

REVISTA

# PROJETO AUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

EDIÇÃO Nº 60 - ABRIL DE 2025

ISSN: 2675-4541

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**EXCLUSIVO**

## **Dr. Arnaldo Cambiaghi**

GINECOLOGISTA OBSTETRA E ESCRITOR LANÇA LIVRO **"AME SEUS OVÁRIOS, - UM GUIA DE COMO PRESERVAR E PROLONGAR A SUA FERTILIDADE E ADIAR A MENOPAUSA"**

02 de abril

# **Dia Mundial de Conscientização do Autismo**

Por mais respeito,  
inclusão, compreensão  
e celebração da  
neurodiversidade.

**EXPEDIENTE, PÁG. 04**

**EDITORIAL, PÁG. 05**

**ENTREVISTA COM DR. ARNALDO CAMBIAGHI, PÁG. 06**

**ENTREVISTA COM HENRIQUE MEDEIROS, PÁG. 12**

**SARAU MULHER FELIZ, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 19**

**CORAL PAZ E AMOR, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 28**

**POEMA: CHÁ DELAS, POR ANA BEATRIZ CARVALHO, PÁG. 30**

**POEMA: ESPERA INÚTIL, POR SÔNIA CAROLINA, PÁG. 31**

**ACRÓSTICO, POR AFFONSO CELSO LEAL DE MELLO, PÁG. 32**

**BIENAL DO LIVRO: RIO 2025, PÁG.33**

**LIVRO: SPIN-OFF DE SÉRIE DE QUADRINHOS, DE KEANU REEVES E CHINA MIÉVILLE, PÁG. 37**

**LIVRO: AS MULHERES ESTÃO COM RAÍVA, DE JENNIFER COX, PÁG. 43**

**18 DE ABRIL, DIA NACIONAL DO LIVRO, PÁG. 48**

**MOSTRA "AS CIENTISTAS" OCUPA CENTRO DE EXPOSIÇÕES DE SALESÓPOLIS, PÁG. 51**

**LOVELESS STORY, POR LUANA PIOVANI, PÁG. 54**

**INFLUENCIADORA 60+ É DESTAQUE NO CONGRESSO BRASILEIRO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA, POR HELENA SCHARGEL, PÁG. 57**

**SEXTA EDIÇÃO DOS ENCONTROS HISTÓRICOS NA SALA DE SÃO PAULO TERÁ OITO CONCERTOS DE ESTRELAS DA MPB COM A SÃO PAULO BIG BAND, PÁG. 60**

**07 PASSOS PARA PLANEJAR UM CASAMENTO SEM ESTRESSE E SEM DÍVIDAS, POR KARIN WATANABE, PÁG. 64**

**NOVA REGULAMENTAÇÃO E SAÚDE MENTAL NAS EMPRESAS, POR JULIANA ROMANTINI, PÁG. 67**

**SABORES DO SUL, TORTA DE MAÇÃ: HISTÓRIA E RECEITA, POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO, PÁG. 71**

**NOVA REGRA DA CIDADANIA ITALIANA RESTRINGE BENEFÍCIO A FILHOS E NETOS; BRASILEIROS SÃO OS MAIS IMPACTADOS, PÁG. 77**

**CINEMA: UM FILME MINECRAFT, CHEGA AOS CINEMAS EM TODO O BRASIL, PÁG. 79**  
**CORRIDAS PARA INICIANTES, "RUNNERS", POR ANDRÉ LUIZ M. DE ALMEIDA, PÁG. 82**

**VEM AÍ: 1º SEMINÁRIO BENS CULTURAIS E TURISMO DA FÉ, CIDADE MARIANA (MG) PÁG. 87**

**EDIÇÕES ANTERIORES, PÁG. 95**

**SAIBA COMO PUBLICAR OU DIVULGAR CONOSCO, PÁG. 96**



Notícias

Nova regra da cidadania italiana restringe benefício a filhos e netos; brasileiros são os mais impactados

## 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>

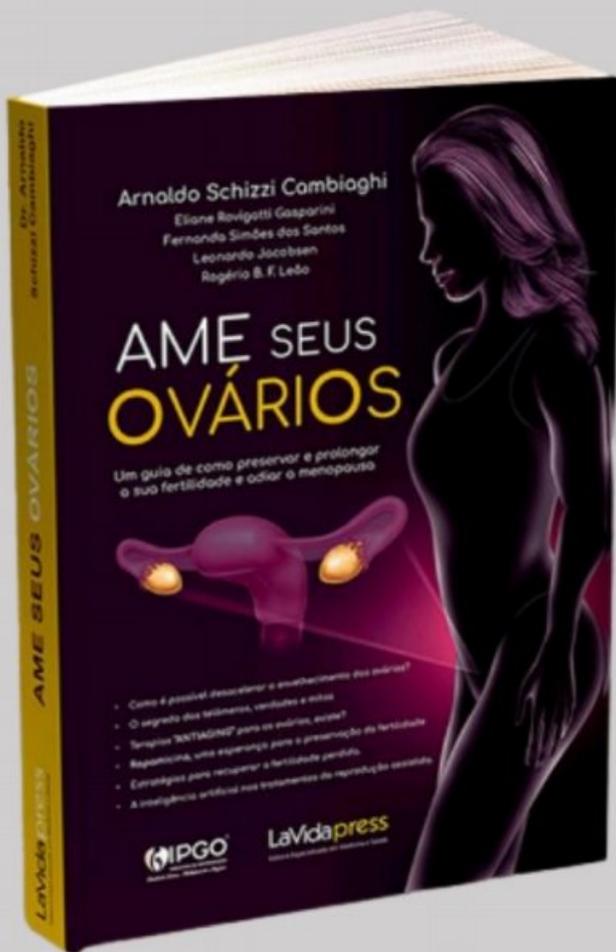
visite: [www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)

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)



Conheça o novo livro “**Ame seus ovários**”, desenvolvido pelo Dr. Arnaldo Cambiaghi, Ginecologista obstetra e escritor.



## Editorial

- Olá, queridos leitores! Abril chegou trazendo a energia da renovação. É tempo de florescer por dentro e por fora, de olhar para si com mais carinho, mais cuidado e, acima de tudo, com mais amor-próprio. Nesta edição da Revista Projeto Autoestima, convidamos você a embarcar numa jornada de transformação que começa dentro e reflete em cada escolha que fazemos para nossa saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Preparamos conteúdos especiais que vão inspirar mudanças positivas: dicas de saúde práticas e acessíveis, orientações nutricionais que cabem no seu dia a dia, e exercícios simples que ajudam tanto o corpo quanto a mente. Além disso, trazemos entrevistas com pessoas que têm histórias inspiradoras para contar — verdadeiros exemplos de superação, autocuidado e autenticidade. Deixamos aqui registrado a nossa gratidão a todos os envolvidos nesta edição e aos leitores que nos acompanham.

Boa leitura e um mês de abril cheio de recomeços felizes!

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

## 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

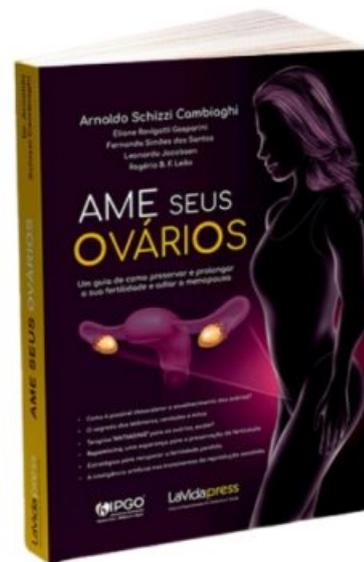
**ARNALDO SCHIZZI CAMBIAGHI**  
Ginecologista obstetra e escritor

## *Dr. Arnaldo Cambiaghi lança seu 17º livro “Ame seus ovários”, um guia dedicado às mulheres.*

*Por Elenir Alves*



*Foto divulgação*



*“A principal mensagem deste livro é um chamado à consciência e ao cuidado: que toda mulher cuide de seus ovários desde a juventude até as fases mais maduras da vida”. Arnaldo Schizzi Cambiaghi*

**Arnaldo Cambiaghi é ginecologista obstetra, formado em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, com residência em Ginecologia e Obstetrícia no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Autor de 17 livros e mais de 25 e-books direcionados a médicos e mulheres na área de reprodução humana, como "Ser ou não Ser (In)Fértil — Eis as questões e as respostas", atua com Infertilidade conjugal, Reprodução Humana, Fertilização In Vitro e Cirurgia Endoscópica. Em sua abordagem, acredita que o respeito à ética são extremamente importantes para que se alcance um bom resultado em qualquer tipo de tratamento. A atenção, a conversa, a alegria de ajudar os pacientes, juntamente com o apoio da ciência e o interesse em cada caso, tornam o tratamento muito mais eficiente.**

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

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** Minha carreira literária começou quando eu ainda estava na residência de Ginecologia no Hospital das Clínicas, e tudo surgiu a partir de uma inspiração momentânea.

Um dia, saindo para o almoço com colegas, um aluno comentou sobre um livro que sua irmã havia recebido sobre gestantes. Por uma razão inesperada, uma prima me deu exatamente o mesmo livro. Coincidentemente, naquela mesma época, uma pediatra também me presenteou com outro livro sobre gestantes.

Percebi, então, a necessidade de informar melhor minhas pacientes sobre cada etapa da gestação – o que era importante, como elas poderiam se sentir mais tranquilas, compreendendo tudo o que poderia acontecer durante a gravidez. Assim, seria possível minimizar a angústia diante de sintomas inesperados.

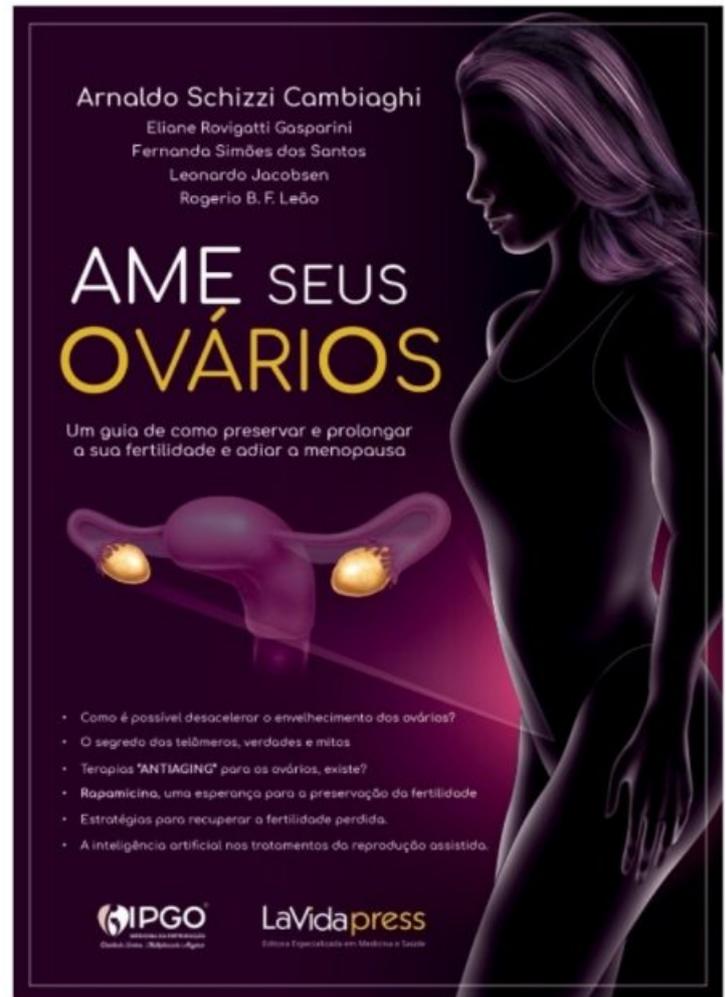
Depois de ler diversas bibliografias, escrevi meu primeiro livro, Manual da Gestante, elaborado de maneira extremamente particular para atender às minhas pacientes.

Alguns anos depois, um paciente que era dono de uma editora se interessou pelo conteúdo e quis publicá-lo. Assim nasceu meu primeiro livro editado por uma editora e vendido ao público.

A partir daí, vieram várias inspirações e inúmeros detalhes da minha vida que me despertaram a necessidade de continuar escrevendo. Como costumo dizer – e isso está registrado já no início deste livro –, cada um tem sua história, sua origem, seu motivo. Cada um tem um objetivo. Mas todos, de alguma forma, compartilham de um mesmo propósito: promover a saúde e o bem-estar das mulheres.



**Revista Projeto AutoEstima: Você é autor de vários livros e recentemente escreveu o guia "Ame seus ovários - Um guia de como preservar e prolongar a sua fertilidade e adiar a menopausa". Poderia comentar?**



**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** Este livro é inteiramente dedicado à mulher. Mais do que isso, ele é voltado aos seus ovários – estruturas fundamentais para a saúde feminina, sobretudo após os 40 anos. Em um mundo em que as mulheres vivem mais, trabalham mais e assumem múltiplos papéis, é essencial que encontremos maneiras de preservar e prolongar a função ovariana.

É ela que produz hormônios cruciais como o estrogênio e a progesterona, responsáveis não apenas pela fertilidade, mas também pelo bem-estar físico e emocional. Esta obra foi concebida como um guia prático, oferecendo orientações sobre os melhores caminhos para preservar a saúde ovariana – desde hábitos simples do cotidiano, como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios e sono reparador, até o uso criterioso de suplementos e condutas médicas atualizadas.

**Revista Projeto AutoEstima: Como foi para você elaborar este livro? O que lhe impulsionou a escrevê-lo?**

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** No prefácio, compartilho que cada um dos meus 16 livros anteriores surgiu de um gatilho específico que despertou minha inspiração. Neste caso, foi uma frustração inicial que, paradoxalmente, tornou-se a centelha criativa para o início desta jornada. Minhas ideias frequentemente nascem de situações cotidianas: de relatos emocionantes de pacientes, de conversas informais, de congressos científicos ou até mesmo de momentos solitários no Parque Ibirapuera, onde costumo correr aos fins de semana.

**Revista Projeto AutoEstima: Como foi para você receber a contribuição, a participação dos quatro coautores Dr. Leonardo Jacobsen, especialista em medicina integrativa, Dra. Fernanda Simões, nutróloga, Dra. Eliane Gasparini, psicóloga, e do Dr. Rogério Leão, apoio científico contínuo, na obra?**

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** Ter ao meu lado quatro autores convidados foi um diferencial notável. O ovário é um órgão multifacetado, que exige uma abordagem interdisciplinar. Cada colaborador contribuiu com sua especialidade – da nutrologia à psicologia – para abordar temas como o impacto do estresse, da nutrição e dos tratamentos disponíveis na preservação da fertilidade. Com a participação do Dr. Rogério e colegas da medicina reprodutiva, exploramos o que pode ser feito quando a idade avança ou a reserva ovariana está comprometida: quais estratégias utilizar, como otimizar a produção e a qualidade dos óvulos, e como manter viva a esperança de engravidar com óvulos próprios.

**Revista Projeto AutoEstima: Quais são as suas expectativas sobre o livro e que mensagem você deseja passar para as mulheres através desta obra?**

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** A principal mensagem deste livro é um chamado à consciência e ao cuidado: que toda mulher cuide de seus ovários desde a juventude até as fases mais maduras da vida. Maus hábitos alimentares, estresse crônico, sono insuficiente e um estilo de vida inadequado podem acelerar a falência ovariana.

Esta obra foi escrita não apenas para as mulheres, mas também para os profissionais de saúde que as acompanham, a fim de conscientizá-los sobre a importância desse cuidado contínuo.

É, acima de tudo, uma mensagem de esperança para aquelas que, mesmo após os 40 anos, ainda sonham em ser mães – muitas delas em novos relacionamentos, desejando construir uma nova família.

Para essas mulheres, mostramos que existem caminhos possíveis, estratégias eficazes e conhecimento científico a seu favor. Este livro é, com orgulho, uma homenagem às mulheres em todas as fases da vida.

**Revista Projeto AutoEstima: Poderia destacar um trecho do livro que você considera essencial saber, para os nossos leitores?**

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** Todos os capítulos deste livro são importantes. Honestamente, adoro cada um deles – especialmente os que abordam a importância de preservar a fertilidade e prolongar o funcionamento ovariano. Começo pelos primeiros capítulos, em que falo sobre os telômeros e a telomerase – estruturas ligadas aos cromossomos que funcionam como uma espécie de "relógio biológico". À medida que envelhecemos, os telômeros vão se encurtando, mas determinados comportamentos, uma alimentação adequada e alguns cuidados específicos podem retardar esse processo. Em seguida, os médicos colaboradores abordam temas como suplementos, alimentação, estresse e sua relação direta com o envelhecimento – além de estratégias eficazes para controlá-lo. Mais adiante, exploro o tema do rejuvenescimento ovariano:

novas estratégias e possibilidades de regenerar a função dos ovários. Também apresento medicamentos promissores, como a rapamicina, especialmente quando associada à metformina, além de outras substâncias que têm demonstrado potencial para prolongar a função ovariana. Em resumo, todos os capítulos têm seu encanto e merecem ser lidos – tanto por mulheres em diferentes fases da vida quanto por profissionais de saúde que se dedicam ao cuidado feminino.

