

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 57 - JANEIRO DE 2025

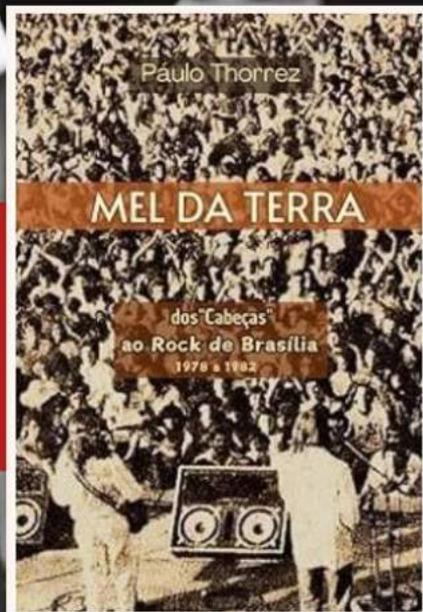
ISSN: 2675-4541

EXCLUSIVO

PÁULO THORREZ

Distribuição Gratuita

MÚSICO, LANÇA LIVRO MEL DA TERRA - DOS "CABEÇAS" AO ROCK DE BRASÍLIA (1978 À 1982)



EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM PÁULO THORREZ (CAPA), PÁG. 05

ENTREVISTA COM BRÍGIDA FERRAZ, PÁG. 09

ENTREVISTA COM RENATO GUENTHER, PÁG. 18

LIVRO - DIGITALIZANDO A SUSTENTABILIDADE, PÁG. 23

LIVRO - LANÇAMENTO DO LIVRO "O NOVO SER HUMANO", PÁG. 26

LIVRO - UM AGENTE SORRIDENTE, PÁG. 31

ESTUDAR MÚSICA NA INFÂNCIA MELHORA O DESEMPENHO ACADÊMICO, PÁG. 34

POEMA: O FUTURO JÁ COMEÇOU, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 37

ENSAIO: ATRÁS DA PORTA, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 39

CRÔNICA: BOM DIA, NOVO DIA!, POR ENY SOUZA, PÁG. 42

MOCHA MOUSSE É A COR DO ANO PARA 2025, PÁG. 47

PISCINAS DOMÉSTICAS SÃO AS MAIORES VILÃS, RESPONSÁVEIS POR 55% DOS CASOS DE AFOGAMENTO ENTRE CRIANÇAS DE 1 A 9 ANOS, PÁG. 50

04 DE JANEIRO: DIA MUNDIAL DO BRAILLE, PÁG. 52

ADVOGADO BRASILEIRO SE APROXIMA DOS 420 MIL INSCRITOS EM NICHOS POUCO EXPLORADOS NO YOUTUBE, PÁG. 55

EXPOSIÇÃO PASSIONE ITALIANA, PÁG. 59

"COMÉDIA ESTRELADA" NOS CINEMAS BRASILEIROS, LEANDRO HASSUM, PÁG. 62

PRÊMIO DE TURISMO ELEGE OS MELHORES RESORTS DO BRASIL, PÁG. 68

SABORES DO SUL DA ITÁLIA, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 76

ALIMENTOS QUE CURAM, PÁG. 83

JIN JIN LANÇA "FESTIVAL DE VERÃO, COM NOVOS SABORES DE POKE, PÁG. 86

PLANTAS PARA ATRAIR BOAS ENERGIAS, PÁG. 89

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 101

SAIBA COMO PUBLICAR OU DIVULGAR CONOSCO, PÁG. 102



QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: ademirpascale@gmail.com

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

visite: www.revistaprojetoautoestima.com.br

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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

Feliz 2025

AGRADECEMOS A TODOS PELA
PARCERIA DURANTE O ANO DE
2024, QUE VENHA MAIS UM ANO
MARAVILHOSO!

Editorial

- Olá, queridos leitores! Encerramos mais um ciclo com muito profissionalismo no ano de 2024. Iniciamos o ano de 2025 com muita força, fé e garra. O propósito para esse novo ciclo é continuar aprendendo e acreditando que juntos podemos crescer muito mais. Compartilhamos com vocês a primeira edição do ano de 2025. Apreciem com carinho três belas entrevistas com o músico e escritor Paulo Thorrez, a Psicóloga e pedagoga Brígida Ferraz e o Psicólogo, educador e escritor Renato Guenther. Confira também poema, ensaio, crônica, dicas de livros, preparos de receitas gastronômicas e muitas outras matérias super importantes para o seu dia a dia. Finalizamos por aqui deixando o nosso muito obrigado a todos os envolvidos desta edição e a todos os nossos seguidores.

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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

🌐 www.revistaprojetoautoestima.com.br

ENTREVISTA

PÁULO THORREZ

Nascido em Brasília em 1962. Em 1978 começou a dar os primeiros passos na música onde estudou por três anos na EMB Escola de Música de Brasília. Em 1979 se tornou um dos fundadores da Banda Mel da Terra sendo compositor e baixista. Em 1983 lançou junto com a banda o primeiro LP. Estrela Cadente (Paulo Maciel/Edbert Bigeli) foi o maior sucesso da banda. Em 1984 saiu da banda e formou junto com Guilherme Lassance a banda Lado A.

Em 1985 é convidado a entrar para a banda de Hard Rock Manto onde gravou na Coletânea Rock Brasília, Explode Brasil com sua música "Velhas Caras".

Em 1986 é convidado a participar da Banda Akneton, junto com Celso Araújo e Haroldinho Mattos. Gravou em 1986 o EP Akneton (Não Lançado). Em 1991 grava o Segundo LP da banda Mel da Terra. Em 2003 lança EP solo Esse Trem. Em 2010 Grava o CD Mel da Terra 3. Nos anos 2000 se dedicou as Artes Plásticas fazendo exposições pelo Brasil e tendo obras espalhadas por todo o mundo. Em 2020 Lança dois EPs solo "Entre Quatro Paredes e Seu Espaço no Espaço".



Páulo Thorrez - Foto divulgação

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história, da sua trajetória com os seus dons artísticos.

Páulo Thorrez: Começou a dar os primeiros passos na música em 1978, estudando na Escola de Música de Brasília. Em 1979 fundou com amigos a banda Mel da Terra. No ano 2000 começou a pintar (autodidata) e em seguida faz várias exposições no país. Em 1980 começou com rascunhos o livro sobre a Banda Mel da Terra.

Revista Projeto AutoEstima: Qual foi o gatilho e o momento que fez você decidir entrar na música?

Páulo Thorrez: No ano de 1978 fui convidado por um amigo a estudar violão no curso administrado pelo professor Ney Rosauo. Vendo que eu tinha o dom me convidou a estudar na Escola de Música de Brasília. Sendo filho de radialista o gatilho veio logo cedo quando ganhei uma sanfona aos 13 anos.

Revista Projeto AutoEstima: O que mais lhe inspira e em que momento você cria uma música? Existe um cantinho seu favorito para criá-las?

Páulo Thorrez: Um momento, um pensamento ou mesmo a realidade aí afora. Pra mim tudo serve como inspiração. As vezes a letra, ou o poema, vem de forma pura sem a necessidade de alterá-la. Qualquer lugar pra mim serve pra compor uma canção, só não gosto que me tirem da concentração do que está por vir.

Revista Projeto AutoEstima: Como um dos fundadores da banda Mel da Terra, tocando como baixista, conte-nos sobre a participação dessa banda no desencadeamento do rock brasileiro.

Páulo Thorrez: Mel da Terra foi a primeira banda de Brasília a gravar um disco por uma grande gravadora. Foi a primeira a ter um hit, ESTRELA CADENTE, música minha e do Edbert Bigeli. Foi a primeira a mostrar ao país que existia uma cidade viva fora da Brasília política. Mel da Terra foi a Chiquinha Gonzaga do Rock Brasília.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Você escreveu o livro "Mel da Terra: dos 'Cabeças' ao Rock de Brasília". Poderia comentar sobre o seu lançamento?

Páulo Thorrez: O livro já está disponível na Amazon, tanto o físico como o ebook. Estou preparando para o final de janeiro o grande lançamento e uma noite de autógrafos. Em breve todos saberão data/horário e local.

Revista Projeto AutoEstima: O que lhe inspirou a escrever o livro?

Páulo Thorrez: O livro começou a ser escrito nos primeiros ensaios da banda no Sesc da 913 sul no começo de 1980. Alguns rascunhos que fui guardando durante anos. Nesses 45 anos fui aos poucos lembrando de muitas histórias e só agora finalizei. O livro traz também muitas histórias vividas por mim na cidade.

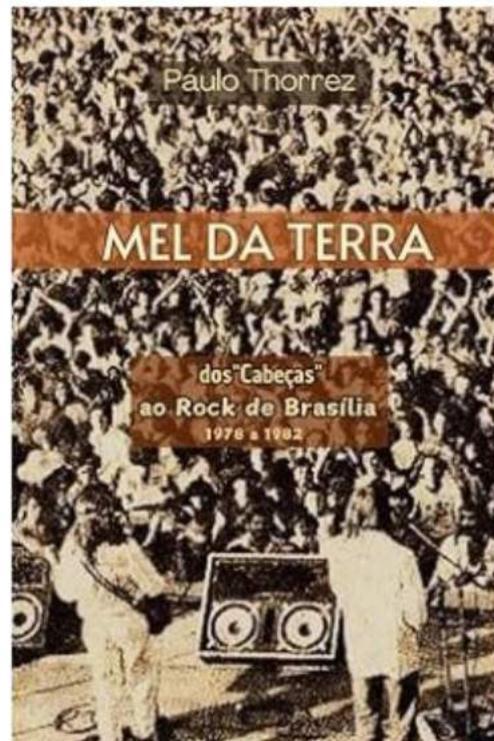
Revista Projeto AutoEstima: O que significa "dos cabeças ao Rock de Brasília"?

Páulo Thorrez: No ano de 1978 comecei a frequentar uma galeria que existia na comercial da 311 sul que se chamava "Cabeças". Quinzenalmente ocorriam os Concertos "Cabeças", onde a banda Mel da Terra começou. Anos depois começamos a tocar em alguns lugares juntos com bandas que participaram do intitulado Rock Brasília.



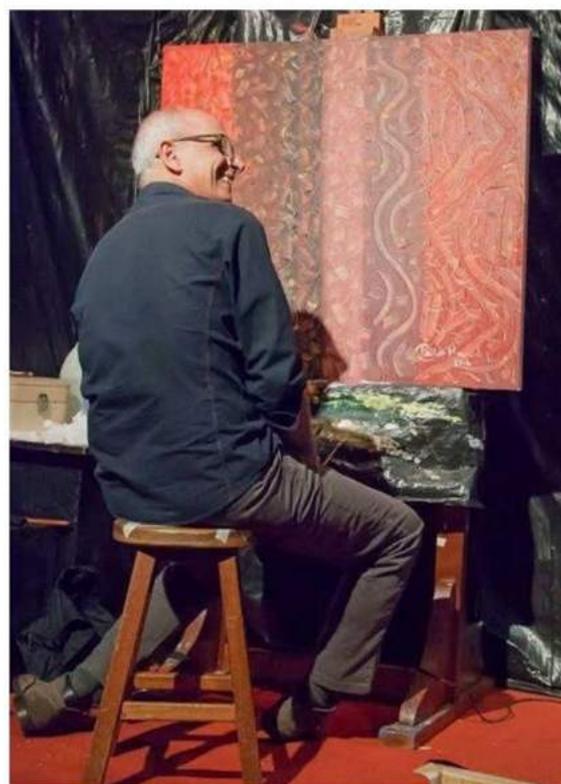
Foto divulgação

Revista Projeto AutoEstima: Músico, compositor, escritor e artista plástico! Você realizou diversas exposições de sua pintura em tela no Brasil, inclusive tendo obras adquiridas por outros países como França, Itália e EUA. Comente.



Capa do livro "Mel da Terra: dos 'Cabeças' ao Rock de Brasília"

Páulo Thorrez: Jamais imaginei ser um pintor. Comecei a pintar por instinto e prazer. Sou autodidata, um amigo espiritual pediu pra eu continuar. Em 1999 fiz minha primeira exposição no Sesc com 25 obras, vendi todas numa noite. Em seguida fiz em alguns lugares do país e muitas obras estão no exterior. Passei alguns anos sem pintar, voltei em 2016 onde fiz mais algumas exposições em 2022 e 2023.

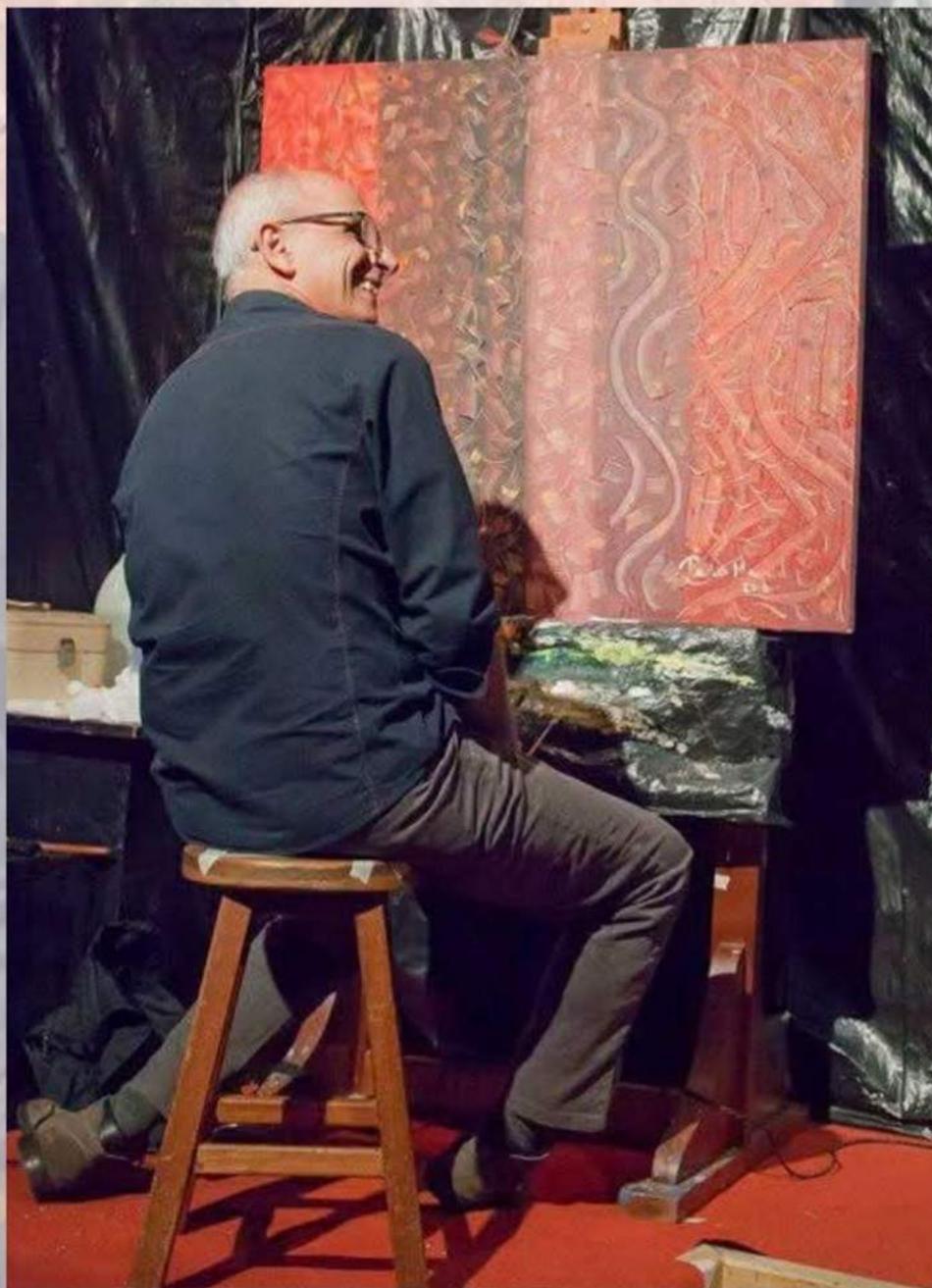


Páulo Thorrez - Foto divulgação

“

Jamais imaginei ser um pintor. Comecei a pintar por instinto e prazer.

Páulo Thorrez



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Páulo Thorrez: Sim, mais dois livros prontos para serem lançados em 2025:

*Certa Feita (Nem tudo foi assim, mas foi).

*Saída. (Tudo aqui).

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

Páulo Thorrez: Nas plataformas de músicas, Páulo Thorrez, lá eles podem ouvir meus trabalhos solos de músicas.

Meus trabalhos artísticos, podem acessar o Instagram @paulothorrez_artevisual.

O livro por enquanto na Amazon.

YouTube Páulo Thorrez

Tik Tok. Páulo Thorrez

Perguntas rápidas:

Um cantor/compositor: Paul McCartney.

Um pintor: Van Gog.

Um livro: Mel da Terra.

