

REVISTA info:mente

JUNHO 2022 | Nº 14



INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

PREVISÕES

O horóscopo pelas
cartas do tarô

MENTE

Você conhece o
“efeito porta”?

GIOVANNA ANTONELLI

“Sinto orgulho ao ver o meu propósito pessoal,
ser guiado também através dos meus negócios”



GIOVANNA
ANTONELLI

BRND.
@brurp-ilustra

Versão “business” ativa e avante

Nesta edição você vai conhecer uma Giovanna Antonelli diferente de tudo que já viu, já que a atriz falou sobre carreira, sonhos, saúde mental e sua rede de franquias em beleza. Empreendedora, a artista revelou que ama o Brasil e mais do que isso: adora investir na geração de empregos e no crescimento de sua equipe, propagando tecnologia e autoestima a preços acessíveis. Além da lição de Antonelli sobre o mundo business, você fica por dentro das novidades da música, entretenimento, comportamento e muito mais. Esperamos que você goste! Até a próxima e grande beijo!



Foto: Edu Rodrigues



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

Repórter
Aline Sampaio
Diagramação
Gabriel dos Reis
Ilustrador
Bruno Prado



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

A LEADER ONLINE - CARDS & GAMES É MUNDIALMENTE ACESSÍVEL E REGISTRADA EM SUA APLICABILIDADE EM MAIS DE 170 PAÍSES, O QUE, SEGUNDO A CONVENÇÃO DE BERNA, A TORNA ÚNICA.



SUMÁRIO



Foto: Pino Gomes

10 MENU.....
Culinária síria
excepcional
(e divina)



14 CAPA

Giovanna Antonelli

A mais que empreendedora da vez!

31 BELEZA EM PAUTA
A calvície masculina
frente à frente!



32 VOCÊ SABIA
Relacionamento abusivo e
saúde mental



38 ATUAL
Conheça o “efeito porta”

40 MAPA ASTRAL
Como está o amor da sua vida?



Você não precisa ser perfeita pra ser incrível



Marina Ruy Barbosa embaixadora da beleza

A atriz, influencer e empresária de 26 anos, Marina Ruy Barbosa, acaba de se tornar embaixadora de maquiagem de Yves Saint Laurent Beauté no Brasil, passando a representar em território nacional alguns dos itens mais cobiçados e aclamados por maquiadores e consumidores em todo o mundo, e integrando o time composto também por Zoe Kravitz, embaixadora global de YSL Beauté. “YSL sempre foi muito inspiradora para mim. E desde muito tempo ela faz parte da minha vida e das minhas referências de moda e beleza. Quando recebi o convite para ser embaixadora de uma marca que eu tanto admiro, foi muito especial. Fiquei muito lisonjeada em fazer parte, aliás, em representar valores que YSL reflete com tanta solidez desde que foi concebida”, explica a artista. Questionada sobre qual seu produto preferido, a empresária revela: “Eu amo batom vermelho e acho que essa cor tem uma conexão muito forte com a marca YSL. Amo todos os tons, mas o batom YSL Rouge Pur Couture The Slim Velvet Radical traz um vermelho mais fechado na cor 21 -- Rouge Paradoxe. Acho que fica super chique e dispensa grandes marcações nos olhos e no rosto. Ele se basta! Além de ser melhor de aplicar, pelo seu formato. Fica mais certinho no contorno da boca. Isso sem contar a embalagem, um charme a mais!”.

Thiago Arancam regrava “Minha Razão de Viver” do Ara Ketu

Grande sucesso da música nacional, a canção “Minha Razão de Viver” acaba de ganhar uma versão ainda mais romântica na voz do cantor Thiago Arancam. A composição de Chico Roque, Miguel Plopschi e Sergio de Souza, que é uma emocionante declaração de amor recebeu novos arranjos para a voz potente de Arancam, com direção de Yacoce Simões. “É uma música que marcou época, fizemos uma releitura bem romântica, não perdendo a essência da canção com uma vertente bem emocionante”, revela o cantor que realizou shows em mais de 40 países e acaba de estreitar a nova turnê “Mágico Amor”. Vale ressaltar que “Minha Razão de Viver” foi lançada originalmente no ano 2000 pela banda Ara Ketu e ao longo desses últimos 22 anos entrou no repertório de grandes artistas a exemplo de César Menotti & Fabiano.



Fotos: Divulgação

Rodriguinho lança novo álbum “Grand Hotel”

O cantor Rodriguinho, que celebra mais de 30 anos de carreira com vários sucessos, lançou seu novo álbum Grand Hotel. Composto por 4 faixas inéditas, o lançamento traz também uma regravação do grupo Kid Abelha interpretada pelo artista e sua filha Vitoria Gattolin, inclusive a música é a mesma que dá nome ao álbum. “Esse trabalho é um dos mais especiais que gravei, porque tive o prazer de cantar com a Vitoria, minha filha. Ela é excelente! Me orgulho como pai e artista. Espero que o público curta ainda mais nosso som e as novas faixas.”, comenta Rodriguinho. O artista começou a fazer sucesso na década de 90 com o grupo Os Travessos, alcançando números incríveis e firmando seu nome no cenário musical brasileiro. Após construir sua notoriedade, o artista viu que era necessário alçar voos mais altos, deixando de assumir os vocais do grupo para assumir as rédeas de sua carreira solo.



Jota Quest faz primeiro show em SP no Espaço Unimed

Se tem uma coisa que a Jota Quest tem, é história para contar! A banda, uma das mais queridas do pop-rock nacional, fará turnê nacional para comemorar seus 25 anos de carreira e o primeiro show será em São Paulo, no grande palco do Espaço Unimed, no dia 2 de julho, sábado. “JOTA25 - De Volta ao Novo” é o nome da turnê que irá propor aos fãs uma inédita “viagem no tempo” pela trajetória musical do grupo, reativando memórias e emoções, a partir de experiência audiovisual sensorial e futurista. O vocalista, Rogério Flausino, falou sobre a importância dessa celebração: “Mais que celebrar os 25 anos de nosso 1º álbum, a “JOTA25” quer celebrar A VIDA. Tantas coisas já aconteceram nesta nossa louca caminhada e continuamos por aqui, juntos, fortes e unidos. Há muito mesmo o que comemorar! É hora de extravasar geral os sentimentos, agradecer as conquistas, matar as saudades, realizar os sonhos e olhar pra frente”.

Com mesma formação desde sua criação em meados dos anos 90, os mineiros – PJ, Paulinho, Marco Túlio, Buzelin e Flausino – formam juntos uma “química” única. E é a partir desta simbologia “atômica” que se desenvolverá o conceito e o enredo do novo espetáculo: Cinco amigos, cinco energias, cinco átomos, formando um novo elemento, a molécula “JOTA”. Curiosamente, o “J” é a única letra do alfabeto que não estava “ainda” presente na tabela periódica. “Esta série de shows será seguramente um passo à frente nos espetáculos da banda. Unindo criatividade e tecnologia estamos buscando criar uma experiência audiovisual realmente inédita que esperamos, de coração, estar à altura de todo amor destes 5 caras pela banda e de toda a gratidão deles por seus fãs”, comemora Fábio de Lucena, diretor geral do espetáculo. Os ingressos podem ser adquiridos online ou nas bilheteiras do Espaço Unimed.



Zingo & Ringo apresenta cardápio especial de inverno

**Casa localizada na Rua dos
Pinheiros é comandada pelo chef
sírio Bassem Koussa**

O Zingo & Ringo é um pedaço da Síria no Brasil. Comandado pelo chef Bassem Koussa, e com uma equipe formada por refugiados sírios e palestinos, o restaurante preparou para este inverno um menu especial com opções saborosas da gastronomia árabe. Cuidadosamente elaborado e com ótimas opções de vinhos do Oriente Médio, o inverno no Zingo & Ringo será regado de boa comida, clima acolhedor e preços comedidos. Esses pratos são caseiros, estão no dia a dia da Síria e fazem parte do nosso inverno sempre muito rigoroso e com muita neve – Explica Bassem - eles levam muito limão, alho, laranja e outros ingredientes ricos em vitamina C, e são servidos quentes para proporcionar conforto e aquecimento.