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

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** O meu trabalho – aquilo que faço e estudo – é frequentemente compartilhado tanto no meu site quanto no meu Instagram. Atualizo essas plataformas semanalmente, e, aos finais de semana, respondo perguntas e interajo com leitores interessados em saber mais sobre medicina reprodutiva.

Criei um quadro chamado Perguntas Cabeludas sobre Reprodução Humana, em que abro uma caixinha de perguntas e, aos domingos à tarde, por volta das 18 horas, respondo mais de 50 questões ao vivo para quem está me assistindo. Apesar de receber mais de 300 perguntas – e, em algumas semanas, até 400 –, meu tempo me permite responder entre 55 e 60 delas, uma após a outra.

A cada semana, vejo crescer o número de mulheres interessadas em saber o que há de mais atual – e também o que está por vir

– na medicina reprodutiva. Tenho certeza de que, com essas respostas, consigo ajudar muitas mulheres e casais que enfrentam dificuldades para engravidar.

### Revista Projeto AutoEstima: Existem novos projetos para o futuro?

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** Quanto a projetos para o meu futuro, não tem um segundo sequer na minha vida que eu não esteja projetando algo para um futuro breve, para um futuro distante, mas sempre alguma ideia eu tenho que passar para a minha cabeça. Não importa o horário, pode ser de manhã, à tarde até à noite, e dormindo eu tenho alguns lances de um novo projeto. A minha vida é movida por novos projetos, a criação.

Projetos eu tenho vários, algumas coisas novas, projetos profissionais, projetos pessoais, e cada vez que eu vejo a opinião de algum leitor de um livro, eu já penso no próximo. Cada vez que eu atendo uma paciente que faz alguma queixa, eu penso o que eu posso escrever sobre esse assunto. Cada vez que algo acontece nas minhas atividades pessoais, sempre passa um projeto novo. Nesse exato momento eu tenho tantos projetos, mas não posso definir exatamente qual é aquele que mais prevalece na minha vida.

### Perguntas rápidas:

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:**

**Um livro:** "Meditações" – Marco Aurélio

**Um ator ou atriz:** Meryl Streep

**Um filme:** Conclave

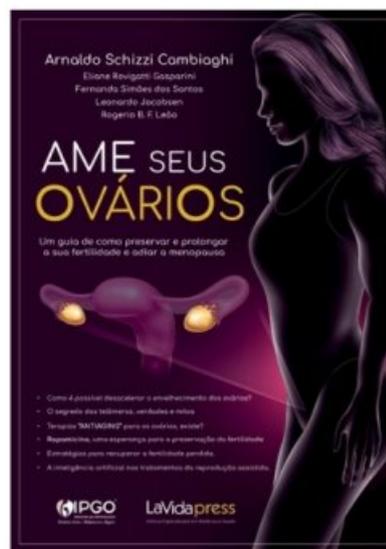
**Um hobby:** corrida de rua e slalom aquático

**Uma cor favorita:** a combinação do rosa com o cinza

**Um dia especial:** o primeiro dia que eu vejo um livro de minha autoria pronto.

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

**Dr. Arnaldo Cambiaghi:** Leiam meu livro e apreciem! Todas as críticas serão muito bem-vindas, pois já estou planejando uma nova edição – que será construída com base nos comentários, tanto positivos quanto negativos, que este livro receber.



**Para saber mais sobre o autor e seu trabalho, acesse:**

**Instagram Dr Arnaldo**

**Instagram IPGO**

**Site**

**Youtube**

**LinkedIn**

REVISTA  
**PROJETO  
AUTOESTIMA**



“Os livros não matam a fome, não suprimem a miséria, não acabam com as desigualdades e com as injustiças do mundo, mas consolam as almas, e fazem-nas sonhar.”

OLAVO BILAC



revistaprojetoautoestima

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

**HENRIQUE MEDEIROS**

Escritor, ilustrador, pesquisador e palestrante

# Uma reconstrução da Autoestima! Trilhas Ricas e Poderosas!

*Por Elenir Alves*

Foto divulgação: Ensaios de músicas em Janeiro 2025 - Henrique Medeiros e André Luiz

O escritor, ilustrador, pesquisador e palestrante sobre violências contra mulheres e LGBTQIAPN+, relações intrapessoais, interpessoais e pessoais, Henrique Medeiros Sérgio, terá uma intensa agenda de lançamentos no próximo trimestre, abrangendo as áreas de jornalismo, literatura e música, consolidando sua versatilidade artística.

Como cantor e compositor, lançará quatro novas músicas: "**Dessa Gente Tenho Horror**", "**Relações Líquidas**", "**Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas**" e "**Amor Também Mata**". As canções, baseadas em textos de suas obras **Aquiescência – Consentir ou não consentir?** ©2004 e **Sexo, Chuva, Chocolates e Outras Coisinhas**, ©2025, começarão a ser disponibilizadas ao público a partir de maio de 2025 **nas plataformas de músicas e nas redes sociais**, marcando mais um passo de Henrique na interseção entre literatura e música.

**Revista Projeto AutoEstima: Como surgiu o projeto de musicar suas obras?**

**Henrique Medeiros:** Eu faço muitas palestras e rodas de conversa, e a música sempre ajuda a quebrar aquela “parede” que separa o palestrante do público. Ela tem o poder de colocar todos na mesma sintonia, mostrando que estou ali não para impor uma verdade absoluta, mas para compartilhar uma visão sobre determinado assunto. Essa interação é algo muito especial.

**Revista Projeto AutoEstima: Além dessa forma de interação com seu público, existe um plano para uma carreira como cantor?**

**Henrique Medeiros:** Sim, como cantor e compositor, vejo a música como uma extensão natural do meu trabalho. Ao musicar minhas obras, também ofereço uma forma de inclusão, permitindo que pessoas que, por diversos motivos, não conseguem ler tenham acesso às reflexões que trago nos meus livros. Além disso, cantar me diverte, alivia o estresse do dia a dia e contribui tanto para a minha autoestima quanto para a de quem escuta.



Foto divulgação: Gravação de Dessa Gente Tenho Horror Março /2025 - Henrique Medeiros

**Revista Projeto AutoEstima: Como a música entrou na sua vida profissional?**

**Henrique Medeiros:** A música sempre esteve presente na minha trajetória, desde a montagem de meus textos para o teatro. Agora, vejo nela uma maneira ainda mais direta de conectar minha mensagem ao público. Minhas canções traduzem em melodia e letra, reflexões que já apresentei na literatura e no teatro, e espero que ressoem nas pessoas da mesma forma que ressoaram em mim ao escrevê-las.

**Revista Projeto AutoEstima: Você pode nos dar uma dica sobre a temática e o estilo de cada música?**

**Henrique Medeiros:** Essas quatro primeiras músicas, de uma série de dez que estamos produzindo, trazem uma pegada **pop**. Em **Dessa Gente Tenho Horror**, quero que as pessoas se identifiquem com o temor gerado pela presença de indivíduos negativos, que sugam energia. Já em **Relações Líquidas**, trago uma reflexão sobre as emoções insípidas e a fragilidade dos laços humanos. **Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas** explora a diversidade das relações afetivas e a liberdade de vivê-las plenamente, em qualquer fase da vida. Por fim, **"Amor Também Mata"** apresenta uma narrativa forte sobre a violência contra mulheres e o feminicídio. Ao explorarem minhas músicas, as pessoas poderão ampliar seu entendimento sobre os temas que abordo em cada uma delas em minhas obras.



Foto divulgação: Gravação de **Dessa Gente Tenho Horror!**  
26/Março/2025 - Henrique e André Luiz

**Revista Projeto AutoEstima: As músicas têm letra e melodia de sua autoria?**

**Henrique Medeiros:** Sim, todas foram criadas por mim. Conteí com a parceria de André Luiz, que ajudou a formatar melhor cada letra e melodia, adequando-as ao público e às mensagens que queremos transmitir. Mas apenas ter letras e composições não basta para que a música ganhe vida e chegue ao público; é preciso contar com músicos profissionais e um bom estúdio, que auxiliam em todas as etapas, desde os ensaios até as gravações e a mixagem.



Foto divulgação: Produção das músicas em CM Studio - Estúdio de Produção Musical

Escolhemos realizar os ensaios e as gravações de cada música no Rio de Janeiro, no Estúdio "CM Studio - Estúdio de Produção Musical", com a brilhante direção musical de Caio Maia, cujo talento e sensibilidade estão sendo essenciais para aprimorarmos ainda mais cada uma de nossas composições.



Foto divulgação: Ensaios das músicas em Janeiro/2025 - Henrique, Caio Maia e André

## Revista Projeto AutoEstima: Terá clip e shows de lançamentos?

**Henrique Medeiros:** As músicas contarão com toda a parte de divulgação, com clip e datas de lançamentos nas plataformas e apresentações em palestras, eventos e alguns espaços. Será possível ir acompanhando cada lançamento em minhas redes sociais.



Foto divulgação: Ensaios das músicas em Janeiro/2025

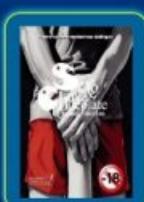
## Revista Projeto AutoEstima: No campo da literatura como estão seus projetos?

**Henrique Medeiros:** Depois do livro *“Aquiescência – Consentir ou não consentir?”*, lançado em dezembro de 2024 em Portugal e, em 2025, no Rio de Janeiro (janeiro) e São Paulo (fevereiro), preparo para o aguardado lançamento de *“Sexo, Chuva, Chocolates e Outras Coisinhas”* na Bienal do Livro do Rio de Janeiro 2025. O evento acontecerá no Pavilhão Verde, Rua Z 04, na sexta-feira, 13 de junho, das 18h às 19h, e no sábado, 14 de junho, das 17h às 18h, em parceria com a **Editura Conejo**. @editoraconejo

{ Sexo, Chuva, Chocolate e Outras Coisinhas }

O autor **Henrique Medeiros Sérgio**

convida para o lançamento: Sexta - 13/06 - 18h às 19h e  
Sábado - 14/06 - 17h às 18h.

EDITORIA  
CONEJO

**BIENAL DO LIVRO**  
RIO 2025

**Estande Editora Conejo**  
Pavilhão 4 Rua Z 04

13 a 22 de junho  
Local: Riocentro  
Av. Salvador Alamo, 4.400  
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro

No final de abril chega também o **Podcast Programa Exame Minucioso** um projeto desenvolvido por **Henrique Medeiros Sérgio**. Que tem a proposta de informar e provocar reflexões profundas, humanizando dados e oferecendo narrativas envolventes de vários assuntos (saúde, cultura, educação, área social e eventos).

Em julho de 2025, serão lançados **Dark Romance Gay – Entre Xícaras e Segredos (Vitrináveis, Descartáveis e Bloqueáveis)** e **Caixas de Coisas – Uma Viagem na Praia de Lustrina**, este último sendo um trabalho coletivo de criação de contos.

**Revista Projeto AutoEstima: O autor reforça sua trajetória de sucesso com obras que exploram violências contra mulheres, diversidade e as complexidades das relações humanas, essenciais para a compreensão dos dilemas contemporâneos. Como está sendo a repercussão do seu livro Aquiescência?**

**Henrique Medeiros:** O livro "**Aquiescência – Consentir ou não consentir?**" ficou em primeiro lugar nas listas de livros mais presenteados nas categorias "**Transformação Pessoal**", "**Autoajuda**" e "**Autoestima**" durante todo o mês de dezembro 2024, janeiro e fevereiro de 2025, e está entre os 150 livros mais vendidos sobre "**abuso**".

**Revista Projeto AutoEstima: Os seus livros são sempre premiados, quais foram suas últimas conquistas?**

**Henrique Medeiros:** Com uma trajetória marcada por prêmios e reconhecimentos nacionais e internacionais, reafirmo meu compromisso com a arte como ferramenta de reflexão e transformação social. Entre meus prêmios recentes, destacam-se: **Personalidade do Ano 2024 (Lisboa-Portugal)**, **Prêmio Machado de Assis de Excelência e Inovação 2025 (Rio de Janeiro)** e **Prix Parisien de Littérature Et Des Arts 2024 (Paris)**, @magicodeozeditora. Além disso, fui indicado entre os cinco melhores livros de "**Não Ficção de 2024**" para o **Prêmio Melhores do Ano Letras Virtuais 2024 (Rio de Janeiro)**, @letrasvirtuaiseditora com o livro: "**Aquiescência – Consentir ou não consentir**".

**Revista Projeto AutoEstima: Quais outros livros de sua carreira você poderia destacar?**

**Henrique Medeiros:** Sou responsável por títulos impactantes como "Papai Noel Virou Veado (Fake News)" (2024), "Dinâmica Evolutiva Criminosa da Violência Doméstica" (2019), "Pleníssimas, Deixamos a Tristeza para Lá" (2021) e "Nem Tudo é Igual o Tempo Todo" (2018).



**Créditos:**

**André Luiz dos S. Silva** – Escritor, Compositor, Fotografo, Revisor Editorial, Ilustrador e Palestrante. Desenvolvedor e Analista de Sistemas. Pós-Graduado em “Engenharia de Software” @AndreLuizDeveloper

**CM Studio - Estúdio de Produção Musical** – Rio de Janeiro - Ensaio, Gravação, Vídeo, Aulas, Aluguel, Luthier - [www.cmstudiorj.com.br](http://www.cmstudiorj.com.br) - <https://www.instagram.com/cmstudiorj/>

**Henrique Medeiros Sérgio** - @henriquemedeirossergio  
WhatsApp (21) 98503.3000

Fotografias de Divulgação da Equipe do autor

**Entrevista: Elenir Alves - REVISTA PROJETO AUTOESTIMA**





Revista Projeto AutoEstima

SARAU

# Mulher Feliz

Por Ana Beatriz Carvalho



♥ SARAU  
MULHER  
Feliz ♥

Por Ana Beatriz Carvalho

**Sarau? Sarau Mulher Feliz?**

**Sim!!! Um sarau cultural promovido pelo Projeto Mulher Feliz no Sebo e Café Amado Jorge no dia 22 de março de 2025.**

**Vale lembrar que o Projeto Mulher Feliz aspira exaltar a beleza da alma feminina... Após a realização das entrevistas com cada uma das Mulheres Felizes do projeto, consagrou-se a expressão coletiva dessas consciências de amor em evento que contou com aproximadamente 80 mulheres.**

**12 Mulheres inspiradoras: Dona Marlene Cerqueira, Linda Luz, Kelly Domingos, Luci Batista, Maria Perpétua Mazurok, Camila Amaral, Márcia Seixas, Antônia Vanderley, Lucimar Rodrigues, Micheliney Abreu, Norma Brito e Tati Flor De Maio.**

**Vasos comunicantes do amor Divino, elas prepararam, carinhosamente, uma surpresa para apresentar na atividade cultural daquele dia. Partilha de dons, de essências. Um belo jardim, uma linda floricultura!**

**O sarau foi aberto com o maculelê de Mônica e Ivy (proprietária do Sebo e Café Amado Jorge): expressão cultural que inaugurou as apresentações de forma original e contagiante.**

**Silvana Di Maio, ao falar da Brasil Por Elas, nos lembrou que ser uma mulher autêntica é o caminho para alcançarmos os nossos sonhos. Partilhou informações valiosas sobre a escola de negócios que conduz.**

**A preciosa contribuição das Biblioamigas do DF, Cristina Barbosa, Bárbara Melo e Maria Irani Alves anunciaram o poder da Biblioterapia para a cura de nossas emoções.**

**Ana Rossi arrematou o encontro com a declamação de poema de sua autoria e prestando informações importantes sobre o Sindicato dos Escritores do DF.**

**Sorteios (Salão Meire Reis), celebração do aniversário de duas das Mulheres Felizes, Norma e Camila, exposição de artesanato, de joias botânicas e Mary Key integraram a festa cultural.**



“Muitas mulheres envolvidas em ‘ser feliz’...histórias de vidas diferentes. Juntas promoveram uma explosão de energia boa revelando fé, esperança e força. Todas em busca da felicidade. É maravilhoso ver que percebem que o poder está dentro de si, a felicidade está dentro de si, independente de tudo e apesar de tudo...”. Assim se expressou Lou Carvalho, autora da arte das camisetas do Projeto Mulher Feliz. Aplausos reiterados às Mulheres Felizes que socializaram seus saberes, arte, dons, preferências e essências. O evento cultural reuniu público feminino para apreciar e valorizar a identidade e a felicidade da alma feminina:

Marlene Cerqueira: Coral Paz e Amor da Associação de Idosos Paz e Amor do Cruzeiro Velho

Linda Luz: Mulher Feliz En-Canta-se “Nossa Senhora”

Kelly Domingos: “O sonho como combustível: reflexões para viver o agora.”

Luci Batista: louvor “Boa Obra” e Provérbios 31:10, mulher virtuosa

Perpétua Mazurok: História: o retalhinho solitário

Camila Amaral: “Amor a si mesmo! Respirar e conectar com o Amor Divino. Amor tudo cura, tudo fortalece e tudo floresce!”

