

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 50 - JUNHO DE 2024

ISSN: 2675-4541

Distribuição Gratuita

CONFIRA

- *ARTIGOS
- *CRÔNICAS
- *ENTREVISTAS
- *DICAS DE SAÚDE
- *DICAS PARA LEITURA
- *E MUITO MAIS...

EXCLUSIVO

ALÊ JORDÃO

é escritor, fotógrafo, diretor de arte, artista, modelo, um pouco de tudo.

EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM ALÊ JORDÃO, PÁG. 05

ENTREVISTA COM GABRIELLE ALVES, PÁG. 08

PROGRAMAÇÃO DO EVENTO DEGUSTAR EM GOIÂNIA, PÁG. 12

TECNOLOGIA: CONHEÇA O LIVRO INOVAÇÃO, PÁG. 17

PSICÓLOGA DA UNIVERSIDADE DE YALE LANÇA LIVRO, PÁG. 21

POEMA: MEU AMOR, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 26

VEREDAS DO TEMPO, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 28

A ARTE DA ESCRITA, POR ENY SOUZA, PÁG. 30

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 35

FESTIVAL DE MÚSICA INFANTIL, PÁG. 36

GRUPO BLOOM, PÁG. 41

ILHA CROSSMÍDIA E NOVA PRODUZEM FILME PARA CAMPANHA DE VACINAÇÃO, PÁG. 44

3 DICAS PARA SEPARAR A VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL, POR JÉSSICA GIUSTINO, PÁG. 48

7 DICAS PARA LEVAR UMA VIDA MAIS LEVE, PÁG. 51

COMO FALAR SOBRE AS ENCHENTES COM AS CRIANÇAS?, PÁG. 55

DIA DOS NAMORADOS: COMO ACERTAR NO PRESENTE DE ACORDO COM CADA SIGNO, PÁG. 60

DIA DOS NAMORADOS NO SHOPPING PLAZA SUL, PÁG. 64

PRATOS PARA SABOREAR ACOMPANHADOS DE VINHO, PÁG. 66

CELEBRE O DIA DOS NAMORADOS COM UM JANTAR ESPECIAL, PÁG. 75

CONHEÇA 5 RESTAURANTES COM MENUS E AÇÕES ESPECIAIS PARA CELEBRAR O DIA DOS NAMORADOS, PÁG. 92

2º FESTIVAL SABORES DA MONTANHA, PÁG. 99

5ª EDIÇÃO DO FESTIVAL BRASIL SABOR DA REGIÃO METROPOLITANA DE CAMPINAS, PÁG. 102

SANTA HELENA E CINEMARK APRESENTAM A NOVA PIPOCA MAIS PAÇOQUITA, PÁG. 109

DELÍCIAS DO ARRAIÁ, PÁG. 111

BOLO DE LARANJA SEM LEITE E OVOS, PÁG. 116

INCERTEZAS DO MERCADO DO TRIGO, PÁG. 119

140 MIL VAGAS EM PADARIAS BRASILEIRAS, PÁG. 122

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 133

EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 134



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)



12 de junho dia dos Namorados

a mágica que transforma dois corações
em um só universo!

Editorial

- Olá, leitores! Esta é a edição de nº 50 e trazemos aqui um leque de novidades para vocês. Confira matérias riquíssimas e entrevistas valiosas, assim como poemas, crônicas, dicas para leitura e muito mais. Confira tudo de perto. A nossa gratidão a todos os envolvidos desta edição e para quem está sempre nos acompanhando!

Tenham uma ótima leitura!

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

Elenir Alves

Tags

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

Contato

✉ elenir@cranik.com

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

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



www.revistaprojetoautoestima.com.br



Alê Jordão

O artista estudou artes plásticas na Faap e design na domus de Milão. Iniciou a vida artística profissional em 2001 e ao longo da carreira seu trabalho fez e faz muito sucesso ao relacionar áreas variadas, como artes visuais, design e moda, além do uso da tecnologia e do neon em sua linguagem gráfica. Participa de feiras de arte no Brasil e pelo mundo. Participa de projetos de rua, transformação de espaços públicos em arte, projetos sociais e leilões beneficentes. O artista e o Alessandro se misturam o tempo todo, pois além de ser sua profissão, é também sua maior paixão e hobby.



Revista Projeto AutoEstima: primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Você é artista visual que conecta arte, moda e design, bem como o uso do neon em sua linguagem gráfica. Conte-nos um pouco sobre a sua história e como foi o seu progresso no meio literário.

Alê Jordão: sempre foi um desejo imortalizar minhas paixões num livro, eternizar não só as obras de arte, mas do meu mundo que vai das artes, ao skate, a moda, viagens, meu lyfetsyle. Quando o William Biglione, curador do livro, me convidou para fazê-lo, não imaginei fazer o primeiro que não fosse esse, que contém todas minhas paixões.

Detalhes do produto

- Livro: God Save the Sneakers
- Autor: Alê Jordão
- Editora : AFLUENTE; 1ª edição (5 abril 2024)
- Idioma : Português
- Capa dura : 212 páginas
- ISBN-10 : 6585724321
- ISBN-13 : 978-6585724326

Revista Projeto AutoEstima: você é autor do livro "god save the sneakers". poderia comentar?

Alê Jordão: isso, de autor, fotógrafo, diretor de arte, artista, modelo, um pouco de tudo. Usei meus sneakers, roupas, estúdio, todo meu universo para esse livro.

Revista Projeto Autoestima: como surgiu a escolha do título do seu livro "God save the sneakers"?

Alê Jordão: ouvindo o som do Sex Pistols – God save the queen.

Como meus sneakers são as minhas rainhas, acabou fazendo sentido, até porque o design gráfico do livro é bem punk e fizemos o primeiro lançamento internacional em Londres, em abril de 2024, logo após lançá-lo em São Paulo na SP-Arte.

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

Alê Jordão: todos!

Revista Projeto AutoEstima: como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?



Alê Jordão: uso muito a rua para pesquisa, pessoas, comportamentos, consumo, arte, viagens...

Revista Projeto Autoestima: poderia destacar um trecho do seu livro especialmente para os nossos leitores?

Alê Jordão: os textos curatoriais de Baixo Ribeiro, Lilian Pacce e Paulo Anshowinhas estão incríveis, e conseguiram, cada um na sua área, descrever exatamente minhas paixões nesse livro.

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

Alê Jordão: esse livro é bem voltado para a fotografia, minha leitura também se dá no visual. Ele pode ser manuseado em 360 graus e a cada ângulo pode ser visto uma fotografia de forma diferente.

Penso que a criatividade e por ser inédito no mundo, estimula o interesse em adquirir.

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?

Alê Jordão: a Editora Afluente, que publicou meu livro, veio com um conceito novo, ser totalmente on demand. Pode ser comprado no site deles, na Amazon ou diretamente com nossa equipe no estúdio. Estamos analisando alguns lojas e livrarias para maior acesso ao livro até o final do ano.

Revista Projeto AutoEstima: existem novos projetos em pauta?

Alê Jordão: sempre! A cabeça do artista não para. Mantereí minha agenda de feiras de arte esse ano nas quais participo: SP Arte – Rotas brasileiras (São Paulo – agosto), Art Rio (Rio de Janeiro – Setembro), Arte Basel (Miami – dezembro) e alguns projetos paralelos de exposições, arte na rua e projetos sociais ainda a finalizar contratos.

Perguntas rápidas:

Um livro: Hei de Vencer – Arthur Riedel

Um ator ou atriz: Al Pacino

Um filme: Scarface

Um poeta: Carlos Drummond de Andrade

Um hobby: Skate

Uma cor favorita: Pink

Um dia especial: Todos com minha família

Revista Projeto AutoEstima: deseja encerrar com mais algum comentário?

Alê Jordão: Gostaria de agradecer a oportunidade e presentear vocês com um Livro e um outro para presentear os leitores/público de vocês!

Para adquirir o livro do autor, acesse: <https://encurtador.com.br/GDZ9E>



Acompanhe o autor pelo instagram:

@alejordao_art

Autora do livro: Eu, Você e a Quimera em Movimento

GABRIELLE ALVES

CIENTISTA POLÍTICA E ADVOGADA. TEM 25 ANOS. NASCIDA E CRIADA EM BRASÍLIA. A SUA RELAÇÃO COM A LITERATURA COMEÇOU NA INFÂNCIA, SEUS PAIS SEMPRE LHE INCENTIVARAM A LER MUITO E É MUITO GRATA POR ISSO, SEU PAI NUNCA LHE NEGOU UM LIVRO. CRESCER CERCADA DE PALAVRAS, DO CERRADO E DAS HISTÓRIAS FANTÁSTICAS CONTADAS PELA FAMÍLIA, QUE TRANSFORMAVAM QUALQUER PORTINHA EM UM PORTAL PARA OUTROS MUNDOS, ENTÃO ERA MUITO ESTIMULADA. ASSIM QUE SE ALFABETIZOU, SUA MÃE CRIOU UM "CANTINHO DA LEITURA" NO SEU QUARTO, QUE ERA CHEIO DE GIBIS DA TURMA DA MÔNICA E LIVROS INFANTIS MUITO INSTIGANTES. QUANDO ELA NÃO ESTAVA LENDO, ESTAVA SONHANDO ACORDADA, ARRASTANDO SUA IRMÃ PARA AS AVENTURAS, UM PRIVILÉGIO.





Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Conte-nos um pouco sobre a sua história e como foi o seu progresso no meio literário.

Gabrielle Alves: Bom, eu sou cientista política e advogada, e ainda estou me acostumando com esse título de escritora. Tenho 25 anos e sou nascida e criada em Brasília. A minha relação com a literatura começou na infância, meus pais sempre me incentivaram a ler muito e sou muito grata por isso, meu pai nunca me negou um livro.

Cresci cercada de palavras, do Cerrado e das histórias fantásticas contadas pela família, que transformavam qualquer portinha em um portal para outros mundos, então eu era muito estimulada. Assim que me alfabetizei, minha mãe criou um "cantinho da leitura" no meu quarto, que era cheio de gibis da Turma da Mônica e livros infantis muito instigantes. Quando eu não estava lendo, estava sonhando acordada, arrastando minha irmã para as aventuras, um privilégio.

Revista Projeto AutoEstima: Você sempre escreveu?

Gabrielle Alves: Eu sempre li muito. Comecei a escrever no final da adolescência, mas nunca mostrei para ninguém. Gostava de escrever poesias e inevitavelmente também aprendi a escrever de forma mais acadêmica graças à minha formação.

Revista Projeto AutoEstima: Quando você decidiu publicar um livro? Recebeu apoio?

Gabrielle Alves: Decidi publicar depois que morei um tempo em Paris, na França, em um intercâmbio acadêmico pela Universidade de Brasília, acho que isso me deu mais coragem para me expor e explorar novas perspectivas.

Detalhes do produto

- Livro: eu, você e a quimera em movimento
- Autora: Gabrielle Alves de Paula
- Editora: Mondru
- Páginas: 80
- Gênero: Contos
- Formato: Brochura 14x21
- ISBN: 9786584634770



Não era o objetivo do intercâmbio, mas as experiências foram tantas que transbordaram para a minha escrita. E claro, não foi um processo muito linear; comecei a publicar alguns contos em coletâneas como o SeloOffflip e a Editora Ipê Amarelo para ir me acostumando com a ideia primeiro. Também publiquei um conto na Revista Traços DF 74. Eu não contei para muitas pessoas que queria publicar, mas desde o começo meu namorado, Zau Spínola, que é artista visual (@arte.zauspínola no Instagram), me apoiou bastante. Ele inclusive escreveu o prefácio. E minha família é bem chiclete, então apoiaram muito, inclusive aceleraram o processo logístico e fazem mais propaganda do livro que eu!

Revista Projeto AutoEstima: E afinal, sobre o que é "Eu, Você e a Quimera em Movimento"?

Gabrielle Alves: O livro é um conjunto de microcontos em primeira pessoa inspirados em sonhos. A ideia principal perpassa a existência de uma quimera, personagem anômala e criativa, que é livre e age no presente infinito, enquanto o "eu" vive entre passado e futuro, estrangeiro do próprio tempo. O livro é como uma visita a um museu particular, em que cada texto cria uma imagem com o sentimento das palavras, revelando a tentativa constante de reinvenção e interpretação daquilo que nos atravessa e afeta. Reflete poeticamente sobre contradições, abordando temas como medo, paixão, amor, tédio, revolta e sonhos. O movimento em busca do próprio lugar, entre imensos deslocamentos.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia nos contar mais sobre a trama e os personagens do seu livro?

Gabrielle Alves: Como mencionei, a quimera é uma personagem central, representando a liberdade e a criatividade. O "eu" do livro é uma figura introspectiva, lutando para encontrar seu lugar no mundo. Cada microconto oferece uma nova perspectiva sobre essa dualidade, utilizando uma escrita onírica como meio de explorar emoções e experiências humanas.

Revista Projeto AutoEstima: O livro dialoga com muitas imagens, são suas?

Gabrielle Alves: Todas as imagens são minhas! Sempre gostei muito da fotografia e elas sempre inspiraram a minha escrita também, inevitavelmente elas habitam meus sonhos. Acredito que a escrita do livro compõe e descreve algumas dessas imagens que habitam a tensão entre o real e o surreal.

Revista Projeto AutoEstima: Quais foram os maiores desafios que você enfrentou durante a escrita do livro?

Gabrielle Alves: Um dos maiores desafios foi encontrar o meu próprio estilo. Escrever microcontos exige uma concisão que não é fácil de dominar, e eu queria que cada palavra tivesse um peso significativo. Também foi um desafio abordar temas tão profundos e pessoais de uma maneira que ressoasse com os leitores.

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

Gabrielle Alves: Sim, queria explorar a complexidade das emoções humanas e a constante busca por autoconhecimento e reinvenção. A quimera, como símbolo de criatividade e liberdade, contrasta com a luta do "eu" para se entender e se posicionar no mundo. Espero que os leitores se vejam refletidos nessa busca e encontrem algum conforto ou inspiração.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi o processo de publicação do seu livro? Você encontrou alguma dificuldade?

Gabrielle Alves: Foi um processo desafiador, com alegrias e frustrações. A publicação em coletâneas antes de lançar meu próprio livro me ajudou a me preparar para os desafios. Encontrei algumas dificuldades em termos de logística e marketing, mas a experiência foi muito enriquecedora e me ensinou muito sobre o mundo editorial. Submeti o livro a alguns editais, vivi a frustração de ter a ideia rejeitada algumas vezes, mas fui acolhida pela Editora Mondru, que conheci pelo Instagram.

Revista Projeto AutoEstima: Qual foi a sensação de segurar o seu livro impresso pela primeira vez?

Gabrielle Alves: Foi um misto de orgulho, vergonha e alegria. Ver aquilo materializado foi muito engraçado, principalmente porque agora você não tem mais controle sobre quem vai ler a obra.

Revista Projeto AutoEstima: Como tem sido a recepção do público até agora?

Gabrielle Alves: A recepção tem sido muito positiva.

Fico feliz em saber que os leitores estão se conectando com a minha escrita e encontrando significado nas minhas palavras. Admito que a parte mais difícil é o marketing, ainda mais porque a escrita não ocupa o centro do meu tempo atualmente.

Revista Projeto AutoEstima: Como foi o lançamento do livro?

Gabrielle Alves: O lançamento demorou bastante, eu não queria um grande evento, estava nervosa com a perspectiva de ser um centro de atenções, e graças a uma parceria com a Revista Traços consegui lançar o meu livro em um evento com várias autoras na Biblioteca Nacional de Brasília. Foi exatamente como eu queria e até li um trecho do livro em um microfone!

Revista Projeto AutoEstima: Quais são os escritores ou livros que mais te influenciaram?

Gabrielle Alves: Há muitos escritores que admiro, como Clarice Lispector, Isabel Allende, Gabriel García Márquez e Julio Cortázar. Cada um deles, à sua maneira, me inspirou a explorar a escrita de forma disruptiva e criativa. Acho que o escritor que mais influenciou esse livro especificamente foi André Breton e suas obras "Nadja" e "Arcane 17". O surrealismo literário me encanta muito.

Revista Projeto AutoEstima: Já está trabalhando em um novo projeto ou livro? Pode nos dar alguma pista sobre o que vem por aí?

Gabrielle Alves: Tenho algumas ideias em mente, mas ainda não as coloquei no papel. Acho que algumas coisas precisam de um tempo de maturação no coração para que possam nascer no papel.

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

Gabrielle Alves: Não tenham medo de se expor e de errar. Escrevam todos os dias, mesmo que seja algo ruim (conselho que eu preciso seguir também). Leiam muito, escrevam o que sentem e não desanimem com as dificuldades. Cada desafio é uma oportunidade de crescimento.

Revista Projeto AutoEstima: O que você gosta de fazer para além da escrita?

Gabrielle Alves: Gosto de ler, claro, e também de viajar. Amo explorar novos lugares e culturas, isso sempre me traz novas ideias e perspectivas.

Também gosto de filmes, museus, cafés, shows, sair com as minhas amigas, sou cheia de passatempos, mas ultimamente tenho me dedicado mais aos estudos.

Revista Projeto AutoEstima: Qual é o seu lugar favorito para escrever e por quê?

Gabrielle Alves: Gosto de escrever no meu cantinho em casa, que é bem acolhedor e cheio de livros e árvores. É um lugar onde me sinto confortável e inspirada. Também gosto de escrever em cafés, onde o burburinho das pessoas me ajuda a focar.

Revista Projeto AutoEstima: Se você pudesse viajar para qualquer lugar do mundo para buscar inspiração, para onde iria?

Gabrielle Alves: Acho que se fosse para escolher um destino hoje, eu iria para Cuba. Acho que o incentivo deles à literatura me inspiraria muito.

Revista Projeto AutoEstima: Onde podemos te encontrar?

Gabrielle Alves: Meu livro está disponível no site mondru.com e o meu perfil no Instagram é [@gabriellealves.p](https://www.instagram.com/gabriellealves.p)

Perguntas rápidas:

Um livro inesquecível: cem anos de solidão

Um hobby: fotografia

Um (a) autor (a): Marcel Proust

Um ator ou atriz: Raíssa Xavier

Um filme: Cloud Atlas

Uma cor favorita: rosa

Uma recordação especial: primeira vez que eu fui em Belém do Pará!

Um desejo para o futuro: mais incentivo para a literatura e livrarias independentes.

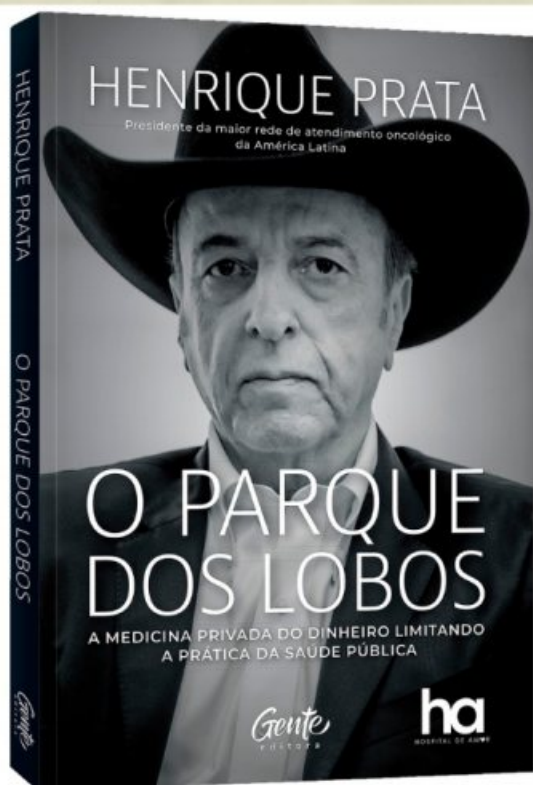
Revista Projeto AutoEstima: deseja encerrar com mais algum comentário?

Gabrielle Alves: Agradeço pela oportunidade. Foi um prazer conversar com vocês.



Programação do Evento Degustar em Goiânia tem Henrique Prata lançando seu

novo livro "O Parque dos Lobos"

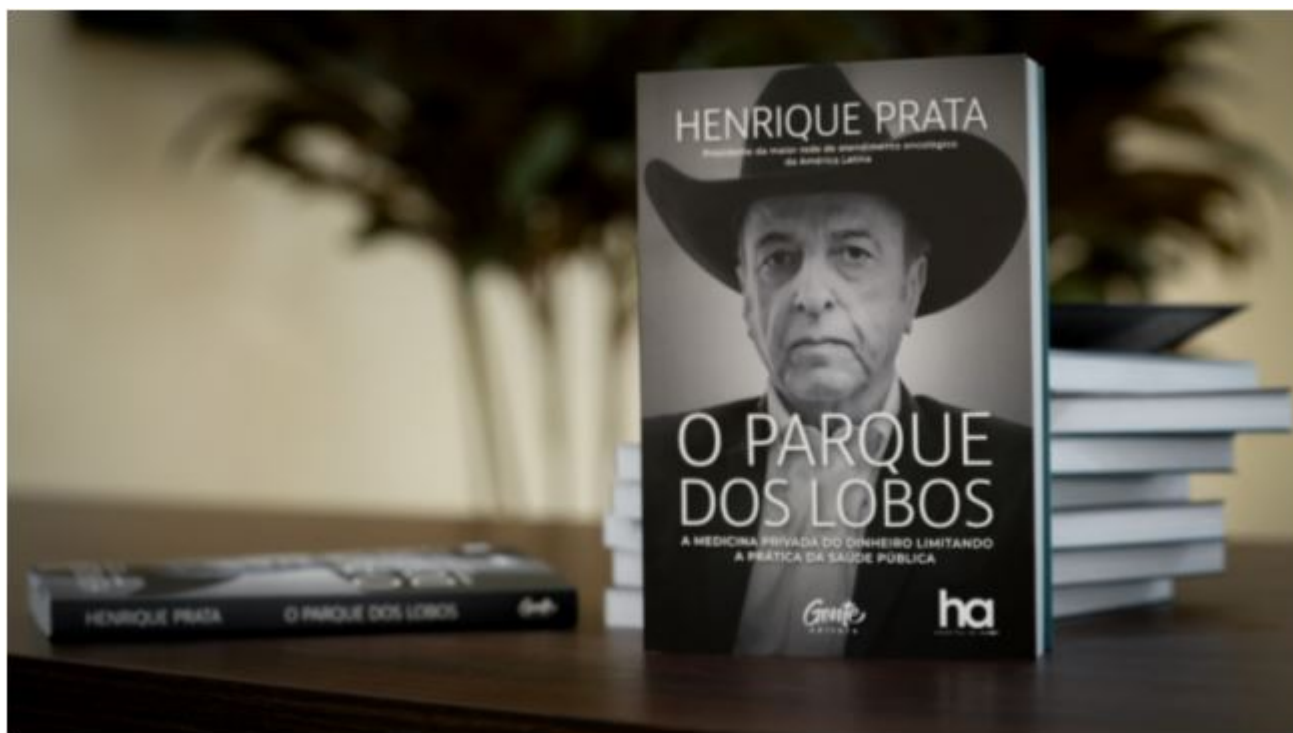


Tarde de autógrafos acontece no dia 25 de junho, no novo espaço Lounge Vitrine do Shopping Flamboyant que está entre os patrocinadores do Evento Degustar em 2024

Entre os dias 25 e 26 de junho de 2024, acontece pela primeira vez em Goiânia a 21ª edição do Evento Degustar, um encontro de solidariedade que une profissionais de eventos, como gastronomia e decoração, em prol do Hospital de Amor. A programação conta com a noite de degustação, aulas, palestras e acaba de confirmar uma parte importante da programação também acontece no Flamboyant Shopping. Henrique Prata realizará uma tarde de autógrafos para lançamento do seu livro “O Parque dos Lobos - A medicina privada do dinheiro limitando a prática da saúde pública” no Lounge Vitrine, novo espaço do centro de compras que também é um dos patrocinadores da iniciativa social este ano.

