

REVISTA info:mente

JULHO 2022 | Nº 15



INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

INVERNO

Um cardápio mais
que especial

REDES

Quando o
medo impera

DRA. LILIAN ALVES

"Descobri uma missão de vida através da HOF:
assim me tornei empreendedora e inspiração
para empoderar outras mulheres"

DRA.
LILIAN
ALVES





Empreendedora, persistente e premiada

Quando falamos em saúde mental, englobamos assuntos e áreas das mais diversas. Por isso, e por ser alguém que inspira mulheres o tempo todo, convidamos a Dra. Lilian Alves para abrilhantar nossa capa. Ela é especialista em HOF, mas costumo dizer que é transformadora de vidas, já que seu talento permite que as pessoas elevem a autoestima e contabilizem ganhos maiores do que qualquer bem material. Está tudo na matéria especial, com direito a ensinamentos, curiosidades e beleza, claro! Espero que gostem!



Foto: Rodrigo Moraes



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

Photo: Rodrigo Lybdaes

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

SUMÁRIO



Foto: Rodrigo Moraes

10 MENU
Receitas e
tentações de
inverno



16 CAPA

Dra. Lilian Alves

Empresária transformadora de vidas

30 ATUAL
Você tem medo de ser
cancelado?



32 SAÚDE EM FOCO
Com sua licença, vamos
falar de saúde mental



38 ÁPICE
Ensinaamentos de uma super
executiva

42 REFLEXÃO
Vivemos no País das Maravilhas?

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.**

Faça a leitura do QR Code ou clique para acessar



Andréa Perez Corrêa

HEAD do Instituto Felicidade Agora é Ciência

www.institutofelicidadeagoraeciencia.com.br

contato@felicidadeagoraeciencia.com.br

INFOMENTE



Luana Camaleão e a saúde mental em “Todas as Garotas em Mim”

A atriz Luana Camaleão interpreta a personagem Paloma, na série “Todas as Garotas em Mim”, na Record TV. No papel, a artista tem que lidar com transtornos emocionais. Para fazer a atuação, a estrela afirma que compreendeu de imediato que era uma função importante comunicar aos jovens que assistiriam ao seriado sobre depressão e ansiedade, temas que ainda hoje são tratados com preconceito e desinformação. “Minha maior busca sempre foi pela humanidade e verdade da personagem. Meu desejo é que crianças e adolescentes enxerguem a Paloma como uma amiga, que ela abra portas para um diálogo dentro das casas e escolas. Quero que, se por ventura, através da exposição de suas inseguranças e angústias, eles identificarem semelhanças com suas dificuldades, consigam buscar ajuda.”, disse a atriz.

Thaeme e Thiago fazem parceria com a Japinha Conde

A dupla Thaeme e Thiago lançou o single ‘Viralizou’. A faixa, que conta com a participação de Japinha Conde, também ganhou um videoclipe que já está disponível no YouTube. “Estamos muito animados com este lançamento! Os últimos projetos não permitiam a divulgação de singles isolados, então, quando essa música chegou para a gente, decidimos fazer algo bem especial”, revela Thaeme. A nova parceria surgiu de uma amizade entre Thiago e Japinha, que moravam no mesmo condomínio em São Paulo. Thaeme e Japinha se conheceram no dia da gravação do clipe. No vídeo, Thaeme e Japinha se juntam para se vingar de Thiago, é bem-humorado e retrata bem a história da música que fala sobre um rapaz que viralizou nas redes traindo suas namoradas que, até então, não sabiam da existência uma da outra.



Expansão nacional: PremiumGroup contrata novo executivo

O PremiumGroup, holding responsável pela gestão das clínicas HCMC, FF Clinic e dos laboratórios Pasteur (apoio laboratorial) e Premiumlab (Focado em coleta e atendimento domiciliar), acaba de oficializar a contratação do executivo Fábio Angel. O grupo, fundado por Fernando Salvador e Thiago Pereira tem como meta ser nos próximos anos, um dos principais players em Medicina Preventiva e Longevidade, através da constante construção de um corpo clínico e assistencial de excelência, implantação de novos produtos e serviços, um crescimento orgânico sustentável e a ampliação das suas atividades em M&A com foco nas principais cidades do país. Com um objetivo ambicioso de alcançar o primeiro bilhão de faturamento nos próximos 2 anos, a empresa trouxe o executivo que conta com uma larga experiência consolidada na área de saúde para somar e guiar neste crescimento. Com um extenso currículo e experiência de mercado, adquirido em posições de liderança em empresas como Hospital Israelita Albert Einstein, GE

Healthcare e Grupo Oncoclínicas, Fábio assume a cadeira de Diretor Geral Executivo do grupo tendo como principais responsabilidades aumentar e gerar novas fontes de receita com produtos que integrem a prática médica e assistencial a uma jornada do paciente, agregando qualidade e resolutividade ao tratamento e programas de prevenção. O executivo tem também a responsabilidade de construir uma governança corporativa, constituição de um board com nomes de peso no mercado, liderar as estratégias de M&A, além de direcionar e ampliar a expansão do grupo, que hoje conta com mais de 15 clínicas e 5 laboratórios distribuídos por São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília e Belo Horizonte. “Todos nós sabemos que a sustentabilidade na cadeia como um todo da saúde se dará através de uma medicina preventiva baseada em evidências. Nosso objetivo é elevar este desafio para o próximo estágio, atuando em todo o Brasil com uma operação 100% focada na prevenção e na busca incessante da longevidade com qualidade”, ressalta Angel.