Márcia Seixas: “Meu percurso da felicidade (partilhando pequenas felicidades)” e dança da superação

Antônia Vanderley: relato de sua história de superação e da presença de Deus em seus projetos e realização de seus sonhos

Lucimar Rodrigues: com a participação de Danne Strauss e Michael Moran, apresentaram as músicas Perfídia (Luiz Miguel), Carinhoso (Pixinguinha e Braguinha), Trem das Onze (Adoniran Barbosa)

Michelyny Abreu: “Cuidando da Mente por meio da Ginástica Cerebral”- Espaço MatureSer

Norma Brito: dança das Divas Poetas do Carimbó e declamação de trovas

Tati Flor De Maio: apresentação do poema autoral “Poema Projeto Mulher Feliz” e declamação do poema “Mulheres que tecem o tempo”, do escritor e poeta Marcos Linhares

Ivy e Mônica: Maculelê/Capoeira

Conceição: declamação do poema Flor de Luz

Ellen: prosa poética Mulher

Anna Carolina: declamação de poema Ana Beatriz



Reforça-se que as oportunidades para o compartilhamento de experiências se traduzem como rede de apoio integrativa que facilita conexões, favorece o exercício da partilha, enaltece a unidade e o respeito a individualidade e estimula a inspiração mútua e amorosa.

“Mulheres que aplaudem outras mulheres no palco são mais felizes!”, nas palavras de Sarah Nascimento.

Alegrear-nos com nossa identidade e inspirar-nos com nossa felicidade.

Projeto Mulher Feliz! Porque todos os dias podemos transformar a nossa vida e sermos mais felizes.



Brasil Por Elas e Biblioamigas



Anfitriões do Sebo e Café Amado Jorge e Ana



Mulher Feliz - Tati Flor Di Maio com o poema  
Poema Projeto Mulher Feliz



Vestimos a camisa Mulher Feliz na Ivy,  
proprietária do sebo e fizemos um  
agradecimento pela acolhida



Tati Flor di maio declamando o poema  
Mulheres que tecem o tempo



Projeto Mulher Feliz





Idealizadoras do Projeto Mulher Feliz



Mulher Feliz - Perpétua e suas convidadas



Ana e Brasil Por Elas



Idealizadoras do Projeto



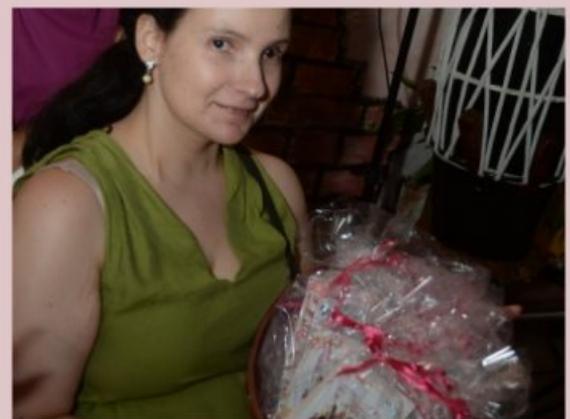
Ana e convidadas



Ana e convidadas



Mulher Feliz - Márcia Seixas dançando



Raissa: confeccionou cademinhos para as mulheres felizes





Mulher Feliz - Antônio depoimento de vida



biblioamigas



Mulher Feliz - Luci louvando lendo Provérbios com convidadas



Cida representando a mulher feliz Micheliney (viagou para acompanhar vó com 106 anos). Espaço MatureSer 60+



Camila, Mulher Feliz - Meditação e respiração



Ana Rossi, declamou poema e falou do Sindicato dos Escritores do DF



Ana Beatriz Carvalho



Braille





Mulher feliz - Lucimar cantando



Público do sarau



Cantamos parabéns para as duas Mulheres Felizes de março - Norma e Camila



Distribuição dos caderninhos feitos por Raissa



Sorteio de voucher Salão - Meire Reis



Apresentação das Divas Poetas do Carimbó (Mulher Feliz Norma e amigas)



Ana e convidadas



Kelly - Mulher Feliz





Linda - Mulher Feliz cantou N. Senhor me dê a mão



Norma declamou trovas



Expositoras no sarau



Dança das Divas - Poetas do Carimbó (norma Brito, Mulher Feliz e amigas)



Coral



Maculelê - Capoeira Ivy e Mônica



Salão com o público



Perpétua, Mulher Feliz, contando história





Ana com poema no quadro (presenteada pela escritora Conceição Costa, idealizadora do projeto também)

## Ana Beatriz Carvalho

Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca!. Co-autora do Projeto Leitura no Bosque. Curadora do Clube do Livro MatureSer 60+ e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário, Viva a Vida! e E Tudo Importa... Poemas.





POR ANA BEATRIZ CARVALHO

# CORAL PAZ E AMOR

O Coral Paz e Amor da Associação de Idosos Paz e Amor do Cruzeiro Velho, Brasília, canta e encanta há 24 anos. Conduzido pela Dona Marlene Pinto Cerqueira, Presidente da associação, e pelo regente Michael Moram, acompanhado do músico Danne Strauss, o coral entrega alegria por onde passa.

Formado por homens e mulheres, o coral se reúne para os ensaios às terças-feiras, de 14h30 às 16h, no salão da Biblioteca do Cruzeiro Velho, em frente à Aruc.

Criado com o objetivo de promover qualidade de vida à pessoa idosa e proporcionar acesso à educação musical como terapia, o coral coleciona aplausos e promete ampliar a sua dedicação e alcance.

A integração a coletivos favorece o bem-estar do público da melhor idade. A resposta é imediata: vitalidade se amplia, a socialização é valorizada, a alegria é permanente e os aprendizados são plurais.

Percebe-se que os benefícios são diversos e reiterados, movendo o público da faixa etária entre 60 e 90 anos, com disciplina e compromisso, a se dedicarem com afinco e propósito a cantarem no Coral Paz e Amor. Ao receberem convite para apresentação do coral, seus integrantes se preparam com entusiasmo, comprometimento e responsabilidade para entregar bela e graciosa apresentação ao público. O repertório é composto de músicas

variadas, populares, que despertam a sensibilidade dos ouvintes. Órgãos públicos, shoppings, exposições, praças públicas, igrejas são alguns dos palcos que recebem o Coral Paz e Amor. Disponíveis para apresentarem-se em lançamento de livros, celebrações, feiras e em outras atividades, o Coral Paz e Amor segue encantando e convidando quem queira cantar e se alegrar a participar do coral.

FOTOS DIVULGAÇÃO



Ana Beatriz Carvalho: Escritora brasileira, Normalista, Professora. Educadora com especialização em Direitos Humanos e mestrado em Políticas Públicas. Sua produção literária reúne contos, microcontos, cartas, crônicas, haicais, poemas e prosas poéticas. Vários de seus trabalhos foram selecionados para Antologias e Coletâneas. É membro das seguintes academias literárias: ALMUB/Brasília, AINTE/Fortaleza e ACL/Brasília. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca! Coautora do Projeto Leitura no Bosque. Curadora do Clube do Livro MatureSer 60+ e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário, Viva a Vida! e E Tudo Importa... Poemas.



WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR

# Chá Delas



Por Ana Beatriz Carvalho



Devir! Sentir! Unir!  
Ser! Transformar-se! Entregar-se!  
As Mulheres se movimentam para celebrar a vida.  
Chá Delas, por Elas, para Elas. Encontro Delas!!!

A força feminina impulsiona as conexões e oferece lições:  
Tempo de cuidar, acreditar, partilhar, apoiar, amar.  
Juntas em uníssono proclamam:  
Somos únicas, coletivas, Mulheres.

À mesa, o amor flui e as convicções se sedimentam.  
Floresce rede de apoio nutrida por emoções e acolhimento.  
A confluência de saberes femininos desperta e inspira:  
Resilientes, solidárias, dignas e valiosas! Avante!!!

Confiantes, Elas se rejubilam nos desafios e fortalecem a autoestima.  
Destemidas e serenas sorriem para a vida!  
A experiência lhes exalta a essência.  
Chá Delas, por Elas, para Elas. Encontro Delas!!!



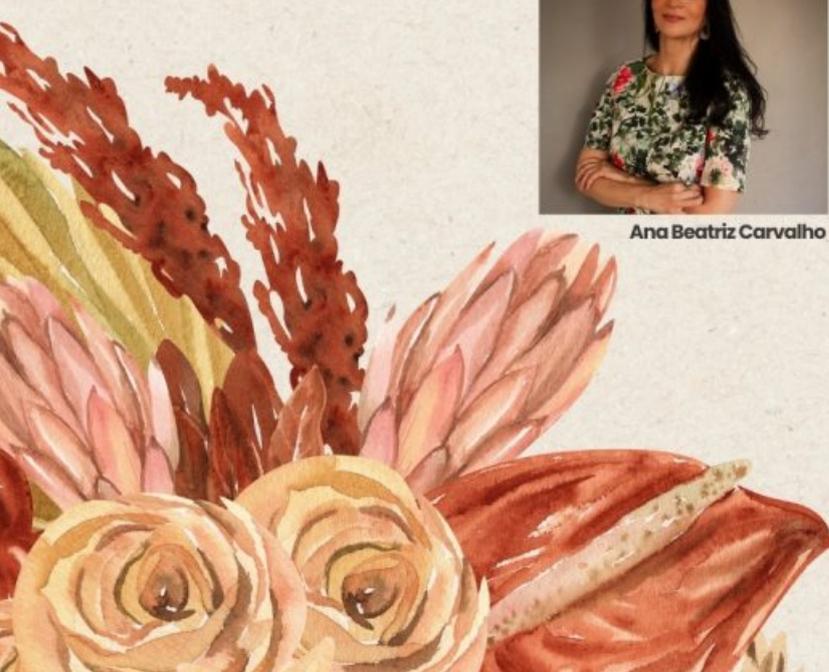
Foto divulgação: Ana Beatriz, Regina, Iraci, Cristina, Bárbara e Raissa



Ana Beatriz Carvalho

## 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. Membro da Comunidade Founder Brasil por Elas. Membro do Clube Soroptimist International of the Americans. Integrante do grupo Biblioamigas do DF. Participou da 26ª Bienal Internacional do Livro de SP e da Bienal do Rio 2023 como autora. Idealizadora do Projeto Leitura que Liberta: seja um Doador de Livro, do Projeto Mulher Feliz, do Projeto Mulheres que apoiam Mulheres e do Projeto Leitura que Toca! Coautora do Projeto Leitura no Bosque. Curadora do Clube do Livro MatureSer 60+ e Clube do Livro da Livraria Leitura do Terraço Shopping/Brasília. Autora dos livros Contos de uma Mulher Feliz: viver para crer que tudo é bom, belo e necessário, Viva a Vida! e E Tudo Importa... Poemas.



# ESPERA INÚTIL

POR SÔNIA CAROLINA

Os farrapos dos meus sonhos  
ainda os tenho guardados  
na imensidão desse meu peito.

Ainda dormitam,  
aos sobressaltos,  
quase à espreita  
a esperar  
uma verdade que não veio.

E, de olhos quietos  
a cismar, solitários,  
quase à espreita  
ao sol da primavera que fenece,  
ainda guardam uma esperança  
maltrapilha,  
no soluço dos meus sonhos  
andarilhos  
a esperar, na verdade  
o que não veio.



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



# Acróstico

Por Affonso Celso Leal de Mello

Amar nossa literatura  
Não podia ser outra  
A portadora de vasta cultura

Belos contos e poemas  
Experiência e muita vivência  
Ao ponto de se notar  
Talento e muita inspiração  
Realize seus sonhos com devoção  
Inteligência e curta sua glória  
Zelando sempre pelo que escreve

Cada ano que passa  
Aumenta seu prestígio  
Reafirmando ser grande escritora  
Vale a pena transformar  
A nossa geração perdida  
Levando a ela esperança  
Hoje tão incerta e frustrada  
Olhando o vazio celular

Biografia do autor: **Affonso Celso Leal de Mello**.  
91 anos. Advogado. Escritor dos livros: Histórias  
para as crianças sonharem Histórias sob um novo  
olhar



Affonso Celso Leal de Mello

DE 13  
A 22 DE  
JUNHO  
DE 2025

BIENAL DO  
**LIVR**   
RIO 2025:

conceito de Book Park reforça  
presença de marcas não endêmicas



***Formato inovador de parque de diversões literário consolida o festival como um canal de experiências imersivas para público amplo e diverso***

Potente plataforma de conexão com a memória afetiva das pessoas, a Bienal do Livro Rio vem despertando a atenção de muitas marcas que querem se apropriar desse espaço de interação genuína e enxergam uma oportunidade única de troca com o público.

O maior festival de literatura, cultura e entretenimento do país arrasta multidões e mobiliza gerações a partir de sentimentos muito particulares, além da imaginação, do sonho e da criatividade.

Nesta edição, no ano em que a cidade do Rio de Janeiro é consagrada como 'Capital Mundial do Livro' pela Unesco, a Bienal vai extrapolar o diálogo entre as diferentes narrativas, trazendo as histórias embaladas por um novo conceito de *Book Park*, que amplia ainda mais as possibilidades de ativação para marcas não endêmicas ao mercado editorial. E o livro, claro, permanece como protagonista deste parque de diversões literário.

Assim como a Shell Brasil – que abraça a cota 'Apresenta' –, grandes marcas de diferentes segmentos renovam sua presença no festival, como Itaú, Suzano e BIC, comprovando a relevância da Bienal do Livro Rio e retorno sobre a participação.

Além disso, empresas como Faber-Castell, Grupo Cataratas, Paper Excellence, o app de livros Skeelo e o operador portuário MultiRio se juntam ao time de apoiadores, conquistando visibilidade e conhecimento de marca para os fãs da Bienal de todas as idades – um público amplo e diverso.

Muitos dos patrocinadores também participarão deste evento tão efervescente oferecendo experiências aos visitantes.

Espaços como o "Palco Apoteose", que terá uma curadoria conjunta formada por Thalita Rebouças, Clara Alves, Rosane Svartman e Clélia Bessa, e a "Praça Além da Página" – um ponto de encontro para leitores compartilharem histórias, viverem desafios literários e explorarem a literatura de forma imersiva e interativa – terão os *naming rights* da Shell Brasil, que também assina a Cota 'Sustentabilidade', cuja missão é a neutralização de carbono e descarte responsável de resíduos.

A Suzano, por exemplo, volta à Bienal, desta vez festejando os 25 anos do Café Literário, que tradicionalmente concentra as discussões mais profundas, com curadoria composta por nomes de peso como Lázaro Ramos, Flávia Oliveira, Luiz Antônio Simas, Pedro Pacífico (Bookster) e Bianca Ramoneda.

Já a Paper Excellence está patrocinando a Praça de Autógrafos e uma das grandes novidades desta edição: o Labirinto de Histórias, espaço interativo onde os livros ganham vida de forma lúdica.

Além disso, ainda haverá um "Escape Room" temático patrocinado pelas editoras, oferecendo uma experiência imersiva inédita. Há ainda finalização de contratos com uma concessionária de energia e uma empresa de telefonia.

"A Bienal do Livro Rio é um grande momento de celebração da experiência leitora e traz um impacto muito significativo para o mercado literário, mas também já o transcende. Assim como outros grandes festivais relacionados à música, geek e games, estamos cada vez mais nos posicionando como plataforma valiosa de associação e valorização de marcas.

A diferença muito especial aqui é que nossos produtos são o livro, as histórias e narrativas, a cultura e a relação das pessoas com esse universo literário", destaca Bruno Henrique, diretor de Marketing e BI da GL events Exhibitions, organizadora da Bienal em parceria com o Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL).

Apresentada pelo Ministério da Cultura e Shell Brasil, com recursos da Lei Federal de Incentivo à Cultura, a Bienal do Livro Rio 2025 vai acontecer de 13 a 22 de junho de 2025, no Riocentro, Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro.

Além das marcas já confirmadas, outras negociações estão em andamento e prometem trazer ainda mais novidades para o evento, ampliando o impacto e a diversidade de ativações no Book Park. A expectativa é de que novos patrocinadores e apoiadores sejam anunciados nos próximos meses.

### **Sobre a GL events Exhibitions**

A GL events Exhibitions é uma empresa da multinacional francesa GL events - um dos principais players do mercado de eventos no mundo, presente em 27 países. Importante catalisadora de negócios com a organização e promoção de eventos B2B e B2C, é responsável pela realização de congressos, festivais e feiras representativas em diversos segmentos da economia: Bienal do Livro Rio e Bienal do Livro Bahia, no Mercado Editorial; Mondial de la Bière e Brasil Brau, no universo Cervejeiro; Congresso e Feira Estetika, o evento mais importante de Estética, Saúde, Beleza e Bem-estar da América Latina; e ExpoPostos & Conveniência, maior evento do setor de combustíveis e conveniência da América Latina.

Atenta às necessidades dos seus públicos, desenvolve produtos que estimulam o contato dos visitantes com as principais tendências e novidades, incentivando discussões de conteúdo relevantes, interação e networking, além da geração de negócios.

### **Sobre a Shell Brasil**

Há 111 anos no país, a Shell é uma companhia de energia integrada com participação em Upstream, Gás Natural, Trading, Pesquisa & Desenvolvimento e no Desenvolvimento de Energias Renováveis, com um negócio de comercialização no mercado livre e produtos ambientais, a Shell Energy Brasil. Aqui, a distribuição de combustíveis é gerenciada pela joint-venture Raízen. A companhia trabalha para atender à crescente demanda por energia de forma econômica, ambiental e socialmente responsável, avaliando tendências e cenários para responder ao desafio do futuro da energia.