Quem são as pessoas que mandam na saúde do Brasil? Para Henrique Prata, muitas dessas pessoas são verdadeiros lobos em pele de cordeiro. Sem medo de citar fatos e nomes, o presidente do Hospital de Amor, com sede em Barretos (SP), em seu novo livro “O Parque dos Lobos – A medicina privada do dinheiro limitando a prática da saúde pública”, denuncia os valores invertidos que encontrou durante mais de três décadas de gestão na área oncológica no SUS, e mostra a realidade de um sistema que parece se fechar especialmente quando pessoas mais necessitadas precisam dele, explorando os vulneráveis para poder lucrar mais.

Sem perder a esperança e com muita fé no futuro, o autor também mostra o outro lado da moeda e conta casos inspiradores de heróis que salvam vidas diariamente. A obra será lançada em Goiânia, com a presença do autor, em uma tarde de autógrafos no dia 25 de junho, das 14h às 17h, no Shopping Flamboyant.



Sobre o Hospital de Amor: Referência em tratamento, prevenção, ensino e pesquisa em câncer, o Hospital de Amor (atual nome do Hospital de Câncer de Barretos) realizou em 2023 um total de 1.744.509 atendimentos (entre consultas, procedimentos e exames) em todas as suas unidades espalhadas pelo Brasil, resultando em cerca de três atendimentos por minuto. Nesse período, foram atendidas 568.900 pessoas, oriundas de 2.581 municípios brasileiros. Isso quer dizer que, no ano passado, o HA cuidou de alguém vindo de 46.3% das cidades do país, de forma 100% gratuita. Atualmente, o déficit operacional da instituição ultrapassa os R\$ 45 milhões por mês, de acordo com o último balanço oficial divulgado. Apoiado nos ideais de humanização, o HA possui diferenciais de destaque, sobretudo dentro do contexto do Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro, como uma filial do maior centro de treinamento de cirurgia minimamente invasiva do mundo – o IRCAD; um dos maiores serviços de prevenção em câncer do Brasil, com o maior número de unidades móveis para rastreamento e detecção precoce do mundo; e um Instituto de Ensino e Pesquisa focado em oncologia, incluindo um Centro de Pesquisa em Oncologia Molecular, que proporciona não apenas a possibilidade de grandes avanços em pesquisa científica na área e a formação de profissionais extremamente qualificados, mas também um tratamento mais personalizado e assertivo aos seus pacientes.

Serviço: Tarde de autógrafos do livro “O Parque dos Lobos – A medicina privada do dinheiro limitando a prática da saúde pública”, por Henrique Prata

Data: 25 de junho

Horário: das 14h às 17h

Local: Shopping Flamboyant – Goiânia/GO

21º Evento Degustar - Goiânia (GO)

www.eventodegustar.com.br

Data: 25 e 26 de junho de 2024 (terça-feira e quarta feira)

Local: Castro´s Park Hotel.

Endereço: Av. República do Líbano, 1520 – Goiânia/ GO

Convites à venda pelo Sympla: Evento Degustar em Goiânia em Goiânia – Sympla
Marcas patrocinadoras: Bradesco Prime, Agrícola Guimarães, Agro Desidério, Agrobom, Bagel, Bom Sucesso, Casa do Pica Pau, Castro´s Park Hotel, Flamboyant Shopping, Dale Carnegie, Dez Alimentos, Fazendas Benedetti, Piracanjuba, Bit Electronics, Gen Fertilizantes e Óleo de Soja Comigo.

Marcas apoiadoras: H3 Eventos e Tecnologia, Help Bar, Grupo Piquiras, Água Goyá e Convention Bureau Goiânia.

Noite de Degustação: Dia 25 de junho de 2024 (terça-feira)

Duplas de profissionais da gastronomia e decoradores nas mesas de salgados

Restaurante Ipê com decoração de Silas Valverde

Cinara Matteucci Buffet com decoração de Valéria Junqueira

Kusina Casa/ Vellozia Buffet com decoração de Rose Campos Vaz

Buffet Piquiras com decoração de Alessandro Gemus

Ana Marinari Buffet com decoração de Patrícia Assunção

Hanna Buffet com decoração de Vinícius Mascarin

TFT Armazém com decoração própria

Majuli Festas com decoração própria

Duplas de profissionais da gastronomia e decoradores nas mesas de salgados

Delicatesse Confeitaria com decoração de Silas Valverde

Márcia Suzuki Pâtisserie com decoração de Alessandro Gemus

Leonardo Almeida com decoração de Ludmila Barcellos

Terraço New York com decoração de Lorena Pitaluga

Allan Cassimiro com decoração de Denise Arantes

Adriana Noronha Chocolates com decoração de Valéria Junqueira

Decoração entrada do evento: Marcelo Bueno Decor

Bares: Coquetelaria Piquiras, Help Bar, Água Goyá, Cerveja Astúria, Spina Wines e My Winery.

Degustar Experience: Jô Malone, Espaço Paula Bernardino, Kusina Casa, Queijaria Serra do Bálamo e King's Café.

Palestras e Oficinas: Dia 26 de junho de 2024 (terça-feira)

10h – Palestra com Camila Telles e Bruno Dupin

11h – Palestra “O chic é ser inclusivo” com Carlos Martinz

11h – Oficina “Cozinha fácil e descomplicada” com Lilian Chaves Coelho

11h – Oficina com Ian Baiocchi

12h – Palestra “Etiqueta, ética e estética” com Vinícius Mascarin

12h – Oficina “Desmistificando o café especial e harmonização de queijos” com King's Café

13h – Palestra “Os pilares da longevidade saudável” com Dra. Marianne Abdalla

13h – Oficina “Análise sensorial, degustação e harmonização”

14h – Palestra “Processo criativo na confeitaria e seu planejamento” com chef Rafael Barros

14h – Oficina “Arranjos florais e várias versões” com Alessandro Gemus

15h – Oficina “Alta gastronomia” com Alvaro Gasparetto

16h – Palestra “O sabor do sucesso: como transformar sua paixão em um negócio bem sucedido” com Albenir Mello

16h – Oficina “Drinks clássicos de cinema para fazer em casa” com Help Bar

17h – Palestra “Moda e arte no luxo” com Flavio Lima

18h – Palestra “O desafio de pessoas virarem marcas e marcas se tornarem mais humanas” com Pedro Ivo Brito

18h – Oficina “Vinhos branco e rosé: como escolher para seu evento” com Felipe Prigol da My Winery

A TECNOLOGIA

TEM TRANSFORMANDO O
TRABALHO REALIZADO PELOS
MEIOS DE COMUNICAÇÃO, DIZ
LIVRO SOBRE INOVAÇÃO DE
DOUGLAS MIQUELOF



O Livro "Inovação: Uma visão sobre o uso das tecnologias emergentes e os impactos na transformação da sociedade" retrata o cenário em que o mercado de comunicação e publicidade está inserido

O livro **“Inovação: Uma visão sobre o uso das tecnologias emergentes e os impactos na transformação da sociedade”**, escrito por Douglas Miquelof, fundador da TechMedia, diretor de Negócios e Inovação da Compasso Coolab e especialista em inovação, marketing e vendas, publicitário e administrador de empresas, trata sobre temas relacionados ao mercado publicitário, os meios de comunicação e a influência da cultura digital.

O livro já está disponível para compra no aplicativo Amazon Shopping: https://www.amazon.com.br/dp/6525476836?ref=cm_sw_r_apan_dp_P80TDT5Z1M4JB95VWFTK&ref_=cm_sw_r_apan_dp_P80TDT5Z1M4JB95VWFTK&social_share=cm_sw_r_apan_dp_P80TDT5Z1M4JB95VWFTK&language=pt-BR&skipTwisterOG=1

Um dos principais conteúdos abordados no livro é como a inovação vem ajudando o desenvolvimento dos meios de comunicação, reestruturando a forma como a sociedade consome e vende notícias e informações.

Ele também ressalta as transformações, realizadas por meio dos avanços tecnológicos, no mundo da comunicação e publicidade, que influenciam a maneira como as mensagens são transmitidas, recebidas e entendidas.

Douglas conta com a colaboração de Luiz Serafim, empreendedor, palestrante de criatividade, inovação e liderança, consultor e conselheiro de inovação e diretor de marca e comunicação, para a escrita do prefácio, onde ele faz os primeiros apontamentos sobre todos esses temas, a partir da sua própria perspectiva.

De acordo com a pesquisa “O Futuro das Agências: ESG, Aquisições, Crescimento e Concorrência”, conduzida pela KPMG no Brasil e pelo grupo Meio & Mensagem, a publicidade é cada



vez mais digital, inclusiva e focada em sucesso.

O estudo indica insights importantes sobre o mercado publicitário, marketing e branding e revela que o setor reconhece o cenário atual e quer ser co autor das transformações, por isso deve apostar na criação de negócios. O levantamento feito também diz que, para o futuro do mercado, devem prevalecer as estratégias de produção de conteúdo, o business intelligence e a oferta de outros serviços, tais como consultoria de tecnologia e plataformas de marketing digital.

Em 2024, os investimentos globais no setor de publicidade devem ultrapassar US\$1 trilhão, pela primeira vez, segundo a pesquisa realizada pela Warc. Um levantamento feito pelo Cenp (Fórum de Autorregulação do Mercado Publicitário) diz que no primeiro semestre de 2023 os investimentos ultrapassaram R\$9 bilhões.

Desse total, 43% foram para anúncios em TV aberta e outros 36,9% para propagandas na internet. Os números são referentes ao valor destinado por 319 agências de publicidade, sendo 262 matrizes e 57 filiais.

A TD - Tecnologia Digital destaca que a tecnologia mudou a maneira como os anúncios são vistos. Isso se dá considerando que, hoje, existem diversas maneiras de fazer publicidade, dentro e fora das agências, em um universo inteiro de redes sociais, vídeos, pesquisas por voz, inteligência artificial, blockchain e entre outros.

A TD ainda afirma que as mídias tradicionais não chamam mais a atenção como antes, por isso é essencial ter uma estratégia de segmentação e personalização.

Essa é uma das questões citadas ao longo dos capítulos do livro, sendo a grande influência que a internet e as redes sociais têm na vida da população e das marcas. “Hoje, é possível alcançar públicos somente analisando dados demográficos, comportamentais e geográficos.

Isso significa que a publicidade online está sendo uma solução eficaz para as empresas atingirem seus clientes, facilitando a verificação de métricas e desempenho em tempo real, de forma rápida”, diz Douglas.

Douglas Miquelof, diretor de Negócios e Inovação da Compasso Coolab, especialista em inovação, marketing e vendas, publicitário e administrador de empresas.

Apesar de todos os benefícios que a tecnologia proporciona, o autor ainda expõe no livro os problemas e desafios enfrentados pelas empresas e agências que utilizam desse recurso. A grande preocupação é encontrada na privacidade de dados e na ética de coleta e uso de informações pessoais, além da configuração do algoritmo e a propagação de fake news e desinformação.

“Essa, com certeza, é uma discussão pertinente e que interessa não só aos próprios consumidores de conteúdo, como também às marcas, que devem sempre estar atentas ao que está sendo divulgado na internet e os produtos que estão sendo vendidos”.



Douglas Miquelof é formado como técnico em Administração de Empresas, Graduado em Comunicação Social com habilitação em Publicidade e Propaganda, Pós-graduado em Marketing, Pós-graduado em Logística e tem MBA em Negócios, Inovação e Empreendedorismo, com extensão em módulo internacional pela Bentley University de Massachussets, nos Estados Unidos. Ele também participou de alguns dos principais eventos de inovação, tecnologia e transformação do Brasil e do mundo, entre eles: SXSW, Web Summit, Hacktown, Digitalks e Rio Innovation Week. Já atuou como professor universitário e atualmente ministra aulas e palestras em cursos livres, treinamentos corporativos e eventos. Além disso, é fundador e CEO da TechMedia e diretor executivo da Associação dos Profissionais de Propaganda Brasil (APP Brasil).

Ficha técnica:

- Título: “Inovação: Uma visão sobre o uso das tecnologias emergentes e os impactos na transformação da sociedade”
- Autor: Douglas Miquelof
- Editora: Viseu
- Ano: 2024
- Páginas: 144



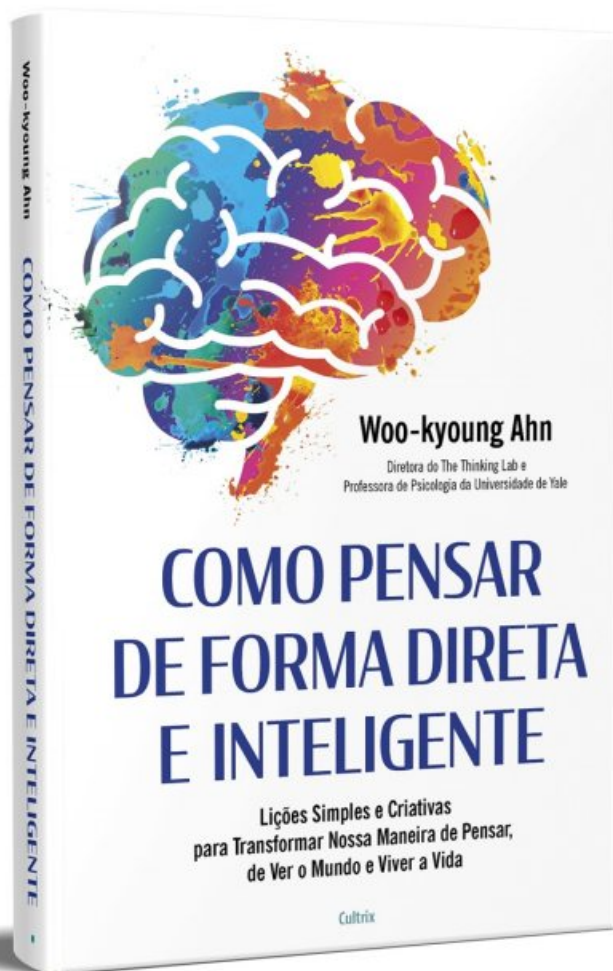
**Psicóloga da
Universidade de
Yale lança livro
que promete guiar
leitores em
jornada para
pensamentos
claros e decisões
eficazes**



Professora Woo-kyoung Ahn explica os motivos de nosso raciocínio ser falho a partir de análises e vivências de um curso de seus de maior sucesso

Em um mundo cada vez mais complexo e desafiador, a clareza do pensamento e a capacidade de tomar decisões inteligentes se tornam ferramentas essenciais para o sucesso individual e social. Para lidar com esses desafios, a **Editora Cultrix** traz para o Brasil o livro **“Como Pensar de Forma Direta e Inteligente”**, um guia prático e revelador para

desvendar os mistérios do pensamento humano escrito pela renomada psicóloga e professora universitária Woo-kyoung Ahn.



Woo-kyoung criou um curso na Universidade de Yale chamado **“Thinking”**, com o objetivo de ajudar os alunos a analisar crenças e formas de pensar que causam diversos problemas na rotina diária. Em pouco tempo o curso se tornou um grande sucesso e, em suas aulas, a professora e os alunos analisavam os “problemas de pensamento” – como viés de confirmação, atribuição causal e recompensas futuras – e como isso tudo afetava a vida deles e contribuía para resolver os mais variados problemas sociais. Agora, pela primeira vez, ela apresenta neste livro os principais *insights* reunidos

durante seus longos anos de ensino e pesquisas.

Com base em décadas de pesquisa em psicologia cognitiva, estudos inovadores – criados por ela própria –, e a experiência adquirida em seu concorridíssimo curso, a autora usa de exemplos da cultura pop e uma linguagem acessível capazes de ajudar o leitor a desvendar as armadilhas cognitivas que podem levar a erros de julgamento e decisões precipitadas.

“Como Pensar de Forma Direta e Inteligente” vai além do conteúdo apresentado em outros estudos sobre o funcionamento do cérebro e do pensamento. Ele pavimentam um

caminho prático e eficiente para melhorar sua vida ao resolver problemas do mundo real. Trata-se de uma leitura indispensável e obrigatória para todos os que desejam pensar (e viver) melhor no mundo contemporâneo, não apenas através de uma visão lúcida sobre as armadilhas que causam danos ao seu raciocínio, mas também como um guia especializado na revisão da forma como pensamos e agimos.

Elogios ao livro:

“Como Pensar de Forma Direta e Inteligente’ combina o melhor da ciência com conselhos práticos para ajudá-lo a tomar as melhores decisões. As histórias de Ahn são precisas, engraçadas e nos mostram como o pensamento pode ser transformado para superarmos os preconceitos e pensarmos de forma mais eficiente!” – Mahzarin Banaji, professor de Psicologia na Universidade de Harvard

“Como Pensar de Forma Direta e Inteligente’ é leitura obrigatória – um guia inteligente e de fácil compreensão, que apresenta pesquisas de ponta sobre como as pessoas pensam. Usando como base seu famoso curso de Yale, a professora Woo-kyoung Ahn mostra que entender melhor o funcionamento da mente pode nos tornar mais inteligentes e sábios – e até mesmo mais gentis.” – Paul Bloom, professor de Psicologia na Universidade de Toronto e professor emérito de Psicologia na Universidade de Yale



Sobre a Autora:

Woo-Kyoung Ahn é psicóloga renomada e professora associada de Psicologia na Universidade de Yale. Seu trabalho inovador na psicologia cognitiva tem impactado positivamente a compreensão do funcionamento da mente humana. Seus estudos pioneiros sobre os mecanismos por trás dos pensamentos equivocados são amplamente reconhecidos e aclamados pela comunidade acadêmica e pelo público em geral. Sua pesquisa se concentra nos vieses

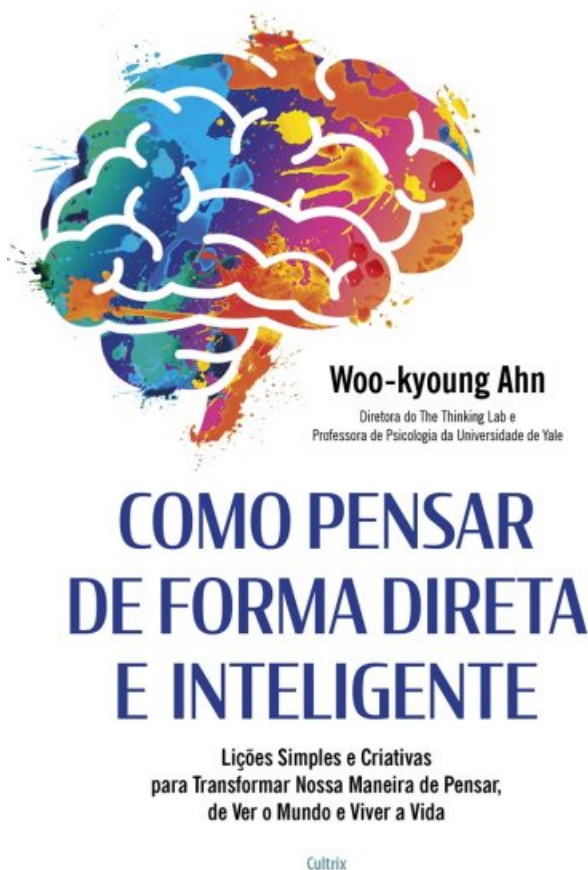
cognitivos e na tomada de decisões. Ela é autora de diversos artigos científicos e palestrante frequente em eventos acadêmicos e profissionais.

Sobre o Grupo Editorial Pensamento:

Mais que livros, inspiração!

Desde 1907, o Grupo Editorial Pensamento publica livros para um mundo em constante transformação e aposta em obras reflexivas e pioneiras. Em busca desse objetivo, construímos uma das maiores e mais tradicionais empresas editoriais do Brasil. Hoje, o Grupo é formado por três selos: Pensamento, Cultrix e Jangada, e possui em catálogo aproximadamente 2 mil títulos, publicando cerca de 80 lançamentos ao ano.

Ao longo de sua trajetória, o Grupo Editorial Pensamento aposta em mensagens que procuram expandir o corpo, a mente e o espírito. Mensagens que emanam energia positiva e bem-estar. Mensagens que equilibram o ser. Mensagens que transformam o mundo.



Serviço:

Livro: Como Pensar de Forma Direta e Inteligente

Autora: Woo-kyoung Ahn (<https://wkahn.com/book>)

Editora: Cultrix

Preço de capa: R\$ 62,00

Páginas: 264

Já disponível para venda em: <https://www.grupopensamento.com.br/produto/como-pensar-de-forma-direta-e-inteligente-9228>

**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



Meu Amor

Por Ana Beatriz Carvalho

Escrevo esta carta pensando em ti, mirando teus olhos mansos, lembrando de tua honestidade que encanta e emocionada com tua bondade permanente. Sempre festejo a tua existência preciosa.

Não há distância entre nós. Os bons sentimentos nos aproximam, encurtando caminhos, estreitando pontes e diminuindo espaços.

És único e por isso te admiro tanto.

Hoje rememorei aquela bela viagem em que juntos apreciamos a diversidade dos povos, a multiplicidade dos ambientes, a variedade dos usos e costumes.

