

REVISTA info:mente

EDITORA
LEADER

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

MARÇO 2024 | Nº 38

COMUNICAÇÃO ESCASSA

Os desafios dos
tempos atuais

RECONHECIMENTO

O quanto ele importa
em sua vida



Cintia Castro
A psicanalista
que faz diferença
no Corporativo

LETÍCIA AUGUSTÍN

“Sou mais que um rostinho bonito e vim pra ficar”,
diz atriz que desponta do palco para as telas

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação
Relevante
na palma
da sua mão

Revista digital
(quinzenal) com
notícias sobre
tudo e todos.
Aqui, a regra é
colocar a **mente**
para funcionar,
por meio de leitura
e **interatividade**.



JÁ
ESTAMOS NA
37ª EDIÇÃO
E O SUCESSO
SÓ CRESCE!

infoproduto:



Nossas capas são a “cereja do bolo” de cada edição, escolhidas a dedo, com fotos exclusivas de personalidades.

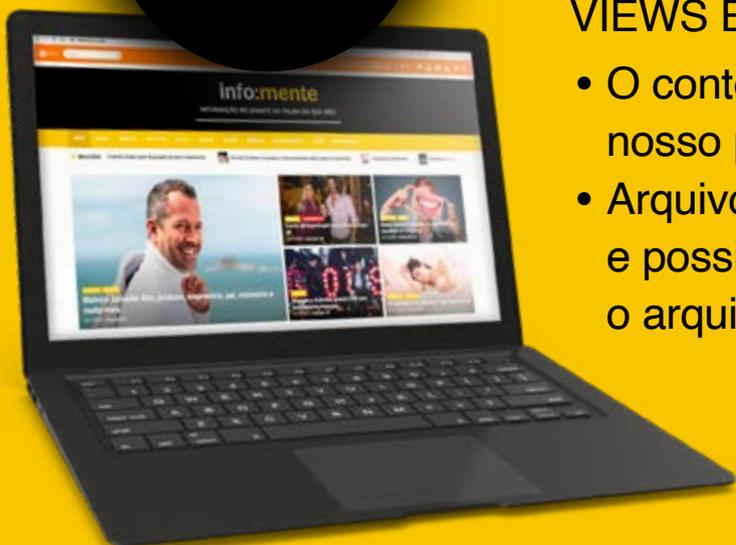


AQUI A SUA MARCA APARECE!

180.000

VIEWS EM NOSSO PORTAL

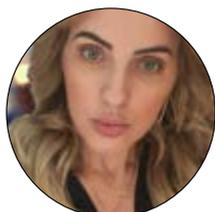
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.



Atuação na veia e disciplina impecável

Carismática desde cedo, Letícia Aügustín não se contenta com pouco. É daquelas que corre atrás dos sonhos e faz acontecer.

A experiência no teatro agora será estendida para as telas já que o foco também é o audiovisual. Amante de esportes, engajada a causas sociais e linda de viver, a atriz promete brilhar ainda mais e em uma entrevista exclusiva fala sobre uma superação pessoal exemplar. Tudo isso e muito mais pra você: cultura, atualidades, lançamentos e conhecimento, na palma da sua mão! Boa leitura!



Renata Rode

Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



Andréia Roma

CEO da Editora Leader
andreiaroma@editoraleader.com.br



REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

Departamento Comercial
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
 Editora Leader

Marketing
 Editora Leader

Projeto Gráfico
 Editora Leader

Diagramação
 Gabriel dos Reis

Apoio
 Boaz Roma e Lais Assis

REGISTRE SEU LEGADO

Você sabia que um livro muda tudo?

Empresas e profissionais que registram seu legado são inspirações para futuros empreendedores! Essa é a missão da Editora Leader: transformar experiências em livros.

A Leader é autoridade na criação de projetos editoriais, muitos deles pioneiros. Já são mais de 1.000 executivos e empreendedores biografados, mais de 3.000 profissionais de diversas áreas em livros de coautoria. É reconhecida também no meio editorial como referência na elaboração de coletâneas educacionais e corporativas.

Somos recordistas pelo RankBrasil com várias obras premiadas através da idealização dos projetos gráficos personalizados exclusivamente para cada obra, com profissionais que possuem mais de 25 anos de experiência no mercado editorial.

A Editora Leader é referência no Brasil e no exterior com o registro biográfico de uma série de obras publicadas em vários segmentos, em Inglês e Português.

Contamos em nossa equipe com um grupo seleto de profissionais reconhecidos, autoridades em diversas áreas que são responsáveis pelas críticas editoriais sobre o conteúdo a ser publicado. Assim, garantimos a qualidade de nossas obras!

Saiba mais sobre nossos projetos e registre você também sua história ou da sua empresa em livro.

Empodere-se

contato@editoraleader.com.br

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



www.editoraleader.com.br

SUMÁRIO



8 CULTURA

Shows e teatro na Passarela

14 LETÍCIA AÜGUSTÍN

Talento e beleza juntos

24 PRATELEIRA

Seleção especial de produtos

26 CINTIA CASTRO

O poder de uma história.....

32 ACONTECE

Atualidades e informação relevante



38 MOVIMENTO

A dança como atividade física

44 PENSAMENTO

Comunicação em análise



Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora On-line!

O **Leader Online Cards & Games** é uma plataforma que oferece diversos games e cards que podem ser usados em inúmeras áreas e atendimentos individuais ou em grupos, em workshops, treinamentos, reuniões entre outros, e por profissionais que atuam com Psicologia, Coaching, Mentoria, Terapia, Liderança, Recursos Humanos, Equipes e muito mais.



Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br



Show histórico: Alcione com Mangueira e Mocidade Alegre no Clube Juventus

O evento acontecerá dia 12 de abril em São Paulo, em uma noite especial. Para os amantes do samba, Alcione subirá ao palco do Clube Juventus para celebrar os 50 anos de carreira em um show histórico. A cantora que foi homenageada pela Estação Primeira de Mangueira e pela Mocidade Alegre levará ao palco as duas escolas de samba. “Estou muito emocionada em celebrar 50 anos de carreira com duas escolas de samba que tanto admiro. A Mangueira e a Mocidade Alegre fazem parte da minha história e estar aqui hoje é um sonho realizado”, fala. Além da bateria da Mangueira, o show também contará com a participação de Igor Sorriso, intérprete da Mocidade Alegre e o casal de mestre-sala e porta-bandeira Diego Motta e Natália Lago. Esta será a primeira vez que duas escolas se apresentam ao lado da Marrom. Dona de presença marcante e personalidade única, a cantora Alcione é uma das maiores referências musicais no Brasil. Seu timbre, seu estilo e sua personalidade são fontes de inspiração para muitos artistas do País. Nesse encontro icônico os fãs poderão não apenas apreciar suas canções únicas como “Você me vira a cabeça”, “Não deixe o samba morrer”, “A Loba”, “Meu Ébano”. O evento apoiará também a ONG Instituto Unidown, que potencializa jovens com condições especiais para que tenham uma vida autônoma na sociedade, e os organizadores promoveram uma ação social na qual você poderá comprar um ingresso com 50% de desconto através do site e levar no dia um quilo de alimentos que serão entregues à ONG.

Show Alcione com a presença da Mangueira e da Mocidade Alegre

12 de abril de 2024 - sexta-feira

Abertura: 20h

Clube Atlético Juventus: R Comendador Roberto Ugolini, 20 - Alto da Mooca - São Paulo - SP.

Ingressos a partir de R\$ 180 em até 6 vezes no cartão de crédito

Informações: (11) 94825-9893 e (11) 9 7199-1119

Produção: www.2olhosproducoes.com.br

Vendas: <https://uhuu.com/evento/sp/sao-paulo/show-alcione-50-12359>



Blast Party anuncia sideshow com Lou Garcia, Mayra e Sleeper Signal no Carioca Club em São Paulo

A Blast Party, um dos eventos mais aguardados para quem gosta da mistura de música eletrônica e rock, está prestes a sacudir os alicerces do Carioca Club em São Paulo com um espetacular sideshow que promete elevar a energia a níveis estratosféricos. Este evento exclusivo contará com performances imperdíveis de Lou Garcia, Mayra, Sleeper Signal, Loop Rock, Debrix, Leo Martine e a DJ Agnes Romero. Com um line-up diversificado e talentoso, o sideshow da Blast Party oferecerá uma mistura eclética de estilos musicais, desde batidas eletrônicas pulsantes até o poderoso som do rock. Os artistas, conhecidos por suas performances envolventes e cativantes, estão prontos para incendiar o palco e proporcionar uma experiência inesquecível para todos os presentes. Lou Garcia, Mayra e Sleeper Signal trarão uma fusão única de música eletrônica, pop e funk, combinando elementos de house, techno e trance para criar um ambiente vibrante e envolvente. Enquanto isso, Loop Rock impressionará com sua energia contagiante e riffs de guitarra eletrizantes, cativando os fãs de rock de todas as idades. Debrix, Leo Martine e a DJ Agnes Romero completam o line-up com suas distintas contribuições musicais, cada um trazendo sua própria marca única para a noite. Desde batidas pulsantes até melodias arrebatadoras, esses artistas prometem uma experiência musical verdadeiramente memorável. Os ingressos já estão à venda e são limitados.

Blast Party Sideshow - Lou Garcia, Mayra, Sleeper Signal, Loop Rock, Debrix, Leo Martine e a DJ Agnes Romero

Local: Carioca Club

Quando: 26/04/2024

Endereço: Rua Cardeal Arcoverde, 2899 - Pinheiros, São Paulo - SP

Ingressos: <https://www.clubedoingresso.com/evento/blastparty-sideshow>



Confirmada no Rock in Rio, Mariah Carey comemora vinda ao Brasil

A internet parou com a confirmação de Mariah Carey no line-up do Rock in Rio. Ela postou um vídeo em suas redes sociais, feliz da vida, falando em português que estará no Palco Sunset no Rio de Janeiro, no próximo dia 22 de setembro. “Estou animadíssima para voltar ao lindo país de vocês. Mal posso esperar para encontrá-los dia 22 de setembro no Rock in Rio. Vejo vocês em breve”, disse a diva. Pela primeira vez na Cidade do Rock e 14 anos depois de seu último show no Brasil, Mariah Carey, um dos maiores ícones da música global, será a atração principal do último dia de festival. A artista apresentará seus maiores sucessos, como ‘I Wanna Know What Love Is’, que passou 27 semanas consecutivas em primeiro lugar nas paradas de air-play no Brasil, sendo a música número #1 por mais tempo no país. Ela é a artista feminina mais vendida de todos os tempos, com mais de 200 milhões de álbuns vendidos até o momento e 19 singles #1 na Billboard Hot 100 (18 dos quais são de autoria própria) — mais do que qualquer artista solo na história. Com seu distinto alcance vocal de cinco oitavas, composições prolíficas e talento de produção.



