

REVISTA

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

PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 51 - JULHO DE 2024

ISSN: 2675-4541

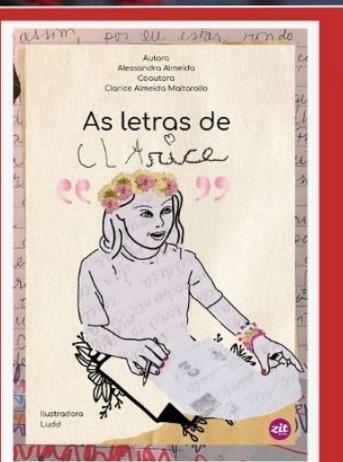
Distribuição Gratuita



EXCLUSIVO

Podcast, Cinquenta Mais e Melhor, vai ao ar toda semana com a apresentação da empresária, palestrante, storyteller (Contadora de Histórias) e podcaster,

ANDREA DUARTE



ALESSANDRA ALMEIDA E CLARICE ALMEIDA MALTAROLLO AUTORA E COAUTORA DO LIVRO "AS LETRAS DE CLARICE"



EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM ANDREA DUARTE, PÁG. 05

ENTREVISTA COM ALESSANDRA ALMEIDA E CLARICE ALMEIDA MALTAROLLO, AUTORAS DO LIVRO "AS LETRAS DE CLARICE", PÁG. 10

PEQUENO PRÍNCIPE COMEMORA LEI NACIONAL QUE CRIA DIA DO REI PELÉ, PÁG. 19

SORTEIO DO LIVRO "GOD SAVE THE SNEAKERS", DO AUTOR ALÊ JORDÃO, PÁG. 21

DIVERTIDA MENTE 2, TRAZ REFLEXÕES IMPORTANTES SOBRE HABILIDADES EMOCIONAIS, PÁG. 23

TELOS EDITORA SELECIONA LIVROS INFANTOJUVENIS QUE PODEM AJUDAR A EQUILIBRAR AS EMOÇÕES, PÁG. 27

CRÔNICA DA PASSAGEM DO INGLÊS: UM ROMANCE ENTRE HISTÓRIA E FICÇÃO, POR ELIEZER MOREIRA, PÁG. 33

O LUGAR DO SOFRIMENTO NA CULTURA CONTEMPORÂNEA, PÁG. 36

POEMA: CANÇÃO PARA QUANDO O AMOR VOLTAR, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 38

POEMA: MULHER EM CONSTRUÇÃO, POR ENY SOUZA, PÁG. 41

TRABALHO E LITERATURA: FONTES DE INSPIRAÇÃO, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 42

LANÇAMENTO DA BELA VISTA CULTURA: RELAÇÃO ENTRE MOBILIDADE URBANA E CIDADANIA NO TRÂNSITO, PÁG. 46

MISOFONIA, A SÍNDROME DE QUEM TEM AVERSÃO A CERTOS RUÍDOS, POR DRA. CRISTIANE ADAMI, PÁG. 51

RELACIONAMENTO TRANSFORMADO: A ARTE DE OUVIR, PÁG. 53

3 DICAS IMPERDÍVEIS PARA ALCANÇAR SUCESSO NA CARREIRA NA ÁREA DE BELEZA, PÁG. 57

ESFREGAR OS OLHOS COM FREQUÊNCIA CONTRIBUI PARA AVANÇO DE DOENÇA, PÁG. 60

ESPECIALISTA ALERTA SOBRE OS PERIGOS DO MAU USO DO PMMA, POR DRA. KARINA BARRELO, PÁG. 63

COMO ESCOLHER O VESTIDO IDEAL PARA DIFERENTES OCASIÕES DE CASAMENTO?, PÁG. 65

CENTRO CULTURAL SPECIAL DOG REALIZA CHAMAMENTO PARA FESTIVAL DE CURTA-METRAGEM, PÁG. 70

INSCRIÇÕES PARA A SEGUNDA TURMA GRATUITA E ON-LINE DO INSTITUTO PROA, PÁG. 74

3 CORAÇÕES INAUGURA CASA DE INVERNO EM CAMPOS DO JORDÃO, PÁG. 78

EXPLORA JOURNEYS REVELA NOVO CONCEITO PARA O RESTAURANTE ANTHOLOGY, PÁG. 83

4 LIVROS COM HISTÓRIAS E RECEITAS PARA CELEBRAR O DIA DA PIZZA, PÁG. 87

PATRONI LANÇA PIZZA SANDUBA, PÁG. 91

SAIBA COMO HARMONIZAR SOPAS E VINHOS, PÁG. 94

SAIBA COMO PREPARAR UMA TORTA DE MAÇA DO AMOR, PÁG. 98

DICAS PARA LEITURA, PÁG. 102

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 109

EDIÇÕES MENSAIS, PÁG. 110



Gastronomia

Patroni lança Pizza,
Sanduba e Tábua Petisco
de Parmegiana em
comemoração aos 40
anos da marca

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)



JULHO

AMARELO

Julho é amarelo, mas a prevenção é o nosso tom! Cuide da sua saúde, informe-se sobre as hepatites virais e proteja quem você ama.

MÊS DE LUTA CONTRA AS HEPATITES VIRAIS.

Editorial

- Olá, queridos leitores! Adentramos no mês de julho com muita força, foco e determinação. Celebramos mais uma edição com muito entusiasmo e por isso trazemos até vocês um trabalho de alta qualidade para que possam viajar nestas férias e mergulhar de cabeça nestas páginas e fazer uma maravilhosa leitura. Confira uma maravilhosa entrevista com a palestrante Andrea Duarte do Podcast Cinquenta Mais e Melhor. Entrevista com as queridas, Alessandra Almeida e Clarice Almeida Maltarollo, autoras do livro "As letras de Clarice". Valiosas dicas de leitura e muito mais. Encerramos por aqui com o nosso muito obrigado aos envolvidos desta edição.

Feliz 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

ENTREVISTA

ANDREA DUARTE

Andrea Duarte, é empresária, palestrante, storyteller (Contadora de Histórias) e podcaster. Contribue para a "FELICIDADE" do principal ativo de uma empresa, as pessoas.

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: quem é a Andrea Duarte?

Andrea Duarte: Andrea Duarte é Ariana, Amiga, Altruísta, Animada e Administradora de Empresas. Ao longo dos últimos 30 anos atuou em grandes empresas (Ambev, HOB, Brookfield Incorporações, Grupo Pão de Açúcar e Sicoob) como gestora nas áreas de RH e Atendimento ao Cliente. Atua a 20 anos, de forma voluntária, como Vice-Presidente de Relacionamento com o Mercado da ABRH-DF (Associação Brasileira de Recursos Humanos do DF). Atualmente ela é palestrante, ou melhor ela se intitula uma storyteller (Contadora de Histórias) e podcaster.



E a sua missão de vida é: Sorrir, Ouvir, Servir e Contribuir para que as pessoas encontrem a Felicidade.

Revista Projeto AutoEstima: Cinquenta Mais e Melhor! Como surgiu esse projeto? O que a moveu a procurar um canal de YouTube para contar histórias de pessoas? Há critérios para convidar o(a) entrevistada(o)?

Andrea Duarte: O projeto do Podcast Cinquenta Mais e Melhor surgiu com o objetivo de dizer "NÃO" ao etarismo e valorizar os profissionais com mais de cinquenta anos. Eu queria criar um espaço onde pudéssemos falar sobre as experiências, os desafios, as conquistas e oportunidades que surgem na vida pessoal e profissional após os 50 anos. Com histórias inspiradoras, dicas práticas e entrevistas com especialistas.

O podcast busca incentivar, fortalecer e inspirar os ouvintes a aproveitarem ao máximo essa fase da vida, destacando as vantagens e possibilidades de crescimento pessoal, qualidade de vida e sucesso profissional. E o único critério para participar é ter 50 anos ou mais e contar suas experiências e conquistas a partir da meia idade.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Revista Projeto AutoEstima: Os episódios do Podcast Cinquenta Mais e Melhor ocorrem semanalmente? Há data e horário definidos? O programa é gravado ou no formato AO VIVO? E o bate papo: as perguntas são padrão? O que interessa ser compartilhado com o público?

Andrea Duarte: Sim, os episódios do podcast Cinquenta Mais e Melhor são semanais e “ao vivo”. Temos um dia e horário fixos, que é toda 2ª.feira, às 18:30h. Isso ajuda os ouvintes a se programarem para acompanhar cada novo episódio. Ocorre, que excepcionalmente o programa é gravado, quando o convidado não tem disponibilidade de realizar o programa ao Vivo. Mas mesmo sendo gravado, o episódio vai ao ar sempre às 2ª.feiras às 18:30h. As perguntas que fazemos aos nossos convidados não são padronizadas. Gosto de manter a conversa bem fluida e adaptada a cada entrevistado. Isso torna o bate-papo mais autêntico e interessante, tanto para os participantes quanto para os ouvintes. E o que mais interessa compartilhar com o público são as histórias de vida, as experiências profissionais e as perspectivas únicas de cada convidado. Queremos mostrar que, mesmo após os cinquenta, há muito a contribuir e realizar.

Revista Projeto AutoEstima: O programa é voltado para faixa etária específica ou os temas são interessantes para públicos diversos? Poderia apontar qual seria a grande contribuição do Podcast para os internautas?



ANDREA DUARTE E ANA BEATRIZ CARVALHO (ESCRITORA)



Andrea Duarte: O programa é voltado para todos, mas com um foco especial na faixa etária dos cinquenta anos ou mais. Os temas são relevantes para qualquer pessoa, independentemente da idade, porque todos podemos aprender e nos inspirar com as experiências de vida dos nossos convidados. A grande contribuição do podcast Cinquenta Mais e Melhor é dar voz e protagonismo a quem chega à meia-idade, mostrando que essa fase da vida é cheia de oportunidades, vitalidade e que os nossos convidados estão em plena atividade mental e física, longe de estarem estagnados. Muitos estão altamente engajados e experientes com o mundo digital, provando que é possível continuar evoluindo e fazendo diferença tanto pessoal quanto profissionalmente.

Revista Projeto AutoEstima: Percebe-se que o Podcast Cinquenta Mais e Melhor tem uma missão, um compromisso com a valorização do público Cinquenta Mais. Quais os aspectos, áreas, vertentes mais abordadas no programa?

Andrea Duarte: O podcast Cinquenta Mais e Melhor realmente tem uma missão de valorizar o público Cinquenta Mais, e isso se reflete nos diversos temas que abordamos. Falamos sobre empreendedorismo, mostrando que é possível iniciar novos negócios depois dos 50. Compartilhamos histórias inspiradoras de pessoas que se reinventaram profissionalmente e dicas para a transição de carreira, além de explorar novas oportunidades profissionais. Também discutimos como se preparar para a aposentadoria, tanto do ponto de vista financeiro quanto emocional. O Lazer, a saúde e o bem-estar têm um espaço especial, onde falamos sobre atividades físicas, alimentação saudável e bem-estar mental. Por fim, um dos tópicos mais relevantes é como se reinventar para a era digital. Discutimos o equilíbrio entre o mundo analógico e digital, ajudando nossos ouvintes a se adaptarem às novas tecnologias e a aproveitarem ao máximo essas ferramentas. Em resumo, nosso conteúdo busca enriquecer a vida dos nossos ouvintes em todas essas áreas.

Revista Projeto AutoEstima: Como palestrante, você é convidada para colaborar com temas que valorizam uma gestão mais humanizada. Qual é o perfil de seus clientes? E as abordagens solicitadas por esse público: quais os assuntos que integram a pauta de suas palestras?

Andrea Duarte: Como palestrante, sou frequentemente convidada para colaborar com temas que valorizam uma gestão mais humanizada. O perfil dos meus clientes é bastante variado, incluindo empresas de diferentes tamanhos e setores que reconhecem a importância de uma liderança centrada nas pessoas. As abordagens mais solicitadas por esse público giram em torno de como desenvolver líderes empáticos, que valorizam o bem-estar e o desenvolvimento dos seus colaboradores (Team Building). Os assuntos que mais integram a pauta das minhas palestras incluem felicidade no trabalho, comunicação eficaz e assertiva, construção de equipes coesas e motivadas, inteligência emocional, experiência do cliente e estratégias para criar um ambiente de trabalho inclusivo e saudável. Também falo sobre a importância de reconhecer e valorizar a diversidade no ambiente de trabalho, e como isso pode contribuir para uma cultura organizacional mais rica e inovadora. Em resumo, meu objetivo é ajudar líderes e empresas a entender que o sucesso sustentável vem de uma gestão que coloca as pessoas em primeiro lugar.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia relatar algum momento emocionante que você experimentou ao realizar palestras? Acredita que essa atividade produz transformações na performance dos colaboradores das empresas?

Andrea Duarte: Durante minha trajetória como palestrante, tive a oportunidade de compartilhar experiências com diversos segmentos, mas uma ocasião muito marcante foi quando palestrei sobre "Felicidade No Trabalho" para profissionais de hotelaria hospitalar. Durante essa palestra relatei que era viúva e que em janeiro de 2020, passei quatro meses acompanhando meu marido que estava lutando contra o câncer (faleceu em abril de 2020). Durante esse período, pude testemunhar de perto o trabalho dedicado e humanizado desses profissionais.

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

Um episódio que me marcou profundamente foi quando uma funcionária da equipe de limpeza, após limpar o quarto, dirigiu-se a meu marido com palavras de encorajamento e disse: “Sr. Kleber nós estamos com o senhor, não desista. Deus está com o senhor” Esse gesto simples, mas poderoso, nunca será esquecido. Ela nem imagina, mas com essa atitude nos ajudou a manter a fé.

Revista Projeto AutoEstima: “Felicidade no Trabalho”. Essa é uma das palestras do seu portfólio que chama a atenção. Pode comentar um pouco sobre essa abordagem?

Andrea Duarte: A importância de promover a felicidade no ambiente de trabalho não pode ser subestimada. Quando diretores, executivos e gestores compram essa ideia e a valorizam dentro da empresa, ocorre um efeito cascata que impacta todas as áreas de forma positiva. Além disso, ao valorizar a felicidade no trabalho, os líderes demonstram preocupação com o bem-estar de seus colaboradores, o que fortalece o vínculo entre empresa e equipe. Isso resulta em maior retenção de talentos, redução do absenteísmo e aumento da lealdade dos funcionários. Ao criar uma cultura organizacional que prioriza a felicidade no trabalho, as empresas não apenas se destacam como empregadores preferenciais, mas também impulsionam o sucesso a longo prazo. Priorizar a felicidade, bem-estar e segurança psicológica dos colaboradores não apenas promove um ambiente positivo, mas também permite que esses colaboradores se sintam orgulhosos de fazer parte da empresa e de sua cultura. Portanto, falar sobre “felicidade no trabalho” não deve ser apenas um exercício de marketing ou modismo, mas sim uma prática concreta e incorporada ao dia a dia da empresa.

#vocemereceserfeliznotrabalho

Revista Projeto AutoEstima: Você também oferece cursos para excelência em liderança. Qual é a proposta fundamental dessa qualificação profissional?

Andrea Duarte: O papel do líder nas organizações é essencial para o sucesso e desempenho de uma equipe. Os líderes desempenham várias funções, incluindo a tomada de decisões, estabelecimento de metas, inspiração e orientação dos membros da equipe. Eles são responsáveis por criar um ambiente de trabalho positivo, motivador e produtivo.

Um líder eficaz domina habilidades como comunicação, resolução de problemas, tomada de decisões e gerenciamento de conflitos. Além disso, os líderes devem ser capazes de motivar e inspirar seus colaboradores, reconhecer e desenvolver talentos, além de proporcionar um ambiente de trabalho inclusivo e colaborativo.

Investir na capacitação dos líderes traz diversos benefícios para as organizações, como o aumento da produtividade, a melhoria do clima organizacional, a retenção de talentos e o desenvolvimento de uma cultura de aprendizagem contínua.

Em resumo, os líderes desempenham um papel fundamental nas organizações, e a capacitação adequada é essencial para que eles possam desenvolver as habilidades necessárias para liderar equipes de forma eficaz

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

Andrea Duarte: Para aqueles que tiverem interesse em conhecer o meu trabalho, deixo meus contatos:
Instagram: @andreaduarte.palestrante
Whatsapp: 61-999728652
Linkedin:
www.linkedin.com/in/andreaduartepalestrante

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Andrea Duarte: A única MISSÃO: SORRIR, OUVIR E SERVIR!

Perguntas rápidas:

Um entretenimento: Visitar Cafeterias

Um livro: A Coragem de Ser Imperfeito - Brené Brown

Um ator ou atriz: Meryl Streep

Um filme: Um Senhor Estagiário

Um hobby: Ter objetos com a imagem de girassol

Uma cor favorita: A que me favorece

Um dia especial: Quando diariamente eu ouvia do meu marido: “Eu Te Amo Mais Que Ontem”

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Andrea Duarte: Onde a “FELICIDADE” estiver, eu quero estar!



Onde a “FELICIDADE” estiver, eu quero estar!
Andrea Duarte

Contatos: Instagram: @andreaduarte.palestrante

Whatsapp: 61-999728652

Linkedin:

www.linkedin.com/in/andreaduartepalestrante

ENTREVISTA

ALESSANDRA ALMEIDA (AUTORA) E CLARICE ALMEIDA MALTAROLLO (COAUTORA) DO LIVRO "AS LETRAS DE CLARICE"

ALESSANDRA ALMEIDA é Pedagoga com especialização em Educação de Jovens e adultos (UERJ), pós-graduada em Psicopedagogia pela Universidade Cândido Mendes (RJ) e mestre em Inclusão e Diversidade (UFF). Há mais de 20 anos trabalha na ONG Solar Meninos de Luz, atualmente como Coordenadora do Centro de Educação Complementar, ali também orienta e acompanha a mediação escolar da sala de recursos. Alessandra é autora do livro infantil "As aventuras de uma criança DOWNadinho" (2016) e acabou de lançar o livro infanto-juvenil "As letras de Clarice" ambos pelo Grupo editorial ZIT. Idealizadora e coordenadora do SABER INCLUI, espaço que oferece capacitação e treinamento em Educação Especial e Inclusiva.