Passarela

Ex-jogador do Corinthians se casa: estilista assina looks do noivo e da noiva

No início do mês, o ex-jogador da categoria de Base do Corinthians Luan Oliveira se casou com a produtora de TV Tathiane Superchi no Pátio Benitto, no bairro do Brooklin, em São Paulo. O vestido de noiva e o terno do noivo foram assinados pelo estilista Charles Hermann da Victoria Alta Costura, um dos maiores ateliês da capital paulista. O casal se conheceu ainda jovem, pois Tathi conheceu Luan quando era sócia do Clube onde ele jogava na época e iniciou a sua carreira. Logo depois, Luan foi para Portugal e depois para Dubai, sendo contratado pelo Al Arabi onde está até hoje. A distância fez com que o casal marcasse a data do casamento, e Tathi se mudará para Dubai atual residência de Luan. Lucas Pires, Gu Mantuan, Leo Piton, Claudia Tenório, Paulo Salgado e Thaisa Pelosi foram alguns dos convidados do casal que estiveram presentes na luxuosa cerimônia.



Artista plástico brasileiro Rafael Jonnier terá obra exposta em Nova York

O artista plástico matogrossense Rafael Jonnier, dono de uma personalidade artística marcante, sempre usando cores fortes em suas obras foi convidado a participar do Jaguar Parade, movimento cultural que tem como objetivo arrecadar fundos e conscientizar as pessoas sobre a necessidade urgente de conservar a onça-pintada e seu habitat. Tudo isso através de uma exposição com dezenas

de esculturas de onças customizadas por talentosos artistas e que são exibidas em espaços de grande movimentação. As obras despertam a curiosidade e reflexão do público por onde passam, alcançando milhões de pessoas de uma forma única. A obra do brasileiro ficará exposta no Shopping Cidade de São Paulo, na Avenida Paulista em São Paulo até o dia 16 de Julho e seguirá para os Estados Unidos, onde estará exposta na Time Square em Nova Iorque no período de 08/09 a 06/10. Rafael Jonnier é um artista autodidata de 31 anos, natural de Cáceres-MT, que desde a infância demonstrou interesse e talento pelas artes plásticas. Ele tem uma identidade muito marcante e já bem conhecida através dos seus personagens: Divino Espírito Santo, Pescador de Sonhos e Princesinha do Rio. Já há 10 anos no mercado e vivendo integralmente no mundo da arte, possui uma galeria de arte na cidade de Cuiabá onde suas obras e produtos da marca estão disponíveis para visitação e compra. O artista também apoia a AAPOC (Associação de Apoio aos Pacientes Oncológicos de Cuiabá) no qual desenvolveu a identidade do Projeto Avivar que é estampado em diferentes produtos comercializados para arrecadar fundos e está sempre que possível presente nos eventos. Também é um dos apoiadores de ações em parceria com a JOCUM (Jovens Com Uma Missão).





A empresária e dançarina de pole dance Juliana Muniz participa de novo projeto com a cantora Bea Duarte

O pole dance é muito mais do que 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 dançarina e professora de pole dance, Juliana Muniz. No início de 2022, a empresária 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. Recentemente, Juliana foi convidada para

participar e coreografar as novas músicas que fazem parte de um trabalho inédito da cantora e compositora Bea Duarte. “Meu próximo lançamento inclui duas músicas que se ligam entre si, ambas com a temática de relacionamento através de um olhar e metáforas musicais. O projeto com a Ju é para a música “Tom” (a qual o nome já é um termo musical), em que o clipe terá cenas fazendo referência a uma caixinha de música onde eu sou a boneca com os instrumentos que toco e folhas de partitura, e cenas no pole dance. A música traz uma produção com a energia mais sensual e de empoderamento feminino, de saber o que se quer em um relacionamento, e o pole dance combina perfeitamente com essa energia”, explica a cantora que estreou como jurada do Canta Comigo Teen na TV Record. Bea é aluna de Juliana, e foi daí que nasceu a amizade, parceria e respeito pelo trabalho uma da outra. “Estar neste trabalho com a Bea é muito especial, estou muito feliz e torcendo para que todos gostem do resultado”, finaliza a empresária do Studio Downtown.