Tudo novo! Muitos aprendizados! Lições a perder de vista...


Mas houve uma situação em evidência que condensou valores, reflexões e impulsos internos para eu perceber a vida com mais generosidade. Tu foste responsável por essa percepção extraordinária.

Talvez tu não te recordes, mas eu jamais esquecerei.

Estávamos fazendo o caminho de volta para nosso doce lar. O calendário sinalizava que a rotina da vida nos convidava a assumir nossos destinos em Brasília.

Naquele dia, fomos dormir mais cedo, pois o taxista nos levaria ao aeroporto por volta das 3h da manhã.

Na euforia de ficar e de ir, de descansar e de seguir, recebemos a notícia de que o voo estava cancelado. Fomos dormir surpresos e conformados. Lembras?



A noite seguia seu curso normal, quando na madrugada, levantaste e te aprontaste. Não entendi o motivo e logo tu me explicaste que desceria para encontrar com o taxista contratado, pois ele viria nos buscar e merecia a retribuição por mover-se para nos atender.

Recordo-me que o teu semblante reluzia bondade, respeito e amabilidade. Quanto admiração senti, Meu Amor...

Querido, aquele nobre gesto ampliou as fronteiras dos meus sentimentos por ti. Viajei pelos roteiros da fraternidade, do reconhecimento dos esforços alheios, da reciprocidade nos compromissos firmados.

Penso que a humanidade se elevou com a luz que lançaste naquele episódio casual de uma viagem de férias memorável.

Tocaste profundamente o meu coração.

Sinceramente,

Ana Beatriz Carvalho



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

VEREDAS do tempo

POR SÔNIA CAROLINA

À sombra buliçosa dos flamboyants floridos, debruçam-se em murmúrios os ninhos aljofrados pela beleza da luz escarlata que emana da primavera em flor. E no suspirar exótico das folhagens verdejantes onde bucólicas querelas, silenciosos madrigais, se misturam a tantas histórias, o aroma de um roseiral em festa invade a retina da saudade e, sonho...

Sonho o meu sonho livre enquanto, indevassável e inevitável, as frondes benfazejas se estendem sob a chuva, tristeza liquefeita num céu azul, onde plúmbeas nuvens escancaram pálidas promessas de flor e fruto, perfume e cor enrubescendo as alvoradas...

E é tanta luz que, embevecida pelo alvoroço singular da passarada, volto a rever e a sentir na majestosa paz da natureza primaveril as fantasias febris, de um tempo já perdido, irrecuperável, e ouço, ecoando ainda, os risos roucos no algazar da tarde surpreendida e corada pelo róseo das flores aureoladas de espanto, na alegria singular do entardecer.

Miragens fluem nessa saudade em vaporosa teia...

Som e aroma, semente e flor, fruto. Revoada de pássaros na tarde numinosa, melodia desmascarando a emoção e escoando pela chuva inquieta, iluminando guetos interiores a estertorar agonizante ante a estória do ontem e o viver de hoje... A impressão sólida e inefável, o sentir vibrante e inevitável, na magia inusitada de rever e encontrar a menina a dançar descalça pelas enxurradas...

Cabelos molhados...

Lábios umedecidos, sensuais, entreabertos num sorriso irreverente de malicioso e indefinível prazer...

Cheiro de romã madura...

Olhar perdido e imerso num oceano verde, um indecifrável enigma...

Seios túmidos... atrevidos...

Um olhar de saudade enquanto chove...

Por onde andaré essa menina?





SÔNIA CAROLINA

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



INTRODUÇÃO

A ARTE DA ESCRITA

POR ENY SOUZA



A escrita é jornada interna que necessitamos explorar para termos um futuro frutífero.

A poética é um dos caminhos, pois acolhe as emoções pretéritas, abraça o presente para que possamos acalentar o futuro.

Tudo pode se revelar nos versos sem preconceito. É a porta saudável que se abre para dar oportunidade de caminhar entre campos, ser criativa e sustentar a alma com mais lucidez.

Assim, o recolhimento íntimo está no silêncio da arte de poetizar. O ser desvenda o enigma de si mesmo e consegue conduzir o processo terapêutico num ambiente pessoal sem barreiras.



Minibiografia da autora

Eny Souza é mulher que iniciou o florescer em Registro/SP. Professora, mãe e avó... uma alma a se descobrir a cada dia. Os pais pouco estudaram, entretanto entregaram a ela o mundo das letras. Esteve tímida e insegura durante muito tempo até iniciar o processo de desconstrução de Si. Com o tempo, afirmou-se como educadora feliz e segura dos Projetos a desenvolver, muitas vezes sem apoio. Pensar em parar nunca foi uma opção, pois mesmo aposentada os livros estão ao seu redor. Além disso, utiliza os recursos tecnológicos para continuar a interagir com as pessoas envolvidas com a leitura e escrita: paixões antigas.

Ainda não terminou...

Por Eny Souza

O dia seguinte é um enigma.
Descansa a alma no noturno do tempo.
Acredito que o dilúvio do pretérito se desfez
com as súplicas proferidas.

... entretanto...

O dia seguinte é um enigma.
Os sintomas, fantasmas a poluir a mente,
devoram aos poucos o interior inseguro
e a dor retorna.

Então,

Um dia de cada vez ...

Um dia de cada vez...

Um dia de cada vez

para decifrar as ruínas dentro de mim.

Um corredor...

Mil marcas compondo arabescos espinhosos

Escolho um traçado para desvendar um pouco
de mim.

Amanhã ... outro dia.

Um dia de cada vez...

Um dia de cada vez...

Um

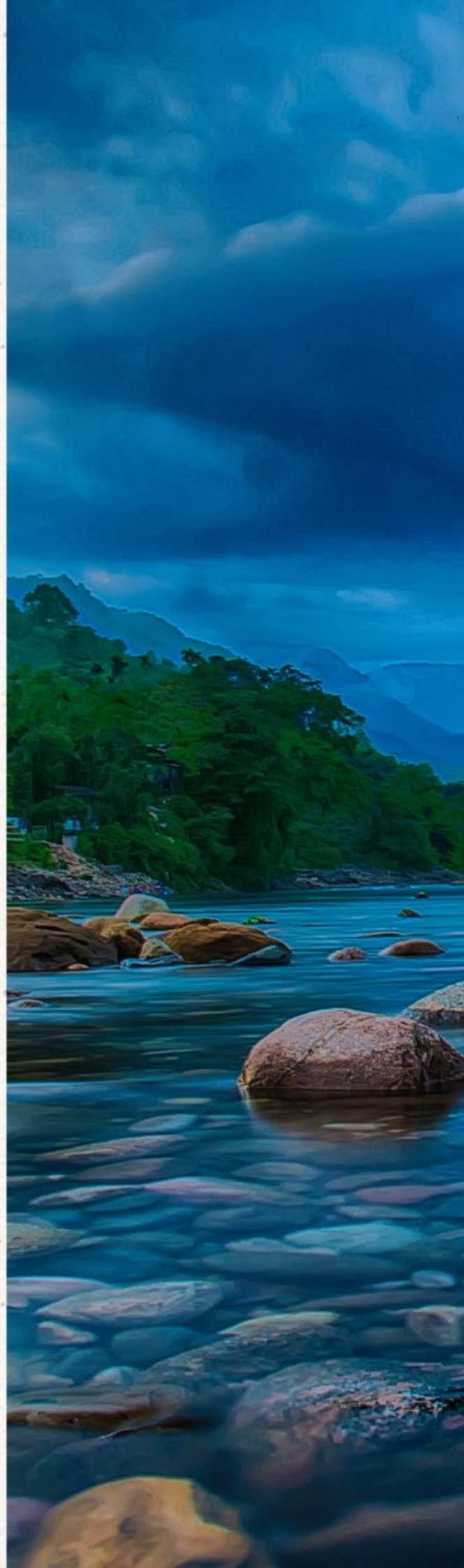
dia

de

cada

vez...

Eu não estou plena
e quem o diz estar
não compreende a si mesmo.
Entendo, hoje, tenho muito a aprender



Você

Por Eny Souza

Nem sempre
Aquele que te eleva
É o que mais tempo explorou o mundo.

Nem sempre
Aquele que te ensina
É o mestre do cotidiano.

Nem sempre
Aquele que traz energia
É o que mais da fonte absorveu.

Cada ano vivido
Não te faz samaritano.
O corpo humano não traduz
O caminhar evolutivo do ser.
Viva por você.
Viva para você.
Viva para acolher-te.
No edifício construído
Há muitos andares a enfrentar.



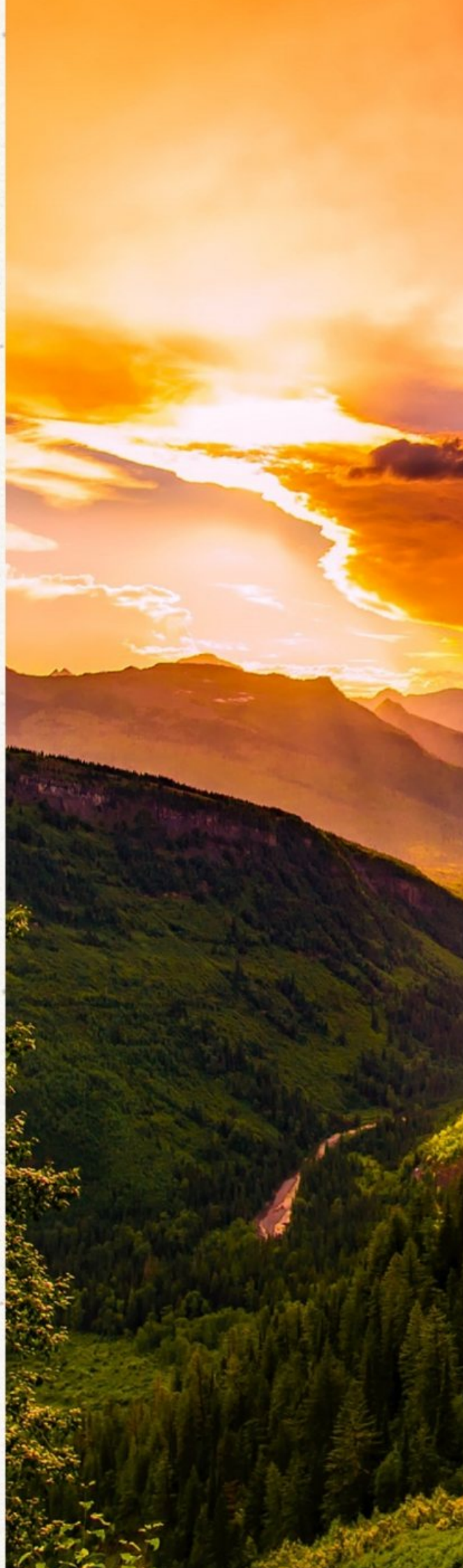
Construir-me

Por Eny Souza

A arte é minha identidade.
O lápis é arma pura,
Traz vitórias por mares distantes.
Sou poeta errante.
Enfrento gigantes adormecidos,
Não esmoreço.
A egoica criatura
Tenta poluir minha alma,
Estou ciente da pequenez
Em mim existente.
Há pedras e espinhos na expedição,
O córrego divino assiste minha mente.

Há dor em cada passo,
Porém não desisto.
Edifico o espírito criador
Por planícies e montes.
Em versos, espalho pelo mundo
O engenhoso ofício da escrita.
É silencioso o processo
De tecer cada estrofe,
Por isso não estou sozinho.

Há um oceano oculto em mim.
Entre navegações internas,
Grafo glórias poéticas.
Sou poeta navegante.
Florescem epopeias
Após espreitar o cotidiano.
Semeio o Bem
Ao poetizar o invisível.
Agora, vou tecendo o amanhã.



Busco durante a caminhada,
A essência do mínimo.
Sou poeta viajante.
Levo na bagagem os mestres:
Camões, Florbela e Pessoa.
Celebro o nascer criativo
Com melodias que o alaúde ressoa.
Metáforas expressam o viver intenso.
O brilho das estrelas:
Bússola nas noites turbulentas.
O canto da brisa matinal: acolhimento.

Assim sigo em frente.
Ontem uma paragem inóspita,
Hoje o abraço carinhoso.
Sou poeta iniciante.
A cada metro percorrido,
Não há tempo perdido.
No futuro,
Enviarei ao admirador das palavras
O lirismo da minha estética.



NO E-BOOK AMIZADE 3D, O LEITOR IRÁ ENCONTRAR VÁRIAS HISTÓRIAS, CONTADAS POR ALGUNS DOS MELHORES AUTORES BRASILEIROS. ACESSE O LINK PARA BAIXAR E FAÇA UMA BOA VIAGEM NAS PÁGINAS! É GRATUITO: [HTTP://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/AMIZADE_3D.PDF](http://www.fabricadeebooks.com.br/amizade_3d.pdf)

DICAS PARA LEITURA



NO E-BOOK CORREIO DA POESIA, REÚNE TEXTOS DE ALGUNS DOS MELHORES AUTORES NACIONAIS. COM ORGANIZAÇÃO DE ELENIR ALVES E ANA BEATRIZ CARVALHO. BAIXE O SEU EXEMPLAR GRATUITAMENTE: [HTTPS://WWW.FABRICADEEBOOKS.COM.BR/CO RREIO_DA_POESIA.PDF](https://www.fabricadeebooks.com.br/correio_da_poesia.pdf)

FESTIVAL DE MÚSICA INFANTIL



Festival de Música Infantil Peixe-boi leva espetáculos para escolas públicas da cidade de São Paulo

Em junho, o Festival chega às unidades dos CEUs Caminhos do Mar, Inácio Monteiro, Capão Redondo e Butantã com muita música, oficina, contação de história e diversão.



O **Festival de Música Infantil Peixe-boi - 5ª Edição** é um projeto itinerante de músicas para crianças e adolescentes que consiste em **12 apresentações** em unidades dos **CEUs** (Centros Educacionais Unificados) da cidade de São Paulo, **um show em vídeo** e duas **oficinas culturais**. Toda a programação é **gratuita**.

A mostra reúne atrações musicais de nichos e estilos variados como cantigas de roda, cantadores de histórias, teatro de bonecos, dança, mamulengos, cultura e literatura popular, folclore e outras manifestações, proporcionando às crianças da rede pública de ensino o contato direto com diferentes estéticas culturais.

Em junho, o **Festival de Música Infantil Peixe-boi** chega ao **CEU Caminhos do Mar** (4/6) com Pequeno Coração Caipira (*Caipira Caiçara*, às 10h), Oficina com Cris Miguel (*Brincando de Cantar*, às 14h) e Inimar dos Reis (*EcoFolias*, às 15h); ao **CEU Inácio Monteiro** (11/6) com Clara Dum (*Que Som Você Tem?*, às 10h) e Cris Barulins (*Pandeirodê*, às 15h); ao **CEU Capão Redondo** (19/6) com a Cia. da Lira (*O Ganso de Ouro*, às 10h) e Cris e Angelo Miguel (*Fadas*, às 15h); e ao **CEU Butantã** (21/6) com Zé Eduardo e Guitarrada para Crianças (às 10h) e Cia Cabelo de Maria (*São João do Carneirinho*, às 15h).

Os grupos selecionados para participar do Festival de Música Infantil Peixe-boi desenvolvem importantes trabalhos voltados para a cultura popular e a arte-educação; e representam uma parte significativa e diversa da atual produção cultural dedicada às crianças e aos adolescentes, tendo em comum a preocupação com temas sociais, com preservação e difusão da cultura popular e regional brasileira e com o papel da arte na transformação da sociedade.

São eles: Grupo Girasonhos, Pequeno Coração Caipira, Lili Flor & Paulo Pixu, Cris Barulins, Inimar dos Reis, Clara Dum, Giba Pedroza, Cris Miguel, Cia da Lira, Zé Eduardo e Guitarrada pra Crianças, POIN - Pequena Orquestra Interativa e outros.

O **Festival de Música Infantil Peixe-boi - 5ª Edição** - idealizado pela Pôr do Som, com direção artística de Sérgio Mendonça - é um projeto realizado por meio do ProAC

Editais, da Secretaria da Cultura, Economia e Indústrias Criativas do Governo do Estado de São Paulo. Grupo Girasonhos, Pequeno Coração Caipira, Lili Flor & Paulo Pixu, Cris Barulins, Inimar dos Reis, Clara Dum, Giba Pedroza, Cris Miguel, Cia da Lira, Zé Eduardo e Guitarrada para Crianças e POIN - Pequena Orquestra Interativa, entre outros, participam do Festival.

Segundo o Sérgio Mendonça, “o objetivo do Festival de Música Infantil Peixe-Boi é apresentar o que há de melhor na cultura para o público infanto-juvenil, que vive em áreas de vulnerabilidade, aproximando crianças e adolescentes do lúdico, do brincar e da cultura, literatura, bem como das nossas raízes, por meio de apresentações de grupos conceituados da cena brasileira”.

As ações estimulam tanto a participação da comunidade quanto a apropriação dos espaços escolares e de convivência. “Promover o contato das crianças com a arte é comprovadamente essencial para a formação intelectual, para o desenvolvimento da criatividade, da autonomia crítica e para a formação da cidadania.

A cultura diverte, emociona, provoca reflexões e, sobretudo, promove a inserção social e a troca de experiências. Acreditamos na arte-educação como um instrumento de compreensão, transformação e construção da identidade cultural e afetiva de um povo, finaliza o diretor artístico.

FICHA TÉCNICA - Idealização/realização: Pôr do Som. **Direção artística e produção executiva:** Sérgio Mendonça. **Direção de produção:** Leonardo Escobar. **Produção:** Julia Coelho. **Projeto gráfico e comunicação:** Patrick Karassawa. **Cenário:** Iva Pinheiro. **Ilustrações:** Leticia Rita. **Técnico de som:** Rodrigo Carraro **Transporte:** Isa Vans. **Gravação e edição de vídeo:** Estúdio 185 Apodi. **Assessoria de imprensa:** Eliane Verbena.

PROGRAMAÇÃO | JUNHO

Festival de Música Infantil Peixe-boi - 5ª Edição

Entrada franca. Livre para todos os públicos.

04 de junho - Terça - CEU Caminho do Mar

Av. Eng. Armando de Arruda Pereira, 5241 - Vila do Encontro. SP/SP.

10h - **Pequeno Coração Caipira** - Show: *Caipira Caiçara*

14h - **Oficina com Cris Miguel:** *Brincando de Cantar*

15h - **Inimar dos Reis** - Show: *EcoFolias*

11 de junho - Terça - CEU Inácio Monteiro

R. Barão Barroso do Amazonas, s/n - Conj. Hab. Inácio Monteiro. SP/SP.

10h - **Clara Dum** - Show: *Que Som Você Tem?*

15h - **Cris Barulins** - Show: *Pandeirodê*

19 de junho - Quarta - CEU Capão Redondo

Rua Daniel Gran, s/n - Jardim Modelo. SP/SP.

10h - **Cia da Lira** - Show: *O Ganso de Ouro*

15h - **Cris e Angelo Miguel** - Show: *Fadas*

21 de junho - Sexta - CEU Butantã

Av. Eng. Heitor Antonio Eiras Garcia, 1870 - Jd. Esmeralda. SP/SP.

10h - **Zé Eduardo e Guitarrada para Crianças**

15h - **Cia Cabelo de Maria** - Show: *São João do Carneirinho*

Os grupos/artistas

Pequeno Coração Caipira / Caipira Caiçara - A proposta do espetáculo é celebrar a cultura tradicional caipira, longe dos estereótipos e rótulos, por meio de canções, causos, modinhas, adivinhas, simpatias e trava-línguas em uma apresentação repleta de humor e poesia. O show *Caipira Caiçara* leva o público a um mergulho nesse universo tão presente no cotidiano de muitos e na formação da identidade cultural do nosso povo com momentos ímpares de humor, encantamento e brasilidade.

Cris Miguel / Oficina Brincando de Cantar - Uma experiência musical de forma acessível e divertida para crianças por meio do canto, da dança circular, de brincadeiras, de pequenas histórias, de exercícios vocais, de ritmo, de percussão corporal e até de interação com bonecos. A oficina tem por objetivo apresentar cantos tradicionais do Brasil e também de países diferentes. A partir da vivência, as crianças têm a oportunidade de aguçar o gosto por práticas de musicalização, ampliar seu universo artístico e cultural e desenvolver potencialidades com atividades lúdicas.

Inimar dos Reis / EcoFolias - *EcoFolias* é espetáculo interativo apresentado por Inimar dos Reis, acompanhado pelo Grupo Folias e Folguedos. Leva ao público um repertório com temas sobre os temas mais discutidos na atualidade: meio-ambiente, ecossistema, sustentabilidade, biodiversidade, preservação e conservação da vida no planeta. *EcoFolias* é uma celebração à natureza. As músicas declaram a beleza da Terra, dos rios, das florestas, dos mares, dos animais, das flores, dos minerais e dos vegetais. Música e alegria!

Clara Dum / Que Som Você Tem? - O bebê, dentro do útero de sua mãe, recebe o tempo todo estímulos sonoros e rítmicos, além do som de sua própria voz e os sons do ambiente. Portanto, neste show, as crianças têm a possibilidade de entrar em contato com esse universo que, de alguma forma é tão familiar, a partir do encontro com instrumentos como flautas, saxofone, mbira, percussões, rabeca e outros. Além dos estímulos sonoros, o show conta também com estímulos visuais e corporais, conduzidos pelo grupo.

Cris Barulins / *Pandeirodê* - O show *Pandeirodê*, criado pela artista Cris Barulins, possui um cenário onde ficam pendurados os pandeiros, a pandeirola e pandeirão. De forma lúdica estes instrumentos vão sendo utilizados ao longo do show, passando por diversos ritmos como samba, baião, coco, capoeira, Boi do Maranhão e até rock. Os instrumentos, todos de uma mesma família percussiva, acabam sendo o fio condutor do show, mostrando a sua diversidade de possibilidades.

Cia da Lira / *O Ganso de Ouro* - Era uma vez um lenhador que tinha três filhos. E no dia em que ele adocece, os dois filhos mais velhos tentam em vão trazer lenha para casa. A missão fica então a cargo do caçula Joãozinho que, depois de muito insistir, não só consegue a lenha como tem a felicidade de ser recompensado por sua generosidade por um homenzinho cinzento com um ganso de ouro. A estética do espetáculo *O Ganso de Ouro* se baseia na arte do ator/diretor em contar a história lançando mão da participação o público, de adereços e bonecos e da música ao vivo, conforme é vista em algumas regiões brasileiras, porém como a característica da pesquisa cênica com a qual o grupo se dedica.