Clarice mora em Copacabana, no Rio de Janeiro. Tem um irmão de 13 anos, chamado Leo. Seu pai é o Daniel. Ela está cursando o 9º ano no Solar Meninos de Luz, onde também faz aulas de balé, teatro, jazz e violino. Clarice é uma menina feliz, cheia de saúde, que ama ir ao cinema, teatro, shows, musicais, assistir clipes de música, ver séries, cantar, dançar e comer umas guloseimas gostosas. Adora doce de leite! Diz que quer ser professora!



Livro
"As Letras de Clarice"
Grupo Editorial Zit

ENTREVISTA:

Revista Projeto AutoEstima: Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos: como foi o seu início no meio literário.

Alessandra Almeida: Sou eu que agradeço a oportunidade de conversarmos sobre um tema tão necessário para as famílias, educadores, sociedade em geral.

Quando Clarice nasceu e descobrimos a Síndrome de Down foi um grande susto e um grande desafio. Mesmo já sendo pedagoga na época, eu nada sabia sobre o assunto, fui aprendendo junto com ela. Um dos maiores desafios que considero ainda hoje, 18 anos depois, é a inclusão escolar.

Quando ela iniciou na creche, percebi claramente que enquanto estava no berçário e maternal, não havia diferença aos olhos das crianças. Tudo é brincadeira nessa idade, todos estão em desenvolvimento, descobrindo o mundo igualmente. Mas quando crescem, começam a perceber que o colega não fala como eles, não anda como eles, não brinca e interage como eles. Na medida em que cresciam, as crianças começavam a perceber que algo era diferente na Clarice. Certa vez, uma criança na sua curiosidade e pureza, me fez uma pergunta que achei muito interessante: “Tia, qual o idioma que ela fala?”. Isso não foi incrível? Ou seja, da forma dela, ela conseguiu me dizer que não entendia nada na fala da Clarice. A coordenação também vinha conversar comigo para tirar dúvidas e pedir sugestões de como abordar o tema em sala de aula. Foi quando pensei que o livro infantil poderia ser uma ferramenta importante para conversar de forma lúdica e sensível com as crianças daquela idade. Fui então buscar livros que tivessem personagens com síndrome de down ou que falassem de forma natural e leve sobre o assunto. Comecei a ir em feiras de livros, passava em todos os stands com um único objetivo e para minha surpresa quase nada encontrava. A literatura infantil seria o dispositivo para estimular a reflexão, identificação, empatia, diálogo entre educadores, pais e crianças.

Até que um dia, tive uma ideia doida rs, vou escrever um livro! A fotografia sempre foi um hobby e após o nascimento da Clarice, os registros tornaram-se parte das descobertas, transformou-se no exercício do novo olhar que eu estava aprendendo a ter. Cada aprendizado dela, a admiração por sua beleza e singularidade era uma obra-prima para mim. O que foi inspirador para o nascimento do livro, para que todos pudessem ter a oportunidade de conhecer a criança Clarice e ver sua alegria de viver e de pertencer ao mundo. Essa ideia doida levou 4 anos para se tornar realidade, foi difícil conseguir uma editora que aceitasse fazer um livro sobre inclusão, com uma personagem com Síndrome de Down. Estava nascendo o livro “As aventuras de uma criança downadinha”, em que apresentava uma menina feliz e seu dia a dia na escola, na família e no lazer, evidenciando que uma criança com Síndrome de Down pode ser saudável e feliz.

Anos depois, a jovem Clarice e o desafio que encontramos com a inclusão escolar, seu acompanhamento do conteúdo curricular, a forma como aprende o conteúdo, as

adaptações necessárias para que ela melhor aprenda, sua interação com os colegas, seu desejo em aprender a letra cursiva, entre outras questões, me levaram a escrever o segundo livro “As letras de Clarice”, dessa vez para o público jovem e, principalmente, para os educadores. Entrei no mestrado em busca da base acadêmica que eu precisava para este livro. O grupo Editorial Zit, mesma editora do primeiro, nos deu as mãos novamente neste lindo trabalho.

Revista Projeto AutoEstima: Alessandra Almeida é autora e Clarice Almeida Maltarollo, coautora do livro "As Letras de Clarice". Poderia comentar?

Alessandra Almeida: “As letras de Clarice” foi construído junto com Clarice. Sua paixão pela escrita e pelos cadernos me inspiraram. Em tempos em que escrever não é mais uma prática, em que a tecnologia digital substitui a letra bonita no caderno, precisamos alimentar todo e qualquer desejo pela escrita.



Comecei a elaborar a escrita do livro orientada pelas observações de Clarice. Através do uso de linguagem simples, com perguntas objetivas e diretas, específicas sobre a rotina escolar, como por exemplo: “Você entende a letra que o professor escreve no quadro?”, “quando a sala está com muito barulho você consegue acompanhar a aula?”, “você entende o que o professor fala?”, etc. Se a pergunta exigia dela uma resposta mais abstrata, maior raciocínio, elaboração de fala, ela se calava. Por essa razão, eu lia para ela o que transcrevia de suas respostas, que já estavam embutidas do material coletado das entrevistas com os professores dela e, especialmente, de sua mediadora que já está há mais de 5 anos realizando um ótimo trabalho ao seu lado. Clarice demonstrava compreender as questões colocadas no livro e dizia gostar ou não do que lhe apresentava. Assim, eu ia dando vida à escrita do livro. O mesmo ocorreu com o processo de criação da ilustração.

Para a construção do livro apoio-me na experiência de mais de 15 anos de acompanhamento direto do cotidiano escolar da Clarice, a partir de inúmeras conversas, com pais, mediadores, educadores e gestores escolares de escolas que Clarice passou e de

outros alunos com Trissomia 21(Síndrome de Down), além da observação dos estudantes sem Trissomia 21, que tiveram contato com ela. Fiz muitos registros de situações em sala de aula ou em atividades complementares, recreios ou momentos de descontração. Analisei em conjunto, com a mediadora e educadores, adaptações de exercícios e provas feitos exclusivamente para ela.

Neste livro “As letras de Clarice”, minha voz vai deixando de falar por ela para dar protagonismo a voz de Clarice que passa a ser personagem e coautora. Mesmo que ainda com dificuldade em se expressar, hoje, Clarice consegue falar o que sente, o que deseja, o que a incomoda. Ainda é um desafio para ela, mas considereei imprescindível sua presença efetiva na construção dessa obra. Me inspirei no princípio ético: “nothing about us without us” (nada sobre nós, sem nós). Este princípio evidencia o protagonismo das pessoas com deficiência sobre tudo que lhes dizem respeito, abrindo caminhos sem volta, para a participação social dos cidadãos com deficiência, na tomada decisões sobre todos os assuntos de seu interesse.

O texto foi sendo construído ao longo de 4 anos, na verdade, o livro começou a nascer antes mesmo da Clarice iniciar a alfabetização na escola. “As letras de Clarice” aborda questões particulares que podem ser comuns para o aprendizado de crianças e adolescentes com Trissomia 21, em sala de aula, com base na experiência de inclusão escolar de Clarice, hoje com 18 anos, com novos desafios a serem ainda explorados.

Revista Projeto AutoEstima: Poderia comentar sobre as ilustrações do livro?



Clarice e a ilustradora Ludmilla trabalhando nas imagens usadas no livro

Alessandra Almeida: O processo de criação para a ilustração do livro foi feito pela ilustradora Ludmilla Pollyana Duarte, doutora em Educação, na linha de práticas educativas no PPGEdU/ UNIRIO, em conjunto com Clarice. Para essa criação, Ludmilla utilizou símbolos presentes no universo de interesses da Clarice, como: letras, palavras, frases, livros, cadernos, lápis, linhas, cores, escritos, escola, flores, folhas, vento, nuvem, gaivota, balé, curvas, movimentos, corpo, teatro, música, violino, canto-coral, amizade, sorrisos, coração, amor, gatos, papel de carta, mar, água, sol, sereia, princesa, pulseiras, príncipe, fadas, brilho, luzes, bailarinas, bolhas de sabão.



Para criação da Arte foram usadas fotos impressas e digitais, papéis de diversas texturas e cores. Esses materiais variados eram explorados na linguagem artística da colagem, que é consiste na montagem de uma imagem que vai sendo construída a partir de recortes de elementos diversos, tais como: fotografias familiares que trazem memórias afetivas, papéis de diferentes texturas e cores, elementos da cultura visual da Clarice, numa estética que lembra papéis de carta ou mesmo um diário.

Ludmilla realizou alguns encontros com Clarice, para que ela pudesse manusear o material e fazer as escolhas que iriam inspirar a ilustradora ao levar para o trabalho digital.

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

Alessandra Almeida: Em primeiro lugar, para professores de educação formal e complementar, gestor escolar, pedagogos, psicólogos, mediadores, famílias, crianças e jovens.

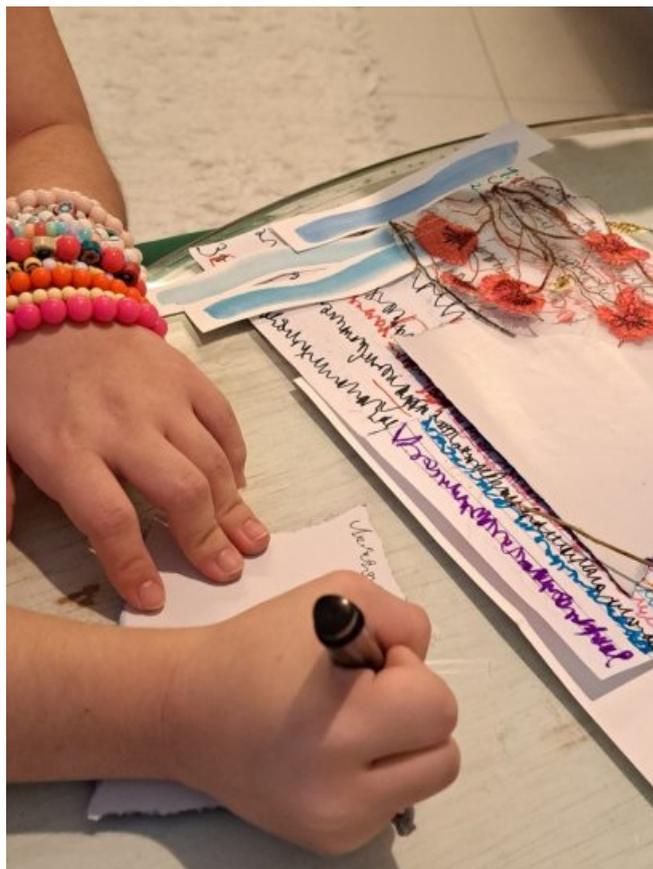
Revista Projeto AutoEstima: Como é o seu processo de criação? Quais são as suas inspirações?

Alessandra Almeida: Minha formação, minha vivência, minha transformação moral, como ser humano, é Clarice. Talvez ela nunca compreenda a importância que tem em minha vida, na caminhada da vida ao lado dela e do meu filho, Leo, que nasceu depois.

Para o processo de criação, cada página da vida, cada aprendizado, olhar, registro e as reflexões que geram a partir disto, me levam a outras escritas, novas ideias e sonhos que espero também alcancem outras mãos e educadores, que assim como eu um dia estive perdida, possam também se inspirar em nossa história.

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

Alessandra Almeida: Gostaria de destacar o poema que escrevi e que fala sobre a cidadã Clarice, pertencente do mundo. Ela quer ler o mundo, se comunicar com o mundo e participar da imensidão de possibilidades que o mundo pode lhe oferecer.



As letras de CLArice

Com as letras do meu nome
Tenho um lugar no mundo
Minha identidade
Minha assinatura
Existo

Com as letras do meu nome
Aprendo o som de cada letra
Canto sílabas
Danço notas musicais

Com as letras do meu nome
Conheço a imensidão das palavras
Faladas em outras línguas
Pela voz, corpo e mãos

Com as letras do meu nome
Leio as histórias do mundo
Mergulho no mundo das histórias
No palco, enceno

Os personagens ganham vida
Meu corpo tem voz

Com as letras do meu nome
Construo frases
Sou guardiã das linhas do caderno
Para que nunca faltem linhas para escrever

Com as letras do meu nome
Escrevo a minha própria história.

Meu nome é Clarice!

Alessandra Almeida

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?

Alessandra Almeida: Infelizmente, nos tempos atuais em que as telas tomaram conta da vida, o hábito da leitura tem sido de fato um grande desafio (aqui em casa também). Sugiro que a conexão não seja apenas do wi fi e que as conexões com as famílias, através de diálogos e momentos reais, fora da tela, sejam mais vividos. São esses momentos que se transformam em páginas da vida, em livros, em histórias. E a partir daí, o convite para conhecer outras histórias fica mais interessante. Buscar eventos literários, peças de teatro, filmes, também contribuem para o diálogo. A leitura em conjunto, lado a lado, a conversa sobre o livro que está lendo, a pesquisa sobre os personagens e autores, pode ser um agradável momento familiar.

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?

Alessandra Almeida: Acabei de lançar o livro na Livraria da Travessa no Shopping Leblon, lá certamente terá! O livro pode também ser adquirido pelo site da editora. O leitor também pode acompanhar meu instagram para saber de novos espaços em que o livro também será lançado. Estou



buscando eventos de educação ou literários para divulgar o livro, onde também poderemos vender na hora. Nosso objetivo é que o livro esteja nas escolas, ajudando educadores e gestores para que a inclusão escolar seja efetivamente realizada em sua sala de aula. Instagram: @alessandraalmeidaescritora

Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos em pauta?

Alessandra Almeida: Siiiiimm! Tem um livro que está sendo escrito há 18 anos. O da mãe aqui, a mulher, que também é filha, que também trabalha, estuda, sonha e lutou muito internamente, para dar conta do emocional, do psicológico, desde a chegada dela em minha vida. Estou na escrita dele, mas precisa ser feito com calma. Mas ele já está sendo gerado. Além de outros infantis que também tenho escrito, pretendo um dia publicar.

E outros projetos para contribuir na formação dos professores sobre inclusão escolar.

Perguntas rápidas: (Alessandra Almeida):

Um livro: “Brilhante”, de Kristine Barnet

Um ator ou atriz: Selton Mello

Um filme: Coração Valente

Um poeta: Zack Magiezi (um atual que acho incrível sua sensibilidade)

Um hobby: A fotografia e a escrita

Uma cor favorita: Verde-piscina

Um dia especial: Nascimento da Clarice

Perguntas rápidas: (Clarice Almeida Maltarollo):

Um livro: As letras de Clarice

Um ator ou atriz: Larissa Manoela

Um filme: Muitos! Frozen, A bela e a fera, Noviça Rebelde

Um hobby: Dançar balé e fazer aulas de teatro

Uma cor favorita: Rosa

Um dia especial: Sua festa de 15 anos

Revista Projeto AutoEstima: Deseja encerrar com mais algum comentário?

Alessandra Almeida: Gostaria de convidá-los a seguir meu instagram e nos ajude a levar nossos livros e temas para escolas. Sugira para o diretor/coordenador da escola de seu filho ou da escola em que trabalha para adotar esses livros, fazer contação, refletir sobre o assunto, ouvir os alunos, transformar nossa experiência em lugar de fala também dos alunos. A inclusão escolar precisa de mudanças significativas no sistema educacional como um todo, em várias instâncias. Depende de todos essa mudança de olhar para o outro, de postura perante o outro e de ação, em busca do que seja necessário mudar!



ALESSANDRA ALMEIDA E CLARICE ALMEIDA MALTAROLLO

Estou à disposição para conversar também pelo direct do instagram. Obrigada por nos abrirem portas para a nossa vivência.

Instagram: @alessandraalmeidaescritora
meu e-mail: aberinclui@gmail.com

Alessandra Almeida,



Grupo Editorial Zit
<https://www.grupoeditorialzit.com.br/>



PEQUENO PRÍNCIPE COMEMORA LEI NACIONAL QUE CRIA DIA DO REI PELÉ

PROPOSTA FOI LIDERADA PELA INSTITUIÇÃO QUE MANTÉM O ÚNICO PROJETO SOCIAL FORMALMENTE APADRINHADO PELO MAIOR JOGADOR DE FUTEBOL DE TODOS OS TEMPOS

O Pequeno Príncipe, o futebol e todos os brasileiros agora têm uma data nacional para homenagear o maior jogador de todos os tempos. O **Dia do Rei Pelé** será para sempre celebrado em **19 de novembro**, quando – em 1969 – o lendário atleta marcou o milésimo gol e o dedicou às crianças. A Lei n.º 14.909, que institui a data em todo o Brasil para reconhecer as conquistas de Edson Arantes do Nascimento dentro e fora dos gramados, foi publicada no Diário Oficial da União, semana passada.





CRÉDITO: DIVULGAÇÃO/COMPLEXO PEQUENO PRÍNCIPE

"Esse é um merecido reconhecimento que transcende o que Pelé foi como atleta para focar no que ele também foi como pessoa", enfatiza o diretor corporativo do Complexo Pequeno Príncipe, José Álvaro Carneiro. "Como padrinho da nossa unidade de pesquisa, o amigo Pelé nos trouxe coragem, seja para angariar recursos, inovar como também para seguir adiante e não desistir diante das dificuldades enfrentadas pela filantropia. A sua força e a potência nos encorajam a continuar no caminho para sermos um dos melhores lugares do mundo para receber e multiplicar cuidados em saúde de crianças e adolescentes", complementa.

O Pequeno Príncipe teve participação preponderante na criação do Dia do

Rei Pelé ao fazer a reivindicação para a data e também ao manter o único projeto social apadrinhado pelo maior jogador de futebol de todos os tempos: o Instituto de Pesquisa Pelé Pequeno Príncipe. O trabalho realizado em prol da saúde de crianças e adolescentes foi destaque no projeto de autoria dos Deputados Federais Felipe Carreras e Luciano Ducci. "Somente pelo que o Pelé fez na história do futebol e na promoção do país internacionalmente, ele já merecia essa homenagem, mas ele fez muito mais ao delegar seu nome ao Instituto de Pesquisa que hoje é referência nacional em pesquisa científica na saúde infantojuvenil", destacou Ducci.