Um ator ou atriz: Gerard Depardier /Natasha Kinski

Um filme: Império do Sol

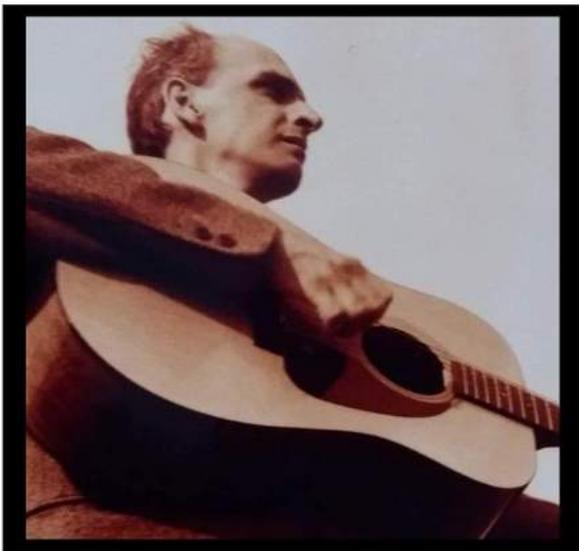
Um hobby: Automobilismo

Uma cor favorita: Azul claro

Um dia especial: Hoje

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Páulo Thorrez: Muito obrigado Brasília por tornar meu sonho realizado



Para saber mais sobre o autor e adquirir o seu livro, acesse:

Amazon:

<https://www.amazon.com.br/Mel-Terra-P%C3%A1ulo-Thorrez/dp/6501028280>

Clube de Autores:

<https://clubedeautores.com.br/livro/mel-da-terra>

Tik Tok:

<https://www.tiktok.com/@paulothorrez>

YouTube:

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

ENTREVISTA

BRIGIDA FERRAZ

Brígida Ferraz, tem formação em Psicologia, Pedagogia e Estudos Sociais. Sócia da Clínica DEVIR de Psicologia e Educação. Possui pós-graduação em The Art of Business Coaching - Ontologia da Linguagem, Gerência de Empresa, Gerência pela Qualidade Total e Terapia Cognitiva Comportamental - TCC e mestre em Educação. Com mais de 22 anos de experiência como professora universitária, Brígida se destaca em áreas como gestão de pessoas, orientação profissional e carreira, liderança de equipes, inclusão educacional e planejamento estratégico. É coautora do livro Manual do Líder Coach, membro do Conselho da Associação Brasileira de Recursos Humanos - ABRH/DF, da Federação Brasileira de Terapia Cognitiva - FBTC e do Rotary Club de Brasília Sudoeste. Na clínica ela atende adolescentes e adultos, presencial e on-line e grupos terapêuticos.

ENTREVISTA:

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



Brígida Ferraz - Foto divulgação

Brígida Ferraz: Sou Mineira de Ponte Nova, sou a primogênita de cinco irmãos, moro em Brasília há 30 anos, sou casada há 24 anos e tenho um filho de 22anos. Na minha trajetória, desde bem pequena na fazenda dos meus pais, as pessoas sempre foram minha paixão. Trabalhei em hospital, indústria de açúcar e álcool, indústria de papelão e embalagens, universidade e clínica de psicologia, sempre de forma muito intensa. Por onde eu passei deixei amigos, colegas e um legado de possibilidades e projetos realizados, graças aos times de profissionais que formamos. Trago boas lembranças das pessoas e experiências, foram elas que me trouxeram até aqui. Os quatro P's (Psicóloga, Pedagoga, Professora e Palestrante) é que me motivam profissionalmente; todos eles estão envolvidos profundamente com pessoas, emoções, comportamentos e ações. Faço tudo com tanta paixão, com tanto propósito, que na maioria das vezes tudo dá certo. Meus alunos, pacientes e públicos me encantam, desafiam, me deixam jovem e sempre com vontade de ser melhor e seguir em frente. Estar com eles é sempre um grande momento.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Por que escolheu a Psicologia como profissão?

Brígida Ferraz: Escolhi a Psicologia por sempre gostar de pessoas, por ter uma curiosidade genuína sobre o comportamento humano e um desejo profundo de entender o que nos move, motiva e o que nos desafia. Desde cedo, percebi que mudanças no modo de pensar e agir podem transformar vidas. Essa percepção me fez querer ser parte dessa transformação na vida das pessoas. Além disso, a ideia de ajudar alguém a encontrar clareza, superar desafios emocionais e descobrir novas possibilidades sempre foi algo que me inspirou. A Psicologia é mais do que uma profissão para mim; é um encontro com aquilo que me realiza: entender, acolher e contribuir para o crescimento humano. Não me vejo fazendo outra coisa. Ser psicóloga é uma profissão cheia de significado e recompensas, especialmente para quem ama pessoas e comportamento humano. A maior satisfação vem do privilégio de caminhar ao lado de pessoas em suas jornadas de autoconhecimento e superação. É uma profissão que desafia, ensina e transforma, não só o paciente, mas também quem escolhe seguir por esse caminho.

Revista Projeto AutoEstima: Qual é a sua abordagem utilizada na terapia? Comente.

Brígida Ferraz: A minha abordagem é a Terapia Cognitiva Comportamental - TCC, ela me encanta pela sua objetividade e eficácia. Com ela, juntamente com o paciente, identificamos padrões, reestruturamos pensamentos e promovemos ações que fazem sentido para a vida. O processo terapêutico nos fortalece para seguir em frente com mais maturidade e leveza. Por meio dele compreendemos e lidamos melhor com os nossos sentimentos.

Revista Projeto AutoEstima: Como o psicólogo lida com questões confidenciais do paciente?

Brígida Ferraz: O psicólogo lida com questões confidenciais do paciente com muita responsabilidade, ética e respeito. A confidencialidade é um dos pilares fundamentais da prática psicológica que é protegida pelo Código de Ética. A confidencialidade cria um espaço seguro para o paciente compartilhar seus pensamentos, sentimentos e experiências, sem medo de julgamento ou exposição.

Tudo o que o paciente traz para a sessão é protegido, e o psicólogo só compartilha informações com terceiros com o consentimento explícito do paciente, exceto em situações previstas em lei. O psicólogo garante que anotações, gravações e outros registros do atendimento sejam armazenados de forma segura, protegendo-os contra acessos não autorizados. Desde o início, o psicólogo explica ao paciente como funciona a confidencialidade, quais são seus limites e por que ela é fundamental para o processo terapêutico. Mesmo em conversas com supervisores ou colegas, que podem ser necessárias para aprimorar o atendimento, o psicólogo mantém o anonimato do paciente e compartilha apenas o essencial para a discussão técnica. Ao seguir esses princípios, o psicólogo não apenas protege a confidencialidade, mas também fortalece a relação terapêutica, garantindo que o paciente se sinta respeitado e à vontade para explorar suas questões.

Revista Projeto AutoEstima: Como são realizadas as sessões de psicoterapia e qual é a duração de cada sessão?

Brígida Ferraz: As sessões de psicoterapia são encontros estruturados entre o psicólogo e o paciente, onde o foco é explorar questões emocionais, comportamentais e cognitivas para promover o bem-estar e a saúde mental. As sessões são conduzidas da seguinte forma:



Mercia Soares Borges e Brígida Ferraz
- Foto divulgação

Na primeira Sessão realizamos uma avaliação, uma escuta atenta para entender o motivo da busca por terapia. São levantadas informações sobre a história de vida, contexto atual e objetivos terapêuticos. Também é explicado como a terapia funciona, o papel do paciente e do psicólogo, e as questões relacionadas à confidencialidade.

Nas sessões regulares para o desenvolvimento terapêutico, checamos as emoções do paciente, a pauta da sessão é montada com o paciente trazendo as questões mais relevantes do momento ou atualizações de eventos recentes. Ajudamos o paciente a identificar padrões de pensamento, emoção e comportamento que contribuem para suas dificuldades. Na TCC, o foco é trabalhar com situações específicas, questionar pensamentos automáticos e desenvolver estratégias práticas de enfrentamento. Frequentemente, tarefas ou reflexões são propostas para serem realizadas entre as sessões, reforçando o aprendizado e promovendo mudanças práticas. A sessão termina com um resumo do que foi trabalhado, o planejamento para os próximos encontros e uma avaliação dos avanços e ajustes necessários.

Quanto a duração, em geral, cada sessão dura **50 minutos**. A frequência costuma ser **semanal**, mas pode ser ajustada conforme a necessidade e evolução do paciente.

Revista Projeto AutoEstima: Como saber se a Psicoterapia vai funcionar?

Brígida Ferraz: Pesquisas mostram que a psicoterapia é amplamente eficaz, mas não há garantias absoluta de que tudo dará certo, o processo conta com o paciente e com o psicólogo nessa caminhada. Alguns pontos **são importantes para esse processo: a aliança terapêutica** estabelecida entre o paciente e o psicólogo. Quando há confiança, empatia e colaboração, as chances de sucesso aumentam. O paciente precisa sentir-se seguro e compreendido. O **Engajamento do paciente**, a disposição para se abrir, refletir e trabalhar nas questões trazidas para a terapia é fundamental. Na TCC, por exemplo, o comprometimento em realizar tarefas e aplicar as estratégias aprendidas no dia a dia faz muita diferença. A **Clareza de objetivos**, definir objetivos terapêuticos claros ajuda a medir o progresso.

O paciente e o psicólogo trabalham juntos para identificar o que deve ser alcançado. A **abordagem adequada**, algumas técnicas são mais indicadas para certos problemas.

A TCC, a abordagem que atuo, é amplamente eficaz para ansiedade, depressão e transtornos relacionados ao comportamento. **Expectativas realistas** a psicoterapia não é uma solução mágica, mas um processo. Ter paciência e entender que mudanças significativas levam tempo ajuda a evitar frustrações. **Monitoramento do progresso** ao longo das sessões, o psicólogo e o paciente avaliam juntos os avanços e ajustes necessários. Sentir que algo está mudando, mesmo que gradualmente, é um sinal de que o processo está funcionando. **Alguns pontos sinalizam que o processo está tendo progresso como**, mudanças na forma de pensar e interpretar situações, maior habilidade para lidar com desafios emocionais, melhora na qualidade de vida, como sono, relacionamentos e bem-estar geral, sensação de controle sobre os próprios pensamentos e comportamentos. O sucesso da psicoterapia não é apenas um destino, mas um reflexo do esforço conjunto em direção à mudança e ao crescimento.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as principais vantagens, alegrias e satisfações no seu trabalho?

Brígida Ferraz: O meu trabalho oferece oportunidade de fazer diferença na vida das pessoas, ajudando-as a superar desafios, encontrar clareza e melhorar sua qualidade de vida, seja com a psicologia, pedagogia, docência ou palestra. Cada pessoa traz uma história única, e isso nos desafia a crescer profissionalmente e pessoalmente. O mundo está sempre evoluindo, o que mantém o trabalho dinâmico e intelectualmente estimulante. Organizo minha prática de forma que ela esteja alinhada com meus valores e objetivos, além de escolher as áreas em que desejo me especializar. O privilégio de ouvir histórias e de estar ao lado de alguém em momentos cruciais da vida é algo especial. Essa troca cria uma conexão que vai além do trabalho comum. Ver pessoas se sentindo perdidas, angustiadas começarem a tomar decisões mais saudáveis, resgatar a autoestima é uma das maiores alegrias da minha atuação. Compartilhar experiências e aprendizados fortalece a prática e a paixão pela profissão. Saber que meu trabalho pode contribuir para que alguém enfrente a vida de forma mais leve e resiliente traz um sentimento de realização pessoal e profissional. Muitas vezes, o meu trabalho não apenas beneficia a pessoa, mas também reverbera em sua família, amigos e até no ambiente de trabalho.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Aprender, todos os dias, sobre as diferentes formas de viver, pensar e sentir me faz admirar ainda mais a complexidade e a riqueza da experiência humana. Eu me sinto renascer a cada dia, em cada interação, sou uma mulher muito privilegiada.

Revista Projeto AutoEstima: Você participa do Clube Rotary de Brasília e colabora com a sociedade brasiliense na realização de vários projetos sociais, inclusive projetos que focam a saúde mental. Fale da sua experiência como rotariana.

Brigida Ferraz: Fazer parte do Rotary Club Brasília-Sudoeste é um privilégio. Ser membro efetivo do Rotary, contribuir com a sociedade e atuar como voluntária é motivo de orgulho. No Rotary, pagamos para servir. O companheirismo é uma marca forte da organização, e, em qualquer lugar do mundo que você vá, sempre encontrará um amigo. O distintivo que usamos nos identifica como voluntários comprometidos. O Rotary é uma das maiores organizações sem fins lucrativos do mundo, fundada em 1905 pelo americano Paul Harris. Hoje, com mais de 1,2 milhão de membros, e está presente em 220 países. No Brasil, reúne mais de 56 mil rotarianos engajados em projetos humanitários que abrangem diversas áreas de atuação, como: a promoção da paz; combate a doenças; acesso a água limpa e saneamento; apoio à educação; saúde materno-infantil; desenvolvimento econômico; proteção do meio ambiente. O Rotary é uma organização composta por líderes de diversas áreas da sociedade, voluntários comprometidos em enfrentar os desafios mais urgentes do mundo. Os associados contribuem para o bem-estar da comunidade local, nacional e internacional, promovendo a melhoria da qualidade de vida. As áreas de enfoque orientam os esforços da organização, e inúmeros projetos são desenvolvidos para atender às necessidades específicas de cada região e comunidade.



Foto divulgação

Na fundação da Organização das Nações Unidas, em dezembro de 1948, mais de 40% dos participantes envolvidos eram rotarianos. Na Assembleia Internacional de países, há três membros que, embora não sejam nações, possuem assento permanente devido à sua relevância: a Cruz Vermelha, o Vaticano e o Rotary. Em 1988, o Rotary, em parceria com a Organização Mundial da Saúde, o UNICEF e o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, lançou a Iniciativa Global de Erradicação da Poliomielite, também conhecida como paralisia infantil.

Como parte desse esforço, o Rotary criou o programa End Polio Now, que se tornou um marco em engajamento global para eliminar a doença, atualmente restrita a apenas três países.

Como rotariana, tive a honra de participar de diversos projetos que impactaram vidas. Entre eles, o **Tampamania**, uma iniciativa que recolhe tampinhas plásticas para financiar a compra de cadeiras de rodas e de banho, proporcionando mobilidade a quem mais precisa. Contribuí também com o projeto **Remédio Reverso**, que incentiva o reaproveitamento responsável de medicamentos, por meio da logística reversa, garantindo a doação de remédios dentro do prazo de validade a pacientes e instituições de saúde e o **Chá Delas** que é um projeto, dedicado a acolher e fortalecer mulheres, abordando temas relacionados à saúde mental e ao empoderamento feminino. Além disso praticamos o companheirismo, participando de reuniões nos clubes, convenções e diversas formações presenciais e online, é uma rede que nos transforma a cada interação e que dialoga com a minha história pessoal e profissional. Ser rotariana me fortalece.

Revista Projeto AutoEstima: Como idealizadora do CHÁDELAS, encontro de mulheres que já está na sua 4ª edição, inclusive tendo como temas do último evento “Consciência Corporal e Saúde Integral”, poderia partilhar com os nossos leitores como surgiu essa proposta e quais são as metas ou objetivos da iniciativa?

Brigida Ferraz: O Projeto CháDelas visa criar um espaço acolhedor para as mulheres se reunirem, compartilharem experiências e discutirem temas relevantes para o fortalecimento da força feminina, um espaço onde nós mulheres possamos nos conectar e reconectar com a nossa própria essência.

O CháDelas não é apenas um evento; é um convite para um processo de autodescoberta e crescimento pessoal.



O "Chá Delas", encontro de mulheres - Foto divulgação

Acreditamos que, ao reunir mulheres de diferentes origens, idades e experiências, podemos aprender umas com as outras, compartilhar sabedoria e encontrar inspiração mútua. Nosso objetivo é criar uma comunidade onde possamos estar juntas, onde cada mulher se sinta valorizada, respeitada e capacitada a alcançar seu potencial. Neste projeto, buscamos não apenas discutir questões relevantes para o universo feminino, mas também fornecer ferramentas práticas para lidar com as nossas questões no dia a dia.



O "Chá Delas", encontro de mulheres - Foto divulgação



O "Chá Delas", encontro de mulheres - Foto divulgação



O "Chá Delas", encontro de mulheres - Foto divulgação

Acreditamos no poder da educação e do autoconhecimento como instrumentos para a transformação pessoal e social. À medida que nos reunimos em torno da mesa do CháDelas, compartilhamos histórias, risos e emoções, fortalecemos os laços que nos unem como mulheres. Somos guerreiras, cada uma com sua própria jornada, mas todas compartilhando o mesmo objetivo: criar um mundo onde a força feminina seja ainda mais reconhecida, celebrada e respeitada.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Como diz Melinda Gates "A união das mulheres é como uma força da natureza - imparável e poderosa." Espera-se que as participantes se sintam mais fortalecidas, confiantes e conectadas umas às outras para enfrentar os desafios do dia a dia. Além disso, espera-se que o grupo se torne uma rede de apoio e empoderamento contínuo e mútuo, onde possamos compartilhar nossas dificuldades e conquistas. Esperamos estimular a reflexão crítica sobre as questões femininas e promover mudanças positivas em nível individual e coletivo. O CháDelas é mais do que um simples encontro entre mulheres; é uma oportunidade de crescimento pessoal e coletivo, onde juntas podemos construir um mundo mais igualitário e empoderado para todas.

Revista Projeto AutoEstima: Você também é palestrante. Recentemente, abordou os temas "Setembro Amarelo, Propósito de vida, Autocuidado e Mindfulness" no workshop Encontro com a Felicidade: uma jornada de dentro para fora. Interessante! Poderia falar da sua atuação como palestrante?

Brígida Ferraz: Ser palestrante para mim é algo que me transcende, hoje mais experiente, percebo que isso teve início ainda na fazenda, nas minhas brincadeiras de infância. A liderança, o amor pelas pessoas, a oratória e a paixão pela educação, sempre estiveram presentes na minha vida.



"Setembro Amarelo, Propósito de vida, Autocuidado e Mindfulness" no workshop Encontro com a Felicidade: uma jornada de dentro para fora - Foto divulgação

Isso foi muito fortalecido na minha trajetória dentro das organizações como profissional de Recursos Humanos e na docência no Ensino Superior, alinhados aos estudos me forjaram como uma palestrante por onde passo. O evento do setembro amarelo, Encontro com a Felicidade: uma jornada de dentro para fora, foi uma oportunidade impactante, onde eu e a Andrea Duarte trouxemos a beleza da vida para um público maravilhoso. Precisamos refletir sobre a beleza da vida, o autocuidado, o poder do propósito e a importância da presencialidade em tudo que fazemos nesse mundo da velocidade e da liquidez. Trocamos abraços, causamos compartilhamentos e emoções genuínas, levamos a reflexões e reconhecimentos, para que possamos caminhar cada dia mais leves e fortalecidos em direção ao nosso propósito.

Revista Projeto AutoEstima: A par de sua experiência como psicóloga, palestrante, professora e rotariana, quais as suas sugestões para que a saúde mental alcance níveis e proporção de equilíbrio, gerando bem-estar e elevação da autoestima?