Teatro Eva Wilma apresenta A Princesa dos Cajueiros

A Princesa dos Cajueiros é uma opereta escrita e apresentada por Artur Azevedo em 1880. A história, em forma de teatro musical, é um prólogo de dois atos, sendo uma sátira ao Imperador do Brasil, D. Pedro II e ao momento histórico que vivíamos por aqui. E pasmem: ele assistiu e se divertiu. A peça, encenada pela Cia do Badoque e adaptada por Loren Louro, retrata a história do Reino dos Cajueiros e seu soberano El Rei Caju, que tenta a todo custo dar à corte a sua tão sonhada herdeira, mesmo que para isso ele precise forçar o médico do paço real a criar alguma “medicina” que faça efeito na já avançada gravidez da rainha. O pobre coitado Doutor Escorrega inicia, então, uma jornada para evitar a forca, seja dançando, cantando ou trocando bebês. E tudo para que venha logo a “princesa dos cajueiros”.

Elenco: André Myers, Brayan Patrick, Danilo Martucci, Felipe dos Reis, Hillary Matos, Ludmila Antunes, Janaína Alves, Luma Zannata, Marcelo Cortez, Marcelo Masso, Morena, Sabrina Estefam, Stephany Arins Boninsegna, Vick e Victor Angerami

A Princesa dos Cajueiros - Teatro Eva Wilma

A partir de 05/04, às 21h

R. Antônio de Lucena, 146 – Tatuapé

Ingressos: R\$ 60 (inteira) e R\$ 30 (meia)

Onde comprar: bilheteriaexpress.com.br

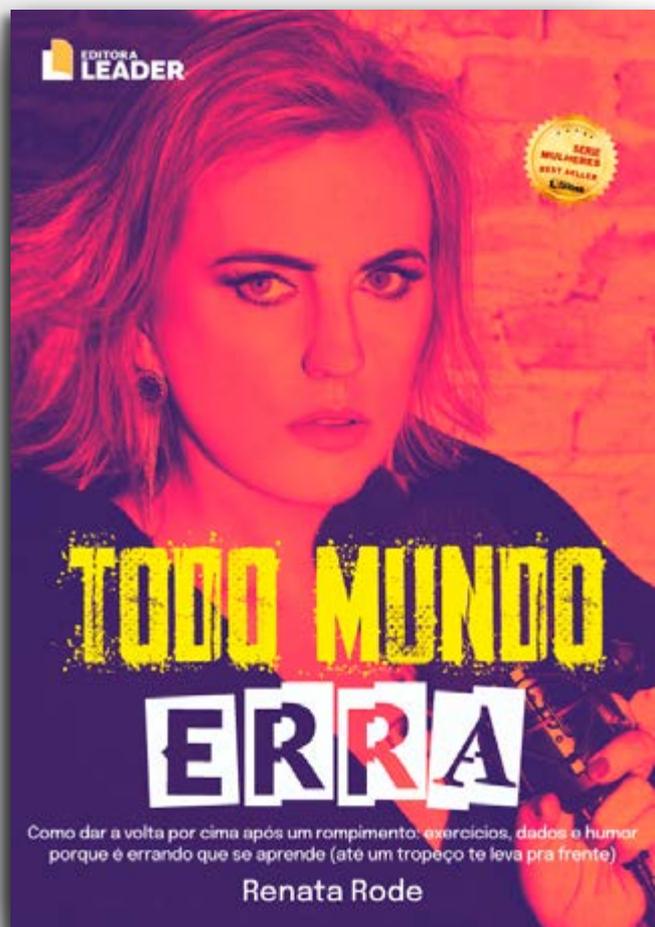


Roberto Rodrigues

Jornalista, assessor de imprensa, locutor de rádio, relações públicas e apaixonado por comunicação. Atualmente, é CEO da agência Talentmix, especializada em assessoria de imprensa, ações de relacionamento e eventos.
[@robertoassessor](https://www.instagram.com/robertoassessor)



Resiliência em foco em uma história repleta de acertos



Poder da Escrita apresenta o livro de uma autora corajosa, determinada e, acima de tudo, sensível. Ao longo do tempo, muitas vezes acabamos por suprimir a sensibilidade em nossas vidas; os reveses e perdas nos tornam mais resilientes, mas também mais rígidos conosco mesmos. Nesta obra, a autora inicia com uma afirmação poderosa: TODO MUNDO ERRA, reconhecendo que, no final do dia, todos nós cometemos erros de alguma forma. O que fazemos com esses erros? Que lições extraímos deles? É assim que me sinto ao falar desta obra, tanto como editora quanto como terapeuta.

Renata Rode, jornalista e mãe de Lara, uma menina encantadora, nos convida a adentrar em sua vida e transforma suas tristezas em grandes aprendizados. Ela nos proporciona uma nova perspectiva sobre o divórcio e as perdas da vida, mostrando que podemos enxergar essas experiências por outras lentes. Afinal, somos seres movidos por emoção, e em seu livro, Renata desperta mulheres a reivindicarem seus lugares e a se reerguerem.

Em todos os livros, gosto de apresentar quem é o autor e destacar o poder da escrita daquele que está escrevendo. O bônus desta obra é que ela oferece exercícios ao final de cada capítulo. Portanto, aproveite, adquira o seu exemplar e mergulhe na leitura. O QR code abaixo facilita sua compra. Espero encontrá-lo por aí, ou talvez você seja o próximo a ser publicado neste espaço.

Boa leitura.
Andréia Roma



Andréia Roma

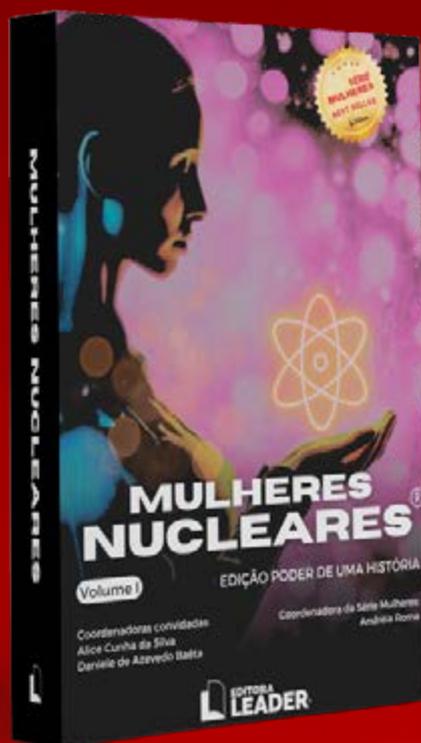
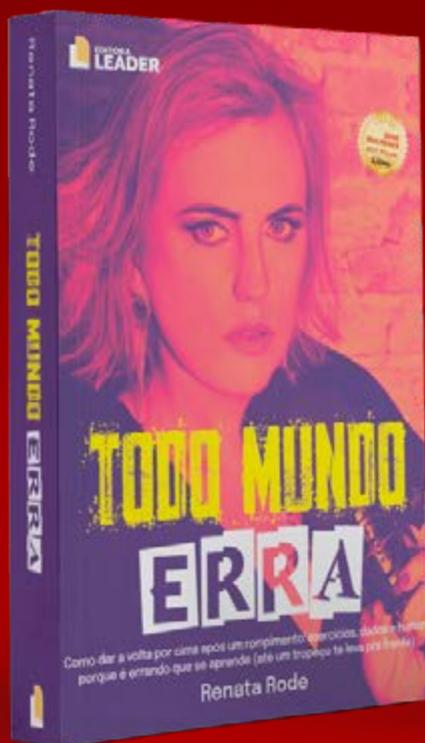
CEO da Editora Leader, idealizadora de várias iniciativas, coordenadora de centenas de publicações e também influencer editorial. @editoraleader



TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

Diversidade, Equidade e Inclusão são temas do selo editorial Série Mulheres da Editora Leader, que vem revolucionando o mundo corporativo com a valorização da liderança feminina em várias áreas!

CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS



CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES



IDEALIZAÇÃO



APOIO



LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE



Cabelos curtos: praticidade e muita personalidade



Visto como moderno, atemporal e até mesmo chique, os cortes curtos estão com tudo nesse ano.

Até porque eles trazem praticidade ao dia a dia da mulher, podendo ir do discreto ao descolado dependendo do corte.

Wanderley Nunes, cabeleireiro dos famosos, fala que “com uma base reta e leve degradê nas pontas laterais da frente, este tipo de corte valoriza fios ondulados, cacheados e crespos. Cabelos com estrutura lisa podem conseguir o mesmo efeito finalizando com babyliiss”.

Muitas famosas já aderiram à moda, como a atriz Juliana Paes, que optou pelo corte de base reta com degradê nas pontas.

Já o chamado “Medium Bob com Ponta”, como da ex-BBB Jade Picon, é o corte de cabelo com um “bico” que é levemente acentuado e semelhante ao “Medium Bob”.

“É indicado para os fios com textura lisa e formato de rosto redondo ou largo, pois as pontas do cabelo cobrem as laterais do rosto, afinando-o. Quem aderir a este corte certamente vai passar mais seriedade ao look, além de sofisticação e personalidade”, salienta Wanderley.

Quem não quiser o com ponta, pode fazê-lo de forma reta, o que resulta em um corte clássico e com movimento.

Para as mais despojadas, como a atriz Maria Casadevall, uma boa opção é o “Curto Butterfly Cut”, também conhecido como “corte borboleta”. Ele combina muito bem com rostos redondos, largos e triangulares porque concentra volume e textura em cima, diminuindo nas têmporas.

As amantes do “chanel” também não estão “órfãs”: ele vem “repaginado”, chamado de “Baroque Bob”, e tem o intuito de passar um ar de sensualidade, ao focar na curvatura ondulada das pontas do cabelo curto. O corte também é marcado por volume e um ar de “bagunçado”.

Por fim, para as que gostam de um cabelo mais curto, o “Pixie” é uma excelente opção, já que ajuda a modelar o formato da cabeça e destaca muito o rosto, sendo indicado para formatos de face triangulares, principalmente para pessoas com cabelos finos e lisos, pois dá volume aos fios.



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial



Lançamento do livro, Mulheres Nucleares, um grande evento onde mulheres incríveis e inspiradoras se reúnem para serem homenageadas e receber o Troféu Série Mulheres - por mais mulheres na literatura. "Mulheres nucleares são a força vital que alimenta a inovação e a resiliência, irradiando sabedoria e energia que transformam o mundo."

Na foto registramos às coautoras e coordenadoras dos projetos. Coordenadoras do livro: Alice Cunha e Daniele Baêta. Idealizadora do Selo Editorial Série Mulheres: Andreia Roma.



Lançamento dos livros, Mulheres na Docência e Mulheres na Educação, um grande evento onde mulheres incríveis e inspiradoras se reúnem para serem homenageadas e receber o Troféu Série Mulheres - por mais mulheres na literatura.