SPIN-OFF DE SÉRIE  
DE QUADRINHOS  
CRIADA POR KEANU  
REEVES CHEGA AO  
BRASIL PELA  
EDITORA JANGADA

@revistaprojetoautoestima

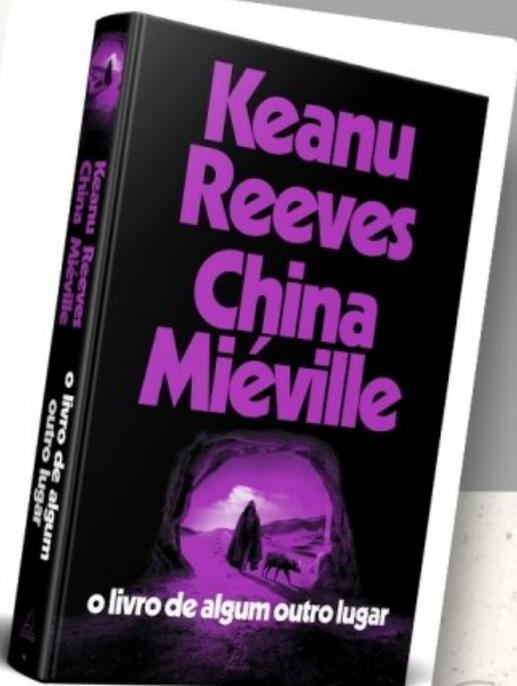


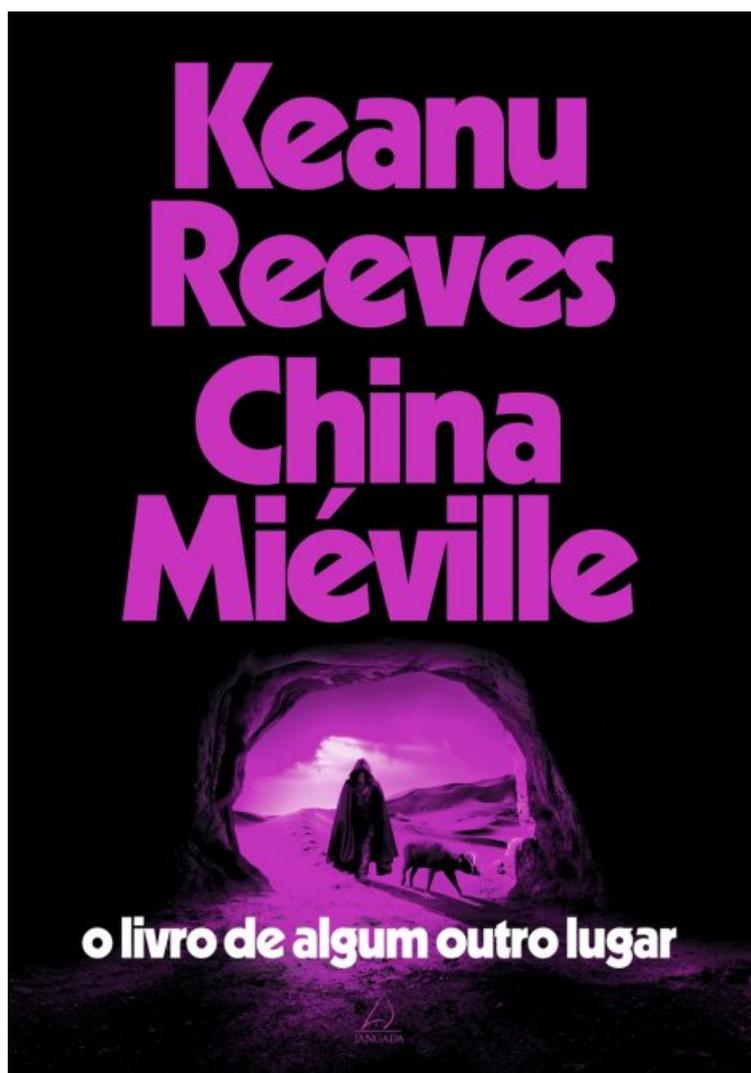
KEANU REEVES



CHINA MIÉVILLE

Após o best-seller da maxissérie BRZRKR, ator lança seu primeiro livro sobre o mesmo universo, que já tem adaptações planejadas para o audiovisual, incluindo um filme e uma série de anime pela NETFLIX





A Editora Jangada lança no Brasil “*o livro de algum outro lugar*” – grafado assim mesmo, em letras minúsculas. A obra é a mais nova expansão do universo criado por Keanu Reeves e pelo roteirista de quadrinhos Matt Kindt, no qual Unute (ou simplesmente **B**), uma espécie de super-herói/anti-herói (baseado em sua própria aparência), narra a saga de um guerreiro imortal em uma jornada milenar para compreender sua imortalidade, numa trama que une ficção científica, fantasia, ficção histórica e mitologia, tudo isso com uma grande dose de existencialismo.

A história se passa em um universo alternativo ao da série de quadrinhos **BRZRKR** (se pronuncia Berzerker), uma referência aos Berserkers, guerreiros ferozes da mitologia nórdica conhecidos por entrar em um estado de fúria incontrolável durante as batalhas.

Lançado pela BOOM! Studios, o primeiro volume vendeu mais de 615 mil cópias em 2021, tornando-se a HQ mais bem-sucedida desde *Star Wars* #1, em 2015.

Escrito a quatro mãos, em *o livro de algum outro lugar*, a colaboração entre Keanu Reeves e China Miéville resultou em uma narrativa que mescla estilos distintos. Eles criaram uma experiência literária única, na qual **brindam o leitor com três tipos de narrativas que se interpenetram**. Na primeira, um soldado de 80 mil anos de idade que busca uma saída para ter a possibilidade de morrer, tornando-se uma cobaia do exército dos Estados Unidos – que busca formas de replicar sua habilidade. Na segunda, surgem histórias narradas em terceira pessoa no tempo presente, na qual aparecem pessoas que, ao longo de milênios, tiveram suas vidas ligadas a Unute de alguma forma. E finalmente há capítulos narrados na segunda pessoa, nos quais o próprio Unute revela pensamentos e histórias sobre ele mesmo.

Para os que ainda não estão familiarizados com a narrativa de China Miéville, ele é um renomado autor britânico de ficção especulativa, conhecido por suas obras que mesclam fantasia sombria, ficção científica e horror, associadas ao movimento “New Weird”, no

qual é reconhecido como uma das figuras centrais no desenvolvimento desse subgênero literário.

Sobre as adaptações para o audiovisual, já se sabe que Justin Lin – diretor que reviveu a franquia *Velozes & Furiosos* e dirigiu *Star Trek Sem Fronteiras* – vai comandar a adaptação para o cinema de **BRZRKR**. Lin também será produtor da série em anime da Netflix, que terá duas temporadas.

Por meio de uma narrativa assombrosa e comovente, *o livro de algum outro lugar* se passa no mesmo universo, e pode ser lido como obra independente, como um épico alucinante sobre antigos poderes, uma guerra moderna e um renegado que não pode morrer, que com certeza encantará os fãs já existentes de **BRZRKR**, e trará ainda milhares de novos admiradores.

### **Trecho do livro:**

*UMA SALA, REPLETA DE VIOLÊNCIA POR VIR. NAQUELE INSTANTE, com a desagradável luz branca dos LEDs. Então um homem entrou e se sentou entre os armários de metal. Tirou uma máquina da mochila e executou protocolos nela. Sozinho por algum tempo, ficou olhando fixamente para a tela. Seus camaradas enfim o seguiram. O homem continuou com os preparativos. Todos os demais soldados tinham os próprios rituais.*

***Uma figura alta e magra, com roupas escuras sem nenhuma identificação, encarava-os sob uma longa franja de cabelos pretos. Ele ficou postado de perfil.***

*Sozinho entre seus camaradas, o homem do escâner deu uma olhada sorrateira para um dos que preparavam sua arma, enquanto esse homem, por sua vez, olhava para o recém-chegado, assim como todos os demais. [...] O homem alto de cabelos pretos estendeu a palma da mão contra o peito do adversário e bloqueou seu caminho. Ele não desferiu nenhum soco, não o derrubou, apenas o deteve. O alvo de rosto triste não falou nem se moveu de nenhuma outra maneira, apenas manteve o homem mais baixo à distância, o braço estendido enquanto o outro se esforçava para diminuir o espaço entre os dois.*

*O homem da jaqueta empurrava e vociferava enquanto o outro o detinha, e, com a mão livre, abriu o zíper da jaqueta e enfiou a mão em algum bolso interno; ouviu-se então um clique e um brilho de metal.*

***— Arma! — gritou alguém, como se ele já não estivesse empunhando uma arma, apontando-a para eles, para aqueles ao lado de quem havia matado e quase morrido...***

### **Elogios ao livro:**

“Uma colaboração excepcional e inovadora de duas mentes notáveis.”– **William Gibson**, autor de *Neuromancer*

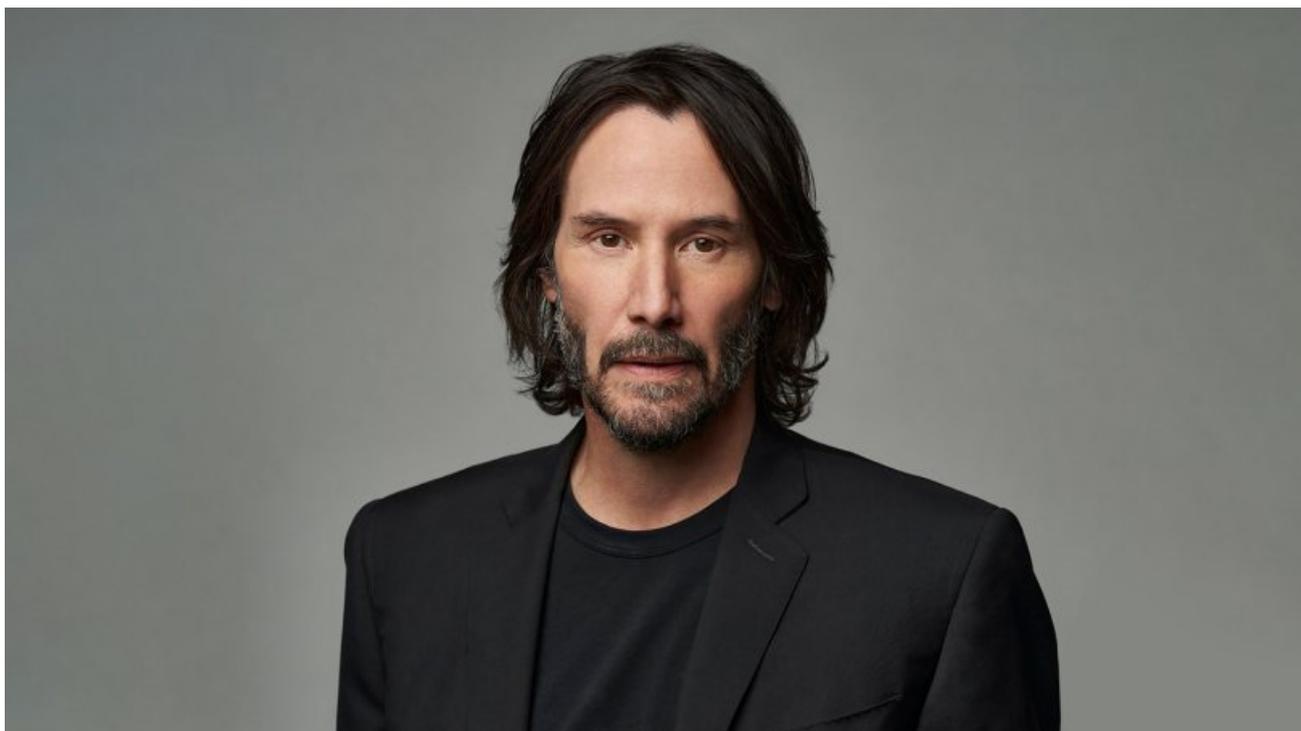
“O romance de Reeves e Miéville transforma (literalmente) uma história em quadrinhos em uma reflexão sobre o que significa estar verdadeiramente vivo – algo que é ao mesmo tempo comovente e enigmático.” – **SFX**

“Aqueles que conhecem Keanu Reeves por seus filmes primorosos ficarão entusiasmados com esta ficção em coautoria com China Miéville. Comecei a ler este livro com grandes esperanças de ter em mãos uma narrativa original, envolvente e intelectual, além de muito comovente. Minhas esperanças não foram em vão.”

– **Goodreads, Resenha Estrelada**

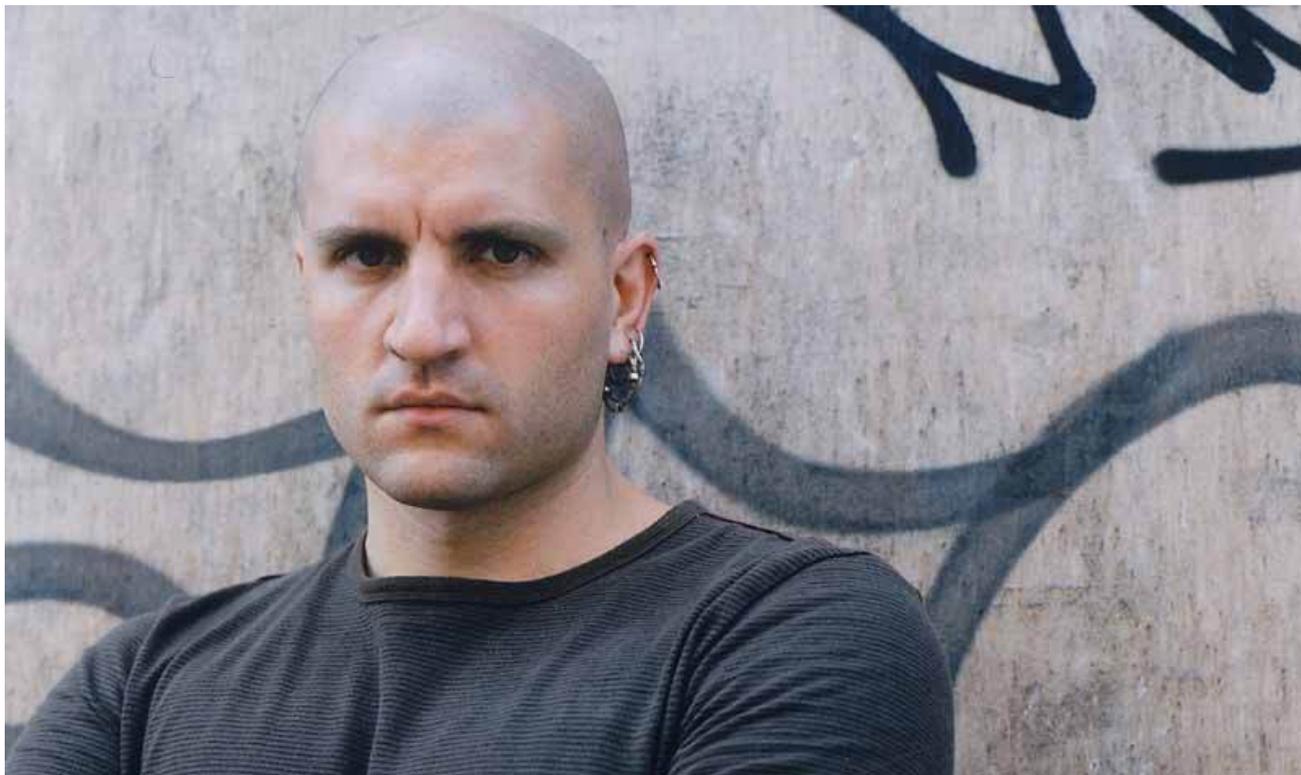
“Um épico de Keanu Reeves e China Miéville ‘repleto de ação [e] profundamente sofisticado’, diferente de tudo o que esses dois pioneiros do gênero criaram antes, inspirado no mundo dos quadrinhos de BRZRKR.” – *Los Angeles Times*

**Sobre os autores:**



**KEANU REEVES** deixou uma marca indelével no mundo do entretenimento por meio dos diversos papéis que desempenhou, sendo mais conhecido pelos célebres papéis nas franquias *Matrix* e *John Wick*. Reeves fez sua estreia como escritor de quadrinhos em 2021, com *BRZRKR*, uma série limitada de doze edições distribuída pela BOOM! Studios, que logo se tornou a série original de quadrinhos mais vendida em mais de 25 anos, com 615 mil cópias vendidas do primeiro volume. Em 2023, ele voltou às telonas em *John Wick 4: Baba Yaga*, filme que se tornou a maior bilheteria da franquia. Entre seus outros projetos recentes estão *The Matrix Resurrections*, *John Wick 3: Parabellum*, *Meu Eterno*

*Talvez, Toy Story 4 e o videogame Cyberpunk 2077.* Criado em Toronto, Reeves atuou em várias produções teatrais locais e na televisão antes de se mudar para Los Angeles.



