

# REVISTA info:mente

MARÇO 2022 | Nº 9

INFORMAÇÃO RELEVANTE  
NA PALMA DA SUA MÃO

## VIDA A DOIS

Especialista ensina a  
fugir de roubadas

 Editora  
Leader

## PREVISÕES

Período de equilíbrio  
e conquistas para  
os signos

# MARIANA XAVIER

Lição de saúde mental no  
teatro e na vida real



# MARIANA XAVIER

ANTES DO  
ANO QUE VEM...





BRND.  
@brurp-ilustra

# Nada de deixar pro ano que vem

**M**ariana Xavier é nossa convidada de capa porque encena seu primeiro monólogo intitulado "Antes do Ano que Vem" em São Paulo. O espetáculo trata de temas delicados de maneira leve e com bom humor, claro, que é a cara da atriz. Tivemos uma conversa exclusiva com ela e, além da matéria especial, trazemos uma estreia muito importante: Dr. Bactéria como nosso novo colunista. Ainda, atualidades, astral, empreendedorismo, gastronomia, cultura e muito mais te esperam! Boa leitura!



Foto: Rodrigo Lopes



**Renata Rode**  
Editora-chefe  
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



**Andréia Roma**  
Diretora Executiva

## Ilustra

Bruno Prado é um paulista de 31 anos, designer gráfico e ilustrador desde 2010. Trabalha com ilustrações editoriais e facilitação gráfica e acredita que toda arte deve contar uma história.  
@brurp\_ilustra



**INFOMENTE:**  
a única revista  
que traz uma  
homenagem  
em formato de  
ilustração para a  
capa da edição!



**REVISTA INFO:MENTE**  
www.infomente.com.br

**CEO Editora Leader**  
Andréia Roma  
**Gerente Comercial**  
Érica Rodrigues  
comercial@editoraleadersp.com.br  
**Coordenação Técnica**  
Editora Leader

**Editora-Chefe**  
Renata Rode  
revistainfomente@editoraleadersp.com.br  
**Marketing**  
Editora Leader  
**Projeto Gráfico**  
Editora Leader

**Diagramação**  
Gabriel dos Reis  
**Ilustrador**  
Bruno Prado

# EU ACREDITO na cura do câncer infantil

Há 30 anos, nós do GRAACC trabalhamos todos os dias para alcançar a cura do câncer infantil.

Somos um hospital referência no tratamento da doença, com cerca de 70% de cura.

Com a sua ajuda, podemos oferecer a milhares de famílias todos os motivos para acreditar.

Junte-se a nós.

Seja um doador em [www.graacc.org.br](http://www.graacc.org.br)

**GRAACC** 30 anos

## SUMÁRIO



### 14 CAPA

# Mariana Xavier

A atriz é pura emoção em espetáculo especial

### 10 MENU

Gastronomia europeia em Campinas, no Leopoldo



### 22 AUTOESTIMA

Pole dance e seus benefícios à saúde

### 28 ESTREIA

Dr. Bactéria com a nova coluna Papo Reto



### 32 ATUAL

Especialista ensina a distinguir homens bons de ruins

### 38 ATENÇÃO

Pesquisa aponta que brasileiro é infeliz



**Torne seu trabalho mais dinâmico**

**Cards & Games agora Online!**

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](http://editoraleaderonline.com.br)**



## Zé Ottávio lança EP ao Vivo em Goiânia

Depois de conquistar números impressionantes com as canções “Chifre ou a Parcela” e “Te Esqueci Valendo”, o cantor Zé Ottávio coloca no ar mais sete faixas do seu primeiro DVD, “Zé Ottávio Ao Vivo em Goiânia”. Já disponível em todas as plataformas digitais, o EP 01 promete colocar todo mundo que curte um bom forró e o piseiro para dançar ao som de “PQP”, “Hoje eu Atualizei”, “Quer me Pegar”, “Só Dá Você”, “Vai Senta, Bebê”, “Cama Box” e “Fachada” – música que

é o foco desse lançamento. “Fachada”, que é assinada por Renner e Ruan/ Max e Luan/ Lethicia, e fala de um casal que terminou só de ‘fachada’, pois continua tendo encontros em ‘off’, às escondidas. “Essa é mais uma faixa desse DVD que estamos apostando muito, tanto que foi eleita o carro-chefe desse EP que está incrível! Espero que a galera curta bastante!”, comenta Zé Ottávio, que atualmente é acompanhado por mais de 2 milhões de ouvintes mensais no Spotify. O sucesso se repete no YouTube, onde o artista acumula mais de 19 milhões de visualizações no canal oficial ([www.youtube.com/ZéOttávio](http://www.youtube.com/ZéOttávio)).



## Uma volta ao mundo em 80 Doces

Do alfajor argentino às esculturas de açúcar em formato de Torre Eiffel, da “tarte citron” francesa à lichia da China, da torta “tres leches” chilena ao bolo das pirâmides do Egito. A oitava temporada do “Que Seja Doce” acabou de estrear no GNT, faz uma “Volta ao Mundo em 80 Doces”. Com produção da Moonshot Pictures, a nova leva de 40 episódios passeia por doces tradicionais e emblemáticos com inspirações fortes e ingredientes diferentes em uma deliciosa viagem gastronômica pelo mundo. Carole Crema, Roberto Strongoli e Lucas Corazza compõem o carismático trio de jurados e Felipe Bronze segue no comando do programa, que será exibido de segunda a sexta, às 19h15. O apresentador orienta os trabalhos, interage com os participantes e seus ajudantes, além de explorar suas histórias pessoais e compartilhar dicas preciosas. São três confeitores por episódio, de um total de 120 cozinheiros, e apenas um sai como vencedor.

## “Aleluia, Um Estouro de Mulher”, estreia em SP

Quem não conhece uma mulher que se divide em mil para dar conta da família e dos afazeres domésticos e esquece de se priorizar? Em *Aleluia: Um Estouro de Mulher*, que acaba de estrear no Teatro União Cultural, em São Paulo, o ator Eduardo Martini encara com graça e competência uma personagem tipicamente brasileira: a mãe de família, que se sacrifica pelo marido e pelos filhos, que faz de tudo para manter a casa em ordem e que acaba deixando de lado os próprios sonhos. A peça conta a história de Aleluia que se casa com o primeiro namorado, que tem uma filha ado-

lescente que não valoriza seu esforço para manter a família unida e feliz, e cuida da sogra Matusalém, uma senhora com idade indefinida entre os 100 e a morte. Quando Ding Dong, um astro aposentado do universo pornográfico, se muda para a vila onde mora Aleluia, a dona de casa desenvolve uma paixão platônica pelo vizinho e redescobre o prazer de viver. O espetáculo foi escrito pelo dramaturgo Márcio Azevedo e pelo roteirista Ricky Hiraoka, e tem direção de Viviane Alfano. Figurino e cenário é de Eduardo Martini. Trilha sonora e concepção de Viviane Alfano e Raphael Gama. Até 01 de maio, aos domingos, às 19h, no Teatro União Cultural. Rua Mario Amaral, 209 – Paraíso – SP (11) 3885 -2242. Vendas: [www.sympla.com.br/](http://www.sympla.com.br/)



---

## Roberto Camasmie abre a exposição “FACES FLORAIS”

No dia 04 de abril, das 17h às 20h, na Galeria Roberto Camasmie acontece a exposição “FACES Florais” do consagrado artista brasileiro. O evento traz uma pequena retrospectiva das fases do profissional, que aproveita a abertura para comemorar os seus 60 anos dedicados à arte. “Unir a pintura com a decoupage (colagem) foi a minha inspiração para esses trabalhos. Sou um entusiasta das flores, sempre presente em minhas obras, em telas, tintas e recortes para retratar figuras femininas em meio a paisagens tropicais. O olhar delas, propositalmente escondido, cria uma atmosfera de mistério e suspense, assim como a natureza é”, ressalta. O artista interpreta os papéis à sua maneira e estilo elevando a um patamar onde a arte está em cada expressão de suas musas inspiradoras. Além das novas obras, Roberto Camasmie irá apresentar uma releitura de trabalho “Deusas”, de 2005, com uma mistura de técnicas na mesma obra – decupagem, tintas relevo, óleo, acrílico, crayon e fará uma pequena retrospectiva, da exposição “New York in Gold”, de 2018, dentro da arte cinética as telas são aplicadas em caixas com som e luz, entre outras obras.



Fotos: Divulgação

# Leopoldo Restaurante une bons vinhos à cozinha internacional

**Com referências de diversos países europeus, restaurante faz sucesso a poucos quilômetros da capital paulistana**

**F**amoso por trazer a Campinas o melhor da cozinha internacional com menu diversificado que atende a todos os gostos, o Leopoldo Restaurante, localizado no coração do Cambuí, surpreende aos clientes com pratos originais e impecáveis, assinados pelo chef Gabriel Grassmann. O restaurante, que conta com bar, salão e terraço, surpreende por tornar a experiência ainda mais prazerosa quando o cliente depara com a arquitetura e decoração. O projeto arquitetônico é trabalho do renomado profissional, Otto Félix, que remonta, na medida, a

contemporaneidade desejada para o ambiente. Além disso, também fazem parte dos diferenciais da casa a cozinha internacional e o atendimento personalizado. “Considero que nossa prioridade é a de encantar o público com a constante busca por sabores e harmonizações que transmitam o frescor de ideias, refletido em nossos cardápios. Temos uma profunda atenção quanto à qualidade no atendimento, preparação de pratos e drinks, entendendo e atendendo as particularidades de cada cliente para, assim, atingirmos o máximo grau de satisfação de cada um deles”, explica um dos sócios, Flávio Gussoni.



Fotos: Divulgação

## Menu

O cardápio conta com 35 opções exclusivas para quem gosta de comer bem. Os queridinhos são os que levam carne, como o Filet Mignon com crosta de mostarda, batatas rústicas e molho demi glace (R\$ 95). Os preparados com trufa e frutos do mar também fazem sucesso, como o Risoto de polvo, lula e camarões à base de bisque e ervas frescas (R\$ 140). A carta de vinhos, elaborada em conjunto com a Tupungato Wine, oferece ótimas opções de frisantes, champagnes, vinhos brancos, rose e tintos, da África do Sul, Argentina, Chile, Espanha, França, Itália e Portugal.