Na foto registramos às coautoras e coordenadoras dos projetos. Coordenadora do livro Mulheres na Docência: Sibebe Borba. Coordenadora do livro Mulheres na Educação: Andréa Aydar. Idealizadora do Selo Editorial Série Mulheres: Andreia Roma.



Lançamento do livro, Todo Mundo Erra, um grande evento que contou com a presença de mais de 200 convidados na Livraria Cultura. Dentre os presentes estavam o ator Nizo Neto, a sexóloga Tati Presser, o Deputado Federal Celso Russomano e Sergio Degang Diretor de Comunicação do GRAACC.



Letícia Aüguştín

“O que me motiva é colocar a minha cara à tapa e saber que posso mudar a vida das pessoas, como atriz”

Artista completa, ela revela que desabrochou após uma superação pessoal e fala sobre espiritualidade, talento, propósito e desafios

Por: Renata Rode | Fotos: Lúcio Luna @lucioluna

Ela tem cara de menina e está no auge dos seus 26 anos, mas podemos dizer que a sabedoria não condiz com a idade que carrega. Mesmo jovem, Letícia Aüguştín demonstra maturidade não só através de seu discurso, como também ao revelar um pouco sobre sua trajetória de vida. Natural de Goiânia, a atriz atualmente reside no Rio de Janeiro, para se dedicar totalmente à carreira. Ela fez parte do elenco da obra teatral “O amor passou por aqui”, que abordou a temática do amor em suas diversas manifestações. Tanto a produção quanto a atriz destacaram a atualidade dos relacionamentos efêmeros, embora sempre subsista a esperança por um amor genuíno. “Nem sempre o amor da sua vida é um encaixe perfeito para a sua jornada e é preciso saber também aprender com isso”, declara a artista que vem conquistando holofotes.



Capa

Do início no teatro às telas de cinema, a ascensão foi rápida e inspiradora. Além dessa última produção em que contracenou com André Luiz, marido de Larissa Manoela, ela também já fez “Show Antropológico”, “A Falecida”, “Tartufo”, “O Beijo no Asfalto” e “Boneca”. “O teatro pra mim é um local sagrado, de entrega pura e onde a mágica acontece porque ali você tem a resposta direta do público e isso é viciante”.

Formada em nutrição, Letícia conta que passou por uma transformação em sua vida para escolher a arte como trajetória para sempre. “Iniciar na área de saúde foi uma cura pra mim de um processo que enfrentei de transtorno de imagem e que me abriu os olhos de maneira marcante para a vida pessoal e profissional. Nunca me vi atendendo em consultório porque sou extremamente inquieta, mas através do estudo, iniciei minha transformação de dentro pra fora e fui mordida pelo bichinho da arte quando desabrochei. Venci uma fase de distúrbios alimentares e me apeguei ainda mais à fé, percebendo que posso fazer diferença na vida das pessoas”, desabafa, com lágrimas nos olhos. Sim, assim Letícia Aügustín descobriu seu propósito e, sem perder tempo, se entregou aos estudos de teledramaturgia, desta vez com o apoio da família e amigos.

Apaixonada pela cultura, Letícia se formou em artes cênicas pela Escola de Atores Wolf Maya e já realizou vários outros cursos de audiovisual. Além de atuação, ela também dança, pratica vários esportes e nutre uma paixão pela música. “Toco piano, violão e canto. Estou sempre buscando aperfeiçoar meus talentos porque sou uma eterna perfeccionista e amante do movimento e da evolução, inclusive espiritual. Sim, sou ligada ao lado místico e isso também é um dos segredos para estar em equilíbrio e me entregar cem por cento em tudo que faço”.

A ruiva leva tão a sério o que faz que no último carnaval foi musa da Dragões da Real, escola de samba do grupo A de São Paulo e encantou a todos com sua beleza, carisma e samba no pé.

Conversamos com ela sobre carreira, desafios, vida pessoal e descobertas.

Você é uma artista multifacetada, que precisa estar com a saúde em dia para dar conta de tantos afazeres. Como lida com seu corpo?

Cheguei a enfrentar distúrbios alimentares no passado e isso me fez mais forte e focada. Nas artes cênicas, também passei por momentos difíceis que levo como experiência mesmo, para toda a vida. Na adolescência,





Capa

quando era vítima de bullying, e em ocasiões em que não estava em meu melhor estado para atuar, por não estar bem emocionalmente. Hoje lido melhor com isso e sou uma voz que pode ser ouvida e não canso de dizer: ame-se, cuide-se, respeite-se, essa é a chave. É claro que para me curar da bulimia passei por várias fases e profissionais e aprendi que é preciso buscar ajuda. No começo dos problemas eu escondi essa falta de aceitação própria e quando o problema surgiu pra valer cheguei até a ser internada e hoje falo sobre isso sem problema, me coloco como uma voz para alertar as pessoas. Eu sei muito bem qual é a dor de tentar seguir um padrão de estética surreal que adoce a gente. Cheguei a vinte quilos a mais do que tenho hoje de compulsão alimentar e fui do oito ao oitenta. A nutrição veio pra mim como uma cura e eu desespertei e aprendi que é preciso equilibrar tudo para estar bem. Hoje, sou feliz fazendo arte e por ter essa mídia espontânea que vem do meu trabalho também quero usar o microfone não só pra falar sobre meus trabalhos, como também, falar da superação enquanto pessoa, mulher, jovem, ser humano e servir de exemplo e inspiração para outras pessoas.

Como era sua relação com a família quando isso aconteceu?

Meus familiares e amigos não sabiam, só souberam quando já não tinha mais freio. Hoje eu quero ser instrumento para descoberta disso em outras famílias e pessoas, para ajudar mesmo o próximo. Hoje não deixo a terapia, tenho que estar dentro do meu equilíbrio mental, físico, espiritual e emocional. Os transtornos nascem de desequilíbrios como ansiedade que viram uma bola de neve. Dentro da nutrição aprendi a me cuidar e me sentir bem com meu corpo.

Tudo começou com que idade? Para que a gente possa usar a matéria também como prestação de serviço já que você quer deixar esse alerta aqui e nós somos uma publicação que fala muito de saúde mental?

Olha comecei com uns 13 anos, e lembro que foi quando eu já tinha alguns anos de ballet. Tudo se agravou quando comecei a ser cortada de espetáculos e coreografias porque estava um pouco fora do padrão da bailarina convencional. Cresceu um sentimento em mim de ser excluída o tempo todo por não estar naquele molde que todo mundo te obriga e isso dói de-







mais. Assim aprendi a ter maturidade à força, sabe? Eu não passava nos exames por conta do meu peso e isso era uma pressão que eu não estava preparada. Hoje, com as redes sociais, é preciso estar sempre alerta. Essa é a dica que eu deixo. Ame-se em primeiro lugar, sempre.

Você era loira e ficou ruiva. Como foi essa transformação?

Eu sou muito mística, adoro quando as energias “batem”. No mundo místico eu sinto sinais e, em uma das consultas que fiz, a mulher me disse “Parece que te vejo ruiva”. No dia seguinte eu já tinha corte de cabelo marcado, então, perguntei ao meu cabeleireiro o que ele achava de mim sendo ruiva. À princípio ele disse que não ficaria bom, depois pegou uma peruca e disse “Amiga, acho que vai ficar interessante”. Como uma boa sagitariana com cinco casas em Capricórnio, sou daquelas que precisa ir, mas ver aonde vai antes. Por isso fiz o teste da paleta de cores e deu que é o mesmo da Marina Ruy Barbosa e da Grazi. Ou seja, duas mulheres que eu me inspiro, uma ruiva e outra loira. Como loira, na mesma semana marquei pra ficar ruiva e combinou muito, principalmente com o tom de pele, e eu me identifiquei “super”.

Essa superstição te abre mais portas?

O cabelo ruivo me abriu mais portas e me deu mais sorte, sim. E é aí que eu acredito, quando penso “nada é por acaso, tudo tem um propósito”.

Depois de todo esse sucesso de “O amor passou por aqui”, quais seus planos?

Quero investir mais no audiovisual, fazer cinema, streaming, explorar outras habilidades. O meu foco sempre foi o audiovisual. Ainda que eu goste de teatro. Começar no teatro é estratégico para que o ator crie bagagem. O teatro estimula a humildade, já que dá muita mão-de-obra. Eu acredito que tenha precisado passar pelo teatro para estar como estou hoje, mais capacitada, e ter mais segurança.

A beleza ajuda ou atrapalha na carreira?

Os dois. No meu caso eu tenho que provar o tempo todo que sou mais que um rostinho bonito e as pessoas duvidam disso quase que direto. É claro que dependendo do papel que você vai atuar isso é determinante ou não mas é possível sim por exemplo fazer uma vilã, como a própria Marina Ruy Barbosa já provou e tantas outras atrizes maravilhosas fizeram. Sinto que é necessário se despir de padrões e biotipos mesmo e deixar a arte falar mais alto, sempre.



Capa



Quem é sua atriz referência, claro que deve ter várias, mas fala de uma inspiração?

A Fernanda Montenegro é uma delas, para mim ela é a admiração do Brasil. Mas hoje, quem eu me inspiro mesmo, é a Ísis Valverde, pelo fato de que ela mira no mundo a menina mulher que não deixa de ser mulher. Que é meiga, delicada, mas ao mesmo tempo também “vende” aquele mulherão. Ou seja, ela consegue fazer vários tipos de papéis com esse jeito dela, que possui uma certa sedução e um lado menina.

Se você não fosse atriz, o que seria?

Ah, acredito que bailarina, pois eu fiz muitos anos de aula e adorava, então, comecei a ir para outros ramos da dança. Tanto que eu fui pra esse lado do samba, e hoje estou por aí também nos carnavais. Mas acredito que eu não sairia deste mundo da arte.

Falando em carnaval, como é fazer parte dessa grande festa?

É uma explosão de emoções, mas também tem muito ensaio e técnica para a execução do que vamos fazer ali. É você entrar com seu mundo imaginário no mundo imaginário de outra pessoa, pois ela está ali te vendo, “viajando” com você. Entretanto, precisamos ter jogo-de-cintura para saber lidar com imprevistos, porque nem tudo acontece como é o programado. E meu lado atriz ajuda bastante nesse contexto.

O que te move nessa vida de atriz, que é tão concorrida?

O que me motiva é colocar a minha cara à tapa e de saber que posso mudar a vida das pessoas através de uma história, de uma interpretação, com um personagem. Meu desafio é mostrar to-

dos os dias que não sou só um rostinho bonito, que tenho talento, dedicação e entrega. A quem quer me limitar a esse estigma, eu provo de que sou algo mais e de que vou além.

Na vida pessoal, como está o coração?

Eu retomei um relacionamento do passado com um médico, que é de uma área completamente diferente e acho que precisamos mesmo desse afastamento. Ninguém ficou com ninguém, seguimos as carreiras numa separação por um ano, e retomamos. Eu tinha terminado e resolvi ter a iniciativa de retomar. Precisei me dedicar por um ano única e exclusivamente ao teatro e para a carreira para me preparar e agora estou pronta para seguir pro audiovisual.

