

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 58 - FEVEREIRO DE 2025

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

"Conheça a jornada da atriz que, além de brilhar na TV, inspira mulheres a vencerem desafios e conquistarem seu espaço" e sobre seu novo livro "A menina que não sabia que era BONITA"

EXCLUSIVO

Maíra Azevedo

"MAÍRA AZEVEDO: O PODER DA TRANSFORMAÇÃO NAS TELAS E NA VIDA REAL"

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM MAÍRA AZEVEDO, PÁG. 05

ENTREVISTA COM CARMEN ALVES, PÁG. 10

ENTREVISTA COM CARLA SANTANA, PÁG. 14

CONTO "VIVER DE SEMENTES", POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 17

SAUDADE: A DOR QUE REVELA O AMOR E A ESPERANÇA DO REENCONTRO, POR IVO CARRARO, PÁG. 19

DIA INTERNACIONAL DA DOAÇÃO DE LIVROS, PÁG. 22

LIVRO "AMOR TATUADO", PÁG. 25

ELEONORA HSIUNG, ATELIER ESTREIA NA EDIÇÃO DA NEW YORK FASHION WEEK, PÁG. 32

SOBRE O FILME "AINDA ESTOU AQUI", PÁG. 39

CINEMARK NA SEMANA DO CINEMA 2025, PÁG. 41

SOBRE O FILME "FÉ PARA O IMPOSSÍVEL", PÁG. 45

4 FILMES QUE TODO APAIXONADO POR MODA PRECISA ASSISTIR, PÁG. 48

COMO É FICAR DOENTE NOS EUA?, PÁG. 53

OTORRINOLARINGOLOGISTA: ARROTAR É PRECISO, PÁG. 56

CÂNCER: O QUE É O TESTE GENÉTICO QUE DETECTA MUTAÇÕES, PÁG. 59

VERÃO E SAÚDE HORMONAL, PÁG. 61

VAGAS DE EMPREGO PARA O HOSPITAL SÃO LUIZ ITAIM (SP), PÁG. 63

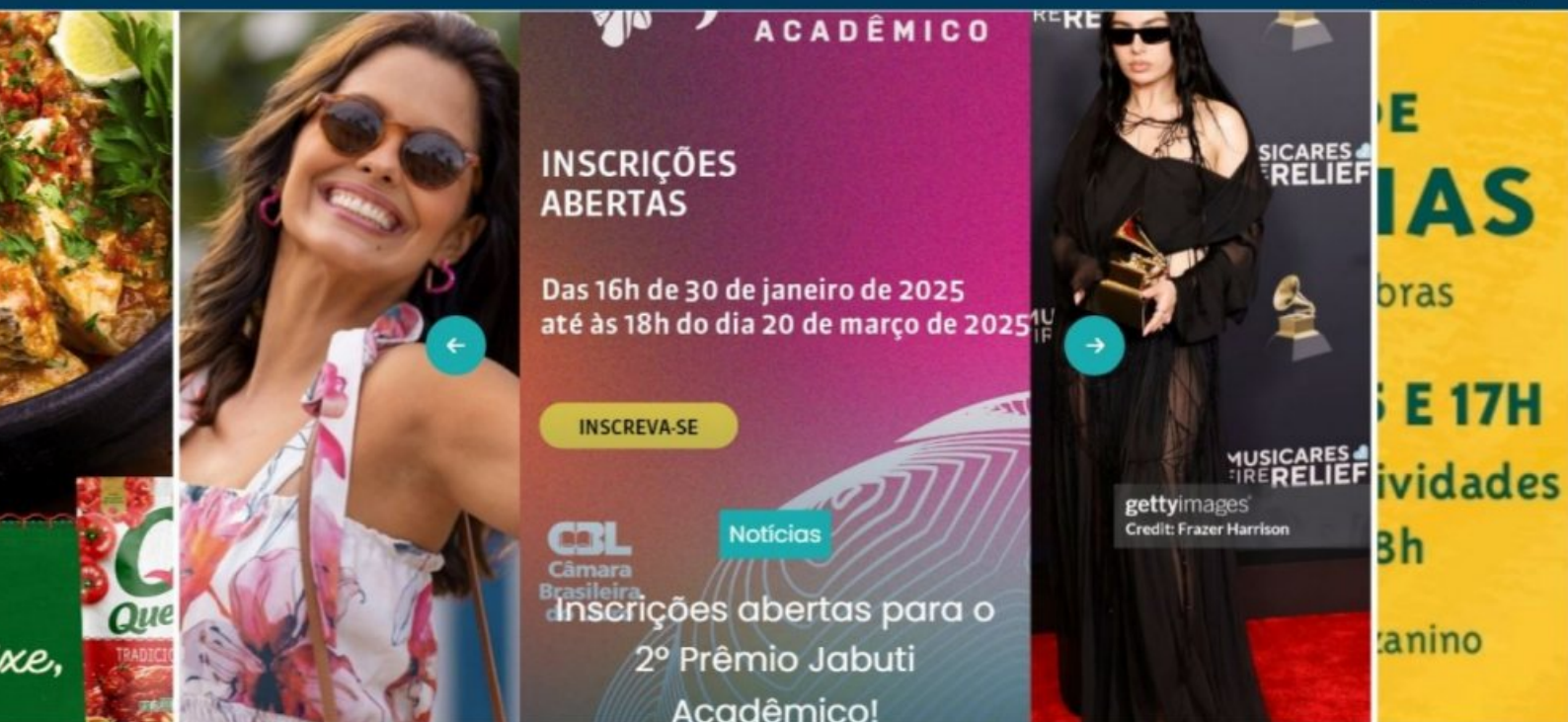
GASTRONOMIA: SABORES DO SUL DA ITÁLIA - ESPAGUETE!, COM ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, 67

GASTRONOMIA: 4 LUGARES PARA SABOREAR O MELHOR DA GASTRONOMIA PERUANA EM CURITIBA E REGIÃO, PÁG. 75

JOVENS CARIOCAS LANÇAM PROJETO GASTRONÔMICO COM DARK KITCHEN E ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, PÁG. 77

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 89

SAIBA COMO PUBLICAR OU DIVULGAR CONOSCO, PÁG. 90



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)



Jabuti

ACADÊMICO

INSCRIÇÕES ABERTAS

Das 16h de 30 de janeiro de 2025
até às 18h do dia 20 de março de 2025

INSCREVA-SE

ABL
Câmara
Brasileira
do Livro

Editorial

- Olá, queridos leitores! Apresentamos a edição de fevereiro com importantes e variados conteúdos, para que possam apreciar. Na capa trazemos a querida Maira Azevedo com uma entrevista exclusiva, uma atriz muito talentosa e que é pura autoestima e inspiração para outras mulheres. Também entrevistamos duas autoras talentosas, são elas: Carmen Alves e Carla Santana, que registram as páginas dessa edição. Confira ainda outros belos trabalhos: poemas, contos e dicas para leitura. O nosso muito obrigado a todos os envolvidos desta edição e também aos leitores que nos acompanham.

Uma feliz leitura a todos!

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

ATRIZ MAÍRA AZEVEDO É PURA AUTOESTIMA E INSPIRAÇÃO PARA OUTRAS MULHERES

Nesta entrevista, Maíra Azevedo fala sobre a importância do amor próprio e autoestima em seu novo livro "A menina que não sabia que era bonita", tendo o apoio e o prefácio assinado por Ivete Sangalo e Tais Araújo



Atriz, jornalista e escritora Maíra Azevedo - Foto: Magali Moraes

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

Maíra Azevedo: Me sinto extremamente honrada por participar e conceder uma entrevista pra revista Projeto AutoEstima, porque autoestima é algo que pra mim é estruturante da nossa formação. Porque de todos os amores que o próprio seja o primeiro. E quando a gente consegue construir a nossa autoestima, a gente consegue fortalecer o nosso amor-próprio e vice-versa, então eu fico muito feliz de poder participar.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Você escreveu o livro "A menina que não sabia que era bonita", tendo o apoio e o prefácio assinado por Ivete Sangalo e Tais Araújo, poderia comentar?

Maíra Azevedo: Pois é, eu escrevi o livro A Menina Que Não Sabia Que Era Bonita e, primeiro, eu gosto muito de contar essa história, que esse livro surge a partir de uma conversa com a minha filha.

Quando eu digo a ela, filha, você sabe que você é bonita, e ela diz, eu sei, e eu fui me dando conta que na idade dela eu não tinha noção da minha beleza e é muito engraçado que talvez até pouco tempo atrás eu também não soubesse, e até hoje tem dia que eu questiono, né, porque mulheres que têm a mesma faixa etária que a minha vão compreender o que eu estou dizendo.

Na nossa geração, era natural não ser educada para a gente se olhar e se sentir bela.

E aí eu tenho um prefácio assinado por Thais Araújo e Ivete Sangalo, que são duas mulheres que eu admiro muito como profissionais, mas que também admiro muito como mães, então eu queria que tivesse uma mãe negra de crianças negras escrevendo no prefácio e entendendo o que elas acharam desse livro, e também uma mãe branca de crianças brancas falando sobre isso, sabe, porque a gente precisa.

Compreender que esse processo de construção da autoestima de crianças negras, interfere em toda a estrutura social.

E ter mulheres que estão nesse lugar de referência, de visibilidade falando sobre isso, a gente sabe o impacto que causa. Eu me senti muito honrada de ter duas mulheres incríveis assinando o prefácio de meu livro, duas mulheres que eu admiro e que eu tenho como referência.

Revista Projeto AutoEstima: Como surgiu a escolha do tema do livro e o que lhe inspirou a escrever?

Maíra Azevedo: O que inspirou a escrever o livro foi exatamente a minha filha, que hoje em dia já tem uma autoestima muito bem organizada.

Mas também eu acho que foi fazer um acordo, fazer as pazes com a Maíra que eu fui, que ainda hoje se olha e tem dúvidas da beleza, mas que eu precisava abraçar a Maírinha. A Maírazinha que eu fui, eu acho que foi um processo mesmo de resgate com a minha criança interior.

Isso que me inspirou é a gente às vezes olhar para a gente e entender que precisamos fazer as pazes com o nosso passado ou então dizer a ele olha só você me feriu tanto, mas hoje eu estou aqui e eu consegui me reconstruir.

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

Maíra Azevedo: Eu acho que não só no Brasil, a gente está tendo um novo momento com a questão da leitura, porque está todo mundo muito voltado para as telas, para o celular. O celular, hoje em dia, é um equipamento fundamental para muitas pessoas. Tem gente que trabalha com o celular, eu sou uma dessas pessoas.

Mas eu acho que a leitura sempre dará espaço, sempre dará espaço. E a gente está sempre se reinventando, porque inclusive tem gente que lê a partir do celular. E eu acho que o incentivo à leitura precisa acontecer logo na primeira infância. Minha filha é uma criança que adora livros.

Se você der um livro para ela, será um dos melhores presentes que ela poderá ganhar. Porque a gente sempre estimulou isso, tanto eu quanto meu marido, de estar sempre contando histórias para ela. Então eu acredito muito que a gente sempre terá o livro, a leitura, como algo que faz parte da nossa ludicidade. Mesmo quando a gente não está com os livros na mão.

A contação de história faz com que a gente também seja emergido no mundo da leitura, sabe? Eu acredito muito nisso.



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do seu livro que você considera especial para os nossos leitores?

Maíra Azevedo: Eu gosto muito de dois momentos, que é quando ela se dá conta que a vida teve que seguir, porque é o que acontece, né? Você começa, você tá ali, tem todo um processo de festa, mas a vida segue em todos os momentos.

A vida tem que seguir. E, pra mim, o momento mais especial é quando ela se olha no espelho e percebe que a sua beleza é uma beleza ancestral, porque cada traço que você tem remete à sua história, remete às pessoas que vieram na sua frente. A gente nunca é apenas uma coisa só, a gente é um fruto daqueles e daquelas que vieram antes da gente.

Revista Projeto AutoEstima: Você participou de filmes de projeção internacional, como o premiadíssimo "Medida Provisória" (2022), de Lázaro Ramos e Lusa Silvestre; e "Vale Night" (2022), dirigido por Luís Pinheiro e escrito por Ian Deitchman, Caco Galhardo, Renata Martins e Carla Meirelles. Como foi esse momento para você?

Maíra Azevedo: Pra mim foi muito especial participar desses filmes, mas Medida Provisória pra mim tem um carinho muito especial porque é um olhar da gente sobre a nossa história, é mostrar que a gente tá sempre lutando, se refazendo, se reconstruindo, se aquilombando.

Medida Provisória fala sobre isso, sobre esses momentos que a gente vai lá, quando vai no Banca, eu faço parte da comunidade que vive no Banca, então a gente tá ali e a gente cria uma nova sociedade, né? A gente vai lá e faz uma nova, Palmares, então assim, pra mim Medida Provisória é um filme que é de uma sensibilidade muito grande, que tem essa direção espetacular de Lázaro, mas que faz a gente dizer assim, parem de achar que a gente aceita tudo de qualquer jeito, a gente cria o tempo todo estratégias para lutar e para sobreviver.

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

Maíra Azevedo: Acho que é muito fácil, né? Saber sobre mim.

Eu sou alguém que estou sempre colocando pra fora o que eu penso, nem sempre sobre tudo, porque eu acho que a gente nem sempre vai precisar falar sobre tudo, mesmo tendo opinião sobre tudo, como qualquer ser humano. Mas assim, eu sou alguém muito acessível, né? Eu uso muito as minhas redes para me colocar, pra dizer o que eu penso, o que eu defendo, né?

Eu tenho um outro livro publicado já, para o público adulto, que é como se livrar de um relacionamento ordinário, e tenho também meus trabalhos com uma atriz que quem quiser pode assistir, pode acompanhar, e eu sempre digo, quando a gente está atuando, por mais que a gente empreste o nosso corpo para contar a história de uma outra pessoa, tem um pouquinho da gente ali também.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Maíra Azevedo: Sim, existem projetos para o futuro, mas eu sempre digo que o meu maior projeto para o futuro é continuar viva. Mas, assim, eu quero escrever um outro livro infantil, já tenho aqui algumas ideias e vou participar de alguns projetos no audiovisual.

Esse ano tem a estreia da terceira temporada de Hens Garritz, tem a estreia da segunda temporada de Eugene, que minha vida mudou por causa de Um Chocolate, que é uma série infantojuvenil.

E é importante dizer que eu acho também que essa minha participação nessa série infantojuvenil e também como dubladora de As Aventuras de Ami, talvez tenha me impulsionado também a escrever esse livro infantil, porque foi a minha primeira relação com o público infantil.

Perguntas rápidas:

Um livro: cartas para minha filha de Maya Angelou

Um ator ou atriz: Um ator, uma atriz, meu Deus... um só? (Rsrs) Talvez... Eu não vou conseguir falar um só. Mas eu vou, Leia Garcia, Ruth de Souza, Zezé Mota. Eu acho tão importante celebrar as pessoas que andam na nossa frente, sabe? Dona Neusa Borges, Du Moraes, Solange Couto, foram mulheres que me inspiraram a poder hoje em dia trabalhar como atriz.

