamental para o desenvolvimento das crianças. Esses fatores não apenas diminuem a ansiedade, mas também promovem um sono mais profundo e restaurador, levando a um **despertar cheio de energia.**"

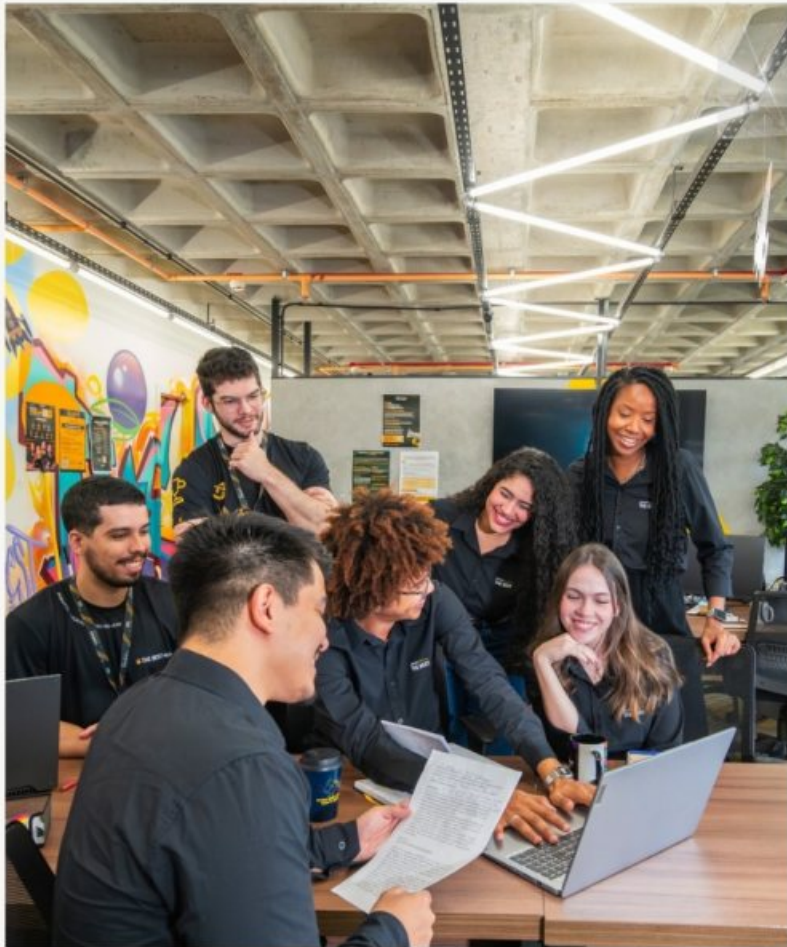
**Dormir bem** é crucial para o aprendizado. Um estudo publicado na revista Nature Reviews Neuroscience afirma que o sono desempenha um papel vital na consolidação da memória e na **aprendizagem**. Durante o sono, o cérebro processa informações e experiências do dia, facilitando a retenção do conhecimento.

Criar um ambiente escolar que priorize o desenvolvimento holístico das crianças, que incentive atividades físicas, contato com a natureza e expressão emocional, é um investimento no bem-estar delas e na qualidade de vida das famílias. Proporcionar esses elementos essenciais não só melhora a qualidade do sono infantil, mas também garante que os pais possam desfrutar de um lar mais harmonioso e saudável.

### **SOBRE ÁGORA**

Fundada em 1985 por Terezinha Fogaça de Almeida, a Ágora é uma Escola de Ensino Fundamental que promove a formação integral de crianças e jovens do 1º ao 9º ano. Os objetivos da escola priorizam o encontro humano e humanizador, o estudo acadêmico, a convivência e a alfabetização social, estimulados pela pesquisa, pela curiosidade e pela produção intelectual. Além disso, a Ágora valoriza o brincar livre e criativo, oferecendo aos seus alunos o que considera faltar ao mundo contemporâneo. Assim, a escola se dedica a formar futuros homens e mulheres preparados para uma vida bem sucedida articulada ao bem comum. Saiba mais, aqui!