O menu traz boas sugestões que passam por caldos, carnes e opções vegetarianas. Entre elas estão o Shakrie - contrafilé cozido lentamente com molho caseiro e coalhada (\$ 53,99). O Shish Barak - esfihas de carne cozidas no molho típico árabe e coalhada (\$ 54,99). Outra grande sacada do menu é a feijoada árabe Fava de Vagem - vagem cozida com contrafilé num molho tradicional de tomate com uma generosa quantidade de Zaatar (\$ 53,99).

Menu



Entre as opções vegetarianas o Zingo & Ringo ainda traz o Falafel - bolinhas de falafel, humos, babaghanush de berinjela, coalhada seca, babaghanush de beterraba, pickles, alface, tomate, pepino e pão sírio (\$ 53,99). Sopa de lentilhas vermelhas de cozimento lento regada com doses generosas de limão (\$ 24,99). Outras sugestões vegetarianas, que fazem parte do cardápio da casa, são o babaghanush de beterraba (\$ 29,99) e o charuto de folha de uva (\$ 29,99)

A carta de vinhos árabes é enxuta e vale destacar entre os rótulos a casa Ishtar - uma vinícola boutique que produz vinhos orgânicos do Líbano. Eles são feitos com corte de uvas de diferentes vinhedos e

altitudes, variando de 500 a 1200 metros, plantados predominantemente em Darbechtar (\$ 270,00). Outro destaque é a casa Ksara, a mais antiga vinícola do Líbano. Fundada por monges jesuítas, o Chateau Ksara vem produzindo vinhos ininterruptamente por mais de 150 anos. Os vinhedos estão localizados no vale de Bekaa (\$ 270,00). Outras opções de bebidas do Zingo & Ringo para este inverno são - chá preto com canela e nozes (\$ 14,99), chá de hortelã (\$ 14,99) e o tradicional café sírio com cardamomo (\$ 9,99).

O cardápio de inverno do Zingo & Ringo será aberto a partir do dia 07 de junho e ficará a disposição até o mês de setembro.



O cardápio de inverno vem para apresentar nossos pratos caseiros que não são conhecidos ainda pelos brasileiros – Explica Bassem - é para aproximar o cliente da nossa cultura, e é claro do nosso dia-dia, atendendo a demanda de servir pratos superquentes que amenizam o frio da capital paulista. São receitas familiares feitas com muito carinho - Finaliza o chef.

Sobre Bassem Koussa

Koussa tem 32 anos e em 2015 deixou a Síria e sua família em busca de uma nova vida longe da guerra. Após 4 anos no Brasil abriu no início de 2019 o Zingo & Ringo. Tem formação em Arquitetura e atuou na ONU como emissário. Atualmente emprega refugiados sírios e palestinos em seu restaurante.

Zingo & Ringo

Endereço: Rua dos Pinheiros, 537 – Pinheiros/SP

Atendimento: Terça a domingo das 11h30 às 23h

Reservas: <http://www.barzingoeringo.com.br> ou pelo Whatsapp: 11 96436-2704

Possui acesso para deficientes

Pet Friendly



O outro lado de Giovanna Antonelli

**Atriz de sucesso fala sobre a veia
empreendedora à frente de sua
rede de franquias**

Por: Renata Rode | Fotos: Pino Gomes e Vinicius Mochizuki

Na frente das câmeras ela é um terremoto: seus personagens viram ícones da dramaturgia e ela dita moda por onde passa. Na vida real, Giovanna Antonelli é daquelas que ditam que “o céu é o limite”, arregaçam as mangas e fazem acontecer. Além de artista renomada e reconhecida, ela é uma empresária feliz que leva a sério o empreendedorismo e investe no Brasil e seus talentos.





Enquanto o mercado de beleza e bem-estar passou por maus bocados em função da pandemia do COVID-19, a GiOlaser está no polo oposto, isso porque a marca que faz parte de um dos maiores ecossistemas de saúde da América Latina, e que tem como sócias a atriz Giovanna Antonelli e a multiempresária Dra. Carla Sarni, teve um crescimento de mais de 250%, e a explicação para um feito tão notável é simples: inovação, pioneirismo e acessibilidade. “Enquanto todo mundo se perguntava o que fazer, a gente foi lá e fez. Quando a pandemia se concretizou, a primeira coisa que eu fiz foi ligar para a Giovanna e dizer: vamos ter que investir em um e-commerce robusto e rápido. Entre essa ligação e colocar a ação no ar foram menos de 10 dias. Todo mundo queria se agarrar a uma esperança de que as coisas voltariam ao normal e adquirir um pacote de tratamento estético

co com vantagens, era um vislumbre de normalidade que naquele momento era muito importante para as pessoas, surfamos essa onda e acertamos em cheio”, conta Dra. Carla Sarni, CEO do Grupo Salus.

Tudo começou quando a própria Giovanna experimentou a depilação a laser anos atrás. A artista ficou apaixonada pelo método e percebeu que havia um nicho a ser explorado no Brasil porque ela queria oferecer ao público geral tratamentos de alta tecnologia a preços acessíveis. “Acho que foi muito mais que expandir uma ideia: meu propósito vai além da beleza porque ultrapassa a estética já que autoestima tem a ver com saúde mental e não é de hoje. Além disso, investir em empregos e conquistas junto com uma equipe que trabalha dia a dia em busca do mesmo resultado e compartilhar conquistas é enriquecedor”, fala a atriz.



Capa

Em uma entrevista exclusiva, Antonelli falou sobre seu trabalho como atriz, as redes sociais, sobre como mantém o equilíbrio e a saúde mental e, claro, sobre seu negócio, que é sua mais nova paixão de vida (e que não para de crescer).

De todos os personagens que já fez, qual o seu predileto (se é que tem um)?

Ihhhhh. Não rsrs. Me sinto apaixonada a cada personagem, como se fosse o primeiro, mesmo com tantos anos de carreira. Isso me alimenta. E aceito todos eles e tento sempre transformar as oportunidades.

Se fosse colocar por ordem de preferência, o que viria primeiro e por quê? Televisão, teatro ou cinema (peço que fale de todos por gentileza)?

TV porque sou cria dela. E ela me trouxe até aqui e ao mesmo tempo me proporcionou experiências incríveis no cinema e no teatro! Amo as 3 artes e elas se completam.

O que você acha da história de colocar influencers para fazer novela?

Temos que começar de algum lugar. E agarrar sempre as oportunidades. E claro, se aperfeiçoar, estudar, se dedicar, se aprimorar. A dedicação é constante. O estudo também. E quando isso acontece, o céu é o limite.

Você tem feito um trabalho diferenciado nas redes, postando dicas sobre saúde mental. Como surgiu isso?

Não surgiu, é o que vivo, e experimento no dia a dia. Gosto de compartilhar o que me faz bem e o que traz mais leveza para vida. Da saúde mental deriva o bem-estar, que faz a diferença em tudo que a gente faz, principalmente na saúde física. Não adianta treinar 7 vezes na semana e não cuidar da mente, não adianta fazer terapia e descuidar da saúde do corpo. Equilíbrio com certeza é o segredo e a busca de todos.



A Infomente fala em exercitar a mente o tempo todo: o que você faz no dia a dia para estimular a mente?

Estudo, treino, me alimento bem, leio, crio, procuro ter disciplina na minha rotina, mesmo quando estou num ritmo intenso. Vou adaptando meus horários, e me desdobrando pra dar conta de tudo.

Como você cuida efetivamente da sua saúde mental?

Trabalhando. Faço o que amo. Meditando. Dormindo bem. E curtindo minha família e amigos.

O que a pandemia trouxe como aprendizado para você hoje?

