

REVISTA

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

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 53 - SETEMBRO DE 2024

ISSN: 2675-4541



**EXCLUSIVO**

## Hugo Paino de Oliveira

HUGO PAINO DE OLIVEIRA, FOI DESAFIADO A VIVER INTENSAMENTE DESDE CEDO: AOS 8 ANOS, TEVE SEU PRIMEIRO AVC, SEGUIDO POR OUTROS AOS 19 E AOS 31 ANOS

Distribuição Gratuita



EXPEDIENTE, PÁG. 03

EDITORIAL, PÁG. 04

ENTREVISTA COM HUGO PAINO DE OLIVEIRA, PÁG. 05

ENTREVISTA COM ÂNGELA MARIA, PÁG. 11

ENTREVISTA COM HENRIQUE MEDEIROS SÉRGIO, PÁG. 16

LIVRO - MEU OURO, PÁG. 22

LIVRO - SMART SKILLS, PÁG. 26

LIVROS - 7 DE SETEMBRO, PÁG. 29

LANÇAMENTO DO LIVRO - DO CAOS À CURA, PÁG. 32

LIVRO - O CAMINHO COMEÇA NA VOLTA, PÁG. 35

LIVRO - O PODER DA ATITUDE, PÁG. 38

LIVRO - SMART SKILLS TUDO FAZ SENTIDO, PÁG. 41

LIVRO - DESCOBRINDO COMO LIDAR COM O TDAH, PÁG. 44

LIVRO - DONA RAIVA, PÁG. 47

LIVRO - DESNUTRIR O CÂNCER, NUTRIR O PACIENTE, PÁG. 50

LIVROS - 4 LIVROS SOBRE SAÚDE FEMININA, PÁG. 54

SETEMBRO EM FLOR: GRUPO EVA PROMOVEM CAMPANHA EM ALERTA SOBRE O CÂNCER, PÁG. 58

DR. JORGE GUEDES, PÁG. 63

ARTIGO - ENTRE LITERATURA E HISTÓRIA, POR ELAINE DOS SANTOS, PÁG. 64

POEMA - INEVITÁVEL, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 70

POEMA - PRIMAVERA, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 71

POEMA - IRMANDADE DO IPÊ AMARELO, POR TÂNIA BAPTISTA CARVALHO, PÁG. 73

CLUBE DO LIVRO, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 74

PROJETO - HORA DO CONTO, PÁG. 82

PROGRAMAÇÃO SETEMBRO 2024, PÁG. 85

ITU RECEBE APRESENTAÇÃO DE PEÇA INFANTIL, PÁG. 101

CINEMARK - INGRESSO NO VALOR DE 12 REAIS, PÁG. 105

FILME DO SILVIO SANTOS E OUTROS, PÁG. 108

FAMOSOS PARTICIPAM DO BAILE DO BB EM SÃO PAULO, PÁG. 111

5 OCASIÕES EM QUE LOOKS AZUL MARINHO PODEM SER ESCOLHA CERTA, PÁG. 115

QUANTOS DIAS DE FÉRIAS UM EMPRESÁRIO DEVE TIRAR?, PÁG. 120

AUTISMO E COMORBIDADES QUE O ACOMPANHAM, PÁG. 123

SETEMBRO DOURADO: CÂNCER INFANTO-JUVENIL, PÁG. 128

ORFEU CAFÉS ESPECIAIS LANÇA CAMPANHA "BEBE DESSA ARTE", PÁG. 134

SABORES DO SUL, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 138

TRÊS MOTIVOS PARA ABRIR UMA FAST-PIZZA, PÁG. 145

ANDRÉ GALDINO LEVA GASTRONOMIA BRASILEIRA PARA O EXTERIOR, PÁG. 148

PARA A HORA DO CAFÉ, SIRVA UMA TORTA DE FRANGO, PÁG. 152

PETIT PETIT LANÇA MENU DE PRIMAVERA, PÁG. 155

ARROZ DOCE, PÁG. 159

EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 167

EDIÇÕES MENSAS, PÁG. 168



## QUEM FAZ A REVISTA EXPEDIENTE

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

Ademir Pascale - Colunista: [ademirpascale@gmail.com](mailto:ademirpascale@gmail.com)

Layout da capa, arte e diagramação - Elenir Alves

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

PERIÓDICO MENSAL - ISSN: 2675-4541

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

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

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

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

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

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

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

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

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





## SETEMBRO EM FLOR:

GRUPO EVA  
PROMOVE PELO  
QUARTO ANO  
CONSECUTIVO A  
CAMPANHA QUE  
ALERTA SOBRE  
CÂNCER  
GINECOLÓGICO

# #setembroemflor

## Editorial

- Olá, queridos leitores! É com muito carinho e satisfação que apresentamos mais uma edição. Confirmam nas páginas o trabalho magnífico de cada autor. Cada um compartilha o seu trabalho e mostra o valor que se tem em cada história contada através de sua jornada e que é de grande importância para o seu dia a dia. Conheça os entrevistados desse mês: Hugo Paino de Oliveira, autor do livro *Reconectar*, uma obra inspiradora que vale a pena conferir, a massoterapeuta Ângela Maria, que é uma grande profissional da área, e o querido Henrique Medeiros Sérgio, autor do livro *Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica*. Finalizamos por aqui com o nosso agradecimento aos envolvidos desta edição e que nos acompanham sempre.

### Uma ótima leitura!

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

*Elenir Alves*

## Tags

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

## Contato

- ✉ [elenir@cranik.com](mailto:elenir@cranik.com)
- 📷 [@revistaprojetoautoestima](https://www.instagram.com/revistaprojetoautoestima)
- 📘 [@projetoautoestima](https://www.facebook.com/projetoautoestima)
- 🌐 [www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

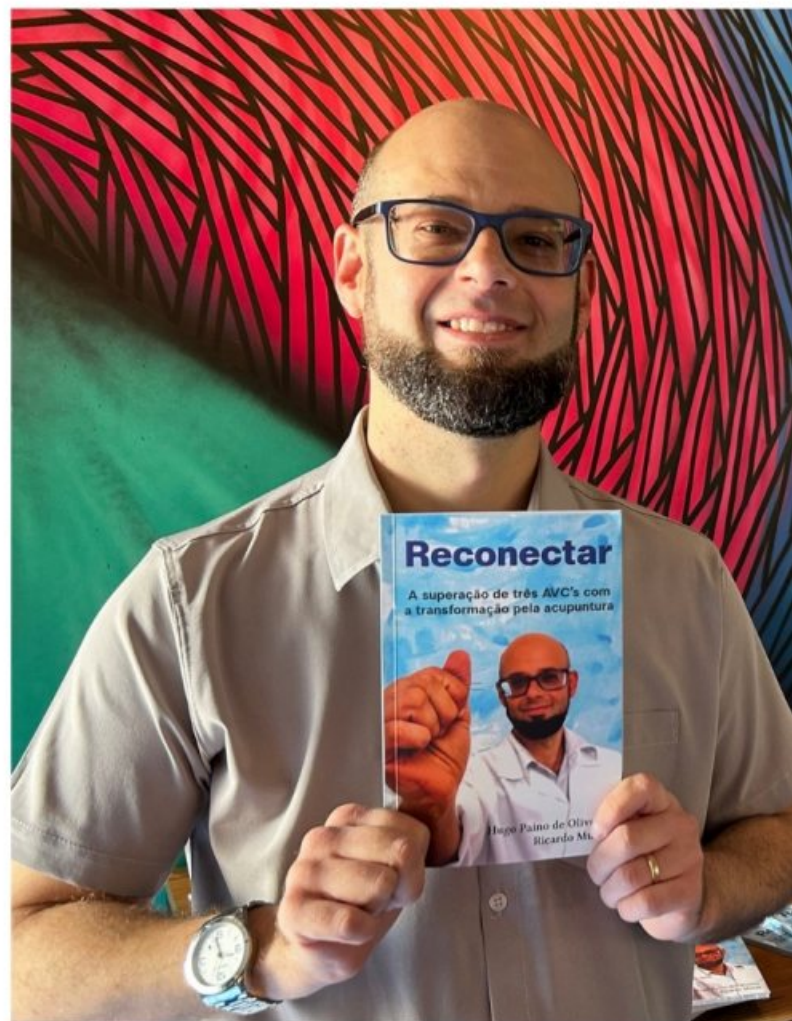


## ENTREVISTA

# HUGO PAINO DE OLIVEIRA

**autor do livro "Reconectar –  
A superação de três AVC's  
com a transformação pela  
acupuntura"**

Hugo Paino de Oliveira, nascido em 09/10/1983, em Santo André, casado com a Katia Regina, pai da Verônica, mora em São Paulo, na Zona Sul, capital. Após o falecimento do seu pai em 1989 por câncer no Intestino Grosso, ele viveu muito tempo em balanço (recidivas). Infelizmente, sofreu episódios de 3 AVCs com 8, 19 e 31 anos de idade. Trabalha na área da saúde desde 1999, estagiário de um laboratório de patologia clínica, cursou Técnico de Patologia Clínica em 2002 (Colégio Dr. Clóvis Bevilácqua). Farmacêutico – Bioquímico UNIP concluído 2008. Pós-Graduação em Acupuntura Lato Sensu Libertas Faculdades Integradas concluído 2013 (CETN), Reikiano nível 2 concluído 2016 (CETN – Mestre Juliana Lotumolo), Barras de Access concluído 2019, Terapeuta das Origens concluído 2023 (Instituto Ivan Bonaldo), autor/escritor do livro Reconectar – A superação de três AVCs com a transformação pela acupuntura. Desde 2013 atende em seu consultório de acupuntura na Vila Mascote.



Hugo Paino de Oliveira - Foto: Beatriz Marques Caldeira





# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer por você conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco da sua história e como foi o seu início no meio literário.

**Hugo Paino de Oliveira:** Infelizmente sofri 3 AVC's, com 8, 19 e aos 31 anos de idade, eu precisaria muito me ressignificar, reestruturar a minha vida. Eu estava cansado de tomar muitos medicamentos entre eles ansiolíticos, antidepressivos, relaxantes musculares entre outros. Um dia cheguei na minha casa e conversei com a minha esposa, que eu não estava mais aguentando tomar vários medicamentos. E ela me sugeriu a estudar acupuntura. Na época eu era um farmacêutico ignorante, não acreditava nesta prática. Fiquei com uma pulga atrás da orelha e fui estudar. No segundo dia de aula tive aula de auriculoterapia e foi como uma mágica, consegui pegar a minha caneta com muita facilidade com a minha mão direita, os meus pés pareciam estar nas nuvens, e desde então nunca mais parei de aplicar esta técnica milenar. Graças a Deus eu atendo na Vila Mascote desde 2013 com mais de 12.000 atendimentos.

A minha vida no meio literário, começou em 2010, após uma aplicação de injeção em uma cliente na drogaria onde eu trabalhava. Ela havia reparado na minha mão direita que eu tinha um problema, e logo expliquei para ela o que havia acontecido comigo e a sugestão dela foi que eu escrevesse um livro da minha história. Deixei guardado esta ideia e em 2022 para 2023 o meu amigo Ricardo Murça, farmacêutico, escreveu um livro "Um surto de possibilidades - A trajetória de luta contra a síndrome de Guillain-Barré", em forma de agradecimento ele colocou o meu nome em seu livro, por ter ajudado na sua reabilitação. Ricardo Murça me convidou para este projeto, em escrever o meu livro. Eu topei, para mim foi como sendo uma terapia. Acessei momentos que estavam guardados na minha memória e que parecia que nunca mais eu iria acessar.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você é autor do livro "Reconectar - A superação de três AVC's com a transformação pela acupuntura". Poderia comentar?

**Hugo Paino de Oliveira:** O livro "Reconectar" é uma obra que vai além das barreiras de tudo aquilo que as pessoas pensam sobre as outras pessoas. É uma carta terapêutica, aonde mostro a importância de você (leitor), se colocar em primeiro lugar.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como foi seu processo de criação para o livro "Reconectar - A superação de três AVC's com a transformação pela acupuntura" e quais foram as suas inspirações?

**Hugo Paino de Oliveira:** O livro foi escrito de madrugada e aos finais de semana, para eu dar conta da correria do dia a dia, precisei muito me reestruturar e montar na minha cabeça uma equipe para me ajudar com todo o processo. A escrita foi desenvolvida pelo Ricardo e eu, revisão Alexandre Gomes, diagramação e capa Natalia Moreno e criação do fundo da capa minha filha Verônica (11 anos no período). As minhas inspirações para escrever este livro foram: Ricardo Murça, minha esposa Katia Regina, minha mãe Marta, meu pai (falecido) Vilton, meu pai vivo Agnaldo e todas as pessoas que estão no livro.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quando você decidiu publicar o seu livro? Recebeu apoio?

**Hugo Paino de Oliveira:** A minha cabeça é empreendedora, tudo que eu vejo que vai dar certo quero logo colocar no mercado, entre a escrita até a impressão foram mais ou menos 6 meses de muita entrega. Sim, recebi de muitas pessoas (apoio moral).



Hugo Paino de Oliveira – Foto: Beatriz Marques Caldeira



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

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

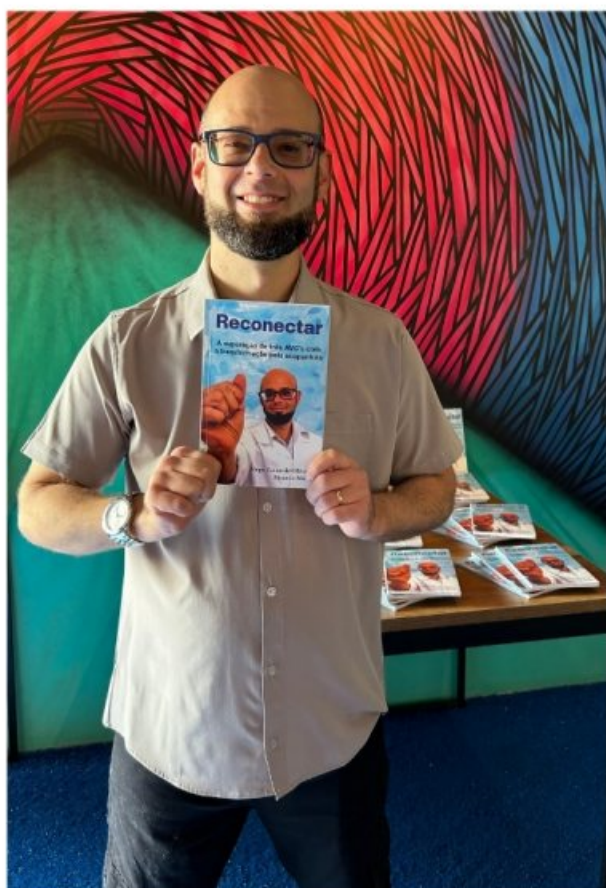
**Hugo Paino de Oliveira:** Acessar questões da minha vida que já havia esquecido, como exemplo bullying, descobri que as datas dos AVC's não eram as que eu falava, para mim foi com 8, 18 e 28 anos, não foi. Me reconectar com o meu passado em geral foi super desafiador.

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

**Hugo Paino de Oliveira:** É uma sensação totalmente ímpar, como sendo um filho que eu criei. Não tem explicação, é muito emocionante e desejo que todas as pessoas passem por este momento.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como foi o lançamento do livro?

**Hugo Paino de Oliveira:** Foi muito bom, excelente, acima da minha expectativa. Compareceram ao evento muitas pessoas importantes na minha vida. Na entrada e logo após a palestra tivemos um coffe break (estava delicioso, feito pela Ana Serrano e o Gustavo Nunes), palestra (eu fiz uma breve apresentação do livro), com 2 leituras de trechos do livro, autógrafos e fotos.



Hugo Paino de Oliveira – Foto: Beatriz Marques Caldeira

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

**Hugo Paino de Oliveira:** Para todas as pessoas sem exceção.

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

**Hugo Paino de Oliveira:** Minha esposa sempre foi muito parceira em todos os meus projetos, sempre me apoiou em tudo que quero embarcar na profissão. Ela é sempre muito pé no chão, abre os meus olhos. Eu sou uma pessoa muito sonhadora, às vezes até demais. Nós tentávamos engravidar desde 2011, ano em que eu comecei a estudar acupuntura. Acompanhava a Katia nas consultas de ginecologia. A médica pedia para tomar a medicação, atrasava a menstruação e, de repente, descia. Era muito grande a frustração. Um dia cheguei do trabalho, já era muito tarde, e minha esposa chorava muito e falava que engravidar não era para ela.

Estávamos passando de um ano e dois meses na tentativa. Esse dia eu chorei muito, consolei, fui consolado e orei muito. Pedi a Deus para que isso, a gravidez, acontecesse. Uma das aulas da pós-graduação falava dos vasos maravilhosos, com o professor Olmes Berriel. Apliquei a técnica em mim e na minha esposa e, após quatro sessões, adivinha? O milagre de Deus e o poder da acupuntura foram fundamentais para Katia engravidar, e eu com a sensação de também estar grávido. E em 26 de novembro de 2012, nasceu nossa filha (Página 55).



Hugo Paino de Oliveira – Foto: Beatriz Marques Caldeira



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Revista Projeto AutoEstima:** Como está sendo as vendas do livro e qual a expectativa?

**Hugo Paino de Oliveira:** Estou vendendo muito bem graças a Deus, em 50 dias já consegui vender 100 livros, detalhe boca a boca.

A minha expectativa é audaciosa, mas não é difícil, eu quero vender para 1.000.000 de pessoas.

Este ano, eu vou levar o livro para a 27ª Bienal Internacional do livro de São Paulo, eu estarei na Travessas Literárias 17/23, com o pessoal GAEB. Para este evento da Bienal contei com 2 patrocinadores SINFAR SP (Sindicato dos Farmacêuticos) e Nova Guardiã (contador).



Hugo Paino de Oliveira e amigos – Foto: Beatriz Marques Caldeira



Hugo Paino de Oliveira e amigos – Foto: Beatriz Marques Caldeira



Hugo Paino de Oliveira – Foto: Beatriz Marques Caldeira



Hugo Paino de Oliveira – Foto: Beatriz Marques Caldeira



Hugo Paino de Oliveira e amigos – Foto: Beatriz Marques Caldeira

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



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Hugo Paino de Oliveira ao centro com a família- Foto: Beatriz Marques Caldeira

**Hugo Paino de Oliveira:** Estudar é essencial, trazer conhecimento para si e cabeça aberta para novos desafios.

**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?

**Hugo Paino de Oliveira:** Eu consegui algumas parcerias. Na Vila Mascote: Papelaria Da Villa, Ciranda de Papel, Kokeshi e Osaka, Barbearia da Vila, Buddha SPA e Papelinho Jardim Prudência: Revistaria Flechas. Morumbi: Livraria da Vila - Shopping Morumbi MTC Brasil - divulgação de vendas através dos canais digitais (Instagram, Youtube, Telegram e WhatsApp), Amazon (livro digital) e Google Play Livros (livro digital e audiobook).



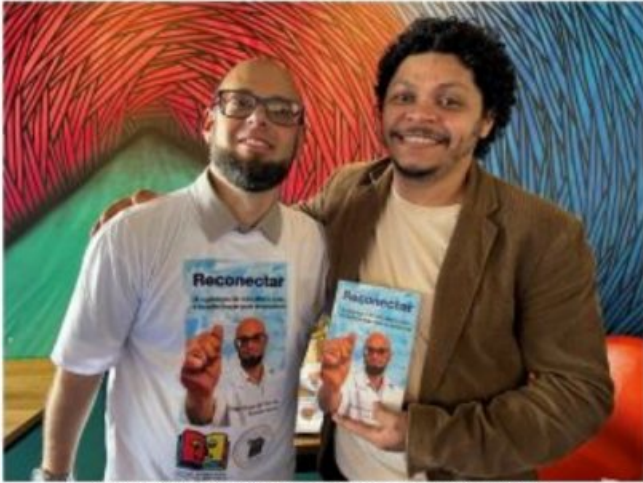
Lançamentno do livro Reconectar do autor Hugo Paino de Oliveira - Foto: Beatriz Marques Caldeira



Hugo Paino de Oliveira e amigos - Foto: Beatriz Marques Caldeira



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA



Hugo Paino de Oliveira e o ator e dramaturgo Chico



À direita: André Araujo, Hugo Paino de Oliveira e Claudia Cardillo -  
Foto: Beatriz Marques Caldeira

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos em pauta?

**Hugo Paino de Oliveira:** Sim, eu quero futuramente escrever um outro livro, com o tema Empreender.

**Perguntas rápidas:**

**Um livro:** Reconectar – A superação de três AVC's com a transformação pela acupuntura

**Um ator ou atriz:** Chico Tomaz

**Um filme:** Paixão de Cristo

**Um poeta:** Machado de Assis

**Um hobby:** Assistir filmes

**Uma cor favorita:** Azul

**Um dia especial:** Nascimento da minha filha

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

**Hugo Paino de Oliveira:** Eu quero muito agradecer a você Elenir pelo convite, agradecer ao Ricardo Murça, a minha esposa Katia, a minha filha Verônica e a todas as pessoas que estão fazendo parte da minha história.

Sonhe alto, não deixa ninguém acabar com o seu sonho, corra atrás, faça por onde. Eu tenho certeza, que um dia você vai chegar lá.

Gratidão, Deus abençoe a todos.



Hugo Paino de Oliveira em leitura do capítulo sobre o nascimento da filha – Foto: Beatriz Marques Caldeira



# Ângela Maria - massoterapeuta

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



**Ângela Maria**

Mulher simples, nascida no interior do Maranhão, comunicativa, alegre, de bem com a vida, apesar das dificuldades enfrentadas em seus 50 anos. Vem de uma família de 6 irmãos e de mulheres fortes e decididas. Autêntica virginiana, responsável e protetora. Mãe de duas filhas. Há 34 anos adotou a cidade de Brasília, onde foi muito bem acolhida quando veio de sua terra natal. Massoterapeuta há quinze anos.



**Ângela Maria:** Eu quem agradeço imensamente pela oportunidade de falar sobre o meu trabalho e sobre minha vida. Sai muito cedo da casa de meus pais (com apenas 15 anos), com muitos sonhos, esperança e vontade de lutar por uma vida melhor, pela minha sobrevivência. Coragem e muitas expectativas eu carregava na pequena mala de sonhos. A caminhada não foi fácil, pois tinha pouca maturidade, poucos recursos e a obrigação de me manter firme, afastando-me de lugares errados.



Sozinha, procurei viver e enfrentar as dificuldades. Antes de ser massoterapeuta, ocupei vários lugares no mercado de trabalho e, na vida adulta, com a necessidade de ter um trabalho mais focado para favorecer a família, me redescobri com talentos manuais e a área da beleza e saúde corporal me apresentou a massoterapia. A vontade de vencer (hoje me sinto uma vencedora) aliada ao trabalho me apresentaram importantes mudanças e me permitiram sobreviver. A comunicação sempre foi um aprendizado de vida e eu aprendi a ouvir e a falar na hora certa, com atenção, experiência fundamental para o meu crescimento espiritual, mental e profissional.

**Revista Projeto AutoEstima:** O que levou você a seguir carreira de massoterapeuta?

**Ângela Maria:** Um pouco de tudo. Por ter me identificado com a área da beleza, a massoterapia me abriu portas para conhecer pessoas, fazer contatos, ampliar as possibilidades financeiras. Ao aliar o útil ao agradável, me vi com um talento manual e identifiquei uma forma de ajudar os clientes com a técnica e com a comunicação, o diálogo, melhorando o convívio com as pessoas. Gosto de ouvir, de escutar e extrair o melhor que existe nelas no pouco tempo em que as atendo. A minha maca se torna, na maioria das vezes, em um refúgio, onde a pessoa acalma e não é julgada. Quando abro a porta de minha clínica, ofereço silêncio e reflexões, também energias positivas, por isso sou super procurada nos meus atendimentos.

**Revista Projeto AutoEstima:** Há quanto tempo você atua como massoterapeuta e quem são os seus clientes?

**Ângela Maria:** Atuo como massoterapeuta há 15 anos. Meus clientes são pessoas maravilhosas, educadas, respeitadas, homens e mulheres de idades variadas e classes sociais diferentes. Procuram saúde e bem-estar, alívio de dores musculares e relaxamento.

**Revista Projeto AutoEstima:** Qual a diferença entre depilação a laser e depilação com cera? E quais os seus benefícios?

**Ângela Maria:** As diferenças são: a depilação a laser é um tratamento que proporciona durabilidade maior e em alguns indivíduos eliminam por completo, em definitivo, os pelos da região tratada. Existem vários no mercado. Na minha clínica, Ângela Maria Estética, utilizo o soprano. Já a depilação com cera remove os pelos temporariamente; há necessidade de removê-los a cada 15 ou 10 dias após o procedimento.





Há muitos benefícios na depilação a laser: os melhores resultados vão depender da quantidade de sessões no local, mas é visível logo após a primeira sessão. Os pelos caem por si só, sem ter necessidade de puxar muito e o tratamento é eficaz para a foliculite, porque atinge a raiz do pêlo.

**Revista Projeto AutoEstima:** Poderia comentar sobre o Combo Detox e os seus benefícios?

**Ângela Maria:** Sim, claro! É um tratamento rápido feito em cabine com produtos naturais e técnicas não invasivas. Usado para melhorar a silhueta e dar alívio imediato a retenção de líquidos, sempre finalizando com a drenagem linfática.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quanta sessões de Drenagem linfática é preciso fazer para obter um resultado significativo?

**Ângela Maria:** Depende do objetivo do cliente. Por isso temos uma avaliação básica que identifica o desejo da pessoa, mas é recomendável 10 sessões iniciais e no caso da drenagem bem feita é visível a perda de medidas já nas primeiras sessões.

**Revista Projeto AutoEstima:** Fale um pouco sobre Radiofrequência e Lipocavitação e como funciona e quais os seus benefícios.

**Ângela Maria:** A Radiofrequência é um tratamento de estética que emite ondas eletromagnéticas que aquecem as camadas mais profundas da pele, estimulando a produção de colágeno e melhorando a circulação sanguínea na região tratada. São necessárias 6 a 8 sessões. A Lipocavitação, por sua vez, é um tratamento importante, não invasivo, que utiliza ondas ultrassônicas de alta intensidade para quebrar as células de gordura localizada, resultando em redução de medidas nas primeiras sessões.

**Revista Projeto AutoEstima:** Quais os óleos essenciais que você usa na massagem relaxante? São naturais?

**Ângela Maria:** Uso marcas específicas de cosméticos para estética sem aditivos, como por exemplo óleo mineral, óleo de uva, óleo de amêndoas (esses são mais usados em grávidas).

**Revista Projeto AutoEstima:** Quantos clientes você atende por dia?

**Ângela Maria:** Geralmente 8 clientes com horário marcado.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você demonstrou que na sua trajetória de vida houve muita superação e resiliência. Fale sobre essas experiências e os seus reflexos nas suas conquistas.



**Ângela Maria:** Essas experiências me prepararam para eu apoiar as pessoas através do acolhimento. Algumas vezes sou a terapeuta conselheira, a humorista que incentiva, levanta o astral, oferece um gesto amigo, um bate-papo, um alento. Dou abrigo e estendo as mãos literalmente. Atendimento humanizado. Ouvir faz parte da profissão de massoterapeuta. Saber ouvir é uma arte. Erros e acertos fazer parte da evolução de qualquer humano. Tento demonstrar que é possível vencer, mesmo que as coisas não estejam favoráveis naquele momento, mas com fé e determinação tudo é possível. Gosto muito de ajudar todos, principalmente as mulheres.

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

**Ângela Maria:** Podem entrar em contato diretamente pelo whatsapp- (61) 982868199 ou pelas redes sociais (canal direto comigo): instagram- @angelamaria.est/ facebook- Angela Maria/ e-mail: angelamariaj10@gmail.com também pode me procurar na pesquisa do google - st;Sudoeste, DF, CLSW 103

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos em pauta?

**Ângela Maria:** Sim, existe sim. O novo projeto é Massagem para Todos. Será combo de serviços em que o cliente pode contratar antecipadamente.



Ex: pós-cirúrgico; pós-parto, atendimentos à domicílio. Vamos facilitar o acesso, caso o cliente não possa se locomover.

**Perguntas rápidas:**

**Um aroma:** o mar

**Um livro:** a Bíblia

**Um ator ou atriz:** Regina Duarte

**Um filme:** Como era antes de você

**Um poeta:** Cora Coralina

**Um hobby:** Arco e flecha

**Uma cor favorita:** todas

**Um dia especial:** nascimento das filhas

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



**Ângela Maria:** Sim. Desejo que esse ano finalize com muita alegria. Também quero expressar o meu apoio a todas as mulheres que um dia se deixou vencer pelo medo. Desejo que tenham coragem e força. Que façamos a diferença com trabalho e justiça, reagindo na vida em busca de nossa independência financeira e emocional, usando os nossos dons e talentos para vencer e realizar nossos objetivos. Devemos criar nossos filhos com esses ensinamentos. Lembrar que somos vencedoras.