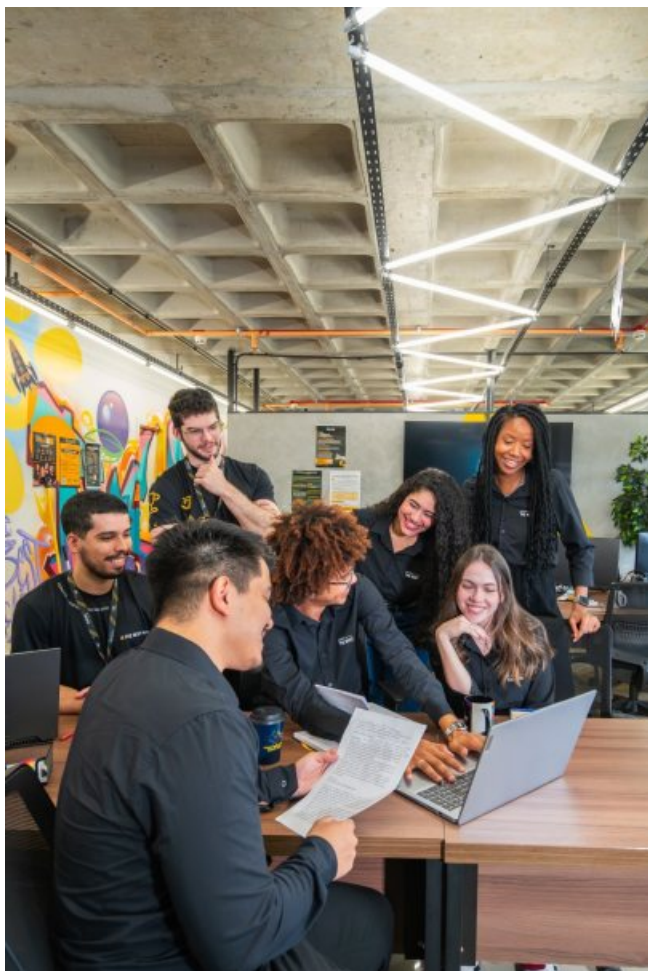


PROFISSIONAIS  
DISPOSTOS A  
CRESCER JUNTO  
COM A MAIOR  
REDE DE SELF-  
SERVICE DE AÇAÍ  
E SORVETES DO  
BRASIL PODERÃO  
SE INSCREVER  
ATÉ O DIA 6 DE  
JANEIRO

EDIÇÃO 56

Revista Projeto AutoEstima

# Grupo The Best abre inscrições para Programa Trainee 2025 com oportunidades para jovens talentos e salário de R\$ 6 mil



O Grupo The Best – que engloba as marcas The Best Açaí, Amadelli Alimentos e AmaFruta – anuncia a abertura das inscrições para o Programa Trainee 2025. No ano passado, o processo de seleção contou com mais de 1.000 inscrições e diferentes fases, entre entrevistas, dinâmicas e atividades práticas. Para se candidatar, os interessados deverão ser graduandos no último ano ou recém-formados, com até cinco anos de formatura, e estar prontos para uma experiência de trabalho presencial em Londrina (PR). Diferentemente de outros programas do mercado, o Grupo The Best não exige fluência em inglês, voltando seu foco para competências comportamentais e para a disposição de seus trainees em inovar e adaptar-se.

O Grupo oferece uma remuneração atrativa de R\$ 6 mil, além de um pacote de benefícios robusto que inclui plano de saúde e odontológico, vale-transporte, vale-

alimentação, incentivo ao esporte com Total Pass, auxílio educacional, e o melhor: sorvete e açaí à vontade. “Nosso programa é uma extensão do nosso DNA empreendedor. Buscamos jovens que não apenas queiram aprender, mas que também tenham o desejo de fazer a diferença em suas carreiras. Queremos compartilhar o que aprendemos ao longo da nossa trajetória para que esses novos talentos possam crescer e levar a cultura do Grupo The Best adiante”, afirma Mateus Queiroz, Co-CEO do Grupo The Best.