Brígida Ferraz: Para alcançar níveis equilibrados de saúde mental, bem-estar e autoestima se faz necessário um conjunto de práticas que envolvam autocuidado, autoconhecimento e suporte social. A saúde mental e a autoestima são resultados de um equilíbrio entre práticas diárias, relacionamentos saudáveis e a capacidade de enfrentar desafios. Não há uma solução única, mas sim um conjunto de estratégias que, combinadas, promovem o bem-estar e a elevação da autoestima ao longo do tempo, como:



"Setembro Amarelo, Propósito de vida, Autocuidado e Mindfulness" no workshop Encontro com a Felicidade: uma jornada de dentro para fora - Foto divulgação

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

1. Promova o autocuidado: garanta uma rotina de sono regular e reparadora; invista em uma alimentação equilibrada; pratique atividades físicas regularmente; elas liberam endorfina e reduzem o estresse e reserve momentos para relaxar e desconectar-se.

2. Trabalhe a consciência emocional: nesse processo é importante identificar e nomear emoções. registre seus sentimentos e reflita sobre o que desencadeia as emoções negativas e busque padrões de pensamento e aprenda a validar suas emoções sem julgá-las.

3. Desenvolva pensamentos funcionais, pois eles afetam positivamente a autoestima. Substitua autocríticas por afirmações baseadas em fatos e gentileza consigo mesmo. Encontre evidências do que você faz bem e reconheça suas conquistas.

4. Estabeleça conexões significativas. Relações saudáveis promovem suporte emocional e pertencimento. Invista em amizades e vínculos familiares de qualidade. Participe de atividades em grupo para expandir sua rede de apoio. Saiba pedir ajuda quando necessário.

5. Pratique hábitos de bem-estar mental, eles ajudam a manter o equilíbrio. Cultive a gratidão: anote coisas pelas quais você é grato diariamente. Medite ou pratique mindfulness para reduzir o estresse e aumentar a atenção ao presente. Encontre um hobby que traga alegria.

6. Estabeleça metas e celebre conquistas. Objetivos dão direção e propósito à vida. Estabeleça metas alcançáveis e mensuráveis. Divida objetivos grandes em etapas menores e comemore cada progresso. Reforce o aprendizado em vez de focar apenas no resultado.

7. Diminua o impacto do estresse. O estresse é prejudicial à saúde mental. Identifique as fontes de estresse e desenvolva estratégias para enfrentá-las. Use técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou yoga. Aprenda a dizer “não” quando necessário, priorizando suas necessidades.

8. Considere o suporte profissional. Profissionais da saúde mental ajudam a identificar questões subjacentes e propor intervenções eficazes. Busque psicoterapia para explorar emoções, pensamentos e comportamentos em profundidade.

9. Desenvolva uma autoimagem positiva. A forma como nos vemos influencia nossa autoestima. Reconheça suas qualidades e competências únicas. Evite comparações prejudiciais com outras pessoas. Lembre-se de que sua autoestima não deve depender apenas de aprovações externas.

10. Envolver-se com um propósito maior. Sentir que estamos contribuindo para algo significativo aumenta o bem-estar. Participe de atividades comunitárias ou causas sociais. Alinhe suas escolhas de vida aos seus valores pessoais. Busque inspiração em espiritualidade ou práticas de reflexão sobre o propósito de vida.

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

Brígida Ferraz: Ele pode conversar com as pessoas sobre mim e o meu trabalho que são um mix de mim. Podem seguir o meu Instagram @psi.brigidaferraz, sempre posto o que estou fazendo e produzindo, isso ajudará as pessoas a se informarem um pouco mais sobre mim antes de me contratarem para a vida delas.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Brígida Ferraz: Sim, minha cabeça não para nunca, eu gostaria de viver mais uns 500 anos para fazer tudo que desejo.



Brígida Ferraz - Foto divulgação

Perguntas rápidas:

Um profissional da psicologia: Nise da Silveira (1905 – 1999)

Um livro: O Menino do Dedo Verde

Um ator ou atriz: Fernanda Montenegro

Um filme: Uma Mente Brilhante

Um hobby: Hipismo

Uma cor favorita: Azul

Um dia especial: Meu aniversário

“

*A vida acontece agora.
Eduque-se Continuamente,
seja na sala de aula ou na
vida, nunca pare de
aprender.*

”

Brígida Ferraz

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Brígida Ferraz: Seja Intencional com Suas Emoções, reconheça e valide suas emoções. Elas são ferramentas poderosas que ajudam a entender suas necessidades e a se conectar com os outros. Aprenda a nomeá-las e expressá-las de maneira saudável. **Cultive a Liderança com Empatia**, liderança não é apenas sobre dirigir ou orientar, mas sobre inspirar, acolher e capacitar os outros. Lidere pelo exemplo, escutando e se colocando no lugar do outro. **Invista no Autocuidado**, reserve tempo para si mesmo. Isso não é egoísmo, é sabedoria. Cuide do corpo, da mente e do espírito, pois quando você está bem, consegue oferecer o melhor aos outros. **Busque e Viva o Seu Propósito**, encontre aquilo que dá sentido à sua vida. Alinhe suas ações diárias com seus valores mais profundos. Isso gera plenitude e motivação duradoura. **Pratique a Presencialidade**, esteja presente de verdade em cada momento. Desligue as distrações e preste atenção ao que está ao seu redor – sejam pessoas, situações ou até mesmo seus próprios pensamentos.

A vida acontece agora. **Eduque-se Continuamente**, seja na sala de aula ou na vida, nunca pare de aprender. Esteja aberta a novas ideias, experiências e perspectivas que enriquecem sua visão do mundo. **Conecte-se com as Pessoas**, as relações são o maior presente que podemos cultivar. Ofereça seu tempo, sua escuta e seu carinho aos que estão ao seu redor. **Seja uma Fonte de Inspiração**, não subestime o impacto que você pode ter na vida dos outros. Compartilhe sua paixão, conhecimento e energia para inspirar as pessoas a buscarem o melhor de si.



Para saber mais sobre Brígida Ferraz e o seu trabalho, acesse:

Instagram: @psi.brigidaFerraz

ENTREVISTA

RENATO GUENTHER

Renato Guenther tem formação em psicologia com experiências em educação e audiovisual. Atuou por mais de 15 anos junto à Rede de Atenção Básica à Saúde em um município da Grande São Paulo, onde também esteve à frente da premiada Oficina Experimental de Cinema Digital, produzindo curtas-metragens como recurso coadjuvante nos tratamentos de saúde mental. Pesquisador independente, investiga a metafísica, o hermetismo e a espiritualidade livre, buscando compreender as relações multidimensionais entre a vida e os seres, trazendo parte de suas descobertas e reflexões em sua mais recente obra: "AUTOESTIMA: Seja responsável pela sua felicidade!".



Renato Guenther - Foto divulgação

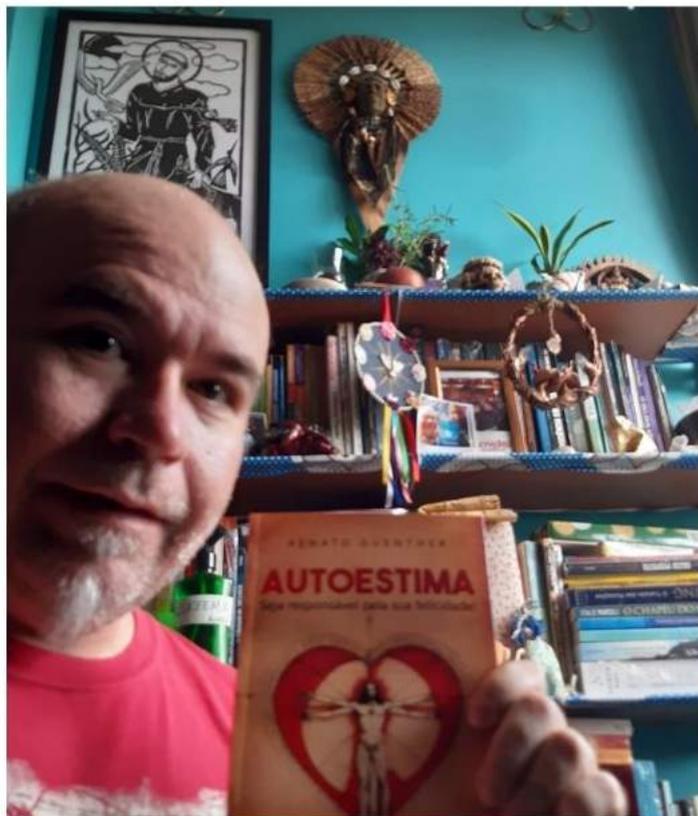
ENTREVISTA:

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

Renato Guenther: Venho de uma família de autodidatas, cresci cultivando com meus pais o hábito da leitura. Pude contar com uma pequena biblioteca familiar desde a infância, espiritualidade e autoajuda eram os temas principais, onde sobejavam títulos como os da querida Zíbia Gasparetto. Na adolescência, já costumava escrever poemas. Fui voluntário numa instituição de pesquisa independente, o IIPC de Waldo Vieira, que me incentivou a manter diários pessoais de autopesquisa. Minha primeira publicação oficial foi um poema intitulado "Os pássaros ainda cantam lá fora", parte integrante da obra coletiva "Os poetas da escola", organizada pelo professor Joel Santos de Abreu em 1993.

Em 2007 integrei a obra coletiva "Retalhos: contos e microcontos", da editora Andross, com "Um conto sobre o mito do mundo e da realidade". Também fui coautor do artigo publicado no volume 16 do Boletim do Instituto de Saúde em 2015: "Oficina Experimental de Cinema Digital do Centro de Convivência e Cultura de Taboão da Serra". Em 2021 publiquei pela editora Viseu, sob o pseudônimo Irmão Lobo, a obra esotérica "Aos que buscam a Verdade". Integro também, com o poema "Mariposas", a obra coletiva recém-lançada "Psiquismos Antológicos". Além disso, desde 2007 mantenho publicações esporádicas no blog "Renato, cinema e autoconhecimento" (www.renatocine.blogspot.com). Mas é com "AUTOESTIMA: Seja responsável pela sua felicidade!" que me realizo como autor na área do aprimoramento pessoal.

Revista Projeto AutoEstima: Você é autor do livro "AUTOESTIMA - Seja responsável pela sua felicidade!". Poderia comentar?



Renato Guenther - Foto divulgação

Renato Guenther: Trata-se de uma obra de desenvolvimento pessoal que explora a importância da autoestima como alicerce fundamental para a felicidade e o bem-estar, oferecendo reflexões profundas sobre o autoconhecimento, a aceitação pessoal e o amor-próprio. Em capítulos que combinam narrativas pessoais, metáforas e ensinamentos psicológicos, utilizo uma linguagem acessível para guiar o leitor por uma jornada introspectiva.

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

Renato Guenther: Este livro é resultado de observações e experiências acumuladas não só ao longo da minha trajetória profissional, como psicólogo na rede de saúde pública e em atendimentos particulares, mas também a partir da história pessoal de pesquisa independente e busca da Verdade a partir da metafísica, do hermetismo e da espiritualidade livre. Focado nas relações multidimensionais que envolvem o Ser Humano e a Vida, entendi que afeto é fundamental, principalmente se genuíno e desinteressado: amor incondicional, começando por nós mesmos. “AUTOESTIMA: Seja responsável pela sua felicidade!” é o primeiro fruto dessas descobertas, bem como um guia e uma provocação, destinado a todos os leitores interessados em se conhecer e se amar.

Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas expectativas sobre a sua obra?

Renato Guenther: “AUTOESTIMA: Seja responsável pela sua felicidade!” é um exercício de empatia e um portal literário que permite acessar uma nova visão sobre o Amor, ressaltando como cada indivíduo é de relevância fundamental para o cosmos e toda a existência. Uma semente a ser cultivada no jardim da intimidade dos interessados em se emancipar afetivamente. Espero que nossos leitores se permitam experimentar novas dimensões de afeto e autoconsciência a partir das sementes que venho disseminando com este livro.

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

Renato Guenther: “Nos anos em que passei cuidando dos outros, e ainda hoje, tenho sentido o desafio que é amar a si, cuidar de si, responsabilizar-se por si. Parece muito mais fácil cuidar dos outros. Mas entendi que não é o mais fácil: é apenas o caminho mais conhecido. Temos por hábito priorizar o cuidado dos outros, nutrindo o autoabandono como efeito colateral. Todo caminho novo é desafiador. É mais comum preferirmos os caminhos usuais, mas isso não significa que são os melhores. Basta ver os resultados.

Cultivar autoestima é desafiador para uma cultura de autoingerência onde ainda se prega o regresso do messias com a mesma postura de crianças que aguardam o retorno dos pais ausentes. Muitas vezes o que sustenta esse altruísmo não é generosidade genuína, mas a expectativa por atenção, gratidão e consideração. Aprendemos a cuidar dos outros esperando que os outros nos notem, percebam nossas necessidades e cuidem da gente. Um caminho que leva naturalmente a decepções e frustrações.

Vamos percebendo então que cultivar autoestima é explorar potencialidades desconhecidas, desbravar a infinitude do universo íntimo, expandir a consciência do Amor e praticar respeitosamente o apreço por tudo aquilo que encontramos em nós mesmos.”

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Renato Guenther: Produtiva. Quando a gente se expõe escrevendo um livro, sempre fica um medinho, um receio de não ser compreendido. No entanto, pelos retornos e relatos que tenho recebido dos leitores, a mensagem transmitida tem sido assimilada e bem recebida. Excesso de informação é o mesmo que informação nenhuma. Dentre o mar de banalidades do cotidiano, carecemos de sentido. Esse livro parece ir de encontro a essa necessidade.

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

Renato Guenther: O livro está à disposição nos principais sites de livrarias, inclusive na Amazon, mas o jeito mais prático e fácil de adquiri-lo é diretamente pelo site da Livraria Scortecci (www.livrariascortecci.com.br). Os interessados também podem acompanhar as novidades no meu blog: www.renatocine.blogspot.com e no instagram @autoestimaresponsavel.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Renato Guenther: Sim. O cultivo da autoestima envolve afeto e o conhecimento de si mesmo, aspectos de infinito espectro que merecem ser desbravados dignamente. Nesta nova seara ousou lançar-me como orientador de cursos, vivências e palestras, como um guia despojado, oferecendo novos olhares e interpretações.

Perguntas rápidas:

Um livro: “Consciência Cósmica”, de Richard M. Bucke

Um escritor favorito: Fernando Pessoa

Um ator ou atriz: Paulo Autran

Um filme: “Curtindo a vida adoidado” (“Ferris Bueller’s day off” - 1986)

Um hobby: degustação de charutos

Uma cor favorita: Verde

Um dia especial: Hoje!

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Renato Guenther: Às vezes sinto que há uma festa acontecendo em meu íntimo. Escrever é um modo de convidar as pessoas a festejarem comigo.

Mais do que isso, desejo que cada pessoa seja capaz de explorar seu universo íntimo como crianças curiosas em ritmo de festa, com um olhar lúdico de si mesmos e da vida.

Revista Projeto AutoEstima: Afinal, por que a autoestima é tão importante?

Renato Guenther: O conceito de afeto é algo que aprendemos inicialmente a partir do ambiente e do contexto familiar e sociocultural em que surgimos. Aprendemos a nos amar imitando o amor que recebemos. Mas essa consciência afetiva não precisa se limitar a isso. O afeto que sinto por mim não precisa ser condicionado aos valores que aprendi. Posso investir na evolução desse sentimento ao ponto de me amar incondicionalmente. Mas isso envolve também me conhecer. Uma jornada infinita de autoconhecimento e expansão do amor. Na medida que aprendo a amar e respeitar tudo que encontro em mim, posso expandir esse sentimento para todos os seres. E por aí vai...



Capa oficial do livro AUTOESTIMA: Seja responsável pela sua felicidade! - Foto divulgação

“

Às vezes sinto que há uma festa acontecendo em meu íntimo. Escrever é um modo de convidar as pessoas a festejarem comigo.

Renato Guenther



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Para saber mais sobre o autor e adquirir o seu livro:

O livro está à disposição nos principais sites de livrarias, na Amazon, e diretamente pelo site da Livraria Scortecci (www.livrariascortecci.com.br). Os interessados também podem acompanhar as novidades acessando o blog: www.renatocine.blogspot.com e no instagram @autoestimaresponsavel .

Escaneie o QR CODE que está nesta página e adquira com facilidade o seu livro.





“**DIGITALIZANDO A SUSTENTABILIDADE**”:

LIVRO EXPLORA COMO A TECNOLOGIA PODE SER A CHAVE PARA UM FUTURO MAIS SUSTENTÁVEL

POR KATHRYN SFORCINA



Tradução inédita da PUCPRESS, obra da australiana Kathryn Sforcina oferece uma nova perspectiva sobre como podemos utilizar o poder do digital para superar os desafios ambientais

A importância de refletir sobre as mudanças climáticas nunca foi tão urgente. O impacto das ações humanas sobre o meio ambiente se reflete em eventos climáticos extremos, como secas prolongadas, tempestades intensas e elevação do nível do mar. “A influência humana colocou nossa espécie e nosso planeta em duas trajetórias exponenciais iguais, mas opostas - uma de crescimento exponencial em nome do avanço humano e outra de degradação exponencial em detrimento do nosso planeta. Nenhuma delas pode ser mantida se quisermos prosperar, ou mesmo sobreviver, em nossa nave espacial planetária”, explica a australiana Kathryn Sforcina no livro "Digitalizando a sustentabilidade - As cinco forças da transformação digital", que chega ao Brasil por meio de uma tradução inédita da PUCPRESS - editora da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR).

A obra oferece uma análise profunda sobre o fracasso dos modelos tradicionais de sustentabilidade, questionando os sistemas e processos que nos conduziram ao cenário atual. Ao invés de seguir as abordagens convencionais, Sforcina argumenta que as práticas sustentáveis adotadas até agora não têm gerado os resultados necessários para enfrentar os desafios ambientais de forma eficaz. A autora propõe que a verdadeira solução reside na inovação, destacando o poder da tecnologia como uma força transformadora capaz de impulsionar mudanças reais e duradouras.

Sforcina introduz o conceito de “sustentabilidade digital” ao explorar as "cinco forças da transformação digital". Essas forças, impulsionadas por tecnologias disruptivas como inteligência artificial, internet das coisas e blockchain, têm o potencial de revolucionar a forma como enfrentamos os desafios ambientais e sociais. “Digitalizando a sustentabilidade” vai além de diagnosticar problemas; o livro também oferece um guia prático para a ação.