ÂNGELA MARIA - MASSOTERAPEUTA

Para saber mais sobre **Ângela Maria - Massoterapeuta.**

**Contatos:**

**whatsapp:** (61) 982868199

**Instagram:** @angelamaria.est

**facebook:** Angela Maria

**E-mail:**

angelamariaj10@gmail.com ou  
na pesquisa do google-  
st;Sudoeste, DF, CLSW 103





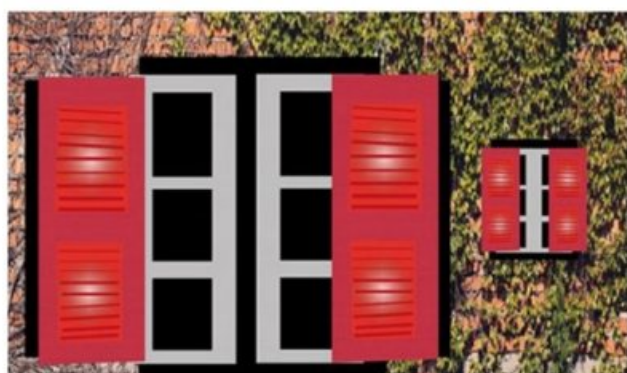
# Henrique Medeiros Sérgio autor do livro "Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica"

## Henrique Medeiros Sérgio

Desenvolvedor de Sistemas;  
Designer \ Ilustrador; Palestrante, autor e  
pesquisador sobre: Violências contra  
Mulheres e LGBTQIAP+, Relações  
Intrapessoais, Interpessoais e Pessoais,  
Autor de vários livros. Prêmio Carioca de  
Excelência Artísticas 2024  
[henriquemedeirossergio@gmail.com](mailto:henriquemedeirossergio@gmail.com)  
WhatsApp: 21/ 98503.3000

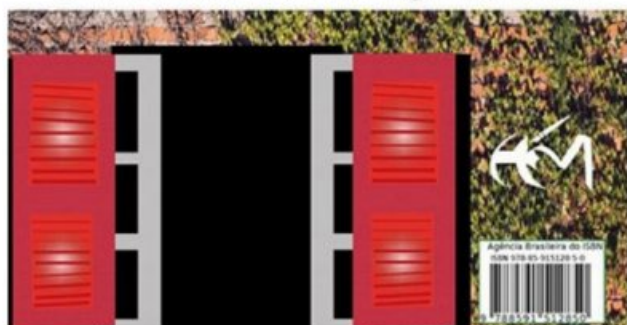


Reunião de Pauta de Workshop: Fotógrafo André Luiz



Permite uma reflexão crítica e o reconhecimento do ato criminoso. Um guia de como sair viva de uma relação conflituosa e abusiva. Um material para o fortalecimento da mulher, contribuindo para a conscientização, ruptura do silêncio, do medo e do ciclo vicioso da violência.

Saiba o momento certo de reagir e denunciar.



Capa Oficial do Livro: Ilustração Henrique Medeiros Sérgio





**Revista Projeto AutoEstima:** Primeiramente queremos agradecer a oportunidade de nos conceder essa entrevista. Para iniciarmos, conte-nos um pouco sobre você e como começou a sua relação com a literatura.

**Henrique Medeiros Sérgio:** Desde cedo, tive a oportunidade de ter contato com a leitura, através de jornais e revistas semanais. Acredito que isso foi fundamental para minha escrita e ter me levado a literatura. Ler, estudar e pesquisar me levou a compartilhar conhecimentos e considerações sobre assuntos relacionados as relações intrapessoais, interpessoais e pessoais.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você é autor do livro "Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica". Poderia comentar?

**Henrique Medeiros Sérgio:** Neste livro, que conta com a revisão editorial de André Luiz S. Silva, ofereço uma análise profunda e detalhada sobre as violências contra as mulheres, explorando o fenômeno sob uma perspectiva criminológica e evolutiva.



Examino desde o momento em que os pais descobrem o sexo biológico da criança até o feminicídio. Forneço uma análise das normas de gênero e das expectativas sociais que moldam a experiência das mulheres ao longo de suas vidas. Essa perspectiva destaca como a desigualdade de gênero é perpetuada desde os primeiros momentos da vida e como essas desigualdades se acumulam ao longo do tempo, contribuindo para a violência doméstica e, em casos extremos, para o feminicídio.

**Revista Projeto AutoEstima:** Como surgiu o seu interesse pelo estudo sobre a violência doméstica?



**Henrique Medeiros Sérgio:** Como pesquisador das relações humanas e dos conflitos, observei que as violências contra as mulheres e as pessoas LGBTQIAP+ surgem de forma recorrente, sendo que, na maioria das vezes, a primeira forma de violência ocorre no ambiente familiar. A partir dessa observação, senti a necessidade de sistematizar como essa dinâmica se desenvolve e como pode ser evitada. Nesta obra, priorizei a violência contra as mulheres, mas já estou trabalhando em uma nova publicação que abordará as violências contra as pessoas LGBTQIAP+.



**Revista Projeto AutoEstima:** Como é o seu processo de criação? Quais são suas inspirações e leituras preferidas?

**Henrique Medeiros Sérgio:** No Processo de criação eu tenho dois momentos distintos: Na madrugada, quando normalmente se tem as ideias a serem desenvolvidas, O Segundo, que aconselho que as pessoas tentem: Escrever em lugares públicos, como em uma cafeteria.

**Revista Projeto AutoEstima:** Você tem um lugar favorito para ler e escrever?

**Henrique Medeiros Sérgio:** Eu adoro escrever em lugares com circulação de pessoas, que tenham som de gente. Um dos meus livros sobre relações conflituosas, foi escrito quase completamente, sentado em cafeterias. O cheiro, o clima do lugar, as conversas paralelas, inspiram.

**Revista Projeto AutoEstima:** O livro dialoga com muitas imagens, foi você que as produziu?





aqueles que a veem.

**Henrique Medeiros**

**Sérgio:** Sim. Toda a obra foi pesquisada, escrita e ilustrada por mim. Adoro escrever, mas não me contento apenas com o texto; quero que a obra tenha também uma dimensão visual, com ilustrações que complementem a narrativa. Não importa se a imagem é simples ou complexa; o importante é que ela transmita a mensagem da forma que eu desejo e que seja interpretada de acordo com a minha intenção por

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

**Henrique Medeiros Sérgio:** O livro é direcionado tanto às mulheres que ainda não se reconhecem como vítimas de violência quanto àquelas que já se identificam como tais, além de pessoas próximas das vítimas. É ideal também para gestores, psicólogos, assistentes sociais, advogados e professores. Optei por disponibilizar o livro de forma digital, em vez de física, para garantir a segurança dos leitores. A posse física da obra pode ser sensível para as vítimas e potencialmente perigosa, pois pode ser acessada pelo agressor, que poderia interpretá-la como um "confronto direto" e usá-la como justificativa para novas agressões. O agressor não está interessado em esclarecimentos ou em qualquer forma de proteção ou reação da vítima. Para apoiar o uso do livro, oferecemos treinamentos e workshops para profissionais (gestores, psicólogos, assistentes sociais, advogados e professores) sobre como utilizar o livro de forma segura e eficaz para ajudar as vítimas.

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



**Henrique Medeiros Sérgio:** “Os estágios evoluem conforme a vítima é progressivamente encaminhada para a morte. Basta apenas um dos estágios desta dinâmica evolutiva para que a pessoa esteja vivendo uma relação conflituosa ou abusiva, podendo ser a vítima ou perpetrador da violência. “Tudo começa com um desdém, um desqualificar. Que dói, dói, dói! Silenciosamente... Destrói, diminui, lentamente. Corrói!

**Revista Projeto AutoEstima:** Além do livro Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica, você é autor de outros livros. Quantos livros você já escreveu? Poderia comentar?

**Henrique Medeiros Sérgio:** Ao todo doze livros desde 1995. Três deles sendo lançados agora em 2024 e outro em 2025.

**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?

**Henrique Medeiros Sérgio:** O maior desafio é fazer com que as novas gerações, que crescem imersas em telas de celular, entendam a importância da leitura. Esse incentivo precisa começar em casa. É prejudicial seguir o caminho do menor esforço mental, especialmente em um mundo saturado de desinformação intencional e de debates superficiais. Apesar disso, mantenho-me otimista: aqueles que gostam de ler continuam a consumir livros físicos e digitais e a frequentar bienais. Acredito que um excelente caminho seria investir mais em livros digitais. Dados da pesquisa sobre Produção e Venda do Setor Editorial Brasileiro (maio de 2024), divulgada pelo Sindicato Nacional dos Editores de Livros e pela Câmara Brasileira do Livro, mostram um crescimento de 14% na venda de e-books e audiolivros, enquanto a venda de livros físicos caiu 8% em 2023 em comparação com 2022.

**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?

**Henrique Medeiros Sérgio:** A porta de entrada no meu multiverso é o meu Instagram @HenriqueMedeirosSergio. A partir de lá, os leitores podem viajar e conhecer todo meu trabalho, contratar palestras ou workshops.

**Revista Projeto AutoEstima:** Existem novos projetos em pauta?

**Henrique Medeiros Sérgio:** 1) Uma história que garanto ser para toda a família. Tem pano de fundo uma mistura de consumismo, inveja, *fake news* e a homofobia. O livro



ilustrado: **“Papai Noel virou Veado”**. 2) **Aquiescência – Consentir ou não consentir?** Trato das relações pessoais e interpessoais e qual é o limite ou extensão da capacidade ou possibilidade de ser codelinquente. Até onde podemos ser "codelinquentes" com as coisas que acontecem em nossas vidas? 3) O Livro Documentário, **“Silenciosos, porém barulhentos: Os heróis dos super-heróis”**, onde sou um dos protagonistas, narra como eu e meu marido fizemos um protesto contra a Censura do livro "Vingadores, a cruzada das crianças" (Salvat), que tem a imagem de um beijo entre dois personagens masculinos. Censura acontecida na 19ª edição da Bienal Internacional do Livro do Rio de Janeiro, que aconteceu no Centro de exposições do Riocentro, em 2019. Em 2025, publicarei o livro ilustrado: **"Sexo, chuva e chocolate e outras coisinhas"** que vai passear no universo das relações casuais, as abertas, as fechadas e os relacionamentos compartilhados.

### Perguntas rápidas:

**Um livro:** Xangô de Baker Street (1996) - é um romance do humorista, escritor e apresentador de televisão brasileiro Jô Soares.

**Um ator ou atriz:** Temos talentosos atores e atrizes no Brasil.

**Um filme:** *Dogville* (2003) dirigido por Lars von Trier, estrelando Nicole Kidman e Paul Bettany.



**Um hobby:** Cuidar da saúde na academia.

**Uma cor favorita:** Coral

**Um dia especial:** Aos 14 para 15 anos, em 06 de agosto de alguns anos atrás (se contar o ano, conto minha idade, rsss) – o dia que saí da casa dos meus pais. Tornei-me independente, feliz e dono do meu destino!

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

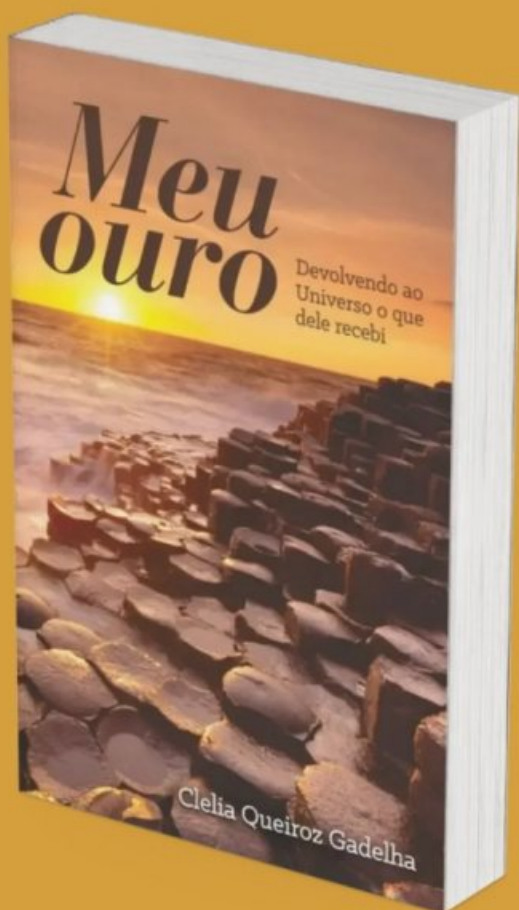
**Henrique Medeiros Sérgio:** Agradeço por poder compartilhar com seus leitores um pouco do meu trabalho. Deixo umas dicas para quem gosta de escrever. Participe de antologias, é superimportante! Sua escrita vai ganhar vida! Não se importe muito se ela atingiu um milhão de curtidas ou views. Se aquilo que escreveu ou ilustrou serviu para ajudar na

reflexão de uma pessoa, isso já será importante.

**Créditos das ilustrações** do livro Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica: **Henrique Medeiros Sérgio**.  
**Créditos das Fotos** de Henrique Medeiros Sérgio: **André Luiz**.



# Lançamento do Livro "Meu Ouro - Devolvendo ao Universo o que Dele Recebi"



Clelia Queiroz Gadelha - Foto divulgação

Muitas vezes uma nova jornada profissional é iniciada após um período de grandes reflexões, culminando em uma migração de carreira. Foi exatamente o que aconteceu com a autora desta obra inspiradora.

**Clelia Queiroz Gadelha faz lançamentos em São Paulo - na Bienal do Livro e Livraria da Vila Fradique Coutinho e em Fortaleza na Livraria Leitura do Shopping Iguatemi**





A empresária Clelia Queiroz Gadelha passou por uma mudança significativa em sua vida, migrando de uma carreira empresarial na área do comércio para se tornar a idealizadora do Instituto Soham, um hub dedicado à disseminação de saberes sobre saúde integrativa e terapias complementares em 2011. Essa mudança foi impulsionada por sua jornada pessoal de autoconhecimento e autocura.

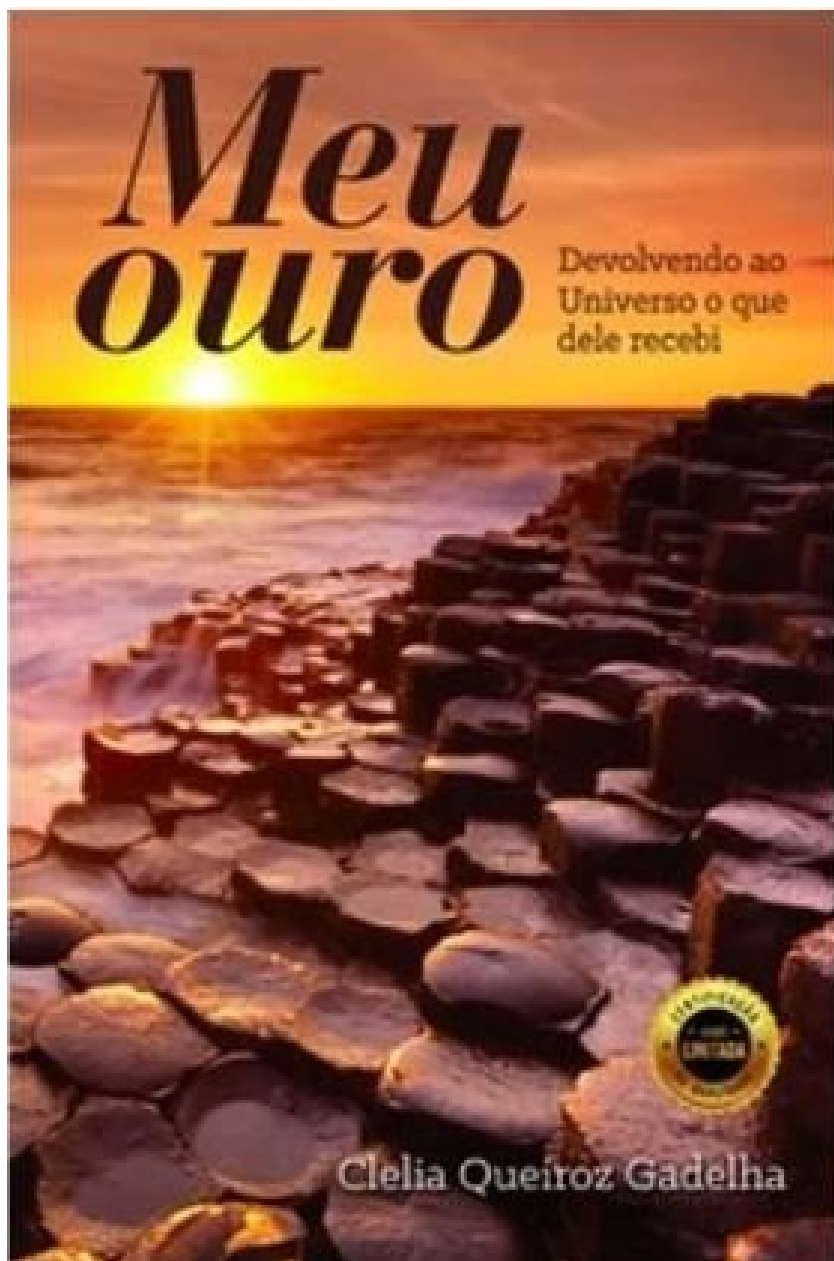
Clelia enfrentou desafios de saúde complexos, como uma osteoporose gravíssima, um acidente que deveria restringir sua mobilidade ao fraturar 27 ossos, *burnout* e estresse pós-traumático. Foi na medicina integrativa e nas terapias

complementares que encontrou sua própria superação, com um processo de autoconhecimento e autocura. Sua curiosidade e determinação a levaram a explorar os quatro cantos do mundo, acessando diretamente na fonte os conhecimentos e práticas que transformaram sua vida. Ela participou de workshops, retiros e treinamentos, em busca de ferramentas naturais que promovem o autodesenvolvimento e a autocura.

A partir daí, Clélia decidiu compartilhar sua extraordinária jornada de autoconhecimento e transformação. É no livro "**Meu Ouro - Devolvendo ao Universo o que Dele Recebi**", que ao longo das páginas a autora revela como transformou desafios em oportunidades de crescimento, inspirando o leitor a encontrar seus próprios caminhos de transformação pessoal e espiritual.

"Escrever esse primeiro livro, 'Meu Ouro - Devolvendo ao Universo o que Dele Recebi' foi um ato de profunda entrega e gratidão. A obra descreve parte da minha jornada de autoconhecimento, na qual vivi experiências transformadoras que me ensinaram a importância de nos conectarmos com nossa essência e com o Universo – a verdadeira conexão com o Divino. Compartilhar tais vivências nessas páginas é a minha forma de retribuir tudo o que recebi da vida, na esperança de inspirar o leitor a trilhar seus próprios caminhos de autocura e evolução".





No livro, a autora detalha sua caminhada solitária por diversos países, em busca de si mesma e de respostas às questões mais profundas de sua vida. Com uma coragem notável, Clelia cruza uma importante ponte já na segunda metade da vida, realizando mais uma mudança significativa de carreira para se tornar Mentora de Jornadas e Alquimista Ancestral. Cada viagem que empreendeu se transformou em uma experiência única e repleta de emoções intensas, refletindo seu desejo de atingir a máxima potência durante a existência.

Em um trecho do livro, Clelia conduz o leitor a um estado de visualização consciente e contemplação que marcou uma reviravolta em sua própria vida: "Qual o caminho? O melhor que podemos ser é representado pelo encontro com nós

mesmos, ou seja, com a nossa verdadeira essência, com o Eu Superior.

No meu entender, a mais importante travessia é interna, envolvendo consciência, estudo, intenção e, principalmente, querer. Sou uma heroína? Se para mim sou, isso basta. Com esse livro, no qual conto a minha história de vida, quero que você deseje encontrar a sua própria ponte, aquela que te levará até a sua melhor versão. Chamo essa travessia de Jornada Ancestral, porque requer a construção de uma relação com o nosso mundo interno e invisível, que precisa ser revelado."

Com uma escrita leve, envolvente e profundamente sincera, Clelia narra cada passo de sua jornada para se tornar um ser melhor. "Minha avó trabalha por felicidade. Ela descobre os problemas das pessoas, que estão machucando por dentro. Ela ajuda nos problemas



mais difíceis de um jeito fácil: fácil para ela e fácil para a pessoa que ela está ajudando. Ela faz com carinho." comenta Bernardo Coelho, 9 anos, neto da autora.

O leitor é convidado a mergulhar nas descobertas e reflexões da autora, acompanhando-a por histórias de encontros inesperados e paisagens deslumbrantes, que ganham vida nas ilustrações de Letícia Felini trazendo uma beleza visual ao livro, que é permeado por aventuras e lições de resiliência e autoaceitação. Clelia, em sua caminhada, motiva o leitor a seguir seus próprios caminhos com determinação, alegria, equilíbrio e autoconhecimento.

O lançamento do livro acontecerá em *road show*. Em São Paulo, na 27ª Bienal do Livro de São Paulo, Clelia apresenta sua obra no estande da Editora Scortecci, dia 12 de setembro às 17h30. Em Fortaleza, na Livraria Leitura do Shopping Iguatemi no dia 26 de setembro, retornando a São Paulo no dia 7 de outubro com leitura de um capítulo na Livraria da Vila da Fradique Coutinho às 18h30.

### Sobre a Autora

**Clelia Queiroz Gadelha** cleliagadelha é a idealizadora do Instituto Soham, um hub e catalisador de negócios dedicado à disseminação de conhecimentos e experiências sobre Medicina Integrada, Práticas Integrativas e Holísticas, Alimentação Consciente e Espiritualidade. O instituto tem como missão promover o equilíbrio do corpo, mente e espírito, oferecendo mais saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Ao compartilhar sua própria jornada de transformação e autoconhecimento, Clelia deseja inspirar e motivar outras pessoas a trilharem suas próprias trajetórias. Como Mentora de Jornadas e Alquimista Ancestral, ela vive uma vida plena, feliz e realizada, transformando vidas ao longo do caminho.

### Serviço:

**"Meu Ouro - Devolvendo ao Universo o que Dele Recebi"**

#### Lançamentos em São Paulo:

**-27ª Bienal do Livro de São Paulo**, estande da Editora Scortecci – A 57 Dia:12 de setembro das 17h30 às 19h Local:Pavilhão de Exposições Distrito Anhembi - Av. Olavo Fontoura, 1209 - Portão 38 - Santana, São Paulo - SP

**-Livraria da Vila - Fradique Coutinho, dia 7 de outubro, a partir das 18h30 Local: R. Fradique Coutinho - Vila Madalena, São Paulo - SP**

#### Lançamento em Fortaleza:

Livraria Leitura do Shopping Iguatemi, dia 26 de setembro a partir das 18h30

Local: Av. Washington Soares, 85 - Edson Queiroz, Fortaleza - CE

**Editora: Scortecci**

**ISBN: 978-85-366-6871-0**

Antonio Muniz

Autor Best-seller, CEO Advisor10X

# SMART SKILLS

Descubra seus pontos fortes para  
uma carreira produtiva e feliz

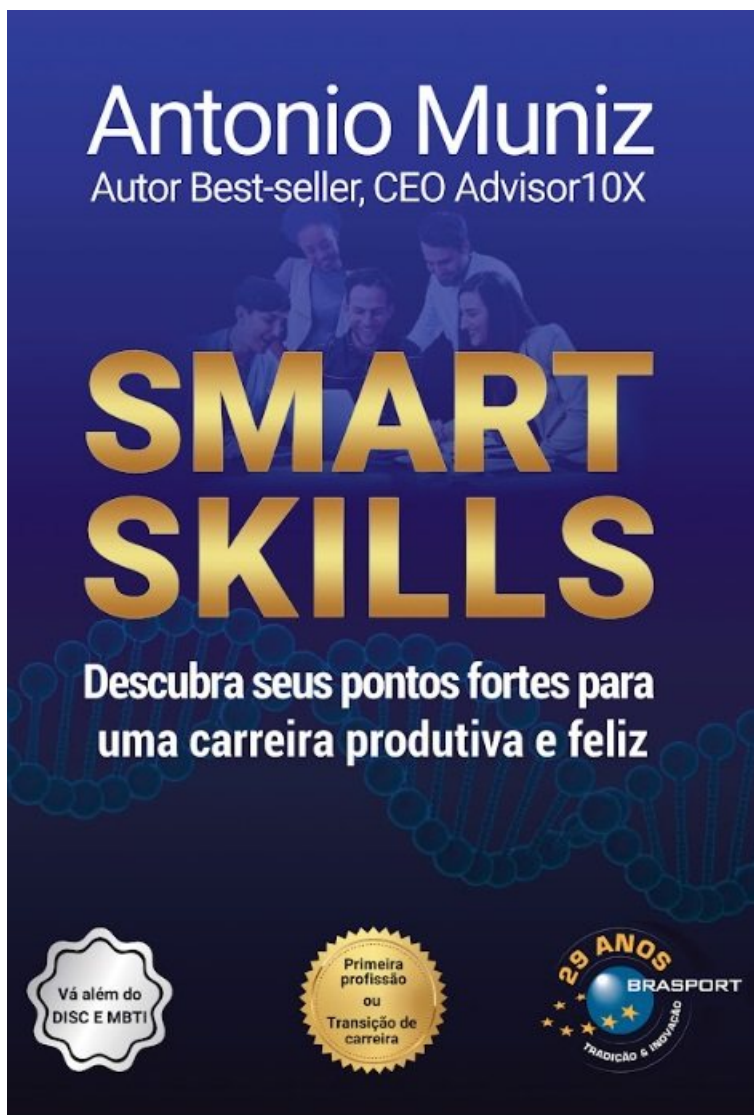


**AUTOR BEST  
-SELLER**

**ANTONIO  
MUNIZ LANÇA  
LIVRO SOBRE  
CARREIRA NA  
ERA DA  
INTELIGÊNCIA  
ARTIFICIAL**

**AUTOR COMPARTILHA  
REFLEXÕES BASEADAS  
EM 20 ANOS  
LIDERANDO EQUIPES  
DE TECNOLOGIA E  
IMPACTANDO MAIS DE  
30 MIL PESSOAS**





O autor best-seller Antonio Muniz, CEO Advisor 10X, Presidente da Editora Brasport e especialista em tecnologia e negócios, lança seu terceiro livro solo, a obra **“Smart Skills - Descubra seus pontos fortes para uma carreira produtiva e feliz”**.

Após seu extenso trabalho em consultoria estratégica e a fundação da Jornada Colaborativa, mais de 40 livros colaborativos com especialistas e executivos discutindo sobre tecnologia, Muniz compartilha reflexões baseadas em 20 anos liderando equipes de tecnologia e impactando mais de 30 mil pessoas por meio de consultorias, cursos e universidades.

“A inteligência artificial chegou para ficar e muitos profissionais têm se perguntado: ‘Será que a IA roubará a minha profissão e o meu emprego?’ Acredito que a inteligência artificial não consegue fazer o que o líder humano realiza, integrando emoções, sentimentos, intuição e visão para desenvolver equipes e impulsionar o crescimento de uma instituição”, afirma Muniz.

Em seu novo livro, Muniz identifica e analisa um grande desafio nas carreiras atuais: aproveitar as qualidades individuais para gerar resultados considerando os avanços tecnológicos da Inteligência Artificial (IA). Ele reconhece a importância do trabalho humano mesmo com o avanço da IA.

Para ajudar os leitores a encontrarem a carreira que mais se adequa com a sua personalidade, o autor mostra como descobrir seus pontos fortes considerando três inteligências: inteligência natural, inteligência técnica e inteligência adaptativa. Por meio de estudos científicos mais modernos e robustos, será possível descobrir as suas habilidades e ter uma carreira produtiva e feliz.

Muniz também reflete sobre as limitações das técnicas de perfil DISC, método que se baseia na teoria dos quatro fatores de comportamento: dominância, influência, estabilidade e conformidade, e MBTI, indicador de Tipo Myers-Briggs, que podem ser simplistas e inconsistentes e apresenta Big Five como uma alternativa científica mais robusta para avaliar a personalidade, destacando sua base empírica, universalidade e estabilidade ao longo do tempo. “O Big Five é amplamente aceito e aplicável em diversas áreas, como desempenho acadêmico e sucesso interpessoal” declara o autor.

O livro é recomendado para pessoas que interagem com equipes multidisciplinares, estudantes do ensino médio que estão em busca de uma profissão, para profissionais que buscam transição para novas carreiras e lideranças e executivos que precisam inspirar equipes. Muniz oferece uma abordagem prática e enriquecedora para o desenvolvimento pessoal e profissional.

### **Serviço:**

*Smart Skills - Descubra seus pontos fortes para uma carreira produtiva e feliz.*

**Preço:** De R\$80 por R\$ 60 (preço de lançamento)

**Link:** <https://www.editorabrasport.com.br/smart-skills>

### **Antonio Muniz**

Antonio é líder destacado no campo da tecnologia e negócios, atuando como CEO Advisor 10X e Presidente da Editora Brasport, oferecendo consultoria estratégica. Community Leader da Jornada Colaborativa, Agilidade, DevOps, Lean, QA, OKR, Transformação Digital, Escritor, Palestrante, Professor de MBA Executivo Agilidade, Tecnologia e Negócios da Anhanguera Educacional. Além disso, é autor e editor de livros sobre tecnologia e gestão. Como presidente do Comitê de Tecnologia em duas academias, ele promove o networking e o desenvolvimento profissional. Muniz é reconhecido por sua dedicação em conectar pessoas e ideias para impulsionar o sucesso mútuo. Saiba mais em: [linkedin.com/in/antoniomunizoficial](https://www.linkedin.com/in/antoniomunizoficial)





# **7 DE SETEMBRO:**

## **7 LIVROS SOBRE CIDADANIA PARA CELEBRAR A DATA**



**TÍTULOS ABORDAM  
QUESTÕES RELEVANTES  
PARA O DIA DA  
INDEPENDÊNCIA  
BRASILEIRA**

O Dia da Independência do Brasil, celebrado em 7 de setembro, marca a ruptura formal com Portugal em 1822 e simboliza a luta pela autonomia política e identidade nacional.

Para a professora de História do Marista Escola Social Ecológica, Aline Di Giuseppe, a data carrega o peso histórico e colonial de um país que buscava se afirmar como uma nação independente, enfrentando desafios internos e externos para consolidar sua soberania e, principalmente, contradições inerentes ao projeto de cidadania e participação popular que seria implementado na ocasião.

Além de valor histórico, o 7 de setembro é uma oportunidade para refletir sobre a importância da cidadania. Mais do que apenas votar nas eleições ou cumprir leis, o conceito envolve engajamento ativo na sociedade, a defesa dos direitos individuais e coletivos e a participação consciente nos debates que moldam o futuro do país.

Comemorar a independência é, portanto, também reafirmar o compromisso de cada cidadão com o desenvolvimento de uma sociedade mais igualitária e inclusiva.