Para quem ainda não conhece ou está passando pelo Cambuí no almoço, uma boa pedida também é o cardápio executivo (R\$ 65), servido de quarta a sexta, das 12h às 14h45. Neste mês são três opções de entrada - salada caprese, duo de crostini e carpaccio de zucchini confit -- e cinco opções de prato principal - escalope de mignon com risoto de abóbora cabotiã, risoto de gorgonzola, Saint Peter grelhado, fettuccine al limone e quibe de abóbora e quinoa.

Para fechar, as indicações de sobremesas são a taça de manga - compota de manga com especiarias e creme de manga -- e o delicioso cannoli recheado com doce de leite e ganache de chocolate.

### Leopoldo Restaurante

Rua Padre Almeida, 810, Cambuí – Campinas / SP

**Telefone:** (19) 3255-6655

**Horário de funcionamento:** Almoço de quarta a sexta, das 12h às 14h45; jantar de quinta a sábado das 19h à meia-noite; sábado 12h30 às 15h e domingo 12h30 às 16h.

Instagram @leopoldorestaurante



Antonia Fontenelle

***Você não precisa ser perfeita pra ser incrível***

# Mariana Xavier

**Atriz é estrela de monólogo em que dá vida a várias personagens em comédia que discute a saúde mental**

**Por:** Renata Rode **Fotos:** Rodrigo Lopes

**E**m “Antes do Ano que Vem”, Mariana Xavier brilha, emociona, nos faz rir e refletir, tudo junto e misturado. Em cartaz no Teatro Unimed, a peça tem direção de Lázaro Ramos e Ana Paula Bouzas e nasceu da ideia da própria atriz. O texto inédito de Gustavo Pinheiro, provoca com muito humor e leveza, a reflexão sobre temas como solidão, empatia, solidariedade e a nova ditadura de felicidade imposta pelas interações virtuais. “Eu sou idealizadora da peça e quando conversei com o Gustavo o briefing que eu dei foi esse: um espetáculo solo pra que eu pudesse ter facilidade para viajar, com um enredo que divirta, mas que emocione ao mesmo tempo. Assim, as pessoas comentam que saem transformadas do teatro e a ideia toda partiu justamente da notícia triste que é um dado que aponta que a virada do ano é uma das épocas com mais número de suicídios e tentativas de suicídio no mundo. Ficamos intrigados porque como uma data que deveria ser a renovação da esperança poderia ser tão triste pra algumas pessoas? Aí ele teve a ideia de tratar do tema de maneira leve e muito habilidosa mesmo”, declara.



## Capa

Com direção de movimento de Márcio Vieira, o espetáculo é mais uma realização da Trampo Produções e da WB Produções, dos produtores associados Bruna Dornellas e Wesley Telles. A narrativa expõe necessidades, angústias e desejos de sete personagens – todas interpretadas por Mariana Xavier - que encaram a virada do ano com perspectivas bastante distintas. Ao se desdobrar para representar tantos tipos diferentes, a estrela desenvolve uma trama em que as contradições se revelam a partir da hilária (e absurda!) psicologia de Dizuite, a notável faxineira da Central de Apoio aos Desesperados. De uma hora para outra, com a inesperada ausência da psicóloga responsável pelo plantão, Dizuite se vê diante da missão de atender, aconselhar e confortar os mais diversos tipos de pessoas – todas aflitas e desesperadas! - que ligam para o serviço em plena noite de ano novo.

O que mais nos surpreende é que, logo ela, a Dizuite, que teria suas muitas razões para reclamar da vida, vira conselheira e impacta com suas mensagens de otimismo a partir de sua impulsiva e muito própria visão da realidade. Ninguém está sozinho no mundo e talvez seja essa a única certeza que se possa ter. Valorizar pessoas e conexões para encontrar realização deve ser um exercício diário. “O humor abre portas para novas percepções do mundo. Vivemos num tempo em que rir é o primeiro remédio para as nossas mazelas. Com este texto e o grande talento de Mariana, damos um salto além no humor atual que fala das mulheres”, afirma o diretor Lázaro Ramos.

Mariana Xavier confessa que esse é o maior desafio de sua carreira. "Um misto de excitação e medo: é o que toma conta de tanta gente na noite de réveillon e também o que eu sinto nesse momento, encarando meu primeiro espetáculo solo. Antes do Ano Que Vem prova que é possível fazer arte popular com qualidade e sensibilidade. Acredito na comédia como ferramenta não só de entretenimento, mas de crítica e reflexão. Acredito também no poder transformador da empatia e é através dela que esperamos que o público saia do teatro leve, afagado e um pouco transformado também."





Para uma atriz que iniciou a carreira artística aos 9 anos, inclusive, no teatro, estar de volta aos palcos depois de dois anos de espera é extraordinário. Brilhou como Marcelina do filme “Minha Mãe é Uma Peça” e dessa maneira foi lançada nacionalmente. A artista também atuou nas novelas Além do Horizonte, I Love Paraisópolis e A Força do Querer, foi repórter do Vídeo Show e participou também do quadro Dança dos Famosos, todos na TV Globo, e fez mais 5 filmes. É uma das autoras do livro “Gordelícias” (Editora Planeta). No teatro, atuou em 17 espetáculos, entre eles Quer TC?, O Garoto Que Não Sabe Rir, Escandaloso Desejo de Amar, Histórias Que o Eco Canta e O Último Capítulo. No verão de 2019, outro estouro: “Jenifer”. Quebrando padrões ao protagonizar o clipe de Gabriel Diniz (in memoriam) que foi o hit da estação, Mariana despertou imensa identificação no público, consolidando de vez seu posto de referência de autoestima para muitas mulheres. Aos 41 anos e com um trabalho bastante consistente na Internet, sempre procura mostrar ao seu público que é possível ser feliz e ter uma vida saudável, mesmo fora dos padrões. Ela nos atendeu em uma entrevista exclusiva, literalmente na ponte aérea Rio São Paulo, com o bom humor, o conteúdo, irreverência e talento natos... (sou suspeita pra falar, ou melhor, escrever...)

**Você sempre foi uma atriz mais pautada no humor. Isso tem mudado?**

Me permita uma correção na pergunta, eu sempre fui e sou uma atriz, que faz comédia muito bem e faz outras coisas muito bem também sem nenhuma falsa modéstia. A questão é que a demanda do mercado pelo meu trabalho sempre foi muito mais pela comédia e eu acho que aí tem dois pontos: um é a vida está muito triste, muito amarga e as pessoas estão mesmo em busca de diversão e aí quando o público vangloria um ator ou atriz que faz comédia bem, eles pedem que se repita a fórmula da coisa. O segundo ponto que não podemos deixar de falar é o preconceito: o estereótipo que eu tento a todo custo combater que o lugar do gordo é esse, de ter que ser engraçado o tempo todo. Felizmente estou chegando num ponto da minha carreira que estou abrindo à britadeira, abrir outros espaços fora da comédia e isso só é possível porque eu sou produtora e idealizadora do projeto.

## Capa

**Você se manifestou bastante com relação à cobrança do corpo perfeito no reality BBB. Como se sente sendo uma das poucas famosas que defende essa bandeira da autoestima tão importante?**

Eu me manifestei a esse olhar diferenciado que existe em cima de um corpo gordo e magro, essa pressão toda. Eu não acho que sou uma das poucas que fala sobre isso, cada dia muitas mulheres falam sobre isso. Se a internet veio e tem muita coisa boa e ruim com ela, uma das coisas boas é a propagação disso, da beleza real, da opinião das pessoas, né? Eu não me sinto especial por isso não, talvez eu leve o título de uma das precursoras desse discurso sim só que pra mim quanto mais gente levantar essa discussão, melhor. Minha mãe fala uma frase que eu acredito muito: 'onde todos trabalham, todos trabalham menos', então quanto mais gente tiver para dividir esse fardo, fica mais leve pra todo mundo.

**A Infomente é uma revista que fala de saúde mental e temas relevantes. Queremos saber o que você faz em seu dia a dia para cuidar da mente?**

Terapia: sou defensora ferrenha de que todos deveriam fazer terapia brinco que um dia quero ver o Bolsa Terapia para todos, sabe? O processo de se investigar intimamente, de entender seus mecanismos, por onde as emoções passeiam, enfim... Eu pratico isso e também a espiritualidade, sem rótulos, pode ser de várias formas, cada um com sua crença e eu acredito muito também além das orações em ervas, cristais, energia... Além disso, a atividade física constante que libera hormônios do bem. Ainda, eu acho que aprender a dizer não (que vem junto com a terapia) é um processo em que você tira a capa da mulher maravilha e se poupa, se respeita, sabe? É preciso validar as dores emocionais também e dar importância para esse tratamento com terapeuta, as pessoas precisam olhar isso com mais atenção e amor, sempre.





### **O que te faz feliz, Mariana? De verdade?**

Nossa que pergunta difícil. Tanta coisa me faz feliz. Sentir que minha vida faz sentido, estar com meus amigos, com meu namorado, tomar um banho gostoso, brincar com meu gato... Viajar, saber que eu posso usar minha visibilidade para falar de assuntos que gerem efetiva transformação para as pessoas, me faz feliz. Sentir que eu estou sendo fiel aos meus valores, vivendo um dia depois do outro, sem muita expectativa. Um dos segredos de hoje de eu me sentir tão bem é que eu não pontuo grandes metas, nunca fui uma pessoa de planos megalomaniacos eu estou muito mais longe de onde eu imaginava chegar profissionalmente. Ser feliz não significa que você não vá sentir momentos de tristeza, raiva... Felicidade é um estado permanente.

### **Tratar de saúde mental de uma maneira tão lúdica no teatro não é pra qualquer ator ou atriz, você tem ciência de sua responsabilidade dentro desse processo?**

Eu fiquei feliz que o espetáculo atrasou dois anos porque no fim a peça ganhou outra maturidade, a equipe toda amadureceu com o processo e encontramos o tom certo para abordar questões tão delicadas. Eu fiz um laboratório com voluntários do CVV e tomamos o maior cuidado de não invalidar a dor do outro, nem quantificar, cada um sente da sua forma e é normal e aceitável sentir dor mas o principal passo é buscar ajuda, sempre que necessário.

## Capa



### **Como é ser dirigida por Lázaro Ramos e Ana Paula Bouzas?**

É maravilhoso, uma honra enorme porque sou muito fã dos dois. É um processo de muito afeto, de muito carinho, de admiração mútua e a parte da loucura é a parte das agendas porque o Lázaro é multifacetado, pega muitos projetos ao mesmo tempo. E estou sendo dirigida por ele também no cinema no Medida Provisória que estreia dia 14 de abril em todo país.