O Programa de Trainee 2025 oferece aos jovens uma experiência prática e dinâmica, onde terão a oportunidade de se aprofundar em duas áreas principais: Business, que abrange as operações e gestão corporativa, e Industry, que conduz os participantes para a base de produção e logística do grupo. Em ambos os setores, a empresa busca perfis que compartilhem de seu espírito empreendedor e que estejam dispostos a aprender e contribuir para o crescimento da marca. A jornada de desenvolvimento é desenhada para aqueles que têm paixão por desafios e desejo de crescimento, com o suporte de uma cultura empresarial centrada em inovação e aprendizado contínuo.

“Sabemos o quanto o início de carreira é desafiador, e o nosso objetivo com o Programa Trainee é abrir portas para jovens que têm ambição, garra e vontade de construir algo sólido. Queremos que nossos trainees se sintam parte de uma história de sucesso e



cresçam com a gente. Esse programa de trainee reflete a nossa cultura de fazer o melhor, sempre, e estamos ansiosos para receber pessoas que compartilham dessa visão e desse espírito de empreendedorismo”, finaliza Queiroz.

As inscrições vão até 6 de janeiro de 2024. Mais informações sobre o processo seletivo no site <https://trainee.thebestacai.com.br/#about-trainee>

### **Sobre a The Best Açaí**

A The Best Açaí nasceu em 2017 a partir da força de vontade e olhar visionário de três jovens empreendedores e tem como propósito democratizar o consumo do açaí. Com a premissa de oferecer qualidade e diversidade de opções em torno da fruta em um modelo self-service focado na experiência do consumidor, a rede tem lojas Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Paraná, Rio Grande do Sul, São Paulo, Santa Catarina, Espírito Santo, Bahia, Brasília e Tocantins. A Amadelli, fábrica e distribuidora dos produtos The Best Açaí, traz tecnologia de ponta que garante a qualidade e o sabor incomparável dos produtos encontrados em todas as lojas da rede. Fazem parte do Grupo The Best as marcas The Best Açaí, Amadelli, AmaFruta. Acesse o maior Instagram de açaí do mundo: @thebestacaiofficial e saiba mais em: <https://thebestacai.com.br>



# ***DIVULGUE O SEU SALÃO***

**nas edições da REVISTA PROJETO  
AUTOESTIMA**

*Livre leve e solta*

**Escaneie  
o QR code**



**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

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

**[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)**





Levamos o sabor da Itália até você



**SABORES DO SUL**



POR ANTONIO DI BIANCO E  
CRISTIANA CACCAMO



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.



## ZEPPOLE

As zeppole calabresas, conhecidas no dialeto local como “zippuli”, são bolinhos de massa fermentada fritos em óleo quente, com forma arredondada ou alongada. Este prato tradicional é um símbolo do Natal na Calábria e no sul da Itália, consumido especialmente na véspera de Natal, uma tradição que remonta a tempos antigos.

No passado, principalmente nas áreas mais remotas do interior calabrês, as famílias produziam o que consumiam. Durante o dia da véspera de Natal, era tradicional jejuar, mas as zeppole eram consumidas no almoço e em momentos de pausa enquanto se preparavam os pratos para o jantar. Essa tradição se mantém até hoje. As zeppole de Natal, feitas com batatas, farinha e fermento, são fritas e consumidas durante as festas. Podem ser simples ou recheadas com: anchovas, 'nduja (um embutido típico calabrês), bacalhau ou peixe seco, mas não devem ser confundidas com as versões doces, que incluem açúcar, mel e passas.

Também durante outras festividades como Páscoa e Carnaval, ou em festas de verão, as zeppole são preparadas e consumidas como símbolo de celebração e tradição.