Confira 7 sugestões de livros indicados por Claudia Borinelli, bibliotecária do Colégio Marista Santa Maria:

- **Aprendiz de futuro, de Gilberto Dimenstein**

Esse título trata de questões relacionadas à cidadania e aos direitos humanos, que são discutidas em diálogo com a ideia de inclusão digital. A igualdade no acesso à tecnologia, cada vez mais importante na sociedade, é uma das principais maneiras de participação na sociedade digital.

- **Cidadão de papel, de Gilberto Dimenstein**

Nessa obra, o autor leva para a sala de aula a discussão da cidadania em nosso país. Com exemplos de cidadania e imagens impactantes, o autor apresenta aos jovens o Brasil de agora para formar os cidadãos de amanhã.

- **História da cidadania, de Jaime Pinsky**

Esse livro de referência do Pinsky traz a ideia de que exercer a cidadania plena é ter direitos civis, políticos e sociais. Ele traz todo o processo histórico que levou a sociedade ocidental a conquistar esses direitos, assim como dos passos que faltam para integrar os que ainda não são cidadãos plenos.

- **Tem um lugar para mim? – de Fátima Mesquita**

A autora fala sobre preconceito, discriminação, racismo, estereótipo, bullying, homofobia, respeito, direito, cidadania, igualdade, diversidade, paz, entre outros temas e conceitos que estão diretamente ligados aos Direitos Humanos. Ela explica que, embora cada pessoa



seja diferente a seu modo, somos todos iguais enquanto seres humanos. Iguais e diferentes.

- **O jeito de cada um: iguais e diferentes – (Coleção Conversas sobre Cidadania)**

Um debate sobre como as pessoas são iguais em sua humanidade, mas diferentes em suas preferências e histórias de vida. Na coleção, são ponderados importantes conceitos como o respeito que reside em valorizar a igualdade e aceitar as diferenças entre as pessoas.

- **Cidadãos do mundo: para uma teoria de cidadania, de Adela Cortina**

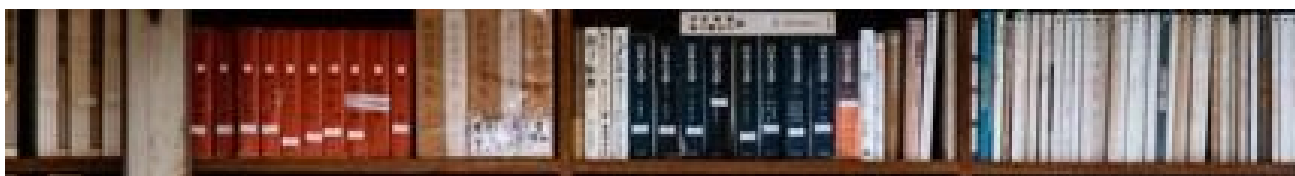
Neste livro, a autora faz uma análise ao longo da história, nos aspectos social, econômico, civil e intercultural, do termo cidadania. Ela propõe uma cidadania que represente um ponto de união entre a razão individual, os valores e normas que consideramos humanizadores, de modo que estes possam se consolidar e ser assumidos por todos e, assim, construir uma teoria da cidadania capaz de converter o conjunto da humanidade numa comunidade alicerçada na solidariedade da qual ninguém fique excluído.

- **Carta à prefeita, de Fernando Carraro**

Juninho tem 10 anos e vive com sua família numa cidade pequena. Num dia chuvoso, a caminho da escola, ele se dá conta de que um dos semáforos na rua não funciona. Ao chegar à escola, Juninho conta a todos sobre esse problema. A professora Zelina, então, percebe que é hora de falar sobre os problemas da cidade e, portanto, decide dar aos alunos aulas sobre políticas públicas.

Depois da primeira aula, os alunos têm uma ideia para tornar a cidade um lugar melhor para todos. Assim, nasce a carta com uma série de ações sociais endereçada à prefeita Mariana, que se envolve no projeto de uma maneira especial.

Como sugestão extra, fica a dica do livro: “A invenção dos direitos humanos”, de Lynn Hunt. A obra explora os paradoxos dos direitos humanos, como a persistência da escravidão após a Declaração de Independência dos EUA (1776) e a luta das mulheres pelo voto. São analisados o desenvolvimento de direitos fundamentais, focando em três grandes documentos históricos: as declarações dos EUA, da Revolução Francesa e da ONU.





Lançamento do livro  
"Do Caos à Cura"  
destaca a importância  
do diálogo sobre  
saúde mental

CANVA STORIES



NVFFILLM FF1

23 ▶

A promotional poster for the book launch event. It features a woman, Fátima Macedo, wearing glasses and a white blazer, smiling. The background is a collage of puzzle pieces, with the book cover visible. The text includes:

**do CAOS à CURA**  
Desvendando os Desafios Invisíveis da Saúde Mental Silenciosa

**LANÇAMENTO**

**DRUMMOND**  
LIVRARIA

AV. PAULISTA 2073  
CONJUNTO NACIONAL  
LOJA 153 - Consolação,  
São Paulo

30 Ago, 2024  
18.00 pm

**Fátima**  
Macedo





*O evento de lançamento aconteceu no dia 30/08, na Livraria Drummond; O livro revela uma coleção inspiradora de histórias de superação pessoal e profissional, com colaboração de Fátima Macedo, psicóloga e CEO da Mental Clean*

A Editora Lisboa lançou *no dia 30/08* o livro "**Do Caos à Cura – Desvendando os Desafios Invisíveis da Saúde Mental Silenciosa**" na Livraria Drummond, em São Paulo. O evento foi coordenado pelo renomado escritor Tuco, com a colaboração de Fátima Macedo, psicóloga especializada em terapia cognitivo-comportamental e CEO da Mental Clean. A obra, que conta com a contribuição de 30 coautores, promete ser um marco no tratamento das questões de saúde mental.

A obra reúne narrativas impactantes de homens e mulheres que enfrentaram e superaram obstáculos significativos em suas vidas pessoais e profissionais. Com histórias que vão desde a luta contra a depressão até o impacto da psicose puerperal, as experiências são apresentadas com uma honestidade rara, proporcionando uma visão sensível das batalhas ocultas frequentemente ignoradas. Cada capítulo oferece uma combinação de experiências pessoais, estratégias práticas e insights valiosos, destinados a guiar os leitores em suas próprias jornadas de saúde mental. Os temas abordados incluem:

- **Resiliência e Superação:** Da depressão ao sucesso empresarial.
- **Saúde Mental no Trabalho:** Estratégias para promover o bem-estar em ambientes corporativos.
- **Desafios Familiares:** O impacto das crises de saúde mental na dinâmica familiar.

Além do evento em São Paulo, a editora anunciou lançamentos em outras grandes cidades brasileiras, como Rio de Janeiro e Belo Horizonte. O livro estará disponível em grandes livrarias e plataformas online em todo o Brasil.



Fátima Macedo, CEO da Mental Clean, é um dos destaques desta obra. Em seu capítulo, "Cuidando da Saúde Mental no Ambiente Corporativo: Uma Perspectiva Pioneira", a executiva explora como suas experiências, incluindo a batalha de sua irmã Alessandra contra o adoecimento mental, moldaram a fundação da Mental Clean e levaram à criação de soluções inovadoras para o bem-estar mental no trabalho. *“Cada história contada em ‘Do Caos à Cura’ é um farol de esperança. Juntos, estamos abrindo portas e corações, mostrando que, mesmo nas horas mais sombrias, há luz e força*

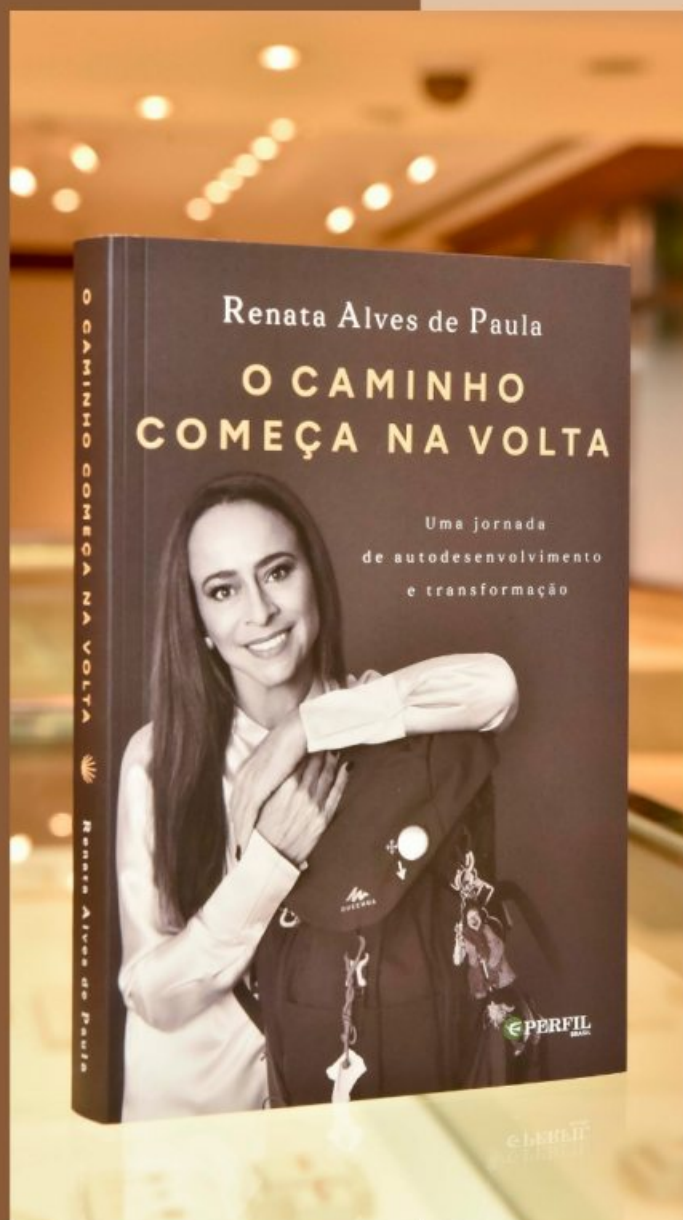
*na jornada da saúde mental”*, comenta Fátima.

“Do Caos à Cura” vai além de uma simples publicação, configurando-se como uma iniciativa para romper o silêncio sobre os desafios da saúde mental e proporcionar uma plataforma para vozes antes silenciadas. A obra oferece uma visão abrangente e inclusiva dos desafios enfrentados, com a diversidade de perspectivas e setores representados pelos coautores. Celebrando a resiliência e a superação, o livro enfatiza a importância do apoio e do amor na jornada de cura. A participação de profissionais de saúde mental e líderes empresariais enriquece o conteúdo, tornando-o relevante para um público amplo e interessado em histórias de luta e triunfo, além de oferecer uma compreensão mais profunda da saúde mental.

### Sobre a Mental Clean

A Mental Clean atua desde 2004 com uma equipe altamente gabaritada, atendendo empresas públicas e privadas, com um trabalho especializado e diferenciado em prevenção e promoção da saúde mental e emocional do trabalhador, com programas de bem-estar, de enfrentamento de violência contra a mulher, entre outros. É pioneira no Brasil em psicologia aplicada à saúde do trabalhador.





# **LUIZA HELENA TRAJANO E JOÃO ARMENTANO PRESTIGIAM O LANÇAMENTO DO LIVRO DA EMPRESÁRIA RENATA DE PAULA - O CAMINHO COMEÇA NA VOLTA**

**A OBRA É UM RELATO  
EMOCIONANTE E  
INSPIRADOR DA  
EXPERIÊNCIA DA AUTORA  
NO CAMINHO DE SANTIAGO  
DE COMPOSTELA, UMA DAS  
MAIS ANTIGAS E  
REVERENCIADAS ROTAS DE  
PEREGRINAÇÃO DO MUNDO**



A empresária Renata de Paula reuniu um grupo de amigos na Tiffany & Co no Shopping Iguatemi na noite de segunda-feira (02/09), para o lançamento do seu livro "O Caminho Começa na Volta" . A obra é um relato inspirador da experiência da autora no Caminho de Santiago de Compostela, uma das mais antigas rotas de peregrinação do mundo.

Estiveram no lançamento muitos amigos, entre eles Luiza Helena Trajano, o famoso arquiteto João Armentano, a promoter Fernanda Barbosa e muitos outros amigos. **Toda a venda do livro foi revertida para o Instituto Ybi.**

"O Caminho Começa na Volta" - Renata de Paula revela segredos do Caminho de Santiago em novo livro. *Em uma jornada de autoconhecimento, superação e dicas práticas para peregrinos*

Além de compartilhar as profundas transformações

emocionais e espirituais que vivenciou durante os 16 dias de caminhada ao longo de 400 quilômetros, Renata também oferece aos leitores uma série de dicas práticas, essenciais para quem deseja encarar essa jornada. Desde como montar a mala perfeita, até a melhor maneira de se preparar fisicamente e mentalmente para a longa caminhada, o livro se torna um verdadeiro guia para futuros peregrinos.

"Ao longo do Caminho de Santiago, além das descobertas internas, aprendi muito sobre a importância de estar preparado. Cada item na mala, cada decisão sobre o percurso, influenciou diretamente na experiência. Quero compartilhar não só as emoções dessa jornada, mas também as lições práticas que aprendi e que podem ajudar





outros peregrinos a terem uma experiência ainda mais enriquecedora", comenta Renata.

Com uma linguagem acessível e envolvente, Renata de Paula entrelaça suas experiências pessoais, como o divórcio, mudança de país e a superação de desafios familiares, com conselhos práticos, criando uma obra que inspira e guia ao mesmo tempo.

"O Caminho de Santiago foi mais do que uma simples caminhada; foi uma transformação. Meu livro é um presente para aqueles que me perguntam sobre a jornada e que buscam não só inspiração, mas também orientação para embarcar nessa aventura", revela a autora.

### **Sobre a autora:**

Renata de Paula: É fundadora e CEO do Vênus Talks, empresa especializada em maturidade e menopausa.

A ideia da empresa nasceu de uma dor dela, pois teve os ovários aspirados aos 33 anos, por conta de uma gravidez tubária e assim entrou na Menopausa Precoce.

Logo depois veio um câncer de mama, que por ter sido descoberto no início foi curado, mas com isso ela ficou impossibilitada de usufruir dos benefícios da reposição hormonal e assim começa a jornada da empresária na Menopausa que chegou precocemente.

O Start da empresa veio em fevereiro deste ano, quando ela descobriu que o SUS passou a oferecer tratamento para essa fase da vida da mulher. Um projeto de lei, PL 3933/2023, reconheceu a menopausa e o climatério como condições que devem ser tratadas gratuitamente pelo sistema público de saúde.



# "O PODER DA ATITUDE", LIVRO DE ALEXANDRE SLIVNIK COM LIÇÕES SOBRE ENCANTAMENTO DE CLIENTES, INICIA PRÉ-VENDA



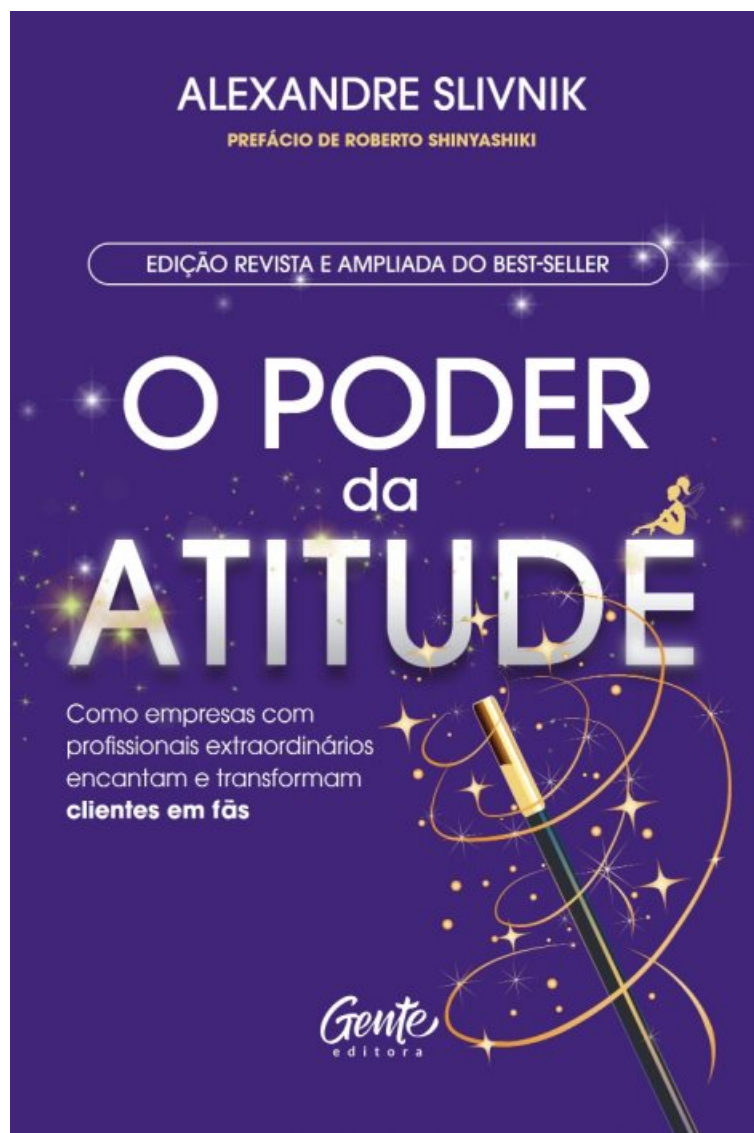
**OBRA TRAZ OS ENSINAMENTOS DO AUTOR SOBRE FIDELIZAÇÃO DE CONSUMIDORES EM CAPÍTULOS ATUALIZADOS E ALINHADOS COM O NOVO CENÁRIO EMPRESARIAL**

A Editora Gente acaba de anunciar a pré-venda da aguardada edição revista e ampliada do best-seller "O Poder da Atitude", escrito pelo especialista em excelência de serviços e vice-presidente da Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD), Alexandre Slivnik. A obra é um guia para profissionais e empresas que desejam transformar clientes em verdadeiros fãs, alcançando um novo patamar de excelência no atendimento.

Nesta nova edição, Slivnik atualiza o conteúdo com as estratégias mais recentes para fortalecer a cultura empresarial. O livro explora como um propósito bem definido, combinado com uma cultura organizacional positiva e uma liderança eficaz, pode transformar a experiência do cliente e, por consequência, os resultados de um negócio.



## Uma abordagem prática



“O Poder da Atitude” é estruturado em torno de quatro pilares fundamentais: Propósito, Cultura, Liderança e Encantamento. “Esses pilares são apresentados de maneira prática e acessível, permitindo que os leitores apliquem os conceitos diretamente em suas empresas. O sucesso no encantamento de clientes começa dentro da empresa, com colaboradores engajados e uma cultura que promove atitudes positivas”, afirma o autor.

O livro também traz novos capítulos que abordam as mudanças e desafios do cenário empresarial atual, oferecendo informações sobre como transformar cada interação com o cliente em uma oportunidade de encantamento. Ao longo da obra, Slivnik compartilha exemplos e técnicas que podem ser implementadas em empresas de qualquer porte ou setor.

### MasterClass exclusiva

Para aqueles que adquirirem o livro na pré-venda, a Editora Gente oferece um bônus especial: uma MasterClass on-line e ao vivo de três horas, com Slivnik apresentando estratégias para transformar clientes em fãs. Esta é uma oportunidade única para aprofundar os conhecimentos adquiridos no livro e aprender diretamente com o autor.

Para o especialista, a experiência do cliente se torna um enorme diferencial frente à competição acirrada nas mais diversas áreas de atuação. “A obra oferece uma visão clara e prática de como criar um atendimento que vai além das expectativas, mostrando que o encantamento por uma marca é o que leva à fidelização”, pontua. O livro é indicado para líderes, gestores, profissionais de atendimento e todos aqueles que desejam elevar o padrão de qualidade em suas empresas.

Com uma linguagem acessível e exemplos concretos, Slivnik mostra que o sucesso no encantamento de clientes é resultado de uma combinação de fatores, que incluem desde a definição de um propósito claro até a criação de uma cultura organizacional forte e alinhada com os objetivos da empresa.

A pré-venda de “O Poder da Atitude” já está disponível no site da Editora Gente.

### **Sobre Alexandre Slivnik**

Alexandre Slivnik o único brasileiro a dar a volta ao mundo em um avião privado da Disney para conhecer os bastidores de todos os parques da empresa no mundo, juntamente com seus maiores executivos. É reconhecido oficialmente pelo governo norte americano como um profissional com habilidades extraordinárias na área de palestras e treinamentos (EB1).



Autor de diversos livros, entre eles do best-seller O Poder da Atitude. Diretor executivo do IBEX – Institute for Business Excellence, sediado em Orlando / FL (EUA). Vice-Presidente da ABTD - Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento. Professor convidado do MBA de Gestão Empresarial da FIA / USP.

Palestrante com mais de 20 anos de experiência na área de RH e Treinamento. Atualmente um dos maiores especialistas em Encantamento de Clientes no Brasil. Palestrante Internacional com palestras feitas nos EUA, EUROPA, ÁFRICA e ÁSIA, tendo feito especialização na

Universidade de Harvard (Graduate School of Education - Boston / EUA).

**Para mais informações, acesse o site oficial:** [www.alexandreslivnik.com.br](http://www.alexandreslivnik.com.br) .



# Livro

explora fusão entre arte e ciência  
como forma de integrar  
diferentes áreas do conhecimento

Por: João Silveira, doutor em  
educação, pesquisador e escritor

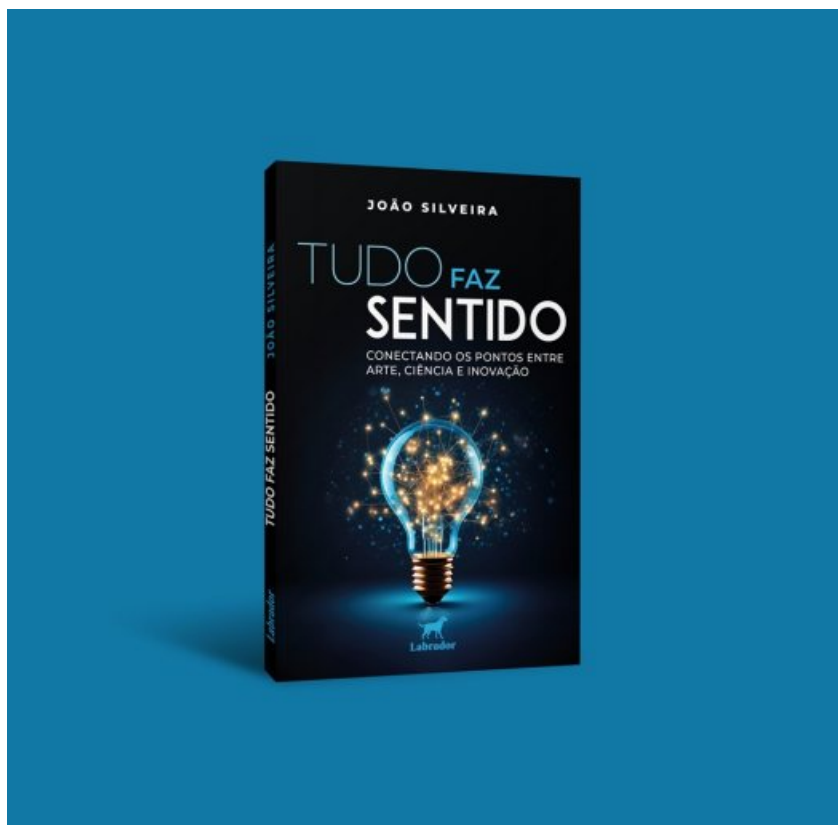


"Tudo Faz Sentido" revela  
como a conexão entre áreas  
aparentemente distintas pode  
fomentar a criatividade e a  
inovação para resolver  
problemas complexos

Ter raciocínio lógico apurado,  
gosto por artesanato e boa  
capacidade interpessoal:  
características que, soltas,  
trazem certos benefícios para  
uma pessoa, mas que, se  
unidas, podem ser ainda melhor  
exploradas. A vida do ser  
humano é um quebra-cabeças  
onde peças que,  
aparentemente, não e  
encaixam, quando unidas,  
trazem um resultado nunca  
imaginado.



João Silveira



As combinações são infinitas e cada vez mais frequentes. O que muitas vezes não percebemos é que unir diferentes áreas do conhecimento se tornou essencial para fomentar a criatividade e enfrentar os desafios do mundo contemporâneo. Para auxiliar nessa busca, a obra **“Tudo faz Sentido: Ligando os pontos entre arte, ciência e inovação”**, escrita pelo brasileiro radicado na França João Silveira e lançado no Brasil pela Labrador.

Bailarino profissional, formado em farmácia e doutor em educação. O currículo de Silveira mostra como as múltiplas habilidades de um ser humano podem, juntas, conversarem e serem utilizadas em prol do seu crescimento pessoal, humano e psicológico. João foi a universidades, laboratórios de pesquisa, polos de inovação, museus e centros de artes espalhados pelo mundo para entender qual o sentido de conectar arte e ciência.

Em **“Tudo faz sentido”**, o autor faz um breve panorama histórico dessa conexão e apresenta exemplos de projetos inovadores que nos inspiram a assumir com orgulho nossos múltiplos interesses

*“Fui bailarino e coreógrafo profissional, farmacêutico, vendedor de equipamentos de laboratório, empreendedor, consultor, pesquisador e também doutor em educação. Muitas dessas coisas ao mesmo tempo. Para olhares mais distraídos, eu fui apenas indeciso ou não soube focar em uma só área. Mas, com um olhar mais atento, é possível perceber que ‘tudo faz sentido’ e que essas experiências foram fundamentais para me tornar quem eu sou hoje.” – João Silveira, doutor em educação, pesquisador e escritor*

Leonardo Da Vinci seja talvez o exemplo mais famoso de “pessoa múltipla”: foi cientista, matemático, engenheiro, inventor, anatomista, pintor, escultor, arquiteto, botânico, poeta e músico. Mas poucos sabem que Einstein tocava violino, Shakespeare tinha fascínio pela ciência e Chico Buarque cursou Arquitetura. A conexão entre diferentes campos vai além do interesse pessoal; é vital para a criatividade e a busca por soluções para questões



contemporâneas. Das mudanças climáticas às epidemias, da desigualdade social aos conflitos armados, os desafios globais exigem uma abordagem interdisciplinar e criativa.

**“Tudo faz sentido”** também levanta questões sobre a digitalização do mundo, acelerada durante a pandemia e o surgimento da inteligência artificial, principalmente em áreas como a educação. Uma leitura necessária para inspirar artistas, cientistas, educadores e todos aqueles que possuem múltiplas aptidões a exemplo da fusão entre arte e ciência, capaz de impulsionar a inovação e a criação de grandes ideias.

*“Percebi que havia uma falta de conhecimento coletivo sobre como a arte e a ciência podem se integrar de maneira a impulsionar a inovação. Muitas pessoas ainda veem essas vertentes como opostas ou desconectadas, sem perceber que seus encontros podem gerar soluções criativas e eficazes para problemas contemporâneos.” – João Silveira*

**Serviço:**

**Título:** Tudo faz Sentido: Ligando os pontos entre arte, ciência e inovação (@oficialtudofazsentido)

**Autor:** João Silveira (joaosilveira.org)

**Páginas:** 128

**Editora:** Labrador

**Adquira em:** <https://amz.run/9SPM>

**Sobre o autor:**



João Silveira nasceu em Cruz Alta, Rio Grande do Sul, destacou-se como bailarino profissional e atuou em mais de quatro mil espetáculos pelo mundo. É graduado em Farmácia pela UFSC e doutor em Educação, Difusão e Gestão em Biotecnologias pela UFRJ. Seu interesse em conectar diferentes campos do saber o levou a ser pesquisador visitante em Harvard. Atualmente vive na França, onde explora as conexões entre arte, ciência, educação e inovação.

# PSICÓLOGO DIAGNOSTICADO COM TDAH ESCREVE LIVRO PARA LEVAR ACEITAÇÃO E COMPREENSÃO SOBRE O TRANSTORNO

LIVRO ABORDA TEMA SENSÍVEL E VISA  
DESMISTIFICAR A SÍNDROME QUE ATINGE  
GRANDE PARCELA DA POPULAÇÃO MUNDIAL



Felipe Rosenberg







Você sabia que o Deadpool, super-herói controverso do universo Marvel® é um forte candidato a ter **TDAH**? Impulsivo, desorganizado, com humor rápido, aspectos frequentemente associados ao Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade são traços marcantes do personagem. Em busca de desmistificar as crenças por trás do transtorno, tanto para quem possui como para quem convive, o psicólogo Felipe Rosenberg lança **“Descobrendo como lidar com o TDAH: Uma jornada de empoderamento”** a fim de transformar os obstáculos dessa condição neurológica em oportunidades.

Neste livro, Rosenberg compartilha não apenas informações valiosas e técnicas terapêuticas, mas também histórias vívidas e reais de indivíduos, personalidades e dele

próprio – Felipe também possui o transtorno e ocupa importante lugar de fala –, que enfrentam diariamente os seus desafios do TDAH. É um convite para entendermos mais profundamente os sintomas, superar estigmas e descobrir as estratégias inovadoras que podem ser empregadas para mudar as perspectivas futuras de quem sofre dia a dia com isso.

*“Foi muito difícil para mim descobrir que tinha TDAH e depois, quase sem informações disponíveis, ter de encontrar um tratamento que realmente me ajudasse. A grande parte dos livros que via eram muito acadêmicos, cansativos e formais. A ideia do livro é democratizar e desmistificar muito do que se pensa sobre o transtorno” – Felipe Rosenberg, psicólogo e escritor*

**“Descobrendo como lidar com o TDAH”** não é apenas um guia. É uma bússola para navegar nas águas turbulentas do TDAH, um olhar acolhedor, sensível e empoderador para aqueles que vivem com ele. Os números sobre pessoas que o possuem surpreendem:

De acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA), o número de casos de TDAH variam entre 5% e 8% em escala global.