Cris e Angelo Miguel / *Fadas* - A fada existe sim, e ela vem pra contar histórias! A fada é um ser mitológico e fantástico que protege os seres humanos ou intervém magicamente nos seus destinos através de encantamentos. Fada Madrinha, Melusina, a Fada Enfadada e outros contos - de fada é claro - são as histórias escolhidas para esta brincadeira de fazer sonhar as crianças. Cris Miguel conta as histórias utilizando um teatro de bonecos musical que inclui bonecos de papel, de teatro de sombras e de tecidos.

Zé Eduardo e Guitarrada para Crianças - Com a participação do cantor Zé Eduardo, *Guitarradas para Crianças* – projeto do guitarrista Rafa Moraes - traz releituras de clássicos da música infantil com a mistura dançante e contagiante das guitarradas. O projeto nasceu com o intuito de trazer para o universo infantil a tradição da música instrumental popular. Também conhecido como lambada elétrica, a guitarrada surgiu da fusão do choro com carimbó, merengue, cúmbia, mambo, bolero, jovem guarda, brega e outros. Cantigas que atravessaram gerações chegam com uma nova roupagem, mas sem perder a identidade e essência, em ritmos brasileiros diversos que têm o potencial de unir e conectar crianças e adultos de todas as idades, convidando para cantar e dançar juntos.

Cia Cabelo de Maria / *São João do Carneirinho* - *São João do Carneirinho* é um espetáculo bastante interativo e o próprio repertório já se encarrega de colocar movimentos nos quadris da plateia. A Cia Cabelo de Maria apresenta um repertório cheio de diversão no qual o público é convidado a participar cantando e fazendo várias brincadeiras. O grupo faz uma celebração do período junino, quando se agradece pelas colheitas realizadas e as fogueiras são acesas, fazendo pedidos para o próximo ano. Coco, xote, baião, marchinhas formam a riqueza e a variedade de ritmos em *São João do Carneirinho*.

SOS RS

GRUPO SOS RS BLOOM

usa tecnologia para estampar
"manchas da enchente" no uniforme
do Internacional



Marca brasileira especializada no fornecimento de máquinas e equipamentos de impressão digital têxtil, que conta com espaço para produção sob demanda, foi parceira no processo de confecção das peças. Uniforme que remete a manchas de lama reforça importância da ajuda à reconstrução do RS





Enquanto o Rio Grande do Sul enfrenta a maior catástrofe climática de sua história, o Sport Club Internacional, tradicional clube gaúcho de futebol, precisou voltar aos campos para cumprir a rodada pela Copa Sul-Americana.

A equipe, que enfrentou na última terça-feira (28) o Belgrano, da Argentina, na Arena Barueri, teve que retomar a agenda mesmo longe da torcida e, apesar do mando de campo, fora do estado, já que o Beira-Rio ainda não foi recuperado das enchentes.

Em razão de toda a situação, o clube aproveitou o jogo para lançar atenção à situação que o Rio Grande do Sul enfrenta e a importância da ajuda para reconstrução do estado. O time entrou em campo com uniformes estampados especialmente para o jogo, que lembram manchas de lama.

Para tornar a iniciativa possível, o Inter contou com o apoio do Grupo Bloom, empresa brasileira especializada em soluções de estamperia digital, técnica que permite a confecção de peças como as usadas, em poucas horas.

Felipe Sanchez, CEO do Grupo Bloom, disse que a possibilidade de apoiar a ação e dar visibilidade ao Rio Grande do Sul motivou a empresa a doar o serviço. “O que está acontecendo no estado gaúcho diz respeito a todos os brasileiros e é uma verdadeira tragédia.

Quando fomos procurados para aderir a esse movimento, nos sentimos honrados com a missão de estampar o uniforme desse clube tão tradicional e respeitado. A ação mostra para o público que essa situação de calamidade ainda não acabou e que precisamos nos unir e apoiar a reconstrução do estado”, diz.

A produção dos uniformes ocorreu no Texperience, espaço do Grupo Bloom destinado a produções sob demanda de estamparia digital. Marcas reconhecidas nacionalmente, como Reserva, utilizam a estrutura para realizar estampas, sem que precisem investir em infraestrutura própria para produção.

A estamparia digital é desenvolvida com máquinas e tecnologia de secagem rápida, que mantém cores vívidas e duráveis, realizando todo o processo em poucas horas. Além de evitar desperdício, é uma técnica que proporciona a produção de acordo com a venda, sem que as marcas precisem de estoque prévio.



Campanha continua

As camisas da ação, que foi desenvolvida em parceria com a agência HOC, foram assinadas pelos jogadores e estarão disponíveis em um leilão virtual, com 100% do lucro revertido para ajudar na reconstrução do Rio Grande do Sul.



**ILHA
CROSSMÍDIA E
NOVA**

**PRODUZEM
FILME**

**PARA CAMPANHA DE
VACINAÇÃO CONTRA A
POLIO DO MINISTÉRIO DA
SAÚDE**

**INSPIRADAS NA PARTICIPAÇÃO BRASILEIRA NOS
JOGOS OLÍMPICOS DE PARIS, AS PEÇAS CONTAM
COM A PARTICIPAÇÃO DO ZÉ GOTINHA E DE
CRIANÇAS PARA CONSCIENTIZAÇÃO NACIONAL
EM PROL DA VACINA**

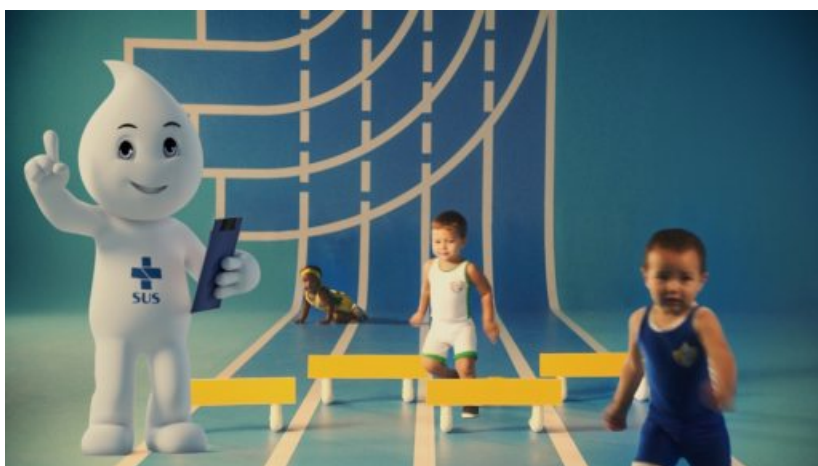
**Com narrativa leve e divertida, o objetivo é
incentivar a vacinação de cerca de 13 milhões
de crianças até 5 anos de idade**

A **Ilha Crossmídia**, uma das principais produtoras para o mercado audiovisual e publicitário do Brasil, e a Nova produziram o novo filme para a campanha nacional de **Vacinação contra a Poliomielite do Ministério da Saúde**.



A partir do conceito “Vacinação contra a pólio. Cuide bem dos nossos futuros campeões”, o filme principal foi inspirado na participação do Brasil nos Jogos Olímpicos de Paris. Narrado pelo mascote Zé Gotinha, criado em 1986 para a primeira campanha contra a poliomielite, o filme conta com elenco infantil na faixa etária do público alvo da vacina vestindo o uniforme verde e amarelo durante a prática de diferentes modalidades olímpicas.

Com uma narrativa leve e divertida, a peça busca incentivar a vacinação de cerca de 13 milhões de crianças de até 5 anos de idade até o dia 14 de junho.



O filme contará com um plano de mídia abrangente, com exibição em mídia digital e *off line*. No dia 8 de junho, um novo filme será exibido com foco no “Dia D de Combate à Pólio”.

"Ficamos muito entusiasmados em formar parceria com a Nova e o Ministério da Saúde para

produzir uma campanha envolvente e informativa de extrema importância para proteger as crianças de uma doença tão grave e mitigar o risco de reintrodução do vírus no Brasil", explica Palu Rossi, CEO da Ilha Crossmídia.



Confira o filme produzido: <https://www.youtube.com/watch?v=6SfWPvcWnVo>

FICHA TÉCNICA

Anunciante: Ministério da Saúde

Campanha: Vacinação Contra a Pólio

Filme: Futuros Campeões

Agência: Nova

Diretor de Cena: Matheus Vianna

Diretor de Fotografia: Thiago Coghi

Diretor de Arte: Tiago Oliveira

Primeiro Assistente de Direção: Fernanda Duarte

Segundo Assistente de Direção: Brendinho (Brendow Camilotti)

Diretor Executivo: Palu Rossi

Produtora Executiva: Luciana CalilGestão: Carol Ravenna

Diretor Operacional: Adriano Oliveira

Atendimento: Wilka Nepomoceno

Gerente de Novos Negócios: Célia Queiroz

1AC: Lirton Jr.

1AC: Osvaldo Garcia

2AC: Felipe Ramos
Logger: Mateus de Carvalho Sposito
Gaffer: Rafael Salles
Elétrica e Maquinaria: Matheus Rebello, Lucas Faria, Marcos Bandolfo, Adilson Carlos Luciano
Chefe de Maquinária: Rodrigo Navajas
Assistente de Arte: Bárbara Campos
Assistente de Arte/Produtora de Objeto: Rafaela Lopes
Produtor de Objetos: Tiago de Melo
Produtor de Objetos (Base): Priscila de Brino
Cenógrafa: Paula Abrão
Cenotécnico: Luis Gustavo Scatena
Contrarregra Jorge Luiz, Thiago Ricarte, Maurílio Marcari
Figurista: Duda Javorski
Assistente De Figurino: Lais De Oliveira
Make/Hair: João Victor Marcolino
Coordenador de Produção (Ilha): Monise Kristoschek
Diretor de Produção: Maíce Ramos
Produtora de Elenco: Rita Chichitoste
Assistente de Produção: Mayra Rossi
Platô: Thiago Ricarte
Hospitalidade Clientes: Valeria Simoes
Coordenador Pedagógico: Marcelo de Oliveira
Gerente de Pós-Produção: Ana Paula Sanches
Montagem: Downmovies (Jonathan Soares)
3D: Moca
Composição: Zé Rampim
Motion: Rodrigo Tavares
Color: Nathan Cruz
Prod. Áudio: Elos

SOBRE A ILHA CROSSMÍDIA

Com mais de 20 anos de trajetória de sucesso, a ILHA CROSSMÍDIA é uma das maiores produtoras brasileiras do mercado audiovisual para diferentes frentes de negócios, como vídeos publicitários, corporativos, produto e demais soluções audiovisuais. Com uma das maiores estruturas do país, um complexo de produção moderno e equipamentos com tecnologia de ponta, a empresa conta com uma equipe altamente qualificada, que reúne talento e profundo conhecimento técnico em todas as disciplinas de produção, desde criação, pré-produção, produção e pós-produção.



3 dicas para separar a vida pessoal e profissional

Por Jéssica Giustino, Gerente de RH do Cebrac (Centro Brasileiro de Cursos).

Trabalhar em família pode resultar no enriquecimento da interação, no comprometimento mútuo, no aumento do compartilhamento de conhecimentos, e no desenvolvimento tanto pessoal quanto profissional. Um estudo intitulado 'Edelman Trust Barometer 2027: Special Report - Family Business' analisou a disposição dos participantes em trabalhar para uma empresa familiar, e constatou que 54% deles expressaram preferência por este tipo de sociedade.



90% das empresas possuem perfil familiar, de acordo com o IBGE, no Brasil. Neste caso, ao abordar o convívio familiar no ambiente de negócios, é essencial manter certos comportamentos para garantir um equilíbrio entre as relações parentais e comerciais.

As empresas familiares em todo o mundo representam 75% do PIB global e empregam 75% da força de trabalho global, elas possuem características únicas, mas, assim como outras empresas, estão frequentemente em busca de transformação e inovação para impulsionar o crescimento.

"A partir do momento em que uma pessoa escolhe um parente para administrar um projeto devido ao grau de confiança, intimidade e à capacidade de ter conversas francas e abertas, é importante levar em

consideração que a rotina de trabalho deve permanecer no ambiente profissional, assim como questões pessoais e domésticas devem ser tratadas em casa", explica Jéssica Giustino, Gerente de RH do Cebrac: <https://cebrac.com.br/> (Centro Brasileiro de Cursos).

E, em algumas ocasiões, manter um convívio saudável sem permitir que os fatores familiares afetem a dinâmica empresarial pode se tornar um desafio.

Neste cenário, Jéssica Giustino, Gerente de RH do Cebrac, apresenta 3 dicas para equilibrar as duas áreas importantes da vida: família e trabalho:

1. **Estabeleça limites de tempo e espaço:** evite que conversas paralelas, como assuntos relacionados à casa e à família, desviem sua atenção do trabalho. Concentre-se em suas tarefas e entregas durante o expediente, reservando um tempo específico para interagir com seus familiares sobre assuntos pessoais, seja durante o café da manhã ou o almoço;
2. **Ajuste o nível de intimidade na comunicação:** na empresa, é possível que haja outros colaboradores que não façam parte da sua família. É crucial tratar todos com equidade, sem fazer distinção, e seguir a política da empresa e os princípios éticos profissionais;
3. **Saiba separar as relações:** não permita que problemas familiares interfiram nas questões do trabalho, nem vice-versa. É essencial saber lidar com as emoções e agir da melhor forma possível diante dos colaboradores.

A proximidade entre os membros da família pode facilitar as tarefas diárias e a comunicação, por lidarem com pessoas conhecidas há bastante tempo.



Sobre o Cebzac

No CEBRAC, você vai além do conhecimento técnico. A metodologia contempla a formação empreendedora dos alunos, prevendo a interdisciplinaridade nas aulas e apostando na capacidade do aluno em conhecer e transformar sua realidade e sua carreira profissional. A franqueadora possui 29 anos de atuação no segmento educacional, e desde sua fundação, a rede de ensino tem sido responsável por formar profissionais para enfrentar os desafios de um mercado de trabalho cada vez mais competitivo. Saiba mais sobre, aqui!

7 DICAS PARA LEVAR UMA VIDA MAIS LEVE

Por Filipe Colombini,
psicólogo, fundador e
CEO da Equipe AT,
empresa com foco em
Acompanhamento
Terapêutico



Ter uma vida mais leve: está aí um desejo da grande maioria das pessoas. Em meio a correria da rotina, muitos passam a viver no “modo piloto automático” e não vivem intensamente o aqui e agora. Outros, por sua vez, acumulam preocupações exacerbadas com o futuro, esquecendo de que o agora é tudo o que temos.

“Quando mudamos nosso ponto de vista sobre as situações, passamos a dar valor às pequenas coisas, a viver o momento presente sem pressões e cultivamos mais a autocompaixão, automaticamente trazemos mais leveza para a vida”, diz Filipe Colombini, psicólogo e CEO da Equipe AT.

Confira, a seguir, 7 dicas do especialista para uma vida mais leve:

1) Autoconhecimento, antes de tudo! Para uma vida com mais tranquilidade, é preciso refletir sobre valores, sejam eles familiares, pessoais, profissionais. E também fazer uma lista de objetivos, pensando sobre os pilares que vão nortear as ações e atitudes em prol de sua realização.

“Isso ajuda a pessoa a lidar com suas dificuldades e a lutar em prol de seus propósitos, o que a deixa mais segura e menos ansiosa”, diz Filipe.

2) Esteja presente no aqui e agora. É muito importante vivenciar cada instante em sua plenitude, livre dos pensamentos intrusivos e ansiosos sobre o futuro. Algumas práticas terapêuticas, como a meditação mindfulness (prática de atenção plena), podem auxiliar nesse sentido.

A ideia é buscar viver um evento de cada vez, ciente de que ao longo do dia poderão surgir eventos agradáveis ou nem tanto (mas aceitando que estes fazem parte da vida).

3) Regulação emocional. É preciso compreender as próprias emoções, buscando enxergar as situações da forma como elas realmente são, sem deixar que isso tenha impactos negativos e intensos sobre a saúde emocional. Esta é uma habilidade muito importante em nossas vidas.

Afinal, entender e gerenciar as emoções de maneira equilibrada é fundamental para relacionamentos interpessoais saudáveis, tomada de decisões assertivas e uma vida mais leve e gratificante.

4) Tenha uma rotina. Entre as tarefas que costumam fazer parte da rotina, estão o trabalho, a escola e os momentos de lazer. Muito mais do que deixar a vida organizada, a rotina minimiza o estresse, já que tudo o que está estabelecido na agenda não gera ansiedade. Além disso, ao estabelecer horas e momentos específicos para a realização das tarefas, acaba sendo mais fácil cumprir tudo o que precisa ser feito.

“Com isso o tempo é otimizado e sobra mais tempo para a pessoa se dedicar a atividades prazerosas, como uma leitura, caminhada no parque ou assistir a uma série, por exemplo”, diz Filipe. Tudo isso contribui para dias mais leves!

5) Cultive amizades. Contar com uma rede de apoio social positiva ajuda a controlar o estresse, a ansiedade e a combater doenças como a depressão. E também contribui para que tenhamos uma vida com mais satisfação, felicidade e leveza. Uma revisão de 148 estudos feita nos Estados Unidos por especialistas da Brigham Young University e da University of North Carolina mostrou que pessoas com amizades sólidas tinham 50% mais chances de sobrevivência.

“Com os amigos, é possível compartilhar sentimentos, dúvidas, pedir aconselhamento e demonstrar afeto, o que é fundamental para a nossa saúde mental”, diz Colombini. “Somos movidos por conexões e ter uma sólida rede de amizades tem um impacto altamente benéfico na vida das pessoas”, conclui.

6) Cultive a autocompaixão. A autocompaixão se trata da capacidade de ter um olhar mais compassivo para as adversidades e desafios da vida, o que é o oposto de se julgar, se punir e se criticar excessivamente por não ter conseguido ser ou fazer algo.

“Ao compreendermos que somos seres imperfeitos e erramos em determinadas situações, podemos desenvolver mentalidade de que a melhor forma de lidar com isso é se acolhendo e se aceitando”, diz o psicólogo.

7) A vida é um aprendizado constante. Seja no ambiente familiar ou profissional, com um acontecimento feliz ou um infortúnio, diariamente a vida oferece chances de aprendermos algo novo.

“Quando existe uma abertura para o aprendizado, é possível desenvolver novas habilidades, tomar boas decisões, superar medos e ter uma vida mais leve, plena e feliz”, diz Colombini.

Mais sobre Filipe Colombini: psicólogo, fundador e CEO da Equipe AT, empresa com foco em Acompanhamento Terapêutico (AT) e atendimento fora do consultório, que atua em São Paulo (SP) desde 2012. Especialista em orientação parental e atendimento de crianças, jovens e adultos. Especialista em Clínica Analítico-Comportamental. Mestre em Psicologia da Educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP). Professor do Curso de Acompanhamento Terapêutico do Grupo Interdisciplinar de Estudos de Álcool e Drogas – Instituto de Psiquiatria Hospital das Clínicas (GREIA-IPq-HCFMUSP). Professor e Coordenador acadêmico do Aprimoramento em AT da Equipe AT. Formação em Psicoterapia Baseada em Evidências, Acompanhamento Terapêutico, Terapia Infantil, Desenvolvimento Atípico e Abuso de Substâncias.



4º prêmio de comunicação
Fundação José Luiz Egydio Setúbal

ATENÇÃO JORNALISTAS E PRODUTORES DE CONTEÚDO! ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA A EDIÇÃO 2024.

Somente materiais sobre **saúde infantojuvenil**

92 mil reais em prêmios

Novidade: 2ºs lugares também serão premiados

INSCREVA-SE

PARCERIA: **ponteponte**

Estão abertas as inscrições para o Prêmio de Comunicação Fundação José Luiz Egydio Setúbal, que chega a sua quarta edição. O objetivo é valorizar a produção de conteúdo que trate da saúde de crianças e adolescentes. Podem concorrer reportagens e materiais produzidos **entre 1º de junho de 2023 e 26 de julho de 2024**, quando se encerram as inscrições. O resultado será divulgado em novembro, com premiação de **R\$ 92 mil** divididos entre as categorias.

A grande novidade é que, além do vencedor de cada categoria, os segundos lugares passarão a ser premiados, para valorizar as iniciativas em torno das temáticas infantis. A configuração das categorias também se adaptou ao perfil das inscrições dos anos anteriores, para aumentar as chances dos concorrentes.

O valor do prêmio em dinheiro também aumentou. O vencedor de cada categoria passa a ganhar **R\$ 12 mil reais**, e **R\$ 5.000,00** o segundo lugar. Estudante universitário vencedor recebe **R\$ 8.000,00** (R\$ 5.000,00 ao aluno e R\$ 3.000,00 ao professor que orientou o trabalho); e **R\$ 4.000,00** para o segundo colocado (sendo R\$ 1.500,00 para o professor).

A Fundação José Luiz Egydio Setúbal é hoje um dos principais agentes de fomento à saúde infantil no país atuando por meio da assistência direta às crianças no **Sabará Hospital Infantil** (SP) e promovendo pesquisa e ensino no **Instituto Pensi**. Também atua com *advocacy*, desenvolve estudos relacionados à filantropia e dissemina informação em várias plataformas como o canal do YouTube **Saúde da Infância**.

Quem pode participar do prêmio:

- Jornalistas, comunicadores e produtores de conteúdo;
- Entidades privadas ou filantrópicas da área da saúde, como hospitais, planos de saúde ou clínicas, com conteúdos que **não** sejam comerciais;
- Entidades governamentais de qualquer nível e representante de qualquer tipo de poder (executivo, legislativo, judiciário);
- Alunos de Instituições de Ensino Superior públicas ou privadas, preferencialmente das áreas de comunicação e saúde.

Quais as categorias:

Texto - Reportagens ou séries de reportagens escritas em meio impresso ou digital.

Áudio - Reportagens ou séries de reportagens de rádio ou podcast.

Vídeo - Reportagens ou séries de reportagens para a TV em geral ou plataformas digitais.

Redes Sociais - iniciativas relacionadas à saúde e bem-estar em redes sociais (como Instagram, Tik'Tok, YouTube, Facebook, LinkedIn, Kawaii) e blogs.

Categorias para estudantes:

Texto - Reportagens ou séries de reportagens escritas em meio impresso ou digital, no âmbito estudantil.

Audiovisual - Reportagens ou programas em vídeo ou áudio produzidos no âmbito estudantil



As inscrições vão até o dia **26 de julho**. O júri irá divulgar os nomes dos finalistas de cada categoria no mês de agosto.