"Não esqueçam as crianças"

"Aproveito a oportunidade para pedir a todos os brasileiros que não esqueçam as crianças pobres, que não esqueçam os necessitados", conclamou Pelé quando chegou ao seu milésimo gol. O Rei fez sua parte e ao ceder seu nome ao Instituto de Pesquisa do Complexo Pequeno Príncipe. Há 18 anos, a instituição atua na busca de novos tratamentos e métodos de diagnóstico de doenças complexas de crianças e adolescentes.

Dia do Rei Pelé já era oficial em Curitiba e no Paraná

O Pequeno Príncipe também foi responsável pela articulação das leis que criaram a data na capital paranaense e no Estado - ambas já sancionadas. Por unanimidade, em setembro de 2023, os vereadores da Câmara Municipal de Curitiba aprovaram o projeto de lei que instituiu o Dia do Rei Pelé na cidade. No mesmo mês, a Assembleia Legislativa do Paraná também aprovou a data para ser celebrada em todo o Estado, como uma maneira de eternizar o seu legado além dos gramados.



CONCURSO CULTURAL – CONCORRA AO LIVRO AUTOGRAFADO “GOD SAVE THE...”

Concorra a 01 exemplar do livro “God Save the Sneakers”, do autor Alê Jordão

REGULAMENTO: Fácil...
Revista Projeto AutoEstima / Jun 13

SE LIGA NO SORTEIO

REGRAS NA BIO

OU ESCANEIE O QR CODE
E LEIA O REGULAMENTO

OU CLIQUE AQUI:



LEIA NA ÍNTEGRA A ENTREVISTA
COM ALÊ JORDÃO, AUTOR DO
LIVRO “GOD SAVE THE SNEAKERS”
NA EDIÇÃO Nº 50, NA PÁG. 05

CLIQUE AQUI:



WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



NÃO ACOMPANHA O
LIVRO



Dr. Jorge Guedes
NEUROPSICANALISE

Dr. Jorge Guedes

Psicanalista

Áreas de Atuação:

Psicanalista
Psicoterapeuta
Homeopata Naturalista

Credenciais:

ITR - 19.066 Registro Internacional de
Terapeuta- Psicanalista e Psicoterapia

CONAHOM - 1709 Conselho Nacional de
Homeopatia

Redes Sociais:



@psic_quantica



Dr. Jorge Guedes Neuropsicanálise

Informações e agendamentos:



Av. Antônio Carlos Magalhães, 846 - Ed. Max
Center - Sala 321, Salvador, Bahia, CEP 41.825-900



71 9 9704-2503



**38 anos de
experiência**



**Brasil, Portugal,
Alemanha e França**



**Atendimentos
personalizados:
Online e presencial**

Visite o site

www.drjorgeguedes.com.br



Por Lucedile Antunes

Lucedile Antunes, especialista na área e idealizadora de uma série de livros sobre soft skills, comenta alguns aspectos do longa infantil que traz lições para adultos

Divertida Mente 2
traz reflexões importantes sobre habilidades emocionais

O FILME DIVERTIDA MENTE 2, EM CARTAZ NOS CINEMAS





O filme *Divertida Mente 2*, da Pixar e que acaba de entrar em cartaz nos cinemas brasileiros, traz reflexões importantes sobre autoconhecimento e habilidades emocionais. Marcado pela chegada de um novo personagem, a ansiedade, o longa mostra como é fundamental observar as emoções e tentar sempre aplicá-las de modo construtivo e consciente, minimizando riscos e problemas posteriores, inclusive para a própria pessoa.

Habilidades emocionais é um recurso que se constrói, é um treino que necessita de exercícios. Lucidile Antunes, especialista em desenvolvimento humano e idealizadora da série de livros *soft skills*, acredita que o filme pode trazer reflexões valiosas para os adultos. “Apesar do filme ser envelopado para as crianças, nós adultos podemos aprender muito sobre a importância de olhar nossas emoções e aprender a lidar com elas, inclusive para o nosso próprio bem. Não saber isso tem impacto na vida como um todo, inclusive no trabalho, área onde tem crescido essa demanda”, explica ela.

A especialista elencou 4 lições importantes com o filme:

1 - Reconhecimento e aceitação das emoções: Assim como no primeiro filme, o segundo também enfatiza a importância de reconhecer e aceitar todas as emoções, inclusive as consideradas “negativas” como tristeza e medo e, agora, a ansiedade.

2 - Regulação emocional: O filme pode ensinar como gerenciar emoções intensas e encontrar maneiras saudáveis de lidar com elas é importante primeiramente para a pessoa e depois para as relações.

3 - Empatia: A capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros pode ser um tema central, ajudando os personagens a se conectarem melhor. É possível perceber isso durante todo o filme.

4 - Comunicação emocional: O filme consegue mostrar a importância de expressar os sentimentos de maneira clara e aberta e como isso facilita a comunicação e até a resolução de conflitos.

Lucedile finaliza lembrando que adultos e crianças podem aprender sempre. “Explorar esse assunto de forma envolvente e educativa é fundamental para que nosso autoconhecimento seja estimulado e até transformado”.



Sobre Lucedile Antunes: Ela é uma das referências no Brasil no desenvolvimento de soft skills. Autora de mais de 10 livros e diversos artigos sobre o tema Pessoas e Organizações. Idealizadora da série soft Skills, reconhecida como best-sellers pela revista VEJA. Consultora de gestão de pessoas, Coach com reconhecimento pela International Coach Federation (ICF) e interventora da Human Code na ferramenta de mapeamento humano. Palestrante, escritora e mentora Sou mentora, palestrante e uma engenheira de pessoas, fundadora da L. Antunes Consultoria & Coaching, idealizada com a missão

de desenvolver pessoas e empresas, visando potencializar resultados pessoais e profissionais.



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

CLIQUE AQUI

Contato:
elenir@cranik.com
C/ Elenir Alves

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

www.revistaprojetoautoestima.com.br

INSPIRADA NO FILME "DIVERTIDA-MENTE 2"



A TELOS EDITORA SELECIONA LIVROS
INFANTOJUVENIS QUE PODEM AJUDAR A
EQUILIBRAR AS EMOÇÕES



Erivan Gomes, diretor e curador da Telos Editora. *Taíse Cortês/@cravomemorias*

Lista inclui obras para crianças e jovens que abordam temas sobre Alegria, Tédio, Ansiedade, Raiva, Medo e Tristeza

O filme “Divertida-mente 2” (Pixar e Walt Disney Pictures) está fazendo bastante sucesso no Brasil. No enredo, a garota Riley chega à adolescência e precisa lidar com novas emoções, principalmente com a Ansiedade. Assim como a Animação de Kelsey Mann, o livro é uma grande ferramenta para tratar de emoções e conflitos internos.

De acordo com a psicóloga Raquel Mellado Garbim, especialista em infância e parentalidade, as histórias e os personagens fazem com que a criança se identifique com um determinado comportamento ou situação. “Deste modo, é mais fácil tratar o assunto por meio desta identificação”, conclui.

Diante deste cenário, o diretor e curador da Telos Editora, Erivan Gomes, selecionou um livro para lidar melhor com cada uma das principais emoções que aparecem no longa-metragem.

Para abordar sobre a Alegria, por exemplo, o curador selecionou o livro “Que é este tal de Amor, Minimoni?”, de Rocio Bonilla. Assim como Riley em “Divertida-mente”, a menina Mônica, também conhecida como Minimoni, apronta poucas e boas no seu

processo de autodescobertas. Nesta nova aventura, Minimoni e seu cachorro, o Max, se entendem muito bem, algo que nem sempre acontecem com os adultos.

Um fato curioso é que o *booktrailer* deste livro foi dublado por Gabriela Milani Pizelli, a mesma dubladora que deu voz a “Inveja” na Animação. Confira: <https://www.youtube.com/watch?v=dcrIRfu4GNM>

Para ela, é difícil entender os adultos, principalmente quando falam de amor, quando dizem que o amor move montanhas, mas que também pode ser encontrado nas menores coisas. Então, se os adultos não podem ver, tocar nem pintar o amor, como conseguem saber de que jeito ele é? Questionamento típico de uma criança.

Para falar sobre o Tédio, uma opção é o livro “Mimosa está entediada”, do autor Alexander Steffensmeier. Neste volume, a vaquinha mais querida do planeta, Mimosa está entediada porque está chovendo e, conseqüentemente, ela não consegue sair para empinar pipa. O que Mimosa pode fazer para se animar? É o que a vaquinha descobre no final do dia. A obra está disponível em três idiomas: português (Mimosa), inglês (Bessie) e alemão (Lieselotte).

O livro “E se uma baleia me engolir?”, de Susanna Isern, é uma dica para lidar com a Ansiedade. No filme, quando a emoção chega no Quartel General da cabeça de Riley, ela decide que a jovem precisa passar por uma renovação. No livro, a mesma ansiedade trabalha na mente de Martim, que vive achando que vão acontecer coisas catastróficas e, de tão preocupado, fica tremendo que nem pudim.

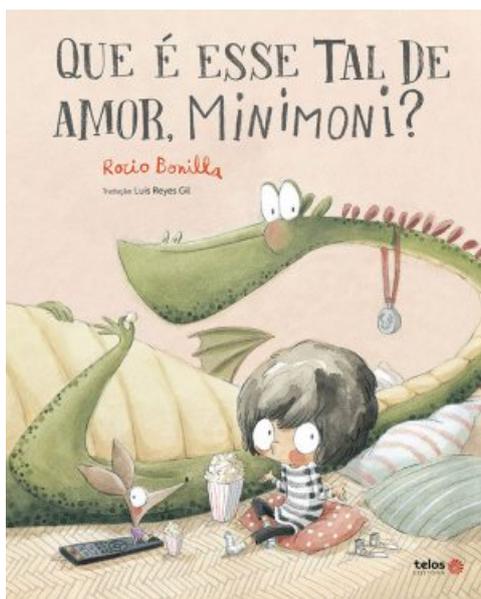
Seguindo com as emoções, é a vez de falar sobre a Raiva. Para esta missão, Erivan Gomes indica “Birra Colorida”, de Emmanuel Trèdez. Na obra ilustrada por Armandine Piu, os pais não sabem mais como lidar quando a filha ficar nervosa, pois cada vez que a explosão começa, ela fica vermelha feito uma lagosta. No livro, notamos a importância do acolhimento à criança no entendimento desse sentimento que, às vezes, se torna avassalador e sem controle para as crianças.

O Medo é uma emoção muito presente na infância. Um livro interessante para equilibrá-lo é “Minhas rodinhas”, de Sébastien Pelon, que conta a história de um menino que não quer mais ficar dentro de casa e, quando sai para um passeio de bicicleta, é acompanhado por um amigo imaginário de chapéu rosa.

Na história, o menino observa o amigo andar naturalmente de bicicleta sem as rodinhas e deseja fazer o mesmo. O amigo imaginário, para ajuda-lo, devora as rodinhas de sua bicicleta. O garoto, a princípio, perde o equilíbrio, cai e se machuca. Então começa a chorar e é consolado. Porém, não desiste e tenta novamente pedalar sem o auxílio das rodinhas.

Para abordar a Tristeza e valorizar a literatura nacional, o curador escolheu o livro “João Pede Feijão”, escrito e ilustrado por Bruno Bioza. A obra conta a história do menino João que tinha uma baita indignação, que vivia num mundo de desatino e brincava de escrever para a transformação. A obra traz uma mensagem de esperança por dias melhores daqueles que passam fome.

Serviço:



Que é esse tal de amor, Minimoni?

- Autora e ilustradora: Rocio Bonilla
- Tradução: Luis Reyes Gil
- ISBN: 9786561130004
- Páginas: 36
- Formato: 24,5 x 30,6 cm

Valor: R\$ 76,00

Onde Encontrar: <https://teloseditora.com.br/produto/que-e-esse-tal-de-amor-minimoni/>

Mimosa está entediada – Vol. 9

- Autor: Alexander Steffensmeier
- Ilustrador: Alexander Steffensmeier
- Tradutor: Hedi Gnädinger
- ISBN: 9786586106787
- Páginas: 28
- Formato: 23,6 x 30,5 cm

Valor: R\$72,00

Onde Encontrar: <https://teloseditora.com.br/produto/mimosa-esta-entediada-vol-9/>

E se uma baleia me engolir?

- Autor: Susanna Isern
- Ilustrador: Rocio Bonilla
- Tradutor: Luis Reyes Gil
- ISBN: 9786586106800
- Páginas: 36
- Formato: 24,5 x 30,6 cm

Valor: R\$ 72,00

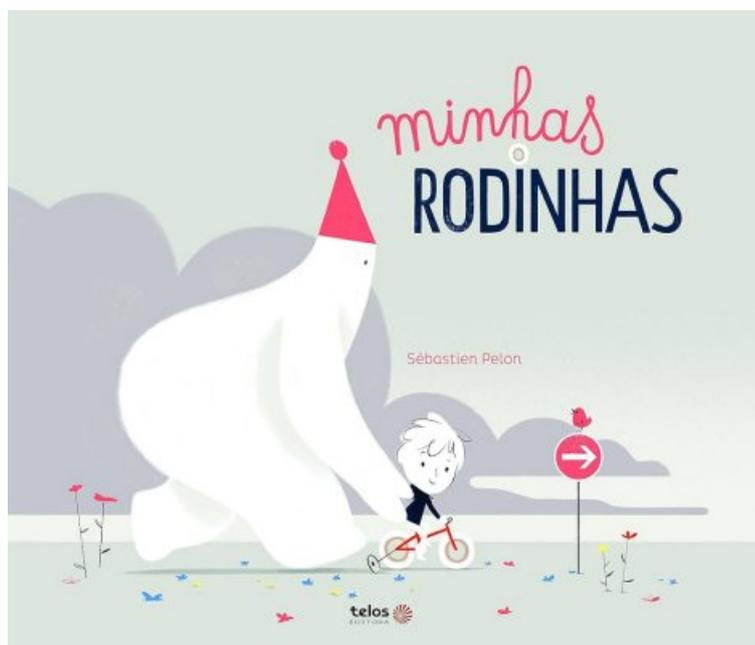
Onde Encontrar: <https://teloseditora.com.br/produto/e-se-uma-baleia-me-engolir/>

Birra colorida

- Autor: Emmanuel Trèdez
- Ilustrador: Armandine Piu
- Tradutora: Sandra Pina
- ISBN: 9786586106695
- Páginas: 32
- Formato: 21 x 28 cm

Valor: R\$ 64

Onde Encontrar: <https://teloseditora.com.br/produto/birra-colorida/>

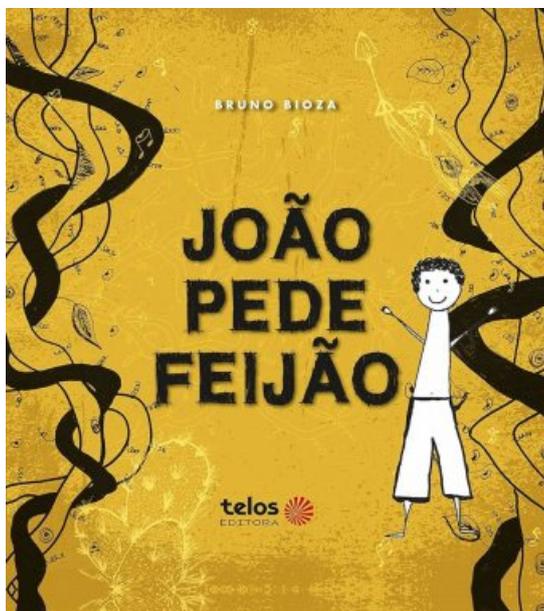


Minhas rodinhas

- Autor e ilustrador: Sébastien Pelon
- Tradução: Sandra Pina
- ISBN: 978-85-64311-37-4
- Páginas: 36
- Formato: 27,5 x 24,3
- Capa dura
- Idade: a partir de 6 anos

Valor: R\$ 74,00

Onde Encontrar: <https://teloseditora.com.br/produto/minhas-rodinhas/>



João Pede Feijão

- Autor e ilustrador: Bruno Bioza
- Acabamento: Capa Dura
- Formato: 245 x 265 mm
- ISBN: 9786586106169
- Número de páginas: 32

Valor: R\$ 62,00

Onde Encontrar: <https://teloseditora.com.br/produto/joao-pede-feijao/>





**CRÔNICA DA PASSAGEM DO
INGLÊS: UM ROMANCE ENTRE
HISTÓRIA E FICÇÃO
POR ELIEZER MOREIRA**

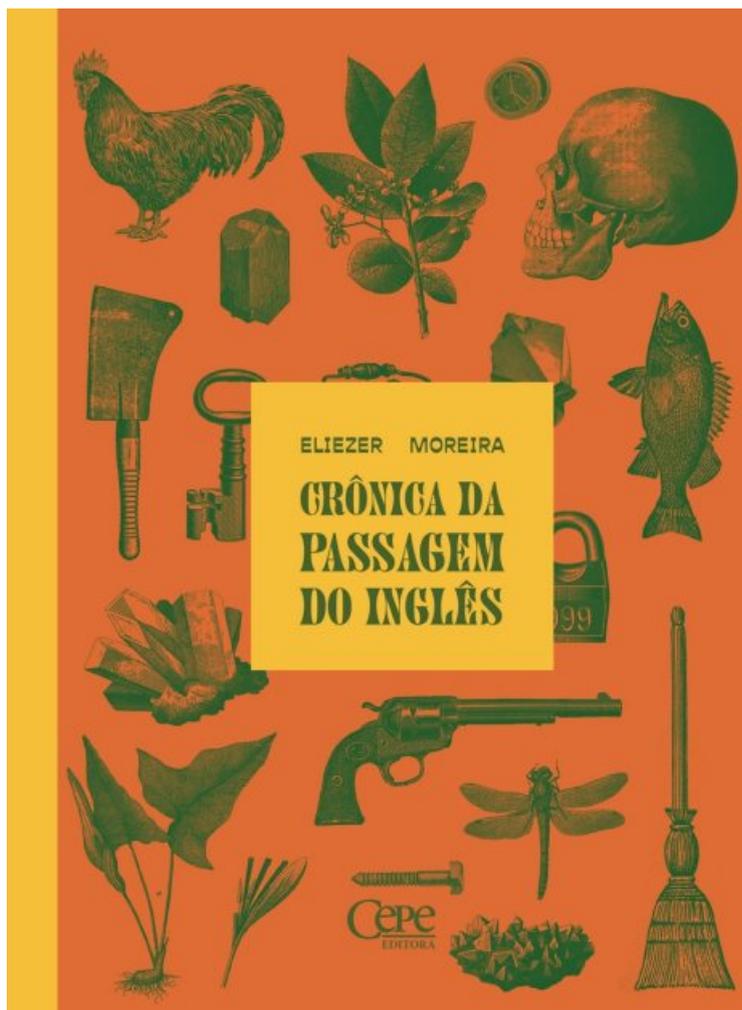




Em 1867, o diplomata e aventureiro inglês Richard Francis Burton (1821-1890) fez uma viagem exploratória pelo Brasil, com saída do Rio de Janeiro e passagens por Minas Gerais e Bahia. É a partir da visita do cônsul à cidade mineira de Januária, realizada no mês de setembro, que o jornalista e roteirista Eliezer Moreira escreveu *Crônica da Passagem do Inglês*, novo título da Cepe Editora. O romance de ficção será lançado nesta quinta-feira, 11 de julho, na Livraria da Travessa - Botafogo, no Rio de Janeiro, num bate-papo do autor com o poeta, crítico, ensaísta e editor Alexei Bueno, das 19h às 22h.