Seja você alguém que enfrenta o desafio do TDAH, um familiar em busca de conhecimento para compreender e apoiar alguém, ou um profissional atrás de insights valiosos, este livro é uma fonte de inspiração, orientação e esperança.

*“Escrevi este livro para que ele seja uma espécie de companheiro de viagem do leitor. Alguém que lhe acompanhe e oriente como um mentor de vida. Ele certamente trará esclarecimentos de como ter relacionamentos mais saudáveis consigo e com os outros.” – Felipe Rosenberg*

### Sobre o autor:



Felipe Rosenberg é psicólogo clínico pela Universidade Mackenzie, TDAH e defensor da TCC e da Logoterapia aliadas ao desenvolvimento da inteligência emocional e espiritual. É também hipnoterapeuta, orientador parental, terapeuta de casais, orientador profissional e de carreira, coach.

Especializou-se nas Terapias Cognitivas Comportamentais, Terapia dos Esquemas e Logoterapia. Criou o movimento ‘Descobrimo o Sentido’ onde utiliza abordagens terapêuticas que oferecem um ambiente acolhedor e seguro, com condições para o paciente encontrar propósito, significado e equilíbrio em sua jornada pessoal.

### Serviço:

**Título:** Descobrimo como lidar com o TDAH: Uma jornada de empoderamento

**Autor:** Felipe Rosenberg (@descobrimoosentido)

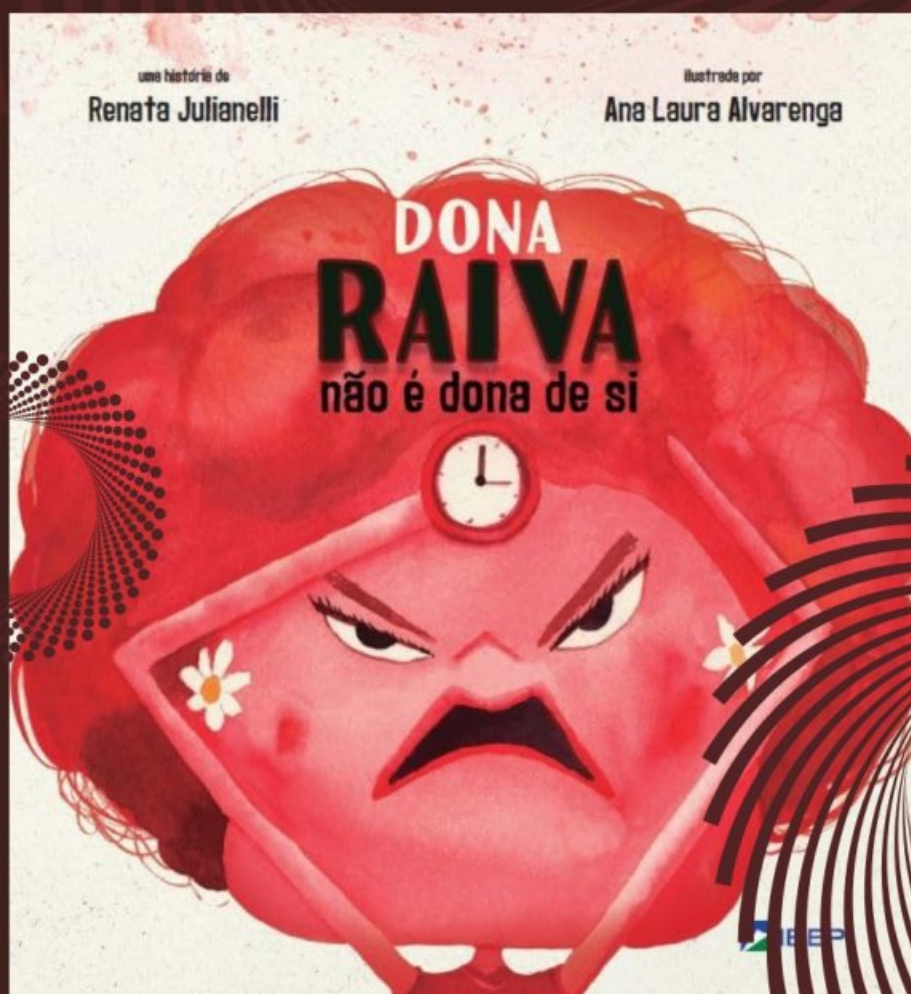
**Páginas:** 250

**Adquira em:** <https://vibebooks.com.br/livro/descobrimo-como-lidar-com-o-tdah-felipe-s-rosenberg--letras-do-sert%C3%A3o>

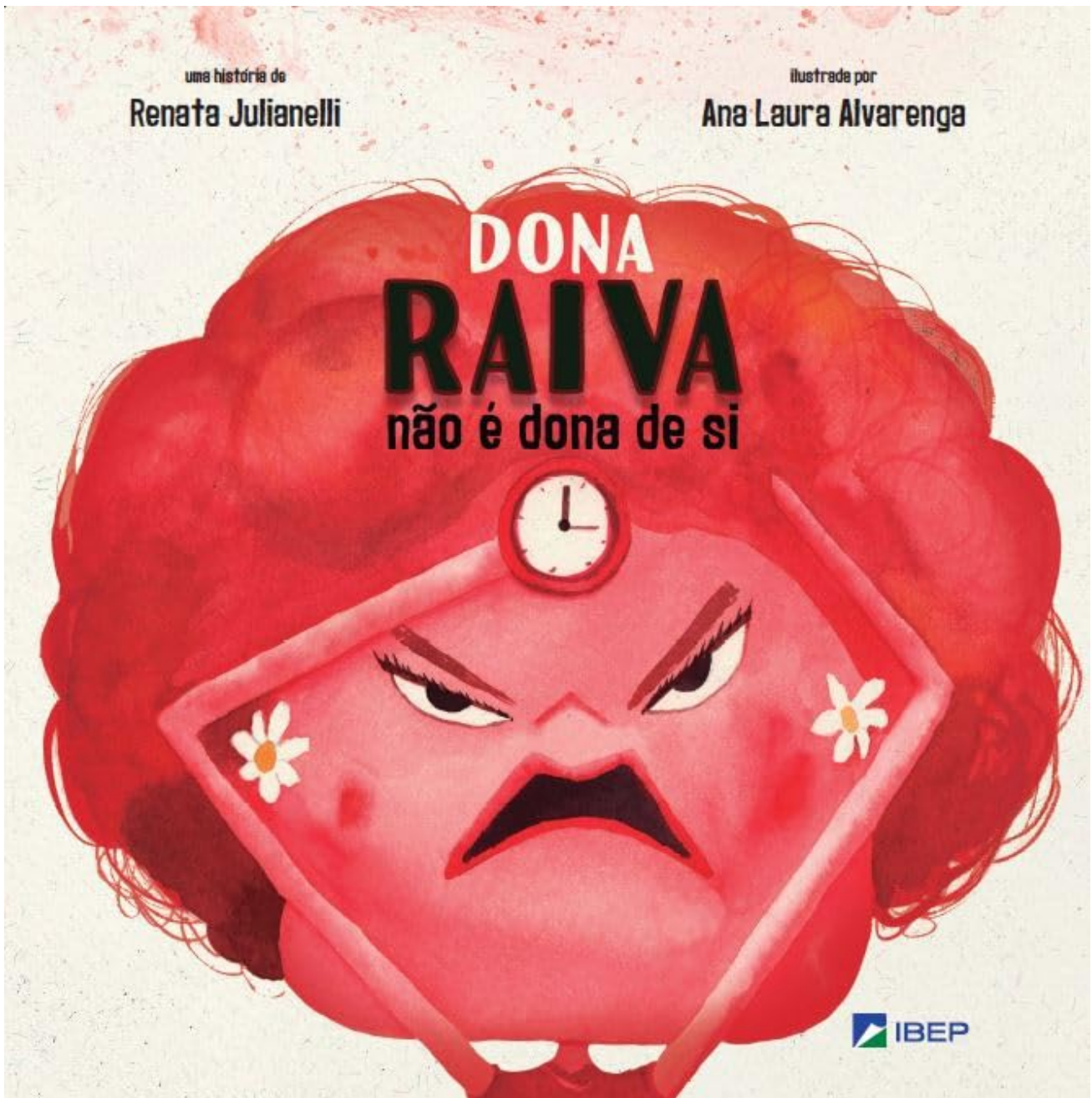


# Dona Raiva:

LIVRO EXPLICA ÀS  
CRIANÇAS COMO  
FUNCIONA EMOÇÃO



ESCRITO POR RENATA JULIANELLI,  
OBRA ACABA DE SER PUBLICADA PELA  
EDITORA IBEP



O lúdico é uma ferramenta importante para falar sobre diferentes assuntos e transmitir conhecimento às crianças. E é exatamente isso que fez a autora Renata Julianelli no livro Dona Raiva não é dona de si, que acaba de ser publicado pela Editora IBEP. Voltado para o público infantil, a obra tem um enredo que fala um pouco sobre como a raiva funciona e quais são suas consequências.

Cheio de ilustrações feitas por Ana Laura Alvarenga, o livro mostra todas as características da raiva, como a confusão, o berro e a birra. Na história, o pequeno leitor também conhece a calma e como ela é importante para equilibrar as emoções, inclusive com o apoio de outros personagens como a gentileza, humildade e a compaixão.



"O livro é um recurso importante para falarmos com as crianças sobre um sentimento que todos nós vivenciamos. Ao contrário de nós, adultos, falar com crianças exige uma forma lúdica e criativa e nada melhor que as ilustrações e os pais ali lendo essa história para estimular a criança no processo de reconhecimento da própria emoção", comenta a autora Renata Julianelli.

O livro já está disponível para compra no site Livro em Casa e também na Amazon.



### **Sobre a autora e a ilustradora:**

Renata Julianelli gosta de escrever sobre o comportamento humano, as emoções e as formas de repensar atitudes. Ela está no Instagram como @renatajulianelli. Já Ana Laura Alvarenga é uma ilustradora apaixonada por expressar emoções através da aquarela. Formada em Design Gráfico pela Universidade de Franca e com especialização em Desenho e Pintura em São Paulo, conquistou alguns prêmios. Ela está no Instagram como @alanailustradora/

### **Sobre o Grupo IBEP**

Desde sua fundação em 1965, o IBEP - Instituto Brasileiro de Edições Pedagógicas - tem por propósito estreitar a relação entre o brasileiro e a leitura, investindo na qualidade e inovando no formato dos livros. Na educação o pioneirismo foi marca registrada, imbuindo valores inovadores ao livro didático, concebendo-o como uma

ferramenta efetiva de aprendizado, elevando-o ao patamar essencial para o manuseio diário, superando a versão existente à época, quando o livro servia de guia para consulta e memorização. O grupo tem desempenhado um papel proeminente no cenário literário por quase sessenta anos. Abriga editoras de renome, como a Nacional, fundada por Monteiro Lobato, que se destaca pela sua contribuição significativa ao meio literário. Além disso, a Conrad, referência em histórias em quadrinhos, e a Naci, uma editora com enfoque no segmento jovem-adulto, também fazem parte desse conglomerado. Essa diversidade de editoras dentro do grupo reflete não apenas a longa tradição, mas também a capacidade de se adaptar e prosperar em diferentes nichos do mercado editorial.

# DESNUTRIR O CÂNCER, NUTRIR O PACIENTE

**DR. VALTER LONGO, Ph. D.**

Diretor do Instituto de Longevidade da Universidade do Sul da Califórnia

## DESNUTRIR O CÂNCER, NUTRIR O PACIENTE



Como a Dieta que Imita o Jejum  
e a Nutritecnologia estão  
**Revolucionando a Prevenção  
e o Tratamento de Tumores,**  
Mesmo em Estágios Avançados

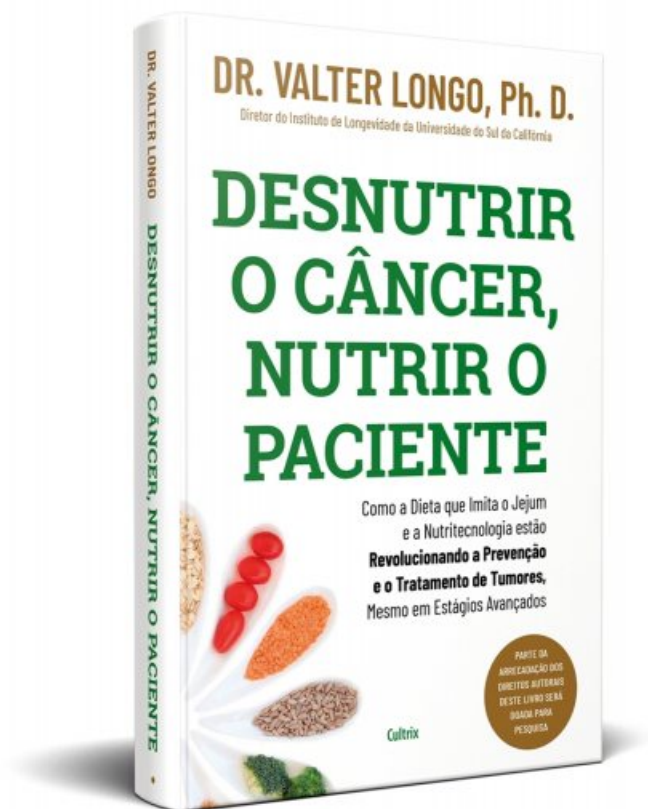
PARTE DA  
ARRECAÇÃO DOS  
DIREITOS AUTORAIS  
DESTE LIVRO SERÁ  
DOADA PARA  
PESQUISA

[DESNUTRIR O CÂNCER] Livro sobre  
alimentação anticâncer de Valter Longo,  
renomado bioquímico no campo do  
envelhecimento, chega ao Brasil

Por: Dr. Valter Longo, Ph.D.



*Autor Ph. D. demonstra que a aplicação de protocolos de jejum controlado são aliados poderosos no combate a diversos tipos de tumores, inclusive em estágios avançados*



O mundialmente famoso bioquímico Dr. Valter Longo, *Ph.D.* em neurobiologia e diretor do laboratório de longevidade e câncer do Instituto de Oncologia Molecular (IFOM), em Milão, lança seu novo livro no Brasil: ***“Desnutrir o Câncer, Nutrir o Paciente”*** (392 págs., 76,00) pela Editora Cultrix. Conhecido como o “guru da longevidade” e citado pela revista *Time* como **uma das cinquenta pessoas mais influentes do mundo na área da saúde**, o Dr. Longo apresenta uma das mais importantes e revolucionárias descobertas científicas no campo da alimentação e dos **tratamentos contra o câncer**.

***“Desnutrir o Câncer, Nutrir o Paciente”*** não se limita a ser um livro sobre dietas ou tratamentos miraculosos. Nele, o Dr. Longo apresenta, por meio de uma série de pesquisas e programas experimentais, a aplicação de protocolos de jejum controlado, assim como um aliado bastante poderoso no combate a diversos tipos de tumores e, com base nessa ideia, explora novas e possíveis combinações com terapias convencionais de tratamento da doença.

Por meio de uma linguagem clara e precisa, o autor afirma que “apesar dos progressos da ciência, atualmente quase uma em cada duas pessoas corre o risco de adoecer de câncer. Por que conseguimos reduzir o risco de doenças mortais, como as cardiovasculares e tantas outras, mas não tivemos o mesmo sucesso contra o câncer? Isso acontece porque os tumores são doenças complexas, nunca idênticas entre si, feitas de células diferentes, que não costumam seguir um curso previsível. No entanto, elas têm algo em comum: são constituídas de células “confusas e rebeldes”, que se nutrem muito mais do que as saudáveis, sobretudo quando atacadas pelas terapias-padrão”.

Longe de ser um livro técnico, ou de difícil leitura para o leigo, o Dr. Valter Longo apresenta seu trabalho por meio de um sumário detalhado, o que facilita a consulta, e explica dados de décadas de pesquisas de base e clínicas, que indicam o uso controlado de uma dieta que imita o jejum, e quando aliado à dieta da longevidade, pode ajudar a prevenir, e também a derrotar as patologias tumorais.

Isso ocorre quando há a retirada do alimento apenas das células doentes, quando se mantém o paciente nutrido e forte, matando apenas as células cancerígenas. **“Desnutrir o Câncer, Nutrir o Paciente”** demonstra de diferentes formas que a pesquisa de Dr. Longo – e os estudos de outros cientistas – abrem um novo caminho no qual o paciente também pode se tornar protagonista ativo no próprio tratamento e em sua cura.



**Sobre o autor:**



**VALTER LONGO, Ph.D.** em neurobiologia, nasceu em Gênova em 1967. Conhecido como o “guru da longevidade”, é bioquímico de renome internacional por suas pesquisas no campo do envelhecimento e das doenças a ele relacionadas. É diretor do Instituto de Longevidade da Faculdade de Gerontologia da Universidade do Sul da Califórnia, em Los Angeles, onde também atua como professor. Além disso, dirige o laboratório de longevidade e câncer do Instituto de Oncologia Molecular (IFOM), em Milão. Já publicou artigos nas mais prestigiadas revistas científicas, como *Nature*, *Science* e *Cell*, e recebeu vários dos principais prêmios internacionais sobre a ciência do envelhecimento, entre os quais se destacam o Nathan Shock Lecture Award, do National Institute on Aging, em 2010, o Vincent Cristofalo “Rising Star” Award, pela pesquisa da American Federation for Aging Research, em 2013, e o Glenn Award, pela pesquisa sobre a biologia do envelhecimento, em 2016. É autor de *A Dieta da Longevidade*, publicado no Brasil pela Editora Cultrix.

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

*Mais que livros, inspiração!*

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

### **Serviço:**

**Livro:** Desnutrir o Câncer, Nutrir o Paciente

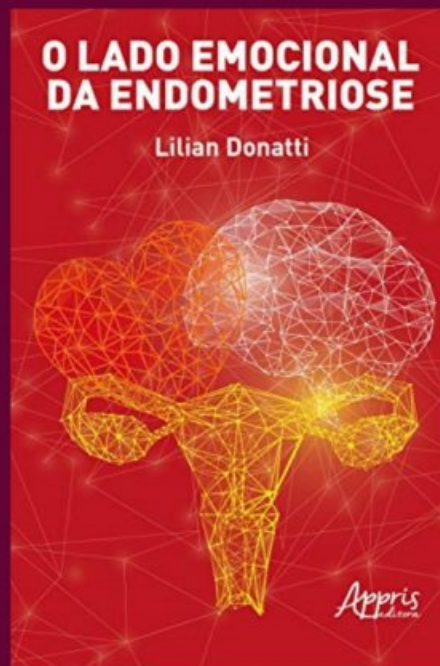
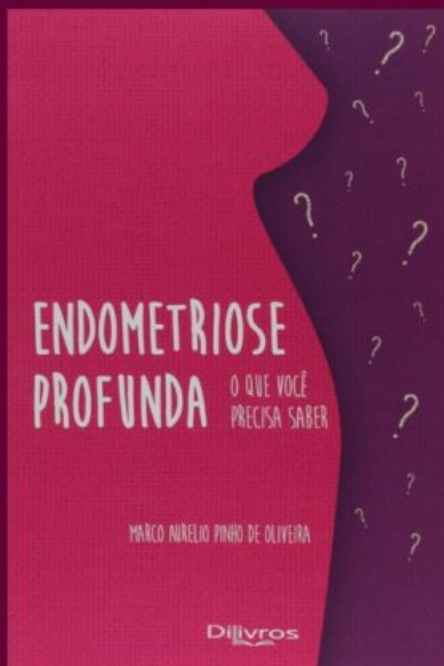
**Autor:** Dr. Valter Longo ( <https://www.valterlongo.com/biography> )

**Editora:** Cultrix

**Páginas:** 392

**Preço:** R\$ 76,00

**Disponível para venda em:** <https://amz.run/9QML>



**4 LIVROS SOBRE  
SAÚDE FEMININA PARA  
MELHORAR A RELAÇÃO  
COM SEU CORPO**



*Ginecologista especialista em endometriose indica obras literárias para as mulheres entenderem e cuidarem bem de sua saúde íntima*

É comum que, desde a infância, a saúde íntima da mulher seja um tabu. Em consequência, a ignorância sobre o próprio corpo pode desencadear problemas na vida adulta, como doenças e desconfortos, que são muitas vezes normalizados.

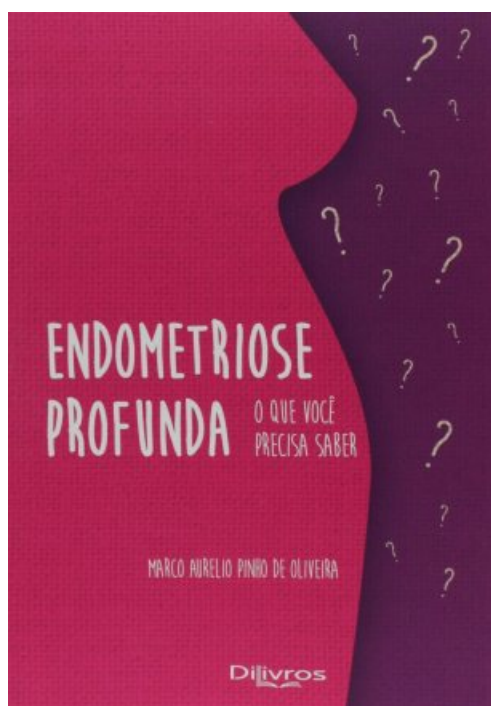
O ginecologista **Patrick Bellelis, colaborador do setor de endometriose do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo**, destaca alguns pontos que merecem atenção e cuidados. Para ele, quanto mais informação elas tiverem, melhor para a saúde.

"Ciclo menstrual, endometriose, cólicas e maternidade são temas recorrentes em toda a vida da mulher. Infelizmente, é comum a presença de pacientes que desconhecem informações básicas sobre si mesmas, o que dificulta a prevenção na sociedade como um todo", exemplifica.

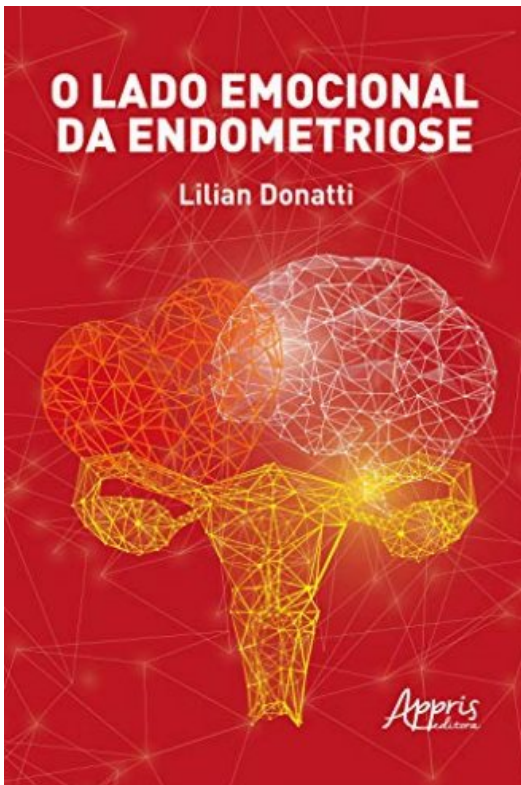
Para vencer as barreiras da desinformação e conseguir estabelecer uma relação melhor com o próprio corpo, potencializando a qualidade de vida, os livros voltados para a saúde íntima da mulher são poderosos aliados do conhecimento rápido. Normalmente, são didáticos e de fácil entendimento.

"É claro que o indicado é procurar um médico periodicamente e ao menor sinal de alerta, mas é importante que a mulher se informe e fique atenta a sintomas que possam sinalizar doenças mais sérias, como a endometriose", explica Bellelis.

O médico sugere quatro livros úteis para entender melhor o funcionamento do corpo:



**Endometriose Profunda: O que você precisa saber, por Marco Aurelio Pinho de Oliveira (Editora Di Livros)** – A endometriose profunda é uma doença grave e muito comum, que merece atenção redobrada. Neste livro, são encontradas perguntas e respostas sobre as dúvidas mais recorrentes nos consultórios de ginecologia. O conteúdo é distribuído em cinco capítulos, voltados para o público geral e profissionais da saúde da mulher.



O lado emocional da endometriose, **por Lilian Donatti (Editora Appris)** – O livro busca observar a correlação entre endometriose e depressão, percepção de dor e os níveis de estresse, reforçando a importância do atendimento clínico voltado para a saúde física e psíquica da paciente.



Entendendo a endometriose: E como conviver melhor com ela, **por Gisely Monteiro e Tamires de Lima** - A autora fala sobre a teorias de surgimento da endometriose, sintomas e formas de tratamento adequadas. O material é baseado em estudos científicos e também fala sobre como a alimentação pode facilitar o dia a dia com a doença, além de receitas práticas.





E-book - Descomplicando a endometriose, por **Patrick Bellelis** - O autor aborda os principais aspectos da endometriose, como diagnóstico, tratamento cirúrgico, fisioterapia, nutrição, sexualidade, infertilidade, gestação e bem-estar. O objetivo do *e-book* é elucidar as mulheres, de forma acessível, sobre os principais riscos, dúvidas e soluções para combater os malefícios da endometriose.

**Clínica Bellelis - Ginecologia** O ginecologista Patrick Bellelis é Doutor em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo (USP); graduado em medicina pela Faculdade de Medicina do ABC; especialista em Ginecologia e Obstetrícia, Laparoscopia e Histeroscopia pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo); além de ser especialista em Endoscopia Ginecológica e Endometriose pelo Hospital das Clínicas da USP. Possui ampla experiência na área de Cirurgia Ginecológica Minimamente Invasiva, atuando principalmente nos seguintes temas: endometriose, mioma, patologias intrauterinas e infertilidade. Fez parte da diretoria da Associação Brasileira de Endometriose e Ginecologia Minimamente Invasiva (SBE) de 2007 a 2022, além de ter integrado a Comissão Especializada de Endometriose da FEBRASGO até 2021. Em 2010, tornou-se médico assistente do setor de Endometriose do Departamento de Obstetrícia e Ginecologia do Hospital das Clínicas da USP; em 2011, tornou-se professor do curso de especialização em Cirurgia Ginecológica Minimamente Invasiva — pós-graduação lato sensu, do Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Sírio Libanês; e, desde 2012, é professor do Instituto de Treinamento em Técnicas Minimamente Invasivas e Cirurgia.





#setembroemflor

# **Setembro em Flor: Grupo EVA promove pelo quarto ano consecutivo a campanha que alerta sobre câncer ginecológico**

Objetivo da campanha, criada em 2021 pelo Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA) é voltar a disseminar, em 2024, informação para a população sobre prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer do colo do útero, ovário, endométrio, vulva, vagina, entre outros cânceres do aparelho reprodutor feminino, que acometem mais de 32 mil brasileiras a cada ano. Pelo segundo ano consecutivo, a atriz Marieta Severo será a madrinha da campanha.





A campanha “Setembro em Flor” foi criada em 2021 pelo Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA). A partir desse movimento, em 29 de novembro de 2023 a deputada Renilce Nicodemos (MDB/PA) apresentou o Projeto de Lei 5782-2023, para incluir no calendário nacional a campanha “Setembro em Flor”, para conscientização sobre os tumores ginecológicos durante o nono mês do ano.

O objetivo dessa iniciativa é disseminar informação para a população sobre prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer do colo do útero, ovário, endométrio, vulva, vagina, entre outros cânceres do aparelho reprodutor feminino, que acometem mais de 32 mil brasileiras a cada ano.

O Setembro em Flor surgiu com realização de lives, workshops, publicações em redes sociais, ações em instituições de saúde e o lançamento de materiais informativos. Em 2023, por iniciativa do EVA, foi realizado no dia 12 de setembro, no Salão Nobre da Câmara dos Deputados, o “Fórum de Conscientização do Câncer Ginecológico e Busca por Mudanças de Políticas Públicas”, envolvendo a sociedade civil e o poder público. O símbolo da campanha é uma flor, com pétalas de diferentes cores, sendo que cada cor representa um dos cinco tumores ginecológicos (colo uterino, corpo uterino, ovário, vulva e vagina). A flor é um símbolo de vida, pureza, feminilidade, fertilidade, o que representa bem a mulher.

A campanha, idealizada há quatro anos pela oncologista clínica Andréa Paiva Gadêlha Guimarães, diretora do EVA e coordenadora de Advocacy, explica que a ação surgiu de uma carência de conhecimento da população brasileira sobre os tipos de câncer que acometem o aparelho reprodutor feminino. Pelo segundo ano consecutivo, a atriz Marieta Severo será a madrinha da campanha.

“É de extrema importância que a campanha ajude as mulheres a se mobilizarem para a prevenção e o diagnóstico precoce por meio do exame de Papanicolau e a vacinação contra o papilomavírus humano (HPV)” alerta a oncologista clínica e vice-presidente do EVA, Graziela Zibetti Dal Molin. O exame de Papanicolau e a vacina contra HPV estão disponíveis e acessíveis na rede pública. Alguns cânceres podem ser silenciosos, assim é válida a conscientização para um rastreamento controlado por meio de exames de rotina, atenção para sintomas persistentes e busca por assistência médica. Nesse sentido, promover educação e ensino em câncer ginecológico é um dos focos do grupo, que busca trabalhar em parceria com outras associações médicas e não médicas para melhor assistência à paciente com câncer ginecológico.

### **Câncer ginecológico em números**

Estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) apontam para 704 mil novos casos de câncer em 2024. O câncer ginecológico é um dos mais incidentes nas mulheres, sendo que os três órgãos do sistema reprodutor feminino mais acometidos por tumores malignos são os de colo do útero, ovário e corpo do útero (endométrio), que somam 32,1 mil novos casos anuais, representando 13,2% de todos os casos de câncer diagnosticados nas brasileiras.