Em setembro será anunciado o nome do "grande vencedor" para cada uma destas cinco categorias, tanto profissionais formados quanto estudantes, totalizando dez vencedores.

Mais detalhes e inscrições:

<https://fundacaojles.org.br/premio-de-comunicacao-jose-luiz-egydio-setubal>

Como falar sobre as enchentes com as crianças?

Hospital pediátrico destaca a importância de agir com sensibilidade e estar atento aos sinais de sofrimento manifestados pelos pequenos



Chuvas intensas atingiram o **Rio Grande do Sul**, provocando inundações e destruição em mais de 400 municípios gaúchos. O estado de calamidade pública, que afetou mais de 2,1 milhões de pessoas, tomou conta de todos os veículos de imprensa e redes sociais. Diante disso, surge a preocupação: **como falar sobre as enchentes com as crianças?** Veja, a seguir, as orientações das psicólogas que atuam no Pequeno Príncipe, o maior hospital pediátrico do país.



Como falar sobre as enchentes com as crianças?

A melhor abordagem é iniciar a conversa a partir do **interesse** demonstrado pela criança sobre o assunto. "Ela pode verbalizar o desejo de saber e comunicar isso verbalmente. Ou demonstrar por meio de mudanças de comportamento e expressões faciais (**choro, angústia, tensão, incômodo, emoção**)", explica a psicóloga e coordenadora do Serviço de Psicologia do Hospital Pequeno Príncipe, Angelita Wisnieski da Silva.

Por isso, é fundamental que os adultos estejam presentes para oferecer **suporte** e criar um **ambiente seguro** para a criança expressar seus sentimentos e ter suas emoções validadas. "O diálogo precisa ser conduzido de forma gradual e com sensibilidade. E sempre respeitar os **limites** e direcionamento dados pelas próprias crianças", completa a psicóloga Simone Passos Valesi.

Além disso, os pequenos podem manifestar **medo, ansiedade e preocupação** com o que estão presenciando nas notícias e ter receio de que aconteça o mesmo com eles. Nesses casos, os adultos devem estar atentos para oferecer conforto e explicar que

eventos como esses são atípicos, ou seja, não são esperados que aconteçam. Ainda mais, reforçar a **importância da solidariedade** e que existem pessoas no Brasil inteiro trabalhando para ajudar as vítimas.

Como lidar com as crianças que vivem essa tragédia?

As crianças afetadas pelas enchentes no Rio Grande do Sul perderam não apenas seus pertences materiais, mas também as referências que tinham em casa, na escola e na comunidade. O **Hospital Pequeno Príncipe** destaca a importância de criar um **ambiente de segurança, proteção e afeto** para esses pequenos, que enfrentam um **trauma de proporções imensuráveis**.

"Diante desse cenário de catástrofe, é fundamental que essas crianças **tenham a família de referência por perto**. Se elas estão em abrigos, que sejam perto da sua comunidade, com as pessoas que elas já conhecem. Com isso, a gente traz uma ideia que se estuda muito na psicologia de emergência e desastres, que é a de **pertencimento**", diz Angelita.

Em situações assim, atípicas e traumáticas, **estar perto de pessoas de referência** é fundamental para a redução da angústia e ansiedade causadas pelas perdas. Por isso, compartilhar esse momento com as pessoas com quem a criança já convive, pode estimular o sentimento de comunidade, de cuidado com o outro e o engajamento na recuperação das áreas atingidas.

A **Sociedade de Pediatria do Rio Grande do Sul** recomenda a doação de brinquedos, materiais lúdicos e livros para colorir, proporcionando às crianças a oportunidade de preservar sua infância e expressar suas emoções por meio do **brincar**. Do mesmo modo, a psicóloga faz um **alerta**: quando a criança não consegue mais brincar e nem se expressar por meio das brincadeiras, quer dizer que precisa de **atenção profissional especializada** e muito acolhimento.

Orientações para proteção de meninos e meninas

1. Quando conversar, procure manter a calma e respirar. As crianças sentirão o mesmo que veem em você.
2. Em caso de evacuação do local onde moram, explique brevemente o que vai acontecer. Se as condições permitirem, deixe que fiquem com um objeto especial, como um brinquedo.
3. Pergunte o que a criança sabe sobre a situação e ouça o que ela tem a dizer. É provável que ela repita muitas vezes o que pensa. Diga que as perguntas são importantes.
4. Se a criança não quiser conversar, não a pressione. Se chorar, não peça para parar ou reprimir as emoções. O choro é uma forma saudável de descarga emocional.

5. Se estiver em um abrigo, veja se é possível reservar um espaço para que as crianças brinquem em segurança.
6. Lembre-se de que você também está sob estresse emocional. Cuide-se para poder dar apoio aos pequenos. Compartilhe o que sente com outras pessoas.

Fonte: UNICEF

Livros lúdicos sobre as enchentes

Com o objetivo de explicar os últimos eventos de forma lúdica para as crianças, várias psicólogas criaram e disponibilizaram gratuitamente **livros** sobre as enchentes no Rio Grande do Sul. O conteúdo fornece informações adequadas à idade sobre o que está acontecendo. Confira abaixo:

- "Vicente e a Enchente", por Marina Fim de Campos
- "E a chuva...", por Sabrina Führ
- "Céu, Sol, Sul", por Cristina Saling Kruel
- "Um formigueiro de amparo", por Vanina Cartaxo

Sobre o Pequeno Príncipe

Com sede em Curitiba (PR), o Pequeno Príncipe, maior e mais completo hospital



exclusivamente pediátrico do país, é uma instituição filantrópica, sem fins lucrativos, que oferece assistência hospitalar há mais de 100 anos para crianças e adolescentes de todo o país. Disponibiliza consultas e é referência nacional em tratamentos de média e alta complexidade, como transplantes de rim, fígado, coração, ossos e medula óssea. Com 369 leitos, incluído 76 em UTIs (Geral, Cirúrgica, Neonatal e

de Cardiologia), atende em 47 especialidades e áreas da pediatria que contemplam diagnóstico e tratamento, com equipes multiprofissionais. Promove 60% dos atendimentos via Sistema Único de Saúde (SUS) e, em 2023, realizou mais de 227 mil atendimentos ambulatoriais, 20 mil cirurgias e 307 transplantes. Também no ano passado, pela terceira vez consecutiva, a instituição figurou como o melhor hospital exclusivamente pediátrico da América Latina, em um ranking anual elaborado pela revista norte-americana Newsweek.



**como acertar no presente de acordo com
cada signo**

**PRIMEIRA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL DE ASTROLOGIA
RESPONDE COMO AGRADAR A PESSOA AMADA**

O Dia dos Namorados está chegando e a atmosfera já é de romance, mas sempre tem aqueles que resolvem tudo de última hora e ainda não compraram o presente da pessoa amada. Há quem diga que nem sempre é fácil surpreender um sagitariano em plena quarta-feira à noite.

Outros vão alegar que não é muito simples agradar uma virginiana superexigente. Mas, a verdade é que sempre é possível presentear alguém conhecendo seus gostos. A boa notícia é que a astrologia pode ajudar nessa hora.

Para ajudar na escolha de um presente marcante, o **Astrolink**, (https://www.astrolink.com.br/?utm_medium=imprensa) site especializado em Astrologia e autoconhecimento, separou algumas dicas para você arrasar e fazer a data ser lembrada por muito tempo. Confira:

Áries, Leão e Sagitário: se você se relaciona com uma pessoa de um signo de fogo, um bom presente é, sem dúvidas, tirá-lo de casa. O Dia dos Namorados, definitivamente, não é uma data para cobertor e Netflix. Leve a pessoa amada a um parque, para dançar, a um bar, um restaurante novo. Faça algo que vocês nunca fizeram, nem que seja um piquenique na pracinha da esquina, o importante é ser algo diferente e novo.

Não é uma boa ideia: passar em branco. Seu presente ou seu programa a dois podem ser simples, desde que eles existam. Os nativos destes signos exigem o mínimo de atenção.

Touro, Virgem e Capricórnio: para quem namora, é casado ou quer conquistar alguém destes três signos, é bom ter em mente que eles gostam de presentes palpáveis. Desde aqueles simples, do estilo faça você mesmo, até coisas mais caras, que são objetos de desejo. Além disso, saiba que os s signos de Terra são conhecidos por quererem guardar a recordação.

Não é uma boa ideia: errar o gosto da pessoa. Essas não são as melhores pessoas em termos de disfarce. Então, capriche na escolha para não passar carão.

Peixes, Câncer e Escorpião: os nativos dos signos de água, geralmente, gostam de coisas personalizadas. Por isso, pode ser uma boa ideia investir em coisas do estilo faça você mesmo, como um álbum de fotografia que relembre os melhores momentos da relação. Por serem pessoas muito conectadas à Arte, assistir a shows ou a peças pode ser uma boa ideia, assim como um jantar romântico em casa, desde que você mesmo cozinhe, demonstrando atenção e carinho à pessoa amada.

Não é uma boa ideia: esquecer da data ou de dar um presente. Eles vão se lembrar disso.

ASSISTENTE ASTROLÓGICO

Qual seria o presente ideal para um aquariano com ascendente em gêmeos e lua em Libra?

Para um aquariano com ascendente em Gêmeos e Lua em Libra, considerando a curiosidade e versatilidade do ascendente em Gêmeos, juntamente com a necessidade de equilíbrio e harmonia emocional da Lua em Libra, um presente ideal poderia ser algo que estimule a mente, como livros interessantes sobre temas variados, um curso online inovador ou até mesmo um jogo de quebra-cabeça desafiador.

Além disso, considerando a busca por relacionamentos equilibrados e sociais de Lua em Libra, um presente que envolva interações sociais, como ingressos para um evento cultural, uma experiência gastronômica em um restaurante novo e diferente, ou até mesmo um workshop de comunicação e relacionamento, poderia ser muito apreciado.

Lembre-se de que essas sugestões são baseadas nos posicionamentos do mapa astral do aquariano em questão, que indicam suas características e preferências. Para uma escolha mais personalizada, é sempre interessante considerar os gostos individuais da pessoa.

Aquário, Gêmeos e Libra: livros, cursos e viagens podem ser uma boa pedida para presentear os signos de ar. Outras opções são passeios diferentes, que não necessariamente tenham uma atmosfera romântica. Eles costumam preferir atividades relacionadas a conhecimentos de seu interesse ou que facilitem a sociabilização, como jogos de tabuleiro.

Não é uma boa ideia: querer chamar muita atenção. Então, nada de mandar um carro de som ou chamar violinos na mesa do restaurante.

Personalize o presente com ajuda da Inteligência Artificial

O **Astrolink** lançou, recentemente, seu próprio assistente virtual baseado em Inteligência Artificial, o **Orbia**. Com a ajuda dele, é possível personalizar ainda mais a busca pelo presente ideal para o **Dia dos Namorados**, com base na astrologia e no mapa astral do seu parceiro.

O primeiro passo é saber, pelo menos, o signo solar da pessoa. Se você tiver as informações completas, como data de nascimento, local e hora exata, é possível fazer

um **mapa astral extra** e, assim, fazer perguntas específicas para o **Orbia**. Por exemplo: “Como presentear um aquariano com ascendente em Gêmeos e Lua em Libra?”. Assim, a IA vai interpretar as informações e montar uma espécie de quebra-cabeças, chegando a uma resposta que poderá te ajudar numa pista mais concreta.

Sobre o Astrolink:

O Astrolink (https://www.astrolink.com.br/?utm_medium=imprensa) é a maior comunidade astrológica do mundo, com mais de 12 milhões de usuários. É uma plataforma para adquirir autoconhecimento e melhorar sua vida por meio da astrologia, oferecendo acesso fácil e rápido ao seu mapa astral, horóscopo personalizado, sinastria do amor, tarot, nodos e ciclos lunares, guias e diversas ferramentas que ajudam a compreender o seu papel no universo e a tomar decisões. Conhecer a si próprio - e quem você ama - vai mudar a sua vida!





DIA DOS

namorados

SHOPPING PLAZA SUL

OFERECE EXPERIÊNCIA DIFERENCIADA
NO **COCO BAMBU** E PROMOÇÃO ESPECIAL
COMPRA E GANHE ATÉ 12 DE JUNHO

Recém-inaugurado, restaurante investe em ambiente e drink temáticos para clientes do shopping, que vão celebrar a data com muito romantismo e ótimas opções de presentes

O Dia dos Namorados já chegou no Plaza Sul Shopping, com novidades cheias de amor e bons motivos para comemorar a dois. Inaugurado recentemente, o Coco Bambu Conceito Plaza Sul, localizado no Piso 0, preparou uma experiência gastronômica para os casais que vão celebrar a data em grande estilo.

Decoração temática, música ao vivo e um drink exclusivo – Love Martini, uma deliciosa combinação de Gin Tanqueray, Aperol, limão siciliano e syrup de morango – estão entre as propostas para marcar o primeiro Dia dos Namorados na unidade dentro do shopping. O restaurante conta com 900 m² de espaço e capacidade para receber até 300 pessoas, além de adegas próprias, bar temático, brinquedoteca e cardápio repleto de delícias que o Brasil já conhece.

De acordo com Vitor Midauar, sócio da unidade, os atendimentos no dia 12 de junho (quarta-feira) serão realizados, exclusivamente, por ordem de chegada, das 11h às 23h, sem reservas antecipadas. Mais informações pelo site do Coco Bambu Plaza Sul. (<https://qr.cocobambu.com/plaza-sul>)

Promoção Tem Tudo Que Eu Amo Plaza Sul Shopping

Presentear no Dia dos Namorados já é um hábito do brasileiro. De acordo com um levantamento do SPC Brasil em parceria com a Offerwise, o varejo está entre as escolhas dos consumidores, com sete em cada dez pessoas (71%) com interesse de compra de produto ou serviço para se preparar para o Dia dos Namorados.

O Plaza Sul Shopping está entre as melhores opções que reúne, lazer, conforto, praticidade e alta gastronomia para a data, tudo em um só lugar, com estacionamento e segurança para casais de todas as idades.

“O shopping tem uma estrutura que atende moradores e clientes da região de maneira confortável, com variedade de serviços e produtos, e um mix de lojas que se alinham às mais variadas expectativas de presentes. As vitrines já estão preparadas para a data e temos promoções para deixar tudo ainda mais interessante”, afirma Camila Ramm, gerente de marketing do Plaza Sul Shopping.

Com a promoção “Tem Tudo Que Eu Amo”, o shopping realiza até o dia 12 de junho uma ação já conhecida dos clientes com o compre e ganhe. Com R\$500 em compras, o cliente ganha um delicioso chocolate coração Black and White da Copenhagen. Para participar, basta consumir no shopping, sendo válido para um CPF. A retirada do presente deverá ser feita no piso 1, ao lado da loja O Boticário. Essa é uma iniciativa da

ALLOS, mais inovadora plataforma de experiências, entretenimento, serviços, *lifestyle* e compras da América Latina.

“Na ALLOS, acreditamos que o amor merece ser celebrado. Nossa campanha para o Dia dos Namorados veio para exaltar este sentimento, refletindo sua diversidade e a beleza em diferentes formas. Sabemos que os shoppings são pontos de encontro e, muitas vezes, onde grandes histórias de amor se iniciam. Assim, queremos continuar sendo parte das histórias dos nossos clientes”, conta Ana Paula Niemeyer, diretora de Marketing da ALLOS.

Serviço:

Dia dos Namorados Plaza Sul Shopping

Promoção: Tem Tudo Que Eu Amo – 25/05 a 12/06



Novidade gastronômica: Coco Bambu – Piso 0 (experiência especial no dia 12/06 - sem reservas, por ordem de chegada a partir das 11h, e funcionamento até às 23h. Brinquedoteca com valor único. Mais informações no site: <https://qr.cocobambu.com/plaza-sul>

Endereço: Praça Leonor Kaupa, 100 - Jardim da Saúde

www.plazasulshopping.com.br / Instagram: @plazasulshopping

Sobre o Plaza Sul Shopping

Inaugurado em abril de 1994, o Plaza Sul Shopping, neste ano, completa 30 anos e se consolida como um equipamento atual e pulsante junto ao mercado, sempre acompanhando o comportamento dos consumidores. Recentemente, o empreendimento passou por uma completa revitalização e hoje reúne mais de 200 lojas, dentre as quais estão novas opções como Fábula, Reserva, Tommy Hilfiger, Clube Morena Rosa, The Body Shop, Swarovski, Lacoste, Aramis e Track&Field. Administrado pela ALLOS, conta com grandes marcas e restaurantes renomados, entre eles Calle 54, Outback, Madero, Pecorino, Macaxeira e Coco Bambu, além de uma alameda exclusiva de serviços, seis salas de cinema UCI e espaço para convivência e lazer. A premissa do shopping é atuar como um lifestyle center, oferecendo as melhores soluções de compras e serviços, práticas e de qualidade, mas ainda experiências únicas e inclusivas aos seus visitantes.

Pratos para saborear

acompanhados de uma boa taça
de vinho

Conheça receitas
fáceis de fazer e
que harmonizam
com diferentes
tipos da tradicional
bebida feita de uva



Consumido pelos egípcios desde 3.000 a.C, o vinho se tornou símbolo de cultura e tradição. No Brasil, o interesse pela bebida vem crescendo ano após ano. Tanto é, que foi criado o Dia Nacional do Vinho, comemorado em 04 de junho.

O vinho começou a ser produzido no país há mais de 400 anos, ainda na época das capitâneas hereditárias. Porém, foi com os imigrantes italianos e portugueses, no século XIX, que a vinicultura começou a ganhar força e importância financeira no país.

O consumo médio de vinho por ano no território nacional vem aumentando e chegou a 2,7 litros em 2022. Para celebrar a data, Receitas Nestlé separou 4 receitas deliciosas e os respectivos vinhos para harmonizar com cada uma. Tim-tim e saúde!

Beba com moderação. A venda e o consumo de bebida alcoólica são proibidos para menores de idade.

1. Receita de Risoto de Filé Mignon e Gorgonzola (RisOAT)



Pode não parecer, mas o risoto de Filet Mignon é um prato delicado. Por isso, o vinho que harmoniza com a guarnição também deve ser suave, como os produzidos a partir da uva Pinot-Noir. Sua característica ácida e frutada vai casar perfeitamente com o sabor marcante do queijo gorgonzola.

Ingredientes

1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Corte Rústico

350 g de filé-mignon picado em tiras

1 xícara (chá) de champignon fatiado

1 xícara (chá) de vinho branco seco

- 1 xícara (chá) e meia de água quente
- 1 xícara (chá) e meia de caldo de carne caseiro
- 1 pitada de noz-moscada em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola-roxa picada
- 2 dentes de alho picado
- 60 g de gorgonzola picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída
- 1 fio de azeite
- 100mL de água
- 1 colher (chá) de cebolinha picada

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira, coloque metade da margarina e deixe derreter.
2. Acrescente o filé mignon e tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
3. Adicione o champignon fatiado e refogue-os até o filé mignon começar a fritar.
4. Retire o filé mignon e os cogumelos da panela e reserve.
5. Na mesma frigideira, coloque o azeite e o restante da margarina. Adicione a cebola-roxa e o alho e refogue.
6. Acrescente a Aveia Cortes Rústicos e mexa bem. Adicione o sal e o vinho branco seco.
7. Acrescente o caldo de carne aos poucos e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.
8. Adicione o filé mignon e o champignon reservados e a noz-moscada.

9. Adicione o queijo gorgonzola e a cebolinha. Misture bem para que o queijo derreta por inteiro.
10. Sirva a seguir.

2. Macarrão Carbonara | Receitas Nestlé



O Carbonara é um dos pratos mais famosos da culinária italiana e geralmente vem acompanhado de uma taça de vinho. Mas nem sempre a melhor harmonização é escolhida para este clássico, que pede certa acidez e suavidade na bebida. Por isso, os espumantes são uma ótima escolha de harmonização.

Ingredientes

150 g de bacon em tiras finas de 1 cm

300 g de macarrão tipo espaguete

6 gemas

1 stick de MAGGI® Meu Segredo Refoga

70 g queijo parmesão fresco ralado

1 pitada de pimenta do reino moída

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira de bordas altas, em fogo médio, frite as tiras de bacon dos dois lados, tomando cuidado para não queimar. Reserve.
2. Em outra panela, ferva 3 litros de água e coloque o macarrão para cozinhar (não é necessário adicionar sal ou óleo). Cozinhe-o por cerca de 9 minutos, até ficar “al dente”.
3. Enquanto o macarrão cozinha, despeje as gemas em uma tigela juntamente com o MAGGI Meu Segredo Refoga, uma parte do queijo parmesão e a pimenta, misturando tudo com um batedor de arame. Adicione duas colheres de sopa da água do cozimento do macarrão para ficar bem cremoso.
4. Quando o macarrão estiver “al dente”, escorra-o, aqueça a frigideira com o bacon em fogo baixo e adicione a massa, misturando bem e rapidamente. Tire a frigideira do fogo e junte a mistura de gema e queijo, incorporando-a vigorosamente. Sirva imediatamente com o restante do queijo ralado por cima.

3. Filé de Salmão com Molho de Limão e Dill | Receitas Nestlé



Nesta receita, o salmão é preparado com um molho de limão cítrico. Por isso, o ideal é harmonizar com um vinho leve e refrescante, características típicas das bebidas feitas a partir da uva sauvignon blanc.

Ingredientes

Salmão

2 filés de salmão fresco (250 g cada)

meia colher (chá) de sal

1 pitada de pimenta-do-reino branca

raspas de meio limão-siciliano

meia colher (sopa) de azeite

Molho de limão

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio

suco de meio limão-siciliano

meia colher (chá) de raspas da casca de limão-siciliano

meia colher (chá) de sal

1 pitada de noz-moscada

3 colheres (sopa) de NUTREN® Senior Sem Sabor em Pó (55 g)

meia xícara (chá) de água morna

2 colheres (chá) de dill

Modo de Preparo

Salmão

1. Em um recipiente, tempere o salmão com o sal, a pimenta-do-reino e as raspas de limão.
2. Aqueça uma frigideira com o azeite e doure cada uma das postas de filés em fogo médio, de todos os lados, até que esteja cozido.
3. Reserve em local aquecido.

Molho de limão

4. Em uma panela, aqueça o azeite e a farinha de trigo, mexendo sempre. Quando adquirir uma consistência mais espessa, adicione o Leite MOLICO, misturando vigorosamente até engrossar. Adicione o suco e as raspas de limão, o sal, a noz-moscada e misture bem.