O foco central do livro é o triângulo amoroso entre Quirina, uma negra escravizada e defensora da causa abolicionista; Arcanjo, um negro escravizado e alfabetizado; e Ballard, irlandês que aportou no Brasil e nunca mais voltou para a Europa. A história é narrada por Heleno, um aprendiz de jornalista, mais de cem anos depois da viagem de Richard Burton, quando o jovem inicia a peregrinação em busca de uma crônica perdida sobre os dois dias e meio do cônsul em Januária, de autoria de um morador da cidade ribeirinha.

Com a rivalidade pelo amor de Quirina, no Brasil imperial do século 19, o autor transita por várias questões, como o recrutamento forçado de soldados para a Guerra do Paraguai e a extração e exploração de minérios. "Vivi em Januária a infância e a juventude, procurei fazer um retrato fiel da cidade e dos personagens envolvidos na história, mantendo inclusive seus nomes reais. Sob esse aspecto a narrativa chega a ter um tom próximo do memorialismo, e de fato é, em algumas passagens", declara Eliezer Moreira.



"O romance conta a história do envolvimento do cônsul nos acontecimentos locais, quando a cidade, à beira do Rio São Francisco, se achava sob um clima de conflitos e conflagração nas ruas, provocados pelo recrutamento forçado de 'voluntários' para a Guerra do Paraguai. É também uma história de amor, de desejo e de paixões, o que não poderia deixar de ser, em se tratando de um personagem como Richard Burton", diz o jornalista. O livro tem 244 páginas e os personagens são apresentados a partir das descobertas de Heleno.

Cônsul no Brasil de 1865 a 1869, em Santos (SP), Richard Burton falava mais de 20 idiomas, era geógrafo, mineralogista, antropólogo e agente secreto do império britânico. "Os estudos sobre religião e costumes de povos do Oriente, da Índia, África e outros países fazem dele ainda um etnógrafo, interessado particularmente em costumes sexuais", informa o jornalista. Burton traduziu para o inglês livros como

Kama Sutra, *As mil e uma noites* e *O Jardim Perfumado*. "Essas facetas todas estão no romance."

Sobre o autor - Eliezer Moreira é jornalista, escritor e roteirista de cinema e TV. Nasceu em Cocos (BA), cresceu em Januária (MG) e vive no Rio de Janeiro. É também autor dos romances *A Pasmaceira* (Record/1990, vencedor do Prêmio Graciliano Ramos da União Brasileira de Escritores), *Ensaio para o adeus* (Patuá/2018) e *Olhos Bruxos* (Penalux/2019, finalista do Prêmio Jabuti 2020), da novela *Florência diante de Deus* (Patuá/2015) e do ensaio biográfico *Jeanne Bonnot: uma vida entre guerras* (Mulheres/2015).

Serviço

O que: Lançamento de *Crônica da Passagem do Inglês*

Quando: 11 de julho (quinta-feira)

Hora: Das 19h às 22h

Onde: Livraria da Travessa (Rua Voluntários da Pátria, 97, Botafogo, Rio de Janeiro)

Preço: R\$ 70 (impresso) e R\$ 35 (e-book)

NA CONTRAMÃO DA
BUSCA DO BEM-ESTAR
A QUALQUER CUSTO E
DA SUJEIÇÃO AO
CONSUMO DE
MEDICAMENTOS PARA
COMBATER ESTADOS
DE ANGÚSTIA, A SAÚDE
PLENA DEIXOU SE SER
SOMENTE A AUSÊNCIA
DE DOENÇAS FÍSICAS.
O LIVRO É RESULTADO
DE PESQUISA
RELEVANTE PARA
REFLETIR SOBRE A ERA
DOS TRANSTORNOS E
DOS DIAGNÓSTICOS
PSIQUIÁTRICOS
INDISCRIMINADOS.

**Mariama
Furtado**

O lugar do sofrimento na cultura contemporânea

Reflexões sobre
a medicalização
da existência



summus
editorial



A sensação de cansaço persistente, a ansiedade diante das situações mais corriqueiras, a evitação do contato social são algumas das agruras cotidianas relatadas em consultórios e a saúde mental nunca foi tão patologizada.

Diante desse quadro, o uso de antidepressivos está entre os processos de medicalização mais praticados como forma de lidar com o sofrimento. Esses e outros argumentos motivaram a pesquisa apresentada no livro **O lugar do sofrimento na cultura contemporânea - Reflexões sobre a medicalização da existência** (Summus Editorial, p. 144, R\$ 58,90).

Nele, a análise dos diagnósticos psiquiátricos nos dias atuais é assunto tratado com profundidade pela psicóloga Mariama Furtado, numa leitura indicada não somente para profissionais da área de saúde,

convidando o leitor a reflexões e questionamentos.

A obra aborda o crescente interesse pelos processos de medicalização da existência. O sofrimento, os desânimos, as simples manifestações da dor de viver parecem intoleráveis em uma sociedade que aposta no bem-estar como meta. Num contexto que exalta os valores ligados à eficiência, à produtividade, ao bem-estar e à felicidade, o sofrimento passa a ser visto como uma patologia que precisa ser corrigida.

Assim, um processo de contínua expansão dos diagnósticos vem trazendo para o campo da psicopatologia comportamentos, emoções e estados subjetivos anteriormente experimentados e concebidos como parte da condição humana, de modo que cada vez mais pessoas se tornam potencialmente portadoras de algum transtorno.

Constatando esses fenômenos tanto na clínica quanto no campo da pesquisa, Mariama Furtado problematiza o assunto e mostra que, ao tentar suprimir o sofrimento da experiência da vida, a medicalização acaba destituindo o próprio sujeito daquilo que diz

respeito à sua singularidade e da possibilidade de instituir formas autênticas e criativas de viver.



A autora:

Mariama Furtado é psicóloga clínica, gestalt-terapeuta e pesquisadora da área da saúde, com pós-doutorado em Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), mestre em Psicologia Social (UFRJ/Universidade Paris 8), especialista em Saúde Pública (Fiocruz) e em Psicopatologia Fenomenológica (Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo). Atua há muitos

anos em consultório particular como psicoterapeuta. Autora de artigos e capítulos de livros publicados sobre os temas Gestalt-terapia, saúde, subjetividade e cultura, saúde mental, psicopatologia crítica. Diretora do Instituto Epokhé — Clínica e Formação em Gestalt-terapia. Autora organizadora do livro *Filosofia e Gestalt-terapia — Fundamentos para um fazer clínico crítico* (Editora Via Verita, 2023).

Título: *O lugar do sofrimento na cultura contemporânea - Reflexões sobre a medicalização da existência*

Autora: Mariama Furtado

Preço: R\$ 58,90 (e-book R\$ 35,30)

Páginas: 144 (14 x 21cm)

ISBN: 978-65-5549-144-9

Atendimento ao consumidor: (11) 3865-9890

Canção para quando o amor voltar

Por Sônia Carolina

Vem enquanto é dia e, trago no olhar
o brilho de mil estrelas campesinas,
vozes clandestinas que cantam como guizos,
sonhando com a água límpida do poço
repleto de desejos...
Vem enquanto o sol aquece ninhos,
plenos de esperanças,
despertando sementes adormecidas
para o festival da primavera que começa
quando teus olhos, meus olhos enfim se encontrarem.
Vem enquanto o sonho dedilha mil versos,
delírios e rimas no coração da fantasia,
no êxtase da espera, no ciclo das palavras
temendo acordar a noite,
no murmúrio do regato procurando o rio
enquanto a nascente, balbucia cantos,
a escorrer plangente e lânguida
no leito quente da terra compadecida,
suspirando de gozo e de prazer.
Vem enquanto a lua não surgiu na noite enegrecida,
bordada de poemas que choram dores,
ausência e solidão.
Vem trazer-me ainda o calor desse dia,
fecundar-me de vida, uma vez mais,
rejuvenescer meus sonhos
enquanto ainda é preciso viver de quimeras,
abraços, de olhares profundos, ternura e calor.
Vem que hoje, nem sei porque,
mas minhas mãos, tristes e frias
escrevem versos de melancolia,
acolhem e recolhem pétalas de mil flores
despetaladas pelo caminho ao pé de alguma dor,
fragmentos sem perfume, com saudade de ser flor...
e enquanto espero,
recolhe nos campos as flores da alegria,
guarda o som dos sinos pela calada da invernia e,
pulsando em cores, recolhe a lira dos meus versos
na canção que escrevo enquanto o dia não se foi.





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



Sônia Carolina



MULHER EM CONSTRUÇÃO

POR ENY SOUZA



FOTOS: ENY SOUZA

**CRESCI...
LUGARES CONHECI.
PORTAS DISSIMULADAS ULTRAPASSEI.**

**CRESCI...
CAMINHOS PERCORRI.
DESANIMEI.**

**CRESCI...
ABRI JANELAS.
SONHOS LIBERTEI.**

**CRESCI...
SEMENTES PLANTEI.
ALEGRIAS COLHI.
VIDAS ABRAÇEI.
PALAVRAS ENSINEI.
LEITURAS VIVI.**

MINIBIOGRAFIA DA AUTORA:

ENY SOUZA É MULHER QUE INICIOU O FLORECER 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.

MUITO APRENDIZADO A CADA DÉCADA

O IMPLÍCITO É O REAL

POR ENY SOUZA

NASCI PARA DESCOBRIR- ME E
APRENDER COM MINHAS IMPERFEIÇÕES.
SIM, SOU LUZ E ESCURIDÃO.
ENGANOS COMETIDOS.
ALEGRIAS VIVIDAS.
EXPLOSÃO.
CALMARIAS.
TUDO SOU EU.

CAMINHO, MUITAS VEZES, PELA ESTRADA DA IGNORÂNCIA.
UM MODELO ESCULPIDO PELA SOCIEDADE: SUPERFICIAL.
ENVERGONHO – ME DO REAL.
O TEMPO É EXTRAJUDICIAL.
É AMIGO, POIS PERMITE A REFLEXÃO SOBRE ATITUDES PRETÉRITAS
PARA QUE O PRESENTE SEJA EFICIENTE E EU POSSA FLORESCEM NO FUTURO.
HOJE SEI QUE DEVO VIVER SEM MENTIR SOBRE OS MEUS DESVIOS.
PERSISTÊNCIA.
ÁGUA E FOGO.
MEDOS.
CULPA.
TUDO SOU EU.

A NOITE É O MEU POUSO;
A FUGA DA CEGUEIRA COTIDIANA;
MOMENTO DE ACOLHER OS DESGOSTOS;
ESCREVER O QUE NÃO SEI DIZER.
AMOR.
RAIVA.
ALEGRIAS.
TRISTEZAS.
TUDO SOU EU.

ENCONTREI PEQUENA BÚSSOLA
NA ARTE, CRIAÇÃO DIVINA.
A POESIA CRUZOU MINHA JORNADA
E ROMPEU MEUS TRANSTORNOS.
OS VERSOS ABSORVEM AS EMOÇÕES EXTRAÍDAS DAS EXPERIÊNCIAS DE DÉCADAS.
SONHOS.
INQUIETUDES.
ANSIEDADE.
LIBERDADE.
SOLUÇOS ABAFADOS.
SEGREDOS.
DIAS DOURADOS.
TUDO SOU EU.

UMA VOZ RESSOA DENTRO DE MIM: SIGA!
UM CÂNTICO DOS ANJOS?
SOMBRA PERVERSA?
OU ÍNTIMA AMIGA?
SEREI:
VIAJANTE;
NAVEGANTE;
AVENTUREIRA DE MIM;
ALMA APRENDIZ.
SEM CENSURA: VISUALIZO – ME.
TUDO SEREI EU.

“ERGUER OS OLHOS,
ENFRENTAR OS ESPELHOS
COM A CERTEZA DE QUE
SOU FORTE, POSSO
MELHORAR E CAMINHAR
COM PASSOS FIRMES.”

OBRIGADA AOS MEUS PAIS,
FAMILIARES E AMIGOS(AS).

PARABÉNS AOS NASCIDOS
EM JULHO



ENY SOUZA

TRABALHO E LITERATURA: FONTES DE INSPIRAÇÃO

POR ANA BEATRIZ CARVALHO

Dois amores, um só coração.

As 24 horas do dia, do meu dia, são poucas para exercitar essas duas paixões.

Levanto-me cedo já dividida. Dividida ao meio. Metade dever. Metade prazer de escrever e ler.

Nada antagônico, mas complementar.

As mãos que atendem o telefone, registram os recados, respondem as mensagens de whatsapp, revisam votos

para sessão plenária da semana, conferem os despachos singulares, são as mesmas mãos que acariciam a imaginação, sentem a emoção da vida, dedilham a fertilidade dos enredos literários.

Mãos que não disputam espaço, mas se associam para atender as preferências de uma alma profissional e literária.

No cumprimento de tarefas de gestão, brilham temas e vivências que animarão um conto, uma crônica, um poema.

Os dias e as noites seguem envoltos no enlevo dessa doce parceria: trabalho e literatura. Unidos preenchem a rotina conjugando a austeridade da exatidão e o sopro da criação.



Ana Beatriz Carvalho



No elevador do edifício anexo do local de trabalho, o encontro: o funcionário da Secretaria de Tecnologia da Informação lembra que empatia e paciência são chaves imprescindíveis para a compreensão dos problemas do sistema eletrônico do Tribunal. Sorridente, opina pela sensibilidade de entendermos que os esforços para sanear as dificuldades do mundo moderno requerem esse binômio facilitador da vida.

Saio correndo do ascensor para anotar a sugestão: título de mais um conto. Empatia e paciência.

Nos enredos do labor e da criação literária são congruentes empatia e paciência.

Ao final do dia, já no conforto do leito, sinto-me unida e completa, não mais dividida. Nutrida pelo trabalho e pela literatura, fontes de inspiração.



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 co-autora 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!

**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

Bela Vista Cultural
lança projeto que
destaca a relação
entre mobilidade
urbana e cidadania
no trânsito

www.belavistacultural.com.br





Uma série de pesquisas divulgadas ao longo da última década, por entidades como a ONG Criança Segura, constatou que os acidentes em ruas, estradas e rodovias são a principal causa de mortes acidentais de crianças e jovens de até 14 anos de idade no Brasil. Com o objetivo de contribuir ao enfrentamento desta realidade, a **Bela Vista Cultural**, editora e produtora paulistana voltada ao lançamento de ações de impacto social, apresenta a sua mais nova publicação: o livro "*Cultura e Vida no Trânsito*", que faz parte de um projeto mais amplo, criado com o objetivo de levar o assunto às salas de aula, visando estimular o debate a respeito do papel do cidadão consciente no trânsito, ao mesmo tempo em que analisa a formação histórica e a importância dos meios de transporte em nossas vidas.

Destinada a todos os que desejam aprimorar seus conhecimentos sobre mobilidade urbana e cidadania no trânsito, em sua parte inicial, a obra aborda a evolução do transporte e o contexto histórico que levou o Brasil a adotar o modal rodoviário em detrimento de outras opções de transporte. Já na segunda metade, a publicação discorre



sobre o tráfego em nossas metrópoles – analisando erros e acertos, mas principalmente, a importância do respeito às leis de trânsito e o papel do cidadão para a criação de um ambiente urbano mais seguro.

"O livro é sobre um tema que merece - e precisa - ser discutido a todo momento: cidadania no trânsito. Na forma de um projeto cultural e educacional mais abrangente, que não

apenas traz uma explicação dos nossos meios de locomoção, com ênfase no modal rodoviário, a obra também propõe uma reflexão sobre as questões globais pertinentes à humanização da vida, do trânsito e do transporte", comenta Renan Cyrillo, sócio presidente da Bela Vista Cultural.

Formada por cinco capítulos e com prefácio de Vivi Mendonça (@vou_de_bike_e_salto_alto), graduada em segurança no trânsito, mestranda em mobilidade e usuária de bicicleta como meio alternativo e eficiente de locomoção, a publicação incentiva o leitor a refletir sobre a melhoria das condições de trânsito nas grandes cidades. Um dos seus pontos altos é quando traz exemplos de boas soluções ao redor do mundo, destacando as *idades inteligentes* que, com base em novas tecnologias e planejamento, conseguiram tornar o trânsito mais ágil e seguro.

A maior parte da tiragem do livro será doada para estudantes e professores da rede pública de ensino em diferentes estados do Brasil, mas uma pequena parcela também está à venda no *e-commerce* da editora, pelo valor de R\$50,00. As escolas participantes também receberão uma série de atividades formativas que envolvem palestras, mentorias e ações pedagógicas diversas ao longo do ano.

O projeto conta com apresentação da *Porsche* e patrocínio da *Subai Seguradora*, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura (Lei Rouanet), e ainda prevê o lançamento de uma exposição fotográfica digital sobre o tema, assim como o acesso gratuito a materiais complementares como uma cartilha pedagógica, audiolivro e uma apresentação em libras e audiodescrição, visando o acesso do público com deficiências visual e auditiva.