Tudo pode mudar a qualquer momento. Não temos controle de nada. O lance é viver o momento presente, intensamente, criando e produzindo. O futuro é hoje e agora.

Como consegue dar conta da vida corrida como atriz, empresária, mãe, tudo junto e misturado? Qual o segredo?

Comecei a trabalhar aos 13 anos de idade e nunca mais parei, minha rotina foi se intensificando ano após ano e as minhas responsabilidades também. Convivo desta forma desde sempre, com muita disciplina, paixão e vontade de crescer. Ter descoberto desde cedo o meu dom, foi o que me moveu para chegar até aqui. Um privilégio.

Vamos falar desse lado empresária agora, como surgiu a ideia de investir na marca de depilação a laser?

A GiOlaser teve como carro-chefe durante alguns anos a depilação a laser, e já não é mais a nossa realidade. Já que temos lasers para diversos fins e uma gama completa de tratamentos faciais e corporais! Hoje, nossa assinatura é 'tudo em um só lugar'. Mas, a depilação a laser foi o gatilho de tudo

Capa

porque desde que conheci o tratamento mudei minha relação com a estética. Nessa época o procedimento era caríssimo, e poucas pessoas tinham acesso a ele. Daí tive a ideia de criar uma marca que pudesse, acima de qualquer coisa, ter qualidade com acessibilidade para que todo mundo, independentemente da classe social, pudesse desfrutar desse procedimento a um preço justo e boas condições. Conheci a Carla Sarni, presidente do Grupo Salus, ela tinha expertise para multiplicar o meu sonho transformando nosso modelo de negócios em franquias. Desde o início a sinergia de propósitos entre a GiOlaser e o Grupo Salus ficou evidente e ingressamos numa sociedade que tem sido imensamente frutífera. No último ano crescemos mais de 200% e a expectativa de crescimento para esse ano também é otimista. Sinto muito orgulho vendo o meu propósito pessoal, ser guiado também através

dos meus negócios. Hoje todo mundo tem acesso a tratamentos de beleza e bem estar com preço justo e qualidade imbatível, isso é incrível!

Você se envolve em tudo como empresária? Como é seu dia a dia cuidando da franquia?

Faço questão de me envolver em tudo porque não é apenas a minha marca em jogo, é o meu nome, minha credibilidade, meu propósito. Faço questão de aprender e acompanhar todos os movimentos e estar sempre muito próxima do nosso time. Que já é uma grande família.

Você mesma faz depilação a laser? É bom ver a tecnologia em prol da beleza, né?

Desde que comecei a ver o resultado da depilação a laser, sempre passei a dica adiante. Hoje fico toda feliz levando minhas filhas e suas amiguinhas na

GiOlaser! Já que temos tecnologia, precisamos usar a nosso favor né? Pesquiso e testo sempre novidades do mercado pensando em levar para a GiOlaser. Amamos cuidar da saúde e bem estar dos nossos clientes.

Qual sua rotina de beleza em casa - dá o segredo pra gente...

Ihhhhhh. Faço tudo que posso, dentro do meu tempo. Rotina é tudo que nunca tive na vida!!! Rrsrs. Me viro nos 30. O mais importante é cuidar de dentro pra fora, alimentação, muita água, exercícios, foco sempre na saúde. Sem isso, não tem cremes nem procedimentos milagrosos. Temos que potencializar os resultados dos tratamentos no dia a dia. E como eu amo tratamentos, estou sempre na GiOlaser me cuidando. Temos muitos procedimentos incríveis!!!

O que podemos esperar sobre novos projetos no próximo semestre?

Novela, filme, palestra, lançamentos de coleções... Muitas novidades.

O que é ser feliz para você? Porque hoje felicidade está diretamente ligada à saúde mental, né?

Ser feliz é estar com a minha família, acordar com saúde, ajudar pessoas, fazer meu trabalho e poder presenciar pequenos milagres diariamente. A vida é um milagre.

Qual seu sonho pessoal e profissional?

Meu sonho pessoal é que algum dia possa existir menos desigualdade, fome, pobreza. Mais generosidade e amor. E profissional é continuar gerando empregos, e acreditando no potencial do nosso país e do nosso povo.



Acontece

6 passos para a organização financeira da sua empresa

Ter um bom controle sobre as finanças é essencial para obter lucro e investir em melhorias, como a renovação da frota. Além disso, evita desequilíbrios e desperdícios. "Algumas atitudes básicas podem levar a uma administração financeira eficiente e organizada", explica o assessor contábil e CEO da Sapri Consultoria, Cláudio Lasso. Para ajudar nessa tarefa, o especialista montou um guia com 6 dicas para os empreendedores:

- **Faça um planejamento financeiro:** o primeiro passo é colocar no papel todos os gastos e rendimentos da sua empresa. "É necessário definir um orçamento anual e começar a cortar gastos desnecessários. Possuir reservas e economias, não deixar pequenas despesas em segundo plano. E, sobretudo, conhecer bem seus prazos".- Não misture contas pessoais e empresariais: isso vale para todos os empresários, independentemente da sua área de atuação. "Muito comum em pequenas empresas e empresas familiares, esse erro pode criar uma co-dependência entre as duas áreas. Além de ajudar no crescimento de todas as partes envolvidas, separar as contas ajuda na transparência financeira da empresa".

- **Mantenha o fluxo de caixa positivo:** a boa administração do capital de giro é imprescindível. "Saiba administrar seu capital de giro. Analisar o fluxo de caixa e prever um crescimento ao longo do tempo é essencial para antecipar e lidar com problemas futuros. Se possível, planeje um fluxo de caixa suficiente para 6 meses de operação, no mínimo. Além de útil durante períodos de sazonalidade, será importante para momentos de crise, como a vivida durante a pandemia do coronavírus".

- **Tenha um bom sistema de gestão:** "Além da gestão de fornecedores e de pessoal, a gestão de rotas e cargas também necessita de atenção. As soluções tecnológicas podem ajudar nessa etapa da gestão. Gerando mais segurança de que motorista, caminhão e carga chegarão ao seu destino sem grandes problemas, com o menor custo necessário para sua operação".

- **Tome cuidado com limites de crédito e dívidas:** o CEO da Sapri Consultoria diz que é comum a utilização de empréstimos e financiamentos na gestão de empresas de transporte. "Os gastos para renovação de frota, por



Fotos: Divulgação

exemplo, são muito altos. É muito importante estar atento às dívidas junto às instituições financeiras e de tributos. Juros e multas podem ser um problema se houver atrasos na quitação das dívidas. Aqui, o ideal é você planejar com antecedência seus investimentos de expansão, e buscar instituições financeiras que te proporcionem crédito a baixos juros e condições flexíveis".

- **Busque apoio especializado:** ter uma boa assessoria contábil é de suma importância para a organização financeira da sua empresa. "Além de entender a legislação tributária e manter a empresa dentro dos parâmetros legais, o profissional adequado fará a melhor organização das contas. Assim, mantendo em dia a saúde do seu negócio".



Foto por Gustavo Scalena

**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

GRAACC 30 anos

Acontece

Estreia: “O Método Grönholm” dirigido por Lázaro Ramos

Já estão à venda os ingressos para a curta temporada do espetáculo “O Método Grönholm”, que estreia no Teatro Unimed, em São Paulo, dia 24 de junho, com direção de Lázaro Ramos e Tatiana Tibúrcio e estrelado por Luis Lobianco, Raphael Logam, George Sauma e Anna Sophia Folch. A polêmica obra de Jordi Galcerán sobre limites e escrúpulos na hora de concorrer a uma vaga de trabalho é um grande sucesso



ao redor do mundo há 20 anos, tendo originado o filme espanhol El Método, dirigido por Marcelo Piñeyro, em 2005, e lançado no Brasil com o título O que você Faria? – Para mais informações, acesse: <https://www.instagram.com/teatrounimed/>

Museu da Imaginação inaugura Espaço Matemática

A Matemática está presente em nossas vidas de maneira única e o Museu da Imaginação mais uma vez investe no conhecimento e inaugura um novo espaço. A exposição é uma homenagem à ciência, que é a ferramenta de todas as outras ciências. O objetivo do Museu é que, o público não só se familiarize com alguns conceitos da matemática, mas também possa jogar, brincar e interagir com cada instalação, se aventurando em novos desafios. O Espaço Matemática se tornará uma instalação permanente, para visitas contínuas den-

tro do funcionamento do museu. As atividades ficarão dispostas pelas mesas no ambiente, como Tetris, Sudoku, Torre de Hanoi e Máquina de Galton, e também colocadas nas paredes. Lembrando que às segundas o Museu é fechado. O funcionamento acontece de terça a domingo em dois períodos de atendimento, das 09:30 às 13:00 e das 14:00 às 17:30, sendo que o ingresso permite a visita em um dos períodos (manhã OU tarde). Para mais informações acesse o insta @museudaimaginacao e divirta-se!