Os ciúmes, como fica pelo fato de ser artista?

A parceria e confiança precisa ser mostrada apenas pros dois. Meu namorado é cirurgião plástico, eu tenho que entender que ele vai ver fotos de peito e bunda a vida toda, operar isso direto, etc e ele me respeita e posso dizer que está um a um o placar. Brincadeiras à parte, sonho sim com um casamento e constituir família e ainda jogo para o Universo que quero ter dois filhos.

Letícia por Letícia, se for se autodescrever?

Sou uma pessoa determinada, focada, disciplinada, mas ao mesmo tempo uma menina que veio de um mundo totalmente diferente e que sabe onde quer chegar. Tudo que faço na minha vida eu me entrego de corpo e alma. Sou uma pessoa que enfrenta, persiste, dá tudo de si, mergulha, confia, entrega, faz, acontece e transmuta vivendo a arte que é onde eu me enxergo pra tornar esse mundo pelo menos mais prazeroso.

Você é sempre engajada no que faz, tanto na vida profissional quanto na pessoal quando falamos em projetos sociais, certo?

Sim, sempre que posso me entregar a algo, principalmente para ajudar as pessoas, eu faço e realizo. Do fato de ser musa de uma escola de samba, por exemplo, à presença em um evento grandioso do G10 Favelas quero passar a mensagem de que podemos mudar o mundo. Fiz isso com minha vida, faço isso com minha arte, e de maneira constante, procuro evoluir em todos os sentidos, sempre praticando a empatia e o bem. Sabe aquela coisa de jogar pro Universo que tanto gosto? Temos que fazer nossa parte!

Produtos para você usar e abusar!



Desembaraço que dura

O Acidificante Elseve Glycolic Gloss contém 6% de Complexo com Ácido Glicólico. Além de auxiliar no desembaraço dos fios, proporciona um alinhamento da fibra capilar e um brilho ultra gloss que dura até 6 lavagens.



Pele nas nuvens

A linha Nas Nuvens, da Vizella, contém a espuma de limpeza facial que limpa profundamente e hidrata. Também o Hidratante que possui textura water gel, refrescante e oil-free, indicado para todos os tipos de pele, e o Primer com um sensorial siliconado e leve.



Para demaquilar e higienizar a pele

Basicamente, o Cleansing Oil funciona usando uma combinação de óleos não comedogênicos que remove todas as sujeiras e impurezas da pele, de maneira delicada, sem agredir a pele.



Feito de água!

O Glam White Mist é composto por ingredientes únicos que, além de perfumar, promovem também uma hidratação leve, cuidando da pele de maneira única. Tudo isso se torna possível, pois, produtos feitos à base de água não causam irritações na pele e não a ressecam.



De chocolate dos pés à cabeça

Da coleção Jequití Amô Chocolate, além de hidratar, explora o caminho olfativo oriental adocicado para despertar sensações inspiradas na doçura do chocolate. A coleção possui mais de 13 itens à disposição.



Fixador à prova de suor

O Fixador de Make com Ácido Hialurônico de Ricca é à prova de suor! Sendo assim, vale borrifar o produto sem moderação, antes e depois da maquiagem, para garantir uma produção intacta do início ao fim.

Celebrar é comemorar a vida, e com Ultraformer, é ainda melhor!

Acabo de completar 40 anos e confesso que me sinto no auge da minha vida pessoal e profissional. Durante muito tempo, me senti feia, fora dos padrões e inferior às mulheres que conhecia. Mas ao começar a trabalhar na área da beleza, aos poucos fui melhorando o que me incomodava. O Ultraformer, sem dúvida, foi o tratamento que fez toda a diferença.

Quando digo que sou apaixonada pelo Ultraformer, falo com propriedade. Esta tecnologia não só mudou a autoestima de milhares de mulheres que atendi ao longo dos anos, mas também mudou a minha vida. Hoje, me olho no espelho e me sinto confiante, bonita e realizada. O Ultraformer realmente transformou a minha aparência e me fez enxergar a beleza que sempre estive dentro de mim. Aos 40 anos, me sinto mais bonita e poderosa do que nunca, e tudo isso graças às técnicas que desenvolvi ao longo desses 5 anos trabalhando com a melhor tecnologia do mundo.

A autoestima e a confiança em si mesmo são fatores importantes para alcançar o sucesso

em qualquer área da vida. O fato é que passei a ganhar mais dinheiro quando tive a oportunidade de me amar mais, acredito que ninguém consegue se destacar ou chegar ao ápice do sucesso sem amor próprio. Ao celebrar 40 anos, reflito sobre a incrível jornada de autoaceitação e lapidação que vivenciei. Durante anos, lutei contra inseguranças e padrões inatingíveis de beleza. As tecnologias de ponta são os principais recursos da minha técnica de lapidação facial, foi um passo em direção à redescoberta da minha própria beleza e potencial, não apenas aprimorou a estética do meu rosto, mas também fortaleceu minha autoestima e empoderamento. E isso é o que quero e passo às minhas joias, pacientes queridas, emanando uma corrente do bem e do empoderamento.



Fabiane Miranda

Graduada em Odontologia pela UNIB, já contabiliza mais de 50 cursos na área de harmonização, somando ainda uma pós-graduação em Estudos Anatômicos no Marc Institute-Miami e na Harvard Medical School-Boston e participações anuais no Congresso Imcas-Paris. @lapidandosemexageros

O Poder da História de Cintia Castro

A psicanalista, psicoembrióloga e consultora de RH faz um atendimento que vai além do Corporativo, além de ser co-autora de diversas publicações relevantes

Podemos dizer que Cintia Castro é uma especialista em pessoas porque são tantos títulos e atuações representativas que fica difícil colocar em poucas linhas o que a profissional representa ao mercado hoje. Psicanalista, Psicoembrióloga, Coaching, Consteladora Familiar Sistêmica, Palestrante, Consultora de RH ela ainda realiza Coordenação de Grupo e Supervisão Clínica para profissionais da área da saúde mental. Em uma empreitada singular como parceira da Editora Leader, a profissional ainda é idealizadora de jogos terapêuticos como o Jogo das Emoções, Jogo das Carinhas e Jogo dos Recursos e Co-autora do livro “Mãe de Autista” pela mesma editora.

Uma das aplicações em consultório por atendimento individual, familiar ou em grupos é o Neurofeedback, um tratamento não invasivo de alta tecnologia que permite o treinamento do Sistema Nervoso Central através de análise e autocontrole da atividade cerebral utilizando um equipamento por percepção visual melhorando a depressão, ansiedade, pânico, enxaqueca, fobias, TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade), TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), estresse, distúrbio do sono, problemas de memória, dislexia e melhora de desempenho para concursos, reduzindo a sintomatologia e não a origem do problema.

Que lição de vida você daria para alguém que te admira ou se espelha em você?

Conhecer a si mesmo e compreender suas próprias limitações, e, da mesma forma, aceitá-las.

Você se imaginou chegando no patamar que está em sua carreira?

Eu não tinha dimensão dos lugares que o meu trabalho me levaria, como escrever livros, palestrar e participar em grandes meios de comunicação.

O que fez diferença em questão de valores que aprendeu na infância por exemplo, que aplica até hoje inclusive no mundo corporativo?

Sem sombra de dúvidas a ética e o poder da hierarquia.

O que você pode apresentar sobre inovação?

A desmistificação do processo terapêutico em clínica.

Com base na sua experiência, o que você gostaria de destacar além das respostas aqui de cada pergunta, que seja relevante para essa entrevista?

A importância de “entrar” em análise e não somente “fazer” terapia.

Que legado você quer deixar?

Ser uma facilitadora de autoconhecimento. E pelo ímpeto de disseminar informações, eu e a Andrea Roma lançaremos juntas o livro “Meu colaborador é autista, e agora?” ainda este ano.



Andréia Roma

CEO da Editora Leader, idealizadora de várias iniciativas, coordenadora de centenas de publicações e também influencer editorial. @editoraleader



Busca de aprovação e reconhecimento pode ser prejudicial ou alavancar a sua vida?

Hoje gostaria de conversar com você a respeito de um mecanismo que muito de nós carrega consigo ao longo da vida muitas vezes serve como alavanca para vida ou serve de motivo de sofrimento na vida depende, tudo depende.

Outro dia entre um atendimento e outro me deparei com uma situação de uma paciente e no seu relato “M”, trazia entre sua história de vida vivida na pandemia, uso de antidepressivo, disse-me ela o médico que me atendeu disse para eu tomar este medicamento e retornar lá depois de três semanas, mas sabe o quê? Nunca disse às pessoas que nem sei se ele ia pedir para que continuasse, mas resolvi por mim continuar tomando entre um médico ou outro sempre conseguindo renovar a cada caixa do remédio minha esperança

daquelas coisas que sentia fossem embora para sempre, mas isso nunca aconteceu. Outro dia, em conversa na sua sessão, ela se lamentava mais uma vez desta vez com sua irmã, que a convidou para passar as festas de final de ano na praia, num dado momento sentiu que sua presença não se fazia necessária que apesar que limpar a casa, não se sentia convidada para participar em muitos momentos de lazer, já que os turnos de ida para praia eram diferentes já que ela escolhia o cardápio, lava a louça, no final do terceiro dia começou a desenvolver um sentimento de angústia, parecia uma tristeza, sensação de estar ali, mas estar a mais no ambiente. Chegou o sábado, veio embora para sua casa e ali ficou até o momento de sua próxima sessão.

Assim, entre uma conversa e outra, ela conseguiu entender que a vida dela em sua plenitude foi pautada pela busca de aprovação das pessoas, que ela sempre



precisa ter um sorriso, fazer coisas para as pessoas independentemente, de sua razão e motivação para isso. Viu-se sozinha diante do mundo, mas não tinha percebido que não vivia a vida que queria para si. Por isso nunca voltou depois de três semanas para contar o que sentia só queria a aprovação das pessoas.

Após toda essa reflexão me fez pensar sobre este mecanismo que usamos às vezes para crescer e às vezes para ficarmos “doentes”, depende, então vamos a ele.

Você fica a exemplo que vimos acima fica constantemente em busca de aprovação e reconhecimento das pessoas? Se a resposta é afirmativa, você tem uma questão significativa em sua vida.

Este padrão, forma-se na nossa infância. A resposta está na disposição do amor e o estímulo de nossos pais e a nossa vontade de ficar do lado da atenção e isso se

reflete na vida futura em forma de comportamento. Bastaria o amor e o incentivo diante da forma de ser da nossa criança ajudaria e muito, mas neste caso, não é assim que acontece.

É natural querer para si atenção e reconhecimento e ser reconhecido por tudo aquilo que fazemos em nossa vida. É um caminho natural, para ser aceito, cancelado como pessoa.