### **A pandemia foi um momento muito difícil na vida de todos nós, o que ela representou para a Mari, na vida pessoal?**

Muita coisa, eu acho que a pandemia esfregou na nossa cara a fragilidade da vida, das desigualdades... Eu acho que seu eu já tinha alguma consciência social ela foi elevada à potência máxima porque teve muita gente

dizendo que a gente tava no mesmo barco, mas não é verdade, a gente estava no meio do Oceano e tinha gente no transatlântico no open bar e gente na canoinha furada, sabe? Eu acho que me fez refletir sobre algumas escolhas profissionais, num dado momento eu pensei em desistir da peça que bom que não... Vivi um processo de ansiedade muito bravo porque a impressão que a gente tinha é que estava montando um quebra-cabeças de gelatina tentando montar algo, produzir... E fora as perdas, muitas, a do Paulo, com certeza foi a maior pra mim, como um símbolo mesmo da seriedade da doença porque ele era um cara jovem, saudável, com possibilidade de se tratar com os recursos mais avançados que a medicina possui, e não foi o suficiente para que ele estivesse aqui hoje... Mostra o quanto a gente foi violentado com tanta negligência com relação a essa doença.

## Sinopse

Antes do Ano Que Vem é, além de uma divertida comédia, uma história de acolhimento e esperança contada através do olhar de Dizuite, a faxineira da Central de Apoio aos Desesperados (CAD), uma espécie de CVV (Centro de Valorização da Vida). É noite de réveillon, quando há um aumento significativo no número de ligações com pedidos de ajuda. Datas como esta, de “felicidade obrigatória”, fazem aflorar ainda mais as emoções de quem não está lá muito satisfeito com a própria vida. A psicóloga plantonista do CAD não aparece pra trabalhar e Dizuite, que não foi preparada para a função, mas administra com sabedoria popular as dores e delícias do próprio cotidiano, é quem tem que atender aos telefonemas, mostrando àquelas pessoas que vale a pena viver e que ainda dá pra ser feliz antes do ano que vem. Da adolescente traída à socialite falida, a comédia revela sete diferentes personagens que avaliam a vida e projetam seus votos de novo ano em perspectivas curiosas e muito divertidas.

## Antes do Ano Que Vem, com Mariana Xavier Teatro Unimed

Ed. Santos Augusta, Al. Santos, 2159, Jardins, São Paulo (a menos de 100m da estação de metrô Consolação)

**Curta temporada:** de 4 de março a 24 de abril de 2022

Sextas e sábados, às 21h. Domingos, às 18h.

Inteira R\$ 80 (plateia), R\$ 50 (balcão), R\$ 40 e R\$ 25 (meia-entrada)

Clientes Unimed têm 50% de desconto com apresentação da carteirinha

**Horários da bilheteria:** de quinta a sábado, das 13h30 às 21h30. Domingos, das 10h30 às 18h30

Vendas online: [www.sympla.com.br](http://www.sympla.com.br)

**Duração:** 60 minutos

**Classificação:** 12 anos

Todas as sextas-feiras, Mariana faz um bate-papo com a plateia após a apresentação, falando sobre o processo de produção e concepção do espetáculo.

Todas as sessões aos sábados contam com intérprete de libras.

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida

Serão exigidos comprovante de vacinação contra Covid e uso de máscara durante todo o espetáculo.

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

[facebook.com/TeatroUnimed](https://facebook.com/TeatroUnimed)

[@teatrounimed](https://twitter.com/teatrounimed)

**Antes do Ano Que Vem nas redes:** [@antesdoanoquevem](https://twitter.com/antesdoanoquevem) | [facebook.com/antesdoanoquevem](https://facebook.com/antesdoanoquevem)

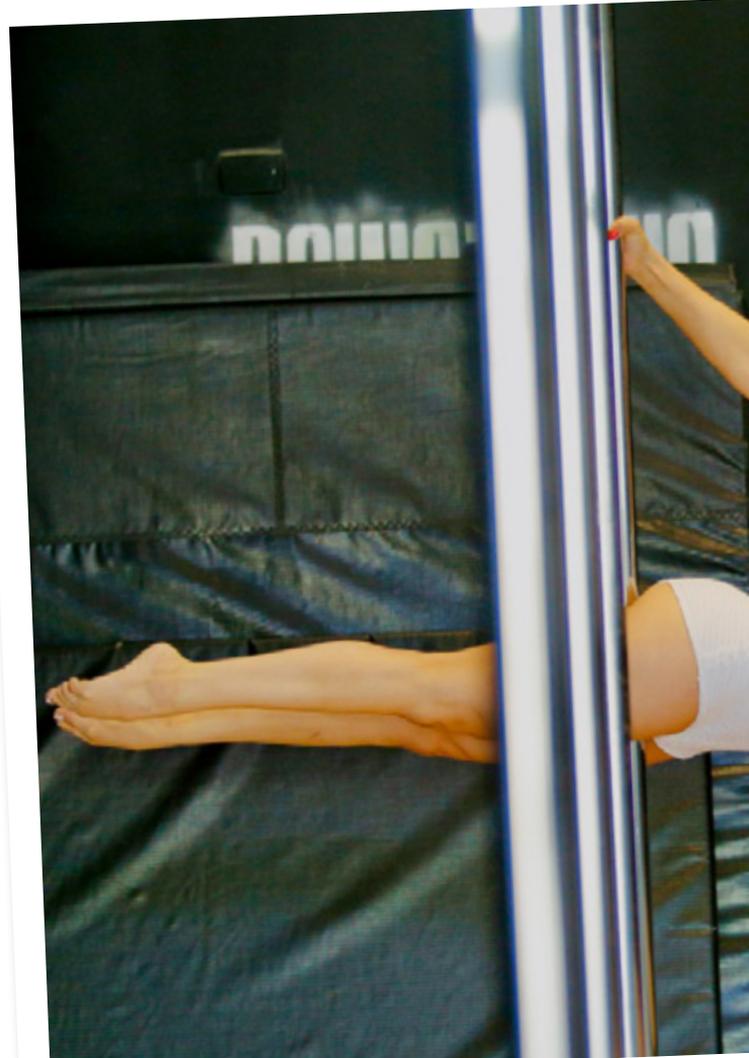


# Pole dance desfaz estereótipos e estimula a autoaceitação

**Dança promove benefícios à saúde com coreografias que auxiliam na desenvoltura do corpo e da mente**

**P**ole dance é muito mais do que apenas uma performance. A dança se tornou uma atividade física que desenvolve força, habilidade, flexibilidade e coordenação motora, além de trabalhar a estética corporal. Através de uma barra de aço, as coreografias possuem manobras aéreas que demonstram como o corpo humano é capaz de realizar movimentos fascinantes fazendo uso da técnica e da criatividade. “Além de todos esses benefícios, o pole dance estimula o emagrecimento, trabalha o tônus muscular e promove saúde e bem-estar. Consequentemente, auxilia também em outros fatores como a autoestima”, explica a empresária e professora de pole dance, Juliana Muniz.

Juliana é proprietária do Studio Downtown, situado na região do Grande ABC em São Paulo. O estúdio de dança oferece aulas de pole dance nas mais diversas modalidades como: sensual, exotic pole, pole sport, strong pole sport e pole root, além de aulas de tecido acrobático, flexibilidade e alongamento, todos essenciais e complementares para as modalidades citadas. “A modalidade Sensual no Studio Downtown é utilizada como dança, mas mais importante que isso, nós também estimulamos a autoaceitação. As aulas são formadas por coreografias simples nas quais qualquer pessoa pode realizá-las”, explica a empresária.

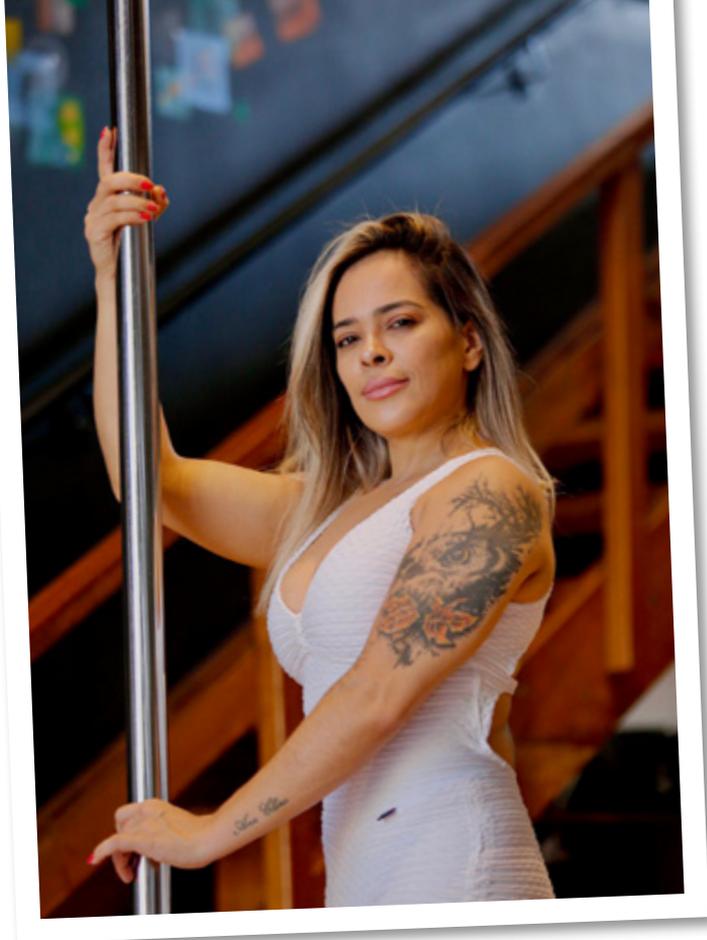


O Exotic Pole é uma vertente com origem russa e mais complexa, tendo como obrigatoriedade o salto acima de 15cm. É uma dança que requer mais resistência e força. Já o Pole Sport é a base de todas as outras e ensina todas as manobras desde as mais simples até as mais difíceis.

O Strong Pole Sport é uma modalidade que, além das manobras acrobáticas, trabalha o condicionamento físico e o fortalecimento dos músculos. O nome é de autoria do Studio Downtown. Outros estúdios de dança podem oferecer a mesma aula, mas com uma nomenclatura diferente.