Fotos: divulgação

HAPPINESS
MENTOR
formação master

Saiba mais em:
mentorifac.com.br ou
clique para acessar



**AULAS
REMOTAS**
em 24, 25 e 26
de Junho de 2022

6 MESES DE ACESSO ÀS
GRAVAÇÕES DAS AULAS

AMBIENTE EAD
EXCLUSIVO COM
MATERIAIS DIDÁTICOS
E APOSTILA COMPLETA



DESCONTO DE 10%
para leitores da
EDITORA LEADER e
INFOMENTE



DESCONTO DE 50%
para NEGROS, PARDOS
e INDÍGENAS

**FAÇA A FORMAÇÃO HAPPINESS
MENTOR, COM FRAMEWORK DO
INSTITUTO FELICIDADE AGORA É
CIÊNCIA E COM UMA DAS
MAIORES REFERÊNCIAS E
PRECURSORAS DOS ESTUDOS E
FORMAÇÕES SOBRE A
FELICIDADE NO BRASIL E SEJA
UM MENTOR DE FELICIDADE EM
BASES CONCEITUAIS E
CIENTÍFICAS E EM PRÁTICAS
RECONHECIDAS
MUNDIALMENTE.**



Andréa Perez Corrêa
HEAD do Instituto Felicidade Agora é Ciência

www.institutofelicidadeagoraeciencia.com.br
contato@felicidadeagoraeciencia.com.br

Acontece

Economia circular: brechó de família faz sucesso em SP

Criado pelas irmãs Gabriella e Julia Wolff, a Daz Roupaz se consolidou pelo seu modelo de negócio, que funciona para manter o mínimo de peças paradas no estoque de suas duas lojas e e-commerce, aliando tecnologia e sustentabilidade. Através de um sistema atento de curadoria, que seleciona cerca de 20 mil peças por mês, o brechó conta com itens como: moda feminina, masculina, infantil, acessórios, cosméticos, perfumes, roupas e acessórios para pets, eletrônicos como secador e chapinha de cabelo, entre outros, sempre priorizando peças-chaves, que estejam em tendência e que sejam modernas. Com duas unidades em São Paulo, nos bairros Pinheiros e Itaim, a Daz Roupaz foi crescendo exponencialmente e em 2020 lançou seu e-commerce, que conta com novidades todos os dias. Acesse: www.dazroupaz.com.br



Problemas no trabalho x saúde mental

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as situações de competição são as principais causas de estresse associado ao trabalho. Estatísticas apontam que uma a cada cinco pessoas no trabalho podem sofrer de algum problema de saúde mental. Um deles, que vem se tornando cada vez mais comum, é a síndrome do esgotamento profissional, chamada de Síndrome de Burnout, que provoca esgotamento físico e mental. Para o professor Jameson Thiago Farias Silva, do curso de Psicologia da Faculdade São Luís de França (FSLF), o primeiro ponto para manter a saúde nesse ambiente é, de antemão, não pensar o trabalho apenas do ponto de vista da aquisição de renda. “Embora seja um fator determinante na escolha de uma profissão, o sujeito por vezes se identifica e tira prazer de sua atividade, ou nela vê a chance de realizar algum projeto. Em todo caso, o ambiente de trabalho é um ambiente no qual o sujeito, em maior ou menor grau, se realiza”, destaca. Neste sentido, proporcionar o bem-estar no ambiente de trabalho pode ser entendido como reforçar esses fatores que mantêm o sujeito realizado: boas condições para o exercício da função, remuneração justa, espaços para o uso da criatividade no trabalho, etc.

Fotos: divulgação

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



O Poder de uma História

Precursora em Psicologia Positiva é considerada uma das empreendedoras mais relevantes do País

Mestre em Sistemas de Gestão e Especialista em Psicologia Positiva, Andréa Perez é docente em pós-graduações sobre a Felicidade, Psicologia Positiva, Gestão de Pessoas, Forças de Caráter e Qualidade de Vida. A profissional ainda é Head do Instituto Felicidade Agora é Ciência, voltado à pesquisa, treinamento e consultoria e organizadora, coautora e revisora crítica de onze obras e seis cards, além de uma das idealizadoras da startup Editora Leader Online – Cards & Games, plataforma de info-produtos. Palestrante internacional, coordenadora do Simpósio Luso-brasileiro de Psicologia Positiva na Universidade de Lisboa, a TEDx speaker e coordenadora de eventos de ajuda humanitária no Brasil e a nível internacional tem muito a ensinar. Precursora em Psicologia Positiva é considerada uma das empreendedoras mais relevantes em projetos para capacitação de novos profissionais no mercado, promovendo formações e mentorias de negócios.

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

Desde muito cedo aprendi que Juntos Somos Melhores e até hoje uso desta prerrogativa em praticamente tudo que faço. É lógico que muitas coisas se processam no intrapessoal e são momentos em que produzimos e nos conduzimos apenas com nós mesmos. Mas ao longo da minha trajetória profissional, nada foi tão significativo como a união com outras pessoas. Para isso, num primeiro momento, é preciso ter abertura para outro e conseguir perceber quem, da mesma forma, faz este mesmo tipo de aposta. Sem essa postura de abraçar o outro com suas peculiaridades não se chega a grandes parcerias. E isso requer também que não tenhamos uma postura nutrida de vaidade por conta de postos, cargos, reconhecimentos e tudo que pode inflar uma postura arrogante, mais egocentrada que nos distancia de outras pessoas. Precisamos entender que não somos especiais no sentido de sermos melhores que ninguém: somos especiais quando, sendo quem somos, acolhemos e apoiamos



Fotos: Divulgação

o outro. Unir-se em parcerias, apoios, complementariedade com outras pessoas não é um processo fácil e pode, em algumas situações, ser até decepcionante, quando a contrapartida do outro não contempla a mesma postura edificante, generosa e complementar. Já esbarrei pela vida com situações em que acabei vivendo situações decepcionantes, por conta de a outra parte, na relação de parceria, objetivar apenas o interesse próprio e querer apenas se aproveitar das oportunidades de networking ofertadas. Só que esta atitude de crescer e fazer crescer juntos me fez viver uma quantidade muito maior de ótimos momentos e conquistas que de momentos medíocres e decepcionantes. Até porque não fui eu que fiquei com essas “mazelas”, mas sim quem as produziu; sobre o que ainda sinto até pesar. Acho que o que me mantém na aposta do Juntos Somos Melhores é uma convicção ou crença muito forte de que nascemos para nos integrar mutuamente uns com outros, para que possamos viver todas as nossas potencialidades, para que possamos contribuir de alguma forma com todos.