A autora traça as principais direções para que empresas, governos e indivíduos possam aproveitar o poder da tecnologia para construir um futuro mais sustentável e resiliente, destacando as prioridades essenciais para uma transformação real e eficaz. “Defendo que, idealmente, as tecnologias digitais podem nos ajudar a implantar um sistema operacional planetário capaz de equilibrar a equação lucro, pessoas e planeta”, revela.

Com uma linguagem acessível e inspiradora, a obra é leitura indispensável para aqueles que desejam entender o papel crucial da tecnologia na construção de um futuro mais verde e justo. Sforcina oferece ferramentas valiosas para capacitar cada indivíduo a se tornar um agente de transformação, ao unir sabedoria ancestral, conhecimento científico e tecnologias de ponta, tudo em prol da criação de um futuro mais sustentável, resiliente e equilibrado.

Sobre Kathryn Sforcina



Com mais de duas décadas de experiência como executiva C-Level em grandes corporações, Kathryn Sforcina construiu uma trajetória sólida e inovadora como empreendedora em série. À frente da **Transforming Tribes**, consultoria de gestão por ela fundada, Kathryn lidera uma revolução na maneira como empresas e organizações se conectam com seus públicos e propósitos. Ao integrar sabedoria ancestral com ciência moderna, e conexão humana com tecnologias emergentes, ela orienta empresas a enfrentarem os desafios complexos do século XXI, criando soluções que promovem impacto transformador e sustentável.

Serviço:

Digitalizando a sustentabilidade – As cinco forças da transformação digital

Autora: Kathryn Sforcina

Editora: PUCPRESS

Outras informações: www.pucpress.com.br

Sobre a PUCPRESS

A PUCPRESS, editora da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), é referência no mercado editorial brasileiro, com mais de 40 anos de história e um catálogo diversificado de títulos acadêmicos e científicos em áreas como Filosofia, Educação, Direitos Humanos, Inovação e Tecnologia, Bioética, Cidades, Saúde e Biotecnologia, Energia, Tecnologia da Informação e Comunicação. Alinhada aos valores do Grupo Marista e às áreas estratégicas da PUCPR, a editora busca disseminar conhecimento de qualidade, promover o avanço da ciência e impactar positivamente a sociedade. Com publicações que abrangem desde livros impressos a e-books e audiobooks, a PUCPRESS também colabora com iniciativas globais, como o SDG Publishers Compact da ONU, reafirmando seu compromisso com a educação, inovação e sustentabilidade.

Outras informações: www.pucpress.com.br



LANÇAMENTO DO LIVRO O NOVO SER HUMANO: MAIS SAÚDE MENTAL NA ERA DIGITAL

**POR CLAUDIA CARDILLO
(IDEALIZADORA, CURADORA E
COORDENADORA EDITORIAL)**



Descubra o Novo Ser Humano: Integrando Terapias Integrativas e Inteligência Artificial para uma Vida Equilibrada

Na noite extraordinária de celebração que marcou o lançamento oficial de "O Novo Ser Humano: Mais Saúde Mental na Era Digital," cerca de 300 convidados, prestigiaram os 30 autores e a equipe responsável por essa obra transformadora. O evento reuniu especialistas renomados, pensadores visionários e amantes da literatura em um encontro memorável, cheio de inspiração e troca de ideias.



Em pé da esquerda para direita os coautores: Dra. Camila Forli, Leticia Taveira, Bruna Rodrigues, Sandrah Agrizzi, Vera G. von Sothen, Silviane Arruda, Gracce Dorta, Dr. Caio Akaki Borges Moura, Maristela Ferreira, Liandra Boschiero, Anderson Abreu Silva e Débora Carvalho. Sentados os coordenadores: Gustavo Hohendorff, Clélia Queiroz Gadelha com a idealizadora e curadora Claudia Cardillo – Foto: Marlos Luis Cajaiba do Prado

O livro foi idealizado por Claudia Cardillo ao longo dos últimos dois anos como parte da celebração de seus 40 anos de carreira profissional. Durante esse período, ela contou com o apoio inspirador e a expertise dos talentosos coordenadores editoriais conjunta de Clelia Queiroz Gadelha e Gustavo Hohendorff, transformando sua visão em uma obra marcante e envolvente.

A obra contou com importantes colaborações, como o prefácio do Dr. Claudio Lottenberg, além de contribuições como apresentação de Dr. Guilherme Ayres Rossini, PhD, introdução Dr. Caio Akaki, epílogo do empresário Rogerio Yudi Shimmori e posfácio da pianista e palestrante Beth Ripolli.

Os coautores que participam da obra são: Anderson Abreu Silva; Bruna Rodrigues; Dra. Camila Fiori; Claudia Cardillo; Clelia Queiroz Gadelha, Cristiana Maresca; Danilo Sanchez Vendruscolo; Dra. Flávia Cardoso Santos Maklouf, Flávia Ribeiro Borges Manzano, Fran Cruz, Dra. Gabriella Campos, PhD; Gracce Dorta; Gustavo Hohendorff; Juliana Nicoli; Leticia Linton; Leticia Taveira; Liandra Boschiero; Lucas Naffá; Maristela Ferreira; Sandra Agrizzi; Silviane Arruda; Vera G. von Sothen, Wesley Lima; Dra. Zaika Capita, PhD, além do cientista russo Prof. Dr. Konstantin Korotkov, PhD que coescreve com o Dr. Godofredo Neto Pignataro, PhD.



Claudia Cardillo – Foto: Marlos Luis Cajaiba do Prado

"Como idealizadora, curadora e coautora de O Novo Ser Humano: Mais Saúde Mental na Era Digital, sinto-me profundamente realizada ao ver este projeto ganhar vida. Esta obra coletiva reflete uma jornada de dois anos, que antecederam a comemoração dos meus 40 anos de carreira, na qual tive o privilégio de atuar também como mentora de escrita para os coautores, guiando-os na expressão de suas experiências e conhecimentos.

Acredito que, ao reunir diversas perspectivas sobre a integração das inteligências emocional e artificial, oferecemos ao leitor um guia valioso para navegar pelos desafios da era digital. Espero que este livro inspire cada leitor a despertar para o seu potencial como o novo ser humano que todos podemos ser" afirma Claudia Cardillo.

Novo estágio de consciência na era digital



"O Novo Ser Humano: Mais Saúde Mental Na Era Digital" é uma obra que marca o início de um novo ciclo para a humanidade, trazendo um chamado para o despertar coletivo. Em um mundo cada vez mais conectado, o livro propõe uma jornada rumo a uma comunicação mais assertiva, integrando as possibilidades da Inteligência Artificial com as necessidades emocionais e espirituais de nosso tempo. Com a missão de transformar vidas e inspirar uma nova forma de viver, a obra apresenta uma visão inovadora, unindo tecnologia e espiritualidade para construir um futuro mais consciente e equilibrado. Este é um convite para reconectar-se ao momento presente e viver em harmonia com a natureza, criando um caminho de saúde e bem-estar.

Por meio de abordagens como a medicina, terapias integrativas e soluções pioneiras na área da saúde, o livro oferece

ferramentas práticas para expandir a consciência. O "O Novo Ser Humano: Mais Saúde Mental Na Era Digital" convida o leitor a explorar como a integração de avanços tecnológicos, como a inteligência artificial, com práticas de saúde mental e terapias integrativas pode nos guiar a um novo estágio de consciência na era digital. Oferecendo ferramentas práticas, cases inovadores e reflexões profundas, a obra busca inspirar uma jornada de autoconhecimento e equilíbrio nas dimensões física, mental, emocional e espiritual. Além de construir relações mais saudáveis consigo mesmo, com os outros e com o mundo ao redor, promovendo bem-estar, qualidade de vida e longevidade, ajudando o leitor a transformar sua maneira de pensar, viver e se conectar com o futuro.

O leitor ainda terá acesso às vivências sensoriais com os autores por um QR Code disponibilizado no livro.

Michelangelo e a Inteligência Artificial

A capa, inspirada na célebre obra de Michelangelo na Capela Sistina uma das capelas do Vaticano na Itália, traduz a mensagem central: assim como Deus deu vida a Adão com o toque dos dedos indicadores, agora é a vez do ser humano de dar vida à inteligência artificial com sabedoria e propósito, priorizando a saúde mental.

Vivências e experiências sonoras



Dra. Camila Forli e Dr. Caio Akaki Borges Moura – Foto: Marlos Luis Cajaiba do Prado

O evento foi realizado no Espaço Canto da Alma, localizado no Brooklin em São Paulo, reconhecido por seu ambiente acolhedor, com áreas verdes e salas confortáveis, proporcionando um refúgio de calma em meio à cidade. A abertura contou com vivências e experiências sonoras apresentadas pelos próprios coautores, incluindo sound healing por Dr. Caio Akaki Borges Moura, cristais por Dra. Camila Forli, meditação multidimensional com Cristiana Maresca e uma breve introdução ao sagrado ritual do rapé com Anderson Abreu Silva e Silviane Arruda. Além de todos os presentes poderem cantar embalados pela canção de Roberto Carlos que aumentou a vibração das pessoas trazido Beth Ripolli no palco e o encerramento com a terapia do riso por Gracce Dorta.

O discurso dos coautores, destacou a importância de unir ciência, arte e espiritualidade para construir um futuro mais humano e conectado. Uma noite inesquecível, que marcou o início de uma nova era para todos os envolvidos!

O livro foi publicado pela Editora Literare Books e está disponível para venda, clique aqui para comprar.

Serviço:

"O Novo Ser Humano: Mais Saúde Mental na Era Digital"

Publicação: Editora Literare Books

Clique aqui (<https://loja.literarebooks.com.br/nao-ficcao>)



INSTITUTO SALUS

LITERATURA INFANTIL:

COM QUASE 10 MIL ATENDIMENTOS VOLTADOS PARA CRIANÇAS E LANÇAMENTO DE LIVRO EDUCATIVO, INSTITUTO SALUS RECEBE O SELO DE DIREITOS HUMANOS E DIVERSIDADE



"Dessa vez, o destaque ficou para o projeto Sorriso de Criança"

No Brasil, milhões de crianças ainda enfrentam dificuldades básicas que comprometem seu desenvolvimento pleno. Entre essas dificuldades está a falta de acesso à educação de qualidade, incluindo orientações sobre higiene pessoal e saúde bucal. Segundo dados da OMS, mais de 530 milhões de crianças no mundo sofrem de cáries nos dentes de leite, um problema que pode ser prevenido com educação e cuidados simples, como a escovação correta dos dentes. Este cenário destaca a importância de iniciativas que promovam a conscientização desde cedo, preparando essas crianças para um futuro mais saudável e digno.

O Instituto Salus foi reconhecido pela terceira vez com o **Selo de Direitos Humanos e Diversidade** da Prefeitura de São Paulo. Este selo, promovido pela Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, valoriza práticas que promovem inclusão e igualdade, reconhecendo organizações que impactam positivamente a sociedade.

O projeto **Sorriso de Criança** tem como missão educar crianças, responsáveis e cuidadores sobre a importância do autocuidado com a saúde bucal, integrando atividades lúdicas, palestras e orientações. Em 2024, o projeto ganhou um reforço especial com o lançamento do livro educativo "**Um Agente Sorridente**", que tornou o aprendizado mais acessível e divertido. Além disso, o projeto conta com a dedicação de dentistas voluntários e o apoio da rede de franqueados das clínicas Sorridents, formando uma corrente de solidariedade e transformação social.

“O reconhecimento pelo **Selo de Direitos Humanos e Diversidade** reafirma a relevância do trabalho do Instituto Salus. Mais do que um prêmio, é uma celebração do impacto positivo que o projeto Sorriso de Criança tem gerado. Cada palestra, cada orientação e cada sorriso conquistado é um passo em direção a um futuro mais justo, onde todas as crianças têm acesso à educação e à saúde básica”, conta Dra Ana Carolina V.A.Martinez, Coordenadora do Instituto Salus.

Ao todo, no ano de 2024, o Instituto Salus estima que atendeu cerca de 9.530 crianças, em 5 Estados brasileiros, transformando realidades e oferecendo às crianças não apenas um sorriso saudável, mas também a confiança para enfrentar o mundo com dignidade e esperança.

Para 2025, o Instituto Salus reafirma seu compromisso com a expansão do **Sorriso de Criança**, buscando atender ainda mais crianças e alcançar comunidades que mais necessitam desse apoio. Com dedicação e parceria, o projeto seguirá transformando vidas e criando sorrisos que refletem saúde, esperança e um futuro repleto de possibilidades.

Para mais informações sobre o Grupo Salus cesse:

<https://www.institutosalus.org/quemsomos>

https://www.instagram.com/salus_par/

**DIVULGUE O SEU
LIVRO OU TEXTO NA**



Revista Projeto AutoEstima

Entrevista: R\$ 180,00

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

Texto: R\$ 70,00

Poema até 2 páginas, R\$ 70,00

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

Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

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

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

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

Contato: elenir@cranik.com C/ ELENIR ALVES

Estudar música na infância melhora desempenho acadêmico

Pesquisa mostra que crianças que estudam música desenvolvem habilidades aprimoradas em raciocínio linguístico, memória a longo prazo e planejamento



Por Cristiano Meirelles
(ator, músico e dançarino)

Crianças que estudam música tendem a desenvolver habilidades cognitivas essenciais para o sucesso acadêmico, revela uma pesquisa da Universidade de Amsterdam, na Holanda, publicada no periódico “Frontiers in Neuroscience”. Ainda de acordo com o estudo, as aulas de música melhoram significativamente o raciocínio linguístico, a memória a longo prazo, o planejamento e a capacidade de desinibição. Além disso, destaca que as aulas de artes visuais também são eficazes no aprimoramento da memória visual e espacial das crianças.

A música desempenha um papel fundamental na integração de crianças, especialmente no ambiente escolar. Ela facilita a comunicação, promove a cooperação e o trabalho em equipe e ensina o respeito pela diversidade. **Cristiano Meirelles, ator, músico e dançarino, além de professor de música na Escola Lourenço Castanho**, destaca que, para se trabalhar música, especialmente no coletivo, a pessoa precisa estar aberta à colaboração, ao ouvir o outro. “A música exige muita escuta e nos leva a um espírito colaborativo. Sem ouvir os outros, não conseguimos compreender, inclusive, o que estamos fazendo”, comenta.

Ele também enfatiza que, no contexto educacional, a música tem grande importância na compreensão do tempo. “Através do ritmo musical, que é algo regular, os alunos aprendem a manter o tempo e a perceber variações, como o pulso, que difere por ser irregular,” explica. Cristiano ressalta, ainda, que a música beneficia outras disciplinas, como História e Artes, pois reflete diferentes culturas e épocas. “Cada tradição cultural possui estruturas musicais únicas, desde a forma como a música é concebida até a nomenclatura e a organização das notas. Aprender música é, portanto, uma forma de conhecer diversas culturas,” acrescenta.

Visão crítica

Dados do Relatório Global de Música de 2023 indicam que a indústria musical continua a crescer, com um aumento de 10,2% nas receitas globais de música gravada. Essa alta é impulsionada pelos investimentos contínuos das gravadoras. Em vista disso, Cristiano ressalta que, ao estudar música, os alunos desenvolvem um senso crítico mais aguçado. “Nas aulas, exploramos diversos universos musicais e referências que ampliam a visão do aluno, ajudando-o a prestar atenção em aspectos que ele talvez não notaria, e a aumentar sua percepção,” explica.

O aluno também se torna um facilitador de uma comunicação mais eficaz dentro da família, uma vez que a música melhora a compreensão entre pais e filhos, permitindo uma expressão mais acessível de emoções. “Ao aprenderem uma pequena sequência ou ao tocarem um instrumento, os alunos levam essa experiência para casa. Eles cantam juntos no carro e até compartilham histórias. Um exemplo disso foi o projeto 'Saltimbancos' no terceiro ano do Ensino Fundamental 1, onde abordamos uma obra da época dos pais”, detalha.

Espaço voltado à Arte

O professor chama a atenção para a importância de espaços dedicados à Arte nas instituições de ensino, como a Galeria de Arte da Escola Lourenço Castanho, que recebe renomadas exposições. “Ter uma galeria de arte na escola proporciona um ambiente que educa com grande consistência e profundidade, além da sala de aula. Sabemos que uma escola é um espaço de aprendizado em todos os aspectos, desde a fila do lanche, onde se aprende a conviver e se organizar. Uma galeria, nesse contexto, é um verdadeiro tesouro para a escola”, conclui Cristiano.

Sobre Cristiano Meirelles

Cristiano Meirelles é ator, músico e dançarino com formação em Música pela Faculdade Cantareira, Artes Cênicas pelo Palácio das Artes, Acordeom Popular pela ULM-SP (atual Santa Marcelina) e Danças Brasileiras pelo Instituto Brincante. Na Escola Lourenço Castanho, é professor de música e coordenador da Festa Junina.

Sobre a Escola Lourenço Castanho

Oferece um projeto pedagógico inovador, que extrapola o trabalho com os conteúdos produzidos pelas grandes áreas do conhecimento, investindo também no desenvolvimento da autonomia e da crítica, na análise da dimensão social construída pelos estudantes e na vinculação com o saber. Ao longo dos anos, a Escola mantém o compromisso com seus princípios, consolidando a formação integral como a base de seu projeto pedagógico-educacional.





O FUTURO JÁ COMEÇOU

Abriu o coração ao novo e despertou.
Sonhou ser grande e se soube pequeno.
Diminuto, a humildade se revelou.
Homem das letras, do amor, da sensibilidade com frescor.

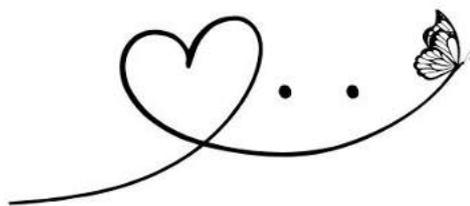
Vi no seu semblante amigo a sabedoria do mestre,
A alegria da criança,
A eloquência do sábio,
A cumplicidade com as palavras em singela aliança.