E o Pole Root, também de nome autoral do Studio Downtown, é a junção de todas as modalidades, ele é, na verdade, o pole dance original de como ele começou, quando ainda não era dividido em outras categorias.

Por ter se originado em espaços “marginalizados”, como danceterias e boates noturnas, o pole dance hoje enfrenta uma quebra de tabus e preconceitos sociais, não só pelo estereótipo de ser apenas uma dança sensual, como pelo julgamento de que apenas um público específico pode praticar a dança. “Qualquer



pessoa pode fazer pole dance. No Studio Downtown, por exemplo, no nosso quadro de alunos temos desde crianças de 8 anos de idade até mulheres com mais de 60 anos. Elas são advogadas, médicas, donas de casa...”, conta Juliana.

Recentemente, Juliana Muniz promoveu o primeiro campeonato de pole dance do Grande ABC, o Inter Pole ABCD. A competição teve como tema “Valentes: Mulheres Que Mudam O Mundo”, que objetivou em homenagear mulheres inspiradoras ou alguma causa representativa da luta feminina através da arte da dança no pole dance.

Há 12 anos, a professora e empresária, Juliana Muniz, descobriu o amor pelo pole dance. Através da dança, Juliana transformou a sua história de vida marcada por dificuldades e preconceitos e agora usa da arte para incentivar outras mulheres a também mudarem de vida. Entre 2012 e 2017, teve o seu primeiro estúdio de dança. Em 2019, a empresária deu passos ainda mais largos na sua trajetória como empreendedora e abriu seu atual Studio. Para mais informações, acesse: [@studio.downtown](https://www.instagram.com/studio.downtown)

# O Poder de uma História

## Especialista em beleza deixa legado em livro e divide experiências na área de saúde e empreendedorismo

**Q**uando falamos em medicina integrativa e humanizada, falamos de profissionais que fazem o que amam e cuidam de nós além de tudo. Uma das representantes desse tipo de exercício é a Dra. Ohalis Fernandez. A dermatologista faz parte do livro “Mulheres na Medicina”, da Editora Leader e é atuante nas áreas de clínica e cirurgia dermatológicas e especialista em laser e estética. A nosso convite, a médica falou um pouco mais sobre experiência de vida, lições de consultório e ensinamentos.

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

A dermatologia é a especialidade dos meus sonhos, podemos tratar a pele por completo, ou seja, clínica, cirúrgica e estética. A pele precisa estar saudável para estar bonita e podemos ficar belos sem exageros nem artificialidade pois a elegância da beleza está na arte de manter nossos traços e nossa pele cuidada. A lição mais importante é amar a medicina por completo e cuidar do paciente como um todo pois se somente tratamos uma parte dele não estaremos fazendo o melhor que podemos.

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

Nunca imaginei, pois sempre trabalhei sem grandes pretensões, mas acredito que deva ser assim mesmo temos que começar nosso dia e todos os dias com bom humor e vontade de trabalhar para que durante a nossa jornada as conquistas comecem a aparecer e a serem acumuladas. Trabalhar amando o próximo e entregando o melhor de nós sempre. Este conceito se aplica não somente na medicina, mas em tudo na vida, pois as pessoas que se dedicam realmente são as que vão mais longe. Os pacientes que valorizam o meu trabalho e que me respeitam e admiram pelo resultado que obtiveram nos tratamentos vão indicar outros pacientes com carinho e desta forma sempre teremos junto uma família de pacientes onde você estará feliz e eles também e assim vamos crescendo sem perceber, pois, simplesmente você está fazendo o que gosta.



Fotos: Divulgação

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

Os valores que você carrega dentro de si vem da nossa criação e os mais importantes na minha história são respeito ao próximo e perseverança. Não podemos desistir ao primeiro problema, temos sempre que nos esforçar em encontrar a melhor solução ou seja não podemos nos deixar abalar pelas adversidades que vão surgindo na nossa caminhada pois elas estão aí por um motivo que as vezes não entendemos no momento mas que sem dúvida nos fará crescer e nos tornará um ser humano melhor.

### **O que você pode apresentar sobre inovação em sua área?**

O advento do laser foi sem dúvida um divisor de águas na dermatologia, hoje para entregar um verdadeiro rejuvenescimento para nosso paciente precisamos utilizar a tecnologia a laser de última geração. Todos os dias envelhecemos um pouquinho, ou seja, degradamos colágeno e nossa pele vai ficando flácida e com rugas, mas o segredo está na arte de rejuvenescer sem mudar o nosso rosto simplesmente produzindo novas fibras de ancoragem que sustentem a pele e reparem as rugas desta forma teremos um resultado natural e duradouro. Esta conquista de pele saudável e cuidada é obtida por exemplo com o tratamento com o laser Fotona. Na nossa clínica temos a honra de ter o primeiro Fotona SP Dynamis do país que hoje é considerado o melhor laser do mundo e que é um tratamento Gold standard a nível internacional. Com este laser reparamos o tecido pois podemos firmar a pele, tratar rugas, remover imperfeições como cicatrizes, manchas, verrugas, vasinhos, etc. O médico experiente que sabe utilizar bem esta tecnologia tem em mãos uma ferramenta de trabalho fundamental para a arte do rejuvenescimento cutâneo.

### **Que legado você quer deixar?**

Que a ciência e a medicina evoluem constantemente e o médico é o protagonista que além de fazer uma boa faculdade e uma boa residência médica precisa se manter atualizado para poder entregar melhores resultados para seus pacientes. Temos que estar sempre estudando e pesquisando pois hoje temos acesso ao que acontece no mundo todo, é só querer e se esforçar.

O melhor legado para os médicos jovens e que amam a sua profissão é o de sempre reservar um tempo do seu dia ao estudo e aperfeiçoamento pois desta forma sempre estaremos na vanguarda das novas tecnologias que realmente são eficazes e fazem a diferença no nosso dia a dia.

# O Poder de uma História

**Fundadora de um dos maiores grupos de saúde do país, dá seu recado sobre sucesso em entrevista exclusiva**



**U**m dos exemplos de empreendedorismo e gestão femininos, Janete Vaz é puro conhecimento. A bioquímica é uma das fundadoras do Grupo Sabin, rede com laboratórios de saúde espalhados por 11 estados brasileiros. Hoje, ela exerce o cargo de Presidente do Conselho de Administração do grupo e claro, tem muito a ensinar.

## **Que lição de vida você daria para alguém que te admira ou se inspira em você?**

Em primeiro lugar, tenha fé. A fé é o pilar que me sustenta. É Deus quem me inspira a aprender todos os dias e a não temer os desafios. Em segundo lugar, acredite nos seus sonhos. O Sabin nasceu de um sonho, pois eu sempre me enxerguei como uma empreendedora de excelência. Terceiro: Tenha uma visão positiva do futuro, ao mesmo tempo que mantenha os pés no chão. Quando cheguei à Brasília, em 1980, eu já queria começar o meu negócio. Cheguei a reservar uma loja na Asa Norte. Mas, quando vi que ainda era prematuro ter o próprio negócio, busquei

um emprego, uma sócia e o aprendizado no serviço público. Entenda: Ninguém constrói nada sozinho! Foram 7 anos com uma jornada tripla, nas esferas pública, privada e pessoal até a transição definitiva para me dedicar ao meu negócio de forma exclusiva. O sucesso vem da resiliência somado à perseverança. Os obstáculos certamente virão, mas utilize-os como mola para te lançar para o próximo nível. São eles que nos trazem os maiores aprendizados e nos garantem mais força para os passos futuros. E por último, entenda que a estabilidade não existe, seja em um emprego ou em sua própria empresa. Faça da sua competência a sua estabilidade!



### **Você se imaginou chegando ao patamar que está em sua carreira?**

Minha motivação nunca foi financeira. Assim como a maioria das mulheres, eu e a Sandra pensávamos em exercer uma atividade que me trouxesse satisfação pessoal. Queríamos fazer a diferença e inovar. Tínhamos muita garra, coragem, determinação, muita vontade de acertar.

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

Meus pais me ensinaram muito sobre respeito à vida, visão, inovação e simplicidade. São valores que sempre estiveram presentes na minha trajetória empreendedora. Aprendi sobre negociação na minha infância, ainda pequena, observando meu pai, Antônio, a negociar gado e lavoura no alpendre de casa, na fazenda. Meu pai era um visionário. Aprendi com ele que precisamos honrar nossos compromissos. Ele dizia: “Sua palavra vale mais que a sua assinatura”. Ele tinha seu jeito próprio de fazer gestão. Não tinha ferramentas complexas, mas não dispensava a calculadora e as suas planilhas. Mas, certamente, não tinha uma multidão de conselheiros. Papai era ético, honesto, humilde e cheio de determinação. Com minha mãe, Geralda, aprendi a ser zelosa e excelente em tudo. Ela sempre foi muito dedicada à nossa família e ao nosso bem-estar; e também ao cuidado com ela mesma. Ela sempre foi uma mulher vaidosa e elegante. Estava sempre bem arrumada, cheirosa e com um sorriso no rosto. O DNA de cuidar das pessoas eu herdei dela!

### **O que você recomenda para quem quer um time mais inovador?**

Destaco três pontos importantes. Primeiro, para ensinar as pessoas a inovar, é preciso ensiná-las sobre o real conceito do erro. O medo de falhar, e da punição a partir do erro, é que bloqueia todo o processo de inovação. O alinhamento ao propósito da empresa é que traz as pessoas certas para os lugares certos; portanto, teste a hipótese, gere sentimento de pertencimento e provoque seu time a encontrar o caminho, mesmo sem ter as respostas prontas. Em segundo, é importante investir na diversidade, tanto de pessoas quanto de formação, quanto de faixa etária, quanto de opiniões. Um time homogêneo, com características e perfis comportamentais semelhantes tem mais dificuldade de inovar. A diversidade amplia a visão. E em terceiro, invista em boas práticas de ESG (Environmental, Social and Governance) como estratégia em negócio, para além dos resultados consistentes e sustentáveis. Quando o ESG está ligado diretamente ao dia a dia da gestão, as estratégias econômica, ambiental, social e de governança se articulam, assegurando mais transparência, ética, competitividade e perenidade para o negócio.