Ficha Técnica

Cultura e Vida no Trânsito

Livro | "Cultura e Vida no Trânsito"

Tiragem: 2.000 exemplares

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

Número de páginas: 144

Miolo: em papel couché, impresso a 4x4 cores

Capa: dura, impressa a 4x0 cores

Valor de venda: R\$ 50,00

Cartilhas Pedagógicas e Materiais Acessíveis

Todos disponibilizados virtualmente

Acesso via: belavistacultural.com.br/culturaevidanotransito



Exposição Fotográfica Digital | "Cultura e Vida no Trânsito"

Período expositivo: vitalício

Acesso via: belavistacultural.com.br/culturaevidanotransito

Sobre a Bela Vista Cultural

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

A empresa idealiza e desenvolve livros, cartilhas pedagógicas, exposições, filmes, palestras e cursos, a depender da temática e do formato de cada um de seus projetos culturais, sendo que todos possuem uma característica em comum: parte da distribuição desses materiais e o acesso às atividades complementares é gratuito aos professores e alunos da rede pública de ensino no Brasil, estimulando o diálogo e a continuidade das iniciativas educacionais. A Bela Vista Cultural acredita que a educação é o pilar fundamental para a transformação da sociedade, uma vez que impacta diretamente no desenvolvimento econômico e social.

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

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

www.belavistacultural.com.br

@belavistacultural

[ARTIGO] - MISOFONIA, A SÍNDROME DE QUEM TEM AVERSÃO A CERTOS RUÍDOS

POR DRA. CRISTIANE ADAMI

Ruídos, em geral, são sons que nos causam incômodo, sobretudo quando são emitidos repetidamente. O nhec-nhec do colchão de molas, o tic-tac do relógio, o crec-crec da mastigação, o vrum-vrum do ventilador e o plof-plof da goteira são alguns exemplos clássicos de "barulhinhos chatos", digamos assim, que ninguém gosta, só que estão muito presentes no nosso cotidiano.

Em tese, dá para conviver com eles sem grandes problemas. É assim com a maioria das pessoas, certo? Mas não com todas! Há casos em que esse desconforto realmente alcança um grau de intensidade tão elevado a ponto de desafiar a compreensão de quem nunca ouviu falar da chamada misofonia - também conhecida por Síndrome de Sensibilidade Seletiva do Som (SSSS).



Ruídos que, geralmente, apenas nos incomodam, em certas pessoas, podem desencadear reações de profunda irritabilidade, fúria e até mesmo pânico. E quem está por perto, claro, dificilmente entende o porquê disso. Por ser algo raro na população, as pessoas costumam enxergar as reações dos pacientes como exageradas, descabidas.

O que muitos não sabem (até mesmo quem tem o problema), é que essa perturbação vai além da questão audiológica.

Isto é, transcende o campo dos distúrbios de comunicação do sistema auditivo, estudados pela Otorrinolaringologia e pela Fonoaudiologia. Podemos afirmar, aliás, que a misofonia é uma doença mais psiquiátrica ou neurológica do que propriamente audiológica.

Isso porque o indivíduo com essa condição tem um sistema auditivo normal. Testes, como a audiometria, não apresentam nenhuma alteração, de modo que o diagnóstico é clínico, baseado na queixa da pessoa. Indivíduos diagnosticados com misofonia, geralmente, apresentam outras condições associadas, como ansiedade, TOC e autismo.

Outro aspecto que merece atenção é que a misofonia não está necessariamente associada à exposição a sons de alta intensidade - como muitos imaginam. Ela, na verdade, é mais ligada à repetição. Ou seja, ao vrum-vrum, nhec-nhec e tic-tac, que mencionamos anteriormente. E não propriamente ao volume dos sons.

Embora atinja um contingente pequeno da população, qualquer pessoa pode desenvolver intolerância a sons em um momento da vida, sobretudo se tiver um diagnóstico psiquiátrico ou neurológico associado.

A recomendação a quem tem o problema é ficar em ambientes mais silenciosos, onde existam menos ruídos que o irrite. A depender do diagnóstico, também pode ser necessário uma abordagem multidisciplinar, por meio de um trabalho conjunto que envolve otorrinolaringologista, psiquiatra e psicólogo. Os tratamentos, geralmente, envolvem terapia cognitivo comportamental, acompanhamento psiquiátrico e musicoterapia.

Dra. Cristiane Adami é médica otorrinolaringologista do Hospital Paulista, especializada em patologias e cirurgias nasais

|



**RELACIONAMENTO
TRANSFORMADO:
A ARTE DE OUVIR
SEGUNDO OS
ESPECIALISTAS
GIOVANNI BEGOSSI
E MICARLA LINS**

www.revistaprojetoautoestima.com.br



Casal revela estratégias inovadoras para aprimorar habilidades de escuta e revolucionar a maneira como nos relacionamos words.

Giovanni Begossi, mais conhecido como El Professor da Oratória, e Micarla Lins, referência em posicionamento de mulheres na oratória, renomados especialistas em comunicação e relacionamentos, alertam sobre a importância de uma habilidade muitas vezes subestimada: a escuta.

O casal Begossi e Lins acredita que a escuta ativa é a chave para relacionamentos mais profundos e significativos, tanto pessoais quanto profissionais, como eles mesmo vivem desde 2019.

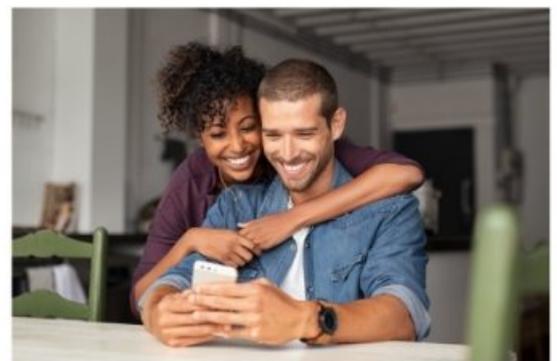
“Ouvir é mais do que apenas receber informações. É sobre compreensão, empatia e conexão. Quando realmente ouvimos alguém, estamos dizendo que valorizamos suas ideias e sentimentos”, explica Begossi.

Lins acrescenta: “a escuta eficaz pode resolver conflitos, fortalecer laços e até mesmo abrir portas para oportunidades inesperadas. É uma habilidade que todos podem aprender e aprimorar”.



Treinar a escuta inclui uma variedade de técnicas e exercícios práticos para ajudar a desenvolver essa habilidade. Praticar no dia a dia, em todas as oportunidades, pode transformar uma pessoa em uma excelente ouvinte, pronta para todas as ocasiões. Os especialistas ainda indicam algumas dicas úteis para começar a praticar.

- Olhe nos olhos: É cientificamente comprovado que isso te torna mais confiável, cativante e convincente.
- Sorria: o sorriso é um sinal universal de que você é amigável e te deixa mais atraente.
- Pergunte e fale o nome da pessoa: as pessoas são egocêntricas e repetir o som do nome delas vai fazê-las gostarem de você.
- Não supere a história de ninguém: não seja a pessoa que quer mostrar que sofreu mais ou teve uma viagem melhor após ouvir o relato de alguém. Ninguém gosta disso.
- Saiba ouvir: a habilidade de falar está intimamente ligada à de ouvir. Quando alguém te procurar escute primeiro, faça perguntas relevantes, se conecte e só então fale.



Giovanni Begossi @elprofessordaoratoria

Mais conhecido como El Professor da Oratória, Giovanni é advogado e aluno laureado do curso de direito na UFRN, Tedx Speaker e bicampeão brasileiro de oratória. São 13 anos de experiência em comunicação, que começaram em aulas de teatro, passando pelos Toastmasters, em Portugal, e chegando a sócio extraordinário da Sociedade de Debates da Universidade de Coimbra. Por meio da comunicação, deixou de ser um “nerd antissocial” e ganhou mais de 20 prêmios de debate e oratória em três línguas diferentes: inglês, espanhol e português. Referência no ramo, é criador dos métodos Hiper Persuasão, Oratória Viral e Destrave Sua Comunicação, além de mentor de grandes influenciadores, empresários multimilionários, ex-BBBs, políticos, atletas profissionais e até desembargadores. Em agosto de 2022 ganhou 200 mil seguidores no Instagram e no Tik Tok, tornando-se o maior perfil de comunicação e oratória do País nas redes sociais, com mais de 1 milhão e 600 mil seguidores atualmente e mais de 100 milhões de views orgânicos.

www.revistaprojetoautoestima.com.br



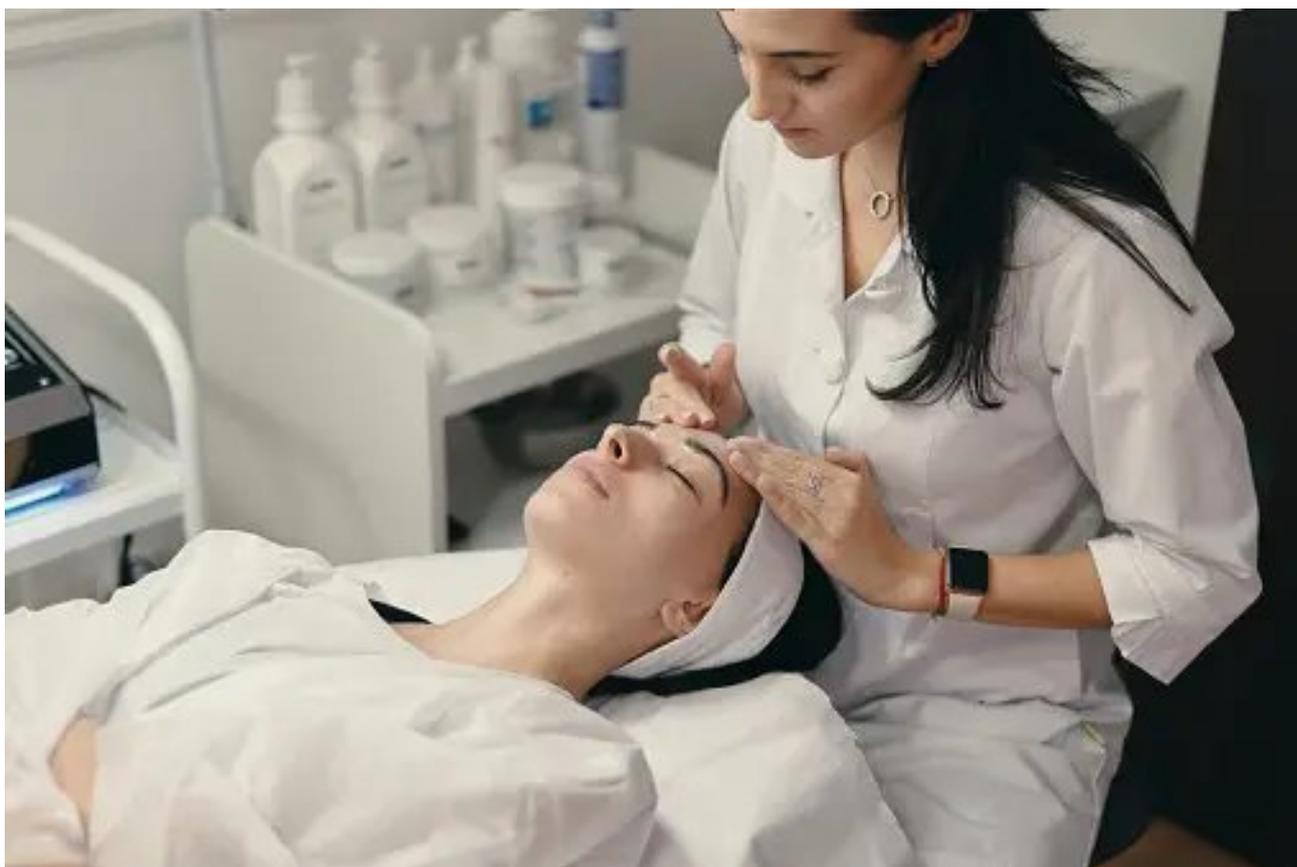
Giovanni Begossi @elprofessordaoratoria

Mais conhecido como El Professor da Oratória, Giovanni é advogado e aluno laureado do curso de direito na UFRN, Tedx Speaker e bicampeão brasileiro de oratória. São 13 anos de experiência em comunicação, que começaram em aulas de teatro, passando pelos Toastmasters, em Portugal, e chegando a sócio extraordinário da Sociedade de Debates da Universidade de Coimbra. Por meio da comunicação, deixou de ser um “nerd antissocial” e ganhou mais de 20 prêmios de debate e oratória em três línguas diferentes: inglês, espanhol e português. Referência no ramo, é criador dos métodos Hiper Persuasão, Oratória Viral e Destrave Sua Comunicação, além de mentor de grandes influenciadores, empresários multimilionários, ex-BBBs, políticos, atletas profissionais e até desembargadores. Em agosto de 2022 ganhou 200 mil seguidores no Instagram e no Tik Tok, tornando-se o maior perfil de comunicação e oratória do País nas redes sociais, com mais de 1 milhão e 600 mil seguidores atualmente e mais de 100 milhões de views orgânicos.



3 dicas imperdíveis para alcançar sucesso na carreira na área de beleza

Mercado de beleza terá
um crescimento médio
anual de 5,7% até 2025



(Imagem: Unsplash)

O mercado de beleza é um dos mais dinâmicos do mundo. Mesmo em meio a crises econômicas, o setor de beleza e cuidados pessoais continua a crescer, demonstrando resiliência e uma demanda constante por produtos e serviços. De acordo com dados da Abihpec (Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos), o Brasil ocupa a 2ª posição entre os países que mais lançam produtos na área e está em 4º lugar entre os que mais consomem produtos de beleza no mundo.

É por esse motivo que muitas pessoas se interessam cada vez mais em investir em um segmento tão promissor, que só apresenta tendências positivas para uma população que a cada dia preza por produtos que as deixam mais bonitas. Segundo o levantamento da TCP Partners, **o mercado da beleza terá um crescimento médio anual de 5,7% até 2025, mantendo a sua posição no ranking de maiores potências mundiais.**

Neste cenário, muitos jovens estão optando por se especializar na área, seja para iniciar suas carreiras, aprimorar seus conhecimentos ou até mesmo empreender. Um exemplo de investimento no setor é o Cebrac da cidade de Lages, em Santa Catarina, que oferece cursos na área de beleza desde 2018. "Os cursos de beleza têm sido os mais procurados e vendidos, pois muitos clientes reconhecem o valor de investir em especializações e certificações para aumentar suas chances de empregabilidade. Muitos dos alunos buscam essa qualificação com o objetivo de trabalhar de forma autônoma, atendendo clientes em domicílio ou em espaços próprios, ou até mesmo para complementar a renda familiar",

expressou com otimismo a Gestora da unidade de Lages, Keli Cristina Santiago Serafim, quanto ao crescimento contínuo do curso, destacando a dinamicidade e as inúmeras oportunidades do setor.

A especialização na área de beleza oferece oportunidades de carreira, satisfação pessoal e profissional, além de educação contínua. Com seu crescimento constante, o setor demanda profissionais qualificados e atualizados. Além de contribuir para desacelerar o desemprego no Brasil, ela oferece opções de emprego, empreendedorismo e trabalho autônomo, impactando positivamente na economia do país.

Neste contexto, Keli cita três dicas para alcançar sucesso na carreira de Beleza:

1 - Networking: participar de eventos do setor e estabelecer relacionamentos para obter indicações de oportunidades na área e trocar experiências é essencial. Ter uma rede de contatos profissionais pode fornecer suporte emocional e orientação durante os altos e baixos da sua carreira;

2 - Especialize-se: quanto mais conhecimento na área e quanto mais atualizado sobre o comportamento das pessoas, bem como quais são os produtos e serviços mais demandados, maior a chance de se tornar um profissional de destaque;

3 - Ofereça um serviço excelente ao cliente: um bom atendimento fideliza um cliente, e isso gera divulgação espontânea, levando o nome do profissional a mais pessoas. A área de beleza proporciona um atendimento humanizado para atender às necessidades dos clientes, que frequentemente procuram primeiro a opinião de um profissional da área antes de comprar ou usufruir de um serviço.

No curso Profissional de Beleza e Bem-Estar do Cebrac, é garantida uma formação pessoal e profissional de qualidade, com um programa de ensino de aproximadamente 18 meses.

Inscriva-se, <https://cebrac.com.br/cursos/profissional-de-beleza-e-bem-estar/>

Sobre o Cebrac

No CEBRAC (<https://cebrac.com.br/>), 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 no link: <https://cebrac.com.br/cursos/profissional-de-beleza-e-bem-estar/>

Esfregar os olhos com frequência contribui para o avanço do ceratocone, doença ocular que afeta a córnea



Por Oftalmologista

Thais Borges



Tratamento cirúrgico minimamente invasivo ajuda a impedir a progressão e a afastar o risco de cegueira

De origem genética, o ceratocone é uma doença ocular caracterizada pela alteração estrutural da córnea, camada fina e transparente que recobre a parte frontal do globo ocular. A enfermidade afeta a transparência e a curvatura da córnea, que fica com um formato semelhante a um cone.

O ceratocone pode evoluir de forma silenciosa e, em quadros avançados, provocar a perda da visão. Por isso, é importante buscar ajuda médica se houver piora visual, como mudanças frequentes no grau, astigmatismo elevado ou dificuldade para enxergar à noite. A pessoa também pode perceber círculos brilhantes ou

reflexos ao redor de fontes luminosas.

"Adotar cuidados como não esfregar os olhos constantemente contribui para reduzir o risco da doença e o seu avanço", orienta a oftalmologista Thaís Borges, do H.Olhos - Hospital de Olhos localizado em São Paulo, referência em saúde ocular no estado. Ela explica que "embora o ceratocone não tenha cura, já existe tratamento para interromper sua progressão."

De acordo com a médica, "o crosslinking corneano é um procedimento cirúrgico minimamente invasivo que combina riboflavina (vitamina B2) e aplicação de luz ultravioleta na córnea, a fim de fortalecer e estabilizar as fibras de colágeno. Depois o

paciente fica por cerca de uma semana com uma lente terapêutica, que age como uma espécie de curativo sobre a córnea".

"A resposta ao tratamento é individual, os resultados variam de acordo com a gravidade da doença e a técnica específica utilizada", complementa a oftalmologista. Outro recurso para melhorar a visão e regularizar a curvatura da córnea, quando os óculos e as lentes não surtem mais efeito, é a implantação do anel intracorneano, um dispositivo rígido com formato de anel, posicionado dentro da córnea.