5. Desligue, adicione o NUTREN Senior dissolvido na água morna e mexa bem, para ficar homogêneo.
6. Adicione o dill. Sirva acompanhando o salmão.

4. Receita de Frango Caprese



Para harmonizar com esta receita, vale apostar na escolha dos vinhos rosé, pois ele vai potencializar o sabor do manjericão no molho pesto. Prefira vinhos feitos a partir da uva Grenache pelo método saignée, por ser uma bebida muito estruturada, com aromas de frutas.

Ingredientes

Marinada

500 g de filé de frango sem osso

Suco de 2 laranjas

3 colheres (sopa) de mel

2 colheres (sopa) de alecrim seco

1 colher (chá) de orégano seco

1 colher (sopa) de MAGGI® Fondor

1 colher (sopa) de cebola em pó (opcional)

Molho Pesto

2 dentes de alho

meia colher (chá) de sal

meia xícara (chá) de folhas de manjericão fresco

2 colheres (sopa) de nozes picadas

100 g de queijo parmesão ralado

meia xícara (chá) de azeite

1 pitada de pimenta-do-reino

Montagem

100 g de queijo muçarela ralado

1 xícara (chá) de tomates-cereja cortados ao meio

Modo de Preparo

Marinada

1. Em um recipiente hermético ou em um saco alimentar, coloque o frango com todos os outros ingredientes para que ele fique coberto. Feche bem e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos.

Molho Pesto

2. Em um liquidificador ou multiprocessador, bata todos os ingredientes até obter um molho homogêneo. Reserve.

Montagem

3. Após marinar o frango, grelhe-o como preferir em uma frigideira antiaderente ou mesmo em uma Air Fryer. Sirva-o com um punhado do queijo por cima, o Molho Pesto e finalize com os tomates cortados.



CELEBRE O DIA DOS
NAMORADOS COM UM
JANTAR ESPECIAL NO
BISTROT DE PARIS



O amor está no ar e o Bistrot de Paris, o verdadeiro bistrô francês, está pronto para tornar o Dia dos Namorados uma experiência memorável com um menu especial cuidadosamente elaborado pelo chef Alain Poletto para casais apaixonados. Situado em uma charmosa vila nos Jardins, o Bistrot de Paris convida os casais a desfrutarem de uma noite romântica repleta de sabores e charme francês.

O Chef preparou um menu exclusivo para a ocasião, apresentando pratos que refletem a elegância e a sofisticação da culinária francesa. Para iniciar, os casais serão recebidos com Paté en croûte au Foie Gras, mini folhas crocantes acompanhadas de vinagrete de avelã, harmonizadas com o La Vieille Ferme Rosé 2021 da Famille Perrin.

Em seguida, Ostras Gratinadas, Julienne de Alho Porrô e Sabayon ao Champagne, acompanhadas do Blanc de Blancs Comte d'Ormont Brut.

O menu se estende com uma criação exclusiva do chef, o Pithivier de Vieira, Mousseline de Robalo e Espinafre, finalizado com Beurre Blanc às Ervas Finas e Ovas de Salmão, harmonizado com o Muscadet de Sèvre et Maine 2022 da Saget La Perrière, e o Magret de Pato, acompanhado de Morilles, Batata St Florentin e Mini Legumes do Momento, harmonizado com o Côtes du Rhône da Famille Perrin Réserve 2021.

E para adoçar a noite, uma deliciosa Pavlova aos Frutos Vermelhos será servida, acompanhada de Licor de Verveine Sauternes 2022 da Schröder & Schÿler.

O menu especial de Dia dos Namorados no Bistrot de Paris estará disponível por R\$580 por pessoa, mais 13% de serviço. Para aqueles que desejam uma experiência completa, a harmonização de vinhos sairá por R\$350 por pessoa, mais 13% de serviço.

Bistrot de Paris

Na Villa San Pietro, escondida no meio da agitação dos Jardins, o Bistrot de Paris foi repensado em todos os detalhes para se tornar um autêntico bistrot francês e oferecer uma verdadeira experiência de bistronomia. Pautado por sua vivência, o sócio-chef Alain Poletto, assina o cardápio de clássicos incontornáveis, o que reforça ainda mais seus laços com a verdadeira cozinha francesa com pratos como o magret de pato aux fruits rouges, Bœuf Bourguignon, steak tartare e confit de pato, entre outros.

Isso tudo sem deixar de lado seu lado criativo com sugestões especiais servidas todos os dias, resultado de uma cozinha autoral. "Quero trazer de volta as letras de grandeza aos ingredientes menos nobres, valorizada com a técnica e o savoir faire, da alta gastronomia", explica Alain. A filosofia do restaurante é de muito rigor nos bastidores: a origem e a sazonalidade dos produtos, a seleção das receitas seguindo técnicas clássicas, o serviço atencioso e a completa carta de vinhos com forte representatividade francesa e excelentes opções em taça.

Enquanto Alain está à frente da cozinha, o empresário franco-brasileiro Michel Siekierski cuida da parte administrativa do restaurante: ele é responsável pela gestão financeira, de marketing, administrativa, redes sociais e operacional - um restaurante completo.

O empresário começou nesse mercado com o restaurante Yesh, especializado na culinária judaica. Em 2014, conheceu o chef Alain - que já estava no Bistrot de Paris - e acabou entrando na sociedade da casa em 2015.

Michel colocou ordem nas contas e ajudou Alain a reestruturar a marca. "Sou um apaixonado em receber pessoas, gosto de estar no salão, e junto com o chef Alain Poletto trazemos aos nossos clientes uma verdadeira experiência de bistrô francês" completa Michel. .

A decoração também apresenta roupagem característica. A fachada com seus detalhes é uma passagem à França, o salão principal traz estofado vermelho com suas típicas barras de latão; gravuras originais das décadas de 1920 e 1930, incluindo o passo a passo de como se apreciar um bom vinho, de Charles Martin, e os desenhos do célebre ilustrador francês (e amante de Coco Chanel), Paul Iribe.

Serviço: Rua Augusta, 2542 - Jardim Paulista | Tel.: 11.3063-1675

CANTALOUP APRESENTA MENU EXCLUSIVO PARA O DIA DOS NAMORADOS



Com a chegada do Dia dos Namorados, o Restaurante Cantaloup anuncia seu menu especial para os casais, disponível exclusivamente no dia 12 de junho. O chef Valdir de Oliveira criou uma experiência única para que os românticos celebrem essa data tão especial em grande estilo.

Com pratos sofisticados e ingredientes selecionados, o menu oferece uma variedade de entradas, pratos principais e sobremesas. Para a entrada, os clientes poderão escolher entre Cocktail de camarão com guacamole, Salada de chèvre chaud com mix de folhas, nozes, uva e vinagrete de mel, e Ballotine de foie gras com lichia e toast de brioche.

Para o prato principal, as opções são Filé mignon Black Angus com gnocchi de abóbora recheado com queijo Ararituaba na manteiga de sálvia, Robalo em crosta de baru com risoto de pupunha, Camarão tailandês com arroz de jasmim, coco e molho levemente picante, Panzerotti recheado de gorgonzola dolce no seu próprio molho com brunoise de pera e macadâmia, e Penne sem glúten com mini legumes assados. E para finalizar a noite, as sobremesas são Coração de macaron de frutas vermelhas, Texturas de chocolate, e Canolli de doce de leite com sorvete de doce de leite e flor de sal.

O menu completo terá um valor fixo de R\$598 por pessoa e inclui uma taça de espumante para brindar a ocasião. Reserve já a sua mesa e celebre o Dia dos Namorados no Restaurante Cantaloup!

Cantaloup

Cantaloup, restaurante emblemático de São Paulo com 28 anos de história, destaca-se pela culinária contemporânea e criativa. Fundado por Daniel e Jorge Luiz de Moraes Dantas, o Cantaloup é reconhecido pela abordagem única e pela paixão pela gastronomia. Com uma proposta de "culinária sem fronteiras", oferece um menu diversificado e inovador, destacando pratos como o Risotto de pato e o Cannoli com creme de caramelo. Sob a liderança do Chef Valdir de Oliveira, a cozinha mantém um padrão excepcional de qualidade e criatividade. Além da gastronomia, o Cantaloup proporciona uma experiência completa, com uma vasta carta de vinhos e drinks.

Serviço: Rua Manuel Guedes, 474 - Itaim Bibi | Tel: (11) 3165-3445

CELEBRE O DIA DOS NAMORADOS COM MENU ESPECIAL NO CASA SANTO ANTÔNIO



A Casa Santo Antônio preparou uma experiência especial para os casais que forem comemorar o Dia dos Namorados na casa do santo casamenteiro, que também celebra seu dia no mês de junho.

No dia 12, durante o jantar, um menu exclusivo cuidadosamente preparado pelo Chef Aluisio Sabino será servido para os clientes. O menu tem valor fechado de R\$260 por pessoa e inclui entrada, prato principal e sobremesa, além de um mimo especial da Casa.

Para a entrada, os casais poderão escolher entre Uovo Perfetto (ovo perfeito com cogumelos, pangeatato, glacê de cogumelo), ou Fagottini con barbabietola (Fagottini de beterraba/beterraba assada, queijo de cabra, manteiga noisette, lascas de parmesão).

Já no prato principal, as opções são Filetto di Manzo (Filé mignon com aligot, molho vinho do Porto, cogumelos frescos), Pesce bianco (Peixe branco com purê de tomate, mini legumes assados), Riso nero al mare (Arroz negro de frutos do mar com tomate cereja, azeite de coentro), e Ravioloni di baccalà e panna (Raviolini de bacalhau e natas com mandioquinha e bacalhau confit).

Para finalizar a noite romântica, a sobremesa será Gelato al mascarpone (figo, crumble de figo seco), e Torta Caprese (Chocolate, amêndoas, avelã). As reservas são limitadas e exclusivas para o menu especial do Dia dos Namorados.

Sobre o Casa Santo Antônio

Uma casa charmosa da década de 60 restaurada com os devidos cuidados para manter o clima informal traz para a zona sul uma tendência que cresce mundo afora: boa gastronomia com preços acessíveis.

Uma cozinha variada com grande influência italiana, os vinhos cuidadosamente escolhidos e o clima aconchegante propositadamente informal fecham o conceito com sabor de "sinta-se em casa".

O objetivo vem sendo cumprido e o sonho dos sócios e amigos vem se tornando realidade. O Casa Santo Antonio faz parte do seletto grupo de restaurantes reconhecidos pelo Guia Michelin 2024. Além do menu, a casa pode ser usada para eventos corporativos e mini weddings.

ENOSTERIA CELEBRA O DIA DOS NAMORADOS



O restaurante Enosteria é um verdadeiro refúgio de romance e charme, tornando-se uma escolha ideal para o Dia dos Namorados. Com sua atmosfera acolhedora e intimista, o local encanta os casais com sua alta gastronomia e ambiente romântico.

Ao entrar na Enosteria, os casais são recebidos por uma decoração elegante e acolhedora, com iluminação suave que cria uma atmosfera calorosa e romântica. Seu ambiente intimista permite que os casais desfrutem de momentos especiais juntos em um espaço aconchegante.

O menu criado pelo Chef Douglas Benatti é o ponto alto da experiência na Enosteria. Com pratos cuidadosamente elaborados, que combinam ingredientes frescos e técnicas culinárias sofisticadas, o restaurante oferece opções que encantam os paladares mais exigentes.

Desde entradas delicadas até pratos principais saborosos e sobremesas irresistíveis, cada mordida é uma celebração do amor e da gastronomia italiana.

Para começar a noite, de entrada, sugestões como Salada Caprese (R\$40), Lula Provençal (R\$59), entre outros. De prato principal, os apaixonados podem aproveitar Peixe del Giorno (R\$98), e Ravioli de Queijo de Cabra (R\$82).

E, para adoçar ainda mais a experiência, a Enosteria oferece opções de sobremesa como Panna Cotta (R\$34), Tiramisù (R\$38), entre outros. Reserve agora mesmo sua mesa para uma noite inesquecível no Enosteria e brinde ao amor com uma experiência enogastronômica única.

Enosteria

Na Enosteria, buscamos proporcionar uma experiência enogastronômica, onde a boa comida e os vinhos excepcionais se unem para criar memórias inesquecíveis - todos eles, receitas inspiradas na culinária italiana que Celso La Pastina, fundador da marca, conheceu em suas viagens por todas as regiões, e claro, não poderia faltar um toque da Puglia, de onde veio a família La Pastina, como massas, risotos e carnes.

Com ingredientes selecionados, muitos dos quais importados e comercializados pela própria La Pastina, as receitas da casa são assinadas pelo chef Douglas Benatti, que traz pratos inovadores com toques clássicos, feitos com o esmero que somente um apaixonado pela Itália consegue.

O restaurante também foi pensado para ser um lugar agradável, onde as pessoas podem se reunir e desfrutar a boa gastronomia, combinados com os bons vinhos das importadoras do grupo - La Pastina e World Wine.

Com um ambiente despojado, a casa conta com um jardim vertical e mobiliário muito confortável, promovendo uma completa experiência enogastronômica.

Todos esses fatores fazem a Enosteria ser o sucesso que é há tantos anos na unidade da Vila Nova Conceição e, agora, também nos Jardins.

Serviço: Rua Oscar Freire, 574– Cerqueira Cesar | Tel.: (11) 5039-5084

R. Jacques Félix, 626A - Vila Nova Conceição | Tel.:(11) 2774-1710

CELEBRE O DIA DOS NAMORADOS NA MERCEARIA DO CONDE COM UM MENU ESPECIAL



Para celebrar o Dia dos Namorados, a Mercearia do Conde preparou pratos diferentes que estarão disponíveis durante o jantar do dia 12 de junho. Localizado em um dos bairros mais charmosos da cidade, nosso restaurante convida casais para uma noite inesquecível, repleta de sabores únicos e ambiente acolhedor.

Para comemorar esta data tão especial, Maddalena Stasi - restauratrice do restaurante - escolheu receitas que combinam perfeitamente com a ocasião como o Medalhão de Filé em Crosta de Três Cogumelos com Redução de Cabernet, Risoto de Alho Poró e Ramo de Aspargos (R\$112), Camarões à Bangkok Levemente Picante, Tabule de Quinoa e Acelga Chinesa na Brasa (R\$128) e uma opção para os vegetarianos: Risoto de Abóbora com sua Flor Empanada e Queijo da Serra da Canastra (R\$92), Para adoçar o encontro, uma deliciosa Torta de cacau com massa de castanhas-do-Brasil (R\$35)

Mercearia do Conde

Com um ambiente lúdico e muito colorido com fadas e trapezistas, sacolas de feira, quadros e relicários, a Merceria do Conde já faz parte dessa esquina da rua Joaquim Antunes desde 1991. Logo no começo, a casa era uma mercearia de verdade e vendia queijos, vinhos, cereais a granel e pães.

Com o passar do tempo, foram incluindo algumas receitas de família, colocou-se uma mesa num fim de semana... Por fim se renderam a demanda da clientela e a Merceria do Conde tornou-se um restaurante com pratos variados que combinam a brasilidade com toques orientais.

Foram pioneiros em trazer tendências para o cardápio como o suco de mexerica, nhoque de mandioquinha entre e outros. Atualmente ainda guarda resquícios do antigo armazém, com azulejos brancos e objetos pendurados pelo teto.

Serviço – R. Joaquim Antunes, 217, Jardim Paulistano | Tel.: (11) 3081-7204

NUNES PARRILLA Y BAR CELEBRA O DIA DOS NAMORADOS COM PRATO ESPECIAL E VINHO EM DOBRO



Com a chegada do Dia dos Namorados, muitos casais buscam por jantares românticos em ambientes aconchegantes e intimistas. Pensando em tornar esse momento ainda mais especial, o Nunes Parrilla Y Bar elaborou uma edição limitada de uma tábua com mix de carnes, sendo elas o flat iron e o ancho (R\$210,00), e um presente especial para os apaixonados e apreciadores de vinhos: na compra de uma garrafa de Zuccardi Q Cabernet Franc, os clientes receberão de cortesia uma garrafa de Nieto Senetiner Patrimonial Malbec.

O Nunes Parrilla Y Bar é reconhecido não apenas pela excelência de seus pratos, mas também pelo ambiente aconchegante e descontraído, perfeito para celebrar momentos especiais com a família e amigos. E para aqueles que não abrem mão da companhia de seus pets, a casa é pet-friendly.

Localizado em Pinheiros, São Paulo, o Nunes Parrilla Y Bar atende de terça a quinta-feira, das 12h às 15h30 e das 18h às 23h, sexta e sábado das 12h às 23h, e domingo das 12h às 17h. É importante ressaltar que a casa está sujeita à lotação, por isso recomendamos fazer reservas com antecedência pelo telefone (11) 91727-0231.

Sobre o Nunes Parrilla Y Bar

Especializado em cortes de carne argentinos, o Nunes Parrilla Y Bar conta com peças suínas, peixes e cordeiros, que são referência quando o assunto é maciez e sabor. O local é, sem dúvidas, o ponto de encontro perfeito para apreciadores de uma boa culinária, música porteña, e que também busquem por um ambiente despojado e alegre.

Localizado em Pinheiros - SP, a casa se propõe a entregar uma experiência saborosa, através da culinária afetiva, com receitas que atravessam gerações da família Nunes.

Serviço:

Endereço: R. Padre Carvalho, 231 - Pinheiros, São Paulo - SP, 05427-100

Horário de funcionamento: segunda à quinta, das 12h às 15h30 e 18h às 23h/ Sexta e sábado das 12h às 23h /Domingo das 12h às 17h

Telefone para reservas: 11 91727-0231

Mídias sociais:

facebook Nunes Parrilla

instagram @nunesparrilla

ZULCARE CELEBRA O DIA DOS NAMORADOS COM PRESENTES ESPECIAIS E EXCLUSIVOS



O Dia dos Namorados está se aproximando, e a Zulcare está pronta para tornar essa data ainda mais doce e memorável para os casais apaixonados, com uma seleção de presentes especiais que celebram a data com amor.

Este ano, a chef Marina Anders preparou sabores de bombons inusitados que vão encantar os apaixonados. O bombom Pimenta e Jack Daniels traz um toque quente e afrodisíaco ao mesmo tempo. A brasilidade da Cachaça com Castanha de Caju foi inspiração para mais um sabor bem diferente.

Já o clássico coquetel Kir Royal, que combina champagne e cassis, também se transformou em bombom para os casais. Saindo das opções alcoólicas, Marina ainda sugere outras opções como Caramelo com Flor de Sal, Tiramisu e Cremino Crocante, um sabor tradicional da Zulcare.

Todos os bombons são feitos em formato de coração!

As caixas de presente estão disponíveis em três tamanhos, para atender a todas as necessidades e desejos dos casais: Caixa presente (12 unidades/R\$120), Caixa presente (18 unidades/R\$170), e Caixa papel (9 unidades/R\$78).

Não perca a oportunidade de surpreender a pessoa amada com os presentes especiais da Zulcare neste Dia dos Namorados.

Zulcare

A Zulcare Cozinha de Doces é o resultado do espírito empreendedor e da paixão pela confeitaria da sua fundadora, Marina Anders, uma advogada que descobriu sua verdadeira vocação no mundo dos doces.

O cardápio da marca tem uma variedade de produtos que vão desde os clássicos, como pão de mel de chocolate belga ao leite (R\$7), cookies de diversos sabores (R\$18-R\$21), e brownie (R\$15-R\$18), até os bombons e barras de chocolate mais diferenciados.

Para presentear, é possível escolher caixas com 12 (R\$120) ou 18 (R\$170) unidades de bombons, todos pintados delicadamente com manteiga de cacau, nos sabores: abóbora com coco, caramelo com framboesa, maracujá com manjerição e limão, amendoim crocante, curau de milho, menta, pistache, caramelo com flor de sal, lavanda com limão, cremino crocante, café com laranja bahia e napolitano.

Os macarrons (R\$7/uni), também disponíveis para presente, são feitos nos sabores: amarula, banana com doce de leite, goiaba, baunilha com morango, limão siciliano, pistache, pera com rosas, chocolate, mel com lavanda, tangerina, camafeu e coco com caramelo salgado.

Outro diferencial no catálogo de doces, recém lançado pela marca, são as caixas de presente de cinco barras (R\$240), todas também pintadas com manteiga de cacau, disponíveis nos sabores: Macedônia Dourada (chocolate amargo 54,5% de cacau com laranja cristalizada, amêndoa e noz pecã caramelizadas, com um toque de flor de sal), Macedônia Ruby (morango e framboesa liofilizados e pistache caramelizado), Macedônia Branca (chocolate branco com figo cristalizado, macadamia e noz pecã caramelizadas com um toque de Sal Maldon), Crocante (chocolate belga ao leite com cereais crocantes cobertos com chocolate belga ao leite e branco com caramelo), e Cremino (chocolate belga ao leite recheada com ganache cremosa de avelã e baunilha).

Serviço: R. Dr. Renato Paes de Barros, 696 - Vila Nova Conceição | (11) 97892-8109

PRAÇA SÃO LOURENÇO COMEMORA O DIA DOS NAMORADOS



Para celebrar a época mais romântica do ano, o Praça São Lourenço preparou um menu que inclui as suas famosas fondues. Os casais que quiserem aproveitar a noite na casa em um ambiente aconchegante e intimista devem fazer sua reserva antecipada pelo telefone (11) 93929-0972. O menu completo estará disponível somente no dia 12 de junho no jantar com custo de R\$260 por pessoa (bebidas e serviço pagos a parte) e reservas antecipadas pelo whatsapp 11.99204-0838, Confira a seguir as opções:

Começo:

Panzotti, parma, queijo fontina, figo assado e castanhas na lenha

Fondue Salgada | escolha entre terra e mar

Fondue de Queijo com Chorizo de Angus - Queijo emmental e gruyère, chardonnay e noz moscada, servido com chorizo de angus grelhado, pão torradinha.

ou

Fondue Especial do Mar (foto) - Salmão, atum e camarão para serem cozidos no caldo do mar, servido com vegetais, molho holandês, tártaro e teriyaki.

Sobremesa

Fondue de Chocolate Belga, Avelã e Noz Pecan - Chocolate Callebaut 54%, bourbon e pralinè de avelã e noz pecan, servido com frutas vermelhas, banana, uva, mini choux, churros e marshmallow da casa.

Para tornar a noite ainda mais romântica, o Praça São Lourenço preparou uma apresentação especial para embalar os casais, com música ao vivo do Duo Âmbar (Denise Matta/voz + Fábio Lopez/violão), e Douglas Alonso (percussão).