Era tanta beleza, que os sentimentos mais puros
Rejubilaram-se para receber o futuro.
Rufem os tambores da vida, para anunciar a partida
Do advento e da despedida.

Novo homem. Nova vida.
O tempo da oferta chegou.
Santidade, profundidade e libertação.
Eis que surge a força da transformação.

Inspirado, receberá o convite para ser outro,
Sendo ele mesmo,
Sendo o seu eu verdadeiro,
Encontrando-se por inteiro.

Ana Beatriz Carvalho





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! 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.

Atrás da porta

Por Sônia Carolina

Atrás da porta o silêncio está à espreita, enquanto sinos badalam delatando o que se esconde num suspiro fino e fugidio.

Seria a falena adormecida, afogada em lampejos do perfume da rosa eterna?

Uma voz dissolvendo-se nos ermos e nos becos onde a névoa enternecida salpica vultos de seres dos que já se foram, viveram ou ainda vivem no universo paralelo das respostas, mensageiros do final da história clandestina, como ondas entornando o mar salgado e imprudente na bilha de água doce e perfumada?

Ah! Atrás da porta, resistem e devoram-se uns aos outros, os sonhos andarilhos, peregrinos da noite sem estrelas e sem lua, condenados a vagar em meio à madrugada eterna da lua nova...

Atrás da porta, os mesmos becos...

Um perfume doce, amadeirado cobre o véu das sensações que não morreram...

Ondas indecisas cavalgam corcéis de uma brancura extrema, enquanto oscilam estrelas de um alvor puríssimo a falar da nossa saudade, das doces esperanças iluminadas de um orvalho irreverente, brilhando na noite escura das mudanças inclementes, na amplidão desse deserto onde estremeço de angústia e de desejo...

Atrás da porta, soluçam ainda os sonhos, os largos horizontes envoltos nas teias salpicadas de fontes mal dormidas, por onde, translúcidas emoções ainda dormitam e se arrastam nesse oceano de desolação a me chamar indócil e persistente...

**Atrás da porta, ainda percebo em agonia, entre suspiros e delírios, o gemer tristonho dos sonhos, destroçados e indecisos a tremular de espanto nas asas de uma saudade, a caminhar anônima e triste pela atroz despedida das auroras.
Atrás da porta: o silêncio.**



SÔNIA CAROLINA

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

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



“Um país se faz com homens e livros.”

MONTEIRO LOBATO



revistaprojetoautoestima

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Bom dia, novo dia!

POR ENY SOUZA

Mais uma segunda-feira seguindo o ritmo da semana anterior e da semana anterior.

Saio de casa, vou em direção ao Café da Esquina. O aroma robusto do café me chama. A corrida matinal inicia, preciso atingir o meu objetivo: café. Adianto os passos, desvio das pessoas que perambulam ansiosas pelo passeio em reconstrução como se eu fosse o Sonic.

Uhu! Venci!

Abro a porta.

Gente, que porta!

É feita com uma bela superfície de madeira retorcida.

O espaço interno continua aconchegante com enfeites natalinos e música suave. Procuro um lugar próximo a janela, pois é prazer diário observar o entorno e preencher as linhas do meu caderno com as várias temáticas encontradas em cada detalhe.

Encontro o lugar adequado ao meu trabalho, respiro profundamente, faço o meu pedido e... e...

O que é isso?

Do outro lado da sala, há dois senhores jogando xadrez. Suspeitos de um crime não são. Logo, sinto muito, não será esse o meu novo romance.

Um deles está bem comportado, com semblante sério, olhar fixo nas peças do tabuleiro. O outro indignado, com tom de voz alterado, faz um monólogo incansável sobre o caos provocado pela humanidade. Idas e vindas de presidentes; corpos que somem; desabamentos de pontes; impunidade e muito mais. Em desespero, ele culpa a todos e a tudo pela violência que movimentam o mundo. Concluiu a fala com a expressão: "É o fim!"

O amigo, presumo eu, retruca com ar debochado:

"Jogue logo! Não tenho tempo para esperar o discurso do fim dos tempos."

"Fim dos tempos?"

Repouso a xícara no pires. Meus olhos percorrem a sala e as pessoas continuam a movimentar os dedos pelo celular. Creio que nada ouviram ou nada querem ouvir. Com certeza algo na fala daquele homem conseguiu me atingir. Perfurou meu peito e alojou -se num ponto estratégico.

Não quero dar mais atenção ao ocorrido, pois pode começar a doer e terei que me isolar. Não por estar triste, mas quando o tema “toca nas profundezas da alma”, estar só é a melhor opção.
“Fim dos tempos?”

O lápis paralisa, escorrega por entre meus dedos e cai sobre a folha amarela.

Torno-me pequena naquela multidão.

Fecho os olhos em busca de uma saída para aquela situação e de repente...

Assusto-me e derrubo a xícara.

O som estridente de uma buzina me faz olhar pela janela. Procuro o motivo da loucura no trânsito. Não foi uma bala perdida. Nada vejo além de uma bola colorida rolando entre três automóveis.

Algumas senhoras param para registrar o ocorrido e comentar durante o dia todo pela vizinhança.

Alguém pergunta de onde a bola surgiu e eu respondo:

“Não sei. Eu não vi.”

Levanto com calma. Pago a minha despesa com cartão de crédito e saio do Café ainda atormentada pela fala do desconhecido: “É o fim.”

Eu só queria tomar o meu café e escrever, apenas isso. É uma rotina simples e...

cômoda.

Como assim?

Isso mesmo, estou na “zona de conforto.”

Oh Não! Não quero conversar com os botões.

Por que hoje?

Porque está chegando o fim do ano.

Porque é tempo de reconstrução.

Peço para os botões pararem de responder.

Entretanto, aquela voz interna que temos me diz que é a hora.

Estive algum tempo fugindo de mim e dos erros que me levaram a um terreno espinhoso.

Pelo jeito, esconder não é mais possível. Minha pele retrata as marcas da terrível e lenta queda. Minha carne sangrou. Respingou sangue em todos ao meu redor.

“Que metáfora!”

“Calados botões!”

Caminho em direção ao jardim central da cidade e tenho um pica pau dentro da minha cabeça que não sossega.

Tento não focar nas insistentes batidas... impossível. Serei eu o Leôncio, o grande Zeca Urubu ou o pequeno e amável Picolino? Sei que a voz não se calará enquanto eu não parar e discutir as questões que batem à minha porta.

Certo, vamos lá.

Faço parte da humanidade mencionada pelo desconhecido de camisa listrada.

Não sou melhor nem pior que ninguém.

Sou parte da sociedade, vivendo as situações reais de cada dia. Anseio pelo tão famoso estilo de vida multiplicado pelas redes sociais.

Coloquei numa caixa tudo que aprendi sobre a existência de algo mais que nos rege? Não, não fiz isso.

Atenção: não construí riquezas, mas plantei umas sementes aqui outras ali.

Segui várias direções. Às vezes cheguei a lugares perdidos. Em outras regiões, colhi frutos e não soube saborear cada um para captar a essência.

Tentei mudar o outro, sem entender que eu nem me conhecia e queria alterar as ações da pessoa ao meu lado.

Culpada! Aceito a sentença proferida pela consciência: "nos anos seguintes deverá se esforçar para planejar o seu presente e estabelecer metas para si na escola da vida."

Então, sou uma semente lançada no campo chamado Planeta Terra. Há também o joio e o trigo. Eles crescem comigo, lado a lado. E eu não sei reconhecê-los na fase de germinação em que eu estou.

Aqui é uma imensa escola, há provas e testes complexos. Muito a aprender até a formatura.

E assim vou lançando pedras ao vento sem saber que afetam outros aprendizes.

Esqueço de agradecer, de me acalmar diante das tormentas.

Caio... levanto... tropeço... não peço auxílio quando posso.

Orgulho?

Negligencio o mais importante no processo de aprendizagem: eu mesma.

Sem me conhecer não consigo diagnosticar minhas enfermidades e preservar me do mal que corrói o meu íntimo.

Em outras palavras, não adianta ficar sentada aqui no jardim a triturar os meus miolos se amanhã, ao abrir a janela da minha vida, eu continuar a apostar na mesma direção.

Necessito romper as algemas com as antigas ações e pensamentos e renovar-me. Não posso passar pela vida apenas com o $B + A = BA$.

Há possibilidades se eu aprender a caminhar alterando minhas condutas e revisar o meu itinerário.

Chega de lamentação sobre as provas serem difíceis, devo sair da retaguarda.

Recebi talentos?

Sim, recebi talentos como todos receberam.

Devo, a partir desse momento, empenhar-me para tornar a minha evolução agradável.

Será difícil?

Quem semeou o joio, pode continuar a lançar novas ervas daninhas no meu solo.

Haverá obstáculos?

Sim, não estou mudando de escola. Estou buscando crescer e isso exige interação social e, já sabem, interagir não é moleza.

Recordações pretéritas podem me visitar e perturbações viciosas podem gerar desamor. E aí, "levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima" já dizia Noite Ilustrada². Vou reconhecer a falta, aceitar-me e continuar o desafio.

Faltarão ânimo? Sim.

Ninguém é personagem da Marvel.

No desabrochar das aflições, devo me isolar para restabelecer as forças.

Haverá dor, entretanto passará com a certeza de que nunca estarei só.

Pessoas que me cercam podem rejeitar as minhas escolhas saudáveis. Será o momento de sair, deixar a poeira no tapete da casa de cada um e seguir fiel aos planos de renovação.

Os elementos da vida não se reestruturam da noite para o dia, não posso esquecer disso.

Se desejo mudanças, preciso começar treinando pequenos movimentos e observar os bons exemplos que existem ao meu redor.

Ser como a ave que voa livre pelo céu sabendo que o dia de amanhã fornecerá a base para estar vivendo em busca do bem.

Ser uma criança aprendendo a andar.
E não me esquecer: "Por mais que a correnteza me impulsione para o outro lado, devo me manter firme com os propósitos e a vida mostrará bons frutos."
Que dia!
Mas ainda não acabou.
Agora é ir para a papelaria e comprar uma agenda nova e mãos à obra.
Olha ali no ponto de ônibus, o desconhecido de camisa listrada.
Vou até ele, agradeço pelo empurrãozinho e sigo em frente.
Ele, com certeza, imagina que sou louca.
Mal sabe ele o quanto as palavras podem mudar o dia de alguém.
Bom dia... novo dia!

Eny Souza



Eny Souza
Professora, Pesquisadora e Escritora.
Contato: enycristinas@gmail.com

Mocha Mousse

PRIMAVERA VERÃO 2025



**MOCHA MOUSSE
É A COR DO ANO
PARA 2025**

O TOM MARROM
CHOCOLATE VAI
PREDOMINAR NO
PRÓXIMO ANO

A escolha das cores que dominam uma temporada não acontece por acaso. A Pantone, referência mundial em tendências de cores, realiza análises e pesquisas sobre o universo das artes, design, moda e tecnologia em conexão com o comportamento da sociedade. Essas análises ajudam a identificar o 'zeitgeist' – espírito do tempo – global, traduzindo-o em paletas que refletem desejos coletivos e emoções universais.

Para 2025, a cor definida pelo Pantone Color Institute é o Mocha Mousse, um marrom quente que simboliza a busca por conforto, aconchego e riqueza de sentimento. "O tom foi inspirado nas sensações que o chocolate causa, refletindo um desejo coletivo por calor, familiaridade em um ambiente que continua em grande transformação", explica a coordenadora no Núcleo de Moda da Una, Letícia Dias.

Acessórios para compor o look

Segundo a especialista, para quem deseja investir em acessórios, essa é a vez da versatilidade. "Os tons metálicos, como dourado e bronze, complementam a riqueza do Mocha Mousse, criando um visual aconchegante e elegante. Já a prata e o aço escovado oferecem contraste moderno, ideal para quem prefere um toque mais contemporâneo. As pedras naturais harmonizam perfeitamente como o âmbar, quartzo fumê, topázio, cristal, entre outras. O importante é você se sentir bem!"

O estilo minimalista, famoso 'menos é mais', combina perfeitamente com o Mocha Mousse. Uma modelagem limpa, explorando tecidos naturais, como linho, algodão, traduzem a simplicidade desse estilo, combinada com a elegância do tom, criando um visual sofisticado e atemporal.

"Chegamos ao estilo queridinho do momento, o Boho Chic, que surgiu na década de 70, com o movimento Hippie e que explora os tons de marrom e naturais, cru, texturas, o *handmade*, como crochê, tricot, macramê, trazendo uma pegada mais descontraída e, ao mesmo tempo, artesanal".

O Mocha Mousse, com seu tom quente e acolhedor, oferece diversas possibilidades para montar looks estilosos e cheios de personalidade.

Primavera verão 2025

Analisando as principais Passarelas do Mundo como o SPFW, NYFW, Milan Fashion Week, Paris Fashion Week, Letícia Dias aponta as principais tendências de cores: uma paleta vibrante e diversificada, indo do suave ao intenso, dando toques frescor e sabor.

Rosa: tons doces, como algodão-doce até o salmão e rosa chiclete.

Amarelo manteiga: uma alternativa suave ao bege.

Laranja: a nova cor cítrica da temporada, o laranja refresca as composições, com variações que vão do tom vibrante ao suavizado.

Verde: a estação traz diversas nuances de verde, desde a vibrante lima até o verde oliva mais refinado, chegando no pistache, remetendo à natureza e ao frescor do verão.

Menta: perfeito para o clima suave do verão.

Uva: com os tons de roxo.

Cereja: se aproximando do bordô, um vermelho mais fechado, encorpado.

Caramelizados: o marrom ganha novas variações, como caramelo, rapadura e doce de leite, funcionando como neutro com toque de calor.



Divulgação



Roberto Jalonetsky, CEO da Speedo Multisport - Foto divulgação

"Piscinas domésticas são as maiores vilãs, responsáveis por 55% dos casos entre crianças de 1 a 9 anos, sendo que 45% dessas mortes ocorrem no verão."

O afogamento continua sendo uma das principais causas de morte entre crianças no Brasil. Em média, **4 crianças perdem a vida por dia por afogamento** no país. Dados recentes mostram que ele é a principal causa entre crianças de 1 a 4 anos e a segunda entre 5 a 9 anos. Piscinas domésticas são as maiores vilãs, responsáveis por **55% dos casos** entre crianças **de 1 a 9 anos**, sendo que **45% dessas mortes ocorrem no verão**, período de maior interação com ambientes aquáticos.

A gravidade do problema é ainda mais acentuada em estados como o **Amapá**, com **11,7 mortes por 100 mil habitantes**, e o **Amazonas**, com 6,95. Por outro lado, estados como **São Paulo** apresentam índices mais baixos, com 1,65 por 100 mil habitantes, reforçando a importância de iniciativas regionais de conscientização e prevenção.

"Como **pai de três crianças pequenas** e líder de uma empresa dedicada ao universo aquático, vemos como nosso **dever ajudar a prevenir** o sofrimento das famílias. Este guia é mais do que uma ação, é um compromisso. Continuaremos investindo em iniciativas que tornem a natação um ambiente seguro e prazeroso", destaca Roberto Jalonetsky, CEO da Speedo Multisport. Consciente da gravidade dessa situação, a Speedo Multisport, líder no segmento aquático, sentiu-se na responsabilidade de lançar o **Guia Speedo de Prevenção ao Afogamento Infantil (GSPAI)**. O guia é **gratuito**,

apresenta **18 dicas práticas e lúdicas** para **prevenir acidentes** em piscinas, rios, mares e em residências.

"Pequenas atitudes podem fazer toda a diferença para salvar vidas. Nossa missão é ajudar a reduzir ainda mais os índices de acidentes, promovendo a conscientização e incentivando o uso responsável de piscinas e outros espaços aquáticos", destaca Roberto Jalonetsky, CEO da Speedo Multisport.

O guia está disponível gratuitamente no site oficial da marca. Para obtê-lo, basta realizar um cadastro rápido e o material será enviado diretamente para o e-mail informado (*Acesse o guia aqui*).

Sobre a Speedo MULTISPORT

Presente no Brasil há 46 anos, a Speedo Multisport iniciou sua operação em 1978, através da Multisport Indústria Comércio e Representações LTDA. e. Com **share** de mercado de mais de **80% em esportes aquáticos** no Brasil e reconhecida como a melhor fornecedora de equipamentos e vestuário para nadadores, a empresa ampliou sua linha de atuação e hoje também está presente nos seguintes segmentos: fitness, beach tennis, lifestyle, dermocosméticos, equipamento de academias e suplementos alimentares, além de possuir uma linha exclusiva de óculos e relógios.

Com 3 lojas próprias e e-commerce, a Speedo Multisport está presente em todo o território nacional através de **40 mil pontos de revenda**, entre pequenos e médios lojistas e grandes varejistas.

A Speedo Multisport é uma das principais incentivadoras do esporte brasileiro, patrocinando grandes atletas, federações e mais de 400 competições anualmente, além de fomentar a prática esportiva em diferentes modalidades. Em seu Elite Team, a Speedo Multisport conta com a multicampeã mundial e ouro em Tóquio 2020, **Ana Marcela Cunha**, o atual campeão dos jogos Pan Americanos, **Guilherme Caribé**, com o Melhor Nadador da América do Sul pelo Swammy Awards, **Guilherme Costa** (O cachorrão), além de outros atletas. A empresa acredita que o futuro está nos jovens e, através do Future Team, apoia, atualmente, mais de 20 atletas.

Mais detalhes no site: <https://www.speedo.com.br/>

04 DE
JANEIRO



Dia Mundial
do Braille

ille **braille** bro

O Braille é um sistema de **cuidado, inclusão, dedicação e igualdade.**

200 anos de Louis e de Luz!

Por Regina F. C. de Oliveira



Foto divulgação

200 anos de Louis e de Luz!

Sentada confortavelmente numa poltrona, leio um livro que ganhei de presente de aniversário!

Minhas mãos planam pelas páginas que, para os que enxergam, parecem estar em branco.

Numa fração de segundos, pontos se convertem em símbolos, símbolos se conectam formando palavras, palavras se juntam formando frases, estas se unem e, por meio dos meus terminais nervosos, chegam à minha mente, ao meu coração e ao meu espírito, inundando-os de uma emoção intraduzível.