### **Que legado você quer deixar?**

É muito bom quando a empresa se torna maior do que a gente. Porém o sucesso profissional só vale a pena se as demais áreas da sua vida também estiverem em plenitude. Quero deixar uma empresa que contribui para que as pessoas que por ali passam, se sintam reconhecidas, acolhidas e se inspirem a cuidar de outras pessoas; e, mais do que isso, ainda realizem seus sonhos pessoais e profissionais! Eu sempre digo para os novos colaboradores que chegam: “Tire o seu sonho da gaveta! Aqui ele é bem-vindo!”.



#### **Andréia Roma**

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

# Desvendando os segredos das Garrafas Térmicas

**A** garrafa térmica é um recipiente térmico, composto de um corpo externo, frasco, jarra, garrafa e outros, e uma parte interna constituída por uma ampola, principalmente de vidro, com a finalidade de obter o máximo isolamento para a manutenção da temperatura dos líquidos e alimentos contidos no recipiente.

Usualmente as garrafas térmicas são utilizadas para conservar a temperatura de bebidas e alimentos, quentes ou gelados. São fabricadas em diversas capacidades de armazenamento e normalmente incluem componentes ou dispositivos que possibilitam servir seu conteúdo em condições diversas de volume e de posição, tais como, rolhas de abertura parcial regulável, bombas manuais, bicos fixos, dentre outros.

É necessário, esquentar a garrafa antes de colocar café ou chá quente? Sim. Recomendo este procedimento pois com isso a temperatura interna da garrafa térmica se estabilizará e o líquido permanecerá por mais tempo em conservação térmica. Posso usar leite na garrafa térmica? Não é aconselhável, pois este alimento é gorduroso e perecível, logo não deve permanecer por um longo tempo fora da refrigeração. Caso use o leite, fazer a limpeza correta, utilizando detergente neutro, água morna e um pano ou esponja macia. Deixar a garrafa térmica aberta, para evitar eventuais odores decorrente da utilização do leite. Recomendamos também não colocar o leite imediatamente após sua

fervura pois tal procedimento propiciaria a implosão da ampola por choque térmico.

A garrafa térmica pode ser usada tanto para líquidos quentes como para gelados desde que antes de sua utilização seja feita a estabilização da temperatura interna conforme o líquido a ser conservado. Exemplo: para bebidas quentes, aquecer previamente a interna de sua garrafa com água quente (não fervente) por alguns minutos antes de utilizá-la. Para bebidas frias, esfriar previamente a interna de sua garrafa com água fria alguns minutos antes de utilizá-la (não ponha pedras de gelo dentro da garrafa pois a utilização poderia quebrar a ampola).



**Para utilizar com segurança, siga as recomendações:**

- Utilize a capacidade total da garrafa, pois o líquido permanecerá por mais tempo em conservação térmica
- Mantenha sempre bem ajustados os componentes (rolha e fundo) do seu produto.
- Não utilize as garrafas térmicas com bebidas gaseificadas, pois propicia eventuais vazamentos externos e, no caso de garrafa que utiliza ampola de vidro, existiria a possibilidade da explosão da ampola, devido ao aumento da pressão interna provocado pela liberação destes gases.
- Mantenha sempre na posição vertical para evitar vazamento.
- Evite a utilização com leite, pois por se tratar de um produto perecível, este não deve permanecer por longo tempo fora da refrigeração. Caso use o leite, fazer a limpeza correta, utilizando detergente neutro, água morna e um pano ou esponja macia. Deixar a garrafa térmica aberta, para evitar eventuais odores decorrente da utilização do leite. Recomenda-se também não colocar o leite imediatamente após sua fervura pois tal procedimento propiciaria a implosão da ampola por choque térmico.

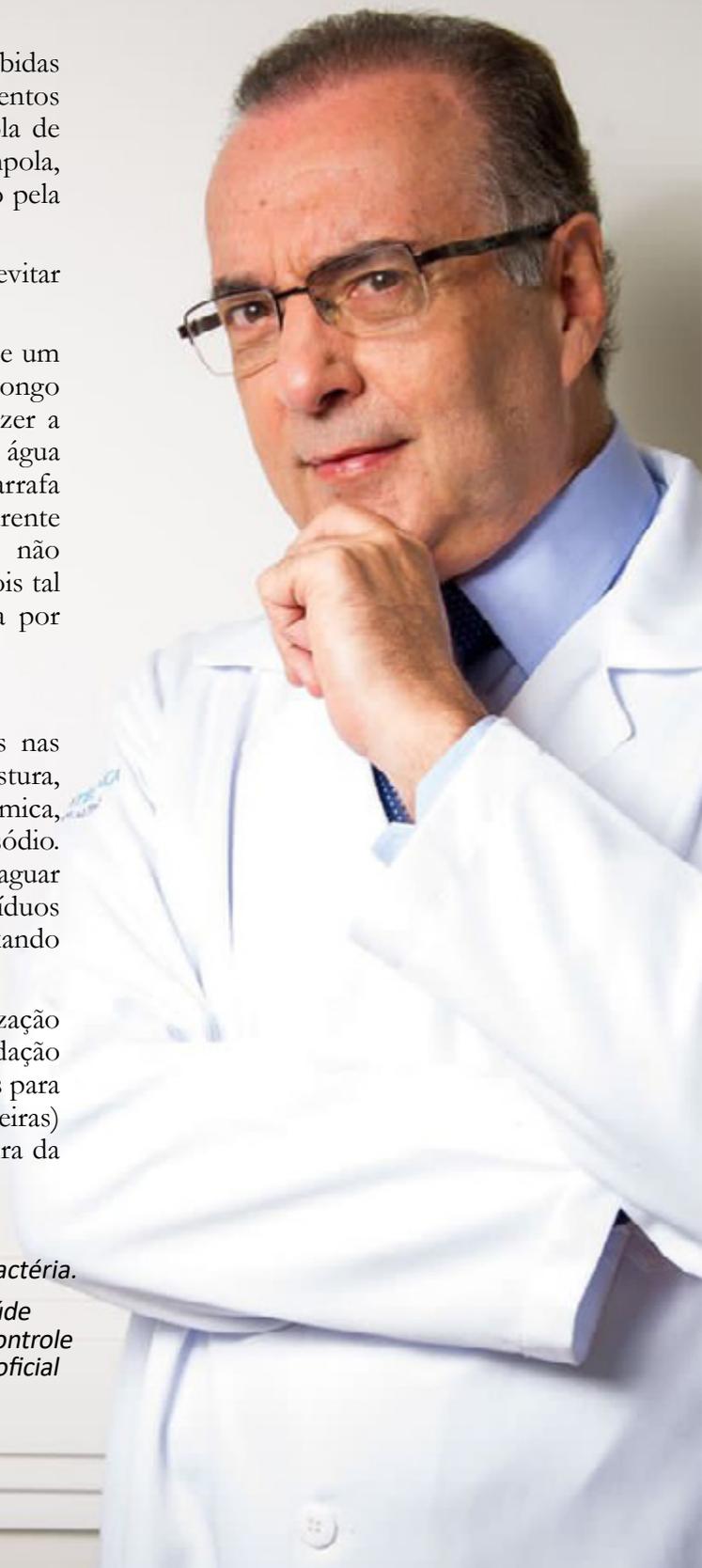
**Para higienização no dia-a-dia, esteja atento:**

Para retirar os resíduos que ficam impregnados nas paredes internas da garrafa térmica, fazer uma mistura, para toda a capacidade volumétrica da garrafa térmica, de água quente e uma colher de bicarbonato de sódio. Deixar repousar por algumas horas e a seguir enxaguar com água morna para a remoção total destes resíduos impregnados. A seguir, secar com pano macio, deixando a garrafa aberta quando não estiver em uso.

Nunca utilize água sanitária ou cloro para a higienização pois poderá haver reação com a borracha de vedação havendo alteração do material. Não utilize escovas para garrafas (tipo das utilizadas para lavar mamadeiras) pois poderá riscar e mesmo haver riscos de quebra da ampola de vidro

*Roberto Martins Figueiredo é conhecido como Dr Bactéria.*

*Formado em Biomedicina com especialização em Saúde Pública e Marketing, em Engenharia da Qualidade, Controle de Processos e Auditorias da Qualidade @drbacteriaoficial*



# Um dos segredos da beleza é o colágeno, sabia?



O colágeno é a proteína mais abundante do nosso corpo. Ele se apresenta em 28 formas diferentes, sendo os tipos 1 e 3 as mais predominantes, que estão presentes na pele, cabelo e unhas. Esta proteína funciona como um “suporte” que sustenta o tecido da pele, mantendo as células unidas. Também tem função estrutural nas unhas e na reestruturação dos fios dos cabelos. Assim, manter as taxas adequadas de colágeno no organismo traz muitos benefícios para essas partes do corpo, entre as quais podemos destacar: manutenção de uma pele saudável, com firmeza e elasticidade, prevenindo o envelhecimento precoce e seus sinais como rugas e ressecamento; melhora no processo de cicatrização; cabelos resistentes e com melhor retenção da umidade, ou seja, fios mais hidratados; unhas com crescimento rápido e mais resistentes a quebras e descamações, dentre outros benefícios.

Você sabe a quantas anda seu banco de colágeno? Sabia que é possível repor o que foi perdido? Os Bioestimuladores de Colágeno são como um banco de colágeno na nossa pele, essencial para o gerenciamento do envelhecimento. É um maravilhoso

tratamento para a melhora da qualidade da nossa pele, devolvendo espessura dérmica, firmeza e viço! Pode ser aplicado tanto na face como no pescoço, colo, papada, parte interna dos braços e coxas, mãos, abdome e glúteos para promovendo a produção de colágeno nestas regiões

Como passar do tempo, a nossa produção de colágeno é reduzida, e a partir dos 30 anos isso fica mais evidente, através da perda do contorno facial, aparecimento de rugas e flacidez. Assim, a aplicação de bioestimuladores, atua na formação de um “banco de colágeno”, que te auxilia na tanto na prevenção quanto no tratamento de rugas e flacidez já instauradas. Lembrando que cada caso é único, por isso é importante que seja feita uma consulta de avaliação dermatológica para definição do protocolo mais adequado para você.



**Dra. Flávia Maklouf**

Dermatologia Integrativa e estética,  
CRM. 115.181  
Clínica AngioSkincare  
@flaviamaklouf.dermato

Agosto 2022

# MISSÃO EMPRESARIAL CANADÁ PARA MULHERES

Vamos conhecer o país líder global em empreendedorismo feminino e os caminhos para o crescimento de negócios.