SOBRE O PRAÇA SÃO LOURENÇO

O Praça São Lourenço é um dos poucos restaurantes da cidade que oferece aos seus clientes um lindo jardim com jabuticabeiras, palmito imperial e figueiras, além de um lago com carpas, uma casa da árvore para as crianças e mesas ao ar livre.

Seu famoso buffet com pratos elaborados no forno a lenha é servido no almoço e aos fins de semana, quando as famílias com seus filhos e amigos se encontram para almoçar.

Serviço:

Rua Casa do Ator, 608 – Vila Olimpia | 11.93929-0972

Mercearia do Francês celebra o Dia dos Namorados com uma seleção especial de pratos para os apaixonados





O romance está no ar e a Mercearia do Francês está preparada para tornar o Dia dos Namorados uma ocasião especial e repleta de boas memórias para os casais apaixonados.

Neste dia especial, a casa franco-brasileira selecionou pratos clássicos da culinária francesa para dar mais sabor ao dia dos apaixonados, para todos aqueles que desejam celebrar o amor em um ambiente acolhedor e romântico. Confira abaixo as recomendações da casa para este Dia dos Namorados.

Opções de e entradas:

Mini Steak Tartare - R\$55,33: Uma deliciosa combinação de carne crua temperada e picada na ponta da faca,

acompanhada por um buquê com vinagrete de mostarda, tomate laminado e servido com batatas fritas crocantes.

Tartine de Brie - R\$45,33: Torradas crocantes cobertas com queijo brie, pesto de rúcula e tomate ralado, uma opção irresistível para os amantes de queijo.

Opções de pratos principais:

Carré de Cordeiro - R\$139,33: Carré de cordeiro grelhado ao molho de 7 ervas, acompanhado de um suntuoso risotto de açafrão espanhol.

Robalo - R\$129,34: Robalo grelhado ao molho de ervas, servido com um purê de batata ao perfume de gengibre, uma combinação sofisticada e saborosa.

Tagliatele - R\$76,33: Massa tradicional acompanhada de legumes salteados, servida com mussarela de búfala, uma opção leve e cheia de sabor.

Sobremesa:

Creme Brulée - R\$32,33: Um clássico da confeitaria francesa, preparado com favas de baunilha de Madagascar, proporcionando um final doce e sublime para a refeição.

*Para garantir uma experiência ainda melhor, no Dia dos Namorados, a Mercearia do Francês funcionará até às 23h.

Sobre a Mercearia do Francês

A Mercearia do Francês Fundada em 2005 por Marcelo Fernandes, a Mercearia do Francês se estabeleceu como um ícone da fusão gastronômica franco-brasileira.

Após anos de sucesso em São Paulo, o restaurante reabre em um novo endereço na Vila Nova Conceição, contando agora com a sociedade de Aline Messias e do experiente chef argentino José Luís Balon. Sob sua direção desde o início, o local é conhecido pela preparação autêntica de pratos clássicos, como Steak Tartare e Confit de Canard ao Pinot Noir, em um ambiente acolhedor que reflete o espírito descontraído dos bistrôs parisienses. Com uma carta de drinks e vinhos cuidadosamente selecionados, a Mercearia do Francês reafirma sua posição como um destino gastronômico único, mantendo viva a essência franco-brasileira em cada experiência culinária oferecida aos seus clientes.

Serviços e Contatos:

Delivery: (Em breve)

Vallet: R\$30

Telefone/Whatsapp: 11 3045-8332.

Rua Afonso Brás 200 - Vila Nova Conceição

Horário de funcionamento:

Segunda a Quarta 11h45 às 15h / 18h45 às 22h

Quinta e Sexta 11h45 às 15h / 18h45 às 23h

Sábado 11h45 às 16h / 18h45 às 23h

Domingo 11h45 às 20h

Conheça 5
restaurantes com
menus e ações
especiais para
celebrar o Dia dos
NAMORADOS





O Cão Vêio, famoso gastrobar do Chef Henrique Fogaça e do cantor Fernando Badauí, traz para o dia dos namorados um menu especial com entrada, prato principal e sobremesa, entre as opções estão disponíveis:

Entradas:

- PUG - Camarão empanado com farinha panko, finalizado com aioli de sriracha e broto de coentro.
- FOX TERRIER - Tostada de cogumelos shitake, shimeji e porcinni, com alho-poró, e queijo parmesão gratinado.

Pratos principais:

- CÃO D'ÁGUA - Arroz de tomate escoltado por Lula à provençal.
- DOBERMAN - Risoto de parmesão escoltado por medalhão de filé mignon com molho de mostarda Dijon.

Sobremesas

- **PRIMAVERA** - Brigadeiro de maracujá, frutas da estação, sorbet de manga, suspiro e crumble de baunilha.
- **DAMA** - Brigadeiro de chocolate belga com sorvete de paçoca, calda de chocolate e pralinê de castanhas do Brasil.

O menu ficará disponível de 12/06 a 17/06 no valor de R\$139 por pessoa. O cliente pode escolher uma opção de cada etapa.

caoveio

Vila Madalena (Matriz) - R. Girassol, 396 – Vila Madalena, São Paulo – SP, 05433-002

Telefone: (11) 4371-7433

Segunda a Sábado - 18h às 00h

Vila Mariana - R. Dr. Amâncio de Carvalho, 303 – Vila Mariana, São Paulo – SP, 04012-090

Telefone: (11) 3384-4852

Segunda a quinta-feira das 18h às 23h | sexta e sábado das 18h às 00h

Tatuapé - Endereço: R. Itapura, 1534 – Vila Gomes Cardim, São Paulo – SP, 03310-000

Telefone: (11) 2295-2215

Terça a quinta das 18h às 23h | Sexta das 18h às 00h | Sábado das 12h às 00h | Domingo das 12h às 23h

Alphaville - Alameda Aldebarã, 14 – Centro de Apoio II (Alphaville), Santana de Parnaíba – SP, 06541-075

Telefone: (11) 2690-6514

Terça a sexta-feira das 18h às 00h | Sábado das 13h às 16h e das 19h às 00h | Domingo das 13h às 18h

Curitiba - R. Alferes Ângelo Sampaio, 1744 – Água Verde, Curitiba – PR, 80420-160

Telefone: (41) 3121-2908

Segunda a Sábado das 18h às 00h

Goiânia - R.9, 2316 – St. Marista, Goiânia – GO, 74150-130

Telefone: (62) 3638-0030

Segunda a quinta-feira das 16h às 00h | sexta e sábado das 12h às 00h

**preço do produto pode variar dependendo da unidade*



O **Bar Brahma**, localizado na esquina mais famosa de São Paulo, a Av São João com a Av Ipiranga e famoso por sua boa música e excelente gastronomia traz para a data um menu especial que contempla:

Para começar

- Crudo de carne servido com rúcula batata chips R\$59,00
- Bruschetta caprese R\$24,00

Principais

- Chorizo regado ao molho secreto de mostarda e batata ao funghi R\$65,00
- Cappellacci artesanal recheada com queijo brie ao molho de damasco R\$69,00
- Salmão assado com crosta de ervas finas , servido com creme de espinafre tomate confit R\$98,00

Sobremesas

- Crème brûlée R\$24,00

- Torta mole de chocolate com morango fresco e sorvete R\$25,00

A noite fica ainda mais especial ao som de Luciana Mello. O menu estará disponível somente no dia 12/06 e para reservas o número é 11947462664

@barbrahma

Endereço: Av São João, 677 – Centro SP

Telefone: 11 5199-2150 / Whatsapp: 11 94746-1951

O **Jacaré Brasa e Chope** localizado na rua mais badalada de Vila Madalena, com ambiente acolhedor e descontraído deixa o dia dos namorados ainda mais romântico com seu menu especial, confira:

Entrada para compartilhar

Burrata com tomate confit. Acompanha torrada



Choripan - Mini sanduíche aberto de linguiça com queijo e molho chimichurri

Berinjela defumada na brasa com queijo de cabra, castanha de caju e rúcula contempla todas

Principal

Filet Mignon ao molho poivre. Acompanha fritas

Ancho ao molho béarnaise. Acompanha batatas bravas

Fettuccine com camarão e molho de tomate da casa

Sobremesa para compartilhar

Figos frescos grelhados em calda com mascarpone

Torta de maçã com sorvete de creme

O menu precisa ser reservado antecipadamente no (11) 94745-9751 e o valor é de R\$265,00 por casal (serviço não-incluso), dando direito a uma entrada para compartilhar, 2 pratos principais e uma sobremesa para compartilhar. Para deixar ainda melhor a casa terá música ao vivo com a cantora Angélica Simone a partir das 21h.

@jacarevilamada

Rua Harmonia, 305 - Vila Madalena

Terça e quarta - das 11h30 às 23h30 | quinta, sexta e sábado - das 11h30 à 1h00 | domingo - das 11h30 às 20h00

Telefone e WhatsApp (11) 94745-8186"

Pipes Gastropub e o Marinna Gastronomia, dois restaurantes localizados no mesmo endereço, no coração da mooca e comandados pelo chef Thiago Piazza estão com menu degustação especial para a data, entre os dia 12 e 14 de junho, com 6 etapas que que contempla: CAPRESE (para compartilhar) Entrada clássica de mozzarella fatiada, mix de tomates frescos e manjeriço, regados ao nosso ótimo azeite extra virgem; TARTARE DE ATUM FRESCO E CHIPS DE BATATA DOCE Releitura da receita clássica feito com atum fresco, mix de legumes e especiarias. Acompanha chips de batata doce roxa; OSTRAS FRESCAS E KIMCHI DE ACELGA (para compartilhar) Ostras frescas servidas com kimchi de acelga (fermentado coreano, levemente apimentado); RISOTTO DE COGUMELOS E PROSCIUTTO Risotto de mix de cogumelos acompanhado de presunto Parma; RIB CAP DE WAGYU E BROCOLLINI AO DEMI GLACE DE STOUT Corte dianteiro do boi, conhecido também como Capa de Filé, de Wag yu, acompanhado de brocolini grelhado e regado ao Demi Glace de cerveja escura. FRUTAS MACERADAS AO ARAK E COALHADA DOCE Mix de frutas curtidas ao Arak (licor de anis), acompanhadas de coalhada doce feita na casa. O valor do menu é de R\$448 o casal. As vagas são limitadas e para reservar basta entrar em contato no número (11)98302-3227

pipes.mooca | @marinna.gastronomia

Endereço: Rua Guaimbé, 439 - Mooca - São Paulo – SP

Telefone: (11) 98302-3227

No coração do Tatuapé, temos a **Casa Rios**, cozinha de fogo e brasa comandada pelo chef Rodrigo Aguiar, para a data a casa preparou uma Degustação de 6 etapas:



- Broa na lenha, creme de ricota, maionese de tahiti, bresaola de wagyu curadada da Jais charcutaria
- Donuts de cogumelos na brasa
- Crudo de atum, creme de avelãs grelhadas, punzo de laranja e sriracha de pimentas brasileiras
- Tsunuke de pato (espeto de carne moída), emulsão de tucupi, furikake com algas e laranja
- Cupim glaceado em demi glace com jerez fino, aligot de queijos paulistas
- Clafoutis na lenha, compota de framboesa, legere de cumaru

A degustação estará disponível no dia 12/06 e custa R\$270,00 por pessoa

@casariosrestaurante

Rua Itapura, 1327 - Tatuapé / SP

(11) 2091-7323

Quarta e Quinta das 19h às 23h | Sexta das 12h às 15h30 e das 19h às 23h | Sábado das 12h às 16h30 e das 19h às 23h | Domingo das 08h30 às 11h30 e das 12h às 16h

2º FESTIVAL SABORES DA MONTANHA

SERÁ OPCÃO SABOROSA NA TEMPORADA DE INVERNO NA MANTIQUEIRA



Evento
acontecerá de 05
de julho a 25 de
agosto e reunirá
municípios
serranos dos
estados de SP,
MG e RJ



Com a chegada do outono, agora, a expectativa é pela aproximação do inverno, uma das estações preferidas dos brasileiros. A queda nas temperaturas, que quase não ocorreu durante o outono, devido às ondas de calor que atingiram praticamente todo o país, é um verdadeiro termômetro de como será a próxima temporada de inverno.

É justamente no inverno que bate aquela vontade de comer (cada vez mais!), sem peso na consciência. Quem visitar a Serra da Mantiqueira na próxima estação poderá aliar o frio com a boa gastronomia. É quando será realizado o 2º Festival Gastronômico Sabores da Montanha, entre os dias 5 de julho e 25 de agosto. Qualquer cidade que esteja situada nas montanhas poderá participar.

Restaurante de municípios como como Visconde de Mauá (RJ), Itamonte (MG) e Queluz, Cunha, Campos do Jordão e São Francisco Xavier (SP) já confirmaram presença no evento, que reunirá os melhores restaurantes localizados em cidades serranas para mostrar a diversidade gastronômica da região.

O festival, que será realizado nos estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro, servirá para traduzir e valorizar a essência da comida regional tipicamente caipira, preparada com insumos encontrados na região, especialmente de produtores artesanais da região.

“O Festival Sabores da Montanha, que entra em sua segunda edição, transformou-se em uma grande vitrine para que pequenos restaurantes, de destinos turísticos não muito conhecidos, especialmente os localizados no sul de Minas Gerais, possam divulgar seus serviços e produtos”, explica Reginaldo Pupo, um dos organizadores do festival e gestor da Sabores da Montanha.

Segundo ele, muitas vezes, o poder público não tem condições de divulgar seus respectivos destinos para mostrar sua valorosa gastronomia, “então o festival acaba servindo como uma importante ferramenta para divulgar o trade gastronômico regional Brasil afora”, destaca.

O que vem por aí!

O **Villa K2**, na pacata e bucólica São Francisco Xavier (SP), distrito de São José dos Campos com clima bem agradável, preparou um prato que reúne três dos elementos na natureza (terra, água e fogo) para participar do 2º Festival Gastronômico Sabores da Montanha.

O **Chef Léo Ássimos** criou o Raízes, inspirado na cultura local para adquirir os elementos para elaboração do prato, como mandioca, banana da terra e castanhas (Terra), que fazem o doçor, crocância e leveza ao prato; a tradicional truta das águas da Mantiqueira e fogo da defumação com seu sabor marcante lacrando esse prato de um potencial exuberante aos mais exigentes paladares (Água e Fogo).

Para a elaboração do prato, que poderá ser degustado a partir do primeiro dia do festival, em 5 de julho, Ássimos utilizou como ingredientes uma truta defumada, purê de banana da terra, farofa de bijú com tomate assado, castanhas e cheiro verde. Uma verdadeira maravilha e certamente irá agradar a todos os paladares. “O prato está super interessante e muito saboroso”, adianta o Chef.

Em Cunha (SP), na Serra da Bocaina, a **Cervejaria Caminho do Ouro** inscreveu para o festival a Truta com Azeite de Limão Siciliano para deleite de quem irá até o destino curtir o friozinho, os lavandários e os famosos ateliês de cerâmica.

A iguaria (250g) será servida ao azeite e limão siciliano nacional (Fazenda Maria da Fé) e com raspas do limão. O prato será acompanhado por uma salada refrescante com rúcula, alface americana, beterraba, tomate, cebola roxa, palmito e azeitonas, além de batata rústica frita e arroz branco.

As inscrições para o 2º Festival Gastronômico Sabores da Montanha estão abertas até o próximo dia 28 de junho e podem ser acessadas por meio do **site oficial do evento**. Até lá o público poderá conferir as novidades e os pratos participantes pelo **Instagram**.

A exemplo do ano passado, poderão participar nesta edição, além de restaurantes, os gastrobares, pizzarias, lanchonetes, hamburguerias, cafeterias, bistrôs, sorveterias, padarias, vinícolas, docerias, cervejarias, produtores artesanais e similares da região da montanha.

O 2º Festival Gastronômico Sabores da Montanha tem patrocínio de Sun Mobi Energia Solar, GWM Motors e Turismo Sul de Minas, com apoio de BaresSP, Hotel4You, Reserva e Hora Campinas.

Valorização da gastronomia regional

O principal objetivo do 2º Festival Gastronômico Sabores da Montanha é divulgar e valorizar a rica gastronomia regional, observando a utilização de insumos encontrados na região, por meio de produtores locais. Portanto, não haverá premiações.

O evento será indoor, ou seja, apenas entre os restaurantes, e reunirá os principais nichos da gastronomia. O modelo possibilita que os estabelecimentos participantes possam ter o controle da qualidade de seus produtos e da segurança alimentar, além de poder ampliar a possibilidade de fidelização dos clientes (ainda que sazonais), atrair novos clientes para conhecer a gastronomia de cada estabelecimento e aumentar o ticket médio, além de possibilitar o uso da própria estrutura desses lugares.

Isso também oferece comodidade aos clientes, que têm à disposição a estrutura básica como banheiros, estacionamentos, etc.

2º Festival Gastronômico Sabores da Montanha

Data: 5 de julho a 25 de agosto de 2024

Local: Estabelecimentos gastronômicos das cidades participantes

Informações / Inscrições: www.saboresdamontanha.com.br

Telefone: (11) 9 3279-5275

Instagram: @saboresdamontanha_br

★ ★ ★ ★ ★

5ª edição do Festival Brasil Sabor da Região Metropolitana de Campinas começou no dia 16 de maio, com **23 restaurantes**

2024



Edição 2024 tem
como tema "Pra toda
gente e pra todo
gosto" e duração de
30 dias



Venha se deliciar!



Lucio Femoselli - Dale Comunicação - Prato servido pelo Bar do Bigodi e da Tia Eli

A Região Metropolitana de Campinas (RMC) é vista como um dos principais polos gastronômicos do Estado de São Paulo por sua riqueza de sabores e forte presença de casas renomadas.

E essa rica e diversificada culinária regional poderá ser degustada durante a 5ª edição do Festival Brasil Sabor da RMC, festival organizado pela Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) Regional Campinas.

Com 23 restaurantes e pratos criados pelos chefs dentro do tema “Pra toda gente e todo gosto”, o evento teve início no dia 16 de maio e se estenderá até o dia 16 de junho.

A proposta do Festival Brasil Sabor, que acontece em diversos estados brasileiros, foi de desafiar os chefs dos restaurantes da região para que criassem receitas criativas.

“O Brasil Sabor é o maior festival gastronômico do país e busca celebrar a diversidade da gastronomia brasileira, promovendo a criação de pratos especiais em restaurantes de cada

região onde a Abrasel está presente”, explica Andre Mandetta, presidente da Abrasel Regional Campinas.



Lucio Femoselli - Dale Comunicação - Moraes à Miró, do Bar do Miró

Além de promover a economia regional e os restaurantes associados, Mason conta que durante o todo o festival, os consumidores poderão experimentar as receitas criadas especialmente para o evento e com preços promocionais.

“O Brasil Sabor tem como função estimular os chefs a criarem novos pratos dentro da proposta apresentada, utilizando a diversidade dos produtos nacionais e fazer com que os estabelecimentos atraiam novos públicos consumidores”, explica.

“Nos preocupamos em incentivar os chefs a apresentarem o que têm de melhor, desenvolvendo receitas novas, usando a rica diversidade dos produtos, ingredientes e sabores peculiares encontrados em cada região do nosso Brasil e oferecer uma experiência diferenciada aos clientes”, conta.

A exemplo das edições anteriores, o festival vai premiar o melhor restaurante e o melhor atendimento, através de votos de três jurados técnicos e três convidados, além da votação do público, os clientes também vão concorrer a um voucher no valor de R\$ 1 mil, para consumo nos restaurantes participantes.

Para estar apto a concorrer ao prêmio, ele precisará visitar pelo menos cinco estabelecimentos e realizar seu voto pelo QR Code disponível em cada restaurante.



Lucio Femoselli - Dale Comunicação - Risoto de Panceta, do Candreva

O público poderá ter mais detalhes sobre o Festival e de cada restaurante, cardápios oferecidos, valores, endereços e horário que é servido através do site <https://brasilsaborrmc.com.br/brasil-sabor-2024/c>. Nele também estará todo o regulamento do festival



Lucio Femoselli - Dale Comunicação - PF do Banana, do Banana Café Campinas

Restaurantes participantes de 2024

Banana Café Campinas

Bar Candreva

Bar Candreva Valinhos

Bar do Bigodi e da Tia Eli

Benedito Restaurante

Bonelli Restaurante e Pizzaria

Carni Gastronomia

Candeva Taquaral

Casa Bela Restaurante

Chef Miró

Consagrados Brew Garden

Estação Marupiara Restaurante

Garten Bar

Getulios Gastrobar

Leve Alimentação Saudável

Maria Maria Restaurante

Obeijú

Pé na Praia

Pecorino Bar & Trattoria (Parque Don Pedro Shopping)

Pecorino Mediterraneo (Shopping Iguatemi)

Restaurante Rancho do Pescador

Sulina Churrascaria

Vila Catá Gastrobar

Deliveri – nono e banana

Site: <https://brasilsaborrmc.com.br/brasil-sabor-2024/c>

★ *Santa Helena e Cinemark apresentam a nova Pipoca Mais Paçoquita* ★



A nova opção de snack estará disponível em todos os cinemas da rede a partir de 06 de junho e compõe a plataforma Pipoca Mais, que oferece diferentes opções de toppings para a pipoca





A Cinemark, em parceria inédita com a Santa Helena, líder do segmento de doces e snacks à base de amendoim, apresenta uma novidade para este mês de junho, que une o snack favorito do cinema e o sabor indispensável das Festas Juninas. Agora os clientes poderão incrementar a já premiada e inconfundível pipoca da exibidora líder do Brasil com uma deliciosa paixão nacional: a Paçoquita.

A Paçoquita chega como uma nova opção marcante da Pipoca Mais, acompanhada das já conhecidas coberturas “Cream”, de chocolate branco, e “Nutcream”, com sabor de avelã, em todas as unidades da Rede no país, incluindo as salas Prime. A compra pode ser realizada pelo app ou nos próprios cinemas. A novidade estará disponível a partir do dia 5 de junho.