## INGREDIENTES

\*500g de batatas

\*1kg de farinha 00

\*1 cubo de levedura de cerveja

\*Água morna

\*30g de sal

2L de óleo de girassol

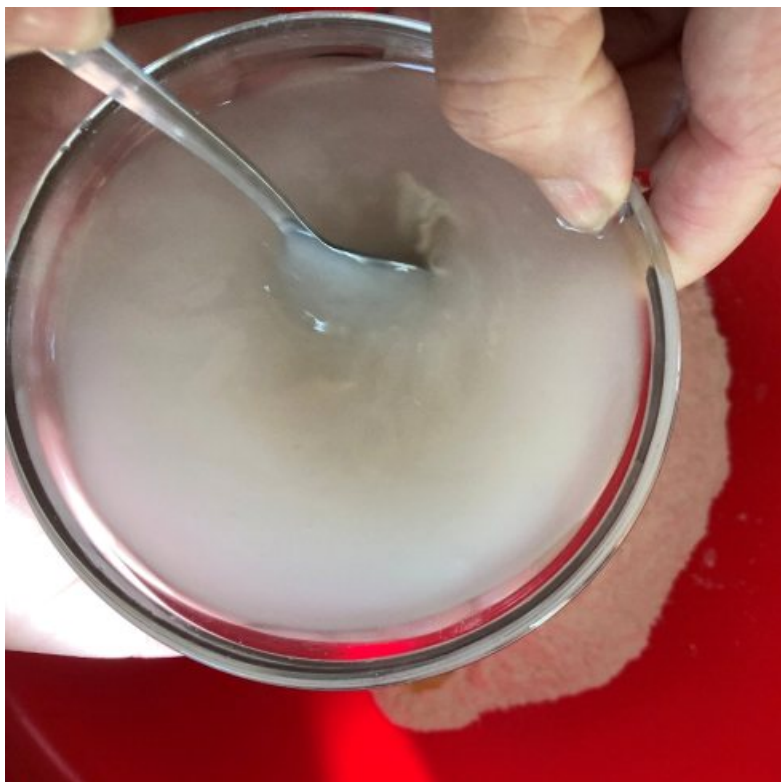
## PREPARO

Cozinhe as batatas, descasque-as e amasse-as. Coloque-as em uma tigela grande.

Adicione o sal e comece a incorporar a farinha, amassando. Esses passos podem ser invertidos.



Dissolva a levedura de cerveja em água morna e adicione à massa pouco a pouco (a quantidade de água depende do quanto a massa irá absorver; deve ficar bem macia).



Trabalhe a massa vigorosamente até que fique elástica. Cubra-a com panos ou cobertores e deixe-a em um local quente por pelo menos duas horas.



Quando a massa estiver crescida, unte as mãos com óleo, molde bolinhas ou roscas e frite-as em óleo quente.





As zeppole também podem ser recheadas de várias maneiras: anchovas, nduja (embutido típico), provolone, bacalhau, e assim por diante. Para recheá-las, basta colocar um pedacinho do recheio na massa e formar uma bolinha.





E voilà, bom apetite! Desejamos a você um maravilhoso Natal e um feliz Ano Novo!





MINI COLUNA: “CURIOSIDADES SOBRE OS INGREDIENTES levedura de cerveja”

A levedura de cerveja, *Saccharomyces cerevisiae*, é um fungo unicelular utilizado há milênios, com registros de seu uso no antigo Egito, há cerca de 4.000 anos. Os egípcios descobriram que ao fermentar suco de uva e pão, surgia uma substância que fazia a massa crescer e produzia álcool, embora não compreendessem totalmente o mecanismo biológico.

Na Idade Média, os monges aperfeiçoaram a produção de cerveja, mas o conhecimento científico sobre o fermento permaneceu limitado.

Em 1680, o microscopista holandês Antonie van Leeuwenhoek observou, por meio de um microscópio, os organismos vivos responsáveis pela fermentação, mas não os conectou ao fermento. A verdadeira descoberta ocorreu no século XIX, quando Louis Pasteur, em 1857, demonstrou que a fermentação alcoólica era causada por microrganismos, lançando as bases da microbiologia.