Do total de mulheres do país que recebem, anualmente, o diagnóstico de algum câncer ginecológico, a maioria apresenta câncer do colo do útero: são aproximadamente 17 mil novos casos previstos em 2024. Em seguida está o câncer de corpo do útero (endométrio) com 7.840 casos, seguido por câncer de ovário com 7.310 casos. O câncer de ovário é o mais mortal entre os tumores ginecológicos e frequentemente descoberto em estágio avançado. Outros dois tipos, câncer de vulva e vagina, também entram nesse grupo, mas para eles não há dados nacionais oficiais de novos casos por ano.



**Setembro em Flor de 2024** - A campanha “Setembro em Flor”, que tem a atriz Marieta Severo como madrinha pelo segundo ano consecutivo, traz em 2024 o tema “Há vida além do câncer”. Dentre as atividades programadas está o 2º Fórum em Políticas Públicas no Salão Nobre da Câmara dos Deputados, em Brasília, seguido pela projeção da campanha no Congresso Nacional. No dia 28 de setembro ocorrerá no Shopping Metrô Itaquera a ação de conscientização contra câncer ginecológico e HPV relacionados, além de um mutirão de vacinação contra o HPV. Além destas ações, durante todo o mês serão divulgados posts nas redes sociais: @gbtumoresginecologicos, assim como haverá episódios de podcast e divulgação de alertas de prevenção em alguns salões de cabeleiros, em academias, entre outros locais.



**Sintomas de alerta dos tumores ginecológicos** - Os cânceres ginecológicos podem se manifestar de diferentes formas. Em estágios iniciais, podem ser assintomáticos, mas é importante ficar alerta a alguns sintomas persistentes, que necessitam de investigação, como:

- Sangramento vaginal fora do ciclo menstrual;**
- Sangramento vaginal na menopausa;**
- Sangramento vaginal após a relação sexual;**
- Corrimento vaginal incomum;**
- Dor pélvica;**
- Dor abdominal;**
- Dor nas costas;**
- Dor durante a relação sexual;**
- Abdômen inchado;**
- Necessidade frequente de urinar;**

**Lesão na vulva ou vagina;  
Coceira persistente em vulva ou vagina.**

**Diagnóstico de câncer ginecológico** - Em caso de suspeita de câncer ginecológico é necessário realizar uma série de exames minuciosos para definir o histórico correto da paciente e chegar ao diagnóstico preciso, tais como: ultrassom; radiografia; tomografia computadorizada; ressonância magnética; tomografia por emissão de pósitrons. Após esses exames é necessário que seja feita uma biópsia, para confirmar o diagnóstico. É fundamental que as mulheres estejam cientes dos sinais e busquem avaliação médica regularmente, permitindo assim o diagnóstico precoce, que pode fazer diferença no tratamento e na sobrevida.

### Referência

1 - Instituto Nacional do Câncer: Estatísticas 2023 – 2025:

<https://www.inca.gov.br/publicacoes/livros/estimativa-2023-incidencia-de-cancer-no-brasil>

2 - Global Cancer Observatory: <https://gco.iarc.fr/>

**Sobre o Grupo Brasileiro de Tumores Ginecológicos (EVA)** – O EVA é uma associação sem fins lucrativos, atualmente presidida pelo ginecologista oncológico Glauco Baiocchi Neto, gestão de 2022-2024, composta em sua maioria por médicos, com missão de combate ao câncer ginecológico, com foco na educação, pesquisa e prevenção, promovendo apoio e acolhimento às pacientes e aos familiares. <https://eva.org.br/>.







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](http://www.drjorgeguedes.com.br)



# ENTRE LITERATURA E HISTÓRIA: UM POUCO DA NOSSA GENTE

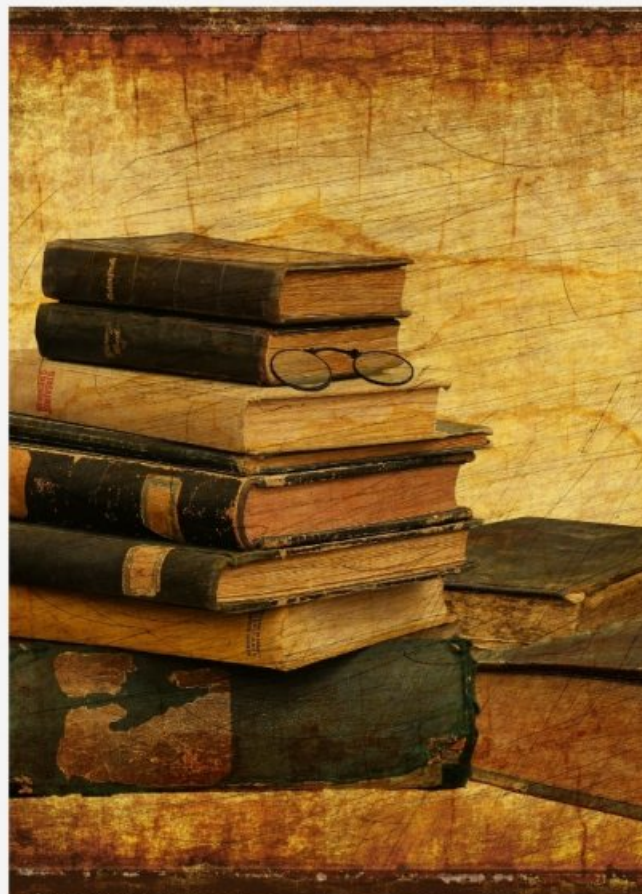
Por Prof. Dra. Elaine dos Santos

**E**ra 1534, quando uma expedição de reconhecimento passou pelo litoral do estado do

Rio Grande do Sul, como é reconhecido na atualidade, segundo o estudioso Guilhermino Cesar (1970), Gaspar de Viegas registrou a existência do Rio de São Pedro, primeira alusão ao que viria a ser o atual estado mais meridional do Brasil. Acredita-se que os navegantes estavam na barra daquela que viria a ser a cidade de Rio Grande.

Somente em 1737, os portugueses fundaram a Fortaleza Jesus-Maria-José naquelas imediações. O propósito era controlar o tráfego de navios (e o contrabando) entre Laguna, último posto avançado no Brasil, como o conhecemos na atualidade, e a Colônia de Sacramento, fora fundada pelos portugueses, mas seria trocada com os espanhóis conforme o Tratado de Madri, em 1750. Os lusos receberiam, naquela ocasião, os Sete Povos das Missões.

Fica claro que o Rio Grande do Sul entrou, efetivamente, para a História



do Brasil com significativo atraso. Na prática, o que determinara a sua ocupação foi a pecuária. Jesuítas brasileiros, no século anterior, haviam estabelecido reduções com a pacificação e doutrinação de indígenas, que foram destruídas por bandeirantes paulistas. O gado, que era criado nesses espaços, espalhou-se, reproduziu-se bravio pelos campos. Diante do sucesso da exploração mineral em Minas, tropeiros buscavam bois para o charque e mulas para o transporte no



extremo sul do Brasil e vendiam na Feira de Sorocaba.

Nesse cenário formado por tropeiros e indígenas, Erico Verissimo situou as cenas iniciais de “O tempo e o vento”, quando uma mulher indígena é encontrada pelos missionários dos Sete Povos, já em trabalho de parto, quase morta. A criança nasceu, chamaram-lhe Pedro, mas a mãe morreu, esvaindo-se em sangue. Pedro, o personagem ficcional, cresceu nos Sete Povos, mas foi incitado a fugir quando começou a tomada das terras por espanhóis e portuguesas numa luta que durou entre 1752 e 1756.

Em 1754, Gomes Freire, representando a Coroa Portuguesa, viera do Rio de Janeiro, para assumir os combates nos Sete Povos, tendo sido confrontado várias vezes pelos indígenas. Parte desses episódios estão narrados em “O Uruguai”, de Basílio da Gama, o poema épico que pretendia elogiar o Marquês de Pombal, mas, indiretamente, reconheceria a bravura indígena.

No final daquele ano, Gomes Freire teria um encontro com as tropas guaranis às margens do rio Jacuí, na região central do atual estado do Rio Grande do Sul. Trata-se, neste caso, do primeiro registro histórico envolvendo o município em que nasceria, em 1914, o pintor expressionista, expoente da pintura na segunda metade do século XX, Iberê Camargo. Refiro-me ao município de Restinga Seca.

Historiadores afirmam que, a par da enchente do rio, que obrigara os combatentes de Gomes Freire a alojarem-se na copa das árvores, que molhou armas e alimentos, os guaranis obtiveram importante vitória ali, porque conseguiram firmar um tratado em que o comandante português prometia não avançar contra a outra margem do rio, retornando para Rio Pardo.

Finalmente, Sepé Tiaraju, o herói lendário dos guaranis, seria morto em 1756 e os representantes das coroas europeias levariam destruição e morte aos Sete Povos das Missões. Na





narrativa ficcional de “O tempo e o vento”, Pedro Missioneiro já estava nas terras de Maneco Terra, um paulista que viera com a família, habitar aquelas terras distantes. A sua única filha, Ana Terra, sentiu-se atraída pelo indígena e engravidou. Pedro foi assassinado, pela desonra que cometera, mas, em breve, nasceria Pedro Terra. Era a união do elemento aborígine com a mulher branca, trazendo a mestiçagem, claramente evidenciada, para o chão gaúcho.

Naqueles tempos, sobretudo, no século XIX, muitos viajantes europeus aventuravam-se pelos campos do sul, cruzando várzeas e colinas. Eles traziam cartas de apresentação da Coroa, obtinham proteção, abrigo nas residências e podiam trocar os animais, cansados pela viagem.

Auguste Saint Hilaire, francês, talvez seja o mais reconhecido desses viajantes, esteve no Rio Grande do Sul entre 1820 e 1821 e cruzou o mesmo rio Jacuí, que fora palco do encontro de Gomes Freire e indígenas guaranis. Saint Hilaire, que vinha da Capela de Santa Maria e seguia para São João da Cachoeira, menciona a Estância da Restinga Seca, o que seria a origem do atual município de Restinga Seca (embora o nome já aparecesse no século anterior em diários de viagem dos demarcadores de fronteira).

Situado nas cercanias dos territórios de origem hispânica, o Rio Grande, porém, sempre esteve envolvido em disputas de fronteira. A antiga

província Cisplatina, hoje Uruguai, lutou e obteve a sua independência ao Brasil em 1828, despertando um possível ideal de libertação entre os estancieiros gaúchos.

Sobre as guerras de fronteira, é pertinente observar uma ponderação de Saint Hilaire que repara que os estancieiros ou mesmo pequenos proprietários entregavam bois, cavalos, víveres para os viajantes sem lhes requerer documentos, apenas aceitando a informação verbal que os pedidos são feitos em nome do Rei de Portugal. Saint Hilaire deduz que eles já estavam acostumados a ser “estaleiro” do Império do Brasil.

Eis uma das motivações evocadas pelos estancieiros – ao lado do baixo preço do charque -, para que, em 1835, eclodisse a Guerra dos Farrapos, que envolveria o Rio Grande do Sul em combates que propunham a sua independência em relação ao Brasil. São conhecidos nomes como Bento Gonçalves, General Netto, o italiano Garibaldi, cujas histórias ficcionalizadas têm sido tema da Literatura e exploradas pela televisão e pelo cinema.

Ao fim de dez anos de lutas internas – na prática, a Guerra dos Farrapos envolveu gaúchos revoltosos e gaúchos fiéis ao Império -, a Província encontrava-se em desordem, o que pode ser depreendido, inclusive, nas obras de José Antonio do Vale Caldre e Fião, especialmente, em “O corsário”, que não tem a Guerra dos Farrapos como tema, mas, em suas





entrelinhas, não deixa de ser uma crítica àqueles acontecimentos.

Passados os combates, o Barão, futuro Duque, de Caxias determinou a construção de uma ponte no Passo do Jacuí para facilitar o transporte das tropas de gado. Ela começou a ser construída em 1849, entrou em funcionamento em 1871 e teve um pilar destruído na Revolução Federalista entre 1893 e 1895, inviabilizando a passagem das tropas. Os pilares, semidestruídos, encontram-se no meio do rio para atestar a sua existência.

Nesse meio tempo, o governo do Brasil já havia optado pela política de imigração de colonos europeus. Na verdade, ainda concentrado na ocupação dos Sete Povos das Missões, o governo português promovera uma política de desocupação das ilhas Terceira, da

Madeira, transferindo colonos à região dos Sete Povos, aonde nunca chegaram.

A narrativa ficcional de “Um quarto de légua em quadro”, de Luiz Antonio de Assis Brasil, traz uma boa parte das agruras enfrentadas por homens e mulheres de todas as idades na travessia do Atlântico, as promessas não cumpridas pelo governo, a superpopulação no Desterro (Florianópolis), a má alimentação em Rio Grande, a transferência para a região de Viamão e Porto Alegre, onde seriam acolhidos por sesmeiros ou até posseiros que ocupavam a região.

No século XIX, com a independência política e a ascensão de Dom Pedro I, casado com Leopoldina de Áustria, o investimento foi feito em relação aos prussianos, cujas terras estavam devastadas pelas guerras e pelas secas. Em 1824, chegavam os primeiros imigrantes ao Rio de Janeiro e ao Rio Grande do Sul. Nas terras sulinas, ocuparam as cercanias da atual capital, Porto Alegre, regiões banhadas por rios, que facilitavam o transporte.

Em 1855, foi fundada a Colônia de Santo Ângelo, na região central do Rio Grande do Sul. Enquanto as colônias próximas a Porto Alegre progrediam, muitos colonos vindos da Europa passaram a ser distribuídos por outras regiões, uma vez que o governo do Brasil desejava que ocupassem terras para defendê-las dos espanhóis. Aliás, eis uma temática muito clara na trilogia





inacabada “A ferro e fogo”, de Josué Guimarães, cuja narrativa acaba mostrando a força de uma mulher, Catarina, no comando das atividades, enquanto o marido esconde-se de uma pretensa investida castelhana.

Em 1857, chegaram os primeiros colonos à Colônia de Santo Ângelo, aos poucos, eles também passaram a ocupar a margem oposta do rio, que fora doada, na forma de sesmaria, à família Martins Pinto, dando origem a pequenos povoados, em que floresceram o comércio, a pequena indústria e a pequena agricultura, com destaque para São Miguel, que, em 1892, se tornaria o 4º Distrito de Cachoeira do Sul.

A saga alemã está disseminada em um grande número de obras literárias, mesmo em “O tempo e o vento”, quando o capitão Rodrigo Cambará observa fascinado a chegada de

famílias de peles claras ao povoado de Santa Fé; ainda assim, “Um rio imita o Reno” (1939), de Vianna Moog, é considerada a primeira obra a abordar a presença daqueles que, sem grande expectativa de vida, duzentos anos atrás, vieram para a América, enfrentaram desafios, alguns morreram na travessia do mar, outros tantos diante das doenças desconhecidas, outros não suportaram a desesperança.

E, assim, entre idas e vindas, desde o século XVIII, a pequena Restinga Seca, terra de Iberê Camargo, o grande pintor modernista, e terra do meu pai, adentrou ao mapa e à História do Rio Grande. Muito prazer, sou restinguense, terra que os córregos e os rios cortam, em que a linha férrea, chegada quase ao final do século XIX, perde-se no horizonte, onde o progresso insiste em não



chegar, mas o amor ao chão não se desfaz, apenas cresce nas lembranças daqueles que nos antecederam.

## **SOBRE ELAINE DOS SANTOS:**

Natural de Restinga Seca/RS. Filha de Mario Cardoso dos Santos e Vilda Kilian dos Santos (in memoriam). Doutora em Estudos Literários pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Tem formação em espanhol pela Universidad de La Republica, Montevideu. Professora aposentada, atuou no ensino médio, graduação e pós-graduação.

É autora do livro *Entre lágrimas e risos: as representações do melodrama no teatro mambembe*. É revisora de textos acadêmicos. É cronista e antologista. Participa de diversas academias.

Instagram @profe.elainerevisoradetextos

Currículo

<http://lattes.cnpq.br/9417981169683930>

Lattes





# Inevitável

POR SÔNIA CAROLINA

Pelos olhos,  
irreprimível,  
irrecuperável  
vaza a vida,  
enquanto  
vaga o sonho  
incessante  
pela alma  
irreversível  
e delirante  
escoando em poesia...  
Desdobram-se os dias  
Calmos. Submissos  
E, as noites  
Insones e inquietas,  
Só você não passa, não desgasta  
Como a vida.  
É sangue,  
é seiva,  
é tormento,  
é saudade.

#### Sobre Sônia Carolina:

Sônia Carolina Mineira de Uberaba MG é Poeta, Escritora Contista, Ensaísta Psicanalista e Pintora, formada em Música pelo Instituto Musical de Uberaba MG, em órgão Eletrônico pela Escola de Música Claude Debussy, Brasília DF, Prêmio Master de Literatura, com Falando de Amor Poesias, publicou Metamorfose Poesias e, Confidências no Espelho, Contos e Crônicas. Prêmio Medalha de ouro, Destaque e menção honrosa pela Revista Brasília, participa de diversas Antologias, Membro Titular de diversas Academias Culturais, publicações em Livros e revistas Culturais.







# PrimaVera

POR ANA BEATRIZ  
CARVALHO

Prima! Prima pela sementeira e pela colheita amorosas.  
Prima pelo cultivo de jardins que enfeitam a alma.  
Prima pela celebração da vida com devoção.  
Prima pela acolhida que conforta o coração.

Os dias anunciam a beleza do reflorescimento da flora.  
Estação que inspira melodias e sobreleva a emoção.  
Para ela, PrimaVera, girassóis, hortênsias, hibiscos e violetas!  
Para ela, PrimaVera, damas-da-noite, jasmims, rosas, tulipas e orquídeas!

A floração entoia o canto da mudança  
Com renovada esperança: tempo primaveril.  
Contemplação é a medida da convivência  
Que desperta a consciência para o amor varonil.

Encanto para os olhos, suavidade para os gestos,  
Tudo sugere harmonia e afetos!  
Cada sentimento é uma PrimaVera.  
Todas as flores são Vera. Prima por ela. Sempre bela.







## ANA BEATRIZ CARVALHO

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







# *Irmandade do Ipê Amarelo*

Por Tânia Baptista Carvalho

O cerrado se enche de beleza  
Em campos, morros e matas ciliares.  
Um matiz único de solar pureza  
Encanta e atrai nossos olhares!

Mais um ciclo em sua existência  
Revelando ancestral sabedoria:  
Aguarda seu tempo - tranquila paciência  
Desabrocha radiante - fulgor de alegria!

Há outras também muito belas  
Em branco, roxo ou suave rosa  
Mas nada como as flores amarelas  
De sua linda copa generosa!

São árvores. E são mestras na perseverança  
Vencem as secas, o calor e os dissabores  
Renovam nas almas a fé a esperança  
Alegrando os caminhos com suas cores!

Também eu nasci nesse quinhão  
Aprendendo a crescer na adversidade  
Retirando de tudo a bênção e a lição  
Agradecendo a Deus pela oportunidade!

Desde muito sua irmã  
Aprendiz de tornar tudo mais belo  
E acordar mais sábia a cada manhã  
Unida à Irmandade do Ipê Amarelo!

#### Biografia da autora:

Tânia Baptista Carvalho. Brasiliense, licenciada em Ciências Físicas e Biológicas e Biologia pela Universidade Católica de Brasília, graduada em Direito pela Universidade Centro Universitário de Brasília (UniCeub), pós-graduada em Direito e Direito Processual do Trabalho pela União Pioneira de Integração Social (UPIS). Foi professora da Secretaria de Educação do Distrito Federal e da Fundação Bradesco. Atualmente ocupa cargo de Analista Judiciário no Tribunal Superior do Trabalho. Participou de algumas antologias: Quintal - Antologia Poética, editora Coelum; Acesso Restrito: Versos Delas para Elas, vol. III, Editora Edições e Publicações; Correio da Poesia (e-book), Revista Projeto Autoestima.





POR: ANA BEATRIZ  
CARVALHO

# CLUBE DO LIVRO: NOVA INICIATIVA LITERÁRIA DA LIVRARIA LEITURA DO TERRAÇO SHOPPING



A comunidade agradece!

A Livraria Leitura do Terraço Shopping lançou no dia 17 de agosto o Clube do Livro, proposta literária que já conseguiu unir muitas pessoas para conversar sobre o primeiro livro escolhido para a atividade:

Pra você que sente demais, de Victor Fernandes, Editora Planeta, 16ª edição.







Ana Beatriz Carvalho e Sofia - Foto divulgação

No lançamento do clube, contou-se com a brilhante participação da Influencer Sofia. Comunicativa, protagonista do evento, carismática e muito meiga, Sofia entregou sábias recomendações aos participantes como uma apaixonada pela cultura e literatura.

Tendo como curadora a escritora brasileira Ana Beatriz Carvalho, também amante da literatura, o Clube do Livro pretende incentivar a leitura, fortalecer o senso de comunidade e estimular o compartilhamento de impressões e reflexões obtidas com a experiência da leitura da obra.

Os encontros serão mensais, no 2º sábado do mês, às 15 horas, e prometem apresentar aos clubistas um vasto rol de obras que fomentarão discussões relevantes sobre temas contemporâneos diversos.





Com vantagens especiais para os membros do clube, a Livraria Leitura estabeleceu uma dinâmica com sorteios, divulgação permanente e integração dos participantes por grupo de whatsapp.

A abertura das atividades do Clube foi um sucesso!



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação





Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação

Oportunidade para apresentarem os objetivos do clube e interação dos membros, o encontro selou a vontade de todos os clubistas: ler, refletir, partilhar e aplicar na vida muitas das sugestões colhidas na leitura da obra e nas discussões traçadas nos encontros.





Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação

Palco de troca e aprendizado, contentamento e reflexões.





Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação

Todos são convidados!  
Um brinde à leitura e à literatura!





Clube do livro - Foto divulgação



Clube do livro - Foto divulgação

Redes sociais da autora: @anabepaz31/@projetomulherfeliz18



DIVULGUE O SEU  
LIVRO OU TEXTO NA



## Revista Projeto AutoEstima

**Entrevista: R\$ 180,00**

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

**Texto: R\$ 70,00**

Poema até 2 páginas, R\$ 70,00

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

Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

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

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

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

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

# PROJETO "HORA DO CONTO": A MAGIA DA LITERATURA INFANTIL CONTINUA NO IGUATEMI ALPHAVILLE



Aos domingos, Livraria da Travessa recebe contações de histórias para as crianças





Foto: Grupo de contação de histórias da Cia. Sópapo. Créditos: Fábio Almeida.

O projeto "Hora do Conto", uma parceria do Iguatemi Alphaville com a Livraria da Travessa, continua com sua programação dedicada à literatura infantil. No domingo (18/08), a obra escolhida é "**Por que não posso ser criança?**".



O livro provoca uma importante reflexão sobre as expectativas impostas aos pequenos, questionando: por que as crianças não podem, simplesmente, ser crianças? De maneira sensível e reflexiva, a história aborda os desafios enfrentados pelas crianças em um mundo que, muitas vezes, exige comportamentos maduros que vão além de suas capacidades.

O evento de contação de histórias é conduzido pela Cia. Sópapo. Após a contação, as crianças têm a oportunidade de participar de atividades interativas que aprofundam os temas apresentados na história. São duas sessões, às 14h30 e às 16h30, na área infantil da Livraria da Travessa do Iguatemi Alphaville. A participação é gratuita, mas as vagas são limitadas e, por isso, é necessário fazer o resgate do ingresso pelo aplicativo Iguatemi One, na aba de eventos.

"O 'Hora do Conto' continua fortalecendo nosso compromisso de oferecer experiências enriquecedoras e memoráveis para as famílias de Alphaville. Nossa parceria com a Livraria da Travessa nos permite promover a cultura e o lazer de forma lúdica e educativa, sendo um destino completo para todas as idades", destaca Verônica Marandini, gerente de marketing do Iguatemi Alphaville, sobre a relevância da iniciativa.

A cada domingo uma nova obra da literatura infantil disponível na livraria é transformada em uma contação divertida. A última edição do mês de agosto ocorreu no dia 25/08 e teve como livro selecionado "*Chega prá lá*".

### Serviço: "Hora do Conto"

- **Data:** aos domingos (de agosto a outubro)
- **Horários:** 14h30 e 16h30
- **Local:** Área Infantil da Livraria da Travessa – Iguatemi Alphaville
- **Ingresso:** Gratuito pelo app Iguatemi One

Para mais informações, acesse o site do Iguatemi Alphaville ou baixe o app Iguatemi One.

### Sobre a Cia.Sópapo

A Cia. Sópapo trabalha com a linguagem oral, baseando-se principalmente em contos, livros, memórias infantis e temas atuais do universo infantil. Acreditamos que, dessa forma, conseguimos estar mais presentes e falar a mesma língua que as crianças. Um dos focos da companhia é estimular a imaginação do público, utilizando objetos comuns de forma inusitada. Incentivar o adulto a entrar no universo infantil é um dos caminhos que exploramos em nossas histórias.

### Sobre o Shopping Iguatemi Alphaville

Inaugurado em 2011, o Iguatemi Alphaville é o lugar mais completo para fazer compras da região, com um mix de lojas variado e adequado ao público, que busca marcas consolidadas e de qualidade. São cerca de 150 lojas, restaurantes e serviços exclusivos. Com o DNA e excelência que carrega da marca Iguatemi, o shopping apresenta um dos mais modernos projetos de arquitetura, com grandes skylights que proporcionam total integração com o exterior. Além disso, o Iguatemi Alphaville investe em lazer e entretenimento para todos os públicos por meio de diversas atrações e tem o melhor cinema da região, a rede Cinépolis, com salas VIP e tecnologia 3D. O shopping tem localização privilegiada, na entrada principal de acesso aos bairros Alphaville e Tamboré, entre as alamedas Rio Negro e Xingu, próxima à rodovia Castelo Branco.



# PROGRAMAÇÃO *Show* SETEMBRO | 2024

---



O CORO DA OSESP COM O MAESTRO PREPARADOR WILLIAM COELHO, EM FOTO DE 2024 (FOTO: MARIO DALOIA)

---

O ANO DE 2024 MARCA AS CELEBRAÇÕES DOS 70 ANOS DA ORQUESTRA SINFÔNICA DO ESTADO DE SÃO PAULO – OSESP, ALÉM DOS 30 ANOS DE ATIVIDADES DO CORO DA OSESP E DOS 25 ANOS DA SALA SÃO PAULO – A CASA DA OSESP, DOS COROS E DE SEUS PROGRAMAS EDUCACIONAIS, INAUGURADA EM 1999 NO EDIFÍCIO ONDE ANTES FUNCIONAVA A ESTRADA DE FERRO SOROCABANA.

---





O Coro da Osesp com o maestro preparador William Coelho, em foto de 2024 (Foto: Mario Dalóia)

A **Temporada 2024 – Osesp 70 Anos** voltou a todo vapor em **setembro** na Sala São Paulo, com um concerto especial no dia 1º: em *Sob as estrelas do destino*, o Coro da Osesp sobe ao palco com o maestro suíço Pierre-Fabien Roubaty para fazer o público sonhar com serenatas e os mistérios da noite, por meio de peças de Brahms, Fauré, Lili Boulanger e Schubert, entre outros.

A Osesp esteve de volta entre os dias 05 e 07/set, em concertos com a maestra Simone Menezes e o prodígio do violino Guido Sant’Anna. O repertório teve obras de Lili Boulanger, Heitor Villa-Lobos e Édouard Lalo.

Quem também retornou neste mês foi o projeto *Osesp Masp*, no dia 04/set, com um recital do Septeto Osesp no auditório do museu paulistano. Cada apresentação é comentada por Cadu Riccioppo, curador e crítico de arte, que faz a conexão entre as obras da coleção do Masp e as peças musicais interpretadas por nossos instrumentistas.

Também no dia 04/set teve início mais uma edição da série *Osesp Itinerante*, que neste ano será protagonizada pelo Coro da Osesp. No ano em que celebra três décadas, o grupo vocal irá se apresentar em igrejas e teatros de Araraquara, Botucatu, Diadema, Osasco, Piracicaba, Ribeirão Preto, São José dos Campos e Sorocaba, até 20/set. A regência será do maestro preparador do Coro, William Coelho.



Dias 13 e 14/set teremos mais concertos celebratórios: sob a batuta de seu Diretor Musical e Regente Titular, Thierry Fischer, a Osesp faz duas apresentações comemorativas de seus 70 anos (a Orquestra foi oficialmente instituída em 13/09/1954). Em 70 minutos ininterruptos, nossos músicos tocarão nomes como Strauss, Villa-Lobos, Mahler, Rachmaninov, Prokofiev e Carlos Gomes.

Ainda no sábado (14/set), às 21h, daremos prosseguimento à quinta temporada do popular projeto *Encontros Históricos na Sala São Paulo*. Acompanhados pela São Paulo Big Band, o conjunto residente do projeto neste ano, estarão as cantoras Sandra de Sá e Izzy Gordon.

De 19 a 21/set, a Osesp estará com jovem maestra chinesa Elim Chan e o percussionista holandês Dominique Vleeshouwers, conhecido profissionalmente como DOMNIQ, em um programa com peças de Anna Clyne, Shostakovich e Peter Eötvös, esta última com DOMNIQ como solista.

Entre 24 e 26 deste mês acontece a segunda etapa de 2024 da série itinerante *Coro na Capital*. Tendo à frente William Coelho, o conjunto vocal fará recitais em mais três locais da capital paulista (o programa será o mesmo apresentado no projeto *Osesp Itinerante*).

Finalmente, entre 26 e 28 deste mês, a Osesp estará sob o comando do chileno-italiano Paolo Bortolameo para interpretar obras de europeus e americanos, com maior foco na música da América Latina. Um recital de câmara dedicado ao *Festival Schubert*, com músicos da Orquestra e cantores solistas, encerra a rica e diversa agenda deste mês de aniversário, dia 29/set.