A médica cita o caso de uma paciente que foi diagnosticada com ceratocone avançado bilateral e precisou passar por um segundo transplante de córnea no olho direito para melhorar a visão. Na primeira tentativa, houve rejeição e falência do tecido doado. O segundo transplante, todavia, obteve sucesso. No olho esquerdo, o tratamento indicado foi o crosslinking corneano e o resultado foi ainda melhor, com estabilização da doença.

Embora hoje a paciente precise de óculos ou lentes para enxergar bem, sem o procedimento a perda de visão causada pela doença avançaria de forma progressiva, com risco de cegueira. "Ao estabilizar a córnea, o tratamento evitou a progressão do ceratocone e trouxe mais qualidade de vida para a paciente", complementa a oftalmologista Thaís Borges.



Especialista alerta sobre os perigos do mau uso do PMMA

Por Dra. Karina Barrelo

**Clínica
Barrelo**

HARMONIZAÇÃO FACIAL

Neste último domingo (07), foi ao ar no programa do Fantástico, uma reportagem sobre o caso da influenciadora, Aline Ferreira, que faleceu após realizar um procedimento nos glúteos com uma substância conhecida como PMMA (polimetilmetacrilato). Em fevereiro deste ano, também viralizou nas redes sociais o caso da influenciadora Mariana Michelini, que perdeu os lábios após realizar procedimento com a mesma substância.



Dra. Karina Barrelo, nome à frente da **Clínica Barrelo**, maior clínica de estética da região do Morumbi e especialista em harmonização facial, comenta sobre os riscos do mau uso da substância: "O PMMA é uma substância plástica indicada para corrigir pequenas deformidades ou perda de gordura em pacientes portadores de HIV. Caso ocorra alguma inflamação causada pelo organismo, que pode acontecer mesmo depois de meses da sua aplicação, existe uma dificuldade maior de controlá-la, uma vez que estamos falando de uma substância que não é reabsorvida pelo organismo, ou seja, seu efeito é permanente. Até mesmo por isso, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica não recomenda o seu uso para fins estéticos", reforça.

Karina ainda destaca a importância de sempre procurar bons profissionais para realização de procedimentos. "É ideal sempre procurar um profissional com capacitação, apto para executar o procedimento e que atue em um ambiente adequado e seguro. Além disso, procure saber qual produto será utilizado no seu tratamento. Um bom profissional não omite a procedência do material que utiliza", finaliza.

Sobre a Clínica Barrelo

Fundada em 2017, a Clínica Barrelo é a maior clínica de harmonização facial da região do Morumbi, região nobre da zona sul de São Paulo. Comandada pela Dra. Karina Barrelo, o espaço conta com tratamentos variados, além dos equipamentos e procedimentos mais atuais do mercado. Com atendimento humanizado e personalizado, focado no acolhimento e na experiência do paciente desde o primeiro contato, a clínica hoje atende também diversas celebridades.

COMO ESCOLHER O VESTIDO IDEAL PARA DIFERENTES OCASIÕES DE CASAMENTO?



Estilista Silvia Fregonese dá dicas para o vestido ideal para casamentos na cidade, praia e campo



Por Silvia Fregonese



Escolher o vestido de noiva é, sem dúvida, uma das atividades mais gratificantes, porém igualmente desafiadoras, durante o processo de organização de um casamento. Com uma ampla gama de modelos, tecidos e acabamentos disponíveis, uma das considerações cruciais ao tomar essa decisão é o cenário e a ocasião da celebração. Seja ela no campo, à beira-mar ou na cidade, celebrando um casamento civil, religioso ou festivo, são várias as possibilidades disponíveis no mercado.

Com mais de 14 anos de história, e atendendo mais de 10 mil noivas, a estilista Silvia Fregonese, proprietária do Atelier Silvia Fregonese já auxiliou inúmeras noivas na hora de escolher o vestido ideal. “Quando a noiva nos procura, frisamos a importância de levar em consideração, além do local da celebração, o gosto pessoal.

Muito mais do que a modelagem perfeita, o vestido precisa carregar a personalidade dela”, explica a estilista. Considerando as escolhas pessoais, Silvia explica que cada ocasião de festa pede um tecido e modelagem diferente, que se adequa ao clima, ambiente e temática da festa.

“Casamentos na praia e no campo pedem tecidos mais leves, como renda e tule. Nestes locais, em que a celebração normalmente acontece durante o dia e ao ar livre, o ideal é que as peças possuam mais fluidez, e o vestido preferencialmente não possua cauda longa, para facilitar a movimentação da noiva”, comenta Silvia. “Peças em tule, com saia esvoaçante, também são uma opção linda e que conversa com o ambiente, já que o vento ao ar livre irá deixar o vestido ainda mais fluido”, acrescenta.



Vestidos leves e fluidos combinam com praia e campo

Já casamentos na cidade, que são realizados em salões ou restaurantes, abrem espaço para vestidos mais estruturados e adornados. “Como os locais de eventos geralmente são espaçosos, recomendamos que a noiva opte por vestidos de presença, que “preenchem” o espaço. Festas na cidade também combinam – caso seja do gosto da noiva – com véus e caudas longos, bordados e detalhes mais carregados”, explica a estilista.



Bordados e detalhes combinam com casamentos na cidade

Já as celebrações de casamento civil, que normalmente são mais intimistas, abrem espaço para uma gama maior de peças, indo além dos vestidos. “Além de vestidos de modelagem mais minimalista, como os de seda, noivas com estilo moderno têm optado por ternos brancos ou macacão para casamentos civis e celebrações mais intimistas durante o dia”, comenta Silvia. “É claro que cada escolha precisa ser pautada no estilo próprio e gosto pessoal da noiva, pois beleza é muito mais sobre se sentir bem”, finaliza a designer.



Vestidos leves são ideais para casamento civil

Para conhecer mais sobre o trabalho da designer, acesse o site ou o perfil oficial no Instagram: [@ateliersilviafregonese](https://www.instagram.com/ateliersilviafregonese).



Centro Cultural Special Dog

REALIZA CHAMAMENTO
PARA FESTIVAL DE
CURTA-METRAGEM

"I Festival 2 Minutos
Centro Cultural Special
Dog" receberá inscrições
de todo o país até o dia
31 de julho





O Centro Cultural Special Dog, localizado em Santa Cruz do Rio Pardo, no interior de São Paulo, receberá até o dia 31 de julho filmes de todo o país com até 120 segundos. Com o tema “Viva o presente da vida”, o **I Festival 2 Minutos Centro Cultural Special Dog** selecionará 10 produções e contemplará os três primeiros colocados com prêmios de até R\$ 5 mil.

Os vídeos podem ser feitos por qualquer dispositivo digital e devem ter uma duração máxima de 2 minutos, incluindo créditos. Serão aceitos trabalhos de diversos gêneros audiovisuais, como animação, documentário, ficção, videoclipes e videoartes.

A divulgação dos selecionados ocorrerá no dia 10 de setembro nos canais oficiais do festival, e a premiação será realizada no dia 20 de setembro no Cine Palácio da Cultura, em Santa Cruz do Rio Pardo.

“**Viva o presente da vida**” também é o tema da campanha comemorativa de 10 anos do **Centro Cultural Special Dog**, que oferece oficinas e cursos gratuitos de cinema, fotografia, entre outras atividades, e organiza a tradicional **Cantata de Natal**, evento que encerra as atividades educativas do espaço.

Luciana Gonçalves, roteirista e uma das idealizadoras do festival, explica: “Nosso objetivo com o festival é chamar a atenção para os pequenos detalhes do cotidiano que

podem melhorar a percepção de como a vida é bela. Como há muitos anos nos ensina a frase latina ‘carpe diem’, nosso propósito é incentivar as pessoas a cultivar e colher dias mais significativos para uma existência mais harmônica e saudável."

Os filmes inscritos passarão por uma curadoria formada por professores e profissionais do audiovisual, que avaliarão a originalidade, criatividade e o senso estético. Apesar de o festival ser dedicado ao cinema amador, a produção deve obedecer aos critérios estabelecidos pela organização, ter classificação livre, ser agradável e atraente.

“Os critérios que serão utilizados são aqueles que tornam um filme o mais próximo de uma obra que valha a pena ser assistida por todos”, reflete Luciana. “A expectativa é que os participantes usem seus próprios celulares para criar um filme simples que mostre como um dia comum pode ser gostoso quando usamos a nossa sensibilidade.

Queremos ver como eles projetam essa ‘alegria de viver’ através da tecnologia que os acompanha 24 horas por dia”, conclui a gestora.

As inscrições para o **I Festival 2 Minutos Centro Cultural Special Dog** começaram no dia 01 de julho. Para participar e ter acesso completo ao regulamento, basta acessar o site <https://festival2minutos.com.br/>.

Ao realizar a inscrição, o participante declara ser responsável por todos os direitos autorais da obra e autoriza, caso seja selecionado, a exibição do material durante a mostra e o upload do vídeo nas redes sociais do projeto.

Sobre o Centro Cultural Special Dog

O Centro Cultural Special Dog (CCSD) foi estabelecido pela Special Dog Company, empresa que firmou compromisso com o Pacto Global da ONU no Brasil, localizado na cidade de Santa Cruz do Rio Pardo (SP) em um prédio do século 19 totalmente reformado, onde foram mantidos todos os traços originais, incluindo a estrutura interna e fachada.

Há 10 anos se destaca pelo seu compromisso com a formação cultural da sociedade e sua contribuição para o avanço da Agenda 2030 e seus Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

Sua influência significativa na região se manifesta através de iniciativas que promovem a cultura e a educação, desempenhando um papel crucial no combate à pobreza, na preservação do meio ambiente e na promoção da paz e prosperidade tanto para as pessoas quanto para o planeta por meio de aulas de canto, instrumentos, culinária, corte e costura, artesanato, arte circense, bazares beneficentes e workshops.

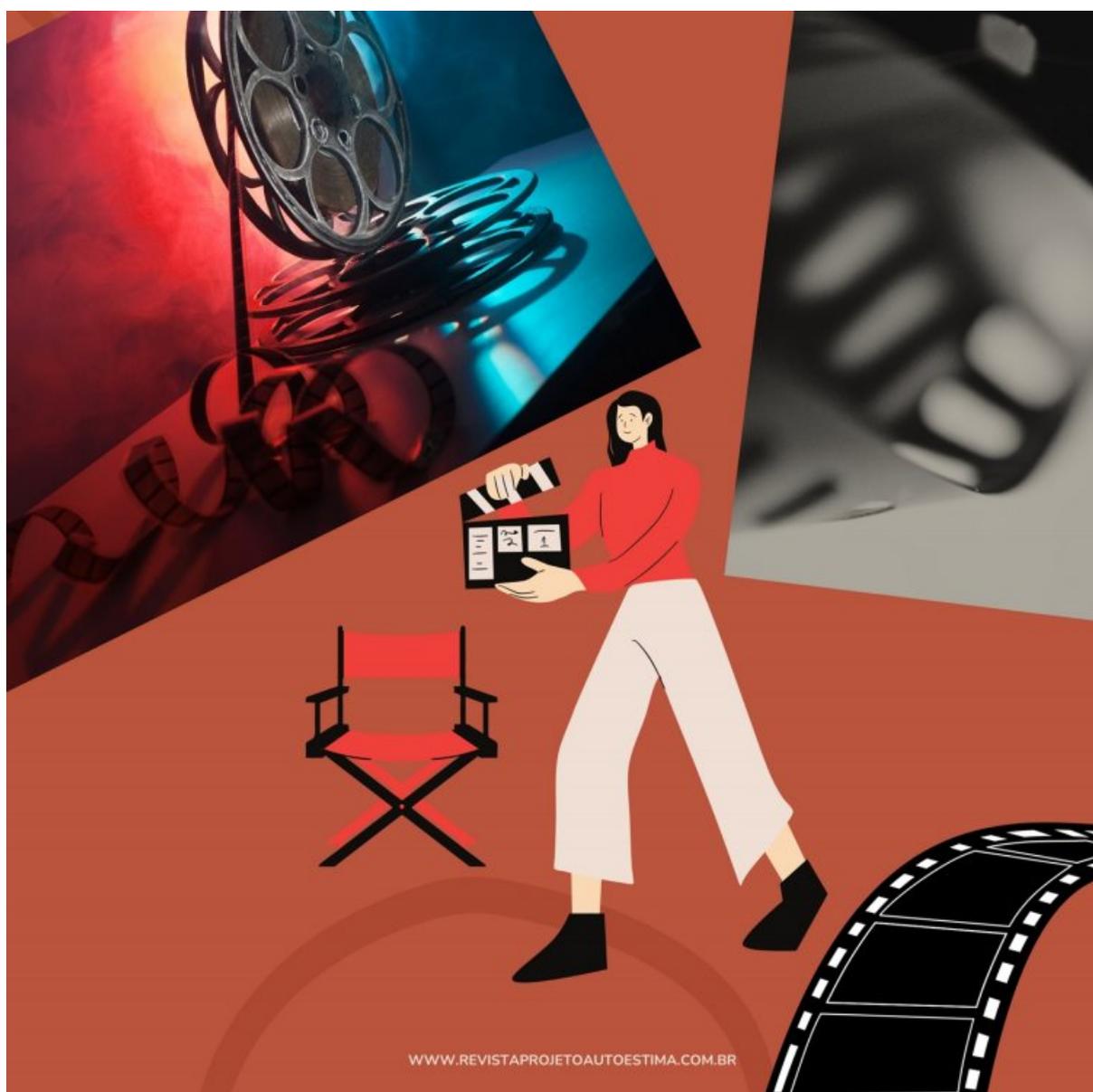
Sobre a Special Dog Company

Fundada no ano de 2001 na cidade de Santa Cruz do Rio Pardo, interior de São Paulo, a Special Dog Company nasceu com o desejo de alimentar cães e gatos com a alta qualidade e o carinho que eles merecem. Atualmente, a marca atua em mais de 38 mil pontos de vendas em nove Estados brasileiros e no Distrito Federal, além de exportação para países da América do Sul, sendo uma das maiores indústrias do segmento no Brasil.

Serviços:

Endereço: R. Conselheiro Antônio Prado, 383 - Bairro São José, Santa Cruz do Rio Pardo - SP, Telefone: (14) 3372-1495

Inscrições: <https://festival2minutos.com.br/>



Local: Plataforma
PROA (on-line)

**INSCRIÇÕES PARA A
SEGUNDA TURMA
GRATUITA E ON-LINE
DO INSTITUTO PROA**
estão abertas até 31 de julho

Vagas são
exclusivas para
quem conclui esse
ano ou concluiu o
Ensino Médio em
escolas públicas em
SP, RJ, MG, PR, SC,
RS, MS, GO, DF, BA,
PE e PA

Inscrições via site
até o dia 31 de julho

www.proa.org.br

Início do curso:
02/09

Requisitos:

- Ter entre 17 e 22 anos;
- Morar no Estado onde o PROA oferece vagas;
- Estar cursando ou ter concluído o 3º ano do Ensino Médio em escola pública.



PROA

**INSTITUTO
PROA**

**CURSO PROFISSIONALIZANTE
DO PROA**



Foto divulgação

Oferecendo formação profissionalizante para o mercado de trabalho, o **Instituto PROA** inscreve até 31 de julho para suas 35 mil vagas gratuitas nos estados de *SP, RJ, MG, PR, SC, RS, MS, GO, DF, BA, PE e PA*. O curso on-line é para jovens de 17 a 22 anos. As aulas começam em 2 de setembro. Os interessados devem se inscrever no site do instituto (www.proa.org.br).

Além de habilidades interpessoais, o curso do PROA oferece complementação opcional sobre Administração, Excel e Power BI, Varejo, Logística, UX Design, Promoção de Marcas, Educação Financeira ou Atendimento a Clientes.

As vagas são exclusivas para estudantes que concluíram o Ensino Médio em escolas públicas ou que estão concluindo esse ano. Elas são distribuídas por estado, sendo 15 mil para São Paulo, 8 mil para o Rio de Janeiro, 4 mil para Minas Gerais e 2 mil para o Rio Grande do Sul. Os estados do Paraná, Santa Catarina, Mato Grosso do Sul, Pernambuco e Bahia terão 1 mil vagas cada e Goiás e Distrito Federal receberão 750 vagas, respectivamente.

Para Alini Dal'Magro, CEO do Instituto PROA, a oferta de cursos profissionalizantes é essencial para apoiar jovens que ainda estão buscando o primeiro emprego. “Os últimos dados do IBGE mostram que a taxa de desocupação entre jovens de 18 a 24 anos é de mais de 23%. Isso significa que temos muitos recém-formados do Ensino Médio

querendo trabalhar, mas com dificuldades de encontrar emprego por falta de formação técnica e comportamental”, constata.

“O PROA surge para potencializar as chances dos jovens de escolas públicas no mercado de trabalho”, reforça Alini. “Queremos ser o apoio nessa fase tão importante do início da vida adulta qualificando, desenvolvendo e oferecendo oportunidades reais. Esse é o nosso comprometimento.”

O curso

Para participar do processo seletivo, os interessados devem fazer a inscrição no site do PROA, depois responder a um teste básico de Língua Portuguesa e Raciocínio Lógico e, se for aprovado, segue para a etapa de preenchimento dos dados pessoais para realizar a matrícula no curso. O curso tem 100 horas e é dividido em quatro módulos, que preparam os alunos para o primeiro emprego. Os temas são: Autoconhecimento, Projeto Profissional, Raciocínio Lógico e Comunicação. Uma vez por semana, os jovens participam de encontros remotos ao vivo mediados por tutores.

Os jovens podem optar por cursar um 5º módulo com uma trilha técnica específica. São oito carreiras à escolha, patrocinadas por grandes empresas, com 50 horas de preparação para cada: Administração (P&G), Logística (P&G), Excel e Power BI (Microsoft), Varejo (Fundação Casas Bahia), UX Design (Accenture), Promoção de Marcas (BRF), Educação Financeira (Bloomberg + Dahlia Capital) e Atendimento a Clientes (IMFG + Grupo Bmg).