## Contato

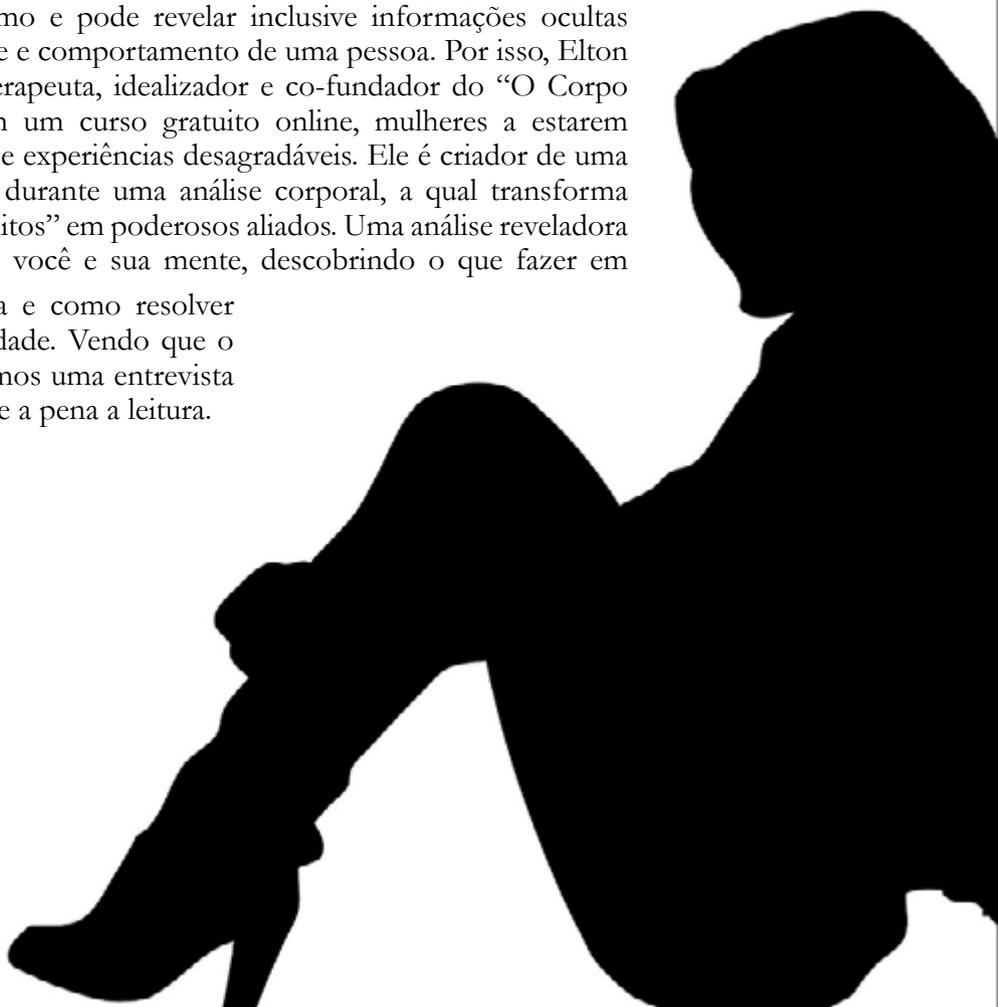
Ana Paula Rodrigues Bohn  
51 992 448 528  
[institutofloresser.com.br](http://institutofloresser.com.br)



# Raio X do amor: seu corpo fala na busca por relacionamento

## Especialista ensina mulheres a detectar homens bons de ruins e atrair parceiros interessantes para a vida a dois

**Q**ue nosso corpo fala, já sabemos. Não é de hoje que a linguagem corporal é estudada ao extremo e pode revelar inclusive informações ocultas sobre a personalidade e comportamento de uma pessoa. Por isso, Elton Euler, empresário, terapeuta, idealizador e co-fundador do “O Corpo Explica”, ensina, em um curso gratuito online, mulheres a estarem longe de frustrações e experiências desagradáveis. Ele é criador de uma das ferramentas que são utilizadas durante uma análise corporal, a qual transforma características encaradas como “defeitos” em poderosos aliados. Uma análise reveladora do seu corpo que diz muito sobre você e sua mente, descobrindo o que fazer em situações desafiadoras do dia a dia e como resolver seus problemas com mais assertividade. Vendo que o tema é mais que complexo, solicitamos uma entrevista exclusiva com o especialista, que vale a pena a leitura.



## Como é feita a divisão de homem bom para homem ruim pela sua metodologia?

Nós dividimos os homens bons dos homens ruins com base em 4 atributos, que chamamos de DNA do homem bom, que vão contribuir ativamente para a felicidade da mulher que estiver a seu lado. O homem que não tiver uma dessas características, além dele não contribuir para a felicidade da mulher, ele vai prejudicar a vida dela, ele vai se tornar obstáculo, ele vai se tornar um empecilho na vida dela, atrapalhando não só a vida amorosa, mas também a carreira, autoestima, que acaba refletindo em todas as áreas da vida dela uma mulher. Ela, por sua vez, infeliz no relacionamento, começa a ter as consequências: todas as áreas da vida dela começam a pagar o preço dessa infelicidade amorosa. Se essas 4 características não estiverem 100% disponíveis, ele não está pronto para se entregar

para a mulher e poder fazer dela a sua autoridade, ser protetor e isso tem a ver com a proteção física, tem a ver com a proteção emocional e sentimental, financeira, ser companheiro, porque quando a mulher se entrega para uma relação ela precisa que o homem preencha muitas coisas na vida dela que ela acabou tendo que abrir mão. Quando o homem não é companheiro, ele acaba não sendo um homem decidido a construir uma família, a se entregar para o relacionamento, e muitas vezes com alguém que não está 100% disponível, por estar envolvido com problemas do passado, problemas dos pais, dentre outros obstáculos. São pessoas que ainda não decidiram realmente construir uma relação, pessoas que estão buscando ação e não a relação. E a relação que começa com a diversão, sem que haja uma decisão, nem sempre é uma relação em que foi um objetivo de vida da pessoa, ciência de algo que aconteceu e isso acaba virando um peso na vida das pessoas



*Atual*



## **Explique resumidamente como esse curso funciona?**

O curso consiste em fazer a mulher entender o que foi que danificou as emoções dela, o que foi que tirou a vontade dela, a esperança dela, o desejo natural de se relacionar, de construir uma família. A gente começa com uma visita ao passado mostrando para as mulheres que muitas vezes a experiência negativa que ela teve começou com um relacionamento que não era dela. Muitas vezes os relacionamentos de pessoas próximas do pai, da mãe, de amigas começa a alimentar uma percepção negativa, traz medo e a sensação de que vai acontecer algo ruim. Depois que a gente faz a mulher entender o que realmente danificou as emoções dela, a ponto dela atrair aceitar e conviver com “homens ruins” a gente volta o olhar para os homens, para que ela possa entender, depois que ela se entender como os homens funcionam: a partir do formato do corpo deles. Considerando os ciclos de caracterização com o objetivo de medir a dependência emocional e a falta de ambição, são dois elementos que fazem o homem se tornar um “homem ruim”. Depois que a mulher tem todo esse conhecimento sobre si e sobre os homens, aí a gente começa a parte prática.

## **Como, objetivamente, eu posso distinguir homens bons de ruins?**

Analisando o primeiro o formato do corpo dele, para saber quais são os traços de caracteres predominantes na mente, e entendendo quais são os principais traços de caracteres que ele tem. A primeira coisa é analisar se ele está vivendo com dependência emocional ou se ele foi afetado pela falta de ambição, porque o homem que vive com a dependência emocional ou com a falta de ambição, ele não desenvolve as 4 características do DNA de um “homem bom”. E isso faz com que ele se torne um dos 3 tipos de homens ruins, muitas vezes: o tipo “homem banana”, “homem mala” e como mente o tipo “filhinho da mãe”. Então quando a mulher identifica que ele tem essas características, ela já sabe que esse tipo de homem ela não deve se aproximar, ela não deve permitir na vida dela.

## **Qual a taxa de sucesso com sua metodologia, ou seja, quantas mulheres em percentual já melhoraram sua vida pessoal e realmente engataram um relacionamento após suas dicas?**

A nossa taxa de sucesso ela é muito próxima de 100%, ela sempre funciona, o que vai variar de mulher para mulher não é se vai funcionar ou não é em que velocidade vai funcionar. Para ela, para algumas mulheres, funcionam muito mais rápido do que para outras, e isso tem a ver um pouco com o formato do corpo, traço de caráter. Em algumas são mais agudas, outras têm um desejo mais latente. Por fracassos, frustrações, por cansaço, com medo para o risco de se relacionar de novo, por preguiça; e quando a gente limpa tudo isso, esse desejo ele se torna ávido novamente. Algumas mulheres, elas têm uma vontade muito maior de construir um relacionamento, mais rápido do que as outras, mas é porque vai variar de uma para outra. Não é se vai funcionar ou não, é enquanto o tempo vai funcionar, para algumas é bem mais rápido do que para outras.

## O curso ensina apenas a fugir de homens ruins ou ele também ajuda para que a mulher tenha um novo relacionamento? Explique.

O objetivo macro, é a construção de um relacionamento feliz entre uma “mulher rara” e um “homem bom”. Então quando a gente começa explicar para as mulheres os tipos de homens ruins, no fundo a gente dá um passo ainda mais para trás, e vai explicar para essa mulher porque hoje ela vive como uma mulher danificada, e o que ela precisa fazer para se tornar uma “mulher rara”. Objetivo não é fazer a mulher ficar fugindo de “homens ruins”, até porque quando ela se torna uma “mulher rara” os “homens ruins” passam a fugir dela, ela começa a chamar a atenção dos “homens bons”, os que realmente estão procurando uma “mulher rara”. Aí é quando o famoso “match” acontece, quando o relacionamento vai para frente, porque uma “mulher rara” vai atrair em conquistar, e conseguir se entregar. Quando ela se torna “mulher rara” naturalmente os “homens ruins” somem da vida dela, “homem ruim” não gosta de “mulher rara”, ele gosta de “mulher danificada” porque esse tipo de mulher permite que ele continue vivendo como: “tipo mala”, como o “tipo banana” e “filho da mãe”. A “mulher rara” não vai permitir que ele fique vivendo dessa forma, porque a mulher ela está 100% disponível, ela está decidida construir um relacionamento, ela é exigente, sobe a régua. Só que ao mesmo tempo ela apoia, então quando o “homem ruim” olha para um tipo de “mulher rara” ele sai fora, porque ele

não está disposto a se entregar, ele não está disposto a se dedicar, ele não vai pagar esse preço.