Um filme: Um filme, né? Serei barrista então, vou falar de Medida Provisória. Mas tem muitos outros também que devemos estar sempre celebrando o cinema nacional. Medida Provisória pra mim é um filme muito bacana. Tem Até o Fim, né? Que é até um filme que eu participo que tem uma história muito importante de ser começada aqui no Brasil, até o fim de Ary Rosa e Glenda Nicácio.

Um hobby: Um Hobby? Quando a gente é mãe, o nosso maior hobby é conseguir um tempo para tomar um bom banho (rsrs). Mas fora isso eu gosto muito de caminhar. Caminhar sem saber para onde estou indo, apenas caminhar. Sair andando, olhando o mar, né? Issa é para mim um grande hobby porque aí eu vou conectando as minhas ideias e consigo reconstruir as coisas dentro da minha cabeça.

Uma cor favorita: Minha cor favorita, amarelo, sem sobra de dúvida.

Um dia especial: Os dias que meus filhos nasceram, (rsrs) 18 de maio e 05 de Outubro.

Para adquirir o livro:

<https://www.editoramale.com.br/product-page/a-menina-que-n%C3%A3o-sabia-que-era-bonita-ma%C3%ADra-azevedo>



Atriz, jornalista e escritora Maíra Azevedo
Foto: Magali Moraes

Biografia de Maíra Azevedo:

Aos 44 anos, a artista, jornalista e escritora Maíra Cristina Dias Azevedo desponta em uma carreira promissora na TV e no streaming. Conhecida como Tia Má, a baiana tem seu nome em produções renomadas e soma mais de um milhão de seguidores em suas redes sociais.

Maíra estreou na TV aberta em 2016, no “Encontro com Fátima Bernardes”, no quadro “Você Viu?”, onde ganhou espaço por amplificar vozes e promover representatividade na mídia brasileira. A partir do programa da Globo, Tia Má passou a atrair ainda mais a atenção da massa para suas redes sociais e recebeu convite para diversos produtos de entretenimento.

Em 2023, a artista participou de sete produções audiovisuais. Além de compor o elenco de “Humor Negro” e uma participação especial em “Dra Darci”, ambos humorísticos do Multishow, ela fez a Carol em “Rensga Hits!” da Globoplay, na segunda e terceira temporada; interpretou Trombeta, mãe de Mia, a protagonista de “O Dia em que a Minha Vida Mudou”, do Gloob; deu voz a Dora, no desenho animado “As Aventuras de Amí”, do canal Futura; e “Toda Família Tem”, da Prime Video, como Deise.

Maíra também ganhou destaque no cinema, com filmes de projeção internacional, como o premiadíssimo “Medida Provisória” (2022), de Lázaro Ramos e Lusa Silvestre; e “Vale Night” (2022), dirigido por Luís Pinheiro e escrito por Ian Deitchman, Caco Galhardo, Renata Martins e Carla Meirelles, a partir de uma ideia original de Kristin Rusk Robinson.

Nas redes sociais, a comunicadora enaltece suas origens e sua religiosidade, repercute temas relevantes do cotidiano com outros famosos, propondo debates profundos e reflexões necessárias para a sociedade. O próximo passo é entrar na teledramaturgia.



“

A gente nunca é apenas uma coisa só, a gente é um fruto daqueles e daquelas que vieram antes da gente.

Maíra Azevedo



Foto: Magali Moraes

ENTREVISTA

Empreendedora Carmen Alves

lança autobiografia
sobre o desafio de
vencer um câncer
raro e incurável

Carmen da Conceição Schwertfeger Alves Gonçalves nasceu no Rio de Janeiro em 8/12/1969. Formada em Educação Física pela UFRRJ, trabalhou como técnica de eventos esportivos até 2000, quando se mudou para Zurique. Lá, fez capacitação nas áreas administrativas, comercial e de idiomas. Nos últimos 11 anos trabalhou no setor financeiro de um grande banco brasileiro em Zurique, criando eventos corporativos culturais e sociais. Carmen já visitou mais de 50 países e tem hobbies como viajar, mergulhar, escalar montanhas, ler e assistir filmes. Em 1989, recebeu um prognóstico de apenas dois meses de vida, mas enfrentou a doença: Foram 11 cirurgias, quimioterapia e rejeição de prótese abdominal. Hoje, é uma mulher plena, apaixonada pela vida e sua fé em Jesus Cristo.



Carmen Alves - Foto Selmy Yassuda

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?

Carmen Alves: Sou eu quem agradece pela oportunidade de abrir um pouquinho da minha história para os leitores da revista Projeto AutoEstima. Que emblemático é o nome desse projeto! Sem autoestima não se vai muito longe. Eu sempre tive uma boa relação com a literatura. Aprendi a gostar de ler ainda bem jovem. Na escola era uma das minhas matérias favoritas. Sempre muito romântica, me interessava mais pelas histórias de amor, mas dentro do ecletismo literário ia dos românticos aos policiais, do místico ao sobrenatural. Eu gostava muito de ler. Confesso que a era da internet me roubou um pouco esse hábito, mas não por muito tempo.

Revista Projeto AutoEstima: Você escreveu a sua Autobiografia sobre o desafio de vencer um câncer raro e incurável, intitulado "Lágrimas do Sol". Poderia comentar?

“

"Entregue o seu caminho ao Senhor, confie nele, e o mais Ele fará. Salmo 37. (trecho do livro "Lágrimas do Sol").

Carmen Alves



Carmen Alves: A minha enorme e imensurável disposição de enfrentar o câncer com confiança e uma certeza inexplicável baseada na minha inabalável fé em Deus, me fizeram dar vida a esse sonho. 'Lágrimas do Sol' gostaria de atingir o coração de seus leitores e inspirá-los a valorizar e a nunca desistir do dom mais precioso que nos foi concedido: a vida!!! Desistir não é uma opção! Já o título do livro foi sugerido por pessoas que conhecem de perto a minha alma, a minha essência e conseguem ver a minha aura. Elas veem uma luz especial em mim. Essa luz foi associada ao sol. Ele simboliza a minha alegria de viver, pois mesmo diante de tantos percalços, eu tento manter o meu sorriso, que foi poeticamente resumido como: até mesmo o sol pode chorar.

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

Carmen Alves: Na verdade não foi!!! Eu nunca recebi essa informação de fato. Eu tenho uma família maravilhosa que filtrava todas as informações negativas para mim e eu não perguntava nada. Eu não queria saber! Eu não queria gastar energia com algo que eu não poderia mudar na visão dos médicos, então, eu só queria me concentrar na cura e não na doença. Eu sabia que era grave! Eu via o meu corpo definhar, o meu cabelo cair, mas eu não queria deixar um prognóstico matar os meus sonhos. Eu era obediente e disciplinada e simplesmente sabia que amanhã ia ser melhor...

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

Carmen Alves: Que para Deus nada é impossível. Que um diagnóstico não é o fim. Que a nossa mente tem poder! Eu fui desenganada três vezes, por três hospitais diferentes. Recebi um prognóstico de apenas dois meses de vida. Nunca pensei em morrer. Sempre foquei no amanhã e nunca perdi a minha fé. Entre o céu e a terra há mistérios que a medicina desconhece.

Revista Projeto AutoEstima: Você mora no exterior e a pouco tempo chegou ao Brasil para o lançamento da sua autobiografia "Lágrimas do Sol", produzida pela editora suíço-brasileira Helvetia Editions, que aconteceu no Rio de Janeiro, domingo (19/01), na Livraria Argumento. Como foi para você esse momento?



Carmen Alves-Foto Selmy Yassuda

Carmen Alves: Foi como apresentar o meu filho a sociedade, a sensação de dever cumprido, haja vista o legado que ele deixará para o mundo, perdurando e reverberando seus efeitos por muitos e muitos anos...

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

Carmen Alves: A minha expectativa é ter o meu legado, o meu propósito perdurando e reverberando por muitos e muitos anos, contribuindo à inspiração e à motivação de pessoas que de alguma forma possam estar precisando, seja qual for o motivo.

Revista Projeto AutoEstima: Você fará um lançamento da sua obra "Lágrimas do Sol", em março, na Feira do Livro de Genebra (Suíça), certo? Quais são as suas expectativas para este lançamento?

Carmen Alves: Entrar no mercado europeu e alcançar o maior número de pessoas possível. Eu almejo traduzir o livro para o alemão, que é a minha segunda língua, para o inglês também e quem sabe até mesmo para o francês, por que não?!

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Como você tem se sentido diante de tantas emoções em toda a sua jornada de vida para sobreviver ao diagnóstico do câncer, os inúmeros tratamentos, as 11 cirurgias e os acontecimentos pessoais que permearam esses momentos?

Carmen Alves: Preciso dizer que, com todos os retornos que venho recebendo com relação ao meu livro, vou tendo a certeza de ter sido incumbida de uma missão muito importante. Eu não escolhi e nem tão pouco almejei esse destino, mas escrever esse livro se tornou a catarse da minha vida. Estou fechando ciclos e transformando experiências tão dolorosas em algo inspirador. Sou feliz por isso...

Deixar esse legado e saber que ele reverberará por muitos e muitos anos, me dá a sensação de dever cumprido!

Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do livro que você considera muito especial para os nossos leitores?

Carmen Alves: O capítulo 11 sem dúvidas! Nele eu conto como foi a decisão de entregar minha vida à Deus e confiar. "Entregue o seu caminho ao Senhor, confie nele, e o mais Ele fará. Salmo 37. Esse capítulo é muito forte e destaca o quanto a fé move montanhas e quão pequeno nós somos diante do poder de Deus.

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?

Carmen Alves: O livro pode ser adquirido através do meu Instagram @carmenaalvees. É só me enviar uma mensagem no direct, que eu terei o maior prazer em autografar o seu exemplar e responder todas as suas perguntas. O livro também continua disponível no site da editora. <https://helvetiaeditions.com/>

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Carmen Alves: Existem sim! Os meus sonhos me movem e se deixamos de sonhar, deixamos de viver. Isso não combina comigo! Eu tenho muitos projetos, todos voltados para continuar ajudando e motivando pessoas.

Quero impactar cada vez mais pessoas com uma energia de fé e um olhar positivo para a vida. Vamos lançar o livro em São Paulo, Lisboa, na Suíça, e onde mais tivermos oportunidade de levar essa mensagem de amor.

Perguntas rápidas:

Um livro: a Bíblia

Um escritor favorito: Fernando Pessoa

Um ator ou atriz: Jim Caviezel

Um filme: a Cabana

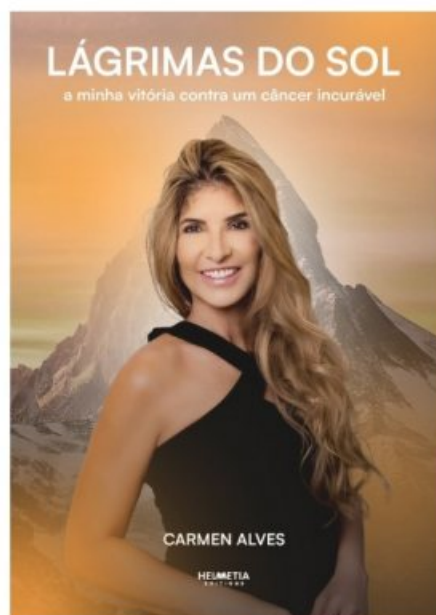
Um hobby: viajar dentre tantos outros

Uma cor favorita: vermelho

Um dia especial: todos

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Carmen Alves: Sim, eu gostaria mais uma vez de agradecer por esse espaço incrível na revista Projeto AutoEstima e convidar os leitores para o lançamento do meu livro Lágrimas do Sol, agora em São Paulo, agendado para o dia 22 de fevereiro, às 16 horas, na livraria Simples (Rua Rocha, 259, Bela Vista).



Para efetuar a compra do livro:

Para adquirir o livro "Lágrimas do Sol" acesse o instagram da autora @carmenaalvees.

Envie uma mensagem em seu direct, e tenha o prazer de conversar com ela e receber o livro autografado.

Você encontrará o livro disponível também no site da editora. <https://helvetiaeditions.com/>

ENTREVISTA

CARLA
SANTANA

Carla Santana é antes de tudo uma sonhadora, uma pessoa que sonha e busca realizar, uma pessoa que ama a poesia e dedica parte de seus dias a escrever e ler poesia. Ama tanto que criou a página @fragmentos.de.uma.alma.livre, no Instagram. Também é idealizadora do Movimento “Espalhe mais Poesia, Arte e Amor pelo mundo”, e do Projeto Poesia Sem Fronteiras. Promove Saraus on-line semanalmente divulgando seus textos e de outros autores. Organiza Saraus presenciais. Enfim, ela une pessoas em nome da Poesia.

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história com a arte e literatura?

Carla Santana: Eu que agradeço a oportunidade. Bem, eu sempre amei As Artes e sempre amei ler e escrever. Ainda na escola eu me destacava nas aulas de redação. Sempre participei dos projetos nas escolas em que estudei e hoje como professora, continuo idealizando projetos de incentivo à leitura e escrita para meus alunos. A Arte e a Literatura são meus lugares preferidos. São nesses mundos que descanso minha alma e encontro um sentido maior para sonhar, viver e realizar.

Revista Projeto AutoEstima: Você é organizadora de antologias e saraus. Poderia comentar?



Carla Santana - Foto divulgação

Carla Santana: Sim, organizo Saraus on-line (desde 2020). Organizo também Saraus presenciais e antologias desde 2023. Em 2023 organizei o primeiro Sarau presencial em São Paulo, com poetas que participam dos saraus on-line, em 2024 organizei um Sarau em Salvador, no Teatro Gamboa, lotamos o teatro e recentemente organizei o Sarau em Brasília, no Amado Jorge e compareceram poetas de várias academias e associações literárias, foi maravilhoso. Organizei também uma coleção de Antologias, sendo uma para cada estação do ano, foram quatro. E agora estou iniciando uma nova coleção, que serão 4 livros referentes aos 4 elementos da natureza. O primeiro será o elemento terra e o título do livro é “A Terra da Poesia” e já está em processo de desenvolvimento.

E também sou mediadora de Saraus Internacionais. Já fui mediadora do Sarau nas Feiras Internacionais do livro, do Chile, de Bucaramanga, da Índia, do Paraguay e recentemente da Guatemala.

Revista Projeto AutoEstima: Conte-nos um pouco sobre as suas oficinas poéticas?



Foto divulgação

Carla Santana: Comecei a realizar oficinas de Poesia de modo on-line, a primeira foi “Pensando Poesia”, os participantes fizeram dinâmicas e releituras com Textos de Carlos Drummond de Andrade. Este ano já estou elaborando duas oficinas poéticas, uma para iniciantes e outra para escritores. Ainda estou em processo de elaboração, em breve anunciarei ambas.

Revista Projeto AutoEstima: Você criou o movimento intitulado "Espalhe mais Poesia, Arte e Amor pelo o mundo" e o "Projeto Poesias sem Fronteiras", como as pessoas interessadas poderão saber mais e participar?