A série gratuita *Concertos Matinais* aconteceu nos dias 01, 07, 08 e acontecerá nos dias 15, 28 e 29/set. A apresentação do dia 1º foi com a Corporação Musical Lyra Mauá; no dia 07, convidamos a Orquestra de Câmara da ECA/USP – com Ricardo Bologna, da Osesp, na regência e na marimba; dia 08 vimos a GRU Sinfônica com o Collegium Musicum de São Paulo; no dia 15 será a vez da Orquestra Sinfônica Municipal de Jundiaí; já no dia 28, a convidada será a Orquestra Sinfônica da USP; por fim, no dia 29, o Coro da Osesp estrela esta popular série.

Os ingressos são distribuídos pela internet, nas segundas-feiras anteriores aos concertos, a partir das 12h.

Vale lembrar que os concertos da Osesp dos dias 06, 13, 20 e 27/set foram e serão transmitidos ao vivo no YouTube da Orquestra, e o *Encontros Históricos* de 14/set será exibido no YouTube da Sala São Paulo, como parte de nosso projeto ***Concertos Digitais***.

Os *Matinais* na Sala São Paulo têm o patrocínio de Google e apoio de CI&T, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura. Realização: Fundação Osesp, Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas, Ministério da Cultura e Governo Federal – União e Reconstrução.

A quinta edição da série *Encontros Históricos na Sala São Paulo* tem o patrocínio de Itaú, Porto, B3, Volkswagen Financial Services e EMS Farmacêutica, copatrocínio de Cebrace, Vivo e Embraer, apoio de Mattos Filho, Bain & Company e Almax do Brasil, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura e ProAC ICMS . Realização: Fundação Osesp, Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas, Ministério da Cultura e Governo Federal – União e Reconstrução.

## PROGRAMAÇÃO | SETEMBRO 2024

Sala São Paulo

01 SET (DOM), 10H50

Ingressos: Gratuito

**CONCERTOS MATINAIS**

**CORPORAÇÃO MUSICAL LYRA MAUÁ**

**MARIM MEIRA** regente

*Celebração de 90 anos*

Steven PONSFORD | *Cristo Redentor*

Stephen MELILO | *Godspeed*

Sérgio ALMEIDA | *Hercólubus*

Robert SHELDON | *Danças cubanas*

Félix MENDONZA | *Guerra de secciones*

---

Sala São Paulo

01 SET (DOM), 18H00

Ingressos: R\$ 39,60

**SOB AS ESTRELAS DO DESTINO**

**CORO DA OSESP**

**PIERRE-FABIEN ROUBATY** regente

**FERNANDO TOMIMURA** piano

**RICARDO BALLESTERO** piano

**NATÁLIA ÁUREA** soprano

**CLARISSA CABRAL** mezzo soprano

Johannes BRAHMS | *Canção do destino, Op. 54 [versão Friedrich Hölderlin]*



Gabriel FAURÉ | *Les Djinnns [Os gênios]*, Op. 12  
Lili BOULANGER | *Soir sur la plaine [Noite na planície]*  
Franz SCHUBERT | *Ständchen [Serenata]*, D. 920  
Camille SAINT-SAËNS | *Calme des nuits [Calmaria das noites]*, Op. 68, nº 1  
Arthur HONEGGER | *O Rei Davi*

---

**Santuário Nossa Senhora do Rosário — Ribeirão Preto**  
**04 SET (QUA), 19H30**

**Ingressos: Gratuito**

***CORO ITINERANTE***

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cántico de Celebración*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**MASP Auditório**

**04 SET (QUA), 20H00**

**Ingressos: Gratuito**

***OSESP MASP***

**SORAYA LANDIM** violino

**CLÁUDIA NASCIMENTO** flauta

**GIULIANO ROSAS** clarinete

**ADRIANA HOLTZ** violoncelo

**HORÁCIO GOUVEIA** piano

**RICARDO BOLOGNA** percussão

**HERI BRANDINO** percussão

Luiz AMATO | *Amolafaca*

Marcos BALTER | *Ligare*

Clarice ASSAD | *Emotiva*

Steve REICH | *Marimba Phase [Fase da marimba]*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 2*  
David LANG | *Stuttered Chant [Canto balbuciado]*  
Reinaldo MOYA | *Polythene Sonata Product [Sonata produto polietileno]*

---

**Sala São Paulo**  
**05 SET (QUI), 10H00**

**Ingressos: R\$ 23,00**

**ENSAIO ABERTO**

**OSESP**

**SIMONE MENEZES** regente

**GUIDO SANT'ANNA** violino

Lili BOULANGER

*D'un matin de Printemps [De uma manhã de primavera]*

*D'un soir triste [De uma tarde triste]*

Heitor VILLA-LOBOS | *Bachianas brasileiras nº 7*

Édouard LALO | *Sinfonia Espanhola, Op. 21*

---

**Basílica de São Bento — Araraquara**

**05 SET (QUI), 19H30**

**Ingressos: Gratuito**

**CORO ITINERANTE**

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cántico de Celebración*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**05 SET (QUI), 20H30**



**06 SET (SEX), 14H30 [Osesp duas e trinta] – Concerto Digital**

**07 SET (SÁB), 16H30**

**Ingressos: R\$ 39,60 a R\$ 271,00; e R\$ 39,60 [Osesp duas e trinta]**

**OSESP**

**SIMONE MENEZES** regente

**GUIDO SANT'ANNA** violino

Lili BOULANGER

*D'un matin de Printemps [De uma manhã de primavera]*

*D'un soir triste [De uma tarde triste]*

Heitor VILLA-LOBOS | *Bachianas brasileiras nº 7*

Édouard LALO | *Sinfonia espanhola, Op. 21*

---

**Santuário de Nossa Senhora de Lourdes — Botucatu**

**06 SET (SEX), 20H00**

**Ingressos: Gratuito**

***CORO ITINERANTE***

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cántico de Celebración*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**07 SET (SÁB), 10H50**

**Ingressos: Gratuito**

***CONCERTOS MATINAIS***

**ORQUESTRA DE CÂMARA DA ECA/USP**

**RICARDO BOLOGNA** regente e marimba

Luiz AMATO | *Amolafaca*

Heitor VILLA-LOBOS | *Prelúdio das Bachianas brasileiras nº 4*

Clarice ASSAD | *Ode a Carmen Miranda*

Radamés GNATALLI | *Divertimento para marimba e orquestra de cordas*

Antonio Carlos JOBIM | *Saudades do Brasil*

Arturo MÁRQUEZ | *Danzón nº 2*

---

**Catedral de Piracicaba — Piracicaba**

**07 SET (SÁB), 15H00**

**Ingressos: Gratuito**

***CORO ITINERANTE***

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cântico de Celebração*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**08 SET (DOM), 10H50**

**Ingressos: Gratuito**

***CONCERTOS MATINAIS***

**GRU SINFÔNICA**

**COLLEGIUM MUSICUM DE SÃO PAULO**

**EMILIANO PATARRA** regente

**LUDMILA THOMPSON** soprano

**BRUNO COSTA** contrateno

**ANIBAL MANCINI** tenor

**ERICK SOUZA** barítono

Richard STRAUSS | *Don Juan, Op. 20*

Marc-Antoine CHARPENTIER | *Te Deum [A Vós, ó Deus]*

---



**Santuário São Judas Thadeu — Sorocaba**

**10 SET (TER), 19H30**

**Ingressos: Gratuito**

***CORO ITINERANTE***

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cântico de Celebração*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**13 SET (SEX), 20H30 – Concerto Digital**

**14 SET (SÁB), 16H30**

**Ingressos: R\$ 39,60**

***OSESP 70 ANOS***

**OSESP**

**CORO DA OSESP**

**CORO ACADÊMICO**

**THIERRY FISCHER** regente

Richard STRAUSS | *Entrada solene dos Cavaleiros da Ordem de São João*

Heitor VILLA-LOBOS | *Bachianas brasileiras nº 2: Tocata - O trenzinho do caipira*

Gustav MAHLER | *Sinfonia nº 5: Adagietto*

Sergei RACHMANINOV | *Danças sinfônicas, Op. 45: Lento assai. Allegro vivace*

Antonín DVORÁK | *Serenata para sopros em ré menor, Op. 44: Minuetto*

Sergei PROKOFIEV | *Romeu e Julieta: Suíte nº 1, Op. 64 [Seleção]*

Marco Antônio GUIMARÃES | *Onze*

Carlos GOMES | *Lo Schiavo: Alvorada*

Ottorino RESPIGHI | *Pini di Roma: I Pini della Via Apia*

---

**Sala São Paulo**

**14 SET (SÁB), 21H00**

Ingressos: R\$ 39,60 a R\$ 210,00

**ENCONTROS HISTÓRICOS NA SALA SÃO PAULO**

**SÃO PAULO BIG BAND**

**IZZY GORDON** voz

**SANDRA DE SÁ** voz

*Setlist a ser anunciado.*

---

**Sala São Paulo**

**15 SET (DOM), 10H50**

**Ingressos: Gratuito**

**CONCERTOS MATINAIS**

**ORQUESTRA SINFÔNICA MUNICIPAL DE JUNDIAÍ**

**CLAUDIA FERES** regente

**ALCEU REIS** violoncelo

César FRANCK | *Prelúdio, fuga e variação, Op. 18: Prelúdio*

Camille SAINT-SAËNS | *Concerto para violoncelo nº 1 em lá menor, Op. 33*

Robert SCHUMANN | *Sinfonia nº 3 em Mi bemol maior, Op. 97 — Renana*

---

**Teatro Municipal Glória Giglio — Osasco**

**16 SET (SEG), 19H00**

**Ingressos: Gratuito**

**CORO ITINERANTE**

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cántico de Celebración*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---



**Fábrica de Cultura Diadema — Diadema**

**18 SET (QUA), 19H30**

**Ingressos: Gratuito**

***CORO ITINERANTE***

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium* [O grande mistério]

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep* [Sono]

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cântico de Celebración*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**19 SET (QUI), 10H00**

**Ingressos: R\$ 23,00**

***ENSAIO ABERTO***

**OSESP**

**ELIM CHAN** regente

**DOMNIQ** percussão

Anna CLYNE | *This midnight hour* [Esta meia-noite]

Peter EÖTVÖS | *Speaking drums* [Falando percussão]

Dmitri SHOSTAKOVICH | *Sinfonia nº 10 em mi menor, Op. 93*

---

**Sala São Paulo**

**19 SET (QUI), 20H30**

**20 SET (SEX), 20H30 – Concerto Digital**

**21 SET (SÁB), 16H30**

**Ingressos: R\$ 39,60 a R\$ 271,00**

**OSESP**

**ELIM CHAN** regente

**DOMNIQ** percussão

Anna CLYNE | *This midnight hour* [Esta meia-noite]

Peter EÖTVÖS | *Speaking drums* [Falando percussão]  
Dmitri SHOSTAKOVICH | *Sinfonia nº 10 em mi menor, Op. 93*

---

**Paróquia Sagrada Família — São José dos Campos**  
**20 SET (SEX), 20H30**

**Ingressos: Gratuito**

***CORO ITINERANTE***

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium* [O grande mistério]

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep* [Sono]

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cântico de Celebração*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**22 SET (DOM), 10H50**

**Ingressos: Gratuito**

**CORAL JOVEM DO ESTADO**

**TIAGO PINHEIRO** regente e preparador vocal

**JULIANA RIPKE** piano

**JOÃO PAULO AMARAL** viola caipira

Rodrigo LIMA | *Cantos do médio São Francisco*

Gilberto MENDES | *Vila Socó, meu amor*

JOSYARA

*Mansa fúria* [arranjo Juliana Ripke]

*Apreciação* [arranjo Carlos Bauzys]

*Ouro e lama* [arranjo Juliana Ripke]

Luan AUGUSTO | *És deste mundo* [arranjo Juliana Ripke]

LENINE | *O marco marciano* [arranjo Daniel Reginato]

Gilberto GIL | *Expresso 2222* [arranjo Daniel Reginato]

Caetano VELOSO | *O ciúme* [arranjo Luiz Gayotto]

Chico BUARQUE



*Brejo da cruz* [arranjo Damiano Cozzella]  
*O velho Francisco* [arranjo Paulo Serau]  
DJAVAN & Chico BUARQUE | *Tanta saudade* [arranjo Xavier Bartaburú]

---

**Fábrica de Cultura Brasilândia**

**24 SET (TER), 15H00**

**Ingressos: Gratuito**

***CORO NA CAPITAL***

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium* [O grande mistério]

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep* [Sono]

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozzella]

Leo BROUWER | *Cántico de Celebración*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**26 SET (QUI), 10H00**

**Ingressos: R\$ 23,00**

***ENSAIO ABERTO***

**OSESP**

**PAOLO BORTOLAMEOLLI** regente

Antonín DVORÁK | *Sinfonia nº 7 em ré menor, Op. 70*

George GERSHWIN | *Abertura cubana*

Gabriela ORTIZ | *Hominum – Suíte para orquestra*

Miguel FARÍAS | *Estallido*

Lorenzo FERNANDEZ | *Reisado do pastoreio: Batuque*

---

**Igreja Luterana da Paz**

**26 SET (QUI), 19H00**

**Ingressos: Gratuito**

**CORO NA CAPITAL**

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cântico de Celebração*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**26 SET (QUI), 20H30**

**27 SET (SEX), 20H30 – Concerto Digital**

**28 SET (SÁB), 16H30**

**Ingressos: R\$ 39,60 a R\$ 271,00**

**ENSAIO ABERTO**

**OSESP**

**PAOLO BORTOLAMEOLLI** regente

Antonín DVORÁK | *Sinfonia nº 7 em ré menor, Op. 70*

George GERSHWIN | *Abertura cubana*

Gabriela ORTIZ | *Hominum – Suíte para orquestra*

Miguel FARÍAS | *Estallido*

Lorenzo FERNANDEZ | *Reisado do pastoreio: Batuque*

---

**Igreja Anglicana da Santíssima Trindade**

**27 SET (SEX), 19H00**

**CORO NA CAPITAL**

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-Mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

GILBERTO GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]



Nibaldo ARANEDA | *Ismália*  
Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]  
Leo BROUWER | *Cántico de Celebración*  
Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*  
Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*  
Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**28 SET (SÁB), 10H50**

**Ingressos: Gratuito**

**CONCERTOS MATINAIS**

**ORQUESTRA SINFÔNICA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO – OSUSP**

**TOBIAS VOLKMAN** regente

Francisco MIGNONE | *Festa das igrejas*

Camargo GUARNIERI | *Sinfonia nº 1*

---

**Sala São Paulo**

**29 SET (DOM), 10H50**

**Ingressos: Gratuito**

**CONCERTOS MATINAIS**

**CORO DA OSESP**

**WILLIAM COELHO** regente

Morten LAURIDSEN | *O magnum mysterium [O grande mistério]*

Antonio LOTTI | *Crucifixus a oito vozes*

Juliana RIPKE | *Vozes-mulheres* [texto: Conceição Evaristo]

Eric WHITACRE | *Sleep [Sono]*

Gilberto GIL e Nana CAYMMI | *Bom dia* [arranjo de Pedro Veneziani]

Nibaldo ARANEDA | *Ismália*

Dorival CAYMMI | *Suíte dos pescadores* [arranjo de Damiano Cozella]

Leo BROUWER | *Cántico de celebración*

Heitor VILLA-LOBOS | *Choros nº 3 — Pica-Pau*

Aylton ESCOBAR | *Sabiá, coração de uma viola*

Ronaldo MIRANDA | *Suíte nordestina*

---

**Sala São Paulo**

**29 SET (DOM), 18H00**

**Ingressos: R\$ 39,60 a R\$ 132,00**

## **FESTIVAL SCHUBERT**

**FABIANA PORTAS** mezzo soprano

**LUIZ GUIMARÃES** tenor

**JOÃO VITOR LADEIRA** barítono

**FERNANDO TOMIMURA** piano

Franz SCHUBERT

*Die Forelle [A Truta], D 550*

*Der Tod und das Mädchen [A morte e a donzela], D 531*

*Der Wanderer [O Andarilho], D 489*

*Gretchen am Spinnrade [Gretchen ao tear]*

*Die Freunde von Salamanka [Os amigos de Salamanka]*

**SÉRGIO BURGANI** clarinete

**ROMEU RABELO** fagote

**NIKOLAY GENOV** trompa

**CÉSAR A. MIRANDA** violino

**LEANDRO DIAS** violino

**EDERSON FERNANDES** viola

**DOUGLAS KIER** violoncelo

**ALEXANDRE ROSA** contrabaixo

Franz SCHUBERT | *Octeto em Fá maior, D 803*

## **SALA SÃO PAULO | SERVIÇO**

**Endereço:** Praça Júlio Prestes, 16, Luz, São Paulo, SP

**Taxa de ocupação limite:** 1.484 lugares

**Recomendação etária:** 07 anos

**Bilheteria (INTI):** [osesp.byinti.com](http://osesp.byinti.com) | [salasaopaulo.byinti.com](http://salasaopaulo.byinti.com)

(11) 3777-9721, de segunda a sexta, das 12h às 18h.

**Cartões de crédito:** Visa, Mastercard, American Express e Diners.

**Concerto acessível:** entrada gratuita e extensiva ao acompanhante. Reserva de ingressos pelo e-mail [contato@vercompalavras.com.br](mailto:contato@vercompalavras.com.br). Retirada 1h antes do evento, no Boulevard da Sala São Paulo.

**Estacionamento:** R\$ 35,00 (noturno e sábado à tarde) e R\$ 20,00 (sábado e domingo de manhã) | 600 vagas; 20 para pessoas com deficiência; 33 para idosos.

**Mais informações no site oficial da Osesp.**

**A Osesp e a Sala São Paulo são equipamentos do Governo do Estado de São Paulo, por intermédio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas do Estado de São Paulo, gerenciadas pela Fundação Osesp, Organização Social da Cultura.**



**ITU RECEBE  
APRESENTAÇÃO DE  
PEÇA INFANTIL  
INSPIRADA NA  
POESIA DE MANOEL  
DE BARROS**

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

**Cia. Quinquió  
apresenta peça  
infantil "Raiz do  
Sonho" em Itu com  
entrada gratuita**



*O espetáculo convida o público a pensar um pouco mais sobre as coisas aparentemente simples da vida e também sobre a força transformadora dos grandes sonhos.*

### **Itu (SP) recebe apresentação de peça infantil inspirada na poesia de Manoel de Barros**

No dia **12 de setembro de 2024** (quinta-feira), às **9h** e às **14h**, com entrada gratuita, **audiodescrição e tradução em LIBRAS**, a **Cia. Quinquió** ( @cia.quinquio ) apresenta o espetáculo **“Raiz do Sonho”** no **Centro Promocional Madre Teodora - SIPEB**, que fica na **Rua do Patrocínio, 762 - Centro, Itu (SP)**.

Inspirado nas obras do poeta **Manoel de Barros**, o espetáculo **“Raiz do Sonho”** trata do resgate das coisas simples e da importância de coisas aparentemente

insignificantes, relatando, ao mesmo tempo, a força de um sonho. Sonhos que podem mover um ser humano em busca de algo melhor. Os sonhos , aguçam a curiosidade, proporcionar aprendizados e até reflexões sobre a existência humana.

Através da obra do poeta matogrossense **Manoel de Barros**, a montagem proporciona ao público um momento de poesia e de contato com coisas que o poeta intitula “inúteis”. A importância do nada, a insignificância das pequenas coisas cotidianas e o olhar poético para a natureza, que Manoel coloca em seus poemas são a inspiração para o espetáculo. Unido a isso, músicas do cancionário popular transitam entre as palavras do poeta e despertam no público memórias de sua origem, revelando a identidade que cada ser humano traz em si.

Através de uma divertida narrativa, acompanhada por jogos e brincadeiras, o espetáculo busca despertar no público infantil - e também adulto - a sensibilidade para as coisas simples da vida, como o brincar, por exemplo, que pertence a todo ser humano.

“Junto com o brincar, nascem os sonhos e, por que não, também a realização deles?”, comenta o grupo.



E no dia **20 de setembro de 2024** (sexta-feira), com entrada gratuita, o grupo realiza uma **Oficina de Teatro para Crianças e Pré-adolescentes**, na faixa etária de **08 a 14 anos**, na **Escola Municipal Genésio da Luz Novaes**, em **Vargem Grande Paulista (SP)**. A oficina terá a duração de duas horas e serão disponibilizadas 20 (vinte) vagas gratuitas.

O objetivo é proporcionar às crianças e pré-adolescentes da cidade uma experiência lúdica com o fazer teatral, apresentando elementos básicos do teatro para que as crianças criem possibilidades artísticas a partir dos estímulos oferecidos. Os temas da oficina serão: Aquecimento vocal e corporal, Jogos Teatrais, Criação de cenas, a partir de estímulos das artes visuais e uma apresentação final.

### **Sobre a Cia. Quinquió**

A **Cia. Quinquió** surgiu em **2014** como um grupo de estudos sobre literatura brasileira e teatro físico, um método teatral que visa o desenvolvimento do ator e a criação dramática através do corpo e da dinâmica do movimento.

Os fundadores do grupo, **Samara Chedid e Luis Manarelli**, são atores profissionais com vasta experiência em teatro infantil e docência em artes cênicas. O trabalho do grupo consiste em pesquisa e treinamento corporal, contação de histórias e oficinas de criação direcionadas a estudantes e educadores.

As ações fazem parte do projeto **“Raiz do Sonho”** contemplado no edital de **Difusão Cultural**, através da **Lei Paulo Gustavo para o Estado de São Paulo**, com o qual o grupo celebra seus dez anos de história.

**Informações:** [www.instagram.com/cia.quinquio](http://www.instagram.com/cia.quinquio) e [www.facebook.com/ciaQuinquio](http://www.facebook.com/ciaQuinquio)

**Ficha Técnica - Direção:** Luis Manarelli. **Elenco:** Samara Chedid e Luis Manarelli ou Gilmara Pereira; **Músicos:** Camila Borges e Monique Salustiano; **Dramaturgia:** Luis Manarelli e Samara Chedid; **Direção de Arte e Cenário:** Cia Quinquió; **Figurino:** Marcela Pankowski. **Direção de produção artística:** Samara Chedid **Iluminação:** Greta Liz. **Intérprete de Libras:** Amanda; **Audiodescritor:** Douglas Soares; **Canção Tema:** Gutto Mota; **Letra da música:** Gilmara Pereira; **Música Descida do Trem:** Camila Borges e Monique Salustiano

**Trilha sonora e Arranjos:** Camila Borges, Monique Salustiano e Fabrício Cardeal. **Assessoria de Imprensa:** Luciana Gandelini. **Agenciamento:** Paula Simões.

**Serviço: Espetáculo “Raiz do Sonho”**

**Com Cia Quinquió**

**Sinopse:** Inspirada na obra do poeta Manoel de Barros, Raiz do Sonho narra a trajetória de uma menina cheia de sonhos que mora com seu irmão em um pacato vilarejo cercado

por um rio. Seu maior sonho é ir até a cidade, onde acredita que está seu pai, para lhe entregar seu chapéu. Sua maior dificuldade aparece na forma do famoso vendaval que assombra o vilarejo. É diante dele que ela encontrará força e coragem para perseguir seu sonho em um caminho repleto de aventuras e brincadeiras. **Duração:** 45 minutos

**Classificação Livre - Grátis**

**Quando:** 12 de setembro de 2024 (quinta-feira) - **Horário:** 9h e 14h

**Onde:** Centro Promocional Madre Teodora - SIPEB - R. do Patrocínio, 762 - Centro, Itu - SP

**Acessibilidade:** Audiodescrição e Tradução em Libras

**Oficina de teatro para crianças e pré-adolescentes**

**Quando:** 20 de setembro de 2024 (sexta-feira)

**Onde:** Escola Municipal Genésio da Luz Novaes - Rua Camarão, 27 - Capela São Pedro - CEP 06730-000 - Vargem Grande Paulista - SP.

Raiz do Sonho - Crédito da foto/Pedro Rocha





**CINEMARK™**

**01**



**02**



**03**



**Cinemark  
participa  
da segunda  
Semana do  
Cinema de  
2024 com  
ingressos  
no valor de  
R\$ 12**



IDEALIZADA PELA  
FENEEC E A  
ABRAPLEX, A AÇÃO  
PROMOCIONAL  
ACONTECE DE 12 A 18  
DE SETEMBRO EM  
SESSÕES 2D E 3D DA  
REDE EM TODO O PAÍS



A **Cinemark** será uma das redes exibidoras da nova **Semana do Cinema**, que acontece entre os dias **12 e 18 de setembro**. Durante sete dias, os cinéfilos poderão conferir nas salas de cinema da Rede filmes de todos os gêneros da programação normal, como “Os Fantasmas Ainda se Divertem: Beetlejuice Beetlejuice”, “Silvio”, “Hellboy e o Homem Torto”, “Meu Amigo Pinguim”, “O Corvo” e “Zuzubalândia - O Filme” (exclusivo na Cinemark) pelo **valor promocional de R\$ 12 nas sessões em 2D e 3D**. Salas Prime, Poltrona D-BOX e XD não estão inclusas. Filmes de conteúdos especiais também não estão contemplados. Consulte todas as regras no nosso site.

Em sua quinta edição — já a segunda de 2024 —, a Semana do Cinema é a oportunidade perfeita para aproveitar as principais novidades cinematográficas nacionais e internacionais no melhor conforto e tecnologia que a Cinemark oferece aos seus clientes. A campanha é idealizada pela FENECC (Federação Nacional das Empresas Exibidoras Cinematográficas), com apoio da ABRAPLEX (Associação Brasileira das Empresas Exibidoras Cinematográficas Operadoras de Multiplex).

“Queremos repetir o sucesso da primeira edição da Semana do Cinema deste ano, que encheu as nossas salas de cinema em fevereiro e permitiu que milhares de brasileiros se beneficiassem da promoção. Desta vez, com filmes tão plurais em cartaz, a Cinemark



convida novamente todos os amantes da tela grande para compartilharem esse momento especial conosco”, comenta Vinicius Porto, Diretor de Marketing & Clientes da Cinemark.

E as novidades não param por aí: o **Cinemark Club Fan** — serviço que dá direito a 1 meia-entrada e 1 ano de 15% de desconto na bomboniere e acúmulo de pontos — terá o valor promocional de adesão a partir de R\$ 12. Mais informações podem ser obtidas através do site ou app da Cinemark.

### Serviço “Semana do Cinema” - Setembro/2024

Em todos os complexos Cinemark com salas tradicionais 2D e 3D. Confira os horários das sessões no site ou app

**Data:** de 12 a 18 de setembro.

**Valor único:** R\$ 12\*.

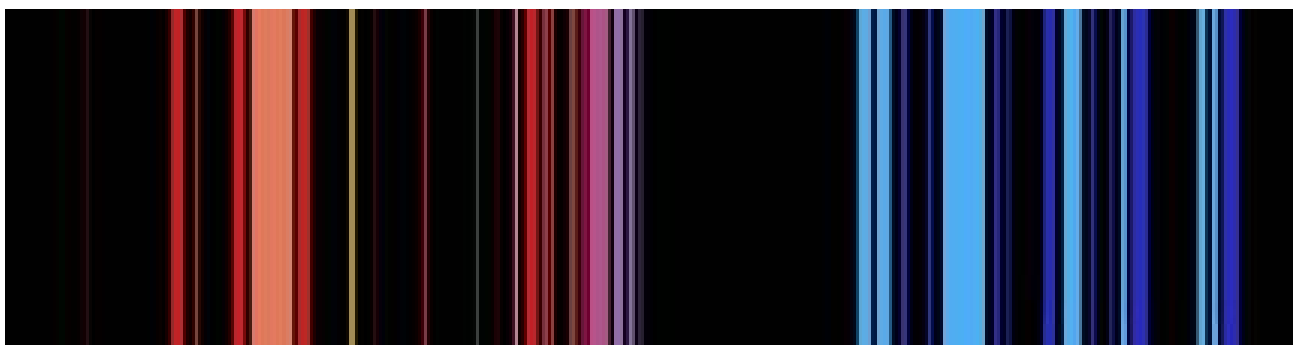
\*Para garantir este valor na compra via canais digitais, clientes devem selecionar a opção SEMANA DO CINEMA

### Rede Cinemark no Brasil

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

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

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



© 2024 Luminescence. Todos os direitos reservados. A imagem é meramente ilustrativa e não representa qualquer produto ou serviço.

BIANCA ALENCAR

# PETS EM AÇÃO!

A UNIÃO FAZ A FORÇA



# SILVIO

UM BUAU TAMBÉM GUARDA MUITOS SEGREDOS

RODRIGO FARO  
Um buaú também guarda muitos segredos. Um filme de suspense brasileiro que conta a história de um homem que descobre que seu buaú não é apenas um animal de estimação, mas um agente secreto. O filme é estrelado por Rodrigo Faro e conta com uma trilha sonora emocionante.

KEATON RYDER O'HARA THEROUX BELLUCCI ORTEGA DAFOE



# BEETLEJUICE BEETLEJUICE

THE GHOST WITH THE MOST IS BACK

05.09.24

# Harry Potter

## DE VOLTA À HOGWARTS

O EXPRESSO DE HOGWARTS  
VAI PARTIR NOVAMENTE!  
MARATONA DE HARRY POTTER NOS CINEMAS  
SÓ DIA 31 DE AGOSTO



HARRY POTTER E A PEDRA FILOSOFAL



HARRY POTTER E A CÂMARA SECRETA



HARRY POTTER E O PRISIONEIRO DE AZKABAN

PRÉ-VENDA A PARTIR DE  
27 DE AGOSTO, ÀS 10H

VERIFIQUE A CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA



## Filme do Silvio Santos e maratona do Harry Potter estão entre os principais lançamentos das unidades do Cinemark em São Paulo e Osasco

Neste final de agosto e início de setembro, os fãs de cinema poderão aproveitar diversos novos títulos que estreiam nas telonas que agradam a todos os gostos. Filmes como **Pets Em Ação!**, **Os Fantasma Ainda se Divertem: Beetlejuice**, **Silvio** e a maratona **Harry Potter** podem ser conferidos nas unidades do Cinemark do **Central Plaza Shopping**, que possui a maior tela em exibição XD da América Latina, **Shopping Aricanduva**, o maior shopping da América Latina, **Shopping Interlagos**, um dos principais destinos para compras e lazer na zona sul de São Paulo, e **Shopping União de Osasco**, um dos destinos de compras mais completos da região oeste de São Paulo.