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

Serviço:

Curso Profissionalizante do PROA

Local: Plataforma PROA (on-line)

Inscrições: <https://www.proa.org.br/>

Período de inscrições: até 31/07

Início do curso: 02/09

Requisitos

- Ter entre 17 e 22 anos;

- Morar no Estado onde o PROA oferece vagas;
- Estar cursando ou ter concluído o 3º ano do Ensino Médio em escola pública.

Vagas por Estado

São Paulo: 15 mil

Rio de Janeiro: 8 mil

Minas Gerais: 4 mil

Rio Grande do Sul: 2 mil

Paraná: 1 mil

Santa Catarina: 1 mil

Mato Grosso do Sul: 1 mil

Pernambuco: 1 mil

Bahia: 1 mil

Goiás: 750

Distrito Federal: 750

Pará: 200

Sobre o Instituto PROA

O Instituto PROA foi fundado em 2007 com o objetivo de auxiliar jovens de baixa renda a ingressarem no mercado de trabalho, dividindo conhecimentos sobre carreiras, planejamento, autoconhecimento para vocações e comunicação. Desde então, já impactou mais de 36 mil alunos com seus dois principais projetos, Plataforma PROA – preparação para o primeiro emprego – e PROPROFISSÃO – curso de programação para quem deseja ser um Desenvolvedor Java Junior. A Plataforma PROA está presente nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul, e em 2024, chega em Goiás, Mato Grosso do Sul, Distrito Federal, Bahia, Pernambuco e Pará. Site: <https://www.proa.org.br/>



3 CORAÇÕES INAUGURA CASA DE INVERNO EM CAMPOS DO JORDÃO

Com destaque para os produtos da linha de cafés especiais Rituais 85+ e para o novo Chocolate Cremoso 3 Corações, espaço esquentará os moradores e visitantes da cidade, entre os dias 28 de junho e 8 de agosto





Com a chegada do inverno, o desejo por aconchego e conforto se intensifica. É nesse cenário que o café se revela como um aliado perfeito, aquecendo o corpo e a alma com seu sabor e aroma inigualável.

Reconhecida como a marca do café do Brasil, a 3 Corações celebra a estação mais fria do ano com a inauguração da Casa de Inverno 3 Corações em Campos do Jordão, destino turístico tradicional do inverno paulista. Entre os dias 28 de junho e 8 de agosto, o espaço itinerante convida os apaixonados pela bebida a embarcarem em uma jornada sensorial.

"Estamos muito felizes em levar novamente a Casa de Inverno 3 Corações para Campos do Jordão. Acreditamos que o café é muito mais do que uma bebida, é um momento de aconchego, conexão e celebração. A proposta da casa é proporcionar aos visitantes a oportunidade de apreciarem o melhor do café brasileiro em um ambiente acolhedor e convidativo e cheio de charme como a cidade de Campos do Jordão merece. Neste ano, o destaque é a nova linha Rituais 85+ que traz cafés extraordinários, resultado de uma busca incansável pela excelência. Vale a pena provar. ", destaca Anderson Spada, Head de Marketing do Grupo 3corações.

Festival de Cafés Especiais

A Casa de Inverno 3 Corações apresenta uma seleção imperdível de cafés especiais, cuidadosamente selecionados para agradar aos paladares mais exigentes. O destaque fica por conta da linha Rituais 85+, que oferece grãos 100% Arábica de alta qualidade e pontuação, proporcionando uma explosão de sabores marcantes, como notas sensoriais de frutas vermelhas, frutas secas e chocolate, além de um perfil exótico, nas versões espresso e filtrado.

Os visitantes também podem embarcar em uma jornada pelos sabores únicos do Projeto Florada, que valoriza o trabalho feminino e a qualidade excepcional do café produzido por mulheres cafeicultoras de todo o Brasil. Já o Projeto Tribos apresenta um café 100% Robusta Amazônico, parceria com comunidades indígenas que promove o desenvolvimento sustentável.

Opções para todos os gostos

Para os amantes de chás, a Casa de Inverno 3 Corações oferece uma variedade de opções da linha TRES, perfeitos para relaxar e se aquecer nos dias frios. A marca também apresenta o lançamento Chocolate Cremoso 3 Corações, preparado na hora com ingredientes de alta qualidade, para um sabor cremoso e delicioso que conquista o paladar.

Para quem busca praticidade e nutrição, o Cappuccino Power Whey é a pedida ideal. Uma bebida proteica pronta para beber que combina o sabor irresistível do cappuccino com os benefícios da proteína whey.

E para quem gosta de inovar, a Casa de Inverno 3 Corações oferece opções inusitadas como o Cappuccino 3 Corações com borda de Nutella, um toque especial que torna a

experiência ainda mais irresistível, e o Latte com xarope de pistache, um sabor único e sofisticado que agrada.

As opções alcoólicas também surpreendem. O Hot Carajillo une o café com o Licor 43 em uma combinação perfeita para os dias frios, enquanto o Baileys Supremo Macchiato oferece um toque especial de Licor Baileys ao clássico macchiato.

Para completar a experiência, a Casa de Inverno 3 Corações oferece um cardápio gastronômico desenvolvido especialmente para a ocasião, com deliciosos pães de queijo e opções de bolos que harmonizam perfeitamente com os cafés e bebidas do cardápio.

Casa 3 Corações em Campos do Jordão

Endereço: Rua Djalma Forjaz, 26 – Capivari (no Centrinho do Capivari, próximo à cervejaria Baden Baden).

Horário de funcionamento: segunda a quinta-feira, das 10h às 20h. Sextas-feiras e sábados, das 10h às 22h. Domingos, das 10h às 18h.

Sobre o Grupo 3corações

O Grupo 3corações, empresa líder do segmento de cafés no Brasil, possui um portfólio completo em todas as categorias de cafés: desde tradicionais, especiais, cápsulas, solúveis, instantâneos, até cafés prontos para beber. É reconhecida como líder absoluta nas categorias torrado e moído, bem como em cappuccinos.

Além da marca nacional 3 Corações, o grupo detém mais de 30 marcas de cafés, entre elas: Santa Clara, líder no norte e no nordeste, as clássicas regionais Pimpinela, Brasileiro, Fort, Iguazu, Itamaraty, Letícia, Fino Grão, Cirol, Doutor, Divinópolis, Toko, Café Manaus, Cruzeiro, entre outras. Também comercializa filtros, porta filtros e acessórios.

A empresa é referência em inovação com a solução exclusiva TRES®□, que conta com um portfólio de máquinas de café e multibebidas, e oferece mais de 40 sabores entre cafés espressos, bebidas cremosas, chás e cafés filtrados em cápsulas.

Além de proporcionar diferentes experiências e possibilidades de consumo de cafés, o grupo também atua no segmento de refresco em pó (Frisco e Tornado), achocolatado (Chocolatto), temperos e derivados de milho (Claramil, Dona Clara e Kimimo).

Em 2020, ingressou em novos segmentos como leites vegetais e isotônicos naturais, fruto da joint venture com a Positive Brands, detentora das marcas A Tal da Castanha, Jungle, Plant Power, entre outras.

Fundada em 1959, por João Alves de Lima, em São Miguel, cidade do interior do Rio Grande do Norte, a companhia possui 27 Centros de Vendas e Distribuição (CDs), 9 Plantas Fabris, 2 Unidades de Compra e Beneficiamento de Café Verde (Armazéns), uma Unidade Corporativa Integradora e a Escola de Serviços e Sabores.

Está presente em mais de 400 mil pontos de venda no país, com estrutura logística e comercial próprias. O Grupo 3corações também exporta café para os principais mercados da América Latina e dos Estados Unidos. Para mais informações, acesse o site:

<https://www.cafe3coracoes.com.br/>Instagram: @3coracoes



.....

Entre os dias 28 de junho e 8 de agosto, o espaço itinerante convida os apaixonados pela bebida a embarcarem em uma jornada sensorial.

Horário de funcionamento: segunda a quinta-feira, das 10h às 20h. Sextas-feiras e sábados, das 10h às 22h. Domingos, das 10h às 18h.

.....

Casa 3 Corações em Campos do Jordão
Endereço: Rua Djalma Forjaz, 26 – Capivari (no Centrinho do Capivari, próximo à cervejaria Baden Baden).



www.revistaprojetoautoestima.com.br

**Explora
Journeys revela
novo conceito
para o
restaurante
Anthology:
uma viagem
gastronômica
inigualável
pela Itália**





A Explora Journeys, marca de viagens marítimas e estilo de vida de luxo do Grupo MSC, tem o prazer de anunciar o lançamento de seu novo conceito italiano para o Anthology, uma experiência gastronômica exclusiva que oferece aos hóspedes uma aventura inigualável por meio do diverso e rico cenário da culinária italiana. Franck Garanger, Head de Culinária da Explora Journeys, disse: "O Anthology é mais do que apenas um restaurante; é uma viagem pelo cenário gastronômica da Itália. Para mim, a culinária italiana é sobre respeitar as pessoas, os ingredientes e as tradições que foram passadas de geração em geração.

Trata-se de compartilhar a alma da Itália, em cada prato. Este será um reflexo da combinação de paisagens, aromas e sabores da culinária italiana, pela qual sou profundamente apaixonado."





Com a curadoria de Franck Garanger, o Anthology apresenta a refinada culinária italiana, levando os hóspedes a uma jornada única e oferecendo uma experiência gastronômica verdadeiramente memorável. Franck descobriu sua paixão pela culinária ainda muito jovem. Ele começou sua carreira como aprendiz em um restaurante com estrela Michelin, o Le Vert D' Eau, em Angers, com o Master Chef francês Jean-François Piers. Antes de se juntar à Explora Journeys, Franck trabalhou em vários restaurantes de renome mundial ao lado de alguns dos nomes mais notáveis da culinária, incluindo Paul Bocuse, Alain Passard e Thierry Marx. Além disso, Franck passou mais de uma década trabalhando para marcas de viagens marítimas de luxo em cargos de liderança na área gastronômica.

Cada prato do cardápio é uma celebração dos melhores ingredientes e sabores regionais da Itália, elaborados com maestria para destacar o brilho do patrimônio culinário do Mediterrâneo. O restaurante conta a brilhante história da gastronomia italiana expressando de maneira criativa a cultura, herança e paixão. O cardápio é uma grande demonstração de criatividade – com uma variedade de sabores regionais e ingredientes autênticos. Os destaques incluem o robalo mediterrâneo com café arábico e fava tonka, e o canelone de vieiras com trufa negra. Opções plant-based estão disponíveis para cada prato.

Os hóspedes são convidados a mergulhar nos diferentes estilos e sabores da culinária universalmente amada da Itália, desde os renomados e deliciosos sabores ricos em trufas

de Piemonte, interior da região Norte, até as famosas especialidades do sul da Itália. Cada prato celebra os produtos locais e as técnicas consagradas pelo tempo de cada região italiana.

Com elegância contemporânea e refinada, o Anthology oferece uma atmosfera gastronômica intimista e elevada, com a oportunidade de jantar ao ar livre, com vista para as águas azuis-celestes do Mediterrâneo Ocidental e Oriental. A experiência gastronômica é complementada por um serviço impecável e atencioso, garantindo que cada hóspede se sinta verdadeiramente especial. A experiência no Anthology é realmente única que permite a descoberta e o enriquecimento, estabelecendo um novo padrão para a gastronomia em viagens de luxo.

Nota aos editores: o menu degustação do Anthology está disponível por 140 euros por pessoa, com a opção de harmonização de vinhos por 60 euros por pessoa.

Sobre a Explora Journeys

A Explora Journeys é a marca de estilo de vida de luxo de propriedade privada do Grupo MSC, com sede em Genebra, na Suíça, criada no coração da hospitalidade de luxo suíça. A marca surge da visão de longa data de redefinir a experiência oceânica para uma nova geração de viajantes de luxo exigentes, com base nos 300 anos de herança marítima da família Aponte. A aspiração da marca é criar um "Ocean State of Mind", conectando os hóspedes com o mar, a si mesmos e com as pessoas com ideias semelhantes, enquanto itinerários notáveis combinam destinos renomados com portos menos visitados, para uma jornada que inspira descobertas em todas as suas formas.

Uma frota de seis navios será lançada de 2023 a 2028, começando com a entrega do EXPLORA I, que ocorreu em 24 de julho de 2023. Equipada com as mais recentes tecnologias ambientais e marítimas, a Explora Journeys introduzirá um novo estilo de viagens marítimas transformadora. O EXPLORA I oferece 461 suítes de frente para o mar, penthouses e residências projetadas para serem 'Lares no Mar' para nossos hóspedes, todas com vistas panorâmicas para o oceano, terraço privativo, uma escolha de onze experiências culinárias distintas, em seis restaurantes vibrantes ou na própria suíte, Chef's Kitchen, doze bares e lounges (oito internos e quatro externos), quatro piscinas, extensos decks externos, com 64 cabanas privativas, instalações de bem-estar e entretenimento refinado. Inspirada na herança europeia da empresa, a Explora Journeys oferecerá aos hóspedes uma experiência oceânica imersiva, hospitalidade respeitosa e intuitiva.

O EXPLORA II está atualmente em construção e entrará em serviço em agosto de 2024. O EXPLORA III entrará em serviço em 2026 e o EXPLORA IV em 2027, ambos navios movidos a GNL. O EXPLORA V e EXPLORA VI entrarão em serviço em 2027 e 2028, respectivamente. Para saber mais sobre a Explora Journeys, visite o website ou siga-nos no Instagram, Twitter, Facebook e LinkedIn.

XXXX

4 livros com histórias e receitas para celebrar o Dia da Pizza



XXXX

XXXX

XXXX

Seleção da Disal apresenta dicas de restaurantes e técnicas de especialistas renomados

No dia 10 de julho, é comemorado o Dia da Pizza. A data homenageia uma das invenções culinárias mais apreciadas por diversas pessoas ao redor do mundo, mesmo sendo um prato tipicamente italiano. Para celebrar a data, a Disal, referência no mercado editorial, separou obras com receitas, histórias e técnicas que, proporcionam aos leitores uma imersão completa para quem deseja aprimorar suas habilidades culinárias ou simplesmente conhecer mais sobre a trajetória e as variações de pizzas ao redor do mundo.



Confira:

1. Capricciosa – e o carioca descobriu a pizza – Marlene Duarte

Em uma obra que narra os sucessos de restaurantes que contam a história da gastronomia no Rio de Janeiro, Marlene Duarte escreve sobre os mais de dez anos e ampla variedade de opções pela cidade, indo dos locais mais baratos aos mais sofisticados e

cinco estrelas.

Saiba mais: <https://www.disal.com.br/produto/1178180-Capricciosa-E-O-Carioca-Descobriu-AP#>

2. Cozinha Vegetariana: Pizzas – Caroline Bergerot

Com dicas de receitas de pizzas originais, saborosas, de fácil execução e sugestões que podem ser preparadas em dois tempos. A autora traz receitas diferentes, como a pizza de tiras coloridas, para uma refeição mais completa, além de sugestões variadas para elaboração de massas, molhos e coberturas, que tornam a leitura e o aprendizado deliciosos.

Saiba mais: <https://www.disal.com.br/produto/1789856-Cozinha-Vegetariana-Pizzas>

3. Frozen Pizza and Other slices of life – Antoinette Moses

Em oito fatias de vida na Inglaterra, Antoinette Moses apresenta aos leitores uma coletânea de histórias divertidas, com temas que abordam a mídia, imigração, vida estudantil, vandalismo no futebol, problemas no centro da cidade, atividades de lazer e, claro, alimentação e pizzas.

Saiba mais: <https://www.disal.com.br/produto/2261332-Frozen-Pizza-And-Other-Slices-OfLife>

4. Receitas de pizza – Jaqueson Dichoff

Em uma obra no formato de caixinhas, Jaqueson Dichoff um dos pizzaiolos mais consagrados do Brasil, reúne além das melhores receitas de pizzas, várias dicas de preparo da massa e do molho, ensinando ao leitor quais são os utensílios indispensáveis na cozinha. O objetivo da obra é ensinar as principais técnicas do especialista, para que você saiba como fazer pizza com massa tradicional, integral, sem glúten e de frigideira.

Veja mais detalhes: <https://www.disal.com.br/produto/5384818-Receitas-De-Pizza-50-Cartas-QueEns>



**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



PATRONI LANÇA PIZZA SANDUBA

E TÁBUA PETISCO DE PARMEGIANA EM COMEMORAÇÃO AOS 40 ANOS DA MARCA

A rede também criou o Clube Patroni com descontos de até 65% nas redondas no mês da pizza, celebrado dia 10 de julho

Ao completar 40 anos, uma das maiores redes de alimentação do país, a Patroni acaba de lançar novos pratos com uma das receitas prediletas dos brasileiros: a parmegiana. Para quem é amante da receita, a Patroni criou três novos pratos que prometem agradar a todos os gostos:



- O Sanduba de Parmegiana (R\$ 25,90) é feito com massa de pizza e acompanha a gastronomia das “Pizzas Sandwiches”, famosas na Europa;
- Inusitada e original a Pizza de Parmegiana (R\$ 99,90) é uma das queridinhas da vez;
- Mega Tábua petisco de Parmegiana (R\$129,90) chega para atender o consumidor que busca entretenimento atrelado às refeições em grupo.

Mas as novidades não param. Os consumidores da Patroni poderão aproveitar uma mega oferta, o Clube Patroni - 40 anos e 40 pizzas, também criado em comemoração as quatro décadas de fundação da marca.

Adquirindo o pacote de 40 pizzas, o cliente do Clube Patroni investe R\$129,90 mensais por quatro pizzas de tamanhos grandes ou R\$ 79,90 para quatro pizzas individuais de tamanhos pequenos, válidas

para consumo semanal. Ou seja, no Clube a pizza pequena sai por R\$ 19,97 e a grande por R\$ 32,47 a unidade.

Para o consultor de marketing da Patroni, Rafael Augusto, as duas ações estão sendo desenhadas por um longo período para presentear os consumidores tão fiéis ao longo das décadas. “Queremos potencializar o que já é forte dentro da marca, seja em termos de produto ou de benefícios para o consumidor. Esse ano é emblemático e queremos retribuir todo o carinho que recebemos nessas décadas”, diz.

As novas receitas estarão disponíveis até dia 31 de agosto e os pacotes do Clube Patroni tem sua venda iniciada em 10 de julho (dia da Pizza) até 30 de julho ou até a venda de 1 mil pacotes da promoção. Consulte as unidades participantes no site.