Carla Santana: As pessoas interessadas podem entrar em contato diretamente no meu WhatsApp (22 981131468) ou pelo direct do Instagram. Todas as pessoas serão acolhidas com carinho, atenção e respeito.



Foto divulgação

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



Foto divulgação

Carla Santana: Infelizmente, ainda temos uma longa estrada para trilhar. Ainda temos muitas pessoas que não se interessam pela leitura, muitas vezes por falta de incentivo. Atualmente com as mídias e as facilidades das redes, IAs e dos aplicativos a tendência é piorar. Apesar desses fatores encontrei uma rede de escritores de todos os gêneros no Instagram. Então se por um lado as mídias afastam as pessoas da leitura, por outro abre novos horizontes literários. Nesse contexto o meu trabalho abre portas para escritores de vários lugares e isso é maravilhoso.



Foto divulgação

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

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Carla Santana: Pode encontrar meu trabalho nas Redes Sociais, no Instagram @fragmentos.de.uma.alma.livre e agora também estou com um canal no YouTube com o mesmo nome.

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

Carla Santana: Sim, estou sempre em Movimento. O Objetivo é levar o Sarau presencial para todas as capitais do Brasil e também atravessar o oceano e levar o sarau para os países de Língua Portuguesa. É um sonho, talvez um pouco ousado, mas para quem tem fé na Arte e na Poesia o IMPOSSÍVEL é um LUGAR QUE NÃO EXISTE.



Foto divulgação

Perguntas rápidas:

Um livro: Fragmentos de uma alma livre nas Asas da Poesia

Um poeta ou poetisa: Allan Dias Castro

Um ator ou atriz: Fernanda Torres

Um filme: “De encontro com o amor”, apesar do título romântico, a trama gira em torno de um escritor, que havia desistido de escrever depois da perda da esposa. Ele reencontra a alegria de escrever quando encontra um jovem escritor que o desafia. (Vale a pena assistir)

Um hobby: ler e escrever poesia

Uma cor favorita: azul

Um dia especial: Hoje

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Carla Santana: Quero agradecer aos poetas de Brasília que me receberam de forma tão acolhedora, à Ana Beatriz Carvalho, à Tati Flor de Maio, ao Roberto Duarte e a Marize Queiroz que fizeram do Sarau de Brasília, um lugar de paz, cultura e aconchego. Quero agradecer a todos os poetas participantes das antologias, dos saraus e das oficinas, que acreditam em meu trabalho e me ajudam a caminhar nessa estrada poética. Também agradeço a minha família e aos meus amigos que me incentivam e me apoiam. E também a Revista Projeto AutoEstima por oportunizar que outras pessoas conheçam um pouquinho do meu trabalho. “E se eu posso sonhar, eu posso realizar.”

Gostaria de finalizar com uma pequena poesia minha.

“Têm pessoas que fazem
Morada em mim
Entram sem pedir licença
E ficam até o fim.”



VIVER DE SEMENTES

Por Ana Beatriz Carvalho

Sábado na feira! Feira de Belém do Pará!

Vero Peso cheio, muito alarido, sabor, aroma e o povo a cantarolar.

De longe, ela avistou a banca com o Senhorzinho animado oferecendo o seu produto e a sua história.

Aproximou-se para apreciar a cena que contagiava não só ela, mas muitos. Muitos depositavam o olhar e a atenção naquela banca da Feira do Mercado do Vero Peso, repleta de sementes.

Havia inúmeras sementes. Conhecidas e desconhecidas:

O Senhorzinho disposto, aparentava ter mais de 80 anos, contava entusiasmado a trajetória de sua vida com as sementes.

- Vida muito feliz. Sementes para vender. Sementes para plantar. Sementes para crescer. Sementes para curar e alimentar.

Atenciosa, ela ouviu sensibilizada o relato da bela jornada de vida experimentada por aquele homem feliz.

Com poucos anos de idade, buscando um trabalho para auxiliar os pais, descobriu que comercializar sementes lhe renderia o sustento necessário para o dia a dia.

Assim, começou timidamente o ofício.

Essa atividade estendeu-se por toda a vida. Vendendo sementes, casou-se, construiu sua casa, criou os filhos, deu-lhes estudo, providenciou o alimento do lar e realizou inúmeras ações que lhes garantiram vida humilde e feliz.

Emocionada, registrou no coração a fala do Senhorzinho. O vendedor ancião destacou com ênfase a importância de cada semente para a profusão das árvores frutíferas que enriquecem a cultura e gastronomia paraense. O bom velhinho, sempre sorridente, lembrou que as sementes levam diversidade e sabor inigualável, admirado por vários cantos do mundo, às mesas do povo da região.

Convicta de que aquela experiência deveria ser partilhada por muitos, para além das fronteiras do Pará, decidiu ajudar, então, o bom vendedor e comprou sementes de espécies diferentes para presentear amigos em Brasília.

A cena observada estava viva em sua mente. Como uma tela reluzente, contemplava em sua imaginação aquele Senhorzinho a entregar a bela lição: Viver de sementes!

Determinada em difundir o valor das sementes, sementes materiais e imateriais, imaginou-se semeadora de experiências felizes. Plantar para colher.

Declarou-se como instrumento para espalhar sementes da banca daquele Senhorzinho por vários lares, bem assim imaginou-se semeadora do amor e da esperança, do bem e da temperança.

Viver de sementes. Semear harmonia e paz.

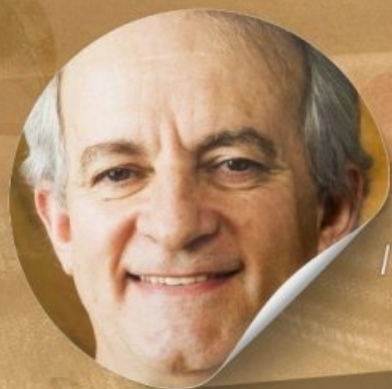


Ana Beatriz Carvalho. Escritora brasiliense, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja Doador de um Livro, 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.



Saudade:

A DOR QUE REVELA O
AMOR E A ESPERANÇA
DO REENCONTRO



IVO CARRARO



Para conceituar o sentimento de saudade, palavra única, profunda e repleta de significados, duas questões fundamentais precisam ser consideradas. A primeira é que os seres humanos são, por natureza, sociais. Ao longo de suas experiências de vida, desenvolvem vínculos afetivos com pessoas, objetos, animais de estimação, lugares e épocas. Esses laços não se perdem com o passar do tempo; permanecem arquivados nas profundezas da memória e são trazidos à consciência sempre que algo os evoca. Assim, a saudade desafia o Princípio da Impermanência, que postula que tudo é transitório, passageiro e mutável como parte do processo evolutivo da vida.

A segunda questão está ligada à incompletude humana. Os seres humanos nascem faltantes, incompletos e buscam a completude (se é que a alcançam) ao longo da vida. Essa busca por preencher o vazio que é inerente à condição humana. Quando os laços afetivos são rompidos por circunstâncias da vida, surge, na dimensão emocional, um sentimento singular: a saudade. Ela manifesta-se como tristeza, melancolia, nostalgia, sofrimento e, por vezes, revolta – uma tentativa de suprir a ausência que se faz presente.

As canções frequentemente tentam consolar corações saudosos:

"Ainda ontem chorei de saudade, relendo a carta...";

"Saudade, palavra triste, quando se perde um grande amor...".

Apesar da dor, a saudade também alimenta a esperança de um possível reencontro. Quando se procura "matar a saudade", o abraço momentâneo parece aliviar o vazio. Porém, essa sensação é efêmera, e a saudade inevitavelmente ressuscita, trazendo novamente o peso da ausência.

A maior dor da saudade é sentida por quem perde um ente querido. Esse luto, inevitável experiência humana, transcende a melancolia. O martírio da separação é, com o tempo, amenizado pela aceitação da realidade – aquilo que acontece independentemente de nossa vontade. Ainda assim, o vazio permanece, e a saudade cresce, dia após dia, de forma interminável.

A dor do adeus, especialmente na perda de um filho, é talvez a maior de todas. Estudos indicam que o sofrimento de uma mãe ao perder um filho foge à lógica da vida, pois rompe a ordem natural das coisas. Nesse contexto, aqueles que estão fora do drama tentam consolar com frases como "o tempo fará esquecer". Mas, talvez, não seja bom que o tempo apague.

Sofrer de saudade é carregar a lembrança de uma separação eterna. Contudo, essa dor é também uma prova de que existiu amor, carinho e afeto por alguém que iluminou a vida. Que se tenha, então, gratidão pelo tempo vivido ao lado daqueles que partiram para o "outro lado da rua da vida", numa dimensão invisível aos sentidos humanos.

Que a saudade seja transformada em uma alquimia de aprendizado e crescimento. Que o sofrimento se torne um caminho necessário para o aprimoramento pessoal, a expansão da mente e a conexão com dimensões espirituais, onde, quem sabe, um reencontro possa acontecer. Para muitos, essa esperança é o que torna a vida suportável. Que vivamos suavemente, recordando o bom e o belo que vivemos, os encantos que os encontros nos proporcionaram. Sofremos de saudade, porque tivemos a dádiva de viver experiências significativas. Como escreveu Casimiro de Abreu, em "Meus oito anos": "Oh! Que saudades que tenho da aurora da minha vida, da minha infância querida que os anos não trazem mais!..."

Que se pense sobre isso e, acima de tudo, que se valorize o privilégio de ter sentido **saudade**.

Ivo Carraro é professor, psicólogo e coordenador do centro de atendimento psicológico (CAP) do Grupo Uninter.



**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



*Dia Internacional da
Doação de Livros:
Compartilhar Histórias
é Transformar Vidas*

14 de Fevereiro



Compartilhar histórias é transformar vidas.

Por Paula Furtado

No dia 14 de fevereiro celebramos o Dia Internacional da Doação de Livros, uma data que nos convida a refletir sobre o impacto transformador da leitura e o poder de compartilhar histórias. Como psicopedagoga, escritora e contadora de histórias, vejo na leitura muito mais do que uma ferramenta de ensino: ela é um ato profundo de amor, conexão e cuidado.



Compartilhar histórias é compartilhar amor, conhecimento e transformação. Abrir um livro é muito mais do que acessar palavras impressas; é abrir um portal para o aprendizado, o desenvolvimento pessoal e até mesmo o bem-estar emocional. A leitura conecta pessoas de formas que vão além do óbvio, criando um espaço de acolhimento e troca de experiências que marcam para sempre.

Ler é um caminho para o conhecimento e a expressão, um hábito que deveria ser incentivado por pais, educadores e pela sociedade como um todo, pois amplia o vocabulário, estimula o pensamento crítico e desenvolve a criatividade. Para as crianças, os benefícios vão ainda mais longe: a leitura é essencial para o domínio da linguagem oral e escrita, habilidades fundamentais para o sucesso escolar e social.

Não apenas ensinar, ler é também um ato de conexão. Quando um adulto se senta ao lado de uma criança para ler ou contar uma história, cria-se um momento de troca e afeto que fortalece laços e constrói memórias afetivas que perduram por toda a vida. Sentir-se ouvido e amado é uma experiência que transforma tanto a criança quanto o adulto que compartilha esse momento.

Apesar de muitas vezes associarmos a leitura ao desenvolvimento infantil, ela é igualmente poderosa na vida adulta. Uma obra pode ser um espelho que reflete nossas próprias experiências, um mapa para encontrar soluções internas ou até mesmo um refúgio em tempos de dificuldade. Ao viver tantas vidas e perspectivas diferentes nas páginas de um livro, ampliamos nossa visão de mundo e fortalecemos a empatia, aprendendo a lidar melhor com os desafios do cotidiano.

Além de todos os seus benefícios educativos, a leitura e a contação de histórias também possuem um enorme potencial terapêutico. Contar histórias é uma forma de acessar sentimentos, medos e desejos que muitas vezes não conseguimos expressar com palavras. Se para o público infantil esse ato é um convite à fantasia e ao aprendizado, para os adultos ele se torna uma oportunidade de cura. As narrativas tocam camadas profundas da nossa psique, ajudando-nos a ressignificar dores e a enxergar nossas jornadas sob novas perspectivas.

Na minha prática clínica, vejo diariamente como as histórias transformam vidas. Trabalhar com livros e narrativas ajuda os pequenos com dificuldades de aprendizagem a desenvolverem habilidades como atenção, memória e compreensão. Acima de tudo, elas ajudam a ressignificar experiências difíceis, fortalecendo sua autoestima e sua confiança.

Por tudo isso, doar um livro é muito mais do que entregar um objeto; é abrir portas para mundos desconhecidos, despertar sonhos e cultivar o amor pela leitura. Para uma criança, pode ser o primeiro contato com um universo cheio de possibilidades. Para um adulto, uma oportunidade de reconexão ou descoberta. Um livro doado tem o poder de inspirar, ensinar e criar novos caminhos para quem o recebe.

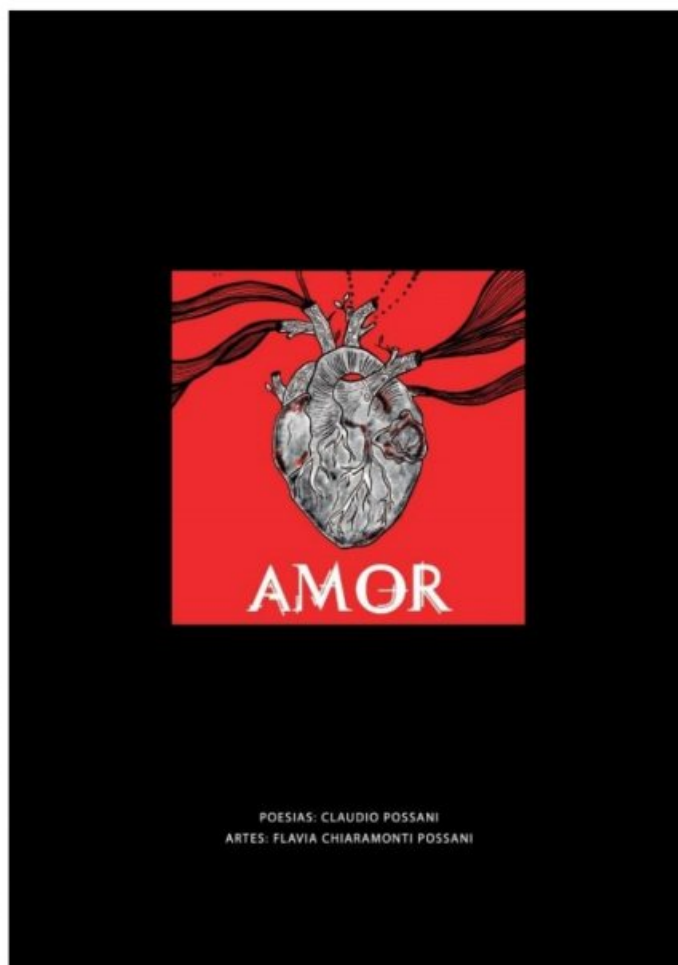
Neste Dia da Doação de Livros, convido você a refletir sobre o impacto que a leitura teve na sua vida e a compartilhar essa experiência com alguém. Escolha um livro que o emocionou, inspirou ou ajudou a compreender melhor o mundo e doe-o a alguém. Sente-se com uma criança e leia junto. Compartilhe, incentive conversas e promova o poder transformador da leitura.