A questão é quando isso se torna excessivo!

Vamos pensar um pouco: Quanto de nós estuda e na hora de fazermos a nossa escolha por um curso ou outro, aceitamos escolher a faculdade que nossos pais optam, Deixamos para trás uma outra que sonhamos, quando tudo levava a crer que a nossa inclinação está no sentido oposto, por tendência e afinidades, mais tarde você tenta se encaixar e não consegue e passa uma vida fazendo o que na essência, não gosta?

Atual

Assim deixa para lá sua própria vida para viver as expectativas das pessoas que o cercam, não se vê como pessoa, não tem opinião. Segue sua saga de agradar, apenas agradar para se sentir aprovado, deixando seus pensamentos e opções de lado. Lembre-se é a sua vida que está em jogo, ou não!

Desta forma, a sua alegria passa estar atrelada aos desejos do outro, o poder muda de lado, já não te pertence mais. Se você faz de sua vida o motivo da escolha do outro, pense: Você precisa de ajuda!

Sim, precisamos e gostamos de aprovação e reconhecimento é saudável, não precisamos deixar de ser nós mesmos e atender nossos anseios e valores e tampouco para atender sistematicamente a vontade do outro, estamos em primeiro lugar!

Ter como aprovação do outro por tudo que fazemos ou realizamos na vida sempre é prejudicial para a nossa autoestima. Desde muito cedo aprendemos que existem coisas que podemos fazer e outras não, não é desta forma? Neste caminho somos avaliados muitas vezes por ensaio de acerto ou erro, aprendemos a estudar, a se comportar diante das pessoas, aprendemos limites e quando extrapolamos somos punidos, não é mesmo?

Isto mesmo, passamos a agir neste sistema recompensando por funcionar dentro do limite e punição caso não alcancemos o esperado.

Mas como assim? É claro que nos importamos com o reconhecimento. Especialmente porque vivemos em sociedade e precisamos nos comportar da forma correta, certo? Sim, mas o problema aparece justamente se o seu foco for somente em obter o reconhecimento.

Você já parou para refletir o valor das suas atitudes na vida? De que lado você está neste exato momento? Seu objetivo é apenas ganhar reconhecimento ou evitar punição (como na época de criança)?

Onde você se encontra nesta história toda? Você é autêntico? Você não acha que não ter o reconhecimento nem sempre é possível? Nesta altura, já não temos nossa identidade, vivemos à mercê do desejo do outro.

Agora pare! Se seu foco estiver na necessidade de reconhecimento, isso significa que você espera que o outro seja sua referência, quando na realidade deveria ser você a fonte de suas inspirações e escolhas na vida, afinal de contas porque você está no caminho da vida? Que objetivo teria o ser humano pautado na sua existência? Por que estamos nesta?

Neste ponto, vale a pena enfatizar que não proibido demonstrar que nos importamos com o nosso próximo isto significa empatia, a diferença está e que esta importância está e na forma, pois, na empatia está na forma como nos colocamos no lugar do outro, para isso não se faz isso só por elogio ou reconhecimento. Voltando a nossa estrada, depende muito como queremos que esta marca deixe o mundo, mas como isso é possível, se o desejo não é nosso?

Talvez exista fórmula para isso vamos pensar:

Cada vez que você só busca reconhecimento menos você caminha para aceitação.

Aceitar-se como você é, o primeiro passo, e o reconhecimento algo que vem ao natural, mas o reconhecimento pode ou não vir. Você se aprova como pessoa? Reflita!

Se sim, excelente. Agora, se você espera que o outro te reconheça, saiba que você precisa se conhecer melhor.

Isso mesmo! O autoconhecimento será importante para você se valorizar, entender seu caminho repleto de esforços, vitórias e alguns fracassos, mas que te farão reconhecer ainda mais todo o seu desempenho em atingir seus resultados.

“Se você está vivendo a vida para o outro, quem está vivendo a sua vida por você?”

Pense nisso....

É “M” fonte de nossa inspiração e texto? Você deve estar se perguntando agora?

Agradeço a “M” pela fonte de inspiração, e sequência que este recorte que fizemos eu e “M”, nos proporcionou. Depois de muito tempo, ela parou para refletir sobre si mesma, parece-me que encontrou o caminho da liberdade, do amor, do carinho com si mesma, entende que precisa conhecer, porque neste caminho tudo que ela fez, em função do outro, quer crescer! Descobriu um caminho, o seu próprio, enfim precisa se aprovar para aceitar e ser aceito e crescer como ser humano que é. Ah e a medicação, não precisa neste momento assim como via no outro a fonte de suas decisões hoje resolveu e sua própria vida como fonte de inspiração.



Odamir Meira Jr.

Psicólogo formado há mais de vinte anos, especialista em TCC e Terapia do Esquema, com títulos como destaque do ano e honra ao mérito, entrevistas em TV, rádios e revistas.

@psico.odamirmeirajr

A Era da Farmacodependência

Você já parou para observar a velocidade de mudanças que ocorreram e ainda continuam ocorrendo em nossa sociedade nos últimos 20 anos? Percebeu que muitas promessas psicossociais realizadas pela ciência ao longo dos séculos não foram cumpridas? Talvez, estejamos assustados com o distanciamento da esperança de melhora coletiva e individual gerada desde o movimento iluminista do século XVIII até os dias atuais.

O homem avançou e tem avançado a cada dia no campo da ciência e da tecnologia, mas ainda se comporta como uma criança teimosa dos primeiros anos de escola, quando o assunto é a própria mente humana – a mesma responsável por todos esses avanços tecnológicos, medicinais e científicos que nos oferecem conforto, mais anos de vida e, quem sabe, a possibilidade de bem-estar. Porém, como viver com qualidade em uma sociedade que avança rapidamente em uma de suas áreas, mas que ainda não valoriza e nem ensina os seus membros a se conhecerem, a se questionarem e compreenderem o funcionamento da própria psique?

Digo com absoluta certeza que todas as atrocidades já visualizadas, todos os ferimentos ocorridos no âmbito dos direitos humanos e toda a “desumanidade” coletiva são sintomas de uma mesma doença psicossocial: a síndrome da exteriorização. Essa síndrome coletiva e história que busca o estudo de tudo o que é externo ao homem, mas que não estimula a compreensão do próprio ser, foi e é uma das responsáveis pela Era atual que vivemos – a era da farmacodependência. Poderíamos, inclusive, mudar o nome da Idade dentro do estudo histórico, pois o nome atual “Idade Contemporânea” provém da época que se iniciou a Revolução Francesa a partir do princípios iluministas (pensadores que defendiam o uso da razão, da lógica e da aplicabilidade de uma ciência), mas que hoje se mostram lindamente no âmbito teórico, mas pouco se observam na prática da liberdade e da igualdade entre os seres humanos. Essa distância se dá porque esses conceitos políticos e sociais são gerados pela mente humana

– que está extremamente inflamada, estressada e sendo bombardeada com informações a cada minuto, além de nunca ser estimulada a estudar e compreender a si mesma. Como garantir a liberdade e a igualdade coletiva se somos prisioneiros de nossa própria mente, das nossas emoções e dos nossos pensamentos? Infelizmente, estamos vivendo num manicômio a céu aberto...

Hoje, existe remédio para quase tudo! Mas, a maioria das pessoas continua a viver suas dores a cada minuto – dores que, inclusive, são interpretadas e não compreendidas por aqueles que deveriam cuidar, zelar e orientar, pois esses também não conhecem sequer o funcionamento interpretativo da própria mente. E diante desse cenário aparentemente insuportável, surgem as novas religiões do século XXI – tiram-se as batinas e colocam-se as luzes, os telões e os inúmeros workshops para a conquista de “códigos” da riqueza, da prosperidade, da resolução de toda e qualquer dor e fraqueza humana.

Como superar então as dificuldades, as dores e conquistar uma maturidade emocional? E, principalmente, como conquistar essa “vida feliz” que nos prometeram há séculos? Primeiro, entendendo que essa vida sem obstáculos e dificuldades só existe nos contos de fadas (“e foram felizes para sempre...”), segundo (e mais importante) buscando compreender o funcionamento da própria mente e do corpo: entendendo a construção dos pensamentos, das emoções, dos comportamentos, a relação dos hábitos diários, do funcionamento bioquímico, etc. Caso contrário, você continuará sendo vítima dos seus fenômenos inconscientes de construção intelectual, das promessas milagrosas da internet e ainda chamará tudo isso de destino.



Marcos Pereta

Psicoterapeuta com pós-graduação em Nutrição Clínica Ortomolecular, pós-graduação em Neurociência e especialização em Teoria da Inteligência Multifocal e Gestão da Emoção.
@m.pereta
www.mpereta.com.br



Instituto PROA oferece 15 mil vagas gratuitas para ajudar jovens em SP

Até 14 de abril, as inscrições estão abertas para o processo seletivo do curso gratuito da Plataforma PROA, que tem 15 mil vagas para jovens do Estado de São Paulo. As vagas são destinadas a estudantes que estão terminando ou concluíram o Ensino Médio em escolas da rede pública de ensino. Para participar, basta fazer a inscrição no site, responder a um teste básico de língua portuguesa, matemática e análise de perfil, e, se for aprovado, o candidato deve seguir para a etapa de preenchimento dos dados pessoais e realizar a matrícula no curso. “Cerca de 85% dos jovens conseguem emprego após a conclusão do curso que qualifica o estudante para entrar preparado no mercado de trabalho”, afirma Alini Dal’Magro, CEO do Instituto PROA. O curso do PROA, que terá início dia 27 de maio, tem carga horária de 100 horas e é dividido em 4 módulos que preparam os alunos para definirem metas profissionais e se saírem bem nas entrevistas de

emprego: Autoconhecimento, Projeto Profissional, Raciocínio Lógico e Comunicação. Semanalmente há também encontros ao vivo mediados por tutores. Os jovens podem optar por cursar um 5º módulo com uma trilha técnica específica. São 8 carreiras à escolha, patrocinadas por grandes empresas, com 50 horas de preparação para cada: Administração (P&G), Logística (P&G), Excel e Power BI (Microsoft), Varejo (Fundação Casas Bahia), UX Design (Accenture), Promoção de Marcas (BRF), Educação Financeira (Bloomberg + Dahlia Capital) e Atendimento a Clientes (IMFG + Grupo Bmg). Ao final do curso, os participantes recebem certificado de conclusão e acesso a uma plataforma exclusiva de vagas de emprego. Inscrições: no site proa.org.br

Requisitos: ter entre 17 e 22 anos; morar no estado de São Paulo; estar cursando ou ter concluído o 3º ano do Ensino Médio em escola pública.