**Pets em Ação.** Gracie e Pedro não poderiam ser mais diferentes! Ela é uma cachorrinha de raça que acredita ser a melhor de todas, enquanto ele é um gato adotado que se contenta com aventuras nas ruas e até jantar do lixo. Apesar de serem da mesma família, eles não se suportam e vivem discutindo por qualquer coisinha. Durante uma viagem em família, eles acabam se perdendo no aeroporto e, agora, Gracie e Pedro precisam superar suas diferenças e unir forças para encontrar o caminho de volta para casa e para a família que tanto amam. **Estreou em 29 de agosto.**

**Os Fantasma Ainda se Divertem: Beetlejuice.** Beetlejuice é a sequência direta do filme *Os Fantasma se Divertem* de Tim Burton, lançado em 1988. Nesta nova história, retornamos à casa em Winter River, onde três gerações da família Deetz se unem após uma tragédia familiar inesperada. Lydia Deetz (Winona Ryder) já é adulta e mãe da adolescente Astrid (Jenna Ortega), que repentinamente descobre a misteriosa maquete da cidade no sótão e abre, sem querer, o portal para a vida após a morte, mais uma vez virando a vida da família Deetz de ponta-cabeça com o ressurgimento do extravagante fantasma Beetlejuice (Michael Keaton). **Estreia em 05 de setembro.**

**Silvio.** Além de felicidade, um baú também pode guardar muitos segredos. Baseado em fatos reais, Silvio Santos (Rodrigo Faro) relembra sua história de vida e revela acontecimentos dos bastidores que nunca foram mostrados. Durante o sequestro que marcou o Brasil, o apresentador precisa lutar para proteger sua família e seu legado enquanto encara de frente um dos momentos mais desafiadores da sua vida. **Estreia em 05 de setembro.**

**Maratona Harry Potter.** Exclusivamente no dia **31 de agosto**, as telonas do cinema irão exibir os 3 primeiros filmes da franquia: **Harry Potter e a Pedra Filosofal**, **Harry Potter e a Câmara Secreta** e **Harry Potter e o Prisioneiro de Azkaban**. A pré-venda para os *potterheads* de plantão tiveram início no dia 27 de agosto.

Estes e outros filmes podem ser conferidos nas unidades do Cinemark do Centro Comercial Aricanduva (com 05 salas no Shopping Aricanduva e outras 08 salas no Interlar), Central Plaza Shopping, Shopping Interlagos e Shopping União de Osasco.

Consulte dias e horários das sessões no site [www.cinemark.com.br](http://www.cinemark.com.br), ou nos sites [www.aricanduva.com.br](http://www.aricanduva.com.br), [www.centralplazashopping.com.br](http://www.centralplazashopping.com.br), [www.interlagos.com.br](http://www.interlagos.com.br) e [www.shoppinguniao.com.br](http://www.shoppinguniao.com.br).

**Horário de funcionamento:** Consulte programação  
**Consulte a classificação indicativa do filme**

### **Shopping Aricanduva**

**Endereço:** Av. Aricanduva, 5555 – Vila Matilde, São Paulo/SP.

**Estacionamento gratuito.**

### **Central Plaza Shopping**

**Endereço:** Av. Dr. Francisco Mesquita, 1000 – Vila Prudente, São Paulo/SP

**Estacionamento gratuito por 2 horas (após, cobrança de horas corridas).**

### **Shopping Interlagos**

Av. Interlagos, 2255 – Interlagos, São Paulo/SP

### **Shopping União de Osasco**

Avenida dos Autonomistas, 1.400 - Vila Yara, Osasco/SP





WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

# FAMOSOS PARTICIPAM DO BAILE DO BB EM SAO PAULO

A QUARTA EDIÇÃO DO BAILE DO BB REUNIU  
PERSONALIDADES NO BALLROOM DO HOTEL  
ROSEWOOD EM SP, NA NOITE DE SÁBADO (24/08)

ANO 1 | NÚMERO 5 | ABRIL DE 2030

THIAGO OLIVEIRA | CRÉDITOS IUDE



A NOITE REUNIU UM TIME DE PERSONALIDADES INFLUENTES DO UNIVERSO DE MODA, BELEZA, ENTRETENIMENTO, NEGÓCIOS E CULTURA SOB TEMA INSPIRADO NO BLACK AND WHITE BALL, REALIZADO POR TRUMAN CAPOTE NO PLAZA HOTEL, EM NOVA YORK, EM 1966.

ESTE ANO, O PR BETO PACHECO SEGUIU COM UMA LISTA DE CONVIDADOS ILUSTRE TENDO COMO UM DOS PONTOS ALTOS DA NOITE, UM LEILÃO BENEFICENTE EM APOIO A CASA SANTA TERESINHA.

CONFIRA ABAIXO O LOOK DOS CONVIDADOS:

EDIÇÃO Nº 53 / SETEMBRO/2024

SILVIA BRAZ | CRÉDITOS LECA NOVO



THÁSSIA NAVES | CRÉDITOS EUSÉBIO MENDONÇA



FERNANDA MOTTA | CRÉDITOS IUDE



EDIÇÃO Nº 53 / SETEMBRO/2024

JORDANNA MAIA | CRÉDITOS EUSÉBIO MENDONÇA



ELISA ZARZUR | CRÉDITOS @ONLYLUSCA



MARIA BRAZ | CRÉDITOS GONÇALO SILVA





## 5 OCASIÕES EM QUE LOOKS AZUL MARINHO PODEM SER A ESCOLHA CERTA

Além de colorir peças para o ambiente profissional, que naturalmente precisam inspirar confiança, de acordo com a Lofty Style, a cor também transmite tranquilidade e funciona muito bem para eventos sociais, que terão um toque especial de estilo e elegância



O azul marinho é, definitivamente, a cor para quem deseja transmitir confiança e, embora seja escuro, também inspira calma e serenidade. Além de clássico e atemporal, esta tonalidade está relacionada à uma moda elegante e descomplicada. Por fim, para não restar dúvidas e arrematar um espaço no guarda-roupa com peças neste tom, é importante destacar que também é possível combiná-lo com diversas outras cores: branco, nude, vermelho, mostarda e verde oliva são algumas opções.

Se a dúvida é onde usar roupas neste tom para expressar as mensagens associadas a ele, a **Lofty Style**, marca de moda feminina com modelagens atemporais e peças comfy, lista cinco ocasiões em que o azul marinho veste melhor do que qualquer outra cor. Confira!

**Entrevista de emprego:** Usar azul marinho em uma entrevista de emprego pode ajudar a transmitir profissionalismo, confiança e seriedade. A cor inspira competência e produtividade.



BLUSA TRICOT MANUELA - R\$249,90

**Reunião de negócios:** O azul marinho pode ser uma escolha estratégica para transmitir autoridade e respeito, ao mesmo tempo em que mantém uma aparência sofisticada e acessível.



CALÇA PANTALONA ELIS - R\$459,90

**Palestras:** Usar azul marinho ao fazer uma palestra para o público pode reforçar a imagem de uma mulher segura, confiante e influente. Isso porque a cor ajuda a projetar autoridade e credibilidade.





**BLUSA ALFAIATARIA CALIE – R\$229,90**

**Casamentos:** Em ocasiões sociais que exigem looks mais formais, o azul marinho é uma cor que exala elegância e discrição. É uma alternativa clássica ao preto e se destaca por sua sobriedade e estilo.



**ESTIDO MIDI EDUARDA – R\$559,90**

**Primeiro encontro:** O azul marinho em um primeiro encontro pode passar uma mensagem de confiança e tranquilidade. É uma cor que combina com a ideia de segurança e pode ajudar a criar uma atmosfera confortável.



REGATA TRICOT JOANA - R\$199,90

### **Sobre a Lofty Style**

Com mais de 20 anos de mercado, a Lofty Style é uma marca de moda feminina que conta com modelagens atemporais e peças comfy para todas as mulheres. Fundada pelo casal Camila Ortiz e Wander Cordeiro, a marca conta com 41 lojas, em 9 estados do país, além do e-commerce, [loftystyle.com.br/](http://loftystyle.com.br/), A Lofty Style busca refletir nos produtos seu DNA de autenticidade e dedicação, através da um vasto portfólio de modelagens e linhas, que permitem às mulheres o acesso a uma moda atemporal e sofisticada.



 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](mailto:elenir@cranik.com)

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

# **QUANTOS DIAS DE FÉRIAS UM EMPRESÁRIO DEVE TIRAR?**



**MARCUS MARQUES,  
ESPECIALISTA EM GESTÃO  
EMPRESARIAL, DEBATE SOBRE  
O EQUILÍBRIO ENTRE  
TRABALHO E BEM-ESTAR DOS  
SÓCIOS E DIRETORES**



A busca pelo sucesso nos negócios é um dos grandes objetivos dos empreendedores. Entretanto, muitos se esquecem de um componente importantíssimo no sucesso a longo prazo, tanto na longevidade dos negócios como na vida do empresário: o próprio bem-estar. E aí vem a pergunta: quantos dias de férias ele deve tirar? À primeira vista, parece simples, mas esconde pontos relevantes que merecem reflexão e debate.

Segundo Marcus Marques, especialista em gestão empresarial, o descanso é ponto-chave no sucesso do empresário, enquanto trabalhar demais pode ter uma interpretação equivocada. "Uma gestão empresarial de sucesso não se baseia apenas em muitas horas trabalhadas no dia ou em uma semana de trabalho sem um dia de descanso, mas na qualidade e planejamento das tarefas realizadas. Um profissional relaxado toma decisões mais assertivas e lidera com mais empatia e visão do que a empresa almeja", explica.

Além disso, equilibrar a vida profissional e pessoal é fundamental para todo empreendedor. Apesar das dificuldades nesse processo, saber balancear o tempo vai ajudar no dia a dia. Muitas vezes, a pressão por resultados e a necessidade constante de estar presente levam os empresários a ignorar suas necessidades pessoais. "Estar bem com a família e no âmbito pessoal devem ser prioridades porque uma base sólida oferece suporte emocional e reduz o estresse. Esse equilíbrio é um diferencial para manter a saúde mental e alcançar o sucesso nos negócios", destaca Marques.

### **Exemplos de Práticas Saudáveis**

Empresas como Google e American Express implementaram políticas flexíveis de férias que permitem aos seus executivos recarregar as energias. Essa prática resultou em maior produtividade e inovação, provando que o descanso é essencial para a criatividade, eficiência e gestão assertiva do negócio.

Richard Branson, fundador do Virgin Group, é conhecido por tirar férias regulares durante o ano. Ele acredita que momentos de descanso são essenciais para a tomada de decisões estratégicas e para manter a motivação em alta dos empresários.

"Desafiar as normas estabelecidas sobre o tempo de trabalho é fundamental para criar um ambiente corporativo saudável para o empresário, pois ele tem uma rotina exaustiva de trabalho, com pressão, pouco tempo, decisões importantes e uma vida solitária, onde, muitas vezes, o sócio está sozinho no dia a dia, carregando o mundo nas costas. O colaborador termina o turno e vai para casa, mas o dono leva consigo as preocupações. Férias regulares não são um luxo, mas uma necessidade fisiológica para o equilíbrio entre vida pessoal e profissional," ressalta Marcus Marques.

Refletir sobre quantos dias de férias tirar é primordial para promover uma cultura de trabalho saudável e sustentável. É preciso desmistificar a ideia de que o sucesso está

ligado à constante presença e trabalho árduo sem pausas. Adotar práticas que valorizem o bem-estar pode ser o diferencial para a longevidade e sucesso das empresas.

Marques detalha alguns pontos para que o empresário possa se ausentar sem prejudicar o negócio.

### **Saber delegar**

Se você treinar as lideranças do seu negócio, elas podem tomar decisões importantes sem você estar presente, pois têm capacidade e entendimento do negócio.

### **Períodos curtos**



Se prefere não se ausentar por muito tempo, pode tirar períodos curtos de férias durante o ano, como uma semana a cada três meses, o que não impactará diretamente na rotina da empresa. O mês de julho, inclusive, é um tempo em que o empresário pode se programar e tirar alguns dias, acompanhando os filhos nas férias escolares, criando um bom ambiente também com a família.

### **Sobre Marcus Marques**

Marcus Marques possui mais de 2 milhões de seguidores em suas redes sociais e tem como propósito acelerar o Brasil, ajudando as empresas a se tornarem extraordinárias. No total, mais de 10.000 empresários já participaram de sua imersão Acelerador Empresarial, um programa que já teve mais de 60 turmas. É fundador e líder do Giants, a maior comunidade de empresários de alto valor no Brasil, que conta com mais de 650

membros ativos no programa. Esse cenário promissor fez com que ele se tornasse a principal referência em gestão e aceleração de pequenas e médias empresas.

Graças ao excelente resultado conquistado ao longo dos tempos, fatura mais de R\$ 150 milhões por ano e gera mais de R\$ 60 milhões anuais de lucro. O Grupo Acelerador, um ecossistema de oito empresas, emprega mais de 750 colaboradores comprometidos a ajudar empresários a terem cada vez mais lucro e liberdade. Para mais informações, acesse o site ou pelas redes sociais @marcusmarquesoficial.



# **Autismo e Comorbidades que o Acompanham - Tratamento Integral e Neurodesenvolvimento**

Explorando Os Desafios E Soluções Para Melhorar A Qualidade De Vida Das Pessoas Com Comorbidades que Afetam Pacientes Dentro do Transtorno Do Espectro Autista

Por Dra. Gladys Arnez, Médica Neurologista Infantil e Adolescência





O termo **Transtorno do Espectro Autista** (TEA) engloba diversos transtornos do neurodesenvolvimento.

*Essa condição apresenta como característica central prejuízos na comunicação social e comportamentos restritos e repetitivos. No entanto, além desses sintomas principais, muitas pessoas com TEA também enfrentam outras condições que podem agravar os sintomas e afetar sua qualidade de vida: As Comorbidades que em geral o acompanham.- Explica a Dra. Gladys Arnez.*

### **Comorbidades no Autismo**

As comorbidades no autismo podem variar de pessoa para pessoa, mas algumas são mais comuns:

#### **1. Epilepsia:**

Entre 25% a 40% das pessoas com TEA também sofrem de epilepsia. Convulsões podem ocorrer e precisam ser detectadas e tratadas. Fatores como deficiência intelectual, histórico familiar de epilepsia e atraso cognitivo grave aumentam o risco de epilepsia no TEA.

Os sintomas incluem: mudanças abruptas no comportamento, como olhar fixo, enrijecimento dos músculos e distúrbios do sono.



## 2. Transtornos de Ansiedade e Depressão

O autismo frequentemente coexiste com transtornos de ansiedade e depressão. Essas condições podem agravar os sintomas do TEA e afetar o bem-estar emocional. É essencial abordar essas comorbidades por meio de intervenções psicossociais e, quando necessário, medicação. A cada dia acabam surgindo tratamentos alternativos, como os Tratamentos com a Toxina Botulínica e o Canabidiol CBD), dos quais falaremos mais tarde.



### 3. TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade):

O TDAH é outra comorbidade comum no autismo. Dificuldade de concentração, impulsividade e hiperatividade são características desse transtorno. Abordagens terapêuticas, como terapia comportamental e medicamentos, podem ajudar a gerenciar os sintomas.

### 4. TOD (Transtorno Opositivo-Desafiador):

O TOD envolve comportamentos desafiadores, como teimosia, agressividade e desobediência. Terapia comportamental e apoio familiar são essenciais para lidar com essa comorbidade.

### 5. Ecolalia:

6. A ecolalia é a repetição involuntária de palavras ou frases. Embora seja mais comum em crianças com autismo, também pode ocorrer em adultos. Estratégias de comunicação alternativa e terapia da fala podem ajudar a minimizar esse sintoma.

### Tratamento Multidisciplinar

O tratamento da comorbidade autismo e suas comorbidades é individualizado e multidisciplinar. Além de abordagens médicas, terapias como ABA, terapia ocupacional, fonoaudiologia e fisioterapia desempenham um papel importante.

A **Dra. Gladys Arnez**, médica neurologista infantil e especialista em Tratamentos do Neurodesenvolvimento, destaca a relevância de considerar todas essas dimensões no cuidado integral das pessoas com TEA.

Em resumo, compreender e tratar as comorbidades associadas ao autismo é fundamental para melhorar a qualidade de vida das pessoas no espectro. A busca por soluções integradas e o apoio de profissionais especializados são essenciais para enfrentar esses desafios de forma abrangente e eficaz.



### Conclusão



Ao abordar o tema do tratamento do autismo e suas comorbidades, é crucial reconhecer a complexidade dessa condição e a importância de uma abordagem holística. A **Dra. Gladys Arnez** e outros especialistas continuam a pesquisar e desenvolver estratégias para melhorar a vida das pessoas com TEA, promovendo inclusão, bem-estar e compreensão.

A **Dra. Gladys** também alerta como um dos fatores mais importantes dentro de tudo isso, é o fato de que quanto mais cedo os pais tiverem o diagnóstico correto da criança, maiores serão sua qualidade de vida e chances de melhora.

*"A busca por um médico capaz, especializado no assunto e de sua confiança é absolutamente necessário - completa a **Dra. Arnez.**"*



## CRÉDITOS

Dra. Gladys Arnez, Médica Neurologista infantil e Adolescência, Especialista em Transtornos do Neurodesenvolvimento, uso da Toxina Botulínica para diversos Tratamentos Neurológicos e Canabidiol CDB-para o Tratamento do Autismo.

Fundadora da Clínica Neurocenterkids, um centro de excelência com duas unidades: ABC e em São Paulo. Descubra mais em: <https://clinicaneurocenterkids.com.br>

INSTA: @clinica\_neurocenterkids e @dra.gladysarnez



# Setembro Dourado: câncer **infanto-juvenil** é a primeira causa de morte entre crianças no Brasil

**#PequenosHeróis**

INCA estima que sejam diagnosticados no país mais de 7 mil novos casos de câncer em crianças e adolescentes de 0 a 19 anos





Os tumores que atingem crianças e adolescentes têm, em geral, comportamentos diferentes daqueles que agem em adultos. E, neste caso, os prognósticos costumam ser melhores: cerca de 80% dos casos têm chances de cura, especialmente se diagnosticados precocemente. Serão 7.930 novos diagnósticos a cada ano, segundo estimativas do Instituto Nacional do Câncer (Inca) para o triênio 2023-2025. Por se tratarem de menores, é necessário que os pais estejam bem informados sobre os sintomas e as predisposições dos filhos. A campanha Setembro Dourado tem como objetivo a conscientização desse tipo de câncer. E também traz novidades científicas e inovações importantes para a área.

“Precisamos ter atenção especial para os tipos de câncer que afetam as crianças e adolescentes, pois eles são mais agressivos e a primeira causa de morte do público infantil. Como atingem células mais embrionárias, que têm rápido crescimento e proliferação, costumam ser mais agressivas. Mas também tem altas taxas de cura, inclusive, por conta dessa capacidade de recuperação do corpo jovem. E temos, hoje, muitas inovações que melhoram a sobrevida e a taxa de cura dos pequenos. A campanha é fundamental pois os pais precisam ter acesso à informação, tanto da doença, mas também de onde, quando e como buscar ajuda”, explica Sidnei Epelman, líder nacional da especialidade de oncopediatria da Oncoclínicas&Co

Os tumores mais frequentes em crianças e adolescentes são: as leucemias (que afetam os glóbulos brancos), os linfomas (sistema linfático), o neuroblastoma (que se origina nas células do sistema nervoso periférico, frequentemente de localização abdominal), o tumor de Wilms (tipo renal), retinoblastoma (afeta a retina, fundo do olho), o tumor germinativo (das células que originam os ovários e os testículos), os osteossarcoma (que acomete os ossos), os sarcomas (tumores de partes moles), assim como os tumores que atingem o sistema nervoso central.

Inovações em engenharia genética, terapias-alvo e imunoterapia têm contribuído para melhorar o prognóstico e qualidade do tratamento da maioria desses tumores. “Hoje, por conta dessas pesquisas científicas, a gente conhece mais o tipo de tumor e as operações. Como consequência, nós conseguimos desenvolver drogas que atingem essas mutações, de forma muito mais direcionadas ao tratamento. Isso acontece também para os adultos, mas nas crianças e adolescentes também vêm avançando com rapidez”, explica o médico.

### **Diagnóstico precoce: câncer em crianças demanda mais atenção**

Quando se trata de crianças e adolescentes, obter um diagnóstico precoce é mais difícil, afirma o especialista. Isso porque, além do tumor crescer mais rapidamente, há poucos “fatores de risco” para o desenvolvimento da doença. “Quando temos um adulto, consideramos também os agentes externos, como: tabagismo, sedentarismo, etc, para determinar se há mais ou menos riscos. Com crianças é muito diferente, pela velocidade

de crescimento do tumor e porque, nesses casos, poucas vezes os fatores ambientais têm papel. Embora possam existir aspectos genéticos, eles não determinam com certeza se a pessoa vai ou não desenvolver a doença", comenta.

Então, o que os pais podem fazer? Essa é uma pergunta recorrente para os especialistas. “Responder essa questão é muito difícil, pois ninguém quer ou acha que o filho vai ter câncer. No entanto, o câncer, muitas vezes não tem explicação, são apenas células que começam a se multiplicar além do normal, sem sabermos o porquê. O que gosto de dizer é que os pais e/ou responsáveis devem ficar atentos. Por isso, a campanha é tão importante: são diversos tipos de tumores, cada um com sintomas diferentes. Estar informado, por exemplo, sobre como identificar que uma mancha no olho pode ser um sinal de retinoblastoma, é fundamental. Além disso, saber onde e quando procurar um especialista, é igualmente essencial”, completa Sidnei.

### **Que tipos de exames podem ajudar no diagnóstico?**

Há exames que podem identificar certos tipos de condições em pacientes, explica. “Se você tem uma criança com uma alteração, não é necessariamente uma doença familiar, mas uma má formação genital, ela tem que ser acompanhada com ultrassom para ver se não vai desenvolver um tumor de Wilms, um tumor renal. Algumas com síndrome, por exemplo, uma criança com neurodermatite, que é uma doença hereditária, ela tem uma incidência maior de tumor cerebral. Especialmente no nervo óptico, ela tem que ser assistida com ressonância. Então depende muito de cada uma das síndromes e das malformações para a gente acompanhar”, afirma o oncopediatra.

De acordo com Sidnei Epelman, as inovações na área da oncologia infanto-juvenil buscam tornar o tratamento mais efetivo e com melhor qualidade de vida para cada paciente. “O que nós temos de mais avançado atualmente está nesse conhecimento científico maior. Precisamos de laboratórios que estejam preparados para todos os tipos de diagnósticos, utilizando de informações que já conseguimos ter, por meio da biologia molecular e dos testes genéticos. Essa é uma das grandes novidades do momento e leva muita esperança para crianças e adolescentes”, finaliza.

**\*De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o ranking de tumores infanto-juvenis mais prevalentes e seus percentuais de incidência no Brasil são:**

- **Leucemia** - é o tipo de câncer mais comum, representando de 25% a 35% de todos os tumores infantis. Acomete a medula óssea e outros órgãos fora da medula óssea, tais como sistema nervoso central, testículos e olhos.
- **Tumor do cérebro e sistema nervoso central** - segundo tipo mais comum em crianças, inclui os tumores cerebrais e do sistema nervoso central, correspondendo a cerca de 20% dos casos.



- **Linfomas que atingem o sistema linfático** - frequentemente afetam os gânglios linfáticos e os tecidos linfáticos, como amígdalas ou timo. Também podem afetar a medula óssea e outros órgãos. Existem dois tipos da doença: o linfoma não Hodgkin (LNH) e o linfoma de Hodgkin (LH), que apresentam sinais, comportamentos e tratamentos diferentes. O primeiro representa 7% dos cânceres na infância, enquanto o segundo representa 6%.
- **Neuroblastoma** - um tipo de tumor de células do sistema nervoso periférico, frequentemente de localização abdominal. É responsável por cerca de 8% dos cânceres infantis. Esse tipo de câncer ocorre em lactentes e bebês, sendo raro em crianças com mais de 10 anos;
- **Tumor de Wilms** - tem início em um dos rins, raramente afetando os dois órgãos. Mais frequentemente diagnosticado em crianças com idade de 3 a 4 anos. Representa 7% dos cânceres infantis.
- **Sarcomas** - os tipos mais comuns em crianças e adolescentes são o osteossarcoma e sarcoma de Ewing, que atinge os ossos e partes moles. Eles representam, aproximadamente, 5% dos casos, lembrando que o sarcoma de Ewing é raro e não impacta no percentual total.
- **Retinoblastoma** - tumor que atinge a retina, ou seja, o fundo do olho. Representa cerca de 2% dos cânceres infantis, segundo Sidnei Epelman. Geralmente ocorre em crianças na faixa etária de 2 anos de idade e raramente é diagnosticado após os 6 anos. Ao direcionar uma luz ao olho de uma criança, o normal é que a pupila apareça vermelha, devido ao sangue dos vasos do fundo do olho. No olho com retinoblastoma, a pupila tem o aspecto branco ou rosa. Este brilho branco no olho geralmente é percebido em fotos tiradas com flash;

*\*Os dados estão disponíveis em documentos e publicações do INCA, como a "Estimativa 2023: Incidência de Câncer no Brasil", que oferece uma visão geral dos tipos mais comuns de câncer em diferentes faixas etárias.*

## Pequenos heróis

Para apoiar na conscientização sobre o câncer infanto-juvenil, ao longo do mês de Setembro, estará no ar a campanha “Crianças não precisam ser precoces. Mas o diagnóstico do câncer, sim” da Oncoclínicas&Co. A ação promove conteúdos informativos e estimula a observação de sinais de alerta como palidez, febres prolongadas, emagrecimento, dores nos ossos ou dor de cabeça com vômito.

Com ativações em redes sociais, ambientes físicos e anúncios nas grandes mídias, a iniciativa tem por objetivo incentivar o diagnóstico e tratamento precoce, aumentando assim as chances de cura.

Para mais informações, acesse: [www.cuidarsemlimites.com.br/setembro-dourado](http://www.cuidarsemlimites.com.br/setembro-dourado)

## Sobre a Oncoclínicas&Co

Oncoclínicas&Co é o maior grupo dedicado ao tratamento do câncer na América Latina, com um modelo especializado e inovador focado em toda a jornada do tratamento oncológico, aliando eficiência operacional, atendimento humanizado e especialização por meio de um corpo clínico composto por mais de 2.700 médicos especialistas com ênfase em oncologia. Com a missão de democratizar o tratamento oncológico, oferece um sistema completo que integra clínicas ambulatoriais a cancer centers de alta complexidade. Conta com 145 unidades em 39 cidades brasileiras, permitindo acesso de qualidade em todas as regiões que atua, alinhados aos padrões dos melhores centros de referência mundiais no tratamento do câncer.

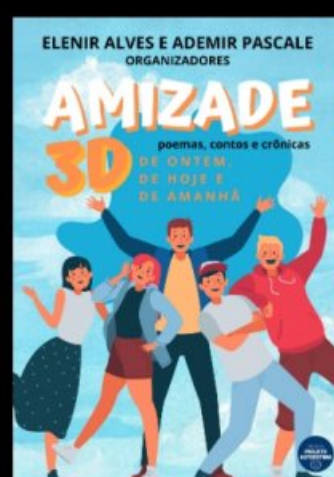
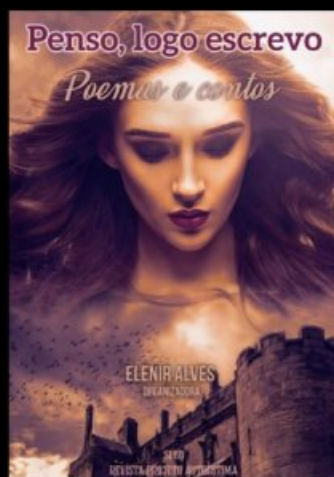
Com foco em tecnologia, medicina de precisão e genômica, a Oncoclínicas realizou aproximadamente 635 mil tratamentos em 2023. É parceira exclusiva no Brasil do Dana-Farber Cancer Institute, afiliado à Faculdade de Medicina de Harvard, um dos principais centros de pesquisa e tratamento de câncer no mundo. Possui a Boston Lighthouse Innovation, especializada em bioinformática, em Cambridge, Estados Unidos, e participação na MedSir, dedicada ao desenvolvimento e gestão de ensaios clínicos para pesquisas independentes sobre o câncer, em Barcelona, Espanha. Recentemente, expandiu sua atuação para a Arábia Saudita por meio de uma joint venture com o Grupo Al Faisaliah, levando a missão de vencer o câncer para um novo continente e proporcionando cuidados oncológicos em escala global, ao combinar a hiperespecialização oncológica com abordagens inovadoras de tratamento.

A companhia integra a carteira do IDIVERSA, índice lançado pela B3, destacando empresas comprometidas com diversidade de gênero e raça. Para maiores informações acesse: [www.grupooncoclinicas.com](http://www.grupooncoclinicas.com)





DICAS PARA  
LEITURA



Conheça todos os e-books

Clique aqui



 ORFEU

O café especial  
que transforma  
o comum em  
extraordinário.