**CHINA MIÉVILLE** é autor *best-seller* de ficção e não ficção do *New York Times*. Renomado autor britânico de ficção especulativa, ele é conhecido por suas obras que mesclam fantasia sombria, ficção científica e horror, associadas ao movimento “New Weird”, e reconhecido como uma das figuras centrais no desenvolvimento desse subgênero literário. Beneficiado da Guggenheim Fellowship for Fiction, Miéville ganhou os prêmios **World Fantasy**, **Hugo** e **Arthur C. Clarke**, entre outros. Entre suas obras de não ficção há um estudo de direito internacional e uma história sobre a Revolução Russa.

### **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:** O livro de algum outro lugar

**Autores:** Keanu Reeves e China Miéville

**Editora:** Jangada

**Páginas:** 400

**Preço:** 72,90

**Em breve disponível para pré-venda no link**



JENNIFER COX

LIVRO ABORDA  
REPRESSÃO DA  
RAIVA FEMININA E  
SEUS IMPACTOS NA  
SAÚDE FÍSICA E  
MENTAL

Psicoterapeuta e cofundadora do movimento Women Are Mad (WAM), Jennifer Cox confronta as normas sociais sobre feminilidade e mostra estratégias para expressar a raiva de forma saudável



# AS **JENNIFER COX** MULHERES ESTÃO COM RAIVA



Por que escondemos nossa raiva  
Por que isso nos deixa doentes  
Como devemos extravasá-la

Cultrix

Em um mundo onde a paciência é uma virtude e ser uma boa menina é algo para toda a vida, as mulheres nunca têm chance de expressar o que sentem. Isso traz como consequência às mulheres quadros de depressão, fadiga crônica, fibromialgia e doenças autoimunes. E por um simples motivo: elas estão com raiva; é o que afirma Jennifer Cox, psicoterapeuta e cofundadora do movimento Women Are Mad (WAM), em “*As Mulheres estão com Raiva*”, livro que chega ao Brasil pela Editora Cultrix.

Com mestrado em neurociência, seu consultório de psicoterapia em Londres tem fama internacional e é especializado no tratamento de mulheres e na questão da raiva não diagnosticada. Jennifer aponta em seu livro

que tudo está nas bases da construção da feminilidade desde o berço. Ela ainda traz dados perturbadores, onde mostra o que as mulheres sofrem em cada etapa da vida: Meninas enfrentam as normas sociais – pelas roupas, brinquedos e tudo mais; garotas são vistas como objetos sexuais e criticadas por causa do corpo; mulheres, por conta da maternidade e as expectativas de carreira; e as idosas quando os médicos e profissionais de saúde costumam ignorar suas queixas.

Com uma linguagem clara, franca e direta, “*As Mulheres estão com Raiva*” mostra como a raiva feminina é sistematicamente abafada pela cultura patriarcal, que muitas vezes promove a ideia de que devem ser gentis, pacifistas e compreensivas, e explora como essa repressão impacta negativamente o bem-estar emocional, psicológico e físico das mulheres.

Jennifer argumenta que a raiva é uma emoção humana normal e válida, essencial para a proteção de direitos e para a expressão de muitas necessidades, e desvenda mitos que

associam a raiva exclusivamente a comportamentos destrutivos. Esse sentimento pode ser, sim, uma resposta legítima a injustiças e opressões, onde a raiva feminina liberada de forma inteligente age como uma ferramenta de empoderamento.

“*As Mulheres estão com Raiva*” não apenas oferece uma análise psicológica da raiva feminina, mas também desafia as normas sociais que moldam o comportamento das mulheres, oferecendo-lhes métodos práticos para se reconectarem com sua raiva e aprenderem a expressá-la de maneira construtiva: desde a identificação da raiva reprimida até formas de liberá-la, como a prática da comunicação assertiva e o autoconhecimento emocional.

Para a autora, esse trabalho traz uma contribuição vital e significativa ao feminismo contemporâneo, com destaque para a importância de abordar as emoções de forma integral e saudável, ao mesmo tempo que propõe uma revolução emocional que permite as mulheres viverem de maneira mais autêntica. “Neste livro trago maneiras de utilizar emoções negativas e fortes, como ódio e ressentimento, como ferramentas para se autoexpressar e reivindicar uma mudança positiva para as mulheres em nossa sociedade”, finaliza a autora.

### **Trecho do livro:**

*“Em minha prática profissional, utilizo teoria informada por psicanálise e neurociência para ajudar mulheres de várias partes do mundo a compreender por que sofrem. Em muitos sentidos, porém, é como se eu usasse um Band-Aid para estancar uma hemorragia. Quando um ecossistema inteiro está doente, questionamos o valor de tratar um único organismo. Escrevi este livro porque quero oferecer a todas nós um meio de desafiar nossa agonia individual, além de abrir uma conversa mais generalizada sobre porque isso acontece conosco e como podemos acabar com essa situação. [Em] um mundo patriarcal; [...] onde história, geografia, privilégio e estrutura têm sido dominados pelos homens, o conhecimento científico de que a raiva pode ser prejudicial quando não reconhecida é essencial para minhas sugestões de tratamento da doença. O impacto marcante sobre a vida e a saúde, quando finalmente lidamos com a raiva, deve ser privilégio de todas as pessoas. Mas nossa primeira tarefa é compreender a causa. Nossa raiva vem do engodo que nos cerca desde o nascimento, da falsa premissa de vivermos em um mundo que já mudou para melhor. – Jennifer Cox*

### **Elogios ao livro:**

“Uma revelação sobre o assunto, e um recurso indispensável não apenas para as mulheres, mas para todos nós.” – Soraya Chemaly, autora de *Rage Becomes Her and The Resilience Myth*

“Este livro não apenas valida a raiva que tantas mulheres sentem – ele insiste que a raiva é uma força de mudança! Coletivamente, podemos ser essa mudança. Um absoluto must-read.” – Helen Marie, autora de *Choose You*



JENNIFER COX é psicoterapeuta, autora e cofundadora do movimento WOMEN ARE MAD (WAM), que promove o conhecimento da saúde e do potencial das mulheres. Após se formar na Universidade de Cambridge e no King's College, ela começou a trabalhar em Londres com o intuito de ajudar as pessoas a compreenderem as próprias necessidades psicológicas e psiquiátricas. Especializou-se como terapeuta forense na Clínica Tavistock e tem mestrado em Neurociência. Seu consultório de psicoterapia em Londres tem fama internacional, sendo especializado no tratamento de mulheres e na questão da raiva não diagnosticada. Nos últimos anos, além do movimento WAM, Jennifer cofundou o podcast de mesmo nome com Salima Saxton para dar voz às mulheres na sua frustração com os estereótipos existentes. Jennifer continua o seu trabalho em prol da representação e da saúde das mulheres em Londres.

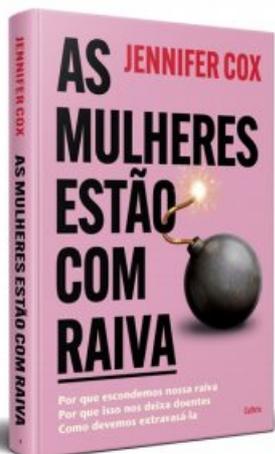
**Saiba mais sobre a autora em:**  
<https://womenaremad.org/>

### 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: As Mulheres Estão Com Raiva

Autor: Jennifer Cox

Editora: Cultrix

Páginas: 320

Preço: R\$ 64,90

Disponível para venda a partir de 7 de abril

**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**



*Dia Nacional do  
Livro Infantil,  
18 de abril*



# Desafios e Encantos da Literatura Infantil

Como a mentoria de  
escrita transforma  
ideias em obras-  
primas para crianças



# VIVA O



# LIVRO!



O Dia Nacional do Livro Infantil, 18 de abril, nos convida a celebrar a magia das histórias que moldam as mentes jovens, enquanto também acende uma luz sobre os desafios que os escritores enfrentam ao criar mundos literários para crianças.

Em um universo onde a imaginação infantil reina soberana, os escritores de Literatura Infantil enfrentam desafios únicos: criar histórias que sejam simultaneamente simples e profundas, personagens que capturem o coração das crianças e linguagens que ressoem com elas. Esta oportunidade revela como programas de mentoria guiados por especialistas, como a CEO da Editora Marconi, Márcia Marconi, estão transformando ideias promissoras em obras-primas literárias para crianças. Descubra como essas iniciativas oferecem o suporte essencial para que autores superem barreiras, alcancem novos patamares de criatividade e assegurem que suas histórias sejam tanto educativas quanto encantadoras para o público jovem.

A arte de escrever para o público infantil vai além do simples domínio da linguagem



O Dia Nacional do Livro Infantil, 18 de abril, nos convida a celebrar a magia das histórias que moldam as mentes jovens, enquanto também acende uma luz sobre os desafios que os escritores enfrentam ao criar mundos literários para crianças. A arte de escrever para o público infantil vai além do simples domínio da linguagem — ela envolve a conjugação de sentimentos, a evocação de imagens vibrantes e a criação de narrativas que inspirem as crianças a explorar vastos universos de imaginação. Embora os criadores desses mundos maravilhosos sejam geralmente adultos, são as crianças que, com sua criatividade inesgotável, ditam as regras do reino imaginativo. Escrever para elas exige não apenas talento, mas também paciência e uma profunda compreensão do desenvolvimento infantil. Márcia Marconi, mentora de escrita e CEO da Editora Marconi, destaca: "Os autores devem transpor barreiras complexas, desde a adaptação da linguagem ao público-alvo até o desenvolvimento de personagens que sejam cativantes e identificáveis", afirma Márcia.

### Desafios da Escrita Infantil

Os desafios do gênero incluem garantir que a linguagem seja acessível, construir personagens com os quais as crianças possam se identificar e criar tramas que mantenham o interesse do pequeno leitor ao mesmo tempo em que ensinam lições valiosas. Tal equilíbrio entre simplicidade e profundidade é essencial para que livros infantis se transformem em ferramentas de aprendizado e entretenimento.

Márcia Marconi enfatiza a importância dos programas de mentoria: "Muitas ideias que poderiam se tornar grandes obras nunca são realizadas devido aos desafios da escrita. Programas de mentoria oferecem suporte essencial, ajudando os autores a transformar suas visões em realidades literárias. Este apoio estratégico pode ser a chave para a superação dos obstáculos, mantendo vivo o encantamento da jornada de escrever para crianças", explica a mentora.

Retornando à Infância para aprender  
Neste Dia Nacional do Livro Infantil, adultos são convidados a visitar sua infância e a aprender uma lição primordial — a de que pedir ajuda é um sinal de força, não de fraqueza. Com o suporte certo, o processo de escrita pode retornar ao seu estado encantador, sem ser assolado pelos desencantos do caminho.

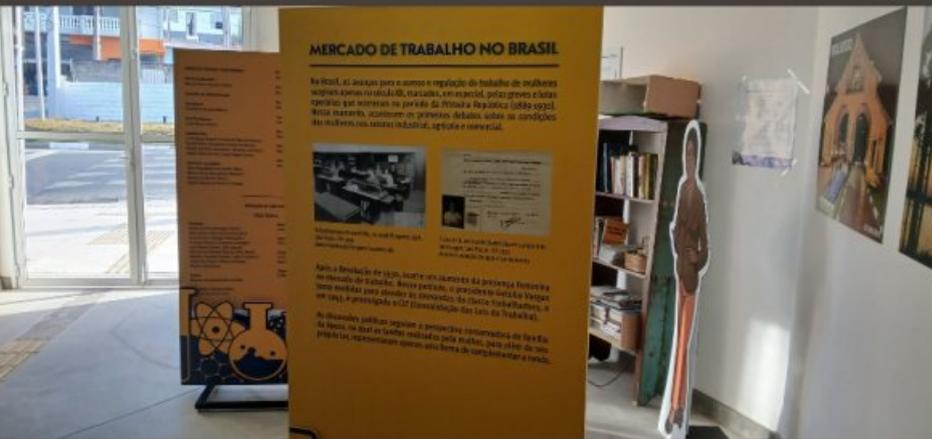
Programas de mentoria e suporte são vitais para garantir que as histórias cheguem às crianças na forma mais inspiradora e educativa possível, enriquecendo suas vidas e fomentando um amor duradouro pela leitura.

Serviço: Editora Marconi  
Márcia Marconi – CEO e Mentora de Escrita  
(41) 98438-7858  
@editoramarconi – marciavmarconi@gmail.com





# Mostra “As Cientistas” Ocupa Centro De Exposições De Salesópolis Até 7 De Maio



*Exposição gratuita explora o papel das mulheres na ciência e seus impactos históricos*

O legado de mulheres que desafiaram limites e transformaram a história por meio da ciência está em destaque na **exposição gratuita “As Cientistas: Mulheres e Trabalho”**, em cartaz no Centro de Exposições Maestro Sebastião de Mello Faria, em Salesópolis (SP), e pode ser visitada **até 7 de maio**.

**A mostra é realizada em colaboração com o Museu da Energia de Salesópolis, com patrocínio da EDP, distribuidora de energia do Alto Tietê, por meio do Programa de Ação Cultural (ProAC), lei de incentivo à cultura do Governo do Estado de São Paulo, da Secretaria de Cultura e Economia Criativa, e apoio da Prefeitura de Salesópolis.**

“As Cientistas: Mulheres e Trabalho” convida o público a refletir sobre a trajetória histórica das mulheres na ciência e como suas contribuições foram essenciais, embora frequentemente não reconhecidas.

O projeto destaca as dificuldades enfrentadas por mulheres para acessar educação formal e espaços de prática científica, e como elas superaram preconceitos e estereótipos de gênero para se tornarem pioneiras em suas áreas.

Os conteúdos e a pesquisa desta exposição são fruto de projetos já desenvolvidos pela instituição, entre eles as exposições “Liberdade, Mulher e Ciências”, uma parceria com o Museu Catavento; “Energia e Transformação” (painel “Mulheres Cientistas”); e o projeto de pesquisa “Mulheres da Energia”.

### **Temas da exposição**

Entre os temas explorados está a história das mulheres na ciência, destacando como elas foram afastadas de ambientes científicos e profissionais por séculos e como a resistência e determinação de muitas abriram caminhos importantes. Destaca-se também como as pioneiras venceram preconceitos e se tornaram essenciais em descobertas científicas, apesar de muitas vezes terem suas invenções registradas sob pseudônimos ou nomes de maridos. E, por fim, a reflexão acerca das barreiras atuais que ainda impedem as mulheres de alcançar plena participação nas ciências, e a importância de continuar a luta por igualdade de gênero.

### **Serviço – Exposição “As Cientistas: Mulheres e Trabalho”**

**Visitação:** até 7 de maio

**Horário de funcionamento:** de segunda a sexta-feira, 08h às 12h e das 13h às 17h

**Local:** Centro de Exposições Maestro Sebastião de Mello Faria (Rua Prefeito Antônio Camargo Primo, 150, Salesópolis – SP).

**Entrada:** gratuita

## Sobre a Fundação Energia e Saneamento

Criada em 1998, a Fundação Energia e Saneamento atua na pesquisa, preservação e divulgação do patrimônio histórico e cultural dos setores de energia e de saneamento ambiental. Está presente em várias regiões do Estado de São Paulo, por meio das unidades do Museu da Energia (São Paulo, Itu e Salesópolis) e de centrais geradoras hidrelétricas que, a partir do reposicionamento, voltarão a funcionar também como usinas parque abertas ao público (Brotas, Rio Claro, Salesópolis e Santa Rita do Passa Quatro).

A Fundação realiza ações culturais e educativas que reforçam conceitos de cidadania e incentivam o uso responsável de recursos naturais, trabalhando nos eixos de patrimônio histórico e cultural, ciência, tecnologia, meio ambiente e desenvolvimento sustentável.

**Site:** <https://www.energiaesaneamento.org.br/>

**Instagram:** @museudaenergia

**Facebook:** Museu da Energia

**YouTube:** Museu da Energia

## Sobre a EDP South America

*O grupo EDP está presente em quatro regiões: América do Norte, Ásia-Pacífico, Europa e América do Sul. Na América do Sul, atua nos segmentos de geração, transmissão, distribuição e comercialização de energia, bem como no desenvolvimento, construção e manutenção de ativos eólicos e solares, com ativos no valor de R\$ 41 bilhões, o que a torna a segunda maior operação do grupo. A empresa tem mais de 12.000 funcionários diretos e terceirizados. No Brasil, a EDP também oferece soluções energéticas voltadas para o mercado B2B, como geração solar distribuída e venda de energia no mercado livre. Seu negócio de Distribuição atende a cerca de 3,8 milhões de clientes no estado de São Paulo e no estado do Espírito Santo. Referência em ESG, a EDP é reconhecida como uma das empresas de energia elétrica mais sustentáveis do mundo pelo índice Dow Jones, além de ter sido incluída no Índice de Igualdade de Gênero da Bloomberg. Nos mercados da Europa e da América do Sul, a EDP ganhou o prêmio Top Employer 2025, além de ter sido eleita a empresa mais inovadora do setor elétrico brasileiro pelo Valor Econômico por quatro anos consecutivos.*

**Site:** <https://www.edp.com.br/>

**Instagram:** @edpbrasil

**Facebook:** <https://www.facebook.com/edpbr>

**YouTube:** <https://www.youtube.com/@EDPnoBrasil>



OITO EPISÓDIOS, OITO ALERTAS: OS SINAIS QUE ANTECEDEM O FEMINICÍDIO SÃO DESTAQUE EM AUDIOSSÉRIE NARRADA POR LUANA PIOVANI



www.revistaprojetoautoestima.com.br



**"Loveless Story" será disponibilizada por Universa, em parceria com o Instituto Gloria, e é baseada no estudo de uma criminologista britânica que analisou cerca de 400 casos de mulheres mortas por parceiros ou ex-parceiros. A ação é assinada e idealizada pela Artplan, e cada episódio explora um alerta, até o crime fatal**

Em 2023, aproximadamente 85 mil mulheres e meninas foram intencionalmente assassinadas em todo o mundo, uma média de 232 mortes diárias, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU). O dado reflete a gravidade do feminicídio, uma violência que, em sua maioria, ocorre no ambiente doméstico e é cometida por companheiros ou familiares.