Juju Bonita: a animadora de plateia mais conhecida do Brasil

Ela já foi repórter online, já cobriu carnaval, é produtora, mas ama animar as plateias também. Hoje em dia Juju Bonita, como é carinhosamente conhecida, é figurinha carimbada nos programas do João Kleber e Geraldo Luís. Emocionada, ela diz que tem uma gratidão enorme pelos apresentadores. “João me conhece pelo olhar, amo ele demais e Geraldo me leva às nuvens: ele é fofo, carinhoso e fala que eu sou a melhor animadora. Eu me sinto”, brinca. O grito de “eeeeee” virou despertador do João, filho do apresentador, que atua como DJ na atração. “É gratificante sentir que pessoas especiais como esses dois grandes comunicadores dão valor ao meu trabalho que, na maioria das vezes, é esquecido, mas essencial”.

Para esse ano, Juju quer mais: continuar com seu trabalho, fazer mais matérias como repórter e montar seu podcast com o título de “Pod Trava”. “Virão muitas coisas pela frente, mas é claro que também não deixarei meus trabalhos sociais. Que venham muitos projetos para que a gente possa passar alegria e fazer o bem, ao mesmo tempo, afinal, fazer sorrir é uma arte”, finaliza.



Pedro Bosnich: “Entre as Telas e as Montanhas Nevadas”

O ator Pedro Bosnich esteve em Marraquexe para sua participação na nova série da Record, "Rainha da Pérsia", uma super produção da Seriella. “Se preparem, porque vem aí uma série com uma fotografia linda, direção alinhada e um elenco incrível, é tudo que posso falar, muito feliz de fazer uma partição com essa galera. A oportunidade apareceu através da Mônica Teixeira, produtora de elenco da Record. Eu já havia manifestado interesse em voltar a trabalhar na Record nestas super produções. Então, surgiu essa rápida participação que espero que seja o começo de muitas outras que virão. Tem muita história pra contar ainda e quem sabe apareço por lá novamente. Por ora, foi um prazer estar cercado de tanta gente que gosto por alguns dias. Dani Moreno, André, Carlo, Caetano e Baumgratz, que além de ator, preparador de elenco é quase um amigo terapeuta no set de filmagem. Muito feliz e grato por essa oportunidade”, declara Pedro. Ele ainda aproveitou para estender sua estadia e viajou para Suíça, desfrutando do final da temporada de inverno e esquiando nos Alpes. Comentando sobre a experiência, Pedro revelou sua paixão pelo esqui e o prazer de compartilhar esse momento especial com sua mãe. “É um esporte que amo fazer, apesar de ser bem amador, eu me divirto. E trazer minha mãe pra conhecer a Suíça e ver neve pela primeira vez foi um prazer em dobro”, finaliza.



Vitor Biannk estreia como apresentador de podcast

O famoso bordão “Oi, gente, eu sou Vitor Biannk”, dos stories do produtor e personal stylist, agora também poderá ser visto pelos telespectadores do podcast “Totalmente Glamour”. Isso mesmo, Biannk começou 2024 com esse novo desafio em sua carreira, fazendo parte do time dos apresentadores do podcast da agência Glamour Models. “Fiquei muito feliz com essa nova contratação e prometo entregar o meu melhor, trazendo conteúdo de qualidade”, declara Vitor. No mesmo formato, o podcast recebe diversos convidados, entre eles empresários, empreendedores e celebridades que falam suas histórias de vida e projetos futuros. Vitor vai intercalar as gravações com as apresentadoras Adriana Reid e Flor Fernandes. Vale lembrar que o podcast estreou no segundo semestre de 2023 sob o comando da renomada apresentadora Mara Maravilha. Vitor terá que conciliar as gravações que ocorrerão durante a semana, nos estúdios da Avenida Paulista, com seus outros compromissos, entre produção de editoriais, gravações em programas de TV e diversas ações.



Empresa liderada por jovens mulheres, alcança repercussão global e fatura alto

A Dra. Jackeline Alecrim, especialista em Cosmetologia Avançada e Farmacologia, que atua tanto no meio acadêmico como no corporativo vem fazendo história com produtos cosméticos revolucionários. Como consequência de suas pesquisas, em 2017 a também empresária fundou a DR JACK, com o foco no desenvolvimento de cosméticos inovadores, de alta performance, para atender a demanda por produtos de beleza atrelados à boa saúde capilar. Hoje a marca conta com mais de dez formulações inovadoras: “Nosso carro chefe é o shampoo Caffeine’s Therapy, mas toda linha possui tecnologia inteligente, que se adequa a qualquer tipo de cabelo. O Reorganizador Capilar também se destaca, por ser um ‘cosmético do bem’ que auxilia

na transição capilar e evita a realização de alisamentos químicos”. Hoje, os produtos tem reconhecimento nos EUA; Japão; Alemanha; Portugal; Canadá; Suíça; e Chile e a especialista inspirou-se no próprio caso para desenvolver a linha que é especial. “Meu cabelo era muito difícil e eu não conseguia encontrar no mercado produtos cosméticos que proporcionassem um bom resultado. Então apliquei meus conhecimentos em desenvolver algo que fosse capaz de resolver isso, e daí surgiram novos produtos, novas ideias, para trazer produtos de alta qualidade não apenas para mim, mas para todas as pessoas. Hoje nossos produtos são vendidos pelo nosso site, em drogarias e por distribuidores em diversas cidades do Brasil e no exterior”.



Kamilla Agacci Boing explica a moda dos brechós de luxo

Economia circular também é moda, por isso, os brechós de luxo estão em ascensão. Segundo Kamilla Agacci Boing, empresária fundadora da Renovando Luxo, a maior plataforma de “second hand” (segunda mão) do país, que objetiva a comercialização de produtos de grife de maneira sustentável, o mercado só tende a crescer. “É possível ter estilo e elegância investindo ao mesmo tempo no consumo consciente. Por isso resolvi trazer esse conceito ao mercado de peças de luxo, para fazer a moda no setor ser reconhecida além da precificação e da qualidade, que já são características marcantes desse mercado. Acho muito importante defendermos a ideia do reaproveitamento e da acessibilidade de preços dos produtos de luxo”, afirma. “A atividade não apenas oferece produtos de alta qualidade a preços acessíveis, mas também contribui para a redução do desperdício e da poluição gerados pela produção em massa”, complementa. A Renovando Luxo se destaca por ser um canal de compra e venda de produtos de luxo em segunda mão que garante mais confiabilidade aos consumidores do setor, a fim de combater a prática de anúncios fraudulentos no mercado. “Estamos comprometidos em oferecer uma alternativa sustentável e ética às pessoas que consomem produtos de luxo. Acreditamos que o second hand não é apenas uma tendência passageira, mas sim um estilo de vida consciente e responsável”, finaliza.



Conheça a história de superação do cirurgião plástico Dr. Denis Tuma

Há 40 anos, o médico Dr. Dênis Tuma renasceu. Aos 17 anos, ele sofreu um acidente de carro enquanto cursava o Colégio Marista Nossa Senhora de Nazaré. Hoje, o profissional se dedica a transformar a vida de seus pacientes. "Meu pulmão encheu de sangue, fui traqueostomizado, quebrei a mandíbula, tive quase Le Fort III, que desconecta parte superior da inferior do rosto um dano irreversível, fracturei o braço, com este baque tive um edema cerebral onde inchou meu cérebro o que poderia ter uma isquemia, ou seja a preocupação do neurologista é como era a vida, o como eu seria depois dela era o menor problema naquele momento, tive duas paradas cardíacas na frente dos médicos, meu tio me massageou e me trouxe a vida", recorda. Após 17 dias em coma, ele ainda enfrentou outro desafio ao acordar: entender tudo o que estava acontecendo, voltar a reconhecer as pessoas e entender que viveu um grave acidente e reaprender a andar novamente. Com fisioterapia e muita força de vontade, o médico superou as dificuldades e, em menos de um ano do acidente, estava de volta à sala de aula para prestar vestibular, com uma platina no braço e o maxilar ainda cicatrizando, estudou por uma promessa que fez para si mesmo, dar uma alegria aos pais depois de tanto sofrimento causado por ele. Determinado a realizar seus sonhos, ele estudou com afinco e foi aprovado no vestibular de medicina, na Universidade Pública do Estado, seu grande objetivo era proporcionar o que ele recebeu,

ajudar as pessoas a terem conforto e se verem melhor. A jornada médica de Dr. Dênis Tuma foi marcada por desafios e conquistas. Ele se especializou em cirurgia plástica, foi morar no Rio de Janeiro, e estudou na escola do Pitangui, trabalhou com queimados e ao voltar para Belém iniciou a carreira ajudando pessoas carentes e crianças com o lábio leporino, ao longo de pouco mais de 30 anos de carreira, já transformou mais de 15 mil vidas, operou grandes artistas e personalidades do estado do Pará, ele dedicou-se a ajudar pessoas, transformando vidas e devolvendo a esperança. "Hoje temos em nosso consultório 44 profissionais que já atuam no mercado há quase vinte anos praticando um atendimento humanizado, desde o início de nosso contato até o final do processo. Durante o pós cirúrgico temos uma psicóloga e uma assistente social que nos ajuda a acompanhar os pacientes para que tenham sempre a melhor experiência neste momento de fragilidade e estamos para inaugurar a primeira clínica de cirurgia plástica integrativa no norte do Brasil onde atenderemos de forma integrada, contando com grandes médicos de diversas especialidades e medicinas integrativas também, sempre se preocupando de dentro para fora". Após a experiência pessoal ele afirma que tudo o que se quer verdadeiramente se consegue! "E eu desejei sempre, mesmo quase morto, ter a vida que tenho hoje de propósito e acolhimento, tudo o que se visualiza acontece", completa

Dance para movimentar o corpo e a alma

Dançar é um esporte “coringa” e que pode ser feito em qualquer lugar: seja na academia, na balada, na praia, na sala de casa, o importante é mexer o corpo e “deixar a música te levar”.

Os benefícios que essa prática traz para o corpo já são muito conhecidos, dentre eles fortalecer os músculos, melhorar a postura e a flexibilidade, diminuir as dores nas costas, além de ajudar a manter o ritmo cardíaco e a pressão arterial.

Porém, além de tudo isso, a dança é uma ótima aliada para a saúde da mente.

Um deles é manter o cérebro ativo. A dança pode ser utilizada como agente de qualidade de vida, em todas as idades, amenizando os problemas decorrentes do processo de envelhecimento nos aspectos psicossociais e biológicos.

Ao trabalhar atenção, concentração, percepção, lateralidade, ritmo e orientação espacial, ela estimula habilidades psicomotoras e cognitivas. Também é um ótimo exercício para a memória, já que o cérebro tende a armazenar dados que trazem maior impacto emocional. Assim, decorar passos e sequências contribui muito no desenvolvimento do hipocampo, região cognitiva responsável pelas funções de aprendizagem, memorização e visão espacial.

E isso, claro, sem contarmos a sensação de felicidade, de bem-estar e a autoestima nas alturas depois da dança.