Nasci com aquela que, para muitos, é considerada a mais cruel de todas as deficiências. Talvez assim seja, uma vez que, segundo dizem, mais de 80% de tudo o que está fisicamente no mundo só pode ser captado pela visão.

Felizmente, aquela menininha de 8 anos de idade, cujo maior sonho era aprender a ler e escrever, ainda não tinha recebido esta informação. Então, quando um anjo chamado Elza lhe apresentou uma reglete e um punção e, pouco tempo depois, lhe entregou um cartãozinho com algumas palavras que ela leu quase chorando de emoção, soube que chegaria aonde quisesse chegar!

Os livros didáticos me traziam palavras e ideias novas, mostravam mapas de lugares distantes que eu não veria, mas cuja forma e localização registraria, me davam autonomia para resolver cálculos, contavam fatos que me ajudavam a entender o mundo... E mais: descreviam animais, vegetais e

minerais, reproduziam monumentos e obras de arte e, assim, fui crescendo, recebendo pelo tato o conhecimento que meus colegas recebiam pela visão.

E porque adorava ler, visitei sozinha castelos e florestas encantadas, conheci princesas, fadas e duendes, escondi-me na ilha de Robinson Crusóé, brinquei com o Pequeno Príncipe, passei férias maravilhosas no Sítio do Picapau Amarelo...

Já adulta, a leitura me guiou pela Europa de Shakespeare, pelo Rio de Janeiro de Machado de Assis, pelo Rio Grande do Sul de Veríssimo, pela África de Mia Couto e por mil outros lugares que nunca vi, mas que explorei com mãos ágeis, curiosas e emocionadas...

E por tudo isso, minha escolha profissional não poderia ter sido outra a não ser aquela que me permitisse continuar conhecendo o mundo, tecendo a vida e levando a crianças e jovens cegos a oportunidade de transformar mais de 80% de desvantagens em uma porcentagem incalculável de superações, descobertas e conhecimentos.

Hoje, as novas tecnologias me proporcionam momentos de cultura, lazer, interatividade, informação e muito mais! Todavia, estou convicta de que só me foi possível transpor os portais desta nova era graças à Luz de Louis!

E é com este singelo texto que homenageio os 200 anos do Sistema Braille, na esperança de que ele continue chegando às mãos de todos aqueles que dele precisam para que possam, como eu, viver com independência, autonomia e dignidade e ser protagonistas de suas próprias histórias!

São Paulo, 04 de janeiro de 2025!!!

Regina F. C. de Oliveira

Sobre a Fundação Dorina Nowill para Cegos

A Fundação Dorina Nowill para Cegos é uma organização sem fins lucrativos e de caráter filantrópico. Há 78 anos se dedica à inclusão social de crianças, jovens, adultos e idosos cegos e com baixa visão. A instituição oferece serviços gratuitos e especializados de habilitação e reabilitação, dentre eles orientação e mobilidade e clínica de visão subnormal, além de programas de inclusão educacional e profissional.

Responsável por um dos maiores parques gráficos braille em capacidade produtiva da América Latina, a Fundação Dorina Nowill para Cegos é referência na produção e distribuição de materiais nos formatos acessíveis braille, áudio, impressão em fonte ampliada e digital acessível, incluindo o envio gratuito de livros para milhares de escolas, bibliotecas e organizações de todo o Brasil.

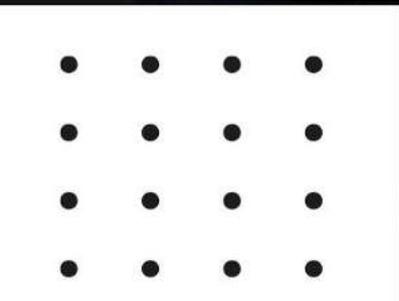
A instituição também oferece uma gama de serviços em acessibilidade, como cursos, capacitações customizadas, audiodescrição e consultorias especializadas como acessibilidade arquitetônica e web. Com o apoio fundamental de colaboradores, conselheiros, parceiros, patrocinadores e voluntários, a Fundação Dorina Nowill para Cegos é reconhecida e respeitada pela seriedade de um trabalho que atravessa décadas e busca conferir independência, autonomia e dignidade às pessoas com deficiência visual.

Mais detalhes no site: <https://fundacaodorina.org.br>



DANIEL TOLEDO

ADVOGADO BRASILEIRO
SE APROXIMA DOS 420
MIL INSCRITOS EM NICHOS
POUCO EXPLORADOS NO
YOUTUBE



Daniel Toledo combina conhecimento jurídico e linguagem acessível para desmistificar a imigração em seu canal, agora entre os maiores do segmento

Alcançar 420 mil inscritos no YouTube é um feito impressionante para qualquer criador de conteúdo. Para Daniel Toledo, advogado especializado em Direito Internacional e imigração, essa marca é ainda mais significativa por se tratar de um nicho pouco explorado. Com mais de 34 milhões de visualizações e 2 milhões de horas assistidas, o canal se tornou uma referência ao transformar temas complexos, como imigração e vistos, em informações acessíveis e úteis.

O início da jornada

A trajetória de Toledo no YouTube começou em 2014, com vídeos que ele mesmo descreve como “um verdadeiro desastre”. A baixa qualidade técnica e a falta de experiência inicial não impediram o advogado de criar um canal que fosse capaz de traduzir conceitos jurídicos complicados para uma linguagem simples e prática, trazendo temas importantes de sua área de atuação e intercalando com notícias sobre economia, mercados e assuntos do cotidiano.

“Gravei centenas de vídeos sobre temas que vão desde vistos de trabalho e processos de imigração até planejamento financeiro e patrimonial. Transformar burocracia em conteúdo relevante foi o diferencial”, comenta.

Com 1.700 vídeos publicados, o canal cresceu de forma consistente ao longo dos anos. Toledo conseguiu captar uma audiência fiel ao trazer clareza para processos que costumam gerar dúvidas e incertezas. Os temas abordados vão desde mudanças nas políticas migratórias até orientações práticas para evitar erros que poderiam comprometer os planos de quem deseja viver ou investir nos Estados Unidos.

O impacto do trabalho de Toledo ultrapassou as telas do YouTube, rendendo a ele prêmios importantes no cenário jurídico internacional. Ele foi reconhecido como “Immigration Law Expert of the Year in Brazil” pela Leaders in Law Global, uma instituição que celebra a excelência em diferentes áreas do Direito ao redor do mundo. Além disso, Toledo foi aceito como membro da European Business Assembly (EBA), organização internacional voltada para a troca de boas práticas entre líderes empresariais, acadêmicos e políticos.

Manter um canal com 420 mil inscritos exige mais do que apenas produzir conteúdo. Toledo destaca os desafios emocionais que acompanham a visibilidade digital, especialmente ao lidar com críticas e comentários maldosos. “Os chamados haters trazem impactos emocionais no início, mas aprendi a transformar esses episódios em motivação para continuar criando conteúdo de qualidade. Meu compromisso sempre foi produzir

vídeos que possam ser assistidos por famílias inteiras, sem surpresas desagradáveis”, ressalta.

Essa abordagem educativa, aliada à consistência em trazer informações úteis e práticas, é um dos pilares do sucesso do canal. Os vídeos de Toledo não apenas esclarecem dúvidas, mas ajudam a prevenir erros que poderiam comprometer os planos de imigração de sua audiência.

Um marco no segmento jurídico no YouTube

Com 420 mil inscritos, 34 milhões de visualizações e mais de 2 milhões de horas assistidas, Daniel Toledo se consolidou como uma referência no segmento jurídico no YouTube. Seu canal é um exemplo de como conteúdos técnicos podem ser transformados em ferramentas acessíveis e valiosas para o público.

“Atingir essa marca e receber prêmios internacionais é mais do que uma conquista pessoal. É um reflexo do impacto que meu trabalho tem na vida de milhares de pessoas. Saber que posso ajudar quem busca uma nova vida no exterior é o que realmente me motiva”, conclui Toledo.

Sobre Daniel Toledo

Daniel Toledo é advogado da Toledo e Advogados Associados especializado em Direito Internacional, consultor de negócios internacionais, palestrante e sócio da LeeToledo PLLC. Toledo também possui um canal no YouTube com mais de 400 mil seguidores com dicas para quem deseja morar, trabalhar ou empreender internacionalmente. Ele também é membro efetivo da Comissão de Relações Internacionais da OAB Santos, professor honorário da Universidade Oxford - Reino Unido, consultor em protocolos diplomáticos do Instituto Americano de Diplomacia e Direitos Humanos USIDHR. Para mais informações, acesse o site.

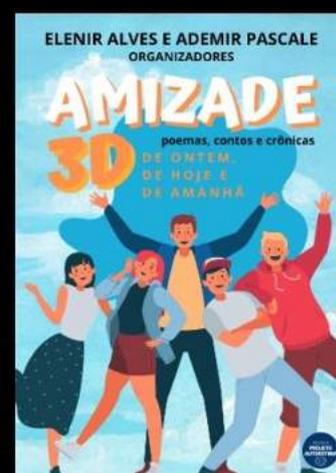
Sobre a Toledo e Advogados Associados

O escritório Toledo e Advogados Associados é especializado em direito internacional, imigração, investimentos e negócios internacionais. Atua há mais de 20 anos com foco na orientação de indivíduos e empresas em seus processos. Cada caso é analisado em detalhes, e elaborado de forma eficaz, através de um time de profissionais especializados. Para melhor atender aos clientes, a empresa disponibiliza unidades em São Paulo, Santos e Houston. A equipe é composta por advogados, parceiros internacionais, economistas e contadores no Brasil, Estados Unidos e Portugal que ajudam a alcançar o objetivo dos clientes atendidos. Para mais informações, acesse o site ou entre em contato por e-mail contato@toledoassociados.com.br.

REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA



DICAS PARA LEITURA



CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS

**ATÉ
04/02**

EXPOSIÇÃO PASSIONE ITALIANA:

**L'ARTE
DELL'ESPRESSO
ACONTECE NO
MUSEU DO CAFÉ**



A mostra conta com patrocínio e máquinas da empresa italiana illycaffè

Até 04 de fevereiro é possível conferir a exposição "Passione italiana: l'arte dell'espresso", no Museu do Café, em Santos. Em 1870, quando os primeiros italianos começaram a desembarcar no Brasil também trouxeram na bagagem a paixão pelo café. A mostra promete encantar os amantes da bebida, apresentando a evolução do design e da tecnologia das máquinas de café espresso.

Com um acervo de 60 máquinas e cafeteiras, tanto para uso doméstico quanto profissional, como o modelo moka Pulcina da Alessi para illycaffè, a exposição é dividida em dois núcleos que narram a rica trajetória do café, desde o grão até as sofisticadas máquinas que preparam a bebida. Um dos destaques é um roteiro histórico que explora inovações nas máquinas e os hábitos de consumo do café ao longo do tempo.

Além de abordar a evolução técnica, "Passione italiana" também oferece uma perspectiva social sobre o café, a segunda bebida mais consumida no mundo. A exposição destaca os lugares e rituais que moldaram a cultura do café, incluindo as icônicas cafeterias italianas e a evolução estética da cafeteira moka, refletindo o estilo de vida italiano. Em paralelo à exposição principal, estarão também expostas máquinas Iperespresso da illycaffè.

Organizada pela IMF Foundation e EP Studio, com realização do Consulado Geral da Itália em São Paulo e do Museu do Café – instituição da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo – além de patrocínio da illycaffè e do

próprio Consulado e apoio da Cooxupé - Cooperativa Regional dos Cafeicultores de Guaxupé.

Os visitantes poderão conferir a exposição até 4 de fevereiro de 2025, no Museu do Café. Após essa temporada, a mostra seguirá para o Museu da Imigração, na capital paulista, onde ficará em exibição de 21 de fevereiro a 26 de maio de 2025.

Museu do Café

Rua XV de Novembro, 95 – Centro Histórico – Santos/SP

Telefone: (13) 3213-1750

Funcionamento: de terça a sábado, das 9h às 18h, e domingo, das 10h às 18h (fechamento da bilheteria às 17h)

R\$ 16 e meia-entrada para estudantes e pessoas acima de 60 anos

Grátis aos sábados e, todos os dias, para as crianças até 7 anos

Acessibilidade no local – Não possui estacionamento

www.museudocafe.org.br

illycaffè é uma empresa familiar italiana fundada em 1933, em Trieste, que tem como missão oferecer o melhor café ao mundo. Produz um exclusivo blend 100% Arábica composto por 9 ingredientes diferentes. A empresa seleciona apenas 1% dos melhores grãos de Arábica do mundo. Todos os dias são servidas 8 milhões de xícaras de café illy em mais de 140 países em todo o mundo, nos cafés, restaurantes e hotéis, em cafés e lojas de marca própria, em casa e nos escritórios, nos quais a empresa está presente através de filiais e distribuidores. Desde a sua fundação, illycaffè tem direcionado as suas estratégias para um modelo de negócio sustentável, compromisso que reforçou em 2019 ao adotar o estatuto de Benefit Company e em 2021 ao tornar-se a primeira empresa de café italiana a obter a certificação internacional B Corp. Tudo o que é "made in illy" tem a ver com beleza e arte, princípios fundamentais da marca, desde o seu logotipo, desenhado pelo artista James Rosenquist, até às xícaras da illy Art Collection, decoradas por mais de 130 artistas internacionais, ou máquinas de café concebidas por designers de renome internacional. Com o objetivo de difundir a cultura de qualidade a produtores, baristas e amantes do café, a empresa desenvolveu a Università del Caffè que hoje realiza cursos em 23 países em todo o mundo. Em 2023, a empresa teve um faturamento de 595,1 milhões de euros. A rede de marca própria da illy tem 159 pontos de venda em 30 países.

Leandro Hassum

COMÉDIA ESTRELADA

06/março/ 2025



UMA ADVOGADA BRILHANTE

Com direção de Ale McHaddo



Em 6 de março Com direção de Ale McHaddo, produção chega aos cinemas brasileiros em 6 de março



A partir de 6 de março, o público brasileiro terá um reencontro nos cinemas com um dos maiores nomes do humor brasileiro. Leandro Hassum está de volta às telonas em **“Uma Advogada Brilhante”**, comédia nacional que acaba de ganhar trailer oficial (assista aqui).

Com direção de Ale McHaddo, que também assina o roteiro ao lado de Luiz Felipe Mazzoni e Cris Wersom, o longa é estrelado por Claudia Campolina, Bruno Garcia, Marcelo Mansfield, Paulinho Serra e Olivia Lopes, e conta com participações especiais de Nany People e Danilo Gentili.

"Logo após minha transição, passei por absurdos profissionais que nunca imaginei que existiam. Foi

como abrir mão de superpoderes que jamais imaginei que tinha e 'Uma Advogada Brilhante' fala exatamente disso.", explica a diretora Ale McHaddo. "Não fosse o humor, eu não conseguiria superar os preconceitos que sofri por ser uma mulher trans.

Se o cinema tem o poder de discutir temas inconvenientes, a comédia pode ir além e desmontar preconceitos e conceitos equivocados com uma boa risada", completa.

No longa, o advogado Dr. Michelle (Leandro Hassum) - com a pronúncia em italiano "Mikele" - tem uma importante missão: garantir o sustento da ex-mulher e do filho e,

caso não cumpra o acordo, ambos poderão se mudar para os Estados Unidos com o aval da justiça.

No mesmo dia, ele ainda descobre que será demitido do escritório de advocacia onde trabalha, pois somente as advogadas mulheres continuarão trabalhando por lá. Entretanto, como acontece com frequência, seu nome é confundido com Dra. Michelle.

A partir daí, ele vê uma oportunidade para manter seu emprego e conseguir dinheiro para pagar a pensão ao se passar por uma mulher.

O filme renova a parceria entre a diretora Ale McHaddo e o ator Leandro Hassum, que teve início em 2019, com o filme “Amor Dá Trabalho”. Também trabalharam juntos em outros dois títulos: “Amor sem Medida” e “Meu Cunhado é um Vampiro”. “Uma Advogada Brilhante” é uma produção da 44 Toons e Warner Bros. Discovery, com distribuição da Downtown Filmes e apoio do Telecine.

Sinopse

O confuso e cômico advogado Michelle detesta seu nome por ser confundido com um nome feminino. Seu nome lê-se Mikele, mas ninguém consegue acertar. Ele recebe a incumbência de sustentar a ex-mulher e o filho, ou ambos serão liberados pela juíza de família a se mudar para os Estados Unidos.

Como notícia ruim não anda sozinha, no mesmo dia, ele descobre que o escritório de advocacia onde trabalha foi comprado, e somente as advogadas mulheres continuarão trabalhando lá. Aí é que a sorte, ou o azar, de Mike muda.

Seu nome é confundido com Dra. Michelle, e ele ganha uma segunda chance. Só precisa se passar por mulher para continuar empregado e ter dinheiro para bancar a pensão. Uma comédia de erros em que Leandro Hassum brilha como uma advogada e engana a todos para garantir seu emprego. Entre as aulas de aeróbica e as cantadas que leva na rua, ele descobre que não basta calçar saltos altos para se tornar uma advogada brilhante.

Ficha Técnica

Direção: Ale McHaddo

Direção de Fotografia: Paulo de Tarso “Disca”

Direção de Arte: Vera Hamburger

Roteiro: Ale McHaddo, Luiz Felipe Mazzoni, Cris Wersom

Produção Executiva: Guilherme Machado de Sá, Lili Bandeira, Rafael Reinoso

Com: Leandro Hassum, Claudia Campolina, Bruno Garcia, Marcelo Mansfield, Olivia Lopes, Felipe Torres, Paulinho Serra, Renata Brás, Cris Wersom, Fernando Alves Pinto

Música: Clovis Vilela

Sobre Ale McHaddo

Ale McHaddo é uma das poucas mulheres trans à frente da direção e produção cinematográfica. Após uma longa carreira como criadora de desenhos animados como as premiadas séries: “Nilba e os Desastronautas” e “Osmar, a primeira fatia do pão de forma”, começou a dirigir filmes de ficção.

Em 2019 lançou a comédia “O Amor dá Trabalho” e de lá pra cá não parou mais, dirigindo comédias de sucessos como “Amor sem medida” e “Meu Cunhado é um Vampiro”, ambas disponíveis na Netflix. Os dois filmes conquistaram o TOP 10 do streaming nas semanas de lançamento.