Para alertar sobre essa realidade e oferecer uma ferramenta de identificação para quem está vivendo situações de risco, Universa, a plataforma feminina do UOL, em parceria com o Instituto Gloria, plataforma de transformação social que combate o ciclo de violência contra mulheres e meninas, acaba de lançar Loveless Story.

Narrada por Luana Piovani, atriz e ativista pelo direito das mulheres e crianças, a produção conscientiza sobre os sinais de relacionamentos abusivos e o "cronograma do feminicídio", identificado pela criminologista britânica Jane Monckton Smith, em um estudo de 2019. (<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1077801219863876>)

A pesquisa analisou 372 casos de mulheres assassinadas por parceiros ou ex-parceiros e revelou um padrão temporal de oito estádios comuns entre os agressores. Além disso, constatou-se que mais de 80% das vítimas de feminicídio foram mortas por homens com quem se relacionavam.

A audiossérie Loveless Story acompanha essas oito etapas mapeadas por Smith ao longo de oito episódios, contando a história fictícia de Eduardo e Julia, um casal cuja relação começa de forma aparentemente romântica, mas segue um ciclo de violência que culmina em um desfecho trágico.

"Uma proposta de audiossérie tem uma capilaridade muito maior que qualquer ação que nós possamos tomar enquanto Estado. A capacidade de um áudio série acessar muitas mulheres faz disso uma ferramenta muito potente. Então, sim. Propostas como da Loveless salvam vidas", comenta Natália Tenório, delegada de polícia há 13 anos, que atualmente trabalha na Secretaria de Segurança Pública do Espírito Santo com a política de enfrentamento, na gerência de proteção à mulher.

"Deixar claro para nós, mulheres, o próximo passo é fundamental, a única forma de sairmos de um contexto de violência antes de sermos mortas pelo único fato de sermos mulher", diz Cristina Castro, CEO do Instituto Gloria.

Para Paulo Samia, CEO do UOL, é essencial que a audiossérie seja amplamente divulgada para alcançar o maior número de pessoas e causar impacto: "Desde seu lançamento, Universa tem se dedicado à cobertura do direito das mulheres, com reportagens e iniciativas que informam, valorizam e conscientizam milhares de brasileiros diariamente. Com Loveless Story, esperamos que não apenas o UOL, mas também outros veículos de imprensa, criadores de conteúdo e plataformas sociais apoiem e divulguem o projeto para que a mensagem chegue ao maior número de pessoas possíveis", explica.

Débora Moura, Head de Diversidade & Inclusão da Artplan, reforça que a escolha do formato de audiossérie surgiu da necessidade de transmitir a complexidade do cronograma do feminicídio de forma acessível à população. "Queremos que a narrativa envolva e conscientize, utilizando a arte de contar histórias para gerar reflexão e ação", conta ela. "O fato de que 71% do público de true crime no Spotify é feminino reforça a importância de criar conteúdos que não apenas informem, mas também alertem sobre sinais muitas vezes ignorados", finaliza.

A audiossérie estará disponível nas principais plataformas de áudio, dentro dos programas de Universa: Acessíveis, Desculpa Alguma Coisa, Desculpa o Transtorno, Maria Vai com os Outros, Sexoterapia e Universa Talks. Além disso, uma campanha 360° será produzida para ampliar o alcance da iniciativa, abrangendo mídia online e offline, divulgações nas plataformas do UOL e a participação de talentos da marca, como Titi Müller, Maria Ribeiro e Cristina Fibe.

Se você ou alguém que conhece está em situação de risco, disque 180 para falar com a Central de Atendimento à Mulher. A ligação é gratuita e anônima.

Confira o primeiro episódio em:

(<https://open.spotify.com/episode/18W57EVoR347e37msZ95Nr#login>)

Confira o vídeo de divulgação da ação:

(<https://www.youtube.com/watch?v=HQMPGpUkuGE&feature=youtu.be>)



# Influenciadora 60+ é destaque no Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia



*Aos 85 anos, Helena Schargel afirma que a pessoa idosa pode fazer o que bem entender*



Além de assuntos de tratamentos médicos voltados à população 60+, o terceiro e último dia da 24ª edição do CBGG (Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia), principal evento da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), realizado em Belo Horizonte, MG, trouxe também um tema bastante em alta: os influenciadores digitais.

Em um mundo cada vez mais conectado, os chamados *influencers* ganharam espaço relevante com seus milhões de seguidores, ditando tendências. Embora a grande maioria dos influenciadores digitais são pessoas mais jovens, a população idosa também tem os seus representantes, como a designer, estilista e influenciadora, Helena Schargel, de 85 anos, “uma menina”, como sua neta a define.

Por mais de 45 anos, desenvolveu estampas e estilos únicos para as roupas que vendia e, depois de “aposentada”, criou uma linha de lingerie para mulheres 60+, da qual também foi modelo.

Com mais de 37 mil seguidores no Instagram (@helenaschargel), Helena conta que criou o perfil de maneira despretensiosa, com o objetivo de tirar as mulheres 60+ da invisibilidade, há cinco anos, logo após a criação da linha de lingerie, mostrando que a pessoa idosa pode fazer o que bem desejar.

O trabalho nas redes sociais ganhou corpo e ela passou a ser convidada para dar palestras, como a que ocorreu no CBGG, incentivando as mulheres. “Essas meninas de 60+ acreditam que tudo acabou, que não há mais nada a ser feito, mas há uma vida inteira ainda. Fico muito feliz em servir de exemplo para todas elas”, comenta.

O conteúdo das redes é gravado uma vez por semana, com posts mostrando as atividades do dia a dia, seus pensamentos e suas parcerias. Para auxiliar o trabalho, ela conta com uma equipe que faz esse trabalho de gestão da página.

### Palavra médica

Manter-se ativo é fundamental para a saúde física e mental, principalmente nessa fase da vida. “A atividade mental depende muito do interesse, da habilidade e da capacidade de cada pessoa. E dentro desse universo das mídias sociais, a possibilidade de a pessoa idosa se manter mentalmente ativa é grande, fato que é de extrema importância”, explica o geriatra e presidente da SBGG-PR, Dr. Marcos Cabrera, ao comentar que a população 60+ precisa se aproximar desse universo para ter acesso a informações e recursos atualizados.

“No entanto, como tudo na vida em excesso, passar muito tempo conectado também não faz bem à saúde física, pois a pessoa passa a maior parte do tempo sentada olhando para o celular ou computador, aumentando o sedentarismo, e mental, por criar uma certa dependência da internet.”

De acordo com o geriatra, a pessoa idosa pode e deve fazer as atividades que desejar, mas de maneira equilibrada. “Trabalhar, ler, estudar, fazer exercícios físicos. Tudo é possível. Basta encontrar o ponto certo que só terá benefícios”, afirma.

### Sobre a SBGG

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), fundada em 16 de maio de 1961, é uma associação civil sem fins lucrativos que tem como principal objetivo congregar médicos e outros profissionais de nível superior que se interessem pela Geriatria e Gerontologia, estimulando e apoiando o desenvolvimento e a divulgação do conhecimento científico na área do envelhecimento. Além disso, visa promover o aprimoramento e a capacitação permanente dos seus associados.

**Para saber mais sobre a influenciadora  
Helena Schargel e o seu trabalho, acesse:  
[@helenaschargel](https://www.instagram.com/helenaschargel)**

## SEXTA EDIÇÃO DOS ENCONTROS HISTÓRICOS NA SALA SÃO PAULO TERÁ OITO CONCERTOS DE ESTRELAS DA MPB COM A SÃO PAULO BIG BAND

*Jorge Aragão, Ivan Lins, Zizi Possi, João Bosco, Rosa Passos, Péricles e Marcelo D2 estão entre os convidados da nova temporada, que acontece de abril a novembro, sempre aos sábados, às 21h; venda de ingressos para todas as datas começa no dia 28/mar.*



*Criolo e Luciana Mello fizeram último Encontros Históricos de 2024 na Sala São Paulo (Foto: Íris Zanetti)*

Ao longo de 2025, a **Sala São Paulo** traz para seu palco uma nova temporada da adorada série ***Encontros Históricos***. O projeto coloca lado a lado grandes nomes da nossa música popular acompanhados pelo grupo instrumental **São Paulo Big Band**, formado por 20 músicos e residente desta série.

A sexta edição dos *Encontros* terá início com uma dupla dedicada ao mais brasileiro dos gêneros musicais: o samba, com **Jorge Aragão & Almirzinho Serra (26/abr)**.

Veremos também, em 2025, encontros de Ivan Lins & Gustavo Spínola (21/jun), Zizi Possi & Luiza Possi (30/ago), Péricles & Arlindinho (15/nov) e Marcelo D2 & Juçara Marçal (29/nov), entre outros.

As apresentações acontecem sempre aos sábados, às 21h, e os ingressos para todas as datas começam a ser vendidos na sexta-feira (28/mar), às 12h – basta clicar neste link:

<https://salasaopaulo.byinti.com/#/ticket/>

Também vale lembrar que os oito concertos da série serão transmitidos ao vivo pelo canal oficial da Sala São Paulo no YouTube: <https://www.youtube.com/c/SalaS%C3%A3oPaulodigital>

Foram inúmeros os encontros marcantes nesses cinco anos de projeto, como os de Erasmo Carlos & Roberta Sá, Ivan Lins & MP4, João Donato & Marcos Valle, Paulinho da Viola & Família, Alcione & Martinho da Vila, Daniela Mercury & Maria Gadú, Gilberto Gil & Aldo Brizzi, Tulipa Ruiz & Liniker, Guilherme Arantes & Ed Motta e Criolo & Luciana Mello, entre tantas outras performances inesquecíveis em nosso palco.

“A série *Encontros Históricos* propõe uma nova experiência de escuta para clássicos da MPB, com arranjos originais especialmente criados para a São Paulo Big Band e os artistas convidados.

O que o público ouvirá na Sala São Paulo será único, sem repetição em outro palco. Proporcionar essa vivência, além de uma grande alegria, é parte da missão da Fundação Osesp de ampliar os programas de arte e de cultura na cidade”, afirma Marcelo Lopes, Diretor Executivo da instituição – que é idealizadora do projeto e responsável pela gestão da Sala São Paulo.

A sexta edição da série *Encontros Históricos na Sala São Paulo* tem o patrocínio de B3, a Bolsa do Brasil, Santander e EMS Farmacêutica, copatrocínio de Citi, Porto e Vivo, apoio de Cebrace, BCG e Mattos Filho, 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.

Confira, logo abaixo, o calendário completo da sexta temporada do projeto *Encontros Históricos na Sala São Paulo*.

### **Sobre a São Paulo Big Band**

A São Paulo Big Band une o instrumental refinado do universo das big bands à música popular brasileira e latino-americana. Com arranjos exclusivos que abrangem Bossa Nova, samba, choro, frevo e vários outros ritmos brasileiros, a banda oferece uma interpretação contemporânea de melodias intemporais. Criado em 2021, o conjunto solidificou rapidamente sua posição como uma das principais big bands do país. É composto por 20

membros permanentes, com uma formação dinâmica que inclui cinco saxofones, quatro trombones, quatro trompetes, bateria, guitarra, contrabaixo, percussão e piano. Já foi atração principal em inúmeros festivais prestigiados e se apresentaram em espaços culturais de renome em todo o Brasil, proporcionando performances eletrizantes como uma big band independente, ao lado de orquestras sinfônicas e colaborando com convidados como Daniela Mercury, João Bosco, Paula Lima, Simoninha, Ana Cañas, Vanessa Moreno, Toquinho, Ed Motta e Carlinhos Brown. Em 2024 fez sua estreia no projeto *Encontros Históricos na Sala São Paulo*, a convite da Fundação Osesp.

## **PROGRAMAÇÃO**

**26 ABR (SÁB), 21H00**

JORGE ARAGÃO & ALMIRZINHO SERRA  
SÃO PAULO BIG BAND

**31 MAI (SÁB), 21H00**

GABRIEL SATER E SÁ & GUARABIRA  
SÃO PAULO BIG BAND

**21 JUN (SÁB), 21H00**

IVAN LINS & GUSTAVO SPÍNOLA  
SÃO PAULO BIG BAND

**30 AGO (SÁB), 21H00**

ZIZI POSSI & LUIZA POSSI  
SÃO PAULO BIG BAND

**20 SET (SÁB), 21H00**

JOÃO BOSCO & ADRIANA MOREIRA  
SÃO PAULO BIG BAND

**25 OUT (SÁB), 21H00**

ROSA PASSOS & VANESSA MORENO  
SÃO PAULO BIG BAND

**15 NOV (SÁB), 21H00**

PÉRICLES & ARLINDINHO  
SÃO PAULO BIG BAND

**29 NOV (SÁB), 21H00**

MARCELO D2 & JUÇARA MARÇAL  
SÃO PAULO BIG BAND

## SERVIÇO

### ***ENCONTROS HISTÓRICOS NA SALA SÃO PAULO***

**Data:** de abril a novembro de 2025, em várias datas

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

**Taxa de ocupação limite:** 1.484 lugares

**Recomendação etária:** 07 anos

**Ingressos:** De R\$ 42,00 a R\$ 230,00 (valores inteiros)

**Bilheteria (INTI):** <https://salasaopaulo.byinti.com/#/ticket/>

(11) 3777-9721, de segunda a sexta, das 12h às 18h. **Estacionamento:** Rua Mauá, 51 | R\$ 39,00 (noturno e sábado a tarde) | 600 vagas; 20 para pessoas com deficiência; 33 para idosos.

**Mais informações no site da Sala São Paulo:** <https://salasaopaulo.art.br/>

A Sala São Paulo Digital conta com recursos 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.

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.





# 7 PASSOS PARA PLANEJAR UM CASAMENTO SEM ESTRESSE E SEM DÍVIDAS

Por Karin Watanabe

Você já deve ter ouvido alguém dizer que casar é caro. E em partes, é mesmo. Mas sabe o que a gente vê acontecer com frequência? Casais mergulhando no sonho sem fazer uma conta simples: quanto a gente pode gastar?

Outros vão no embalo das referências perfeitas das redes sociais e acabam entrando num ciclo de expectativa e frustração. Esse texto não é para assustar, é para mostrar que dá sim para fazer um casamento lindo, com a cara do casal, sem dívidas e sem estresse.

Compartilho aqui 7 passos que podem parecer simples — e são — mas que mudam tudo quando colocados em prática com consciência.

### **1. Comece pelo orçamento**

Nada acontece sem clareza financeira. Sente com calma, veja quanto vocês podem investir e respeitem esse limite. E se possível, deixem uma folga para imprevistos.

### **2. Descubram o que importa de verdade**

Qual o ponto alto do casamento para vocês? Pode ser a comida, a música, a cerimônia ao ar livre, a lua de mel. Ter clareza das prioridades ajuda a cortar o que é excesso.

### **3. Pesquise com calma e peça contrato sempre**

Fechar com o fornecedor mais barato pode custar caro. Avalie portfólio, reputação, prazos e condições. Contrato claro protege todo mundo.

### **4. Monte um cronograma possível**

Organização é a chave. Dá para fazer tudo aos poucos, com calma, sem atropelo. Existem ferramentas e planilhas gratuitas que ajudam muito.

### **5. Pense em formatos diferentes**

Mini wedding, brunch, cerimônia simbólica... Existem muitos formatos que custam menos e entregam muito. Vale sair do tradicional e pensar no que faz sentido para vocês.

## **6. Negocie com transparência**

Prazos, condições, combos. Muitos fornecedores estão abertos a conversar. Proponha soluções justas e lembre-se: é parceria, não disputa.

## **7. Combine expectativas com a família**

Tudo funciona melhor quando todo mundo sabe o que esperar. Casamento é celebração, não campo de batalha.

Mais do que um evento, o casamento é um projeto de vida. E como todo projeto bem feito, precisa de troca, planejamento e verdade. Aqui no Casamento Marcado, acreditamos que dá para sonhar grande sem perder o pé no chão — e que cada casal pode construir um caminho que seja lindo e leve ao mesmo tempo.

Para mais dicas, guias e inspirações, acesse:

<http://casamentomarcado.com.br/>





## **Nova Regulamentação e Saúde Mental nas empresas: a importância da abordagem integrativa**

*A especialista Juliana Romantini explica como metodologias estruturadas para melhoria do estilo de vida podem garantir empresas mais saudáveis e produtivas em longo prazo*

A partir de 26 de maio de 2025, as empresas brasileiras terão de se adequar a uma importante mudança em suas políticas internas: a obrigatoriedade de adotar planos de saúde mental e promover um ambiente de trabalho psicologicamente saudável para seus colaboradores.