Essa postura contagiou a minha jornada profissional em tudo o que faço. Na organização de obras, trago comigo apenas em 5 livros mais de 100 autores, sem nunca ter publicado um livro solo, apenas de minha autoria. Até hoje, optei pela reunião de autores, por mais que as revisões críticas gerassem uma dedicação imensa. Na construção de eventos, na organização e apoio a congressos e simpósios, sempre me dediquei a buscar e abrir possibilidades à indicação e inclusão do maior número possível de pessoas, mesmo que para isso fosse preciso dedicar horas de trabalho sem nenhum tipo de ganho ou remuneração. Na construção de projetos, sempre busquei oportunizar “a primeira chance” para quem estava entendendo a dificuldade dos “começos de jornadas”. Acho que uma postura focada no NÓS, no JUNTOS, seja talvez o que de melhor eu possa transmitir a alguém e acredito que seja disso que a humanidade esteja precisando.

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

Há, aproximadamente, 12 anos atrás eu comecei a me preparar para o momento que seria de minha aposentadoria. Tendo começado uma carreira muito cedo na área pública federal, com 54 anos já teria direito legal a terminar minha jornada de “ativa” e poderia ir para casa e usufruir das “férias permanentes” que esse momento da vida oferece. Só que me conhecendo a fundo, sabia que eu não estaria no momento de “parar” e usufruir de uma vida desprovida do trabalho. Com isso, comecei uma longa jornada de desenvolvimento e resolvi fazer inúmeras formações sobre desenvolvimento humano, pós-graduação e até um mestrado, com foco em dar continuidade ao que sempre me cativou: gente. Minha trajetória profissional foi contemplada pela oportunidade de lidar com pessoas em áreas organizacionais cujos processos contemplam a gestão de pessoas, os recursos humanos e tudo mais; o que eu queria que, de alguma forma, continuasse sendo o meu trabalho depois da jornada na carreira. E foi lá bem no início de minhas formações que fiz uma prática que me fez prospectar tudo que eu desejava sem amarras ou julgamentos. Neste momento, além de todas as visualizações mentais sobre domínios da minha vida pessoal, contemplei, de igual forma, o que eu, à época, considerei como sendo o melhor que eu poderia ser no campo da Psicologia Positiva. O que eu também sabia de certa maneira era o quanto eu precisaria me dedicar para alcançar o que desejava: ser uma profissional que com seu conhecimento pudesse realmente

Ápice

ajudar muitas, muitas, muitas pessoas a serem mais felizes, sendo alguém considerada por um trabalho de qualidade, inspiração e entrega. Segui durante anos até aqui, acreditando que cheguei, de certa forma, a esse lugar que imaginei. Só que percebo que este lugar continua sendo ainda o mesmo lugar de onde comecei: o lugar de uma condição humana que trazemos ao longo da vida, a do aprendizado e do desenvolvimento. Isso me mobiliza e energiza a achar que posso oferecer ainda mais com o que continuo aprendendo ou amadurecendo.

Achar que já cheguei ao que eu desejava, de certa forma, é me engessar na minha jornada humana, nas possibilidades que a vida ainda oferece e no que tenho ou posso deixar nas pessoas.

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

Honestidade. Meus pais sempre me ensinaram de forma exemplar a importância da honestidade em todos os sentidos, contemplada em sua autenticidade e integridade. E essa honestidade me fez ter uma atitude diante da vida que só me trouxe ganhos emocionais e comportamentais e que nutriram todos os domínios de minha vida e do meu trabalho. O maior ganho que tive com a honestidade foi o de me aproximar de mim mesma com muita completude e aceitação: compreender quem sou de verdade, tendo a devida percepção de que, antes de ser um produto do “externo”, sou o âmago da minha essência. E ao longo da vida, foi esta essência que sempre esteve comigo. E isso fez com que a condução do que fiz e faço até hoje em minha vida seja nutrido por escolhas que me completam e se alinham às minhas crenças positivas, valores, interesses e objetivos. E o que percebo cada vez mais é que quanto mais eu me aproximo de mim em essência, mais eu compreendo o que nasci para ser e fazer. E disso, nós nunca podemos esquecer.

Que legado você quer deixar?

Desde muito nova, eu tenho um desejo de ser daqueles idosos, cujas histórias de vida as pessoas gostam de escutar, por conta dos aprendizados que conseguem extrair. Sabe daquelas pessoas mais velhas que trazem exemplos de humanidade que você almeja viver? Acho que é isso que eu desejo. O que prospecto de legado e espero que eu consiga, pois isso ainda não está realizado, é que a minha história de existência, concretizada em todas as suas formas e combinações, sirva de exem-



plo para alguém, não pelo que eu fiz, mas por ter sido quem eu fui. Para mim, talvez, o que de pior eu poderia viver seria olhar para vida e achar que não segui a trajetória que deveria, por não ter me concentrado no que era a minha razão de existir. Costumo dizer às pessoas que me perguntam sobre qual é o caminho para a felicidade que o atalho mais rápido é você ser quem você é. Simples assim. Isso porque cada um de nós tem algo de muito valor a deixar no mundo e nas pessoas, só que, muitas vezes, não conseguimos acessar essa verdade em nós mesmos. Buscamos nos outros, nas situações, no externo, aquilo que está tão próximo. Por isso, que na minha pretenciosa ambição de deixar um legado observável, é ser inspiração para que alguém possa acessar quem é, sua luz e a sua razão de existir.



Andréia Roma

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

Beleza em Pauta

Calvície Masculina: mitos e verdades

A calvície masculina é permeada por muitos mitos e verdades. Primeiramente é importante saber que uma pessoa perde, em geral, de 50 a 130 fios por dia, então, não entre em desespero porque alguns fios estão caindo! E os fios crescem em média 0,35 mm a cada 24 horas. Em geral, o ciclo normal do cabelo programado geneticamente resulta numa troca de todos os fios em um período.

A alopecia androgenética é a forma mais comum de perda de cabelos em homens e afeta mais de 50% desse grupo com idade acima de 50 anos. Até o momento, não se conhece completamente os mecanismos da alopecia androgenética, mas sabe-se que esse tipo de queda se relaciona principalmente à genética e hormônios ambientais. A di-hidrotestosterona (DHT), que é o principal hormônio envolvido com a calvície em indivíduos geneticamente suscetíveis. Ela age induzindo mudanças nos folículos. Não só a hereditariedade e a idade estão ligadas à calvície. A genética e o envelhecimento são os motivos mais comuns que levam à queda de cabelos e até mesmo à calvície.

No entanto, o problema tem diversas causas, podendo ser provocado por outros fatores, como o estresse, problemas hormonais e até anemia.

Por essa razão é tão importante consultar o médico responsável pelo cuidado com o cabelo, para então, diagnosticar a causa da queda dos fios.

Se você sofre com a Calvície procure um profissional capacitado para um diagnóstico adequado e indicá-lo ao melhor tratamento. O tratamento capilar é responsável por reter ou repor a umidade dentro do fio, assim como devolver os nutrientes e as proteínas perdidas na fibra devido à ação de fatores mecânicos ou químicos,

hormonais, genéticos, doença autoimunes, etc. Para que esse processo alcance o resultado desejado, é necessário passar por consultas médicas para que seja indicado os ingredientes e tratamento específicos.

Há uma série de procedimentos tecnológicos médicos que são responsáveis por trazer resultados satisfatórios para os vários tipos de queda de cabelo. Laser 1550nm; Carboxiterapia; Microagulhamento; Intradermoterapia capilar;

Capellux - Luz de Led - laser baixa potência; Toxina Botulínica Capilar, dentre outros e o Implante Capilar.

Pela visão integrativa precisamos tratar a queda capilar focando nas causas que geraram os tipos de queda. Sendo necessário uma investigação clínica, exames de sangue, exames de fio de cabelo, exames dentários, a fim de diagnosticar e tratar as possíveis causas da queda de cabelo de cada paciente. A utilização de loções tópicas capilares, polivitamínicos, vasodilatadores tem efeito nos sintomas e de forma localizada; como a utilização de um antitérmico para a febre, não tratando o fator causal, colaborando a camuflar processos crônicos e progressivos, como por exemplo, um foco dental. A partir do momento em que o diagnóstico da causa da queda de cabelo é feito e tratado, a queda de cabelo pode diminuir conseqüentemente. Atenção: para um diagnóstico e tratamento mais seguro e eficaz procure um dermatologista qualificado!