Na TEVÊ

Serão mais de 330 inserções contempladas no plano de mídia da Patroni desenhado para promover as novidades do mês da pizza, destaque para os intervalos de televisão dos canais da BAND - MasterChef, GNT- Papo de segunda e HISTORY - Primetime.

Sobre a Patroni

Com 225 unidades espalhadas por todo o país, a Patroni celebra 40 anos em 2024 e a venda de 40 milhões de pizza ao longo dessa história e consolida-se como um dos maiores sucessos no ramo de gastronomia no Brasil.

A marca, que nasceu em São Paulo, no bairro do Paraíso, foi fundada pelo economista Rubens Augusto Júnior que abriu o negócio para o pai que estava com depressão.

Desde a primeira unidade, a rede conquistou o paladar dos brasileiros com suas pizzas artesanais, preparadas em forno a lenha com ingredientes frescos de alta qualidade.

Mas a Patroni vai além das pizzas: a casa oferece um cardápio completo com carnes, massas, petiscos e molhos artesanais, com destaque para a irresistível parmegiana. Sempre disruptiva, a Patroni lançou a borda recheada e foi uma das primeiras pizzarias a oferecer o serviço de delivery, na época o “disque pizza” na cidade de São Paulo.



Por Thamirys Schneider
(sommelière da Wine)

Saiba como harmonizar
sopas e vinhos

A CHEGADA DO INVERNO DÁ LUGAR ÀS SOPAS, CREMES E CALDOS QUENTES NAS MESAS BRASILEIRAS. A SOMMELIÈRE DA WINE COMPARTILHA DICAS DE HARMONIZAÇÃO E SUGESTÃO DE RÓTULOS





A chegada do inverno traz uma oportunidade mais rara em terras tropicais: harmonizar sopas e caldos quentes com vinhos, experiência gastronômica que pode ser muito deliciosa e aconchegante. “Desde sopas leves e cremosas até caldos robustos e intensos, a escolha certa de vinho pode realçar os aromas e sabores, equilibrando texturas e criando uma sinergia de paladares”, diz Thamirys Schneider, sommelière da Wine, o maior clube de assinatura de vinhos do mundo.

Vinhos brancos frescos e aromáticos casam bem com sopas delicadas, enquanto tintos estruturados e com taninos macios acompanham caldos com sabores mais intensos. Para acompanhar a estação, separamos alguns vinhos que harmonizam muito bem com algumas receitas de caldos e sopas, que acompanhadas por vinhos ficam ainda melhor.

1. Sopa de legumes com frango e um tinto leve

Essa é uma sopa que lembra muito a casa da vó, quentinha e acolhedora. Composta por macarrão, legumes e frango, que pode ser desfiado ou em pedaços, o prato pode receber temperos e especiarias, adquirindo sabor e requinte. A sopa tem bons pretendentes no momento da harmonização: vai bem com um vinho branco mais encorpado, preferencialmente com alguma passagem por barrica, rosés mais estruturados e também com tintos mais leves.

Uma boa sugestão de acompanhamento é o tinto chileno (Oops) D.O. Valle De Leyda Pinot Noir 2022, da vinícola Undurraga. Trata-se de exemplar jovem, meio seco, leve, descomplicado e refrescante. Os toques herbais e minerais presentes nos aromas e sabores vão de encontro aos temperos da sopa de legumes com frango, assim como seus taninos sutis e sua acidez média para alta deixarão a experiência delicada, elegante e refrescante.

(<https://www.wine.com.br/prod29501.html>)

2. Caldo de feijão e um tinto jovem e refrescante

Presente nos melhores botecos, o caldinho de feijão costuma ser preparado com bacon, linguiça ou paio, acompanhado por temperos frescos e, algumas vezes, um toque levemente apimentado. Este caldo esbanja sabores, além de também ter um paladar mais intenso e untuoso. Harmonizar o caldo de feijão com tantos elementos e sabores é um desafio especial, principalmente por conta do sabor mais terroso do feijão. Por um lado, há os temperos verdes frescos, como a cebolinha, que dão um toque herbal, e por outro, a untuosidade das carnes, além das especiarias e pimentas.

Para harmonizar com tantos elementos, é importante escolher um vinho que seja coringa, com boa estrutura, mas não tão encorpado para não competir e atropelar o prato. Ao escolher um vinho tinto, assegure-se de que ele tenha corpo leve a médio, além de ser jovem e com acidez refrescante. Uma boa indicação são os tintos mais jovens da região do rio Douro, em Portugal, como o Tavedo D.O.C. Douro Tinto 2021, um tinto seco que contém aromas de frutas vermelhas maduras, amora, cereja preta e chocolate.

(<https://www.wine.com.br/prod29930.html>)

3. Caldo verde e um branco encorpado

O caldo verde é cremoso e saboroso, uma herança portuguesa que há séculos faz parte da cultura gastronômica brasileira. Feito com batatas ou aipim, o caldo verde tem esse nome pelo uso de folhas verdes escuras, podendo conter bacon e linguiça. Para harmonizar este prato, vale a pena apostar em vinhos brancos mais encorpados, pois também é interessante degustar vinhos brancos no inverno, sobretudo, os tipos mais estruturados e encorpados.

Um bom exemplo desta categoria é o português Casa Burmester Reserva D.O.C. Douro Branco 2022, que apresenta a estrutura necessária para esta harmonização. Elaborado com as uvas típicas portuguesas Gouveio, Rabigato e Viosinho, este exemplar amadureceu 6 meses em barricas de carvalho francês sobre as borras, o que agregou maior corpo, volume, cremosidade e complexidade.

O rótulo contém expressividade aromática com frutas tropicais maduras, frutas de caroço como pêsego e damasco, toques de ervas aromáticas e nuances minerais.

(<https://www.wine.com.br/prod29927.html>)

4. **Sopa de lentilha e tintos mais estruturados**

A sopa de lentilha costuma ser feita com especiarias como folha de louro, cominho e pimenta do reino, resultando num prato com sabor acentuado. Pode ter a versão vegetariana, com variedade de legumes, ou a versão tradicional, com bacon, linguiça e cortes de carne bovina, que aumentam a intensidade e estrutura da sopa. Uma boa dica de harmonização é servi-la com vinhos tintos mais estruturados, com corpo médio a encorpado, taninos presentes e macios, boa acidez e com toques de especiarias para somar às características do prato.

Exemplares chilenos elaborados com as uvas Carménère ou Cabernet Sauvignon, tintos espanhóis da uva Tempranillo, vinhos franceses feitos com as uvas Syrah ou Grenache, acompanham bem o prato. Como indicação certa, a sugestão é o tinto chileno Miguel Torres Gran Reserva Carménère 2019, exemplar elaborado pela renomada vinícola espanhola Miguel Torres, que tem vinhedos no Chile desde 1979, no importante terroir de Curicó no Vale Central.

O amadurecimento por 15 meses em barricas novas de carvalho francês agregaram maior corpo, estrutura e complexidade ao exemplar. Trata-se de um vinho intenso, bem equilibrado, com taninos macios, com toque de cacau.

(<https://www.wine.com.br/prod27200.html>)

5. **Caldo de ervilha com calabresa e rosé intenso**

A sopa de ervilha une o sabor sutilmente adocicado da leguminosa ao sal e picância da linguiça calabresa. Para harmonizar esta sopa, pode-se optar por espumantes rosés brut e tintos leves, mas uma escolha ainda mais acertada seria um vinho rosé com sabores e aromas mais intensos. Os rosés elaborados com a uva Garnacha, principalmente os espanhóis, terão essas características.

O espanhol Trashumante D.O. Navarra Rosado 2022 consiste num rosé mais intenso, com expressivas notas de frutas vermelhas, toque floral e um toque de pimenta rosa nos aromas. Saboroso e macio, apresenta acidez média para alta, além de trazer frescor necessário para esta harmonização.

(<https://www.wine.com.br/prod29645.html>)

Saiba como preparar
uma Torta de

Maçã do Amor

receita rende até 15 porções





Ingredientes:

- 1 embalagem de **Biscoito Maizena Estrela**
- 4 maçãs sem sementes
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de gelatina sem sabor
- 1 xícara e meia de chá de margarina em temperatura ambiente
- 165 ml de groselha
- 4 xícaras de chá de leite
- 2 gemas

Modo de Preparo:

- Leve ao processador os biscoitos de maizena e bata até obter uma farofa. Despeje em uma tigela funda, junte a margarina e amasse bem com os dedos para ligar tudo. Forre o fundo de uma forma desmontável (27 cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180° C) por cerca de 10 minutos ou até que as beiradas comecem a dourar e reserve.
- Em uma panela pequena, junte 2 maçãs em cubinhos, meia xícara de groselha, meia xícara de chá de água e deixe cozinhar até reduzir um pouco o líquido. Retire a maçã e reserve a calda.
- Em uma panela média, junte 1 lata de leite condensado, 4 xícaras de chá de leite, 3 colheres de sopa de amido de milho, 2 gemas e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Acrescente a maçã reservada e deixe esfriar.
- Dissolva 1 colher de chá de gelatina sem sabor em 2 colheres de sopa de água fria, leve ao banho-maria ou micro-ondas e deixe aquecer sem ferver. Em uma panela pequena, coloque 3 colheres (sopa) de groselha, 2 maçãs cortadas em fatias finas, cozinhe rapidamente até a maçã ficar vermelhinha, retire a maçã e reserve a calda.
- Acrescente a gelatina dissolvida na calda, mexa bem e deixe esfriar.
- Despeje o recheio sobre a massa, acomode por cima as fatias de maçãs e a calda de groselha e leve à geladeira por 2 horas.
- No momento de servir desinforme a torta sobre um prato raso e sirva ainda gelada.

Rendimento: 15 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos + tempo de geladeira

Para mais informações entre em contato através do SAC

SAC – Serviço de Atendimento ao Consumidor Marca Estrela: 0800 702 5509

Sobre a Estrela

A Estrela pertence ao portfólio de marcas da M. Dias Branco S.A. Indústria e Comércio de Alimentos e atua nas regiões Norte e Nordeste do País. Possui cerca de 30 produtos em massas e biscoitos que deixam as refeições muito mais saborosas, desde a hora do café da manhã até o jantar. Destaque para as linhas de massa de sêmola, com cinco tipos de corte, e que agradam a toda a família; biscoitos sortidos e salgados, como Cream Cracker, para consumir a qualquer hora e em qualquer lugar.

Sobre a M. Dias Branco

Fundada em 1953, a M. Dias Branco é uma multinacional brasileira do setor de alimentos, signatária do pacto global da ONU e com ações negociadas no segmento do Novo Mercado na B3. Sua história começou na década de 40, com a Padaria Imperial, uma iniciativa de Manuel Dias Branco em Fortaleza (CE).

Hoje, as suas operações geram mais de 17 mil empregos diretos em diferentes regiões, refletindo o seu compromisso com o desenvolvimento econômico e social do país. A Companhia possui 18 indústrias ou complexos industriais, sendo que sete deles possuem estruturas de moinho de trigo, além de 30 filiais comerciais, que favorecem a distribuição de seus produtos em todo o Brasil e para mais de 40 países.

Sediada em Eusébio (CE), a M. Dias Branco é líder brasileira em biscoitos e massas. A partir da aquisição da Jasmine Alimentos, concluída em agosto de 2022, assumiu a liderança também em cookies integrais, granolas e pães sem glúten. É referência em produtos orgânicos, funcionais, integrais, sem glúten, sem lactose e zero açúcar.

Em outubro de 2022, anunciou sua primeira aquisição internacional, a Las Acacias, do Uruguai, focada no segmento de massas, mas que também tem no portfólio misturas para bolos e molhos.

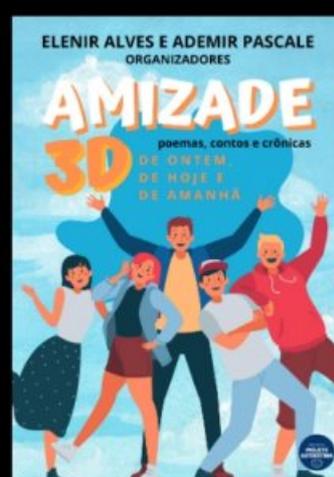
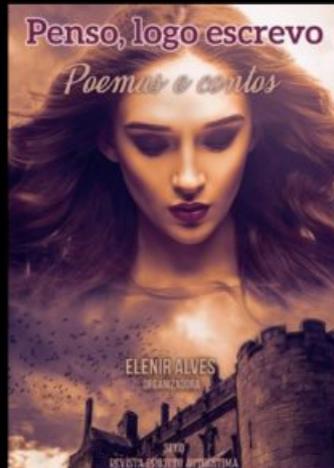
A Companhia detém marcas líderes, como Vitarella, Piraquê, Adria, Fortaleza, Richester e Isabela, produzindo biscoitos, massas, farinhas, margarinas, snacks e torradas. Em novembro de 2021, foi feita a aquisição da marca Fit Food, a primeira iniciativa da Companhia no mercado de healthy food, com produtos como biscoitos de arroz, pasta de amendoim, chocolates e massas feitas de milho.

Destacam-se ainda as marcas Frontera, de snacks, e Smart, de temperos e condimentos.

Para saber mais sobre a M. Dias Branco, acesse: www.mdiasbranco.com.br



DICAS PARA LEITURA



Conheça todos os e-books

Clique aqui



MAIS UMA PÁGINA DA
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

CONEXÃO

GRAMÁTICA

GRAMÁTICA



ACESSE

WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA



REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

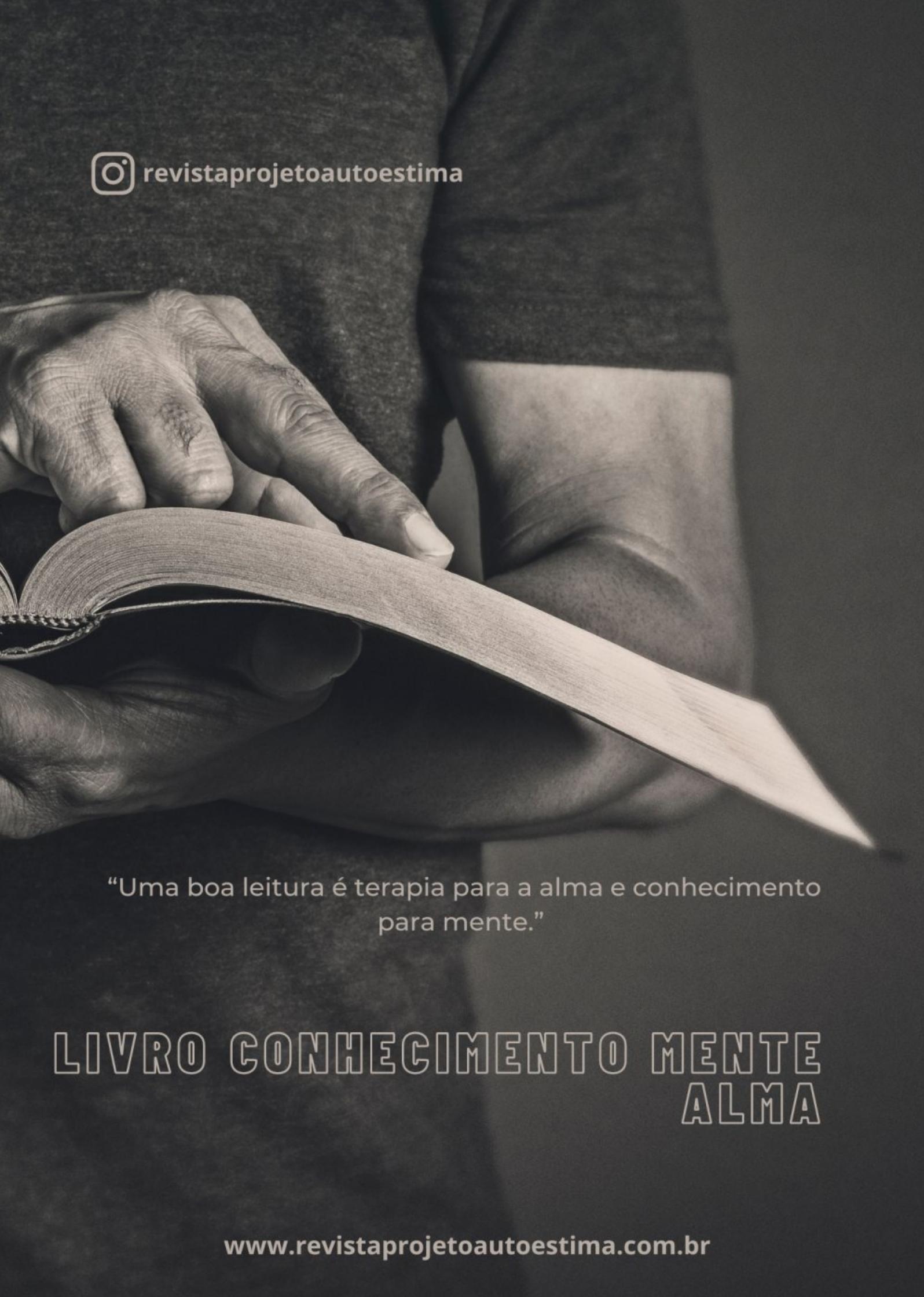
Acesse o nosso site e redes sociais e fique por dentro do que acontece no mundo dos livros

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



www.revistaconexaoliteratura.com.br



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

“Uma boa leitura é terapia para a alma e conhecimento para mente.”

LIVRO CONHECIMENTO MENTE
ALMA

www.revistaprojetoautoestima.com.br

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

 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

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

DIVULGUE A SUA EMPRESA, O SEU NEGÓCIO

nas edições da REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



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

ENTRE EM CONTATO:

ELENIR@CRANIK.COM

C/ ELENIR ALVES

Nºs de nossas redes sociais:

Fanpage: 29.090 mil

Instagram: 10.000 mil

www.revistaprojetoautoestima.com.br



2024

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

clique aqui

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM:
@REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAIS



AUTISMO

O AUTISMO É PARTE DESTE MUNDO,
NÃO UM MUNDO A PARTE

Participe da edição nº 52 - Agosto/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
10/08**

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