Ler e contar histórias é um ato de amor que educa, cura e conecta gerações.

Que neste 14 de fevereiro, possamos semear mais histórias, amor e transformação, porque um livro, assim como o amor, é um presente que nunca perde seu valor.

LIVRO "AMOR TATUADO" CELEBRA CONEXÃO ENTRE POESIA E ARTES VISUAIS

POR CLÁUDIO POSSANI E FLÁVIA CHIARAMONTI POSSANI



Obra recém-lançada por Cláudio Possani e Flávia Chiaramonti Possani exalta a atemporalidade do amor e da arte através da sensibilidade da poesia e da ilustração

O mercado editorial acaba de anunciar um lançamento que se confunde com uma verdadeira obra de arte. "Amor Tatuado" chega às livrarias como mais que um livro, e sim como uma experiência que une poesia e arte visual para explorar a beleza e a complexidade do amor e da conexão humana.

Com 60 poesias e 60 ilustrações, a obra de Cláudio Possani e Flávia Chiaramonti Possani se apresenta como um convite à reflexão e à contemplação, permitindo ao leitor vivenciar um mergulho nas sutilezas do amor e na profundidade das relações.

Cláudio Possani, matemático e professor, é também um poeta cuja sensibilidade se revela de forma delicada e filosófica em cada um de seus versos. Após sua primeira obra, intitulada "A Cor do Amor", neste seu segundo livro, Cláudio reflete sobre o amor em suas diversas formas, sempre com um olhar introspectivo e existencial. Sua poesia transita entre momentos de introspecção e insights filosóficos, criando um espaço onde o amor se manifesta nas pequenas coisas do cotidiano.

Ao lado de Cláudio, Flávia Chiaramonti Possani, sua sobrinha e ilustradora, é quem traduz as palavras em imagens, criando uma harmonia única entre texto e ilustração. Suas ilustrações, inspiradas pela estética da tatuagem, evocam a ideia de um amor eterno e imortal, como marcas permanentes na pele. Flávia compartilha: "Cada ilustração nasce de uma poesia específica, traduzindo visualmente o que as palavras evocam. A arte, então, conversa diretamente com o leitor, proporcionando uma experiência mais rica e sensorial."

Poesia e significado já no título

O título do livro, "Amor Tatuado", carrega uma simbologia poderosa. Para os autores, o amor é como uma tatuagem: algo que se grava na pele da alma, deixando uma marca permanente. "Cada poesia e ilustração são como tatuagens, que representam as várias formas de amor e sua permanência em nossas vidas.

Essa ligação entre o título e o conteúdo da obra transmite a ideia de que o amor, assim como uma tatuagem, é eterno e imutável", explica Cláudio. A união entre palavras e imagens no livro resulta em uma obra única, que não apenas traz poesias, mas também provoca um diálogo entre a escrita e a arte visual. As ilustrações de Flávia complementam os textos de Cláudio de forma tão orgânica que tornam cada página uma obra de arte por si só, como se cada poesia tivesse seu próprio universo visual.

Decoração e a arte da contemplação

Em tempos em que a arte se expressa de várias formas, "Amor Tatuado" se destaca também como um objeto de arte que ultrapassa o limite do papel. O projeto gráfico, assinado pelo diretor de arte Laerte Rodrigues Junior, transforma o livro em uma

verdadeira peça visual que convida à contemplação. A capa e o design interno foram pensados para criar uma experiência estética que vai além da leitura, tornando o livro não só uma obra literária, mas também uma peça que pode ser apreciada como um elemento de decoração para compor o ambiente. "Queríamos criar um livro que fosse tão belo por fora quanto é pelo que contém", diz Flávia. O livro, portanto, torna-se uma obra completa, capaz de inspirar o olhar e a alma, tanto ao ser lido quanto ao ser observado.

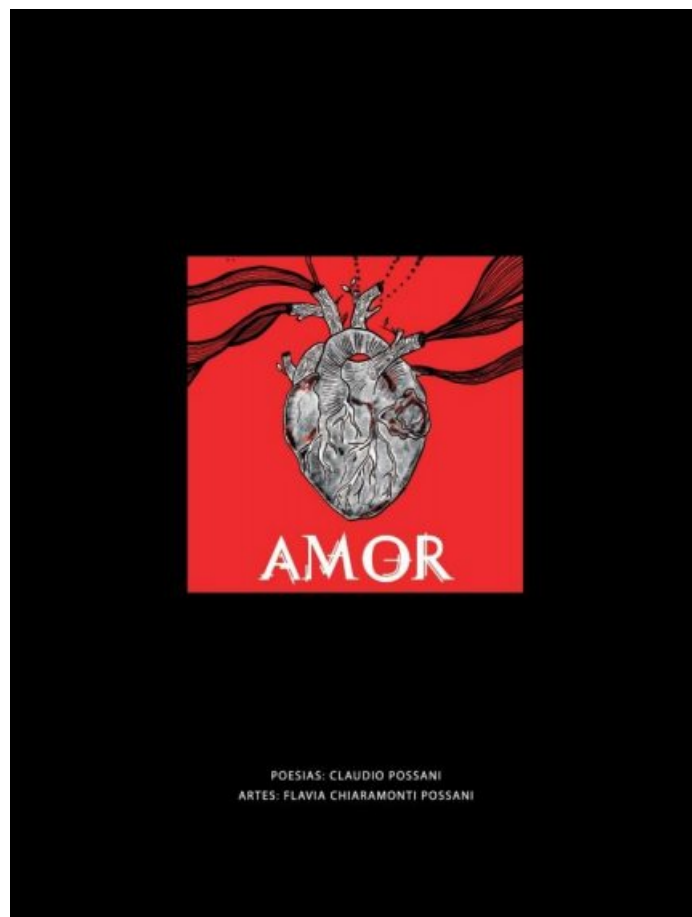
A poesia no mundo digital

Em um momento em que a poesia digital tem conquistado cada vez mais o público jovem, que passou a ter mais contato com o gênero graças às redes sociais, Cláudio e Flávia buscam aproximar o digital do físico, trazendo suas palavras e imagens para o mundo concreto. "Amor Tatuado" convida o leitor a uma pausa no ritmo frenético da vida, proporcionando momentos de reflexão e introspecção, um convite à conexão com o que é essencial. "A obra vai além de simples palavras impressas em papel; ela é uma experiência que toca o emocional e o estético, criando um laço com o leitor que vai muito além da leitura", finaliza Cláudio.

A obra "Amor Tatuado" já está disponível nas livrarias do Brasil e os eventos oficiais de seu lançamento acontecerão em três datas e locais diferentes, com a presença do autor Cláudio e da ilustradora Flávia para autógrafos: dia 31 de janeiro às 19h no Vila Café Balardin em Jundiaí-SP, no dia 11 de fevereiro às 19h na Livraria da Travessa do Shopping Villa Lobos em São Paulo, e no dia 18/02 também às 19h no Restaurante Balaio IMS, também na capital paulista.



Cláudio Possani, autor do livro Amor Tatuado, e Flávia Chiamonti Possani, ilustradora do projeto



Ficha técnica – "Amor Tatuado"

Editora: Libri

Diretora Editorial: Flávia Ceccantini

Diretor de Arte: Laerte Rodrigues Junior (capa e projeto gráfico)

Produção Gráfica e Tratamento de Imagens: LR Design Studio

Revisão: Rosangela Kirst

Para adquirir: www.amortatuado.com.br

Eventos de Lançamento do livro "Amor Tatuado"

Lançamento em Jundiaí

Data: 31 de janeiro

Horário: 19h

Local: Vila Café Balardin. Rua: Dr. Édson Zardeto de Toledo, 41. Chácara Urbana. Jundiaí-SP.

Lançamentos em São Paulo:

Livraria da Travessa

Data: 11 de fevereiro

Horário: 19h

Local: Shopping Villa Lobos - Av. Dra. Ruth Cardoso, 4777 - Segundo Piso - Jardim
Universidade Pinheiros

Restaurante Balaio IMS

Data: 18 de fevereiro

Horário: 10h

Local: Instituto Moreira Sales – Térreo. Av. Paulista, 2424 - Bela Vista

Uma das poesias e ilustrações do livro Amor Tatuado

POR QUEM BATE O CORAÇÃO

O poeta perguntou por quem dobravam os sinos;
Não sei por quem e nem por quê.
Meu coração, este bate por você
É meu encanto e meu destino.

Na guerra defendemos nossas fronteiras
Urge saber com quem contar;
Na vida, urgente é saber amar,
E quem ter ao lado como companheira.

Se eu pudesse escolher um futuro
Escolheria me aquecer nos seus braços,
Escolheria me encontrar no seu regaço,
Escolheria você, no seu estado mais puro.



Sobre os autores



Cláudio Possani é matemático, professor da USP e poeta. Ao longo de sua trajetória acadêmica e profissional, ele sempre manteve uma paixão pelas artes e pela busca de significados na vida. "Amor Tatuado" é seu segundo livro de poesias, sucedendo o trabalho "A Cor do Amor".



Flávia Chiaramonti Possani, é empreendedora e designer com uma carreira de mais de 20 anos em marketing e arte. Com sua marca Vyra, ela aplica seu talento para transformar ideias criativas em imagens e projetos de design, sendo esta sua primeira incursão no universo da ilustração.

REVISTA
**PROJETO
AUTOESTIMA**



“A memória é o essencial, visto que a literatura está feita de sonhos e os sonhos fazem-se combinando recordações.”

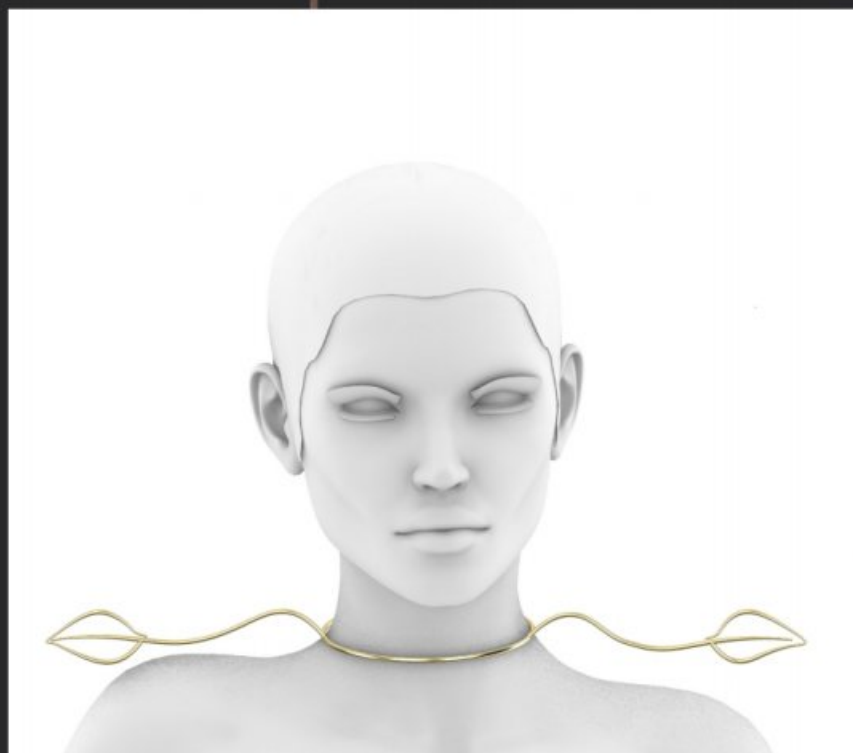
JORGE LUIS BORGES



revistaprojetoautoestima

www.revistaprojetoautoestima.com.br

**Eleonora Hsiung
Atelier estreia
nesta edição da
New York
Fashion Week,
criando
acessórios para
a KENNZAI**



Marca de
acessórios premium
comandada pela
designer Eleonora
Hsiung assina itens
únicos para a
coleção de estreia
da KENNZAI,
etiqueta da também
brasileira Bel Zaiden





Foto: Divulgação/Eleonora Hsiung

A *designer* paulista radicada em Goiânia Eleonora Hsiung se formou em Direito, mas desde sempre sua vocação para materializar criatividade e poesia pulsava. Tanto que ela gosta de se descrever como "*imagineer*", termo que mistura as palavras em inglês para imaginação e engenharia. Engenheira da imaginação, coloca sua criatividade a serviço do que quer que possa ser atravessado pelo olhar poético e dirige o setor de criação da marca de acessórios *premium* Eleonora Hsiung Atelier desde 2011.

A empreitada é mantida em sociedade com Julliana Araújo, jornalista de formação e parte essencial da profissionalização do negócio. O compromisso com a autoralidade e o forte trabalho artesanal são base do DNA da etiqueta, conhecida pelos acessórios de linhas apuradas e marcantes, pensadas de forma única para cada peça – não à toa, a expressão que define o trabalho da etiqueta é "*formas inconformistas*".

Tudo é projetado e produzido no estúdio do Eleonora Hsiung Atelier, sediado, como todas as suas outras frentes em Goiânia, cidade de origem das fundadoras. Um seleto grupo de ourives serra, corta, solda, lima a matéria-prima bruta e a transforma em obras

de arte vestíveis que carregam os fundamentos da essência da marca: conceito, atitude e artesanaria.

A identidade forte e o preciosismo no desenvolvimento das peças levaram o nome do ateliê aos holofotes nacionais, conquistando reconhecimento da imprensa especializada e do mercado de moda, além da criação de coleções em parceria com grifes como Juliana Jabour e Lenny Niemeyer, que tornaram Eleonora Hsiung Atelier presença frequente nas passarelas da São Paulo Fashion Week (SPFW). Nas edições mais recentes, de 2023 e 2024, a marca desenvolveu os acessórios para o desfile da Thear, etiqueta também do Centro-Oeste.

Todas as peças criadas para desfiles e coleções específicas ganham versões comerciais, disponíveis no seu *e-commerce* (eleonorahsiung.com.br), que alcança o Brasil e o exterior, e na loja própria, em Goiânia.

KENNZAI e Eleonora Hsiung Atelier: Frame of Freedom

Repertório não falta para o Eleonora Hsiung Atelier chegar ainda mais longe com suas criações, e é justamente no encontro do universo criativo da marca com outro complementar que surge o passo em direção às passarelas internacionais, mais especificamente, às da New York Fashion Week (NYFW).

A colaboração com a KENNZAI, etiqueta feminina da diretora criativa brasileira Bel Zaiden, também de Goiânia, radicada em Nova York há nove anos e com formação em arquitetura e moda, surge em torno do elemento criativo essencial para as duas marcas: a forma.

A celebração da força da estrutura e da fluidez e as relações entre elas dão o tom do desfile de estreia da KENNZAI, que acontece dentro do calendário nova-iorquino (entre os dias 6 e 11 de fevereiro), produzido pela Runaway 7 Fashion, tendo como locação um dos melhores locais para eventos de Nova York, o Sony Hall, na Times Square, área central da cidade.