Dra. Flávia Maklouf

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

Comportamentos tóxicos colocam em risco a saúde mental

Especialistas destacam a importância da consciência diante dos sinais no relacionamento

Não há como negar: a vida sexual foi atingida pelo cenário atual e ainda mais na atmosfera pós-pandemia que estamos enfrentando. Para Enrique Lora, médico integrativo, a questão é muito mais profunda do que se imagina. Pesquisas conduzidas na Turquia, Itália, Índia e Estados Unidos em 2020 indicam um declínio na atividade sexual dos casais, assim como em atos individuais, em decorrência do lockdown. Mas os estudos vão além disso. “Sabemos que a discussão sobre libido é multifatorial, já que as questões de ansiedade e depressão acabam influenciando muito na produção de certos hormônios e isso interfere diretamente na vontade de ter relação, até na questão do orgasmo, da lubrificação e, em alguns casos, até na ereção. Quando a gente fala sobre reclusão, lembre-se que a gente está diminuindo a absorção de vitamina D, a gente tende a comer alimentos mais inflamatórios que reverberam diretamente na questão hormonal e em uma inflamação, em uma inflamação crônica, e em processo oxidativo, o que reverbera para não ter uma saúde social boa, em todos os sentidos”, alerta o especialista.



A baixa libido não está só associada a hormônios conhecidos como testosterona. De acordo com o médico, é preciso analisar além da alimentação, a rotina e o organismo do paciente. “Claro que temos hormônios que estão diretamente ligados com a falta de libido, com a falta de lubrificação, com a falta de ereção, dificuldade de chegar ao orgasmo, esses são os hormônios que muitas vezes temos dúvidas se são masculinos ou femininos. É o exemplo da testosterona, que é presente tanto em homens quanto mulheres. Claro, que muito mais em homens, isso não quer dizer que mulheres em certas circunstâncias não devam em sua insuficiência, não devam fazer a reposição. Assim como os hormônios femininos também para mulheres após a menopausa, são cruciais, para um equilíbrio, ele também reverbera na libido”, pondera.

Antigamente, os homens quando passavam dos 40 tinham um acentuado declínio hormonal. Hoje, essa idade foi reduzida. Por volta dos 25 a 30 anos já existe uma queda na reposição hormonal, pelo contexto inteiro, ambiental e orgânico que as pessoas enfrentam em sua rotina. Tendo em vista esse quadro, podemos afirmar que a reposição hormonal é sim uma das melhores opções e alternativas que temos não só para melhora da vida sexual, mas da vida como um todo.

É preciso, além de fazer acompanhamento médico de taxas, seguir uma boa alimentação e evitar a ansiedade. “Quando a gente entra no estado ansioso, na verdade nosso organismo está entrando em um estado de alerta. Nesse estado de alerta, o corpo trabalha para deixar a gente pronto para enfrentar esse estado de alerta, essas agressões, só que for de forma constante, o pico aquele momento se for algo mais constante começa a reagir de mecanismo pró-inflamatório, e aí onde gera o distúrbio, gera envelhecimento, gera dificuldade de produzir hormônio. Esse estado de angústia, esse estado de alerta, que hoje é muito comum, nos termos após uma pandemia dessa é buscar equilíbrio em todos os pilares importantes em nossa vida. Fazer atividade física é extremamente importante, para trazer um bem-estar físico, pra trazer esse estado de relaxamento, tem a liberação de hormônios e traz esse relaxamento pra nossa mente. Uma alimentação não inflamatória nos traz um bom funcionamento gastrointestinal, que conseqüentemente reverbera na nossa mente, afinal o intestino é considerado o segundo cérebro. Enfim, é preciso que tudo esteja em harmonia para que o paciente possa produzir mais, dormir melhor, sentir-se bem e aproveitar a vida como um todo”, finaliza.

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Alexandra Loras e a confiança na diversidade

“O mundo está ficando cada vez mais complexo e a resposta não está necessariamente na minha cabeça ou na sua. Brilhante hoje é quem tem a competência de formar um time diverso, trabalhar bem em grupo, fomentar a boa discussão, incluir todos no processo de tomada de decisão e despertar a melhor versão de todos”.

Marisa Salgado se inspira em mulheres

“Me inspiro em mulheres que desafiam o tempo, como Maria Quitéria de Jesus Medeiros, primeira mulher a entrar nas Forças Armadas e a defender o Brasil em combate. O pai dela não permitiu que se alistasse, mas em 1822 ela fugiu de casa, cortou os cabelos, se vestiu como homem e se juntou ao Regimento de Artilharia”.



Adelini Gusmão: todo profissional tem seu lugar

“Eu sentia falta de trocar experiências com pessoas do mercado sobre os temas de gente, mas hoje vejo o quanto podemos transformar a perspectiva de trabalho das pessoas colocando-as no lugar certo, por isso eu sempre falo: “não existe profissional ruim, existem pessoas que não estão no lugar certo”.



Aléa Fiszpan conta como lida com seus erros

“Posso garantir que cometo um monte de erros, com certeza deixo cacos no meio do caminho, mas o tempo todo olho para aquela menina e volto a conversar com ela. Para isso, faço uma jornada de autocohecimento muito grande. A terapia, os retiros, a meditação são meus parceiros nesse caminho.”



Trechos retirados do livro “Mulheres que Transformam”, Editora Leader

Transforme sua beleza com nossas sugestões

Produtos para você ficar ainda mais linda do que já é!



Gel e Escova TUNG da EHM:
previnem e controlam mau hálito já que a ação das cerdas somada às substâncias do gel inibe a formação de odor desagradável



Gloss Lip Max Smink Make Up:
enriquecido com ácido hialurônico, trata e previne os vincos, preenche o contorno e intensifica a cor dos lábios com Vitamina E e D-Pantenol

Hidratante Labial Nivea Shine:
proporciona 24 horas de hidratação e possui aroma frutado, em diversas versões de fragrância para uma pele viçosa



Reconstrutor diário weWISH Wess Professional:
atua na neutralização de tons amarelados, mantendo os fios sempre hidratados e com muito brilho



Beauty Sleep Braé:
perfeito para quem ama praticidade já que basta passar o sérum antes de dormir para acordar com os fios nutridos, hidratados e protegidos



Água Perfumada Phytoderm Carinho:
colônia com confortável nota de lavanda, trazendo o frescor para mulheres doces e delicadas naturalmente com fórmula à base de água, fácil de lavar



Cicatricure Gel Creme Antissinais Diurno FPS 30:
deve ser aplicado pela manhã sobre a pele limpa e seca, com movimentos de baixo para cima



Sérum Renovador Área dos Olhos Cetaphil Optimal Hydration:
hidrata profundamente a área dos olhos, tem textura agradável e rápida absorção



Lipglass, M·A·C x Stranger Things:
possui tons brilhantes prontos para criar um brilho sutil leve ou intenso e sobrenatural com opção de duas cores



Blush Powder Max Love:
disponível em 12 cores, possui textura fina e oferece alta pigmentação com um leve toque cintilante



Mente sobrecarregada pode gerar lapsos de memória

**Condição chamada de “efeito porta”
ocorre quando estamos num estado
cognitivo vulnerável**

Termo criado pelo cientista cognitivo Tom Stafford, que estuda lapsos de memória, o Efeito Porta acontece quando a pessoa esquece o que ia fazer quando entra em outro ambiente. Ou seja, a memória falha, literalmente, ao cruzar uma porta. Dois estudos (da Universidade de Notre Dame, nos Estados Unidos; e da Bond University, na Austrália, e publicado na BMC Psychology) comprovam a tese: quando passamos por uma porta, podemos ter lapsos de memória em relação a objetos, coisas materiais.