A mudança, aprovada pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), faz parte da atualização da Lei 14.311/2022 e da Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) e reflete uma necessidade urgente: **em 2024, quase meio milhão de trabalhadores foram afastados por transtornos mentais, o maior número da última década, segundo o Ministério da Previdência Social.**

Essa realidade não só gera impactos financeiros significativos para as empresas, como também compromete a produtividade e a vitalidade organizacional. “O problema não começa no momento do afastamento. Muitos profissionais passam meses lutando contra o esgotamento antes de chegar ao ponto crítico. Uma empresa pode estar doente sem perceber. Quando implementamos estratégias de melhoria de estilo de vida, não estamos apenas tratando os indivíduos, mas também ajudando a organização a recuperar sua saúde e eficiência”, ressalta **Juliana Romantini, treinadora corpo & mente, especialista em**

## Mindfulness, habilitada em Medicina do Estilo de Vida por Harvard e criadora do método Prática Integral.

Apesar dos desafios que envolvem os cuidados com a saúde mental no ambiente corporativo, empresas que adotaram práticas que integram corpo & mente vêm colhendo resultados concretos. **Um estudo da GoGood revelou que organizações que investiram em programas de saúde e bem-estar entre 2022 e 2024 conseguiram uma economia significativa, somando aproximadamente R\$ 14 milhões no Brasil.**

“Iniciativas como mindfulness, criação de grupos de corrida, programas de atividade física, entre outras, têm gerado impactos significativos na saúde mental e no engajamento dos profissionais. Tais ações não apenas reduzem afastamentos, mas também promovem um ambiente corporativo mais equilibrado, produtivo e sustentável em longo prazo”, acrescenta a especialista.



Segundo ela, essa mudança de cenário imposta pela lei destaca a relevância de metodologias estruturadas para a promoção da qualidade de vida no ambiente corporativo — justamente um dos pilares do trabalho que Juliana Romantini vem desenvolvendo há mais de 10 anos na Prática Integral.

Seu método inovador de treinamento físico e mental tem ajudado pessoas a alcançarem seu potencial máximo em saúde, bem-estar e equilíbrio. Ao integrar corpo e mente de forma estruturada, a Prática Integral reforça a importância de abordagens que promovam qualidade de vida, alinhando-se a iniciativas cada vez mais respaldadas por regulamentações.

O trabalho da treinadora começa com a análise de estilo de vida dos colaboradores e, a partir disso, são estruturados programas de saúde mental que vão muito além das práticas tradicionais. Enquanto muitas empresas ainda não incluem mindfulness ou a integração entre saúde física e mental, Juliana desenvolve estratégias que promovem mudanças sustentáveis, como organização do tempo, busca de propósito e equilíbrio orgânico, que impactam diretamente o bem-estar, reduzindo o estresse dos colaboradores.

“A única área em que não atuamos é na análise psicológica, que está contemplada na lei, mas deve ser feita por profissionais específicos. Nossas práticas incluem programas para regulação de atividade física, sono, meditação e comportamento alimentar, conectando saúde física e mental de forma efetiva, criando um modelo de cuidado que atende não apenas às exigências da nova regulamentação, mas que transforma a cultura corporativa e melhora a produtividade das organizações”, explica a especialista, lembrando que as empresas já devem se antecipar às mudanças regulatórias.



“Com a nova regulamentação, o bem-estar dos colaboradores deixa de ser apenas um diferencial e passa a ser uma necessidade regulatória. No entanto, empresas que investem na saúde integral de seus colaboradores não apenas atendem às exigências legais, mas também constroem uma cultura organizacional mais saudável, fortalecendo a vitalidade de suas equipes”, conclui.

**Juliana Romantini** - É referência em desenvolvimento físico-mental com 25 anos de experiência em integração de corpo e mente. Especialista em Mindfulness e certificada em Medicina do Estilo de Vida pela Harvard University, possui ampla experiência em promover práticas que equilibram o bem-estar mental e físico na busca por uma vida mais equilibrada e saudável. Graduada em Educação Física e pós-graduada em Reabilitação Cardíaca e Grupos Especiais (obesos, gestantes, hipertensos), é criadora do método **Prática Integral**, que há 10 anos vem transformando vidas ao promover saúde e expansão de consciência.

**Sobre a Prática Integral** - Método de treinamento físico e mental para auxiliar a atingir o potencial máximo em saúde, bem-estar e equilíbrio através dos seguintes pilares: movimento, viver no agora, contato com a natureza, senso de comunidade, autoconhecimento, equilíbrio, generosidade e comportamento alimentar.

# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

SEJA UM PATROCINADOR DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

BUSCAMOS PATROCÍNIO DE:  
EDITORAS, LIVRARIAS, AUTORES, LOJAS, E-COMMERCE,  
ETC., SAIBAM COMO PATROCINAR A NOSSA REVISTA E  
TER A SUA MARCA (SITE, PRODUTO) DIVULGADO NAS  
EDIÇÕES MENSAIS DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA.

CONTATO: ELENIR@CRANIK.COM C/ ELENIR ALVES



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

REVISTA  
PROJETO  
AUTOESTIMA





# SABORES DO SUL

REVISTA PROJETO AUTO ESTIMA



## TORTA DE MAÇÃ: HISTÓRIA E RECEITA

POR ANTONIO DI BIANCO E CRISTIANA CACCAMO



## SABORES DO SUL

ESTAMOS QUASE CHEGANDO AO FINAL DESTA RUBRICA ESPECIAL, "SABORES DO SUL", UMA JORNADA QUE PARA NÓS FOI MUITO MAIS DO QUE UMA SIMPLES EXPLORAÇÃO CULINÁRIA. NOSSO OBJETIVO, DESDE O INÍCIO, FOI MOSTRAR COM ÓRGULHO NOSSAS RAÍZES E, AO MESMO TEMPO, TRAZER À LUZ OS SABORES AUTÊNTICOS, AQUELES QUE SÃO TRANSMITIDOS COM AMOR DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO EM NOSSAS FAMÍLIAS. NO MÊS PASSADO, FIZEMOS UMA PEQUENA PAUSA, MERGULHANDO NO MUNDO DE "COZINHAR É POESIA", MAS HOJE VOLTAMOS AO CORAÇÃO PULSANTE DE "SABORES DO SUL".

E VOLTAMOS COM UMA RECEITA QUE TEM O CHEIRO DE CASA, DE TRADIÇÃO E DE FAMÍLIA: O BOLO DE MAÇÃ CHEIO DE MAÇÃS PERFEITO! PREPARADO COM MUITAS MAÇÃS DELICIOSAMENTE SUCULENTAS, ESTE BOLO É UM TESOURO DE FAMÍLIA QUE QUEREMOS COMPARTILHAR COM VOCÊS. É O NOSSO "COMFORT FOOD" POR EXCELÊNCIA, QUE CARREGA O CALOR DE CASA E DAS CELEBRAÇÕES, E ESTÁ REPLETO DE MAÇÃS!



### TORTA DE MAÇÃ: HISTORIA E RECEITA

A torta de maçã não é apenas uma sobremesa, mas um símbolo de tradição e calor familiar. Suas origens remontam às cozinhas mais autênticas da Europa, onde, já na Idade Média, eram preparados doces simples com maçãs locais envoltas em crostas de massa. Na Inglaterra, a "apple pie" aparece nos livros de receitas do século XIV, enquanto na Alemanha o "Apfelkuchen" se tornou um doce icônico.

Na Itália, a torta de maçã encontrou sua expressão mais genuína nas casas de cada região, onde cada família desenvolveu sua própria versão única, passada de geração em geração. Com ingredientes simples como maçãs suculentas, farinha, açúcar e manteiga, esta sobremesa traz consigo o aroma da tradição e o sabor das memórias.



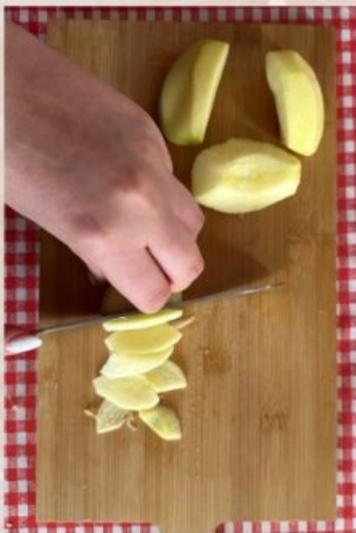


## INGREDIENTES

Para uma forma de 26 cm de diâmetro:

- \*6 maçãs
- \*Suco e raspas de 1 limão grande q.b.
- \*4 ovos
- \*180 g de açúcar + 2 colheres para as maçãs
- \*120 ml de óleo de sementes
- \*240 g de farinha de trigo tipo 00
- \*8 g de fermento em pó para bolos
- \*Canela em pó
- \*Baunilha (opcional)
- \*1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO



Pré-aqueça o forno a 180°C. Descasque 4/5 maçãs de tamanho médio, retire o miolo e corte-as em fatias. Reserve as outras duas maçãs.

Coloque as fatias em uma tigela com o suco e as raspas de um limão, colheres de açúcar e um pouco de canela. Misture tudo e reserve.





Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura clara e espumosa; sempre mexendo, adicione o óleo em fio e, em seguida, incorpore a farinha com o fermento, a baunilha, a canela e o sal.

Neste ponto, adicione as maçãs já cortadas, incluindo o suco de limão restante na tigela. Misture delicadamente para incorporar as maçãs à massa.

Unte e enfarinhe uma forma redonda de 26 cm e preencha-a com a massa do bolo.

Coloque o bolo no forno pré-aquecido e asse por cerca de 45 - 50 minutos, verificando o ponto com um palito.

Preferencialmente de baunilha. Não se esqueça de pincelar a superfície com um pouco de geleia de damasco ou pêsego diluída em um pouco de água e aquecida.



Et voilà! Bon appétit!



### **MINI RUBRICA: “CURIOSIDADES CULINÁRIAS E HISTÓRICAS SOBRE A TORTA DE MAÇA”**

1. **\*\*O segredo da frescura:\*\*** As tortas de maçã ficam ainda melhores no dia seguinte à cocção! Ao deixar o doce descansar, os sabores se misturam e a textura se torna mais macia e harmoniosa. É por isso que muitas avós preparavam a torta no dia anterior a uma ocasião especial.
2. **\*\*Um ingrediente precioso no passado:\*\*** Antes da invenção da geladeira, as maçãs eram essenciais para a conservação. Eram secas ou transformadas em geleias e usadas para adoçar tortas e outros doces durante o inverno, quando o açúcar era um luxo.
3. **\*\*O recorde do Guinness World Records:\*\*** A maior torta de maçã já feita pesava mais de 17 toneladas! Foi preparada em 2010 em Beloit, Wisconsin (EUA). Um feito colossal que exigiu centenas de quilos de maçãs e ingredientes.
4. **\*\*O tipo de maçã faz a diferença:\*\*** Nem todas as maçãs são ideais para a torta. Variedades como Granny Smith, com sua acidez, ou Golden Delicious, por sua doçura e textura, são perfeitas porque não se desfazem muito durante o cozimento.
5. **\*\*O suco de limão é um aliado:\*\*** Adicionar suco de limão ao recheio de maçã não só realça o sabor, mas também evita que as fatias oxidem (escurecendo) e adiciona um toque de frescor ao doce.

## QUEM SOMOS

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

Saiba mais sobre as receitas dos autores na página:

<https://revistaprojetoautoestima.com.br/autores/>



**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.



## **Nova regra da cidadania italiana restringe benefício a filhos e netos; brasileiros são os mais impactados**

*Decreto emitido pelo governo italiano altera direito à cidadania para descendentes diretos. R3 Viagens orienta sobre o impacto da medida e oferece suporte personalizado para viagens estratégicas à Itália.*

Uma nova medida do governo da Itália promete alterar profundamente a realidade de milhares de brasileiros que sonham com o passaporte europeu. Em decreto publicado em 28 de março de 2025, o país restringe o reconhecimento da **cidadania italiana** a apenas **filhos e netos de cidadãos italianos natos**, dificultando o acesso para descendentes mais distantes, como bisnetos e trinetos — anteriormente elegíveis mediante comprovação documental da linhagem familiar.

A decisão representa uma mudança radical no modelo tradicional de concessão da cidadania, que até então era fundamentado no princípio do *jus sanguinis* (direito de sangue). A partir de agora, o governo italiano exige **grau direto de parentesco** e, adicionalmente, impõe que cidadãos nascidos no exterior comprovem **vínculos reais e contínuos com a Itália** — com o exercício de direitos e deveres de cidadania pelo menos uma vez a cada 25 anos, embora os critérios ainda não tenham sido detalhados oficialmente.

A nova regra afeta especialmente o Brasil, que abriga uma das maiores comunidades de descendentes de italianos fora da Europa. Estima-se que mais de 30 milhões de brasileiros tenham alguma ascendência italiana, e uma parcela significativa deles já iniciou ou planejava iniciar o processo de reconhecimento da cidadania.

“Essa decisão muda completamente o cenário para quem vinha planejando conquistar a cidadania italiana via judicial ou administrativa. Muitos brasileiros organizavam viagens à Itália para dar entrada no processo diretamente no país. Agora, mais do que nunca, será necessário viajar com estratégia, documentação precisa e suporte local especializado”, afirma **Wilson Silva**, diretor de marketing e tecnologia da R3 Viagens. A R3 Viagens, especializada em **viagens corporativas e internacionais sob medida**, atua também como parceira estratégica para brasileiros que precisam viajar à Itália com finalidades jurídicas ou documentais. A agência oferece **soluções completas para viagens personalizadas**, com foco em conforto, discrição e eficiência logística, incluindo:

- Emissão de passagens com flexibilidade de datas
- Apoio na escolha de hospedagens para estadias prolongadas
- Transporte local e deslocamentos entre cidades e consulados
- Orientação sobre seguros de viagem com cobertura legal
- Apoio multilíngue (tradutores e intérpretes sob demanda)
- Consultoria para viagens com foco administrativo ou documental

A mudança na legislação também reacende discussões na Europa. Organizações de defesa dos direitos da diáspora já acionaram a Comissão Europeia, alegando que a medida viola princípios de continuidade cultural e integração europeia. Enquanto isso, escritórios de advocacia e associações jurídicas avaliam a possibilidade de questionar o decreto nos tribunais, especialmente para proteger processos já em andamento. “Recebemos diversos contatos de clientes que estavam com viagens marcadas para a Itália e agora precisam entender como proceder. Nosso papel é facilitar essa jornada, conectando logística, gestão de tempo e apoio local, com foco total em eficiência e tranquilidade para quem precisa resolver questões sensíveis fora do Brasil”, completa Wilson.

Para quem ainda deseja tentar o reconhecimento da cidadania, o momento exige **ação rápida, planejamento detalhado e apoio técnico**. A R3 Viagens reforça seu compromisso com clientes que precisam de suporte completo em deslocamentos internacionais, especialmente diante de mudanças legislativas que impactam a rotina de viajantes estratégicos.

**Mais informações e contato com a R3 Viagens:**

<https://www.r3viagens.com.br>

**Acesse o post completo sobre o tema:**

<https://r3viagens.com.br/como-a-nova-regra-da-cidadania-italiana-afeta-os-brasileiros-e-como-se-preparar-para-viajar/>



CINEMA

# UM FILME MINECRAFT

CHEGA AOS CINEMAS EM TODO O BRASIL

A AGUARDADA ADAPTAÇÃO LIVE-ACTION  
DO JOGO MAIS VENDIDO DE TODOS OS  
TEMPOS ESTREOU NO ÚLTIMO DIA 03



# UM FILME MINECRAFT

Um Filme Minecraft, da Warner Bros. Pictures e Legendary Pictures, chega hoje aos cinemas de todo o Brasil. Dirigido por Jared Hess (Nacho Libre), o longa é a primeira adaptação live-action do icônico videogame Minecraft, um fenômeno global com milhões de cópias vendidas e milhões de jogadores ativos mensais espelhados pelo mundo todo.

Estrelado por Jason Momoa (Aquaman), Jack Black (Escola de Rock), Emma Myers (Wandinha), Danielle Brooks (A Cor Púrpura), Sebastian Hansen e Jennifer Coolidge, Um Filme Minecraft transporta os espectadores para o universo pixelado do jogo, onde a criatividade é a chave para a sobrevivência. Na trama, quatro atrapalhados – Garrett “O Lixeiro” Garrison (Momoa), Henry (Hansen), Natalie (Myers) e Dawn (Brooks) – são inesperadamente levados ao Mundo Superior, um reino cheio de desafios e criaturas como Piglins e Zumbis. Para encontrar o caminho de volta para casa, eles se unem a Steve (Black), um construtor experiente, e embarcam em uma jornada cheia de ação, humor e trabalho em equipe.

Um Filme Minecraft celebra a criatividade, a colaboração e a imaginação, enquanto entrega uma experiência cinematográfica imersiva para fãs de todas as idades. Com um elenco talentoso e efeitos visuais impressionantes, o filme promete conquistar tanto jogadores veteranos quanto novos espectadores e está disponível nas versões 2D, 3D e IMAX, além de versões acessíveis. Para mais informações, consulte os cinemas.