Em sua primeira coleção, a KENNZAI, que faz um manifesto criativo para afirmar a independência feminina e o poder da expressão individual, investiga através das experimentações com formas e volumes significativos a articulação entre estrutura e a liberdade da fluidez, tendo como maior referência o trabalho da artista contemporânea do Azerbaijão, Aida Mahmudova, em especial a exposição Room With a View.

Nesta obra de Aida, são tratados os temas de transição, mudança e confinamento, traduzidos por imagens introspectivas e camadas de narrativa que questionam as noções de espaço e liberdade. Os diversos estados das formas guiam todo o contexto da coleção, batizada de *Frame of Freedom* – que, numa tradução livre, significa moldura de liberdade, encapsulando muito bem o que o projeto criativo pretende representar.

A partir desse mesmo mote e das mesmas referências artísticas, num trabalho a quatro mãos, Eleonora realizou pesquisas em torno do trabalho de Mahmudova para criar os acessórios e encontrou o conceito que foi uma das forças norteadoras do projeto.

Liminality é um termo que se refere a estados de transição e transformação, momentos entre-lugares, ou que Aida define como *no longer, not yet* (não mais, ainda não). "Fazer parte de uma narrativa tão rica foi uma oportunidade de beber de duas fontes criativas: o trabalho de Bel Zaiden e o universo reflexivo de Aida Mahmudova", conta Eleonora.

"O conceito de *liminality* abriu um caminho para explorar estados de transformação e liberdade, resultando em peças que dialogam diretamente com a essência da KENNZAI e da coleção *Frame of Freedom*", completa.

Essa abordagem permitiu ao Eleonora Hsiung Atelier elaborar complementos autorais para os oito *looks* que serão apresentados pela KENNZAI, utilizando materiais e formas que conectam arquitetura, moda e poesia visual. As peças refletem a linguagem arquitetônica e a estética fluida da KENNZAI, enquanto trazem o DNA ousado e inconformista do ateliê goiano.

A colaboração com Eleonora reforça a dimensão simbólica e sofisticada das criações de Bel Zaiden, explorando o equilíbrio de forma, função e emoção.

A apresentação de *Frame of Freedom* acontece no sábado, dia 8 de fevereiro, às 13h, no fuso horário da Costa Leste dos EUA (às 11h, no horário de Brasília).

Site: <https://www.agencialema.com.br/>
Leandro Matulja / Letícia Zioni / Guilherme Maia

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

REVISTA
PROJETO
AUTOESTIMA



DICAS PARA LEITURA



CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS



Jabuti

ACADÊMICO

INSCRIÇÕES ABERTAS

Das 16h de 30 de janeiro de 2025
até às 18h do dia 20 de março de 2025

[INSCREVA-SE](#)

IBL
Câmara
Brasileira
do Livro



Foto divulgação

Ainda estou aqui: 5 aspectos psicológicos abordados no filme para refletir

Longa traz questões importantes em torno de luto, memória e resiliência

Um dos filmes brasileiros mais comentados nos últimos meses, o *Ainda Estou Aqui*, dirigido por Walter Salles e protagonizado pela recém premiada Fernanda Torres e o ator Selton Mello, traz reflexões importantes sobre aspectos psicológicos que estão presentes na vida de todas as pessoas.

O longa, que conta a história da família Paiva durante o período mais intenso da ditadura no Brasil, em 1970, mostra como o sumiço de Rubens, levado por militares e que desapareceu, desencadeia uma série de emoções, sentimentos e ações.

A doutora em psicologia pela PUC-SP Blenda Oliveira compartilhou alguns pontos que provocam reflexões importantes sobre aspectos da vida psíquica diante de uma época desafiadora.

1 - Luto e a dificuldade de aceitação da perda

O filme retrata o impacto psicológico da perda de um familiar e o desenrolar da história mostra como isso molda as ações e pensamentos dos personagens. “O luto é apresentado com muita sensibilidade, destacando a dificuldade em aceitar a ausência e o desejo de manter viva a memória de Rubens. Isso mostra como o processo de luto varia de pessoa para pessoa e, normalmente, é uma etapa desafiadora da vida”.

2 - Memória e identidade

A narrativa reflete sobre como as memórias definem quem somos e como lidamos com o passado. Segundo a psicóloga, - tentativa de preservar a essência do que foi perdido, seja através de objetos, cartas ou lembranças, é um tema central que conecta os personagens.

3 - Resiliência e superação

O filme também aborda como as pessoas enfrentam traumas emocionais e tentam reconstruir suas vidas. “A busca por significado no meio do sofrimento é um aspecto recorrente que contribui para o desenvolvimento psicológico dos personagens. E, de certa forma, a forma como Eunice busca lidar com o luto é muito emocionante, pode inspirar outras pessoas mesmo em contextos diferentes”, comenta Blenda.

4 - Conexões humanas e empatia

A história mostra como os laços emocionais podem ajudar no processo de cura. “A interação entre os personagens oferece momentos de empatia e solidariedade, enfatizando a importância de compartilhar sentimentos e encontrar apoio em outras pessoas. Ter uma rede de apoio para enfrentar momentos difíceis é fundamental”, explica.

5 - dualidade entre isolamento e interação

Blenda traz outro ponto importante observado no filme. “Os personagens frequentemente oscilam entre o desejo de se isolar e a necessidade de conexão. Essa tensão reflete os conflitos internos que acompanham situações de dor emocional. Aqui, cabe lembrar que não há receita e a contradição de sentimentos é comum, principalmente num momento de dor. Por isso, o dia após dia, buscando acolher o que sente é uma forma de autocuidado e também de vivenciar as emoções e sentimentos sem tentar evitar a qualquer custo, o que normalmente intensifica o processo”, finaliza a especialista.

Quem é Blenda Oliveira

Blenda Oliveira, doutora em psicologia pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e psicanalista pela Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (SBPSP). É autora do livro *Fazendo as pazes com a ansiedade*, publicado pela Editora Nacional, que foi indicado ao Prêmio Jabuti em 2023. A especialista também palestra sobre saúde mental e autoconhecimento e vem se dedicando ao tema do envelhecimento.

CHAMA TODO MUNDO E VEM

COM INGRESSOS A R\$ 10,
CINEMARK PARTICIPA DA
SEMANA DO CINEMA 2025

6 E 12 DE FEVEREIRO



@revistaprojetoautoestima

CINEMARK™

Rede também terá promoção exclusiva para quem assinar o Cinemark Club Fan e em combos especiais

Idealizada pela FENEEC e a ABRAPLEX, a ação promocional acontece de 6 a 12 de fevereiro em sessões 2D, 3D e XD da Rede em todo o país



A **Cinemark** será uma das redes exibidoras participantes da sexta edição da **Semana do Cinema**, que acontece em todo o país entre os dias **6 e 12 de fevereiro**. Durante sete dias, os cinéfilos poderão conferir nas salas da Rede filmes de todos os gêneros da programação regular, como “Sonic 3”, “Mufasa - O Rei Leão”, “Acompanhante Perfeita”, “Emília Perez”, “O Auto da Compadecida 2” e o sucesso “Ainda Estou Aqui” pelo **valor promocional de R\$ 10 nas sessões em 2D, 3D e XD**. Salas Bradesco Prime e Poltrona D-BOX sairão pelo valor de R\$ 20 (exceto as unidades Village Mall e Cidade Jardim). Pré-estreias e filmes de conteúdos especiais também não estão contemplados. Consulte todas as regras no site.

Além do preço fixo no ingresso, incluindo finais de semana, a Cinemark terá uma promoção exclusiva: o **ingresso Club Fan** também estará a R\$10. Comprando o ingresso Club Fan, o cliente tem direito a 15% de desconto no Snack Bar por um ano em produtos selecionados e acúmulo de pontos, sem custo adicional ou assinatura mensal.

O Club Fan é uma das categorias do Cinemark Club, o primeiro e melhor serviço de assinatura de cinema do país. É o desconto da Semana do Cinema com uma regalia a mais, perfeito para quem deseja aproveitar o cinema ao seu máximo.



Combos especiais também estarão com valor promocional no Snack Bar da Rede: o combo individual com 1 pipoca pequena + 1 bebida pequena + 1 Cine Cupom sairá por **R\$ 29**. O combo para dividir com 2 pipocas pequenas + 2 bebidas pequenas + 1 brinde do Snack Bar custará **R\$ 49**. Já o combo para dividir com a mesma composição de pipoca e bebida + 2 brindes do Snack Bar ficará pelo valor de **R\$ 59**.

Clientes Cinemark Club ainda terão um desconto adicional em cima do valor desses produtos selecionados. Mais informações podem ser obtidas através do site ou app da Cinemark.

“Para a Cinemark, é um privilégio participar da Semana do Cinema e poder atender a tantos brasileiros que buscam os melhores filmes nas melhores salas de cinema do país. Desta vez com um gostinho ainda mais especial com o sucesso do nosso cinema brasileiro, teremos ingressos ainda mais baratos do que o ano anterior e vantagens exclusivas na Rede: ampliamos as promoções da Semana do Cinema também para o nosso programa de assinatura, o Cinemark Club, e para o Snack Bar. Com estas ações, buscamos trazer um número ainda maior de brasileiros para as nossas salas, entregando para eles uma experiência completa”, comenta Vinícius Porto, Diretor de Marketing e Clientes.

A nova edição da Semana do Cinema prevê democratizar, ainda mais, o acesso à cultura e ao entretenimento. A campanha é idealizada pela FENECC (Federação Nacional das Empresas Exibidoras Cinematográficas), com apoio da ABRAPLEX (Associação Brasileira das Empresas Exibidoras Cinematográficas Operadoras de Multiplex) e Ingresso.com.

Serviço “Semana do Cinema” - Fevereiro/2025

Em todos os complexos Cinemark com salas tradicionais 2D, 3D, XD e poltronas D-BOX e salas VIP (exceto Cidade Jardim e Village Mall). Confira os horários das sessões no site ou app

Data: de 6 a 12 de fevereiro.

Valor: R\$ 10 (2D, 3D e XD) e R\$ 20 (poltronas D-BOX e Salas Bradesco Prime, exceto Village Mall e Cidade Jardim).

Rede Cinemark no Brasil

Líder mundial em venda de ingressos, a Rede Cinemark representa cerca de 30% do mercado brasileiro de cinema, com 627 salas de cinema em 85 complexos distribuídos por 47 cidades, em 15 estados e no Distrito Federal.

Também trouxe ao Brasil a tecnologia Extreme Digital Cinema - XD, com telas maiores que as convencionais e uma sonorização ainda mais potente, reunindo o que há de mais moderno em tecnologia 2D e 3D. A Rede ainda apresentou a primeira sala com conceito VIP do país, com cardápio exclusivo e atendimento diferenciado desde a bilheteria até o serviço de snack bar. As salas Bradesco Prime oferecem mais conforto, com poltronas que seguem o conceito da classe executiva dos voos internacionais.

A Cinemark ainda oferece o serviço de compra de ingressos e combos através do aplicativo exclusivo da Rede. Pelo APP, é possível conferir a programação dos complexos, realizar compras da bilheteria e bomboniere sem filas, acessar cupons de descontos exclusivos e mais.



"Fé Para o Impossível": A História Real de Renée Murdoch Chega aos Cinemas



Um dos filmes mais aguardados do primeiro semestre de 2025, “Fé Para o Impossível” estreia nos cinemas brasileiros no dia 20 de fevereiro. O longa, dirigido por Ernani Nunes, é estrelado por Vanessa Giácomo e Dan Stulbach e conta a história real e emocionante de Renée Murdoch, uma mulher cuja fé e determinação desafiaram todas as expectativas médicas.

Renée, uma missionária estadunidense casada com o pastor brasileiro Philip Murdoch, foi vítima de um brutal ataque em 2012 enquanto fazia sua caminhada matinal na Praia da Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro. Agressivamente golpeada na cabeça com um pedaço de madeira por um morador de rua, ela foi levada ao hospital em estado gravíssimo. As previsões médicas não eram otimistas: apenas 30% de chance de sobreviver e, caso resistisse, uma probabilidade de 87% de ficar com sequelas permanentes.

Entretanto, a história de Renée tomou um rumo surpreendente. Movida pela fé inabalável de sua família e pela corrente de orações iniciada por seu marido e seus quatro filhos—Julia, Micah, Caroline e Ethan—, ela desafiou todos os prognósticos médicos. Mesmo após inúmeras cirurgias, incluindo a remoção de parte do crânio, sua recuperação foi rápida e milagrosa. Com pouquíssimas sequelas, Renée provou que a fé pode, de fato, mover montanhas.

Uma História Que Conquistou o Mundo



O caso de Renée Murdoch emocionou não só o Brasil, mas ganhou repercussão internacional. Philip Murdoch utilizou as redes sociais para compartilhar atualizações sobre o estado da esposa e pedir orações, mobilizando milhares de pessoas ao redor do mundo. O envolvimento e a solidariedade de desconhecidos ajudaram a família

a enfrentar aquele momento difícil, tornando a recuperação de Renée ainda mais simbólica.

Hoje, Renée e Philip são líderes da Igreja Luz às Nações e também são fundadores da rede de franquias Legacy School, um projeto que busca transformar a educação por meio de princípios cristãos. Sua história de superação e fé foi eternizada no livro “Renascida”, e agora ganha as telas do cinema para inspirar milhares de pessoas.

Uma Produção Inspiradora



Com roteiro emocionante e direção sensível de Ernani Nunes, “Fé Para o Impossível” promete ser um dos filmes cristãos mais impactantes do ano. Vanessa Giácomo interpreta Renée Murdoch, trazendo toda a intensidade da missionária, enquanto Dan Stulbach assume o papel de Philip Murdoch, retratando a força e a devoção de um marido que jamais desistiu da esposa.

A produção retrata não apenas o drama vivido pela família Murdoch, mas também o poder da fé e da união. A história de Renée é um testemunho de que milagres podem acontecer, e o filme promete emocionar e fortalecer a crença de muitos que enfrentam desafios aparentemente impossíveis.

“Fé Para o Impossível” estreia no dia 20 de fevereiro e chega para reafirmar o impacto do cinema baseado em histórias de fé, esperança e superação.

**“FÉ PARA O IMPOSSÍVEL”
ESTREIA NOS CINEMAS BRASILEIROS
20 DE FEVEREIRO.**



4 FILMES

QUE TODO APAIXONADO POR MODA
PRECISA ASSISTIR

@revistaprojetoautoestima



SAINT LAURENT (2014), DE BERTRAND BONELLO



CORSAGE (2022), DE MARIE KREUTZER

UM HOMEM. UM NOME. UM MITO.
O IMPÉRIO de PIERRE CARDIN
um documentário sobre a vida e a arte de um ícone legendário



O IMPÉRIO DE PIERRE CARDIN (2019), DE P. DAVID EBERSOLE E TODD HUGHES



A COSTUREIRA DE SONHOS (2018), DE ROHENA GERA

Longas estão disponíveis
na Reserva Imovision



RESERVA
IMOVISION

A moda é uma forma de arte que transcende o tempo e o espaço. No cinema, diversas produções sobre o tema atraem milhares de telespectadores que buscam entender a história das marcas e de estilistas famosos que conquistaram o mercado. Pensando nisso, a Reserva Imovision, plataforma de streaming da distribuidora Imovision, selecionou quatro filmes imperdíveis sobre o universo da moda, já disponíveis na plataforma.