O típico exemplo: você vai ao quarto procurar o fone de ouvido para ouvir música enquanto lava a louça. Ao entrar no quarto, você esquece completamente o que ia pegar. Tenta lembrar, não consegue e desiste, voltando para a louça sem o fone de ouvido. Ou pior: quando entra no quarto, seu celular toca na sala e você

vai atender. No trajeto cozinha-quarto-sala, a mente já esqueceu da louça e do fone de ouvido.

Mas porque isso acontece? Segundo o Dr. Adiel Rios, Mestre em Psiquiatria pela UNIFESP, pesquisador no Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP e Membro da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), o que desencadeia o esquecimento é a transição de um ambiente para outro. “O simples ato de entrar ou sair por uma porta representa uma espécie de limite de evento na mente. Quando você muda de ambiente, muda também o foco de atenção, compartimenta a memória e a lembrança se torna mais difícil”, explica.

Entretanto, segundo a Dra. Danielle H. Admoni, psiquiatra na Escola Paulista de Medicina UNIFESP e especialista pela ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), o Efeito Porta só ocorre se estivermos num estado cognitivo vulnerável, com a mente muito



sobrecarregada. “Diariamente, ficamos expostos a uma quantidade enorme de estímulos, nos motivando a fazer várias tarefas simultaneamente. O problema é que o cérebro não está acostumado a receber tantos estímulos e a processar inúmeras informações de uma vez só. O resultado é o esgotamento mental, podendo saturar o córtex cerebral, gerando uma mente agitada, impaciente, com bloqueio criativo, baixo nível de tolerância e, claro, prejuízos na memória”.

Será que existe como evitar o “efeito porta”? Sim. Como a condição está diretamente relacionada ao esgotamento mental, é imprescindível melhorar os hábitos de vida, incluindo atividades que beneficiem corpo e mente, como dormir bem, ter uma alimentação equilibrada, reduzir o consumo de álcool, ter vida social, ler, ouvir música, entre outras. “A meditação também desempenha um papel importante no equilíbrio pessoal e contribui para o relaxamento e o descanso em um

nível mais profundo, podendo ser praticada em casa, inclusive numa pausa do trabalho”, complementa Rios. “A forma como vemos o mundo e respondemos aos conflitos têm grande influência na saúde mental. Prova disso é que quanto mais pensamos em um determinado problema, mais nosso corpo responde com sintomas de estresse. Uma maneira de ameniza-los é desenvolver formas saudáveis de lidar com as próprias emoções. Nesse sentido, a psicoterapia surge como uma aliada para o autoconhecimento, o autocontrole e a inteligência emocional”, ensina Admoni.

Ainda, é preciso destacar que a prática de atividade física é fundamental. Segundo um estudo publicado na Neuroimage e realizado em 51 homens e mulheres saudáveis, entre 18 e 55 anos; aqueles que apresentavam aptidão física mais elevada tinham um hipocampo mais firme e elástico e se saíram melhor nos testes de memória.

Como está o amor na sua vida?

Não estou falando apenas do amor romântico, mas principalmente do amor próprio, o auto cuidado com o corpo, alimentação... Como você fala com a sua imagem no espelho? Com carinho? Respeito? Amor? Ou usa palavras duras? Se critica? Procura defeitos?



Você sabia que recebe do outro exatamente o que você SE dá? Eu recebo muitas pessoas nos meus atendimentos que reclamam sobre a falta do amor e como não estão sendo valorizadas pelos parceiros (a) e durante o atendimento sempre fica claro o quanto a própria pessoa se maltrata... E como isso ocorre? Quando nos colocamos em segundo plano e tudo e todos em primeiro lugar, quando nos alimentamos mau por falta de tempo, quando não priorizamos pequenos prazeres como uma massagem ou até uma coisa simples como um banho mais demorado...

Quando nosso diálogo interno é crítico, só olhamos para o que achamos que é feio no nosso corpo. Preste atenção nos seus pensamentos quando olha pra sua imagem no espelho. Esses pensamentos são energias que você está enviando para o universo que não distingue se é bom ou ruim, é apenas energia que será devolvida em forma de pessoas e situações que ocorrem na vida todo dia!

A notícia boa é que você pode mudar tudo isso rapidamente e os astros podem te ajudar. Em junho temos o planeta Vênus no signo de Touro trazendo uma energia incrível para o corpo e essa energia vai reverberar para todos, mesmo que seu planeta não esteja no signo de Touro, onde estiver esse signo no seu mapa será ativado.

O signo de Touro é sensorial, sente prazer nas pequenas coisas do dia a dia. Como é bom ter um CORPO, sentir a pele arrepiar, sentir o cheiro de uma flor, um perfume, uma comida! Apreciar coisas bonitas, sorrir, saborear um drink ou café sem pressa. Isso tudo faz parte dos prazeres do taurino, assim como assistir um bom filme ou ler um livro em um sofá confortável, ouvir uma música gostosa...

Vênus é o feminino, o seu modo de amar, o que você busca no outro, o que te atrai, como ama, como seduz, como expressamos nossos sentimentos nos relacionamentos afetivos, especialmente no amor e o prazer. Também mostra nossa atitude em relação a dinheiro, bens pessoais, conforto e valores materiais, estéticos e sociais. Inspira nossa capacidade de tomar as decisões que mais trarão satisfação, assim como demonstra como apreciamos e nutrimos o interesse por algum tipo específico de arte, beleza ou diversão.

Mostra não só nosso poder de atração, mas também o que nos atrai nos outros, as qualidades que buscamos em alguém. Representa o que forma nossos valores, nosso senso estético, nossos gostos pessoais, os tipos de diversões que a pessoa pode ter mais afinidade, o que apreciamos e desfrutamos em geral. Se gostamos de passear ou de ficar em casa, de conversar, de fazer amigos, etc.

Aproveite essa energia para gerar dentro de você o amor próprio, se seduza, se dê presentes! Se você gosta de vinho, compre uma garrafa e saboreie sem pressa, faça um day spa, se coloque em primeiro lugar, **VOCÊ VALE MUITO!**

Use e abuse desse trânsito para se amar de verdade, se elogie na frente do espelho, mesmo que no início não seja muito confortável, insista até ser real dentro de você e a partir daí, observe como as coisas vão mudar ao seu redor. As pessoas te tratam como você se trata internamente, faça essa experiência durante esse mês e depois me conta tudo sobre as mudanças que aconteceram. Te espero no meu instagram: @mfernandapalhares



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora dos ebooks "Decifrando os Signos" e palestrante de Astrologia

@mfernandapalhares



TEMPOS DISTINTOS

Todos os dias quando acordo não tenho mais o tempo que passou, mas tenho muito tempo, temos todo o tempo do mundo... Em verdade, o texto rememora aos “jovens” com mais de 35 anos e reporta à canção, Tempo Perdido da Legião Urbana do ano de 1986. Apesar da música ainda ecoar em rádios e playlists o tempo passou e se perdeu ao longo dos anos. Não há tempo perdido, salvo se você o desprezou. A letra tinha o condão em nos lembrar a condição efêmera, veloz e passageira da vida vista sob uma lente juvenil e, pouco proveitosa (ao menos na letra do interlocutor). E mais, a música fala sobre a dualidade em ter e não ter tempo sem enxergar um propósito maior. Daí surge nosso contraponto, a juventude moderna, sua evolução e suas conquistas. O ser humano é uma máquina de escalada de progresso e avanço (tá eu sei, alguns...). Bem, vamos ao nosso giro no passado... Segundo a história, os pré-australopitecos foram as primeiras espécies e viveram logo após a separação do grupo que originou os hominídeos e os chimpanzés,

tendo como principal característica o modo de vida arborícola. Depois surgiram os australopitecos denominados os primeiros hominídeos pertenciam ao gênero *Australopithecus*, dos quais constituíram um grupo diversificado e bem-sucedido. Tiveram como principais características: a postura ereta, a locomoção bípede, a dentição primitiva e a mandíbula mais semelhante à da espécie humana. Para encerrar esse período chato da leitura, o gênero (estou me reportando à história temporal, dada a palavra, atualmente provocar grande polêmica) *Homo* que se destaca aos demais pelo desenvolvimento do sistema nervoso e da inteligência, dotado de adaptações evolutivas, como o bipedalismo. Dessa linhagem surgiram outras subdivisões como *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo ergaster* e os *Homo neanderthalensis*: conhecidos por neandertais (juro acreditar que ainda existam alguns desse espécime nos tempos atuais, risos). Após toda essa fase rudimentar da evolução humana, enfim surge o homem moderno *Homo sapiens*. Desculpe a narrativa histórica e não foi com o intuito de tornar vosso tempo perdido. Tendo em vista