Atriz wanna be, sempre tem um papel discreto nos filmes que dirige. Ale é desenhista e comedianta. Desde o primeiro semestre de 2023, Ale McHaddo se apresenta nos palcos e clubes de comédia fazendo seu solo de stand up Transbordando.

Sobre a 44 Toons

Fundada em 2006 em São Paulo, a 44 Toons nasceu como estúdio de animação, se transformando rapidamente em uma das principais produtoras de desenho animado do país. Com suas séries e longa metragens a 44 Toons já ultrapassou a marca de mil minutos de animação produzidos com conteúdo original, sempre com personagens próprios.

As séries do estúdio já receberam prêmios dentro e fora do país e foram exibidas na TV Cultura, Globo, Nickelodeon, TV Brasil... além de canais internacionais como o Sony Animax, da Coreia e a Starz dos Estados Unidos.

A marca registrada dos programas produzidos pela 44 Toons sempre foi a comédia, a irreverência, paródia, diálogos rápidos e bem humorados e as histórias universais. Desde 2019, com o lançamento de “O Amor dá Trabalho” a produtora expandiu sua atuação

para além dos desenhos animados e trouxe seu expertise em criar conteúdos divertidos para o desenvolvimento de comédias nacionais.

Sobre a Warner Bros. Discovery

A Warner Bros. Entertainment é líder global em entretenimento, abrangendo cinema, televisão, produção, distribuição e licenciamento de marcas. O estúdio, fundado em 1923 pelos irmãos Warner, revolucionou a indústria com o primeiro filme com som sincronizado, "The Jazz Singer" (1927).

Hoje, a Warner Bros. possui uma biblioteca com mais de 79.000 horas de programação, incluindo 7.500 longas-metragens e 4.500 programas de TV. O estúdio gerencia algumas das marcas e franquias mais bem-sucedidas do mundo, incluindo DC Entertainment, com ícones como Batman, Super-Homem e Mulher Maravilha.

Sobre a Downtown Filmes

Fundada em 2006, a Downtown Filmes é a única distribuidora dedicada exclusivamente ao cinema brasileiro. Desde 2011, ocupa a posição da distribuidora número 1 no ranking de filmes nacionais. De 2006 até hoje, vendeu mais de 50% de todos os ingressos de filmes brasileiros lançados. Até janeiro de 2023, a Downtown Filmes lançou 157 longas nacionais, que acumularam mais de 139 milhões de ingressos vendidos e contando...

Entre os maiores sucessos da distribuidora estão “Minha Mãe É Uma Peça 1, 2 e 3”, estrelados por Paulo Gustavo; “De Pernas Pro Ar 1 e 2”, e “Loucas Pra Casar”, com Ingrid Guimarães; “Chico Xavier”, “Elis”, “Fala Sério, Mãe!” com Ingrid Guimarães e Larissa Manoela, “Os Farofeiros” com Maurício Manfrini e Cacau Protásio, “Minha Vida em Marte” com Paulo Gustavo e Mônica Martelli, “Cine Holliúdy 1 e 2”, “Simonal” e “Mussum, O Filmis”.

Sobre o Telecine

O Telecine oferece um serviço 100% filmes, construído a partir de uma curadoria feita por pessoas que amam cinema e entendem o gosto do brasileiro. Disponível em streaming e nos canais de TV por assinatura, o catálogo do Telecine está recheado de preciosidades, que vão desde lançamentos a filmes amados que marcaram época.

A marca aposta na capilaridade de distribuição e parcerias, permitindo ao assinante acessar o acervo completo de filmes em diferentes telas, seja através de apps já conhecidos pelo público, como Globoplay e Prime Video, ou nas plataformas das operadoras de TV paga (Claro, Oi, SKY e Vivo).

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

CLIQUE AQUI

Contato:
elenir@cranik.com
C/ Elenir Alves

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

www.revistaprojetoautoestima.com.br

PRÊMIO DE TURISMO

elege os melhores
resorts do Brasil -
confira os vencedores!





Procurados cada vez mais por quem quer descansar com muita comodidade, os melhores resorts do Brasil foram eleitos e reconhecidos pelo Prêmio Melhores Destinos 2024/2025. Escolhidos por mais de 28 mil leitores do Melhores Destinos, maior site de viagens do país, os vencedores oferecem conforto e excelentes serviços aos viajantes.

Pela terceira vez consecutiva, o Japaratinga Lounge Resort, em Japaratinga (AL), levou o título de Melhor Resort do Brasil com a nota 9,80. Enquanto na categoria estreante da edição, o Belmond Hotel das Cataratas foi eleito como o Melhor Eco Resort do país com nota 9,1.

Os dois rankings de resorts foram definidos após cada leitor avaliar as hospedagens em que ficou e dar nota de 1 a 10 para o conforto, lazer, custo-benefício e gastronomia. A edição deste ano destacou, ao todo, vencedores de 16 categorias, revelando os melhores do turismo no Brasil em destinos, empresas e serviços preferidos pelo público!

"É uma honra premiar os melhores resorts do Brasil, que elevam a experiência de viagem em comodidade. O Prêmio Melhores Destinos reflete a opinião dos viajantes, destacando o que há de melhor na hotelaria nacional", disse Leonardo Marques, fundador do Melhores Destinos.

Criado em 2016 pelo Melhores Destinos, o Prêmio nasceu quando a equipe do site identificou a necessidade de ter uma premiação totalmente baseada na opinião dos leitores—pessoas que realmente vivenciaram as experiências e utilizaram os serviços, podendo avaliá-los de maneira autêntica e fiel.

O Melhores Destinos publica todos os dias passagens aéreas baratas, hotéis, pacotes de viagem, resorts, seguro viagem, aluguel de carro e passeios, além de ofertas de milhas e contas internacionais, tudo isso acompanhado de conteúdos sobre viagens. Por isso, a pesquisa do prêmio é tão relevante: ela permite que os leitores do site fiquem sempre informados sobre os melhores prestadores de serviços e os destinos mais interessantes para conhecer.

Melhores resorts do Brasil

1º - Japaratinga Lounge Resort, Japaratinga (AL)

- **Nota: 9,80**

O Japaratinga Lounge Resort, em Japaratinga (AL), foi eleito o melhor resort do Brasil pelo terceiro ano consecutivo no Prêmio Melhores Destinos 2024/2025, com nota média de 9,80. O resort opera no sistema all inclusive e pertence ao mesmo grupo do Salinas Maragogi.

Cercado por coqueiros e com acesso à praia por um túnel, destaca-se pelo conforto, gastronomia variada e estrutura completa, que inclui diversas piscinas e proximidade com piscinas naturais. Sua qualidade e boas avaliações dos hóspedes garantiram o título de campeão da categoria.

2º - Salinas Maragogi, Maragogi (AL)

- **Nota: 9,67**

O Salinas Maragogi All Inclusive Resort ficou em 2º lugar. Localizado à beira-mar, o resort oferece estrutura completa com quadras, piscinas, centro náutico, spa, bares e restaurantes. O sistema all inclusive inclui refeições, lanches e bebidas. Os hóspedes destacam o conforto, a gastronomia e as opções de lazer. É uma ótima escolha para aproveitar as famosas piscinas naturais de Maragogi.

3º - Tauá Resort, Caeté (MG)

- **Nota: 9,55**

O Tauá Resort em Caeté (MG) conquistou o 3º lugar do prêmio. A 30 minutos de Belo Horizonte, oferece pensão completa e ampla estrutura de lazer com piscinas, toboáguas, bar molhado, boliche, cinema, kids club e spa. Suas instalações e serviços garantiram o destaque na premiação.

4º - Hotel Jequitimar Guarujá Resort & SPA, Guarujá (SP)

- **Nota: 9,52**

Em 4º lugar, o Jequitimar Resort & Spa by Accor, no Guarujá (SP) fica na Praia de Pernambuco. O resort pé na areia se destaca pelo luxo, conforto e infraestrutura completa, com spa, piscina com bar, área infantil, centro fitness, restaurantes e bares.

5º - Jurema Águas Quentes, Iretama (PR)

- **Nota: 9,51**

Fechando o top 5 do prêmio, está o Jurema Águas Quentes, em Iretama (PR). Com águas termais e 3,4 milhões de m², abriga os resorts Jardins de Jurema e Lagos de Jurema, oferecendo piscinas, spa, restaurantes, danceteria, academia e recreação para todas as idades, em meio à natureza.

O ranking completo dos 15 Melhores Resorts do Brasil, indicados pelos leitores, está disponível no site do Melhores Destinos.

Melhores eco resorts do Brasil

1. Belmond Hotel das Cataratas, Foz do Iguaçu (PR)

- **Nota: 9,1**

Na categoria estreante de eco resort, o Belmond Hotel das Cataratas, em Foz do Iguaçu (PR), foi eleito o melhor do Brasil no Prêmio Melhores Destinos 2024/2025. Único hotel dentro do Parque Nacional do Iguaçu, oferece vista privilegiada das Cataratas, charme colonial português e gastronomia de alto nível. Parte da rede Belmond, combina luxo, natureza e história em um ambiente preservado e muito bem avaliado pelos hóspedes.

2. Tivoli Ecoresort, Praia do Forte (BA)

- **Nota: 9,1**

O Tivoli Ecoresort, na Praia do Forte (BA), ficou em 2º lugar na categoria de eco resort. Integrado à natureza, o resort oferece requinte e tranquilidade em uma ampla área arborizada à beira-mar. Com 280 quartos, incluindo vilas privativas, opera em meia pensão (café da manhã e jantar) e conta com piscinas e jardins espaçosos, sendo uma opção sofisticada e bem avaliada pelos hóspedes.

3º - Hotel Toriba, Campos do Jordão (SP)

- **Nota: 8,9**

O Hotel Toriba, em Campos do Jordão (SP), conquistou o 3º lugar. Cercado pela natureza, oferece chalés e quartos com vista para as montanhas, além de piscina, spa e

áreas aconchegantes. Tradicional na cidade, é uma ótima opção para casais e famílias com crianças, combinando conforto e tranquilidade.

4º - Terra Parque Eco Resort, Pirapozinho (SP)

- **Nota: 8,9**

O Terra Parque Eco Resort, em Pirapozinho (SP), ficou entre os melhores eco resorts do Brasil no Prêmio Melhores Destinos 2024/2025. Com 300 mil m² de natureza, destaca-se pelas piscinas espaçosas, brinquedos aquáticos e culinária variada, sendo uma opção ideal para famílias e crianças em busca de lazer e descanso.

5º - Zagaia Eco Resort, Bonito (MS)

- **Nota: 8,9**

O Zagaia Eco Resort, em Bonito (MS), está entre os melhores eco resorts do Brasil no Prêmio Melhores Destinos 2024/2025. A 5 minutos do centro, oferece conforto, lazer completo e imersão na natureza, com 6 piscinas, lago para pesca, bosques e trilhas. Cercado pela Serra da Bodoquena, proporciona uma experiência única de conexão com a natureza.

Confira os outros eco resorts eleitos como os melhores do país no site do Melhores Destinos.

Vencedores do Prêmio Melhores Destinos 2024/2025 - os melhores do turismo!

- Melhor Companhia Aérea Nacional: Azul
- Melhor Companhia Aérea Internacional: Emirates
- Melhor Resort do Brasil: Japaratinga Lounge Resort
- Melhor Eco Resort do Brasil: Belmond Hotel das Cataratas
- Melhor Hotel Fazenda do Brasil: Estribo Hotel Estância
- Melhor Seguro Viagem: Allianz Travel
- Melhor Parque Aquático: Beach Park
- Melhor Parque Temático: Beto Carrero World
- Melhor Destino de Praia do Brasil: Maragogi
- Melhor Destino de Inverno do Brasil: Gramado
- Melhor Destino de Cidade do Brasil: São Paulo

- Melhor Destino de Ecoturismo do Brasil: Bonito
- Melhor Destino Internacional: Estados Unidos
- Melhor Programa de Milhas Internacional: AAdvantage – American Airlines
- Melhor Programa de Milhas Nacional: Azul Fidelidade
- Melhor Conta Digital Internacional: Wise

Melhores Destinos: viaje mais, gastando menos. Fundado em 2008, o Melhores Destinos tem como missão ajudar os brasileiros a viajar mais, gastando menos. Ao longo de 16 anos, o site conquistou uma comunidade fiel de viajantes, sempre em busca das melhores promoções, que vão desde passagens aéreas até pacotes de viagem completos.

Com uma equipe apaixonada por viagens, o site desenvolveu ferramentas exclusivas para monitorar em tempo real os preços de passagens, hotéis, pacotes, resorts e outros serviços turísticos. Assim, consegue alertar seus leitores sobre quedas de preços ou novas oportunidades para viajar com economia. Para facilitar ainda mais, oferece um aplicativo e uma comunidade no WhatsApp, tudo gratuitamente e sem necessidade de assinatura.

Hoje, o Melhores Destinos é um dos maiores sites de turismo do Brasil, destacando-se como o maior do país dedicado ao conteúdo de viagens. O portal mantém os leitores informados sobre as últimas notícias do setor de aviação, novidades turísticas e oferece um Guia de Destinos com dicas sobre as principais cidades ao redor do mundo.

Além disso, compartilha informações sobre programas de pontos, cashback, acesso a salas VIP em aeroportos e outros assuntos úteis para quem ama viajar no site Melhores Cartões.



Para saber mais, acesse: www.melhoresdestinos.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

Autoestima

Não é depender da aprovação alheia, mas sim reconhecer o próprio valor.





Por Antonio Di Bianco
e Cristiana Caccamo

FOCACCIA SIMPLES À CALABRESA
O MELHOR DO
Sabores do Sul da Itália



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.



Focaccia simples à calabresa

Na Calábria, a cozinha é um ritual, um ato de amor que celebra a terra e seus frutos. Esta focaccia simples se transforma em uma explosão de sabor quando é adornada com ingredientes que são símbolo da nossa região: a picância marcante da 'nduja, a cremosidade do caciocavallo silano e o toque salgado das azeitonas. É uma massa macia e acolhedora, pronta para se transformar em uma pequena obra-prima graças a poucos, mas intensos sabores que evocam o mar, o sol e as montanhas. Prepare-se para levar à mesa um pedaço autêntico da Calábria, onde cada mordida conta histórias de

tradições antigas e sabores genuínos.

Ingredientes

500 g de farinha para pizza

400 ml de água em temperatura ambiente

15 g de sal

10 g de levadura de cerveja

1 colher de chá de açúcar

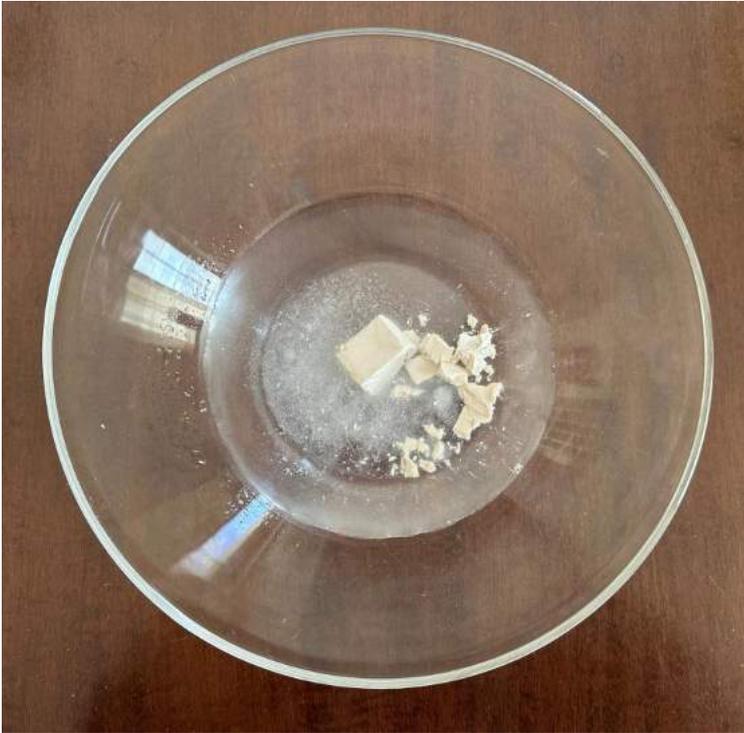
3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

'Nduja, caciocavallo silano e azeitonas a gosto para o recheio

*Usamos ingredientes típicos, mas você pode personalizar o recheio como preferir.

PREPARO

Em uma tigela de vidro, dissolva a levadura na água com o açúcar.



Adicione a farinha e misture com uma colher até que seja completamente absorvida.



Acrescente o sal e misture novamente.



Deixe a massa descansar por 10 minutos. Adicione o azeite e, com a ajuda de uma espátula, misture até que seja absorvido.



Cubra a tigela com um prato e deixe descansar por 15 minutos. Após 15 minutos, comece as dobras: com a espátula, leve as extremidades da massa para o centro, repetindo o processo nos quatro lados. Repita essa operação mais duas vezes, com intervalos de 15 minutos entre cada uma. Após a última rodada de dobras, deixe a massa descansar até dobrar de volume.



Quando a massa tiver crescido, transfira-a para uma assadeira com bordas altas, faça mais uma rodada de dobras e deixe descansar por cerca de uma hora (até dobrar de volume novamente).





Estique a focaccia na assadeira, fazendo sulcos com os dedos, recheie a gosto (nos usamos ingredientes locais) e asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 minutos. Pronto. É uma delícia. Bom apetite!