“Paçoquita tem uma assinatura de sabor única, que se tornou orgulho e parte da identidade dos brasileiros. Como parte da Campanha 'Mistura Que Dá Bom', que apresenta diversas ocasiões de consumo e receitas fáceis com o produto, a Pipoca Mais Paçoquita com o Cinemark se une a uma lista seleta de collabs de sucesso que promoveram misturas incríveis com açaí, iogurte, donuts e barra de proteína, por exemplo. Nosso intuito é surpreender os fãs da marca”, explica Breno Carvalho, gerente executivo de Marketing da Santa Helena Indústria de Alimentos

Para João Vitor Trevisan, diretor de Alimentos e Bebidas da Cinemark, a parceria com a Santa Helena reforça o sucesso da Pipoca Mais. “Cinema sem pipoca não é cinema e a paçoquinha é um doce clássico brasileiro, sendo assim trazer a Paçoquita para a

plataforma Pipoca Mais foi uma combinação perfeita de clássicos do paladar. Esta união nos permitiu criar um produto único, além de incorporar ainda mais sabor e inovação às ofertas da bomboniere, elevando a experiência do nosso cliente.”.

Sobre a Santa Helena

Líder no segmento de doces e snacks à base de amendoim, a Santa Helena Alimentos chega aos 82 anos em 2024 com aproximadamente 1,2 mil colaboradores em seu complexo industrial de 11 mil metros quadrados em Ribeirão preto (SP) e em sua beneficiadora de amendoim, com 146 mil metros quadrados, em Dumont (SP).

Maior empresa do segmento de amendoim do país, a Santa Helena Alimentos responde por quase 25% do consumo do grão no Brasil. Em 2022, a companhia registrou crescimento superior a 20% em seu faturamento, em relação ao ano anterior. Entre as marcas de sucesso do portfólio Santa Helena estão Paçoquita, Mendorato, Amindus, Crokíssimo, Troféu e a linha Cuida Bem.

[Site da Santa Helena](#) | [Santa Helena no Instagram](#) | [Santa Helena no Facebook](#)

[Paçoquita no Instagram](#) | [Paçoquita no Tik Tok](#) | [Crokíssimo no Instagram](#)

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 86 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 também 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.



DELÍCIAS DO ARRAIA



**TRÊS RECEITAS JUNINAS
SAUDÁVEIS E NUTRITIVAS
PARA COMER SEM CULPA**

Nutricionista da Vitafor dá dicas de opções mais leves para quem quer aproveitar a festa temática sem sair da dieta

Junho é sinônimo de festa junina e comidas típicas, período também desafiador para quem deseja manter a dieta saudável. No entanto algumas substituições de ingredientes e a inclusão de suplementos nutricionais pode deixar os pratos saborosos e ao mesmo tempo leves, promovendo saúde e bem-estar. Que tal inovar e transformar a mesa junina com receitas nutritivas, sem abrir mão do sabor?

A nutricionista da **Vitafor**, Lucila Santinon, ensina o passo a passo de três receitas nutritivas e saborosas para a Festa Junina: Canjica Proteica Cremosa, Mini Cookie de Paçoca e Pipoca Crocante. Ela ressalta que os suplementos nutricionais adicionados às receitas, agregam valor nutricional, através de proteínas, vitaminas e minerais promovendo o bem-estar, além de mantê-las muito saborosas. “Temos o Isofort Plant sabor paçoca, por exemplo, que é suplemento alimentar composto por blend de proteínas vegetais, como proteína isolada de ervilha e proteína de arroz.

Para adoçar, usamos o Xilitol Family, que é um adoçante natural, de origem vegetal e pode substituir o açúcar em receitas ou até mesmo minimizar seu uso no dia a dia. Possui baixo índice glicêmico e proporciona sabor doce com pouco valor calórico”, explica.

A especialista comenta sobre outro suplemento nutricional utilizado nas receitas, com objetivo de agregar valor proteico, o **WHEY FORT® 3W** possui 7 deliciosos sabores em linha, especialmente nestas receitas, o sabor Paçoca acaba ganhando espaço nas preparações é composto por proteínas de alto valor biológico, conhecidas por auxiliarem na formação dos músculos e ossos.

Confira as receitas;



Canjica Proteica Cremosa

Ingredientes

2 colheres de Isofort Plant sabor Paçoca

200ml de leite de coco (ou outro de sua preferência)

200g de milho para canjica já cozido

4 cravos-da-índia

2 colheres de sopa de Xilitol Family

1 canela em pau

Modo de preparo: Com exceção do Isofort Plant sabor Paçoca, coloque todos os ingredientes em uma panela e acenda em fogo médio, sempre mexendo para não grudar. Assim que o creme pegar consistência, acrescente o Isofort Plant sabor Paçoca, desligue o fogo e mexa por mais um minuto. Está pronta a canjica proteica. Se preferir, pode complementar com canela em pó, se quiser um sabor ainda mais marcante.



Mini Cookie de Paçoca

Ingredientes massa:

1 xícara de **WHEY FORT® 3W** sabor Paçoca;

½ Xícara de pasta de amendoim;

1 Colher de chá de amido de milho;

1 Colher de chá de **Xilitol Family**;

1 Colher de chá de bicarbonato de sódio;

½ Xícara de gotas de chocolate meio amargo.

Modo de preparo: Em uma tigela, misture os ingredientes até formar uma massa. Com o auxílio das mãos, trabalhe a massa até formar uma bola. Molde bolinhas de aproximadamente 20g e disponha sobre uma assadeira forrada com papel manteiga.

Achate as bolinhas formando um disquinho e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 15 minutos, ou até que os cookies estejam assados. Espere esfriar e sirva!



Pipoca Crocante

Ingredientes

1 colher (sopa) de Whey Fort 3W® sabor chocolate ou outro sabor de sua preferência

1/2 xícara (chá) de milho para pipoca

1 colher (sopa) de MCT Vitafor ou 2 de água

Água para diluir Whey Fort 3W®

Modo de preparo: Aqueça uma panela média com o MCT Vitafor e coloque o milho de pipoca. Tampe e deixe em fogo médio. Assim que os começarem a estourar, mexa bem a panela até que todos estourem.

Durante este processo, prepare a calda de Whey Fort 3W®. Dentro de um recipiente, adicione o Whey Fort 3W® sabor chocolate e aos poucos coloque água, misturando até obter a calda. Após a pipoca ficar pronta, junte à calda, tampe a panela e chacoalhe bem para envolver toda receita. Dica: Finalize a receita com Whey Fort 3W® sabor chocolate em pó para deixar a receita ainda mais bonita e saborosa.

Sobre a Vitafor

A **Vitafor** é uma empresa 100% brasileira, está há 17 anos no mercado e é considerada uma das principais marcas em suplementos alimentares. Possui fábrica em Araçoiaba da Serra, interior de São Paulo, com mais de 18 mil metros quadrados de área, laboratório de análises próprio, o VLabor, e um mix de produtos que ultrapassa 270 itens, divididos nas categorias: Ômega para cada fase da vida; Saúde intestinal; Beleza e saúde da mulher; Uma proteína para cada estilo de vida; Linha Energia; Longevidade; Saúde e Imunidade.

“Desde quando a marca surgiu, nós sempre buscamos trazer produtos inovadores e para além da performance, pensando na qualidade de vida como um todo”, afirma Débora Dutra, diretora de marketing.

A **Vitafor** é reconhecida no meio acadêmico por basear sua produção e pesquisa na ciência, com pioneirismo no Brasil. A marca mantém um portal científico, a Vitafor Science, para apoiar o profissional de saúde com informações atualizadas e confiáveis sobre os principais avanços nutricionais.

A empresa realiza visitas mensais a profissionais de saúde e atende através do seu e-commerce, principais redes de drogarias do Brasil e lojas especializadas em produtos saudáveis, canal alimentar, body shop etc.

Mais informações no site:

www.vitafor.com.br, redes sociais e SAC 0800-7713040.

BOLO DE LARANJA

(sem leite e ovos)

A influenciadora Nathalia Soares (@chubbyvegan/) ensina como preparar um bolo de laranja - sem leite e ovos. Para substituir a bebida animal, a dica é incluir a bebida vegetal Mixed Nuts da A Tal da Castanha que pode ser acrescentada em receitas doces e salgadas. O produto é feito com castanha de caju, amêndoa e castanha-do-pará, além de não ter gomas, conservantes, adição de açúcares, adoçantes, aromatizantes ou espessantes. Confira o passo a passo do bolo e saboreie com um delicioso café.



Ingredientes líquidos:

- 270g de suco de laranja (2 - 3 laranjas pêras)
- Zest/raspas das laranjas;
- 135g de mixed nuts da A Tal da Castanha;
- 112g de açúcar;
- 90g de óleo.

Ingredientes secos:

- 225g de farinha de trigo;
- 2g de pectina cítrica (½ c.chá);
- 4,5g de fermento químico (1 ½ c.chá);
- 1g bicarbonato de sódio (¼ c.chá);
- 2g sal marinho (½ c.chá).

Modo de preparo:

1. Coloque o suco de laranja em uma panela e reduza pela metade (135g).
2. Verta o suco na zest de laranja e aguarde, pelo menos, 10 minutos.
3. Pré-aqueça o forno em 162C (convecção) 170°C - 180°C (forno comum).
4. Forre uma forma retangular de 20x10cm com papel dover.
5. Bater os ingredientes líquidos até ficar homogêneo.
6. Peneire todos os ingredientes secos.
7. Adicione os ingredientes líquidos nos secos e misture até obter uma massa homogênea.
8. Leve para assar por 30 - 40 minutos ou até que a sua cozinha fique com um delicioso aroma de bolo assado (faça o teste do palito).
9. Caso o bolo ainda não esteja assado, comece a queimar: cubra com papel alumínio.
10. Aguarde amornar antes de desenformar. Aproveite!

SOBRE POSITIVE COMPANY:

A POSITIVE COMPANY É UMA PLATAFORMA DE MARCAS COM PROPÓSITO, OU SEJA, BUSCAMOS ATINGIR LUCROS E SER REFERÊNCIA EM NOSSOS NICHOS DE MERCADO, QUE MANTÊM UM FORTE COMPROMISSO DE PRESERVAÇÃO DO BEM-ESTAR DO PLANETA. ESTAMOS ALINHADOS COM AS NOVAS MANEIRAS DE PRODUÇÃO E SOMOS CONVICTOS DE QUE É POSSÍVEL CRESCER E SE DESTACAR SENDO RESPONSÁVEIS, CONSCIENTES E COMPROMETIDOS PARA DIMINUIR AO MÁXIMO OS DANOS CAUSADOS NA PRODUÇÃO DE NOSSOS PRODUTOS. ACREDITAMOS QUE EMPRESAS PODEM CRESCER COM RESPONSABILIDADE E ÉTICA, PREZANDO PELA SUSTENTABILIDADE, PELA VALORIZAÇÃO DOS SEUS COLABORADORES E DO MEIO AMBIENTE, GERANDO UM CICLO VIRTUOSO DE IMPACTO POSITIVO NO MUNDO. TEMOS EM NOSSO DNA O COMPROMISSO DE LEVAR AO CONSUMIDOR PRODUTOS NATURAIS, SEM ADITIVOS OU CONSERVANTES, E TRABALHAMOS PARA REDUZIR AO MÁXIMO NOSSAS EMISSÕES DE CARBONO E LIXO.

incertezados do mercado do

Trigo

nacional e internacional

refletirão diretamente nos
preços praticados ao
consumidor final

Webinar promovido pelo Sindustrigo destacou a volatilidade do cenário atual do trigo e destacou a importância da atenção redobrada dos moinhos para evitar prejuízos futuros

Em meio a um cenário atual de incertezas e baixas expectativas para a próxima safra, o Sindicato da Indústria do Trigo no Estado de São Paulo (Sindustrigo) promoveu, na quinta-feira (23), um webinar para debater o panorama do cereal, que tem operado em alta no mercado, gerando o aumento nos custos dos moinhos, que refletirá em um ajuste significativo dos preços da farinha e seus derivados já nos próximos meses.



Como analisou o consultor em Gerenciamento de Riscos de Trigo na StoneX Brasil, Jonathan Pinheiro, o cenário global do trigo enfrenta um dos seus momentos mais emblemáticos que, mesmo com um crescimento de safra de 10 milhões de toneladas anteriormente, os estoques são menores, fazendo com que se vivencie um aperto de oferta na transição de temporadas – com recuos consideráveis nas últimas

cinco. Ao que se refere unicamente a 2024, o setor contabiliza o menor estoque de passagem nos últimos 15 anos, quando comparado ao consumo mundial do cereal.

“Mesmo que a produção global apresente um crescimento gradual, o consumo tem mais que compensado esse movimento, ou seja: há uma demanda muito maior do que a capacidade de crescimento da produção atual”, explicou Pinheiro.

Neste cenário, a América do Norte como um todo apresenta um bom desempenho produtivo nas regiões dos Estados Unidos e do Canadá. Já a Europa enfrenta problemas climáticos que podem ocasionar novos ajustes no montante global, com a Rússia e a Ucrânia resultando em produções menores em decorrência da temporada de chuvas.

“Ao que diz respeito à Rússia e à Ucrânia, o restante do mundo já olha para as produções menores desses dois países com preocupação, pois há uma dependência de oferta e de preços mais competitivos, que sobem continuamente, fazendo com que todos as outras regiões produtoras tenham que fazer o mesmo”, frisa o profissional.

Já no hemisfério Sul, até o momento, o resultando tende a ser mais positivo que negativo. A Austrália apresenta uma boa safra e a Argentina, apesar de não contar com um crescimento de área, se destaca pelos bons índices de produtividade e um potencial de safra maior, o que beneficiará o consumo interno brasileiro.

Brasil: um cenário incerto

Como também explicou o consultor, espera-se um cenário desafiador para a produção de trigo em território brasileiro, uma vez que, com a pressão do cenário externo, potencializada pela Europa, o país também enfrentará a baixa rentabilidade da última safra, os preços pressionados no momento de decisão, as dificuldades no acesso a oferta de sementes e maior competição com outras culturas de inverno.

No Rio Grande do Sul, por exemplo, há um cenário muito incerto, fator que pode pressionar ainda mais o mercado, que já se encontra em um momento de atenção. Com um clima considerado arriscado e produtores descapitalizados, o recolhimento da safra de trigo na região apresenta uma tendência de ser mais prejudicado, ao contrário do Paraná, que deve aproveitar a recuperação internacional e se favorecer da situação enfrentada pelo Estado parceiro, se destacando na produção.

“Estamos enfrentando um momento muito delicado para a indústria moageira nacional, que tem assistido um aumento quase que diário de sua principal matéria-prima, evidenciando assim a discrepância entre o preço de compra da commodity, o trigo, e o produto final, a farinha de trigo, que não tem acompanhado o mesmo movimento de subida nos preços”, destacou o diretor de Suprimentos da Correcta e Moinho Cruzeiro do Sul, Maurício Ghiraldelli, que moderou o webinar.

A necessidade por importação pelos moinhos brasileiros nesse cenário é cada vez maior. “O mercado doméstico já não tem uma oferta tão abundante e basicamente o que temos lá fora para comprar está um pouco mais caro, ou seja, o aumento nos custos dos moinhos é real e vai resultar no repasse aos consumidores, com o aumento de preços dos derivados de farinha aos consumidores”, frisou o consultor.

Para o presidente do Sindustrigo, João Carlos Veríssimo, “neste momento de transição entressafras, temos que tomar decisões sobre precificação de produto hoje e expectativa de reposição de produtos para o futuro. Tudo o que enfrentamos hoje e enfrentaremos nos próximos meses não representa uma situação simples para o mercado e as perspectivas são complexas”.

“É preciso cautela, pois o resultado de uma política comercial desajustada ou menos conectada com os custos de reposição pode acarretar prejuízos bastante significativos para o setor”, finalizou ele.

O webinar completo está disponível no canal do Sindustrigo no Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=IOLiP_3bTXU e a apresentação com os dados da Stonex está disponível no link: https://drive.google.com/file/d/1ud8g-TUT2vR6ecGsvSSBWpfPP_mU9_uZ/view



Padarias brasileiras

têm 140 mil vagas de
emprego abertas

**Fundação Bunge
oferece curso gratuito
de panificação,
confeitaria e culinária;
jovens saem da
formação com
emprego garantido**

O Brasil tem 140 mil vagas de emprego abertas em padarias, segundo estimativa da Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria (Abip). A falta de mão de obra é um dos principais gargalos do setor, que movimentou R\$ 135,24 bilhões em 2023. Com o objetivo de formar mão de obra qualificada para atuar nesta área, a Fundação Bunge desenvolve o projeto De Grão em Pão, que oferece formação gratuita para jovens de 18 a 29 anos, moradores da periferia de São Paulo (SP), Duque de Caxias (RJ) e Recife (PE).



Os alunos recebem formação teórica e prática na área de panificação, confeitaria e culinária com chefs de cozinha, além de bolsa auxílio e mentoria profissional. Ao final do curso, recebem ainda propostas para trabalhar em padarias próximas às suas residências.

Segundo Cláudia Buzzette Calais, diretora-executiva da Fundação Bunge, o De Grão em Pão tem objetivo duplo: formar mão de obra qualificada para atuar no setor de panificação, um gargalo da área, e oferecer oportunidade de formação e emprego para jovens, que estão em uma das faixas etárias mais desempregadas do país. Segundo dados do primeiro trimestre de 2024 da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua do IBGE, o nível de desocupação dos jovens de 18 a 24 anos no Brasil foi de 16,8%, mais do que o dobro da média nacional, que ficou em 7,9%. Em números absolutos, são 2,5 milhões de jovens de 18 a 24 anos desocupados no país.



"O Brasil conta hoje com 295 mil padarias. Há uma carência grande por profissionais para atuar nas áreas de produção como padeiro, salgaheiro e confeitiro. Vemos que essa área é uma oportunidade interessante para os jovens se inserirem no mercado de trabalho com carteira assinada e construírem carreira. É por isso que oferecemos o De Grão em Pão. Queremos conectar padarias com jovens interessados nessa área, para incluí-los em um mercado muito promissor", afirma Cláudia.

Sheila Ferreira Silva participou da turma do segundo semestre de 2023 do curso De Grão. Assim que formada, começou a trabalhar como confeitira na padaria Big Bread, localizada no Parque São Domingos, na Capital paulista.

"Participar da terceira turma do "De Grão em Pão" foi algo transformador, pois por meio do projeto fui inserida no universo da panificação e da confeitaria, a partir das aulas teóricas e práticas ministradas pelos chefs da Academia Bunge e dos chefs convidados.

Tive contato com os equipamentos e maquinários profissionais e desde o início fui incentivada a pesquisar e estudar mais sobre essa área de trabalho. Estou realizada por poder trabalhar na área que tanto gosto e sou muito grata por poder ter feito parte deste projeto", afirma.

Orientação socioemocional

Outro ponto importante do projeto é que os alunos recebem orientação socioemocional ao longo do curso e após a formação. Os jovens aprendem como preparar currículo, como se comportar no ambiente de trabalho e recebem acompanhamento de carreira profissional com mentoria da Fundação Bunge.

"Isso é muito importante, porque muitos desses jovens estão começando sua trajetória profissional, sendo esse o primeiro emprego deles. É por isso que fazemos esse acompanhamento, com mentoria especializada, para ajudá-los nesse momento e prepará-los para oportunidades futuras", explica Cláudia.

Para Sheila, a formação socioemocional "é a cereja do bolo" do projeto. "Aprendemos muito com a rotina real destes estabelecimentos, e adquirimos a experiência necessária para dar prosseguimento na carreira", conta.

O projeto tem duração de dez meses e tem etapas de seleção; preparação socioemocional; qualificação profissional; contato com o mercado de panificação e confeitaria; formatura; encaminhamento para o mercado de trabalho; e acompanhamento de carreira profissional com mentoria da Fundação Bunge.

São parceiros do De Grão em Pão: Academia Bunge, a Harald Chocolates, Fundação Wadhvani, Sindicato e Associação da Indústria de Panificação e Confeitaria de São Paulo (Sampapão), Sindicato da Indústria de Panificação e Confeitaria do Estado de Pernambuco, Associação dos Industriais de Panificação de Pernambuco e Sindicato das Indústrias de Alimentos e Bebidas da Baixada Fluminense (Simapan).

A Fundação Bunge

A Fundação Bunge, entidade social da Bunge no Brasil, há mais de 60 anos atua para gerar impactos positivos na sociedade em territórios e setores estratégicos para a Bunge, fomentando a diversidade com promoção dos direitos humanos por meio da inclusão produtiva e do estímulo à economia de baixo carbono, estimulando a ciência e a preservação da memória. A Fundação é o pilar social da Bunge, líder mundial no processamento de sementes oleaginosas e na produção e fornecimento de óleos e gorduras vegetais especiais, que tem como propósito conectar agricultores a consumidores para fornecer alimentos, nutrição animal e combustíveis essenciais para o mundo. Valorizamos nossas parcerias com os agricultores para melhorar a produtividade e a eficiência ambiental da agricultura em nossas cadeias de valor e para levar produtos de qualidade de onde eles crescem para onde são consumidos. Ao mesmo tempo, colaboramos com nossos clientes para pensar e criar o futuro dos alimentos, desenvolvendo soluções personalizadas e inovadoras para atender às necessidades e tendências alimentares em evolução em todas as partes do mundo.

Site: <https://www.bunge.com.br/> **Instagram:** @proudtobebunge

DIVULGUE A SUA ACADEMIA

**nas edições da REVISTA
PROJETO AUTOESTIMA**

*Escaneie
o QR code*



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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

www.revistaprojetoautoestima.com.br

Divulgue o seu Livro na Revista Projeto AutoEstima

Saiba mais:
elenir@cranik.com c/ Elenir Alves

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

www.revistaprojetoautoestima.com.br/midia-kit

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



Profissionais de beleza

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

DIVULGUE
NAS EDIÇÕES DA
REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Entre em contato: elenir@cranik.com

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



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

“O que a literatura faz é o mesmo que acender um fósforo no campo no meio da noite. Um fósforo não ilumina quase nada, mas nos permite ver quanta escuridão existe ao redor.”

WILLIAM FAULKNER

www.revistaprojetoautoestima.com.br



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA



ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA




REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br

Todo dia 10 de cada mês as nossas edições são publicadas e divulgadas no 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: 28.570 mil

Instagram: 10.000 mil

www.revistaprojetautoestima.com.br

2024

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

clique aqui

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM:
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS

Prevenir é nossa
responsabilidade.



UNIDOS
CONTRA A DENGUE

Participe da edição nº 51 - Julho/2024

Participe das edições mensais da Revista Projeto AutoEstima. Nossos leitores são interessados em cultura, saúde, gastronomia, literatura, arte, moda, cinema, bem-estar, etc.

ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO

Acesse o nosso Mídia Kit e saiba mais: [clique aqui](#).

 @projetoautoestima  @revistaprojetoautoestima

 elenir@cranik.com - c/ Elenir Alves

**PRÓXIMA
EDIÇÃO
10/07**

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