Jean-Thomas Bernardini, presidente da Imovision, destaca a importância das produções: "Assistir a filmes como este é mais do que um momento de entretenimento, é entender a história de empresas que moldaram a forma como vemos o mundo e tirar como exemplo dicas importantes para o sucesso".

Saint Laurent (2014), de Bertrand Bonello

O filme retrata a vida do lendário estilista Yves Saint Laurent durante o período de 1967 a 1976. A produção mergulha na mente criativa do estilista, explorando suas inovações e desafios no mundo da moda, além da vida pessoal e relacionamentos. Com atuações marcantes, "Saint Laurent" oferece uma visão íntima e envolvente de um dos maiores ícones da moda do século XX.

Corsage (2022), de Marie Kreutzer

"Corsage" é um filme que combina moda, história e drama. A narrativa gira em torno de uma mulher que se vê em um casamento infeliz e decide buscar a liberdade e a autoexpressão por meio da moda. A produção destaca a importância da moda como uma forma de empoderamento pessoal e expressão, enquanto explora temas de identidade e independência.

O Império de Pierre Cardin (2019), de P. David Ebersole e Todd Hughes

O documentário oferece uma perspectiva da vida e carreira do estilista Pierre Cardin. Conhecido pelas criações audaciosas e visão futurista, Cardin revolucionou o mundo da moda. O filme explora seu legado e influência duradoura na indústria, destacando sua abordagem única e impacto global.

A Costureira de Sonhos (2018), de Rohena Gera

"A Costureira de Sonhos" é um filme que combina moda e romance. A trama segue a vida de uma jovem costureira indiana que sonha em abrir a própria loja de roupas. O filme aborda temas de classe social, tradições culturais e o poder transformador da moda.

Serviço

A plataforma Reserva Imovision possui duas modalidades:

- Assinatura – com acesso a todos os filmes da plataforma.
- Aluguel – alugue qualquer título individualmente durante 72 horas, sem precisar ser assinante. Também é possível assinar a Reserva Imovision através do canal disponível na Amazon Prime Video.

Preço

- Assinatura mensal: R\$ 24,50
- Assinatura semestral: R\$ 124,91
- Assinatura anual: R\$ 211,68

Como usar

A RESERVA IMOVISSION pode ser acessada pelo computador, por celulares e tablets com sistema operacional iOS ou Android e conta com função de espelhamento para SmartTV e Chromecast. Também é possível acessar o aplicativo em Smart TVs com sistema Android TV (Sony, TCL, Philco, Philips); sistema Roku (AOC e Philips); dispositivos com sistema Android TV (TV Box, Mi TV Stick, Mi Box, entre outros), Roku Express e Apple TV.

Sobre a Imovision

Distribuidora presente no Brasil há mais de 35 anos, a Imovision vem se consolidando como uma das maiores incentivadoras do melhor cinema, tendo lançado mais de 600 filmes no Brasil. A distribuidora tem em seu catálogo realizações de consagrados diretores internacionais e nacionais, e filmes premiados nos mais prestigiados festivais de cinema do mundo, como Cannes, Veneza, Toronto e Berlim.

Mantendo seu foco em títulos de qualidade, a Imovision foi a responsável por introduzir no Brasil cinematografias raras e movimentos internacionais expressivos, como o Movimento Dogma 95 e o cinema iraniano.

Sobre a Reserva Imovision

A Reserva Imovision reúne numa só plataforma uma boa parte do catálogo da distribuidora Imovision, com mais de 500 filmes disponíveis, além de longas inéditos, séries e clássicos do cinema mundial. Toda semana, dois novos lançamentos são adicionados ao catálogo, com as novidades que a Imovision distribui nos cinemas todos os meses e filmes exclusivos da Reserva Imovision.



O QUE A GENTE

NÃO FALA...

A GENTE

NÃO VENCE!

NÃO SOFRA EM SILÊNCIO!

SUA SAÚDE MENTAL VALE
MUITO!

@revistaprojetoautoestima



FEVE
fevereiro
REIRO

Laranja&Roxo

Unimos forças pelo bem-estar:
Laranja pela leucemia e Roxo pela
conscientização sobre lúpus,
fibromialgia e Alzheimer.

Juntos, espalhamos empatia e informação.

@revistaprojetoautoestima



**COMO É
FICAR
DOENTE
NOS EUA?**

**ESTADOS
UNIDOS**



Um bom seguro de viagem pode ser a solução para se prevenir de inconvenientes com despesas médicas e hospitalares no exterior

Nos Estados Unidos, adoecer pode ser sinônimo de revés financeiro, dependendo da gravidade da doença e do tratamento necessário. Com um sistema de saúde privado, a maioria das pessoas necessita de um plano de saúde para custear despesas médicas, evitando que isso interfira no orçamento.

Sendo assim, o custo dos cuidados médicos e dos medicamentos pode ser muito elevado, especialmente para estrangeiros desprevenidos e sem cobertura adequada durante as viagens. O valor pode superar o das passagens aéreas, alerta a empresa Real Seguro Viagem. Enquanto a passagem mais barata de ida e volta para o país, no mês de novembro, foi de R\$ 2.139 (Skyscanner), o valor de uma simples consulta médica pode custar 300 dólares, dependendo da região e do profissional, e até ultrapassar 500 dólares quando o médico é especialista.

Segundo o especialista Hugo Reichenbach, diretor de operações da empresa, os custos podem aumentar consideravelmente caso o paciente precise de mais exames. Os mais básicos custam entre 100 e 1.000 dólares, conforme a complexidade. Nos atendimentos de emergência, uma única visita ao pronto-socorro pode custar entre 500 e 3.000 dólares, com valores ainda mais altos em hospitais de renome ou em áreas de alto custo.

A ambulância também pode ser uma despesa cara, variando entre 400 e 2.500 dólares, de acordo com a distância percorrida.

Quando é necessária internação hospitalar, os custos sobem ainda mais. O valor médio de uma diária pode variar de 2.000 a 10.000 dólares, a partir da gravidade do caso, da especialidade necessária e do hospital. "Suponhamos que você precise engessar uma perna ou braço, o custo varia de 2.000 a 8.000 dólares!", completa Hugo.

Além disso, cirurgias podem variar de 5.000 a 100.000 dólares ou mais, a depender da necessidade de cuidados pós-operatórios. Isso sem contar o custo de remédios, que pode ser uma das maiores despesas para aqueles que ficam doentes.

Vai viajar? Invista em um bom seguro viagem

Nesse cenário, o seguro viagem é uma opção viável e que atende às necessidades de quem vai viajar ao exterior nas férias ou a trabalho. Planos dos mais simples aos mais completos são capazes de auxiliar o viajante nas despesas médicas e hospitalares no exterior, cobrindo consultas, exames, internações, cirurgias e outros procedimentos médicos em caso de doença ou acidente durante a viagem. Há opções que também cobrem despesas farmacêuticas, como o reembolso de gastos com medicamentos prescritos pelo médico durante a viagem.

"Imagine que você está curtindo sua viagem e algo que come não cai bem. O seguro viagem para os Estados Unidos pode salvar o dia. Com ele, você pode acionar a central de atendimento, que localiza rapidamente uma clínica próxima e cobre os custos do atendimento médico", diz Hugo Reichenbach.

Isso mesmo, basta ligar para a seguradora que todo o encaminhamento é dado rapidamente. No caso da Real Seguro Viagem, o atendimento funciona a qualquer hora, em qualquer lugar do mundo.

Mas, qual é o preço de um seguro? A partir de R\$ 20,00 por dia de viagem. "E o seguro cobre não só consultas, mas também internações, exames e até repatriações médicas em casos graves. Além das coberturas médicas, os seguros de viagem para os Estados Unidos contam ainda com coberturas para bagagem extraviada, cancelamento de voos, despesas farmacêuticas e até mesmo cobertura pet, se você for levar seu companheiro na viagem!", acrescenta Hugo.

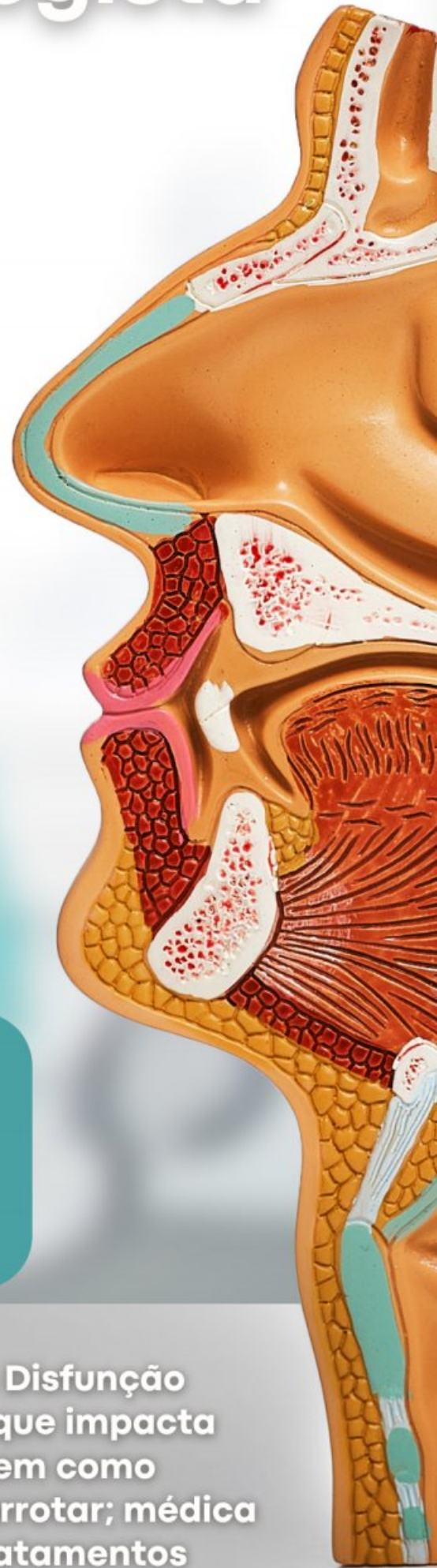
"Comparado aos valores gastos com a eventualidade de um atendimento médico e à segurança extra que um seguro comporta, buscamos deixar nossos clientes preocupados apenas em aproveitar os bons momentos do destino — e dos inconvenientes, nós cuidamos", conclui a CEO da Real Seguro Viagem. Mais informações: <https://www.seguroviagem.srv.br/>

Otorrinolaringologista

@revistaprojetoautoestima

Arrotar é preciso. E importante para a saúde!

Do contrário, este pode ser um sintoma de Disfunção Cricofaríngea Retrógrada, uma patologia que impacta significativamente a qualidade de vida e tem como principal característica a dificuldade em arrotar; médica do Hospital Paulista explica as causas e tratamentos existentes



Embora proibitivo para as regras de etiqueta, o ato (natural) de eliminar gases do estômago pela boca - ou seja, arrotar - é um indicativo de saúde estável. Afinal, trata-se de uma demanda fisiológica que, quando atendida por nós, só denota algo comum e necessário para o funcionamento do aparelho digestivo (em que pesem as ressalvas em relação aos "bons modos" sempre tão recomendáveis).



O problema é justamente quando ocorre o contrário. Não arrotar ou mesmo arrotar pouco pode ser sintoma de Disfunção Cricofaríngea Retrógrada, uma patologia que impacta significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Isso porque ela compromete a liberação dos gases que acumulamos no corpo, causando flatulência, dor e distensão abdominal e, até mesmo,

dificuldade ou incapacidade de vomitar.

Além de todo esse mal-estar físico, estudos também associam essa anomalia a quadros de alteração de humor, irritabilidade, ansiedade e inibição social.

Origem

De acordo com a médica otorrinolaringologista Luciana Costa, do Hospital Paulista - referência em saúde de ouvido, nariz e garganta -, a origem do problema está em um músculo que fica na região do pescoço, entre a faringe e o esôfago.

"Trata-se do músculo cricofaríngeo, que é o principal responsável pelo componente contrátil que permite que o alimento siga da faringe para o esôfago. Ele relaxa quando ingerimos algo e mantém certa pressão em momentos de repouso, fechando-se para proteger as vias aéreas de um possível refluxo e da ingestão de ar durante a respiração", explica a médica.

Segundo ela, durante o reflexo de arrotar, esse músculo precisa relaxar para permitir o fluxo retrógrado de ar do estômago para a boca. Quando isso não acontece, os pacientes não conseguem arrotar, e o ar permanece preso no esôfago. "Isso provoca uma série de desconfortos físicos e também psicológicos que são efeitos atribuídos à Disfunção Cricofaríngea Retrógrada", reitera.

Impactos

Da parte psicológica, em específico, Dra. Luciana destaca que avaliações de qualidade de vida associam o problema a pacientes com maiores taxas de ansiedade, isolamento social e diminuição da produtividade (dias de ausência no trabalho e/ou escola).

"Em busca de alívio, eles acabam fazendo modificações no estilo de vida, alteram seu regime de exercícios, limitam ou modificam sua dieta e evitam situações sociais. Essa situação, segundo relatos de pacientes, costuma ter início na adolescência e tendem a piorar na idade adulta."

O diagnóstico, contudo, não é tão simples. Requer uma série de avaliações e não há um exame específico para tal - conforme explica a Dra. Luciana. "O diagnóstico da Disfunção Cricofaríngea Retrógrada é, atualmente, considerado um diagnóstico de exclusão e depende principalmente da história clínica. Ainda não existe um exame complementar que confirme a disfunção, embora haja diversas pesquisas sendo desenvolvidas nesse sentido."

Tratamentos

Quanto aos tratamentos, a médica esclarece que o mais comum é por meio da aplicação de toxina botulínica, para enfraquecer o esfíncter esofágico superior (estrutura composta pelo músculo cricofaríngeo).

Esse procedimento, quando indicado, é feito pelo médico otorrinolaringologista, no consultório através de eletromiografia ou no centro cirúrgico sob anestesia geral, usando uma técnica minimamente invasiva através da boca. O efeito ocorre imediatamente após a aplicação e a duração parece ser prolongada.

Sobre o Hospital Paulista de Otorrinolaringologia

Fundado em 1974, o Hospital Paulista de Otorrinolaringologia possui cinco décadas de tradição no atendimento especializado em ouvido, nariz e garganta e durante sua trajetória, ampliou sua competência para outros segmentos, com destaque para Fonoaudiologia, Alergia Respiratória e Imunologia, Distúrbios do Sono, procedimentos para Cirurgia Cérvico-Facial, bem como Buco Maxilo Facial.

Referência em seu segmento e com alta resolutividade, conta com um completo Centro de Medicina Diagnóstica em Otorrinolaringologia. Dispõe de profissionais de alta capacidade oferecendo excelentes condições de suporte especializado 24 horas por dia.