**BEBA  
DESSA  
ARTE**



COM LANÇAMENTO EM 1° DE SETEMBRO, A NOVA CAMPANHA SERÁ UM DOS MOMENTOS MAIS EMBLEMÁTICOS NA TRAJETÓRIA DE ORFEU CAFÉS ESPECIAIS. INSPIRADA EM MOVIMENTOS ARTÍSTICOS BRASILEIROS, A CAMPANHA TEM COMO OBJETIVO AMPLIAR O CONHECIMENTO DA MARCA E CRIAR UMA CONEXÃO EMOCIONAL COM CONSUMIDORES E POTENCIAIS CLIENTES, AO MOSTRAR A MUDANÇA DE PERSPECTIVA AO SE PROVAR UM CAFÉ ESPECIAL COMO ORFEU.

## ORFEU CAFÉS ESPECIAIS LANÇA CAMPANHA "BEBA DESSA ARTE"

*Inspirada na arte brasileira, campanha 360° de Orfeu é um convite para transformar o momento do café em uma experiência extraordinária.*



Criada pela CP+B, e produzida pela Boiler, a campanha apresenta uma identidade visual que reflete essa ideia através de ilustrações exclusivas criadas pela Horda e pelo estúdio Black Madre. Com isso, a marca busca aguçar um novo olhar, transportando a experiência e o sabor de seus cafés para uma esfera mais visual, que vai além da qualidade superior do produto.

Ambientado na Casa de Francisca, o filme e as demais peças serão exibidos em diversos meios On e Off, que vão desde tv aberta até mídias digitais mais segmentadas e com foco nas áreas Sudeste, Sul e Centro-Oeste.

“A arte não muda tudo. Ela muda você.”, conta o manifesto da campanha, com o propósito de despertar novas emoções e transformar perspectivas. Para Fabio Gianetti, Diretor de Marketing de Orfeu, apreciar um Café Especial tem suas semelhanças com experiências culturais. “O nosso lugar na arte, inspira o nosso papel como marca. Assim, que acreditamos que quando se prova um café especial como Orfeu, o resultado é um passeio sem volta por aromas, texturas e sabores. Uma jornada que abre portas que nunca mais serão fechadas, transformando o que era comum, em algo extraordinário.”, finaliza Gianetti.



#### Serviço:

E-commerce Orfeu: Café Orfeu  
(cafeorfeu.com.br)

YouTube: Orfeu Cafés Especiais

Instagram: @OrfeuCafes

#### Sobre Orfeu Cafés Especiais

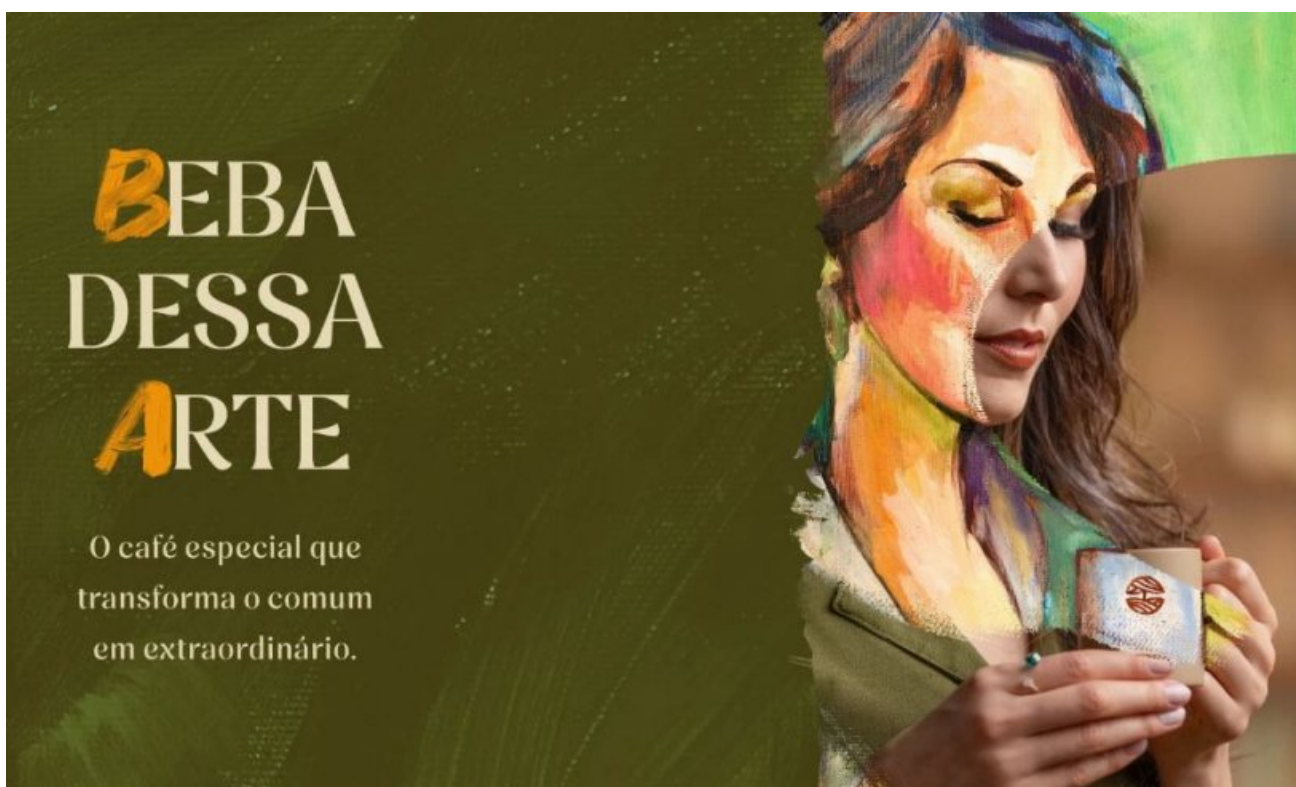
Marca criada em 2005, Orfeu Cafés Especiais carrega com louvor a colocação de café brasileiro mais premiado no mundo. Tal excelência é fruto de um trabalho minucioso que acontece desde a seleção das sementes até chegar à xícara de seus apreciadores. O plantio do café tem como origem diferentes terroirs e é cultivado majoritariamente no alto das montanhas do sul de Minas Gerais, na icônica fazenda Sertãozinho, que faz parte do complexo de Orfeu, sendo a

maior detentora das lavouras, além de guardiã de um jequitibá de 1.500 anos. Em 2022, Orfeu expandiu e, por meio do Plano de Certificação, passou a viabilizar o fornecimento de café advindo de outros cafeicultores, por conta do aumento de consumo de cafés especiais no Brasil e, conseqüentemente, crescimento da marca.

Orfeu cuida de todo processo de produção: plantio, colheita, torra e embalagens — manuseado pelos dedicados e gabaritados funcionários da empresa. Entre estes, em constante especialização e evolução, estão dez Q-Graders, especialistas internacionais de café. Em seu portfólio padrão, fazem parte os Blends Intenso, Clássico, Bourbon Amarelo, Orgânico, Descafeinado e os lançamentos pontuais de Microlotes.

De sabores únicos e frescor inigualável, Orfeu conta ainda com um produto no mesmo nível e trato como seus cafés. Depois de quase dez anos da primeira oliveira, a marca lançou em 2020 seus azeites especiais.

As oliveiras plantadas a mais de 1.300 metros de altitude na Fazenda Rainha são cultivadas em terroir privilegiado, de solo vulcânico e que proporcionam em cada cuidadosa extração a qualidade máxima. Azeites Especiais Orfeu são elaborados em lagar próprio (oficina de produção de azeites) nas versões de Koroneiki, Coratina, Arbosana, Arbequina, Blend de safra e lançamentos pontuais de Microlotes. Mesmo com apenas dois anos no mercado, os Azeites Especiais Orfeu já foram premiados pelos mais respeitados concursos do mundo.





# DIVULGUE O SEU LIVRO OU TEXTO NA



## Revista Projeto AutoEstima

### Entrevista: R\$ 180,00

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

### Texto: R\$ 70,00

Poema até 2 páginas, R\$ 70,00

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

Para acompanhar o nosso trabalho, acesse:

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

E para consultar o nosso MÍDIA KIT, acesse:

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

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

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

# Sabores do Sul

## ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO

Descubra conosco os sabores genuínos e autênticos da nossa terra, uma das regiões do sul da Itália, a ponta da bota: a Calábria, onde a terra e o mar se fundem e dão vida a uma tradição culinária histórica. Nesta seção, vamos apresentar os sabores intensos que nos acompanham desde sempre e que amamos. Vamos embarcar em uma viagem culinária para descobrir as maravilhas gastronômicas que esta terra fascinante tem a oferecer.

### **ALMÔNDEGAS DE BERINJELA**







## **ALMÔNDEGAS DE BERINJELA**

Para a receita deste mês, propomos deliciosas e crocantes almôndegas de berinjela. Enriquecidas com os sabores de pecorino, manjericão e alho, que as tornam perfumadas e irresistíveis, você não vai conseguir parar de comê-las! É um prato típico de verão, consumido principalmente durante a estação quente, e agrada a todos.

Esta receita faz parte da cultura culinária do sul da Itália há séculos, passada de geração em geração. Não existe uma versão única da receita, pois a cozinha pobre utilizava o que estava disponível no momento. Além disso, não há quantidades exatas para os ingredientes, sendo o resultado da tradição e da habilidade popular.

### **INGREDIENTES para 4 pessoas**

- 2 berinjelas
- 80 g de pão amanhecido



- 1 copo de leite
- manjericão
- alho
- miolo de pão fresco
- parmesão ralado
- pecorino ralado
- sal
- pimenta
- azeite de oliva extra virgem



- óleo de sementes

## PREPARO

Primeiro, prepare a polpa das berinjelas: faça pequenos cortes nas berinjelas inteiras e cozinhe-as no micro-ondas na potência máxima por cerca de 15 minutos (o tempo de cozimento depende do tamanho das berinjelas; elas devem estar macias por dentro).

Enquanto isso, coloque um pouco de pão de molho no leite.



Quando as berinjelas estiverem mornas, retire a casca e corte-as em pedaços.



Comece a preparar a massa das almôndegas adicionando à polpa o pão espremido, o queijo ralado, um pedaço de alho picado, as folhas de manjeriçã, o sal, a pimenta e o azeite.



Misture tudo, ajustando a consistência com miolo de pão fresco, se achar necessário.



Forme bolinhas e passe-as na farinha de rosca.







Frite as almôndegas em óleo quente (você também pode assá-las no forno ou na air fryer) até dourarem. Sirva-as ainda quentes e bom apetite!

### **Mini seção "Curiosidades sobre os ingredientes"**

#### **As Berinjelas**

As berinjelas, especialmente no sul da Itália, são as rainhas indiscutíveis do verão. Preparadas de várias maneiras, elas se prestam a diferentes tipos de cozimento e receitas. De entradas a pratos principais, passando por petiscos e até doces! Alguns exemplos são

as berinjelas em conserva, a parmigiana, os filés de berinjela, as berinjelas em salada, as berinjelas com chocolate, e assim por diante! Além de serem deliciosas, acredita-se que as berinjelas tenham propriedades semelhantes às do alcachofra, sendo muito úteis para equilibrar a função hepática. Ricas em potássio e fibras, possuem boas propriedades remineralizantes, depurativas, diuréticas e anti-inflamatórias. Antigamente, as folhas de berinjela eram usadas para preparar cataplasmas emolientes, úteis em casos de queimaduras, inflamações, etc.



### Quem Somos

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

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

publicada também no Brasil há alguns meses. É apaixonado por culturas, viagens, astronomia, canto e arte.

**Cristiana Caccamo:** 1995, estudou inglês e espanhol, mas sua devoção pela cozinha e pela comida a levou a trabalhar em cozinhas de alto nível, em vários restaurantes estrelados no guia Michelin. Começando pelos pratos principais e entradas, especializou-se em confeitaria, tornando-se chef de confeitaria.

Adora viajar, descobrir culturas e curiosidades sobre as cozinhas do mundo, além de desenho, cerâmica e crochê.





BORDA & LENHA

# 3 MOTIVOS PARA ABRIR UMA FAST-PIZZA;

ASCENSÃO DAS PIZZARIAS NO  
ÚLTIMO ANO IMPULSIONA  
NEGÓCIOS COM OPERAÇÃO  
DIFERENCIADA





*Levantamento revela que, em 2023, 3.531 pizzarias foram inauguradas no Brasil; CEO da Borda & Lenha lista motivos pelos quais investir em uma unidade fast-pizza pode ser sinônimo de sucesso*

De acordo com uma pesquisa realizada pela Associação Pizzarias Unidas do Brasil (Apubra), o mercado nacional de pizzarias, que conta com mais de 34 mil estabelecimentos em operação, registrou crescimento de 11,55% no último ano. Segundo o levantamento, 3.531 pizzarias foram inauguradas em 2023 e seguem ativas. Neste cenário, em que o mercado permanece aquecido, Gabriel Farrel, CEO da **Borda & Lenha**, primeira rede de fast-pizza do Brasil, lista três motivos pelos quais investir no modelo de negócio pode ser sinônimo de sucesso. Confira:

### 1. Destaca-se dos concorrentes devido à agilidade

Em um mundo que leva a expressão “tempo é dinheiro” cada vez mais a sério, a agilidade oferecida ao cliente é fator-chave para o sucesso de qualquer negócio. Neste aspecto, Farrel afirma que um dos maiores diferenciais da fast-pizza é exatamente a rapidez, como o próprio nome já indica - traduzido do inglês, *fast* significa ‘rápido’. “Desenvolvemos um fluxo de produção em que entregamos aos franqueados as massas das pizzas abertas e pré-assadas, desta forma, os discos chegam nas lojas prontos para a montagem, o que nos permite assar pizzas em até 3 minutos”, revela o executivo.

### 2. É um modelo enxuto que proporciona economia para o empreendedor



Segundo o CEO da Borda & Lenha, o processo de trabalhar com massas abertas pré-assadas é o que também viabiliza a diminuição de custos para o empreendedor. “Como as massas chegam prontas para montagem, nós reduzimos a quantidade de equipamentos dentro das lojas e diminuimos o espaço das unidades. Assim, refreamos os custos de aluguel e de pessoal, pois o formato exige um número menor de colaboradores necessários na linha de produção”, explica.

### 3. Segue a tendência de mercado movimento maker

Fundamentado no conceito ‘faça você mesmo’, o movimento *maker* tem conquistado cada vez mais espaço entre marcas e empresas que buscam atender à demanda dos consumidores por atendimento personalizado. Pensando nisso, a Borda & Lenha, permite que os clientes elaborem a própria pizza. “Oferecemos a possibilidade de o consumidor criar o sabor da pizza a partir de mais de 25 opções de toppings”, finaliza Farrel.

Fundada em 2016, a Borda & Lenha possui mais de 40 unidades em operação no Brasil e prevê, até o final do ano, alcançar o total de 100 lojas, faturando cerca de R\$ 30 milhões.

#### Sobre Borda & Lenha

Fundada em 2016, no Rio de Janeiro (RJ), pelo empreendedor Gabriel Farrel, a Borda & Lenha é a primeira rede fast-pizza do Brasil. Com o objetivo de personalizar a experiência do cliente, com qualidade, sabor e preço acessível. A Borda & Lenha também permite a seleção de sabores pelo próprio consumidor, que pode montar a pizza a partir de mais de 25 opções de toppings. No franchising desde 2019, a rede conta várias unidades em operação em todo o território brasileiro e pretende crescer ainda mais em 2024. Saiba mais aqui.





## André Galdino

*leva gastronomia  
brasileira para o exterior*

**Do Brasil  
ao Canadá**







André Galdino, chef de cozinha renomado, possui uma trajetória inspiradora marcada por determinação e paixão pela culinária. Desde cedo, ele foi influenciado pela sua mãe, cujas habilidades na cozinha despertaram seu interesse pelo mundo gastronômico. “Observar minha mãe na cozinha foi o que me motivou a seguir essa profissão. Decidir assumir a gastronomia como forma de vida não foi fácil; passei por todas as etapas de uma cozinha até me tornar chef executivo”, conta André.

### **Desafios e Superação**

A caminhada de André para se tornar um chef de destaque não foi isenta de desafios. Ele percebeu que, para crescer na carreira, era necessário buscar constantemente novos conhecimentos. Foi essa busca que o levou ao Instituto Gourmet, uma instituição que desempenhou um papel crucial em sua formação. “Encontrei no Instituto Gourmet a didática que procurava e tive um excelente professor que me abriu novos horizontes”, destaca.

A Experiência durante o curso André aprimorou suas



habilidades culinárias de maneira prática e eficaz. Ele ressalta que a formação recebida ali não apenas melhorou suas técnicas, mas também o preparou para os desafios do mercado de trabalho.

“O Instituto Gourmet me deu a segurança de ter uma certificação, me capacitando para competir de igual para igual com outros chefs. Aprendi as técnicas corretas de higiene e preparação dos pratos, além de me aprofundar na gastronomia internacional”, explica.

### **Impacto na Carreira e Estilo Culinário**

As técnicas e conhecimentos adquiridos tiveram um impacto significativo no estilo culinário de André. Ele relata que sua abordagem na cozinha se tornou mais focada e refinada.

“Entre outros detalhes, aprendi a harmonizar comida e bebida, um requinte exigido pelo mercado para um bom chef”, afirma.





## Um Novo Capítulo no Canadá

Uma das experiências mais marcantes da carreira de André foi sua recente mudança para o Canadá. Há três meses vivendo em Quebec, ele continua a expandir seus horizontes culinários. Atualmente, André trabalha com gastronomia no Canadá e é colunista de gastronomia em uma revista.

“Sem uma qualificação profissional, não seria possível alcançar meus objetivos. O mercado exige muito de nós, e sem preparo, não crescemos”, reflete. Planos Futuros e Conselhos Com um futuro promissor pela frente, André continua a perseguir seus objetivos e a se destacar na gastronomia. Ele acredita que o aprendizado contínuo é a chave para o sucesso.

“Chef é apenas um cargo. Como cozinheiro, busco conhecimento todos os dias para ser a melhor versão de mim mesmo. Já juntei mais de 40 cursos e duas formações acadêmicas após sair do Instituto Gourmet”, revela. A história de André Galdino é um exemplo de como a dedicação, o aprendizado contínuo e a paixão pela gastronomia podem levar a uma carreira de sucesso e realização pessoal.



### Ingredients para a massa:

- 250 g de Margarina Puro Sabor
- 3 xícaras (chá) de Farinha de Trigo Finna Tradicional
- 2 ovos (1 para a massa e 1 para pincelar)
- 1 pitada de sal

## Para a hora do café, sirva uma Torta de Frango

O prato é uma ótima pedida para se reunir com a família numa linda mesa de café. O café da manhã, ou o café da tarde, fica muito melhor quando estamos com quem amamos, não é mesmo? Para você surpreender a todos, a Margarina Puro Sabor sugere uma receita de Torta de Frango, com bastante cremosidade, a receita combina com bebidas quentes e geladas.

Para aprender a fazer, confira o modo de preparo abaixo:

**Torta de Frango**

### Para o Recheio

- 500g de peito de frango;
- 1 colher de sopa de Margarina Puro Sabor;
- 1 lata de ervilhas;
- 10 azeitonas picadas;
- 3 colheres de sopa de queijo ralado;
- Temperos a gosto (sal, cebola, alho, pimenta, salsa, cheiro-verde);
- 1 copo de requeijão;
- 1 creme de leite



## **Modo de preparo:**

### **Massa**

- Em uma tigela, peneire a farinha com sal e faça um buraco no centro, adicionando a margarina e um ovo;
- Misture tudo com as mãos até formar uma massa grossa;
- Você precisa sovar bem a massa para que ela fique completamente integrada com a margarina, montando uma massa bem macia;
- Reserve.

### **Recheio**

- Em uma panela, tempere e cozinhe o frango por aproximadamente 20 minutos;
- Deixe esfriar e comece a desfiá-lo;
- Em outra panela, junte o frango já desfiado, a margarina, as ervilhas e as azeitonas picadas, mexendo por aproximadamente 5 minutos com o fogo aceso;
- Acrescente o requeijão e deixe 5 minutos;
- Misture bem o cheiro-verde ou a salsa já picadinhos.

### **Montagem**

- Pré-aqueça o forno em fogo médio (170º);
- Enquanto isso, pegue uma forma redonda e forre o fundo dela com uma parte da massa;
- Espalhe o recheio por cima e cubra-o com o restante da massa;
- Pincele a superfície com uma gema de ovo batida para dar o efeito dourado e, após isso, asse a torta por aproximadamente 45 minutos.

**Dica:** Não colocar o recheio quente sobre a massa, para a massa não escaldar.

**Rendimento:** 8 a 12 porções

**Tempo de Preparo:** 1h30

### **Sobre a Puro Sabor**

A marca Puro Sabor é produzida na fábrica GME (Gorduras e Margarinas Especiais), uma das unidades industriais da M. Dias Branco fundada em 2002, em Fortaleza (CE). A marca produz margarinas domésticas e atende ao mercado food service com margarina industrial. Com o mais moderno complexo industrial da América Latina, a unidade é certificada pelo ISO 9001 e 22000 e é a primeira do segmento de refinaria e produção de margarinas do Ceará a obter a certificação APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle).



## 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 LasAcacias, 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 healthyfood, 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](http://www.mdiasbranco.com.br)





## *Petit Petit lança Menu de Primavera*

**Chef Bruna Leite cria pratos diários para o almoço do bistrô de setembro a dezembro**

O bistrô Petit Petit é destino certo para o almoço dos moradores e trabalhadores da região do Itaim Bibi. Mantendo sempre a proposta de oferecer novidades aos clientes, a chef Bruna Leite criou o Menu de Primavera com pratos diários que ficam disponíveis até a entrada do verão, em dezembro.



Para iniciar a semana, o prato de segunda-feira é o Nhoque de batata-doce na manteiga queimada e sálvia com couve-de-bruxelas e cenouras (R\$ 64); já na terça, o público saboreia o Atum selado na crosta de gergelim com purê de mandioquinha e molho tarê da casa (R\$ 78); na quarta, é dia de Parmegiana à la française, acompanhada de fritas e arroz pilaf (R\$ 78); no dia seguinte, o prato é o Risoto de linguiça Blumenau (R\$ 64); e para finalizar a semana na sexta-feira, a pedida é o Arroz de frutos do mar com vieira, polvo, camarão, mexilhão e lula (foto, R\$ 128).



O novo menu mantém a definição do restaurante de bistrô de chef com alma francesa e essência catarinense, levando em consideração o pedido do público – como é o caso do Risoto de linguiça Blumenau, que esteve presente no Menu de Aniversário do Petit Petit e agradou paladares –, mas, ao mesmo tempo, trazendo pratos novos.

“Além do nosso café da manhã e brunch, vamos seguir com as opções de almoço já presentes no cardápio, mas agora também com o Menu de Primavera que oferece um preparo especial de segunda à sexta”, comenta a chef Bruna Leite.

### **Sobre o Petit Petit**

Um bistrô de chef com alma francesa e essência catarinense. Essa é a definição do Petit Petit, restaurante comandado pela chef Bruna Leite. Nascida e criada em Blumenau, Santa Catarina, Bruna é formada pela Le Cordon Bleu de Paris e trabalhou no restaurante

Noma, em Copenhague e, ao voltar ao Brasil, estagiou nos renomados D.O.M., com Alex Atala, e no Vito, com André Mifano. Após diversos projetos na área, como personal chef, autora do livro de culinária para crianças "Pequenos Gourmets", criadora de conteúdo e de cursos de cozinha online, Bruna decidiu finalmente abrir seu próprio restaurante em 2023, um sonho de longa data que se concretizou com o Petit Petit, bistrô de chef.

Com influências de toda trajetória de Bruna em seu menu, o Petit Petit traz itens da terra natal da chef e preparos da escola culinária francesa. No 'Menu Pequenos Gourmets', há receitas retiradas de seu livro infantil, e o "prato do dia", servido de segunda a sábado, varia conforme a sazonalidade dos ingredientes. Outros pontos fortes do Petit Petit são o café da manhã e o brunch, em que são oferecidos itens como brioche e o pão de queijo feitos na casa e pratos como beneditinos no croissant, que leva creme de espinafre, bacon artesanal defumado, molho hollandaise e ovo perfeito, o preferido da chef.





REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

**Serviço:**

**Site:** <https://petitpetit.com.br/>

**Instagram:** [@petitpetit.itaim](https://www.instagram.com/petitpetit.itaim)

**Delivery:** [Ifood](#) - [Petit Petit](#)

**Endereço:** Rua Doutor Renato Paes de Barros, 1018, Itaim Bibi, São Paulo SP

**Café da manhã e brunch:**

**Segunda a sexta: das 8h às 12h**

**Sábado: das 8h às 16h**

**Almoço:**

**Segunda a sábado: das 12h às 16h**

**Fechado aos domingos**

**Delivery:** [aplicativo iFood](#)

**Segunda a sábado: das 8h às 16h**

**Pet friendly / wi-fi**



# ARROZ DOCE: TRADIÇÃO FAMILIAR COM SABOR INCONFUNDÍVEL

*Mabu*  
HOTÉIS & RESORTS



O Arroz Doce do Mabu é mais do que uma sobremesa, é uma verdadeira viagem no tempo e um legado familiar que encanta hóspedes há mais de 50 anos. Criada pela família Abujamra, essa receita tradicional tornou-se uma das iguarias mais apreciadas e simbólicas da experiência oferecida pelo hotel.

*para  
aquecer o  
inverno*



Desde o início a receita do Arroz Doce foi cuidadosamente preservada e transmitida de geração em geração, refletindo o carinho e a dedicação da família Abujamra, família que fundou o Grupo Mabu.

O segredo está na combinação perfeita de ingredientes frescos e na atenção aos detalhes durante o preparo, o que garante uma textura cremosa e um sabor inigualável.

A popularidade do Arroz Doce do Mabu transcendeu a simples apreciação gastronômica, tornando-se um verdadeiro emblema do cuidado e da excelência que o resort oferece. Com o passar dos anos, o Arroz Doce do Mabu se consolidou como uma marca registrada do Grupo, representando a combinação única de tradição familiar e hospitalidade de alto nível. A cada visita, é possível sentir a história e o amor que permeiam cada porção desse doce especial.

Portanto, ao saborear o Arroz Doce Mabu, você não apenas irá degustar uma sobremesa, e sim, vivenciar um pedacinho da história da família Abujamra e apreciar o legado de dedicação que continua a encantar gerações de visitantes.

### Modo de Preparo

1. Cozinhar o arroz com a água até o ponto ao dente;
2. Acrescentar o cravo da índia e canela ao leite e ferver por mais alguns minutos
3. Acrescentar o leite condensado e o chocolate;
4. Ferver até que esteja derretendo por completo;
5. Depois de cozido, deixe esfriar e acrescente o creme de leite
6. Reserve na geladeira e sirva gelado.

**Rendimento: 6 porções.**



A receita é simples e fácil, confira:

### Ingredientes:

- 100g de arroz arbório
- 400 ml de leite integral
- 500g de leite condensado
- 100g de chocolate branco
- 100g de creme de leite
- 500ml de água
- 1 unidade de canela com casca
- 4 unidades de cravo da índia



# ***DIVULGUE A SUA ACADEMIA***

**nas edições da REVISTA  
PROJETO AUTOESTIMA**

*Escaneie  
o QR code*



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

**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

**www.revistaprojetoautoestima.com.br**



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

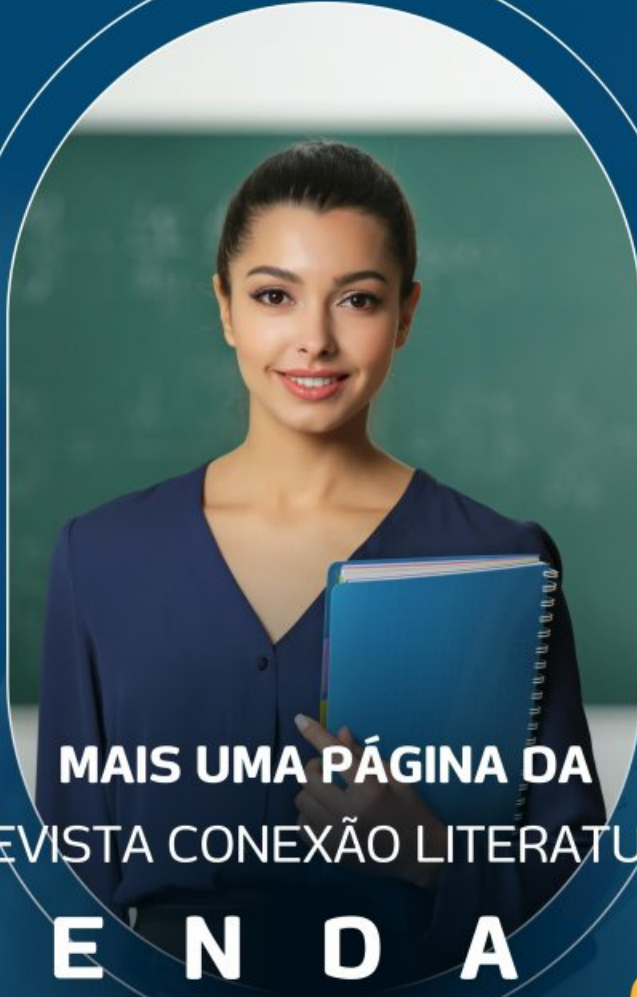
CLIQUE AQUI

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

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

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





MAIS UMA PÁGINA DA  
REVISTA CONEXÃO LITERATURA

A P R E N D A C O M

# CONEXÃO

# GRAMÁTICA

# GRAMÁTICA



ACESSE

[WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA](http://WWW.FACEBOOK.COM/CONEXAOGRAMATICA)






# REVISTA CONEXÃO LITERATURA

CONECTANDO AUTORES E LEITORES

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

 @conexaoliteratura

 @revistaconexaoliteratura



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





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

“O processo da leitura é fundamental tanto para despertar dentro de nós o talento que já nascemos com ele, quanto para descobrirmos nossas verdadeiras aptidões para a vida.”

ANTONIO COSTTA

[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://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: 30.200 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

**7 DE  
SETEMBRO**  
INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

**Participe da edição nº 54 - Outubro/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  
10/10**

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