Ao optar pela dança, escolha aquela que tenha mais a ver com o seu estilo, pois com essa escolha mais assertiva o corpo vai se soltando, os movimentos vão se aperfeiçoando e fica mais fácil decorar os passos e coreografias.

E não importa a idade: todo mundo pode se beneficiar da dança, seja ela lenta ou mais rítmica, na aula ou no salão de dança, pois o importante é se divertir!



Danielle Felix

Personal trainer especializada em equilíbrio físico, mental e espiritual, ou seja, saúde.

@danifelixpersonal

Os benefícios do chocolate para a saúde

Queridinho de muitas pessoas, quando consumido com moderação o chocolate pode sim trazer muitos benefícios.

A verdade é que o chocolate carrega alguns paradigmas, especialmente relacionados às **benefetorias** ou **malefícios** do alimento para a saúde. Afinal, chocolate vicia mesmo? O meio amargo engorda menos do que o ao leite?

Vale lembrar que o chocolate que compramos passou por um processo de produção: a **massa do cacau** (manteiga e sólidos do cacau) ou o próprio cacau em pó devem ser misturados a outros ingredientes, que variam conforme o tipo de chocolate produzido.

Se ele é tão consumido e querido por tantas pessoas, vale a pena saber mais sobre o chocolate. Confira alguns mitos e verdades.

Chocolate traz benefícios à saúde?

Essa é uma verdade que, felizmente, vem ganhando cada vez mais espaço nos consultórios dos nutricionistas e nas rodas de conversa. Quando consumido com moderação, o chocolate pode, sim, ser nutritivo, oferecendo benefícios para a saúde cardiovascular, para a concentração e até mesmo para a prevenção de doenças crônicas. Sem contarmos que ele é uma grande fonte de energia também!

O chocolate vicia?

A confusão, mais uma vez, está na composição do ali-

mento. O chocolate contém compostos que podem estimular a produção de serotonina, um neurotransmissor associado ao prazer e ao bem-estar, incluindo a sensação de ótimo humor. Entretanto, por mais viciantes que essas sensações sejam, não podemos dizer que o chocolate causa vício em quem consome.

No entanto, é bom salientar que devido à associação do consumo do chocolate com essas emoções positivas, algumas pessoas podem desenvolver um desejo intenso pelo alimento. Nos casos em que não há um controle sobre a quantidade ingerida, a ajuda de um profissional de saúde pode ser necessária.

Chocolate amargo é mais saudável do que o chocolate ao leite?

Nem totalmente um mito, nem uma completa verdade. É fato que o chocolate amargo contém mais cacau e, portanto, mais compostos bioativos (como antioxidantes) do que o chocolate ao leite, o que faz com que ele seja mais saudável quando avaliamos a composição nutricional do produto. Porém, ele também possui um alto índice de gordura, incluindo a gordura saturada, o que coloca a afirmação acima em dúvida.



Karol Soares

Nutricionista especializada em clínica funcional e epigenética com foco em saúde, bem estar, emagrecimento e autoestima.
@nutrikarolsoares

O mundo atual da sociedade Filodoxa

Quando nos deparamos com um determinado tema ou assunto de grande complexidade, logo nos vem à mente um sentimento de paradoxo socrático e, conseqüentemente, a frase célebre e popular de Plantão de que: “só sei que nada sei”. Com efeito, no passado, os Filósofos se dedicavam aos estudos, debruçados em uma disciplina fundamental que buscava questões importantes sobre a existência, o conhecimento, razão entre outros ideais. Um filósofo possui como regra de medida, uma dose sistêmica na abordagem do tema ou problema de forma capaz para examinar e compreender sobre a análise detida considerando a variedade de pontos de vista antes de encerrar uma conclusão.

Em suma o Filósofo, busca compreender o mundo por meio da razão, investigação e diálogo crítico. Com o avanço da tecnologia, os filósofos passaram a ser para alguns, artigo de “perfumaria”, desprezando toda a história e estudo apresentados ao longo do tempo. Vale

registrar que a filosofia não só auxilia na compreensão de determinados assuntos/problemas, mas detém papel relevante na sociedade. Dentre os fenômenos, estão o Desenvolvimento do Pensamento Crítico, a Ampliação da Perspectiva, Reflexão sobre Valores e Ética, Estímulo à Criatividade e Inovação e Fomento do Diálogo e Tolerância e Autonomia Intelectual e Empoderamento. A prática filosófica muitas vezes envolve o diálogo aberto e respeitoso entre diferentes pontos de vista. Isso promove a tolerância, o entendimento mútuo e a cooperação em uma sociedade diversificada. Em suma, o estudo filosófico tem a finalidade capacitar os indivíduos a pensar de forma independente e a questionar autoridades e tradições estabelecidas. Isso promove a autonomia intelectual e o empoderamento pessoal, permitindo que as pessoas tomem decisões fundamentadas e assumam responsabilidade por suas vidas. Essas são apenas algumas das vantagens que a filosofia pode oferecer.

Em última análise, ela pode contribuir significativamente para o enriquecimento pessoal, o progresso intelectual e



o bem-estar social. Entretanto, na contramão de direção, como dito alhures, alguns “pensadores modernos” após a vinda das redes sociais e dos meios tecnológicos de pesquisa na internet criaram uma “repaginada” aos Filósofos do passado. Esse novo modelo – nefasto, ao meu ver, fez nascer a figura do Filodoxo, ou seja, são pessoas que emitem suas conclusões em relação às percepções da informação captadas de forma superficial, na confiança do seu intuito, de cujo teor, resulta em uma visão estreita ao mundo e ao dogma, por não estar aberto ao diálogo e a possibilidade de reconsideração do ponto de vista primário ou diverso.

O Filodoxo é o indivíduo que se reveste sob o manto da forte crença em suas próprias opiniões, muitas vezes sem uma base sólida ou sem considerar outras perspectivas. Em verdade, é um sujeito, ao revés do verdadeiro filósofo, descompromissado com a busca da verdade objetiva ou com a investigação cuidadosa das questões enfoque. Via de regra, confiam principalmente em suas próprias intuições ou visões superficiais dos assuntos.

De acordo com Filodoxo, seu ideal pode ser dogmático em suas crenças e relutante em considerar outras opiniões ou em se engajar em debates intelectuais significativos. Por conclusão podemos citar em resumo a seguinte leitura e diferença entre o Filósofo e o Filodoxo, qual seja: enquanto o filósofo busca compreender o mundo por meio da razão, investigação e diálogo crítico, o filodoxo tende a confiar em suas próprias opiniões sem a mesma rigorosa investigação ou consideração de outras perspectivas. Segundo o festejado Aristóteles: “A esperança é o sonho do homem acordado”. Todavia, a esperança faleceu, segundo pois, ainda que acordados agimos como mortos mentalmente estivéssemos!



Dr. Emerson Tauyl

Advogado criminalista, especializado em Direito Militar e Segurança Pública, com escritórios em São Paulo e Praia Grande
@emerson_tauyl

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Sibeli Borba e a importância dos alunos

Dentre os fatores que influenciaram minha decisão, destaco que a observação de turmas de alunos que, mesmo com seus cronogramas semanais ajustados, optavam por estudar aos sábados apenas para ter aula comigo foi fundamental. Possivelmente, foram esses grupos de alunos que me ensinaram sobre minha capacidade de ensinar e despertar protagonismo na sala de aula.

Cleudete Maria Amorin e a arte de professorar o caminho

Ter sucesso é realizar tudo aquilo que a força geradora nos possibilita, é a conexão com a força ancestral da nossa mãe e do nosso pai, é ser exemplo em tudo o que fazemos! Aí a magia acontece, porque a magia está dentro de cada ventre que em conexão uníssona com o todo se torna uma! É impossível passar pela vida e não deixar e levar marcas impressas no DNA da nossa busca.



Eliane Leite Alcantara Malteze e o saber de quanto tempo passamos na escola

Se pudesse deixar alguma dica para as mulheres que desejam entrar na docência, diria o seguinte: lembre-se que a docência é um trabalho profissional, ela vai além da vocação; não perca o propósito: educar é poder transformar a vida de crianças, jovens e adultos; estude, estude sempre.... o docente é um eterno estudante; seja comprometido e ético; seja transparente e íntegro. Diversidade, equidade e inclusão façam parte do seu trabalho docente; e, por último, seja gentil com você. Você não é super-herói ou super-heroína.



Andréa Aydar e os horizontes da infância

É imprescindível que nossas crianças tenham pais emocionalmente presentes e disponíveis, que tenham limites claramente definidos, bom sono, responsabilidades, alimentação adequada, liberdade de movimento, contato com a mãe natureza, interação social, possibilidade de brincar e se expressar, de ser e estar em família, de viver.

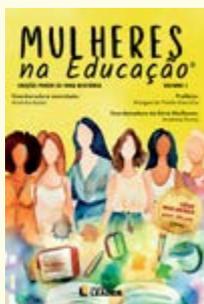


Ana Rosa Soares Marcuartú: de onde viemos e para onde vamos

O aprendizado acontece desde que abrimos os olhos ao acordar a cada dia. Aprendemos com tudo e todos ao nosso redor e, ao mesmo tempo, ensinamos e inspiramos. A digitalização transformou a forma de se disponibilizar e obter o conhecimento tornando o mundo um grande ecossistema de educação. Eu olho para 2024 buscando novos conhecimentos e formações. Aonde eu quero chegar com esses conhecimentos?

Bernadete Moraes e o papel da escola

A escola que consegue ter uma visão educacional sistêmica e trazer também a saúde mental, vai ter melhores resultados, porque vai conseguir trazer vínculos de todos que fazem parte dela, e se um não está bem, o sistema não está bem, e que esse sistema por si só precisa trazer o pertencimento de todos e o equilíbrio.



Livro “Mulheres na Educação”, da Editora Leader



Livro “Mulheres na Docência - Edição Poder de uma História”, da Editora Leader



Pensamento

Relacionamentos em Tempos de Comunicação Escassa



Relacionar-se nunca foi fácil, e está bem longe de ser um paraíso como queremos acreditar quando estamos em início de namoro ou em algum relacionamento que ainda imperam as gloriosas ondas da paixão. Mas bastou virar amor e lá vamos nós para a difícil arte de desculpar (se desculpar e desculpar ao outro), relevar, fazer vista grossa, conversar, ter D.R. e tantas outras manobras incessantes para que o projeto vida a dois permaneça e dê frutos. Mas fico aqui, eu, no auge de minha grande reflexão sobre as relações, e entenda que eu tenho um lugar de fala, como bem se diz por aí, pois vivo em um «relacionamento sério» (tal qual o FaceBook define) com a mesma pessoa longos 30 anos. Sim, tudo isso. E tendo então esse lugar de fala é que me vi pensando na penosa odisséia que deve ser iniciar um relacionamento ou continuar nele para ela galera que padece de forma enferma da pouca capacidade de se comunicar.