Reflexão

falamos de postura e evolução, podemos dizer que a juventude de uns tempos para cá, do qual traz muita confusão, seja sobre gênero, identidades, orientação sexual entre outros dos quais eu mesmo talvez desconheça. Pois bem, as coisas já não são como antes, não é verdade? Hoje me considero anacrônico, por consequência da extrema dificuldade de entendimento de uma série de mudanças sazonais. As tendências de moda não são as mesmas de outrora, tampouco os veículos, a culinária, a comunicação por exemplo é full time, quando antigamente chegava em horas, dias ou até meses. Lidar com mudanças é algo delicado, por vezes incompreensível, principalmente quando estão fora do nosso eixo. Na Grécia antiga diziam que “os jovens de hoje em dia não são mais como antigamente”. Esse presságio perdura há milênios, mas confesso que a primeira geração de humanos não tenha sido a melhor. Parte da juventude se apresenta démodé, pois parte dela consegue destaque face as suas conquistas e desenvoltura, mas boa parte permanece estagnada, inerte. Inclusive chegaram a ter a denominação de geração canguru. Em que pese a conquista pela independência, alguns jovens parecem viver em pleno ostracismo. Vejam que a vertente natural da vida é buscar a independência pessoal e financeira, conquistar um título, emprego, casa própria, formar uma família e conseqüentemente sair da casa dos seus pais. Como no cântico da Legião Urbana, Tempo Perdido é cantada na primeira pessoa, e a análise se dá sobre o tempo em que estivemos dormindo, talvez daí se crie a ideia de que nossa geração (anos 70 e 80) teve um tempo desperdiçado e, ao acordar nos deparamos diante das novas possibilidades e por essa razão a letra destaca que ainda temos todo tempo do mundo. Nesse contexto apresentado, me deparo com uma juventude transviada, intolerante com seus pais, sem resiliência quando se deparam com problemas, não sabem receber um “não”, não estão preparados para as decepções que vida impõe, vivem complicando o óbvio entre outras mazelas. Por conseguinte, existem as exceções, mas, infelizmente o que sobressai são os pontos negativos. Pais que criaram seus filhos com o propósito normal e funcional da vida, ou seja, dar continuidade na existência humana. A guisa do antigo “normal” um filho era preparado para lidar com as dificuldades propostas pela vida, constituir conhecimento, profissão, independência e família. Hoje, nossa geração (anacrônicos) parece ter criado um vértice social do qual estaremos fadados a suportá-los até o último dia de nossas vidas, ou antes que nos matem. Sem dúvidas muitos vivem nesse apogeu por conta e culpa excessiva da superproteção familiar. Aqui faço meia culpa, pois me incluo nesse cená-

rio, todavia, meus filhos são criados à moda antiga. Em conversas paralelas com amigos verifico o avanço nas dificuldades experimentadas por alguns, em que confidenciam suas particularidades, dentre elas, as praticadas por seus filhos. O tema geralmente circunda sobre as mesmas notícias. “meu filho não quer saber de nada, não sai do quarto e fica o tempo todo diante da tela do computador ou de um aparelho celular”. Em alusão a letra da Legião Urbana, apesar de “antiga” é permanente e duradoura, eu arriscaria afirmar, atual, pois retrata de forma poética o verso: “Todos os dias antes de dormir; Lembro e esqueço como foi o dia; Sempre em frente; Não temos tempo a perder”. Aqui o personagem conduz aos interlocutores que, antes de dormir devemos refletir sobremaneira das coisas em que preferimos lembrar ou esquecer, porém, devemos perceber a importância de aproveitar o tempo que nos resta. Na continuidade do verso, lá estamos nós, os “velhos” ou anacrônicos estarecidos com a nova forma de vida dessa juventude sagaz, da qual comunga da ideia em que são superiores a tudo e a todos, principalmente aos pais. Ora, inteligência e experiência são totalmente dissonantes no contexto prático. O tempo vivido por um pai é algo incomensurável seja pelas dificuldades enfrentadas, experiências vividas, desilusões e conquistas etc. ”Nosso suor sagrado; É bem mais belo que esse sangue amargo; E tão sério; E selvagem; Selvagem; Selvagem” Aqui a letra traz a sublime realidade em podermos compreender diante da crítica à relação que somos obrigados a ter com o trabalho e aos compromissos assumidos com a família. O suor sagrado é o esforço para se conseguir manter-se com trabalho árduo, que consome praticamente o nosso tempo e a mente. Por conclusão quando um filho se desvia do afeto familiar, passa ser um gestor de algo que não conquistou, ainda que esteja sob o manto da vanguarda no tempo, seus pais, possuem a ampulheta da sabedoria. Portanto, nenhum filho pode se apossar do tempo conquistado de um pai, mas também devemos rememorar que “Temos nosso próprio tempo” para compreender as coisas da vida. E, apesar de estarmos juntos no mesmo tempo as experiências são individuais. Viva e aproveite todo tempo disponível.



Dr. Emerson 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

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



Transformações à vista e benefícios para colher

É o momento de permitir que as mudanças aconteçam, assim, o medo de seguir em frente não será um problema, pois seu espírito anseia por uma nova estrada e novos desafios. Aproveite e lide com todas as dificuldades que surgirão, o momento é propício para encarar os desafios que estão por vir.

Áries: Os Enamorados

As ações do seu destino ainda não estão definidas, pois se relacionam às escolhas que você terá de fazer em seu caminho. Esteja atento.

Touro: Cavaleiro de Paus

Uma pessoa pode chegar e mudar sua estrada pacífica com sua intromissão. Corte o mal pela raiz e não deixe que ela interfira em teus planos.

Gêmeos: O Enforcado

O período nos incentiva a fazer uma pausa para refletir antes de tomar decisões, em vez de apressar as coisas. Isso levará a um resultado melhor.

Câncer: Rainha de Copas

É possível manter proximidade com suas emoções e possibilita a compreensão dos seus sentimentos e também daqueles que o cercam.

Leão: 7 de Copas

Seja ativo: você planeja e sonha muito, mas não coloca os planos em prática. Busque aperfeiçoar e faça os sonhos ganharem formas reais.

Libra: A Lua

O momento é de alerta para que estejamos atentos para evitar enganos, processos fantasiosos e ilusões que estarão presentes. Cuidado!

Sagitário: 8 de Espadas

É preciso ter cautela com situações que te sufocam. Livre-se do que te traz energias ruins e se afaste das pessoas que querem saber demais.

Aquário: Rei de Copas

É o momento de dar conselhos, de estar com amigos, de investir no amor e de sabedoria. Esteja aberto a esse período e desfrute do que isso te traz.

Virgem: 9 de Copas

Caso exista uma pessoa na sua vida esse amor será rodeado por confiança, valor e atração de todos os objetivos que deseja alcançar.

Escorpião: 9 de Ouros

Acredite em seu potencial, não tenha receios nem se atrase por medo. Você conseguirá atingir o objetivo. Não desista porque todos que torcem por você.

Capricórnio: 6 de Paus

Você está andando na direção certa quanto ao relacionamento. Ela lhe trará realizações benéficas e você se sentirá em uma felicidade completa.

Peixes: Cavaleiro de Ouros

Você estará devoto ao trabalho. Seu foco é tão grande que às vezes pode até exceder os limites. A dica é: use praticidade para conseguir soluções.



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



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



ACESSE MEU SITE



COMPRE AGORA!