## FICHA TÉCNICA:

- DIREÇÃO E PRODUÇÃO: JARED HESS
- ARGUMENTO: ALLISON SCHROEDER, CHRIS BOWMAN & HUBBEL PALMER
- ROTEIRO: CHRIS BOWMAN & HUBBEL PALMER, NEIL WIDENER & GAVIN JAMES, CHRIS GALLETTA, BASEADO NO VIDEOGAME MINECRAFT
- PRODUÇÃO: ROY LEE, JON BERG, MARY PARENT, CALE BOYTER, JASON MOMOA, JILL MESSICK, TORFI FRANS ÓLAFSSON, VU BUI
- PRODUÇÃO EXECUTIVA: TODD HALLOWELL, JAY ASHENFELTER, KAYLEEN WALTERS, BRIAN MENDOZA, JON SPAIHTS
- DIREÇÃO DE FOTOGRAFIA: ENRIQUE CHEDIAK
- DESIGN DE PRODUÇÃO: GRANT MAJOR
- EDIÇÃO: JAMES THOMAS
- FIGURINO: AMANDA NEALE
- SUPERVISÃO DE EFEITOS VISUAIS: DAN LEMMON
- SUPERVISÃO MUSICAL: GABE HILFER, KARYN RACHTMAN
- TRILHA SONORA: MARK MOTHERSBAUGH

## ELENCO PRINCIPAL:

- JACK BLACK COMO STEVE
- JASON MOMOA COMO GARRETT “O LIXEIRO” GARRISON
- SEBASTIAN HANSEN COMO HENRY
- EMMA MYERS COMO NATALIE
- DANIELLE BROOKS COMO DAWN
- JENNIFER COOLIDGE COMO VICE-DIRETORA MARLENE



CRÉDITOS: DIVULGAÇÃO WARNER BROS. PICTURES

**Assista ao trailer**

[www.youtube.com/watch?v=3IVPHxs4NoM](https://www.youtube.com/watch?v=3IVPHxs4NoM)

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

# ***DIVULGUE A SUA ACADEMIA***

nas edições da **REVISTA PROJETO**

**AUTOESTIMA**

*Escaneie  
o QR code*



+ + + +  
+ + + +  
+ + + +  
+ + + +

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

**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

**www.revistaprojetautoestima.com.br**



# CORRIDA PARA INICIANTE

# “RUNNERS”



PROJETO CORRIDA  
& CAMINHADA 2024  
# VIDA NA VIDA (PIB  
QUEIMADOS)





Corrida do Congresso de Esportes da (PIB Nilópolis) (1º Lugar) (06/10/2024)

# **1ª Corrida oficial (15/12/2024) Circuito Light - Rio Antigo - André Luiz e Wagner Victor.**

## **CORRIDA PARA INICIANTES**

Vai começar a correr?

Que bom! Vou contar como comecei e estou desenvolvendo, passo-a-passo com um professor, a corrida para iniciantes, que pratico para sair da procrastinação (1) e movimentar o corpo!

Passei muito tempo sem atividades físicas, exames médicos e parado, sentado ou deitado por longos períodos.



Corrida do Congresso de Esportes da (PIB Nilópolis) (1º Lugar) (06/10/2024)



O primeiro passo de toda mudança parte de você mesmo, ter a iniciativa de mudar e pôr em prática. Esta ação gerará consequentemente atitudes visíveis de recuperação de toda a atividade motora. A partir da decisão de se movimentar, o próximo será antes dos exercícios se iniciarem, procurar a assistência médica para realizar exames de rotina e verificar sua condição de saúde, para ter um estado inicial para liberação do médico para o tipo de exercício de partida, que seu corpo estará preparado, até chegar ao ponto desejado, a corrida para iniciantes, ou corredores de provas para amadores/profissionais (Runners) e maratonistas.

Com os laudos ok, antes de enfrentar de cara a primeira prova, por favor, faça pelo menos alguns treinos técnicos com um professor de Educação física (registrado) e de confiança, o qual te orientará em seus treinos, te acompanhando primeiramente, como também orientando através de outros métodos sua evolução e desenvolvimento.

Nota: (1) Procrastinação é o ato de adiar ou atrasar uma tarefa, compromisso ou atividade.



Foto: Treino Aluno (André Luiz) e Professor (Wagner Victor) março 2025

Cabe ao seu professor e técnico (unicamente) o gerenciamento e o planejamento de toda carga de exercícios e etapas evolutivas dos treinos propostos, seguindo todos os parâmetros para o seu biotipo, levando em consideração os diferentes tipos biológicos individualmente, seu crescimento será acompanhado com uma avaliação sequencialmente.

Após a realização dos treinos iniciais e preparativos propostos, condicionados por seu treinador, aí sim, poderá te indicar uma variedade de oportunidades, para que você venha a participar de provas para toda e qualquer tipo de corrida para iniciantes, ou corredores de provas para amadores/profissionais (Runners) e maratonistas.



Foto: Treino com Alunos (André Luiz), (Jozadaque) e (Matheus) do Professor (Wagner Victor) na vila olímpica da Vila Pacaembu em Queimados/RJ.

Então, finalizando esta primeira abordagem de recomendações, parabênzo a todos, que já não se enquadram mais como corredores iniciantes, mas já se declaram "Runners", que praticam exercícios acompanhados, e se mantêm saudáveis e com sua autoestima elevada!



Staff e equipe: Projeto corrida & caminhada 2024 # vida na vida (PIBQueimados), em 2025 terá a 2ª edição.

André Luiz M. de Almeida  
(@artecrisweb)

Wagner Victor  
(Preparador Físico / Professor de Educação Física  
Especialista em Treinamento desportivo  
Especialista em Fisiologia do exercício)

@Prof.wagnervictor

<https://www.instagram.com/prof.wagnervictor/>





## *Vem aí: 1º Seminário Bens Culturais e Turismo da Fé*

A cidade histórica de Mariana, recebe nos próximos dias 9 e 10 de abril a primeira edição do Seminário Bens Culturais e Turismo da Fé.



*A proposta do evento é refletir sobre a preservação dos acervos, tradições e peças que fazem parte da cultura religiosa, contribuindo para alavancar o turismo, reforçando a história e a identidade*

Referência em todo o país na área de conservação e restauro, a Fundação de Arte de Ouro Preto, a FAOP, vinculada à Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais, irá promover nos próximos dias 09 e 10 de abril, na sede da Cúria Metropolitana de Mariana, a primeira edição do Seminário “Bens Culturais e Turismo da Fé”. Com foco no patrimônio histórico e cultural relacionado à fé religiosa, o evento será um espaço voltado para o aprendizado, reflexão e troca de conhecimento, reunindo especialistas, pesquisadores e representações religiosas para discutir o impacto da fé na arquitetura, nas artes e nas tradições locais, também com um olhar especial para o turismo religioso como uma ferramenta de desenvolvimento local.

A programação reúne a apresentação de conferências, mesas temáticas, estudos de casos, além de exposições e intervenções culturais. O Seminário “Bens Culturais e Turismo da Fé” tem entrada gratuita (mediante inscrição prévia), e contará também com transmissão online, permitindo que pessoas de qualquer parte do mundo possam acompanhar as atividades em tempo real.

Este seminário é uma oportunidade para fortalecer o entendimento sobre o papel da fé na cultura, ao mesmo tempo que busca incentivar o turismo e a valorização dos bens culturais históricos como recursos para o desenvolvimento sustentável das comunidades.

O projeto “Bens Culturais e Turismo da Fé” é patrocinado pela CEMIG, por meio da Lei Estadual de Incentivo à Cultura de Minas Gerais. Idealizado pela FAOP - Fundação de Arte de Ouro Preto, com o apoio do Instituto Território Criativo e Realização A Casa Arte e Cultura e Governo de Minas Gerais — Governo diferente, Estado Eficiente.

### **::Serviço::**

**Seminário “Bens Culturais e Turismo da Fé”**

**Datas:** 09 e 10 de abril - quarta e quinta-feira

**Local:** Cúria Metropolitana de Mariana

**Endereço:** Rua Cônego Amando, 161, São José (Chácara) - Mariana - Minas Gerais

**Inscrições:** Gratuitas, pelo Sympla

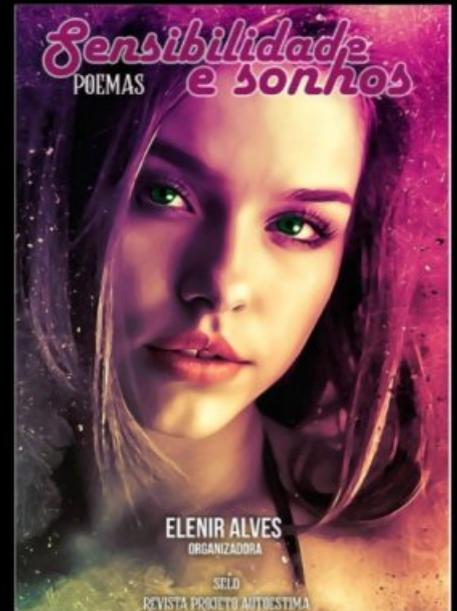
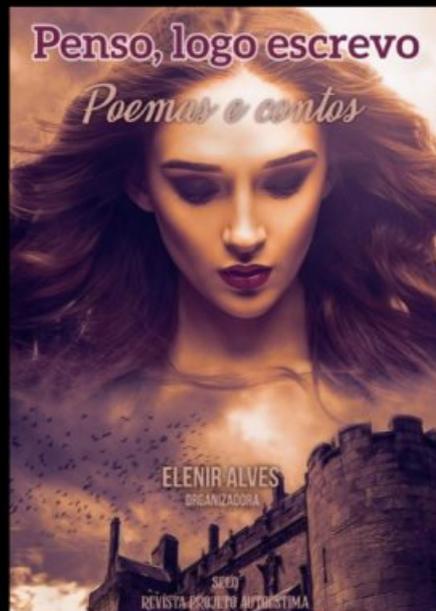
**Transmissão online:** [www.youtube.com/channel/UCuGxkjFsUX2sFGFy1VyzQ2g](http://www.youtube.com/channel/UCuGxkjFsUX2sFGFy1VyzQ2g)

**Informações:** [www.faop.mg.gov.br](http://www.faop.mg.gov.br) ou pelo perfil @bensculturaisdafa

REVISTA  
PROJETO  
AUTOESTIMA



# DICAS PARA LEITURA



## CONHEÇA TODOS OS E-BOOKS

# ***DIVULGUE O SEU SALÃO***

nas edições da **REVISTA PROJETO  
AUTOESTIMA**

*livre leve e solta*

**Escaneie  
o QR code**



**ENTRE EM CONTATO:**

**ELENIR@CRANIK.COM**

**C/ ELENIR ALVES**

**Saiba mais acessando o link do MÍDIA KIT**

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

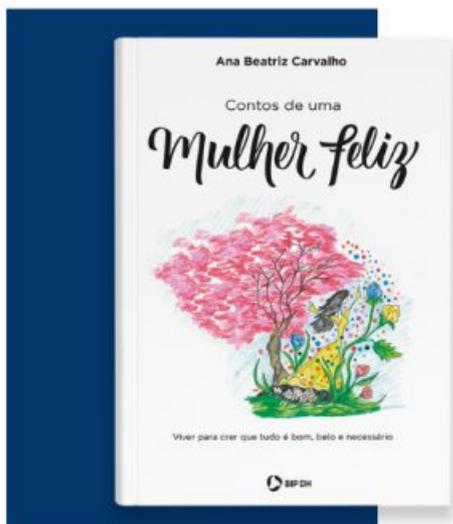
REVISTA

# PROJETO AUTOESTIMA

BUSCAMOS PATROCINADORES QUE QUEIRAM DESTACAR O SEU PRODUTO, LOJA, MARCA, REDES SOCIAIS, LIVRO, EVENTO NA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA.

PATROCINADORES QUE FAZEM A DIFERENÇA

## OBRIGADO PATROCINADORES



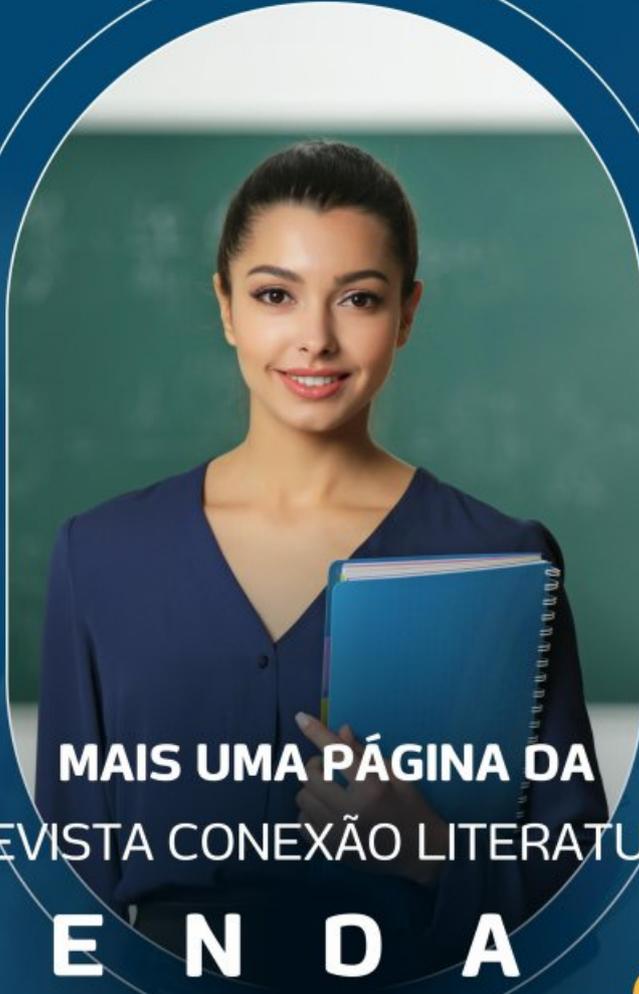
 @anabepaz31



Livraria **PoloBooks**

SEJA UM **PATROCINADOR**

CONTATO:  
ELENIR@CRANIK.COM



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)

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: 30.930 mil**

**Instagram: 10.550 mil**

**www.revistaprojetoautoestima.com.br**



# 2025

REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

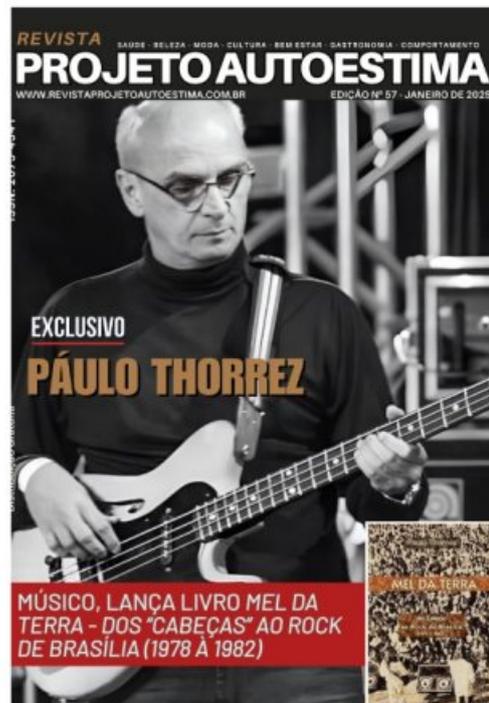
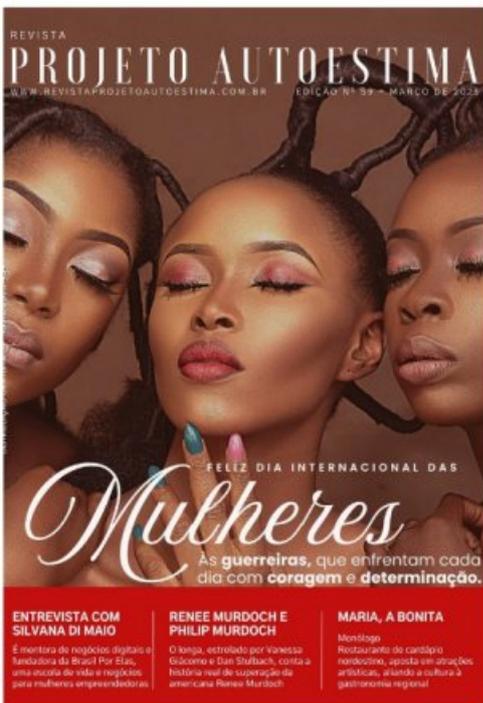
## EDIÇÕES ANTERIORES

CONFIRA AS EDIÇÕES ANTERIORES DA REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

[clique aqui](#)

FANPAGE: @PROJETOAUTOESTIMA | INSTAGRAM: @REVISTAPROJETOAUTOESTIMA

WWW.REVISTAPROJETOAUTOESTIMA.COM.BR



# REVISTA PROJETO AUTOESTIMA

EDIÇÕES MENSAS



02 de abril

**Dia Mundial de  
Conscientização  
do Autismo**

**Participe da edição nº 61 - Maio/2025**

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

**ANUNCIE, PUBLIQUE OU DIVULGUE CONOSCO**

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

 @projetoautoestima  @revistaprojetoautoestima

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

**PRÓXIMA  
EDIÇÃO  
10/05**

**Acesse a nossa página:  
[www.revistaprojetoautoestima.com.br](http://www.revistaprojetoautoestima.com.br)**