E quando digo comunicar, não quero apenas falar, cobrar, apontar fatos e temas mas se comunicar de forma extensiva e eficiente, ou seja, se comunicar de forma satisfatória a ponto de ser o suficiente para permanecer.

Em tempos de relações efêmeras e muito “não deu mais

“que ando ouvindo em meu consultório, entendo que quando há comunicação, esta não está chegando ao ponto da questão, talvez porque as questões reais nem estejam sendo colocadas à mesa por assim dizer.

Falar, dizer, colocar - todas essas palavras lindas que quando pensadas de forma mais profunda nos levam, ou ao menos deveriam nos levar a um ponto crucial _ o que eu estou falando sobre mim que vejo no outro?.

O quanto cada um tem se ocupado de se comunicar consigo para se entender, se desvendar, se tolerar para então colocar sua comunicação em um lugar eficiente de poder se ouvir para poder ser ouvido. Sei que agora você já pode estar pensando ao ler isso _ Ufff! Papo de terapeuta e até pode ser, mas dá uma chance e continua comigo.

A questão aqui é que o que a grande maioria tem feito nos relacionamentos, e não se aplica apenas aos amorosos. Existe uma regra para a comunicação que é a seguinte _ Ninguém repete um padrão em apenas um lugar da vida _. Então se você está no grupo dos que desistem com facilidade, toleram pouco, acham sempre um defeito e não se esforçam para ajustar sua comunicação para entender e ser entendido, desculpe mas você está no grupo da galera que dá poucas chances.



Relacionar-se é tentar, e tentar de novo, e ajustar e remendar e tentar de outra forma e falar mais algumas vezes, e vou dizer a verdade isso se aplica a cada um de nós a nós mesmos muitas vezes.

Somos seres coletivos, mas a única voz que não cessa em nossa vida é a nossa. É aquela voz interna que por vezes se torna infernal, ou pode ser maravilhosa e impulsionante, mas para que ela se torne assim, incentivadora, você precisa aprender a se relacionar, isso mesmo, se relacionar com você.

Comunicação tem tudo a ver com relacionamentos, como eu disse, e uma vez que você torna sua voz interior tanto instigante quanto tolerante, primeiro para com você mesmo, as chances de você externar esse comportamento e estendê-lo aos seus relacionamentos é muito maior.

Dados concretos, pessoas que passam por terapias comportamentais tendem a desenvolver melhor capacidade de socialização, a ter relacionamentos amorosos mais saudáveis e duradouros porque se tornam mais assertivas.

A assertividade na comunicação é aquela ferramenta mágica que faz você saber mapear suas necessidades tanto quanto a do outro e agir de forma concreta na realização e satisfação delas todas.

Nos relacionamos invariavelmente com aquilo que nos falta, reproduzimos os modelos relacionais de nossos pais, em grande medida quando não nos individualizamos e nos tratamos. Então se você quer ter relacionamentos saudáveis e duradouros, entenda-se, cure-se e então estará apto a seguir de forma construtiva.

Mas como fazer isso se vivemos hoje em uma sociedade que tem medo até de pegar no telefone e fazer uma ligação? Que pensa que todos os assuntos do mundo podem ser resolvidos por mensagens de texto ou áudios de 3 minutos?

Se relacionar pede a primeira quebra de barreira, que é a de estar presente. Sim, para alguns pode parecer assustador mas é isso mesmo, estar presente, cara a cara. E quanto mais você exercitar essa forma concreta de se relacionar em todas as áreas de sua vida, mais ficará apto, prometo.

Hoje somos a sociedade mais viciada em endorfina que já existiu e isso tem um preço, as relações foram se tornando pouco a pouco insuportáveis, porque não existe uma IA por traz do sujeito com quem me relaciono para que ele apenas apresente a mim conteúdos relevantes e interessantes que despertem em mim bem estar.

Ao se relacionar humanamente vem de tudo, assunto bom, assunto chato, aborrecimento e vida - a imprevisível vida.

Se você é daquele que nos últimos relacionamentos que esteve saiu dizendo, «que difícil isso», sinto muito você deve estar como muitos viciadíssimo em bem estar, e se relacionar te coloca em um ambiente hostil de ambiguidades e sensações de todos os tipos.

Como eu disse antes, ninguém age de uma forma apenas em uma área da vida, então como seria pensar que toda a sua forma de se relacionar pode estar parcial e rasa, e isso pode implicar em situações desgastantes em diversas áreas de sua vida.

O querer é uma arma poderosa, mas o persistir e o se dedicar até conseguir são maiores.

Para todo o tipo de relação você precisa ter disposição (para se expor e estar de forma integral) dedicação (porque apenas dessa forma você consegue se aprimorar) e divertimento (para que haja uma compensação satisfatória) e não dá para desenvolver nenhuma dessas habilidades sem se conectar e desenvolver uma comunicação eficiente para entender e ser entendido.



Erika Nechar

Terapeuta Naturopata, homeopata, Consteladora. Escritora do livro de Comunicação Terapêutica da Editora Leader.

Entramos no Novo Ano Astrológico

Em 20 de março exatamente às 0h06 horário de Brasília, entramos no novo ano astrológico. Esse é o ponto de início da Astrologia porque o Sol entra no grau zero do primeiro signo do zodíaco, que é Áries. É como se tivéssemos a chance de um novo começo, de recomeço, porque o Sol inicia então a sua jornada pelos 12 signos, começando um novo caminho.

Para podermos analisar o que está por vir, nós fazemos o Mapa do Ano Novo Astrológico 2024 porque um novo ano está nascendo. Ou seja, incluímos o dia e a hora de nascimento deste novo ano para analisarmos com profundidade este Mapa e, portanto, as possibilidades, os desafios e os fatos que podem acontecer. Muitas pessoas veem essa transição como um momento de renovação, conexão com energias cósmicas e novas oportunidades.

O novo ano astrológico geralmente começa no equinócio da primavera, que é por volta de 20 ou 21 de março, dependendo do ano. Durante o novo ano as-

trológico, cada signo do zodíaco é afetado de maneira única e especial, influenciando as características, tendências e desafios que as pessoas podem enfrentar. Por exemplo, transições planetárias e eventos astrológicos durante esse período podem trazer mudanças significativas em áreas como amor, carreira, saúde e desenvolvimento pessoal.

É um momento propício para refletir sobre metas, estabelecer intenções para o futuro e buscar orientação das energias cósmicas para auxiliar no crescimento pessoal e espiritual. Muitas pessoas também recorrem a consultas com astrólogos para obter insights sobre o que podem esperar no novo ano e como melhor aproveitar as influências astrológicas em suas vidas.



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora do e-book "Decifrando os Signos" e palestrante de Astrologia.

@astrologafernandapalhares

Conectando as **peessoas certas às empresas.**

O **sucesso** dos negócios depende entre outras coisas, de **profissionais excepcionais**.

O Grupo THE se destaca como especialista em **Executive Search e Board Services**, oferecendo soluções personalizadas para encontrar os talentos que **impulsionarão** o crescimento da sua **empresa**.

**Invista no futuro
do seu negócio**

grupo
THE



Previsões

Roda da Fortuna: esteja aberto às reviravoltas da vida neste ciclo

FOTO DIVULGAÇÃO

Entenda que as mudanças podem ser tanto desafiadoras quanto benéficas. Esteja preparado para adaptar-se às circunstâncias conforme elas evoluem. Lembre-se de que, assim como a roda gira para baixo em certos momentos, também gira para cima. Mantenha a esperança e a perseverança mesmo durante os períodos mais difíceis. Aproveite os momentos de crescimento e celebre suas vitórias, sabendo que a vida é uma jornada de altos e baixos.

Áries: O Imperador

É hora de assumir as rédeas da sua vida. Seja assertivo em suas decisões e objetivos. Confie em sua capacidade de liderança para superar desafios e alcançar o sucesso neste mês.

Touro: A Estrela

Mantenha sua fé e otimismo, mesmo diante de desafios. Este é um momento para buscar a cura interior e renovar sua fé no futuro. Mantenha seus sonhos vivos e siga em frente com confiança.

Gêmeos: O Louco

Esteja aberto a experiências inesperadas e siga sua intuição. Não tenha medo de explorar territórios desconhecidos, pois é onde você encontrará crescimento e descobertas.

Câncer: O Carro

Você está pronto para superar obstáculos e alcançar seus objetivos com sucesso. Confie em sua capacidade de liderança e esteja preparado para assumir o controle, mantendo o foco e seguindo.

Leão: O Sol

Este é um momento para brilhar e expressar sua verdadeira essência. Deixe sua criatividade e entusiasmo guiarem você. Aproveite ao máximo as oportunidades que surgirem e compartilhe sua luz com o mundo.

Virgem: O Eremita

É hora de se recolher e buscar respostas dentro de si. Tire um tempo para meditar, analisar e entender suas emoções mais profundas. Confie em sua sabedoria interior para encontrar clareza e orientação.

Libra: A Justiça

É o momento de tomar decisões baseadas na razão e na honestidade. Mantenha-se fiel aos seus valores e

busque a harmonia em todas as áreas da sua vida. Seja justo consigo mesmo e com os outros.

Escorpião: A Morte

Esteja aberto a mudanças e deixe o passado para trás. Confie no processo de transformação e permita-se renascer com mais força e sabedoria. É preciso transmutar para poder fazer valer.

Sagitário: O Enforcado

Esteja disposto a sacrificar o que for necessário em prol do crescimento pessoal. Aceite os desafios com serenidade e confie que isso levará a um maior entendimento.

Capricórnio: O Diabo

Liberte-se de padrões de pensamento ou comportamento que estão prendendo você. Assuma o controle de sua vida e busque a verdadeira liberdade. Saiba onde quer chegar, com clareza, para conquistar o objetivo.

Aquário: A Torre

É hora de deixar de lado as estruturas antigas que não estão mais servindo a você. Esteja aberto a revelações e insights que podem vir de experiências inesperadas. Confie no processo de destruição e renascimento.

Peixes: O Mundo

Você está alcançando um ciclo importante em sua jornada. Celebre suas conquistas e reconheça o quanto você cresceu. Esteja aberto a novas oportunidades e prepare-se para embarcar em uma nova fase.



Katina Santos

Espiritualista desde 1997, dedica-se ao estudo e prática do tarô, baralho cigano, astrologia e ferramentas de autoajuda e conhecimento. @katinaastral

**JUNTOS, VAMOS
VENCER ESTA FASE!**

GRAACC

**COM SUA DOAÇÃO, O CÂNCER INFANTIL
É UMA FASE QUE PODE SER VENCIDA.**

O GRAACC é um hospital especializado em cuidar de crianças e adolescentes com câncer através de um tratamento humanizado, uma equipe que sabe muito, tecnologia e pesquisa.

FAÇA SUA DOAÇÃO

GRAACC.ORG.BR

GRAACC

**COMBATENDO E VENCENDO
O CÂNCER INFANTIL**