Câncer: o que é o teste genético que detecta mutações, como o feito por Angelina Jolie

Com até 50% dos casos podendo ser evitados por meio da descoberta precoce, exames que detectam a propensão à doença em caráter hereditário ainda aguardam a incorporação e disponibilidade efetiva por meio do SUS

Nos últimos anos, a medicina personalizada ou de precisão tem revolucionado a tratativa direcionada ao câncer. Com um aumento de casos previsto em 77% até 2050, segundo um estudo da Sociedade Americana do Câncer – algo em torno dos 35 milhões de diagnósticos ao redor do mundo –, a possibilidade de se detectar precocemente a propensão ao desenvolvimento dos tumores, pode ser considerada uma das melhores maneiras de prevenção e um fator decisivo nesta corrida contra a doença.

É o que mostra Allan Munford, Gerente Regional LATAM de Marketing para Diagnósticos de Oncologia e Precisão da QIAGEN, multinacional responsável por trazer esse tipo de exame ao país. Ele explica que os testes genéticos se mostram relevantes ao identificar o potencial de surgimento da doença, antes mesmo que apareçam sintomas físicos e nódulos malignos, para que sejam adotadas medidas profiláticas, a exemplo das realizadas pela atriz Angelina Jolie, que optou por fazer a dupla mastectomia.

“Os testes genéticos para o câncer utilizam a técnica de sequenciamento de nova geração, o NGS. Isso quer dizer que esses exames analisam partes específicas do DNA e são capazes de identificar se existe alguma mutação nos genes diretamente relacionados a

diferentes tipos de câncer de origem hereditária. Se for encontrada alguma mutação nos genes BRCA1 e BRCA2, por exemplo, pode ser um indício de propensão ao câncer de mama, ovário, próstata e pâncreas. Esse diagnóstico precoce poupa a saúde física e mental dos pacientes e sobretudo, agrega economia e efetividade a todo o sistema de saúde nacional”, destaca Munford.

Como é feito o teste genético para o câncer

De acordo com o executivo da QIAGEN, o teste genético para o câncer pode ser feito por meio de uma simples amostra de sangue ou saliva, de acordo com os padrões laboratoriais. O material coletado é sequenciado geneticamente por especialistas que utilizam um kit de reagentes, como os oferecidos pela QIAGEN. Se identificada a possibilidade de desenvolvimento do câncer, o profissional poderá direcionar o paciente para as medidas que melhor se aplicam a cada caso. “Quando não se identifica a mutação dos genes, o resultado é considerado negativo. Isso reduz o risco, mas o acompanhamento médico ainda é essencial. Caso o resultado seja positivo, a mutação existe em pelo menos um dos genes, o que aumenta o risco de desenvolvimento de um tumor. Para que esse risco seja confirmado, outros exames mais específicos podem também ser solicitados. De qualquer forma, a descoberta da propensão à doença permite que esse processo seja bem menos traumático”, explica Munford.

Os testes genéticos já estão no SUS?

Infelizmente, ainda não, embora a OPAS/OMS (Organização Pan-Americana da Saúde), tenha divulgado que entre 30 e 50% dos casos de câncer poderiam ser evitados a partir de medidas simples de controle, detecção e tratamentos precoces. O executivo lembra que em 2015, o Rio de Janeiro publicou a Lei nº 7.049/2015, conhecida popularmente como Lei Angelina Jolie, autorizando a realização do teste genético para os casos hereditários do câncer de mama no Sistema Único de Saúde (SUS). Nos anos seguintes, outros estados seguiram o mesmo caminho: Minas Gerais, Distrito Federal, Amazonas e Goiás. No entanto, de todas as cinco localidades, apenas Goiás colocou essa conquista em prática, por meio de um convênio firmado junto à Universidade Federal de Goiás.

“Aos pacientes cobertos pelos planos de saúde, a realização do teste está entre os procedimentos obrigatórios determinados pela ANS para os casos de hereditariedade. Ou seja, ao apresentar algum caso de câncer na família, é possível passar em consulta com um médico geneticista e obter o direcionamento para a realização do teste de forma gratuita pelo convênio. Ter em mãos esse diagnóstico preditivo, pode ajudar a salvar milhares de vidas todos os anos. Esperamos que essa legislação seja avaliada e seguida pelos órgãos de saúde nos estados brasileiros que já a publicaram, expandindo o acesso a todos que necessitem”, conclui o executivo da QIAGEN. Para mais informações sobre o kit de reagentes QIAseq Targeted DNA Pro Panel, da QIAGEN, acesse o site da companhia.



Verão e Saúde Hormonal: como o calor impacta o equilíbrio do organismo feminino

Altas temperaturas e seus efeitos sobre os hormônios femininos

Com a chegada do verão, as altas temperaturas não apenas alteram a rotina, mas também podem influenciar diretamente o equilíbrio hormonal das mulheres. Segundo o Dr. Danilo Matsunaga, especialista em saúde hormonal, o calor pode intensificar sintomas como retenção de líquidos, cansaço e mudanças no humor. No entanto, para mulheres que utilizam chips hormonais, essa tecnologia moderna pode ajudar a manter o equilíbrio mesmo nas condições extremas do verão.

Os implantes (conhecidos popularmente como chips) hormonais, pequenos dispositivos implantados sob a pele, têm se tornado cada vez mais populares por oferecerem uma liberação contínua e controlada de hormônios, como estrogênio e progesterona. Essa tecnologia é especialmente útil para mulheres que enfrentam irregularidades hormonais ou sintomas da menopausa. "Durante o verão, o corpo está sob maior estresse térmico, o que pode amplificar desequilíbrios hormonais. Os implantes hormonais são uma solução eficiente, pois garantem níveis estáveis de hormônios mesmo em condições adversas," explica o Dr. Matsunaga.

O calor, no entanto, pode trazer desafios específicos para o funcionamento hormonal. A vasodilatação causada pelas altas temperaturas pode intensificar a retenção de líquidos, especialmente em mulheres que não mantêm uma hidratação adequada. Além disso, o aumento na produção de cortisol, conhecido como hormônio do estresse, pode interferir

no equilíbrio hormonal geral. Segundo o especialista, os chips hormonais ajudam a minimizar esses efeitos ao manter os níveis hormonais consistentes, reduzindo os sintomas associados às flutuações.

"O implante (chip) hormonal é particularmente benéfico porque elimina os picos e quedas hormonais que podem ser agravados pelo calor," destaca o Dr. Matsunaga. Ele também ressalta que essa forma de tratamento é prática, já que dispensa a necessidade de aplicações frequentes ou a ingestão diária de medicamentos, garantindo mais comodidade para as pacientes durante os meses mais quentes.

Embora os chips hormonais ofereçam estabilidade, o Dr. Matsunaga reforça que o verão exige cuidados adicionais para potencializar seus benefícios. A hidratação adequada, por exemplo, é essencial para evitar a retenção de líquidos e garantir o funcionamento ideal do metabolismo hormonal. O consumo de alimentos leves e ricos em nutrientes, como frutas cítricas e vegetais, também contribui para o bem-estar geral.

Outro aspecto importante é a prática de atividades físicas moderadas. "O exercício físico estimula a circulação sanguínea e ajuda a combater o inchaço, além de melhorar o humor e regular o sistema hormonal," explica o médico.

Dr. Matsunaga conclui reforçando que o verão pode ser uma oportunidade para as mulheres se reconectarem com suas necessidades de saúde e incorporarem hábitos que promovam equilíbrio hormonal e qualidade de vida. "Os chips hormonais são uma ferramenta poderosa, mas o cuidado integral com o corpo e a mente é o que realmente faz a diferença," finaliza.



*Sorria para a
vida e cuide da sua
saúde mental!*

@revistaprojetoautoestima





VAGAS

DE EMPREGOS

Vagas de emprego: Carpediem RH está selecionando candidatos para o Hospital São Luiz Itaim, na zona sul de São Paulo (SP)

As inscrições ficarão abertas até dia 15 de fevereiro.

Os interessados devem se candidatar por meio do link:

<https://carpediemcontrata.com/sao-luiz-star>

O Hospital São Luiz Itaim, juntamente com a Carpediem, abre inscrições para processo seletivo de diversas vagas. Esta é uma oportunidade única para você se juntar à equipe de um dos maiores grupos hospitalares do Brasil.

“Esta é uma excelente oportunidade para quem deseja ingressar ou se reposicionar no mercado de trabalho, especialmente em uma das maiores e mais renomadas redes de hospitais privados do Brasil, a Rede D'or Star, que é referência em qualidade e cuidado na área da saúde”, afirma Aliesh Costa, CEO da Carpediem Consultoria.

Sobre as vagas:

Ajudante de Cozinha: 34 vagas

Requisitos:

- Ensino fundamental completo.
- Disponibilidade para atuar na Zona Sul.
- Experiência anterior em pré-preparo de refeições (desejável).
- Ser maior de 18 anos.

Cozinheiro: 18 vagas

Requisitos:

- Ensino médio completo.
- Experiência anterior em hotelaria e restaurantes.
- Desejável Graduação em gastronomia ou curso técnico de gastronomia.
- Disponibilidade para trabalhar na Zona Sul.
- Experiência anterior em preparo de refeições e elaboração de cardápios elaborados (gourmet).
- Ser maior de 18 anos.

Copeiro: 27 vagas

Requisitos:

- Ensino fundamental completo.
- Disponibilidade para atuar na Zona Sul.
- Experiência anterior na entrega de refeições a aos pacientes, produção de alimentos, preparo de bandejas e refeições da copa.

- Ser maior de 18 anos.

Técnico em Nutrição: 2 vagas

Requisitos:

- Curso técnico em Nutrição completo.
- Disponibilidade para atuar na Zona Sul.
- Experiência em lactário e produção de alimentos.
- Ser maior de 18 anos.
- CRN ativo.
- Conhecimento prévio em vigilância sanitária.
- Desejável conhecimento no sistema Tasy.
- Pacote Office básico.

Sobre a Carpediem RH: sob o comando da CEO Aliesh Costa e do CFO Marcelo Farias, a Carpediem é uma das maiores empresas de RH do país. Em seu DNA, está o atendimento altamente humanizado, baseado nos pilares da empatia e acolhimento, para transformar vidas através do trabalho. Há treze anos a consultoria oferece as melhores soluções em RH, sendo pioneira no processo 100% digital, além de atuar diretamente na área de desenvolvimento humano e profissional. A empresa tem unidades em São Paulo, Rio de Janeiro e Guarulhos. Em 2023, foi a grande vencedora da categoria “Consultoria de RH” do tradicional prêmio Top of Mind de RH. No mesmo ano, conquistou a certificação Great Place to Work®, concedida pela consultoria global GPTW, referência na avaliação das melhores empresas para se trabalhar em todo o mundo. Entre os principais serviços oferecidos estão recrutamento e seleção; gestão de colaboradores temporários, terceirizados, intermitentes e CLT (efetivos); pesquisa de clima e diagnóstico organizacional; avaliação psicológica e de desempenho; processo de integração; desenvolvimento de plano de cargos e salários; recrutamento e seleção de pessoas com deficiência (PCD’s); desenvolvimento e implementação de programas de diversidade e inclusão (D&I); treinamentos nas áreas de carreiras e empreendedorismo; executive search; coaching; hunting e implantação de Recursos Humanos. Saiba mais em: <https://www.carpediemconsultoria.com/> Instagram: @consultoriacarpediem.

As inscrições ficarão abertas até dia 15 de fevereiro.

Os interessados devem se candidatar por meio do link: <https://carpediemcontrata.com/sao-luiz-star>

SABORES DO SUL DA ITÁLIA

Por Antonio Di Bianco e Cristiana Caccamo

Spaghetto!



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.



Espagete cremoso com alho, azeite e pimenta

O espagete com alho, azeite e pimenta calabresa é um prato símbolo da culinária mediterrânea, simples, mas rico em sabor. Esta versão, inspirada na tradição calabresa, exalta a autenticidade dos ingredientes locais, com um toque especial proporcionado pela pimenta picante, protagonista indiscutível da gastronomia regional. Perfeito para um jantar rápido, mas inesquecível, representa a essência de uma cozinha simples, mas

profundamente autêntica, onde poucos ingredientes de qualidade se combinam para criar uma harmonia de sabores que aquece o coração e o paladar.

Ingredientes para 2 pessoas:

200 g de espaguete

1 dente e meio de alho (ou dois pequenos)

Pimentas frescas variadas a gosto (a quantidade depende do seu paladar e tolerância ao picante)

Azeite de oliva extra virgem a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Corte o alho e as pimentas em pedaços (remova o miolo do alho).



Coloque bastante água com sal para ferver e cozinhe o espaguete.

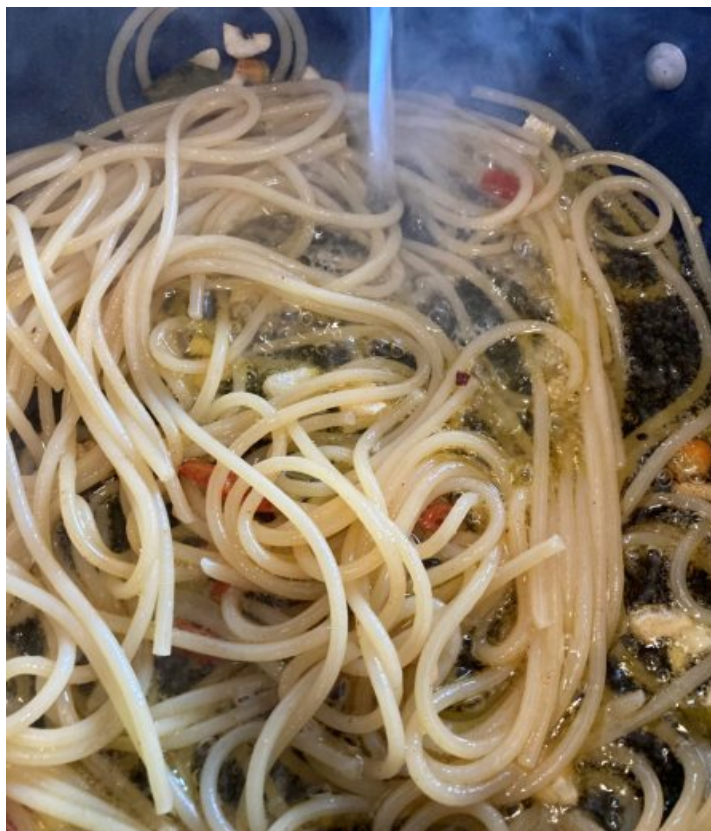


Enquanto a massa cozinha, refogue o alho no azeite em uma frigideira e, em seguida, adicione as pimentas.



Escorra o espagete bem "al dente" e transfira-o para a frigideira com o alho e a pimenta. Finalize o cozimento do espagete na frigideira, adicionando água do cozimento se necessário, e misture bem até formar um molho cremoso.





Sirva quente.



Aproveito para agradecer às tias Katy e Daniela, cujo precioso auxílio foi fundamental na criação desta receita e das deliciosas zeppole.

Mini rubrica sobre os ingredientes: “Não quebre o espagete”

Quebrar o espagete é considerado um gesto que vai contra a tradição e a essência da culinária italiana.