Hoje, a levedura de cerveja é essencial para a fermentação de massas de pão, pizza e doces, disponível em formas frescas ou secas. Além disso, é rico em nutrientes e, às vezes, usado como suplemento alimentar. Sua descoberta e uso tiveram um impacto crucial na evolução da gastronomia e na indústria alimentícia, permitindo a criação de muitos alimentos tradicionais.



## 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.



---

# A PIZZA DA MOOCA GANHA SUA TERCEIRA UNIDADE EM SÃO PAULO

## Novo endereço:

Vila Mariana: Rua Áurea, 198  
- Vila Mariana - São Paulo/SP | Horário de funcionamento: segunda das 18h às 22h, terça a domingo das 18h às 23h

---



Revista Projeto AutoEstima



Fellipe Zanuto. Crédito Juliana Primon



Conhecida por ser uma das pioneiras do estilo napolitano na capital, a A Pizza da Mooça chega ao terceiro endereço, desta vez no bairro da Vila Mariana. Com inauguração no dia 10 de dezembro de 2024, a casa comandada pelo chef Fellipe Zanuto promete manter os predicados que fizeram a sua fama, como a massa de fermentação lenta preparada com farinha italiana e as coberturas que reúnem ingredientes frescos e de qualidade.



*Fellipe Zanuto. Crédito Juliana Primon*

Com uma área total de 320 metros quadrados, a nova casa tem 75 lugares internos e dezoito na varanda, que é pet friendly. "Cada casa tem suas particularidades, mas sempre mantendo a identidade visual da matriz, na Rua da Mooça", afirma Zanuto.

O cardápio segue o mesmo das outras unidades, com clássicos como a margherita e algumas criações a exemplo da Sobrasada PIRINEUS®, que combina molho de tomate, fior di latte, cebola roxa, sobrasada mallorquina e crispy de manjeriço.

Outro ponto alto é a carta de drinks, que leva a assinatura do mixologista Alê D'Agostino e traz autorais como o Bello Mooça, feito de Campari, Amaro, vermute bianco, gin e grappa.





Pizza de Sobrasada Pirineus. Foto Mário Rodrigues

Desde sua fundação em 2011, a A Pizza da Mooca vem colecionando prêmios. Foi, entre outros reconhecimentos, a casa brasileira mais bem colocada no *50 Top Pizza* de 2023 e alcançou o quarto lugar no ranking *50 Top Pizza Latin America* de 2024. Zanuto, por sua vez, também se sagrou entre os melhores pizzaiolos do mundo, ficando na 42ª posição no *The Best 100 Pizza 2024*, divulgado em setembro, em Milão - trata-se do brasileiro mais bem colocado na lista.



### Serviço:

*Vila Mariana: Rua Áurea, 198 - Vila Mariana - São Paulo/SP | Horário de funcionamento: segunda das 18h às 22h, terça a domingo das 18h às 23h*

*Mooca: Rua da Mooca, 1747 - Mooca - São Paulo/SP - Fone: (11) 3571-1221 | Horário de funcionamento: segunda das 18h às 22h, terça a domingo das 18h às 23h*

*Pinheiros: Rua João Moura, 529 - Pinheiros - São Paulo/SP - Fone: (11) 3064-0060 | Horário*

*de funcionamento: segunda das 18h às 22h, terça a domingo das 18h às 23h | @apizzadamooça | <https://www.instagram.com/apizzadamooça>* **Drinks de Alê D'Agostino. Fotos Mário Rodrigues**



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

# ***DIVULGUE A SUA ACADEMIA***

nas edições da **REVISTA PROJETO  
AUTOESTIMA**

*Escaneie  
o QR code*



+ + + +  
+ + + +  
+ + + +  
+ + + +

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

**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

**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](http://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](http://www.revistaconexaoliteratura.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: 30.450 mil**

**Instagram: 10.250 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 MENSAS



## FELIZ NATAL

Desejamos a todos um  
Natal com **muita paz,**  
**amor e união!**



### Participe da edição nº 57 - Janeiro/2025

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](mailto:elenir@cranik.com) - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA  
EDIÇÃO  
15/01**

Acesse a nossa página:  
[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)