Segundo o especialista, o formato do seu corpo explica como a sua mente funciona e revela as verdades por trás dos problemas que você enfrenta hoje. O mais surpreendente é que tudo isso se formou sem seus primeiros anos de vida. O padrão de funcionamento de cada pessoa começou a ser formado ainda no útero da mãe, na gestação. Durante as 5 fases da infância o sistema nervoso foi formado, moldando o formato físico dos corpos e consecutivamente o padrão de funcionamento da mente. Em cada uma dessas 5 fases, informações e sensações foram gravadas na mente de cada pessoa tornando exatamente como elas são: Gestação; Amamentação; Primeiros passos; Desfralde e Surgimento da sexualidade. “A nossa mente controla o corpo por meio de uma rede neural com bilhões de neurônios que se conectam entre si por meio de “fios elétricos”. E através desses “fios”, circulam impulsos elétricos com comandos e informações o tempo todo. O que poucas pessoas sabem é que essa rede se desenvolve em etapas, de cima para baixo, começando no seu cérebro, descendo pela medula espinhal e se ramificando por toda extensão do seu corpo. Dessa forma, o formato do seu corpo passa a ser um reflexo de toda essa formação. Esse processo de desenvolvimento e conexão dos neurônios acontece de forma diferente em cada ser humano e ele afeta tanto o formato físico do corpo, quanto o padrão de funcionamento da nossa mente, por conta de uma coisa chamada traço de caráter”, explica.



# Arsenal de beleza em mãos? Temos!

Sempre as novidades para que você esteja por dentro de tudo!



**Nivea Cellular Hialurônico FPS30:**  
antirrugas diurno que promove firmeza e ativação celular



**Eudora Diva Esplêndida:**  
Traz uma combinação ousada e cheia de atitude com Bergamota e calda de Framboesa



**Frizz Zero Truss:**  
de ultra concentração para tratamento completo de ação antifriz



**Sorbet Demaquilante Hasta La Vista Make Ricca:**  
promove remoção de maquiagem com benefícios à pele

**Máscara Capilar Base  
Neutra Ameize:**  
100% natural e vegana ideal para  
cronograma capilar



**Hyaluron-Filler  
Eurecin Effects  
Olhos  
FPS 15:**  
preenche visivelmente  
linhas finas para  
uma aparência  
rejuvenescida



**Protetor Solar  
Labial Helioderm  
FPS30:**  
com hidratação profunda  
previne o envelhecimento  
precoce dos lábios



**Máscara Big Bang  
360° Quem Disse,  
Berenice?:**  
proporciona mais volume,  
definição e alongamento  
dos cílios



**Máscara Cronotrat  
Lacan Alto Impacto:**  
tratamento capilar para  
cabelos fragilizados por  
processos químicos



**Paleta de Sombras Blaze &  
Glory Ruby Rose:**  
12 cores variadas, com tons de  
acabamentos metálicos, mattes e um  
iluminador



# O que é preciso para que o brasileiro seja feliz?

## Psicóloga analisa pesquisa sobre felicidade e aponta saídas

**D**e acordo com o relatório "World Happiness Report" 2021, Relatório de Felicidade Mundial divulgado anualmente pela ONU, o Brasil caiu pelo 7º ano consecutivo no ranking de países mais felizes. Em 2015, ele estava na 16ª posição e agora se encontra em 39º lugar. É preciso saber que o que está acontecendo com o Brasil não é exclusividade do nosso país, uma série de fatores influenciam para que a felicidade esteja cada vez mais longe da realidade.



A psicóloga e pós-graduada em neurociência Shana Wajntraub, analisa essa posição hoje do Brasil relacionando com o momento que vive o mundo. Nem saímos de uma pandemia e já estamos em uma guerra. "A lição a ser tirada do Relatório Mundial da Felicidade ao longo destes dez anos é que o apoio social, a generosidade mútua e a honestidade dos governos são cruciais para o bem-estar" explica Shana.

Recentemente, foi divulgado o "World Happiness Report" 2021, para medir o grau de felicidade entre os países do mundo. O Brasil ficou na 39ª posição, o terceiro país latino-americano melhor colocado, atrás

da Costa Rica (23ª) e do Uruguai (30º). A Venezuela (108º) é o país latino-americano de pior posição, ficando atrás inclusive do Iraque. Para este ranking, é emitida uma nota que vai de 0 a 10 e o país que atingiu a maior nota foi a Finlândia, com 7,82, sendo o país mais feliz do mundo.

Para chegar a esta avaliação, a ONU leva em consideração, além do PIB, um grau de medição específico chamado Felicidade Interna Bruta (FIB), que auxilia na medição do grau de desenvolvimento dos países. Para isso, são levadas em consideração nove dimensões: Bem-Estar Psicológico; Saúde; Educação; Cultu-

ra; Gestão do Tempo; Vitalidade Comunitária; Governança; Padrão de Vida e Meio Ambiente.

"O bem-estar psicológico tem a ver com segurança, com qualidade de vida, com um governo que também passa segurança. Essas pessoas que chegam ao Brasil precisam de muito apoio e ajuda psicológica para seguir em frente. A pandemia trouxe um grau de ansiedade muito alto, essa ansiedade não diminuiu nos países onde a vacinação ainda não é total. A pandemia deixou o mundo inseguro, e agora essa guerra na Ucrânia novamente deixa o mundo todo inseguro. Não é uma questão só de Russos e Ucrânianos afeta

o mundo todo. E nesse quesito poder ajudar de alguma forma é um fator que mantém o equilíbrio das pessoas, faz bem pra quem recebe, não só pra quem é ajudado" explica a especialista.

Segundo a Organização Mundial da Saúde cerca de meio milhão de refugiados que fugiram da Ucrânia para a Polônia precisam de apoio para problemas de saúde mental, e estima-se que 30.000 tenham graves problemas. "O relatório indica bem que saber formar políticas públicas para conseguir obter um crescimento de felicidade social entre a população de cada país é muito importante".



# O amor e os astros

## (e a tão esperada compatibilidade)

**T**odos os dias eu recebo mensagens nas redes sociais perguntando sobre compatibilidade... Fê, conheci um boy de Libra e sou de Virgem combina? E eu sempre explico que o signo solar é apenas a pontinha do iceberg. Todos nós temos os 12 signos dentro do nosso mapa e cada signo rege uma casa ou um setor da nossa vida e isso só pra começar a falar sobre o assunto porque quanto assunto é amor e sexo tem muitas coisas pra se olhar...

Se formos olhar apenas os signos, buscamos os opostos complementares exemplo Áries X Libra; Touro X Escorpião; Gêmeos X Sagitário; Câncer X Capricórnio; Leão X Aquário; Virgem X Peixes. Essas combinações são os opostos complementares, ou seja, tudo que falta em um está no outro e vice-versa. Existe uma atração natural, mas não é só isso não. Existe uma casa que fala sobre o namoro e o signo e mostra o que como o outro exerce atração sobre você. Aqui é o início: o namoro, a libido, o prazer...



ta as nossas emoções, nossa alimentação emocional, nossa mãe, as experiências vividas e todos os nossos anseios emocionais e é a Lua que mostra como vai ser o dia a dia, se uma lua é altamente emocional e a outra só razão, um fala e o outro não entende, como se fossem idiomas diferentes dentro de uma casa... Imagina um casal onde um precisa de silêncio, meditação, tranquilidade para estar equilibrado e o outro só está bem quando tem música alta, gente entrando e saindo, festa todo dia? Já deu pra entender que esse casal jamais conseguiria viver embaixo do mesmo teto não é mesmo? E você acha que é só isso que olhamos dentro de uma sinastria que é um mapa de casal? Não é, pra saber os gostos e desejos de uma pessoa olhamos o planeta Vênus que nos conta tudinho o que essa pessoa busca, como ganha dinheiro, se tem ambição, se gosta de seduzir ou se prefere ser seduzida. Olhando o planeta Vênus dá pra saber até o que o outro gosta de comer, o que gosta de vestir e como é a casa dessa pessoa!

E a sexualidade como fica na astrologia? O planeta Marte conta exatamente como é a potência sexual da pessoa, é uma pessoa que faz amor? Ou faz sexo selvagem? Gosta de viver perigosamente? isso é um afrodisíaco ou ao contrário: o perigo é broxante? E

o principal de tudo isso para um relacionamento é saber a compatibilidade porque se um gosta de fazer amor e o outro quer todo dia te jogar na parede, rapidinho vai dar ruim!

Não existe garantia que nenhum relacionamento vai dar certo, mas você pode evitar muita dor e sofrimento conhecendo o seu mapa e o do seu parceiro (a) e sabendo onde estão os desafios e principalmente se é possível passar por cima de algumas coisas ou se existe aspectos que são intransponíveis e aí, você exerce o poder da escolha consciente.

Para informações sobre atendimentos personalizados acesse meu instagram e clique no link da Bio. Estou te esperando!