Os espaguetes são concebidos para serem cozidos e servidos inteiros. Na Itália, cada tipo de massa tem um formato específico que foi projetado para combinar com o molho certo. Quebrar o espagete significa alterar sua identidade e ir contra uma tradição culinária secular.

O comprimento do espagete permite um enrolamento natural ao redor do garfo, oferecendo uma experiência agradável e completa. Quebrá-los reduz essa característica única e transforma o prato em algo mais parecido com uma massa curta, perdendo o encanto da massa longa.

Os espaguetes inteiros cozinham de maneira uniforme. Quebrando-os, os pedaços podem variar em comprimento, com o risco de alguns cozinham mais rápido que outros, comprometendo a consistência final. Um prato de espagete inteiro tem uma aparência elegante e ordenada. O comprimento da massa contribui para sua apresentação, tornando o prato mais apetitoso e visualmente atraente. Quebrar o espagete pode dar uma impressão desordenada e menos refinada.

Em muitas culturas, especialmente na Itália, os espaguetes inteiros representam unidade e continuidade. Quebrá-los é considerado um gesto que rompe essa harmonia, e em algumas famílias italianas é até visto como uma pequena “heresia culinária”.

O comprimento do espagete permite que ele absorva melhor o molho. Quebrando-o, corre-se o risco de reduzir a capacidade da massa de reter molhos e temperos, comprometendo o equilíbrio dos sabores.

Em resumo, os espaguetes são projetados para serem cozidos e saboreados inteiros. Quebrá-los não apenas altera sua natureza, mas também priva quem os consome de uma autêntica experiência italiana. Um pouco de paciência ao cozinhá-los e enrolá-los no garfo faz parte do prazer de degustar esse formato icônico de massa.





Quem Somos

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

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

Cristiana Caccamo: 1995, estudou inglês e espanhol, mas sua devoção pela cozinha e pela comida a levou a trabalhar em cozinhas de alto nível, em vários restaurantes estrelados no guia Michelin. Começando pelos pratos principais e entradas, especializou-se em confeitaria, tornando-se chef de confeitaria. Adora viajar, descobrir culturas e curiosidades sobre as cozinhas do mundo, além de desenho, cerâmica e crochê.

GASTRONOMIA

4 lugares para saborear o melhor da gastronomia peruana em Curitiba e região



Conheça restaurantes curitibanos que apostam na clássica culinária que conquistou o mundo

Uma das culinárias mais ricas e saborosas da América do Sul está no Peru, com influências de culturas pré-incas, espanholas, africanas, chinesas, japonesas e francesas. São pratos ricos em peixes e frutos do mar, resultando em preparos com frescor e sabores bem peculiares. Características que transformaram chefs e restaurantes peruanos em grandes referências globais, aparecendo com frequência nas principais premiações da culinária mundial. Em Curitiba (PR), a culinária peruana também caiu no gosto popular, sendo difundida por empreendimentos que têm feito muito sucesso na cidade.

“O Oceano Pacífico conecta culturas e nos traz ingredientes que, apesar de diferentes, se harmonizam na mesa. Nossa intenção é mostrar essa fusão de forma autêntica,” explica o chef peruano Carlos Alata, responsável pela cozinha do badalado Nuu Nikkei. “Aqui, o cliente pode experimentar pratos clássicos peruanos, além de preparos que misturam técnicas japonesas e peruanas, como o Unagui Kabayaki, onde a enguia de água doce, típica do Japão, recebe o toque de um teriyaki artesanal, um exemplo claro da integração entre essas cozinhas”, complementa.

Confira quatro restaurantes em Curitiba e região para aproveitar os sabores da culinária peruana:

Nuu Nikkei: a casa propõe uma travessia gastronômica que conecta os sabores do Japão, Peru e outros países da costa do Pacífico. O menu, criado pelo chef peruano Carlos Alata, combina técnicas ancestrais e ingredientes típicos dessas regiões, destacando a diversidade de culturas que se desenvolvem às margens do maior oceano do mundo. Entre os pratos oferecidos, o Ceviche Peruvian Classic é uma releitura de uma das mais clássicas preparações peruanas, utilizando o leite de tigre, uma marinada que remonta às tradições dos pescadores que cruzavam o Pacífico. Outro prato que reflete essa viagem é o Pulpo Anticuchero, que traz influências da culinária de rua peruana, combinando o polvo com temperos fortes como a pimenta panca, comum nas áreas costeiras da América do Sul. O Nuu Nikkei funciona na Rua Fernando Simas (nº 333). Reservas e mais informações no perfil oficial do restaurante no Instagram: @nuunikkei.



Peruano Gastronomia e Cultura: ganhou destaque como o primeiro restaurante peruano do Sul do Brasil. Desde 1996, serve pratos clássicos da culinária peruana, com destaque para o Cebiche elaborados pelos proprietários, Zaza e Fernando Matsushita, chef peruano reconhecido internacionalmente. O Peruano funciona na Av. Mal. Humberto de Alencar Castelo Branco (nº 675). Reservas e mais informações no perfil oficial do restaurante no Instagram: @peruanogastronomia.



Q Ceviche: especializada em ceviches, a casa também oferece outros pratos peruanos, em ambiente moderno e cosmopolita. O menu combina peixes e frutos do mar diversos, além de muito milho e cebola roxa. Um dos destaques é a Trilogia de Ceviches, com três receitas de ceviche disponíveis. O Q Ceviche funciona na Rua Dr. Pedrosa (nº 288). Reservas e mais informações no perfil oficial do restaurante no Instagram: @qceviche.



Quina do Chef: comandado pelo chef Francisco Jede Orejuela, o Quina do Chef funciona na região metropolitana de Curitiba, na cidade de Campina Grande do Sul. Em um grande jardim, o chef apresenta clássicos repaginados da gastronomia peruana, entre eles o Arroz com Pato e a Ronda Peruana. O Quina do Chef funciona na Rua Waldomiro Souza Hathy (nº 291), em Campina Grande do Sul.

Reservas e mais informações no perfil oficial do restaurante no Instagram: @quinadochef1.



PITADA

Jovens cariocas lançam projeto gastronômico com dark kitchen de alimentação equilibrada

Os empresários Pedro H. Jasmim e Fabio Zibenberg prometem oferecer comida nutritiva, saborosa e prática



No comando do delivery Pitada, os jovens empresários Pedro H. Jasmim e Fabio Zibenberg prometem oferecer constância de qualidade e agilidade nas entregas, aliado a comida com borogodó com mix de nutrição, sabor e praticidade



Comer bem nunca esteve tão em evidência. Especialmente se for uma gastronomia com ingredientes frescos, saborosos e cheios de “borogodó”. O Pitada nasce para atender uma demanda ainda pouco atendida na cidade do Rio de Janeiro, com um delivery de alta performance, aliado à gastronomia nutritiva, saborosa e prática, para quem valoriza uma alimentação mais equilibrada, mesmo com a rotina agitada. Com lançamento previsto para fevereiro, na plataforma iFood, saladas, pokes, bowls e wraps fazem parte da nova proposta gastronômica do Pitada, com um menu colorido idealizado pela chef Daniela Rosa.

Segundo uma pesquisa recente do SEBRAE, **este setor cresceu 98% nos últimos anos no Brasil**. E ainda se tratando de delivery, os consumidores preferem opções saudáveis, que incluam ingredientes orgânicos e opções vegetarianas e veganas. Mirando nas oportunidades que o mercado carioca possui neste setor, e levando em consideração o clima

da cidade e o estilo de vida dos moradores da zona sul do Rio, os jovens empresários cariocas Fabio Zibenberg e Pedro H. Jasmim pretendem fazer do Pitada uma referência de negócio na cidade maravilhosa.

O Pitada já nasce de olho no futuro: “O mercado brasileiro de alimentos saudáveis não é apenas uma moda, mas uma mudança permanente. Por isso decidimos apostar nesse nicho. No setor de *food service*, esta adaptação já está em ritmo acelerado e, esperamos alcançar os principais bairros do Rio de Janeiro com este novo projeto”, **revela Fabio Zibenberg, sócio e co-fundador do Pitada**. Segundo o empresário, **ele garante que o empreendimento terá como pilar principal a constância de qualidade e agilidade nas entregas, tudo isso para o cliente ter uma experiência única.**

Entre as estrelas do cardápio, se destacam o **Bowl de Frango crocante** (Frango crocante, arroz 7 grãos, creme de milho e mix de legumes assados no molho de mostarda e mel, salsinha por cima - R\$49,90); **Bowl de Salmão ao Molho Teriyaki** (Salmão em

cubos maçaricado ao molho teriyaki, couscous marroquino, mix de legumes assados na páprica defumada, cebola roxa, cebolinha e lâminas de amêndoas - R\$69,90); **Salada de Lentilhas com Queijo de cabra** (Alface americana a base, Lentilhas cozidas, abobrinha ao alho, cebola caramelizada, nozes, queijo de cabra esfarelado, mel, azeite trufado - R\$57,90); **Wrap Ceaser Salad** (frango desfiado com alface romana, molho caesar defumado e pasta de bacon - R\$39,90); **Poke Cogumelos Orientais** (Base de arroz gohan, Cogumelos salteados no shoyo, mirim, gergelim torrado e alho, cebola roxa crua picada, abacate, sunomono, rabanete marinado no limão, azeite e sal, tomate assado, crispy de cebola, gergelim preto - R\$54,90).

Além disso, o cliente também terá a opção “*monte o seu*”, escolhendo seus

ingredientes e criando seu bowl como preferir. E não fica por aí, pensando no tamanho da fome, o Pitada oferecerá tamanhos diferentes dos pratos.

Quem optar por um prato bem refrescante para os dias mais quentes, a dica é o **Bowl de Atum selado ao molho oriental** (atum em cubos selado com crosta de gergelim preto, espaguete de abobrinha no alho, brócolis assados com shoyo, batatas assadas no alecrim e cebola *crispy* (R\$ 57,90)

De sobremesa, duas delícias prometem agradar os mais exigentes paladares: Pave de Doce de Leite Fit (R\$24,90) e a Cheese Cake Fit (R\$24,90) ambos 0% lactose 0% açúcar.

“No Rio de Janeiro, onde iniciaremos nossa operação, comer bem é mais que uma escolha, é um estilo de vida. Sustentabilidade, saúde e experiências autênticas estão no radar do consumidor, além disso, cada vez mais as pessoas buscam praticidade e leveza na sua alimentação do dia a dia”, garante Pedro H Jasmim, co-criador da marca.

Sobre os sócios Fábio Zibenberg

Fabio Zibenberg é o típico carioca. Criado na Zona Sul do Rio de Janeiro, ele se formou em administração pela PUC-Rio e em pós-graduação em Gestão de Negócios pelo Coppead. Aos 18 anos, começou como voluntário das Olimpíadas do Rio. Sua proatividade e excelência foram reconhecidas e lhes renderam um convite para trabalhar nas Olimpíadas do Japão. Em sua trajetória tem passagens por



empresas como Esporte Interativo / TNT Sports e atuações junto a marcas como Toyota, Domino's, entre outras. Desde cedo, trabalhou em diversas festas no Rio de Janeiro e logo tornou-se nome conhecido no entretenimento local. Agitado e visionário, em 2019 recrutou o amigo Pedro H Jasmim para trabalhar na Volts que, mais tarde, viraria o Grupo BERLINN. Seu vasto portfólio soma mais 500 eventos realizados, dentre os quais estão a realização shows de artistas internacionalmente conhecidos que vão de Thiaguinho a Alok e Vintage Culture, além do sucesso de grandes eventos como Baile do Momo, FesT.T.a, Mixed e o festival Village. Em 2021, entra de vez na gastronomia e adquire a primeira franquia do grupo T.T. Burger, onde se desenvolve e torna-se master franqueado do Rio de Janeiro. O sucesso não demorou a aparecer e logo ele assumiu o posto de único responsável pela comercialização da marca dentro de eventos, com um volume de vendas superior a 50.000 hambúrgueres por ano.

Sobre Pedro H Jasmim



Carioca da Zona Sul, Pedro H Jasmim é formado em administração pela PUC- Rio e brand management pela University of the Arts London. Com uma forte veia empreendedora, apaixonado pelo setor do entretenimento e antenado em

relação às principais tendências mundiais, ele é um dos socio-fundadores do Grupo BERLINN ao lado do amigo Fabio Zibenberg. Multifacetado e inquieto, Pedro já atravessou o oceano e foi diretamente para Madri, na Espanha, onde ocupou o cargo de Diretor de Marketing do Grupo Doze, fundado pelo atleta Marcelo Vireira, ex-jogador do Real Madri e da seleção brasileira. Dividindo sua expertise entre ações no Brasil e na Europa, o jovem foi um dos responsáveis pelo sucesso de ações como a cobertura da quinta Champions League conquistada pelo jogador; a despedida do atleta do clube espanhol e a sua volta ao futebol brasileiro, que reuniu 40 mil pessoas no estádio do Maracanã. Em paralelo, ministra aulas no curso de gestão de experiências e entretenimento, na PUC-Rio. Também coordena os módulos de experiências e marcas, do curso Por trás dos palcos, do projeto Galera da Produção, que capacita profissionais de todo o país no ramo do entretenimento, além de ter se tornado presença frequente em palestras por todo o país como o Rio2C, TEDx e South Summit. Recentemente, passou a integrar o júri do Shell Iniciativa Jovem, iniciativa que busca fomentar o empreendedorismo e a inovação entre os jovens.



Para alcançar o sucesso,
é importante manter a motivação
acesa e permanecer firme em
direção aos objetivos.

@revistaprojetoautoestima

+ + + 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

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

Como transformar as crenças limitantes



@revistaprojetoautoestima



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: 30.900 mil

Instagram: 10.500 mil

www.revistaprojetautoestima.com.br

2025

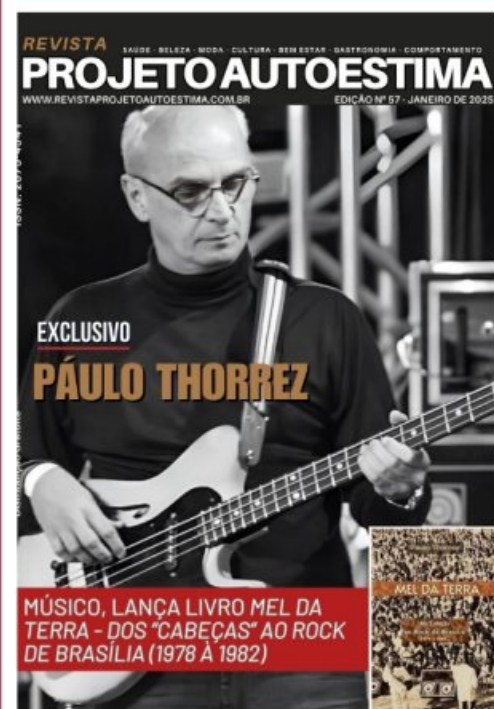
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

FEVEREIRO

roxoxo & laranja



UNIDOS PELA SAÚDE E ESPERANÇA

 @revistaprojetoautoestima

Conscientização
sobre **doenças**
crônicas e luta
contra a leucemia.

Participe da edição nº 59 - Março/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
10/03**

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