Quem Somos

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

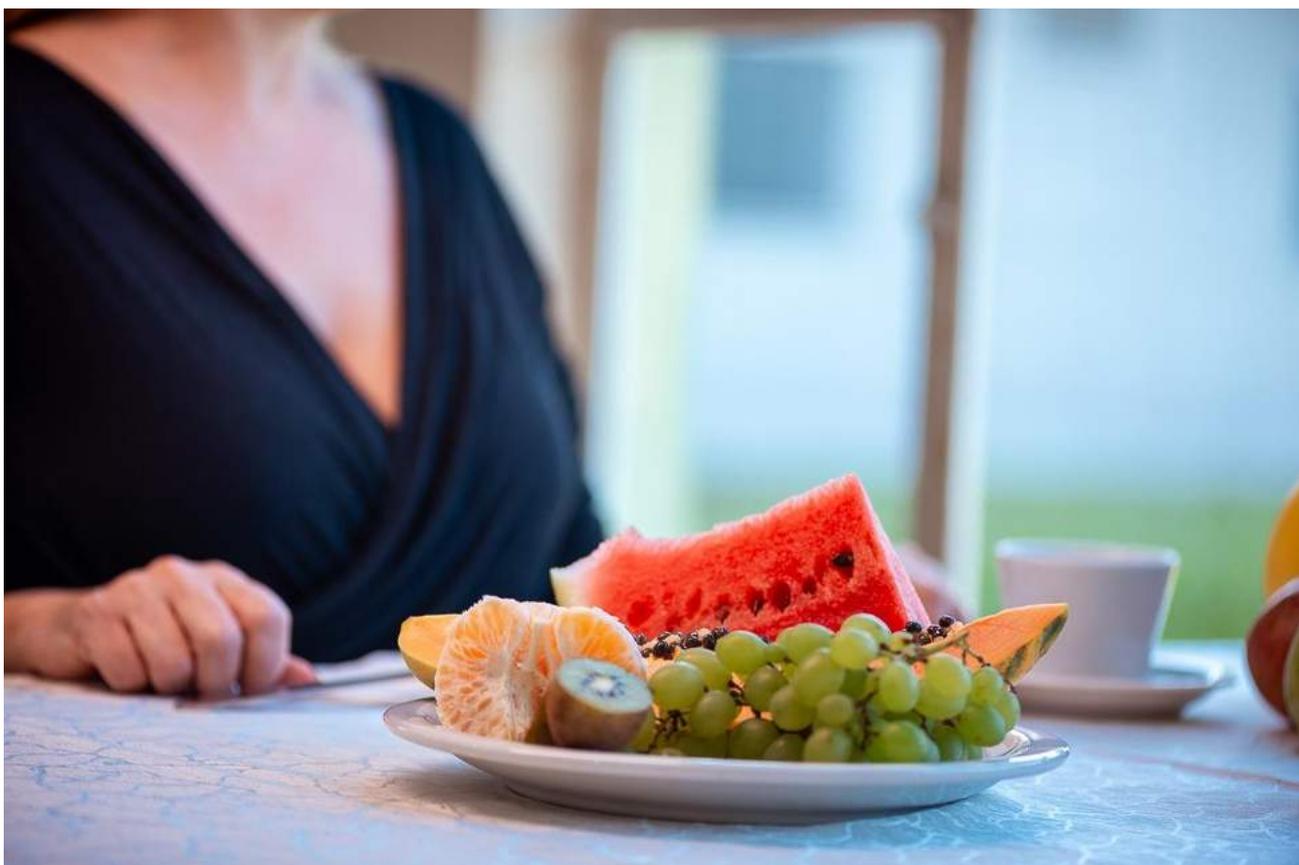
Antonio Di Bianco: 1993, psicólogo clínico com mestrado em recursos humanos. Fala quatro idiomas: italiano, inglês, espanhol e português. Já visitou vários países, criando conexões e encontrando inspiração para escrever o livro “Que Sejam Olhos Novos”. Uma coleção de poesias corajosas publicada também 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.



ALIMENTOS QUE CURAM





A revolução da trofoterapia e nutrição funcional na saúde

Em tempos onde a busca por uma saúde integral é prioridade, a Clínica Oásis, situada em meio à natureza de Almirante Tamandaré, surge como uma pioneira ao redefinir a relação entre alimentação e bem-estar. Utilizando a trofoterapia e a nutrição funcional, a Oásis propõe uma abordagem inovadora, que vê os alimentos não apenas como sustento, mas como poderosos agentes terapêuticos capazes de prevenir e tratar doenças de maneira personalizada.

Trofoterapia: alimentos que curam

A trofoterapia é uma técnica que utiliza a alimentação como tratamento, e na Clínica Oásis, ela é elevada a um novo patamar. A prática se baseia na utilização de alimentos frescos e orgânicos, cuidadosamente selecionados para purificar e regenerar o corpo. "Na Oásis, acreditamos que a natureza oferece todos os recursos necessários para curar", explica Geraldo Cardoso, nutricionista da clínica.

Com uma horta orgânica própria, a Oásis enfatiza o uso de frutas e vegetais como catalisadores naturais no processo de recuperação, adaptando cada dieta às necessidades específicas dos pacientes para maximizar os benefícios terapêuticos.

Nutrição funcional: o corpo em equilíbrio

A nutrição funcional vai além ao considerar a interação entre todos os sistemas do corpo humano. Baseada em princípios como a individualidade bioquímica e um tratamento centrado no paciente, essa abordagem holística analisa como o corpo reage ao ambiente e aos alimentos.

"Cada indivíduo é único, e nossas análises minuciosas nos permitem personalizar dietas que promovem equilíbrio e vitalidade", destaca Cardoso. Na Clínica Oásis, a qualidade dos nutrientes e sua biodisponibilidade são fundamentais, garantindo que o corpo absorva eficientemente os elementos necessários para uma saúde plena.

Transformando a relação com a alimentação

Na Clínica Oásis, a combinação de fitoterapia e nutrição funcional cria uma experiência de tratamento que busca não apenas curar, mas transformar a relação dos pacientes com a alimentação e consigo mesmos. Em um mundo onde os hábitos alimentares inadequados e o estresse são comuns, essa abordagem se destaca como uma solução promissora para uma vida mais saudável.

"Nosso objetivo é promover uma compreensão profunda da alimentação como aliada na saúde mental e física", reforça Cardoso.

A cura começa no prato

Ao transformar a percepção dos alimentos de simples nutrientes para potentes ferramentas de cura, a Clínica Oásis redefine o conceito de saúde sustentável e consciente. O ambiente natural aliado a práticas terapêuticas inovadoras oferece aos pacientes uma jornada de autodescoberta e bem-estar.

Em tempos de incertezas, a abordagem integrada da clínica reafirma que a cura pode, e deve, começar no prato.

Serviço:

Clínica Oásis Paranaense
Geraldo Cardoso – Nutricionista e Fitoterapeuta
(11) 98500-6393
Joel.dahora@hotmail.com
www.oasisparanaense.com.br
Rua Frei Jacinto Govaski, 707
Botiatuba, Almirante Tamandaré – PR

JIN JIN LANÇA 'FESTIVAL
DE VERÃO', COM NOVE
SABORES DE POKE

CAMPANHA COMEÇOU NO DIA 08/01, EM
TODAS AS LOJAS



Entre os sabores presentes no festival estão:

- **Poke Sashimi Crispy:** sashimi de salmão fresquinho, nosso crocantíssimo frango crispy, alface, rúcula, nossa refrescante salada asiática harusame, shari e o exclusivo molho tarê Jin Jin;
- **Poke Salmão e Grill:** salmão cru fresquinho, filé de frango grelhadinho, alface, rúcula, nossa refrescante salada asiática harusame, shari, e o exclusivo molho tarê Jin Jin;
- **Poke Salmão Misto:** salmão cru fresquinho, salmão grelhado no ponto certo, pepino, skin, couve crispy super crocante, cream cheese, mix de gergelim, shari e o exclusivo molho tarê Jin Jin;
- **Poke Salmão e Shimeji:** salmão cru fresquinho, shimeji com molho tarê, manga, morango, pepino, nori, cebolinha, shari e gergelim;
- **Poke Ceviche:** ceviche, manga, nachos, cream cheese, sunonomo, shari e mix de gergelim pra dar aquele tchan;
- **Poke Tropical:** crocantíssimo salmão crispy, salmão cru fresquinho, abacaxi caramelizado, chips de batata-doce, kani, pepino, shari, exclusivo molho tarê e raspas de limão pra dar aquela refrescância;
- **Poke Space:** shimeji ao molho tarê, crocantíssimo frango crispy, alface, cenoura, tomate-cereja, shari, molho tártaro bárbaro e cebolinha;
- **Poke Camarão:** camarão com cream cheese e cebolinha, sunomono, tomate-cereja, couve crispy, mix de gergelim, shari e o exclusivo molho tarê Jin Jin;
- **Poke Vegetariano:** shimeji, berinjela crispy super crocante, sunomono, mix de salada, tomate-cereja, shari e o exclusivo molho tarê Jin Jin.



O festival também tem como destaque as receitas de temaki da rede, entre outros pratos tradicionais da cultura asiática. Confira o cardápio completo no site da Jin Jin

O famoso prato tem suas origens no Havaí, inspirado em um prato criado no Japão, nos anos 60, chamado “tirashi sushi”, cuja base é uma combinação de partes de peixe com

arroz num bowl, junto de molhos.

No Havaí, o “poke” começou na década de 70, com os pescadores temperando os recortes de peixe de suas pescarias para servir como lanche e trazendo diversos elementos presentes na culinária oriental, como os peixes crus, gohan (arroz japonês), noris (algas) e molhos específicos, como o Tonkatsu e o Ponzu. Até mesmo os acessórios são oriundos do país nipônico, como os bowls, onde são servidos os pokes, e os hashis, utilizados como talheres.

A palavra “poke” vem do havaiano e significa “fatiar” ou “cortar transversalmente em pedaços”.

Comidas saudáveis e refrescantes

Segundo pesquisa realizada pela Ticket, os consumidores estão, cada vez mais, buscando opções saudáveis de alimentação, principalmente fora de casa. Desde o início da pandemia, em 2020, 85% dos participantes se dizem mais conscientes sobre a saúde e a necessidade de ter uma alimentação mais saudável; destes, 88% afirmaram que esperam opções mais saudáveis de restaurantes; ao todo, 51% dos respondentes consideraram como saudáveis os produtos frescos, como são servidos os ingredientes dos pokes.

Sobre a Jin Jin

A Jin Jin é a maior rede de culinária asiática fast-food do Brasil em shoppings. São aproximadamente 70 unidades distribuídas em oito estados brasileiros, mais o Distrito Federal, nos formatos Praça de Alimentação e Quiosque. Entre os diferenciais da marca, destacam-se a variedade do cardápio oriental e as diversas campanhas promocionais que desenvolve ao longo do ano. Em 2022, completando 30 anos, a marca foi eleita a Franqueadora do Ano pela ABF. Soma 22 Selos de Excelência em Franchising.

Sobre a Halipar

A Halipar (Holding de Alimentação e Participações) envolve cerca de 400 unidades franqueadas das redes Griletto, Montana Grill, Jin Jin e Croasonho, distribuídas em 17 estados + DF. Com a união de marcas voltadas a diferentes públicos e gostos, é um dos maiores grupos do mercado nacional de franchising no segmento de alimentação. Ao longo dos últimos anos, suas redes conquistaram diversos prêmios, incluindo o de Franquia do Ano pela PEGN (Montana Grill/2022) e o de Franqueadora do Ano pela ABF (Jin Jin/2022). As quatro marcas da holding somam 62 Selos de Excelência em Franchising.

Site: <https://jinjin.com.br/cardapio/#cardapio>

PLANTAS PARA ATRAIR BOAS ENERGIAS NA VIRADA DO ANO: DICAS PARA COMEÇAR 2025 COM POSITIVIDADE



Para quem deseja entrar em 2025 cercado de boas energias, plantas podem ser aliadas poderosas. Além de trazerem vida e beleza ao ambiente, muitas delas estão associadas a símbolos de prosperidade, proteção e renovação. Como destaca Felipe Oliveira, sócio da Flower Club, startup brasileira especializada em flores e plantas, “as texturas e aromas das plantas naturais trazem uma sensação de frescor e autenticidade que os enfeites artificiais simplesmente não conseguem replicar”.

Se você quer atrair vibrações positivas na virada do ano, conheça algumas espécies indicadas pela Flower Club que podem dar uma força extra ao seu réveillon:

Espada-de-São-Jorge ou Espada de Santa Bárbara: proteção e força



Consideradas umas das plantas mais poderosas para proteção, elas são perfeitas para quem quer começar o ano com força e determinação. Colocada perto da porta de entrada, ela ajuda a bloquear vibrações ruins e mantém o ambiente energeticamente limpo.

Lírio-da-paz: equilíbrio e serenidade



Se o seu desejo é um ano mais tranquilo, o lírio-da-paz é a escolha ideal. Essa planta ajuda a equilibrar as energias do ambiente, reduzindo tensões e promovendo serenidade. É uma excelente opção para ambientes internos e combina bem com a decoração de fim de ano.

Zamioculca: prosperidade



Conhecida como a planta da prosperidade, a zamioculca é uma excelente opção para quem deseja atrair abundância e sorte no ano novo. Com suas folhas brilhantes e resistentes, ela também é uma planta de fácil cuidado, perfeita para qualquer ambiente.

Bambu-da-sorte: equilíbrio e sorte



Originário das tradições orientais, o bambu-da-sorte simboliza equilíbrio, saúde e sucesso. Pode ser cultivado na água ou em vasos e é uma ótima opção para presentear amigos e familiares, transmitindo votos de um ano próspero.

Lavanda: calma e renovação



Se o foco é um ano com menos estresse, a lavanda é indispensável. Além de trazer um perfume relaxante, suas flores lilases representam pureza e renovação.

Use a planta fresca na decoração da ceia ou seque ramos para guardar como amuletos de boas energias.

Caso queira incluir flores para fazer uma composição com as plantas, aposte em flores claras, como lírio, áster Mariana ou rosas, que simbolizam paz e renovação.

Para complementar, folhagens leves, como eucalipto ou papiro, adicionam um toque de frescor e elegância.



Buquê de flores claras



Copo de Leite, Lírio, Rosa Spray, Statice e Tango

Como preparar o ambiente com plantas na virada

Para trazer boas energias na virada do ano, é importante saber como integrar as plantas ao ambiente. Escolha locais estratégicos da casa, como entradas, mesas de ceia ou áreas onde os convidados passarão mais tempo.

Para um efeito ainda mais especial, combine as plantas com velas aromáticas ou cristais, como quartzo rosa, que simboliza amor, ou citrino, associado à prosperidade. Não se esqueça de cuidar bem das plantas, garantindo que estejam sempre saudáveis e vibrantes.

Outra sugestão especial para o Ano Novo é criar um "canto da paz", um espaço dedicado à reflexão e à meditação para marcar a virada com intenções positivas. Escolha um pequeno local na sua casa para montar um arranjo simples com flores brancas e verdes, que simbolizam recomeços e equilíbrio.

Adicione velas brancas ou aromáticas para trazer uma atmosfera acolhedora e inclua objetos pessoais significativos, como um diário ou cristais.

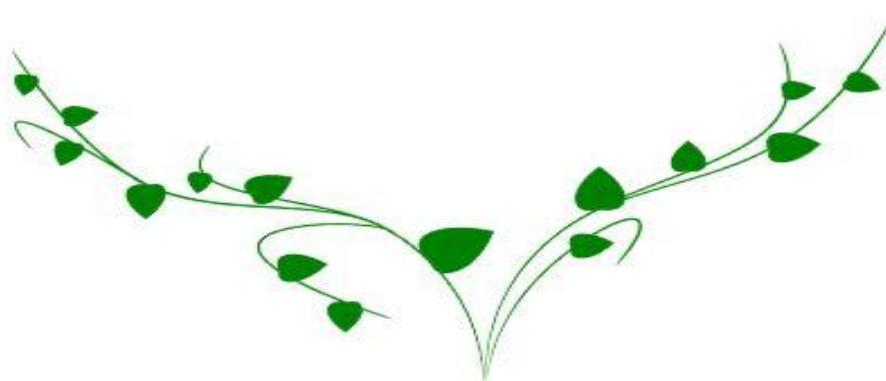
Esse espaço pode ser usado durante a celebração para momentos de introspecção, ajudando a começar o ano conectado com suas melhores energias e objetivos.

Sobre a Flower Club

A Flower Club é uma startup brasileira fundada em 2020 que oferece flores frescas por meio de assinaturas e vendas avulsas, com o objetivo de promover bem-estar e saúde por meio da conexão com a natureza.

Atuando de forma sustentável, a empresa entrega flores diretamente da produção ao consumidor final, sempre com foco em praticidade e durabilidade.

A empresa conta com mais de 8 mil assinantes e já entregou mais de 150.000 buquês. Para saber mais, acesse flowerclub.com.br



8 SINAIS DE QUE
VOCÊ PRECISA
MELHORAR A
SUA RELAÇÃO
COM VOCÊ



CONFIRA
AQUI!





1. VOCÊ NUNCA INVESTE SEU DINHEIRO EM VOCÊ PORQUE É BESTEIRA OU PORQUE NÃO MERECE.
"AH, EU NÃO PRECISO DISSO"

2. VOCÊ VALORIZA MUITO MAIS O TRABALHO DE ALGUÉM DO QUE O SEU.
"AH, EU NÃO PRECISO DISSO"

3. VOCÊ COSTUMA FALAR COM VOCÊ MESMA DE FORMA QUE VOCÊ NÃO FALARIA COM OUTRA PESSOA.
"NOSSA, EU SOU MUITO BURRA"

4. VOCÊ ESTÁ O TEMPO INTEIRO INVALIDANDO OS SEUS SENTIMENTOS.
"EU NÃO DEVERIA ESTAR CHATEADA COM ISSO..."



5. SE VOCÊ COMETE UM PEQUENO ERRO, É COMO SE O SEU MUNDO FOSSE ACABAR. MAS, SE ALGUÉM FIZER A MESMA COISA, TÁ TUDO BEM.

6. VOCÊ QUASE NUNCA É PRIORIDADE NA SUA ROTINA.

7. VOCÊ ORGANIZA O SEU AMBIENTE PORQUE OUTRA PESSOA VAI VER E NÃO PRA VOCÊ MESMA.

8. VOCÊ FAZ ATIVIDADE FÍSICA PORQUE NÃO GOSTA DO SEU CORPO AO INVÉS DE CUIDAR DELE EXATAMENTE POR GOSTAR.



+ + + 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



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no site 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: 10.300 mil

www.revistaprojetoautoestima.com.br

2024

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

[clique aqui](#)

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



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS



Dica do dia

**REGUE
A VIDA
COM
AMOR**



Participe da edição nº 58 - Fevereiro/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 - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/02**

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