### **Fernanda Palhares**

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora dos ebooks “Decifrando os Signos” e palestrante de Astrologia

@mfernandapalhares

# A execução sumária ao holomorfismo

Quando o assunto é o aborto tudo fica mais complexo. Para ilustrar melhor o tema é preciso buscarmos na história argumentos propensos a nos ajudar a entender. Segundo escritos filosóficos, Aristóteles desenvolveu uma teoria denominada Hilemorfismo ou hilomorfismo, sendo a qual todos os seres corpóreos são compostos por matéria e forma, ou seja, Matéria=Potência, Forma=Ato. Se faz necessário não confundir forma com formato. Forma seria mais como uma essência do ser e que, sem ela, o ser deixaria de ser o que é. A forma é o que faz possível a diferenciação e podem ser feitos da mesma matéria, porém, são coisas diferentes. Portanto, a forma é o ser em ato. A matéria é o que tem a potência de se tornar em ato. Quando falamos de aborto a primeira ideia que surge é, vida! Popularmente são sistemas abertos compostos de células com certo ciclo de vida que sofrem metabolismo, podem crescer (se permitirem) se adaptar ao ambiente, responder à estímulos, reproduzir (alguns irresponsáveis fazem muito bem esse papel) e evoluir (outros preferem regredir). Num mundo marcado pelo materialismo, pelo egoísmo, pela destruição da instituição família, pela busca desenfreada pelo prazer não poderia ser diferente, segundo pois, a vida perdeu o seu valor. “Somos donos dos nossos narizes, mas não nos responsabilizamos por nossos erros”. Quanta narrativa repousa sobre o tema, porém, a realidade é voraz e não perdoa nem mesmo um indefeso inocente. Destarte, a independência da mulher foi uma grande conquista humanitária, entretanto, longe de qualquer tipo de preconceito da minha parte, a saída dessa mesma mulher, hoje, independente, autossuficiente,

capaz, qualificada e vitoriosa profissionalmente, deixaram ao longo do tempo feridas abertas difíceis de cicatrizar. Nós, com idade um pouco mais adiantada, fomos forjados nos moldes em que a mãe era a figura angelical e acolhedora, de cuja responsabilidade era cuidar e educar os filhos enquanto o pai trabalhava para sustentar o lar. É bem verdade que o sistema capitalista criou gargalos econômicos que proporcionaram na complementação de renda a saída da mulher em busca da emancipação social e econômica. Repise, a independência da mulher foi realmente incrível. Com efeito, essa saída do lar trouxe consequências desastrosas à instituição família. Vamos ilustrar. Porquanto falamos de nascimento, logo somos lançados à ideia de gravidez e, conseqüentemente, filhos. A figura materna nos ajuda a enxergar qual é a verdadeira vocação e a realização da figura denominada, mãe. A mutação da sociedade, atrelada a outras mudanças quanto a gênero trouxeram consequências a um grupo de mulheres pois hoje em dia, muitas mães se tornaram depressivas porque se fecharam à vida e, portanto, não querem ter filhos. Outras têm filhos, mas não querem cuidar deles e educá-los, transferindo suas obrigações aos avós, babás, empregadas, aos professores e até aos catequistas. Toda essa pavimentação para proporcionar mais tempo para cuidar de suas coisas, ter um trabalho, amizades e “curtir a vida” como se fossem pessoas livres e desimpedidas. Por via de consequência, quanto mais se entregam a esse estilo de vida, mais ficam depressivas, materialistas e infelizes, potencializando muitas vezes por desestruturar a família e conseqüentemente causar desentendimentos, brigas e até o divórcio. Sob minha ótica, ser mãe é, antes de tudo, uma dádiva, é vocação sacerdotal na qual há uma consagração, uma entrega amorosa de toda a vida. A maternidade é um



sacrifício de toda a vida, por amor ao esposo e aos filhos. A religião faz muita falta nesse momento. A título de exemplo, podemos trazer a discussão sobre a figura materna através de Nossa Senhora que é o oposto desse modelo de mulher e de mãe que hoje é imposto pela sociedade, pela televisão e pelas mídias sociais. Ao olharmos para a figura materna de Maria, temos como que um antídoto contra o veneno que está sendo inoculado em nossa sociedade. Toda mulher, especialmente aquela que é mãe, é chamada a ser dom de si mesma para os outros, a fim de realizar-se como filha de Deus. Nesse sentido, Nossa Senhora é o maior exemplo e referência sobre maternidade porque não somente ela nos deixa o exemplo de dedicação em encaminhar seus filhos para a eternidade, mas também nos acompanha com seu olhar materno para que não nos percamos no caminho. Como deter a dádiva em gerar um ser no seu ventre materno e desejar expulsá-lo de maneira traumática e indefensável. De autor desconhecido: “Ser mãe é carregar no corpo o dom da criação, a dádiva da vida, e no coração um amor que não conhece limites pela vida toda. Ser mãe é chamar para si a maior e mais divina das responsabilidades. É ter no colo o poder de acalmar, no sorriso o poder de confortar. Ser mãe é ser estabilidade e fortaleza, mesmo na incerteza, mesmo no sofrimento. Ser mãe é tudo isso e muito mais, mas acima de tudo é ter a capacidade de amar incondicionalmente os seus filhos!” Segundo a fé cristã, pode-se afirmar que o

aborto é um pecado passível de punição, porque revela a intenção de ocultar a fornicção e o adultério. Para Santo Agostinho, o problema do aborto é que, tal como o controle da natalidade, ele destrói a conexão necessária entre o ato conjugal e a procriação. Não se trata de um homicídio, mas de um pecado sexual. Essas definições retratam o conceito moral e religioso, porém o conceito de vida atual é artificial e podemos definir como uma simulação de computador em que a qualquer momento podemos deletar ou formatar à nossa maneira. O Aborto ainda que durante a recente descoberta da gravidez não gera razão para decretar a morte, ou seja, é determinar sumariamente sem qualquer direito de defesa o término permanente de todos os processos biológicos que sustentam um organismo e, como tal, é o fim de sua vida. Segundo os ensinamentos de São Tomás de Aquino admitia um desenvolvimento progressivo do embrião através de etapas sucessivas. Primeiro, a vida é informada por uma alma vegetativa, "quando o embrião vive como uma planta"; depois, esta "decai e surge uma alma mais perfeita, que é, ao mesmo tempo, vegetativa e sensitiva, quando o embrião vive uma vida animal". Só então, o embrião recebe uma alma propriamente humana, racional e se torna um ser humano. Essa teoria filosófica de Tomás de Aquino, nomeada hilomorfismo, propõe que "a alma é a forma substancial do corpo, mas uma forma substancial só pode estar presente em uma matéria capaz de recebê-la.

## Reflexão



Em busca desse direito em poder realizar o aborto, algumas mulheres saíram a campo para obter o feito. Em meio a inúmeras notícias veiculadas, o conceito pela busca do “direito ao aborto” bem distinto aos permitidos por lei (em caso de estupro ou quando a gestação causar iminente perigo de morte à gestante) sob o argumento: “meu corpo, meus direitos”. Aqui saio a campo para defender o nascituro pois diversamente aos casos de aborto permitidos por lei, reverbero a pergunta que talvez, muitos façam. Não seria mais fácil e eficaz adotar os vários métodos de prevenção à gravidez indesejada? Faço constar no bojo desse texto alguns métodos capazes de evitar uma gravidez indesejada, são eles: Pílula anticoncepcional, Implante anticoncepcional, DIU hormonal, Adesivo anticoncepcional, Anel vaginal, Anticoncepcional injetável, Preservativos, DIU de cobre, Dia-

fragma vaginal, Laqueadura e vasectomia. O que falta não são meios ou direitos, em verdade falta caráter e responsabilidade. Ato sexual não gera apenas prazer, também gera consequências das quais pode-se evitar por vários métodos. O assunto é polêmico, mas auto-explicável e para evitar esse denodo não precisamos cruzar os braços, bastam as pernas.



### **Dr. Émerson Tauyl**

Advogado Criminalista, especializado em Direito Militar e Segurança Pública, com escritórios em São Paulo e Praia Grande  
[@emerson\\_tauyl](#)

MAISON  SPA

Manequins do 42 ao 56



Lojas abertas  
nos domingos  
de dezembro

 \_maisonspa

Compre On Line

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

**JARDINS | SP**

(11) 2507-6284

Al. Min. Rocha Azevedo, 1076

**PERDIZES | SP**

(11) 2503-6305

Rua Dr. Homem de Melo, 438

**MOEMA | SP**

(11) 2738-6188

Rua Graúna, 332



# Período de equilíbrio e conquistas para os signos

**S**erá um período de resolução de todos os problemas com força vital, energia, ímpeto e equilíbrio. Toda essa mistura traz proteção para os objetivos, plenitude e estratégia nas diretrizes que se deseja traçar, com o estabelecimento da alegria pessoal. Época de demonstração de abundância e a possibilidade de regozijo pela conquista de algo e a realização dos sonhos planejados.

## Áries: 2 de ouros

Seja flexível e aproveite os momentos que lhe trarão bons resultados, consequentemente não deixe de mudar o que é necessário por medo, por estar em uma zona de conforto.

## Gêmeos: o sol

Conquistas e sucesso em seus objetivos. É a hora de encontrar esclarecimentos a todas as dúvidas que te perseguiram e firmar com você mesmo o compromisso de empenho para conquista.

## Touro: a torre

Mudanças irão lhe impactar porque você julgava que sua atitude era a correta, mas, no entanto, estava enganada(o). Alguns acontecimentos e atitudes que você tomou repercutiram em tudo que você vive agora.

## Câncer: 10 de copas

Este é um período propício para exercer gratidão, portanto aprenda a agradecer por todas as oportunidades e até mesmo as barreiras que surgem em seu caminho.

## Leão: 4 de paus

Momentos de felicidade e alegria colhidos devido a tudo o que você tem plantado durante sua jornada. Agradeça ao Universo porque você está em uma boa caminhada.

## Virgem: 10 de espadas

Embora a vida não esteja seguindo o fluxo que desejamos, não significa que tudo foi em vão, ou que você fracassou, eventualmente surgirão novos caminhos e horizontes para seguir.

## Libra: o louco

Levando pelo seu sentido literal, podemos ver como aspecto positivo a necessidade de se arriscar e de desejar que novas oportunidades aconteçam. Contudo, esse desejo intenso pode te levar a perder tudo.

## Escorpião: 3 de paus

Todas as suas energias estarão a favor da mudança, por isso você sentirá a necessidade de dar um passo maior, de ousar. Essa passagem exige de você coragem. Persista e conquistará.

## Sagitário: 7 de copas

Você está diante de muitas escolhas e por ter dúvidas de como reagir e qual seguir, você permite que as oportunidades escapem. Atenção para os assuntos importantes, mesmo que sua alma esteja repleta de confiança.

## Capricórnio: rainha de espadas

Haja de forma transparente e sutil, diga sempre o que pensa, exponha suas ideias, você é uma pessoa muito sábia e se encontra em um momento inspirador.

## Aquário: 5 de copas

Compreenda como o amor-próprio pode construir bases sólidas para quaisquer relações. A partir do momento que você se ama é possível estabelecer ligações com as demais pessoas do mundo.

## Peixes: ás de espadas

Você tem em sua mente tudo que é necessário para alcançar o sucesso, você só precisa colocar isso para fora. Lhe falta motivação e coragem, mas você precisa agir.



**Katina Santos**

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



Antonia Fontenelle  
by Vonshér



# Origem

NOVA FRAGRÂNCIA



[antonlafontenelle.cosmeticos](https://www.instagram.com/antonlafontenelle.cosmeticos)



ACESSE MEU SITE



COMPRE AGORA!