Casimiro Ristorante oferece menu especial de inverno

**Referência em culinária italiana traz
deliciosas fondutas que exaltam a tradição
gastronômica da família Tatini**

O Casimiro Ristorante, uma das mais importantes referências em culinária italiana em São Paulo passa a oferecer neste inverno um menu especial de fondutes. Com alma italiana, claro. Assim, fondutas de queijo, carnes e chocolates são uma nova oportunidade de degustar alguns dos tradicionais molhos da cozinha da família Tatini, normalmente usados na preparação de massas, chateaubriands, tournedors e outras delícias. “Nossos clientes nos motivaram a desenvolver essa sugestão ao nos perguntar sobre outras maneiras de saborear nossos molhos. Assim, desenvolvemos essa saborosa experimentação no formato de fondutas, que aguçam o olfato, o paladar, com cortes especiais de carnes e diversas texturas de pães, grissinis e frutas, perfeita para mais interação em volta da mesa”,





Fotos: Divulgação

afirma o chef Thiago Tatini, herdeiro dos segredos culinários da família.

Entre as novas opções, a Fonduta di Grana Padano (R\$ 220) é uma bela oportunidade para saborear, de outra forma, o clássico molho com o qual os Tatini tradicionalmente preparam linguini, um molho cremoso resultado da combinação perfeita de grana padano com emmental e gouda, lentamente derretidos em fogo muito baixo. Neste formato de fonduta, é servido com fresquíssimos e muito saborosos pães especiais, de fabricação própria e diária, recheados com pancetta e presunto cru, incorporados à massa durante o lento processo de fermentação.

Na Fonduta di Manzo e Agnello (R\$ 250), dois tipos de filé mignon (bovino e de cordeiro), cortados na ponta da faca e marinados com azeite e ervas, e involtinis de filé mignon em



pancetta e sálvia são acompanhados pelos inesquecíveis molhos dal Tatini: Pizzaiola (polpa de pomodoro, manjeriçã, vinho branco, alho fresco e orégano), Bom Gosto (molho roti regado com vinho tinto e ervas aromáticas), Di Funghi Cremoso (funghi secchi, funghi fresco, champignon fatiado e creme de leite fresco), Mostarda (mostarda americana com alecrim e creme de leite fresco), Como Seu Mário Gosta (vinho tinto, sálvia, alecrim, tomilho, alho e azeite), Béarnaise (manteiga emulsionada com vinho branco e estragão), Di Funghi Secchi Trufado Cremoso (funghi secchi, funghi fresco, champignon fatiado, manteiga de trufa branca e azeite trufado).

Em seu menu especial de inverno, o Casimiro Ristorante oferece deliciosas opções como a Fonduta di Grana Padano e a Fonduta de Manzo e Agnello.

A Fonduta Dolce pode ser pedida em duas versões: Cioccolato Bianco (R\$ 170) e Cioccolato 70% Cacao (R\$ 180), originário de frutos colhidos na Bahia, especialmente temperados e derretidos pacientemente em fogo baixo, com um toque de creme de leite fresco, acompanhados por grissinis (pralinée crocante, biscoito champagne e suspiro), frutas frescas (morangos, uvas sem sementes, banana e maçã) e marshmallows.

Fondues já viraram uma tradição nestas temporadas de frio, no Brasil e fora do Brasil. Dizem que as primeiras fondues surgiram para aproveitar o

excesso de queijo produzido em uma região da Suíça, na Idade Média. Em meados do século 20, surgiu a fondue de carne (bourguignonne), acompanhada

por molhos diversos e, ao contrário do que parece, também na Suíça, não na região francesa da Borgonha. Poucos anos depois, em Nova York, surgiu a fondue de chocolate, pelas mãos do chef Conrad Egli. E um lugar perfeito para reunir todos esses sabores, aromas e texturas de fondutas é a cozinha do

Casimiro Ristorante dal Tatini. Tatini de Casimiro, de Don Fabrizio, de Mario, de Fabrizio e de Thiago. As cinco gerações de cozinheiros da família Tatini fazem história por seu absoluto respeito às receitas mais saborosas da gastronomia italiana, gerações sempre dedicadas a receber com excelência e a compartilhar momentos únicos em volta da mesa. São os Tatini da mítica Cantina Don Fabrizio, em Santos; do Don Fabrizio, na Alameda Santos; do Tatini Restaurante, na Batataes; da Tatini Rosticceria, no Campo Belo; e do Casimiro, na esquina da al. Santos com a rua Augusta, em São Paulo.

Localizado no quarto andar do icônico edifício Santos-Augusta, o Casimiro Ristorante é uma deliciosa homenagem aos pratos clássicos da bela Itália, com toques modernos na finalização que deixam clara a emoção em compartilhar o prazer da boa comida, tão característica dos Tatini. À frente da sua cozinha, Thiago Tatini, guardião das deliciosas



receitas da família. Formado em gastronomia, Thiago faz arte na cozinha Tatini desde 1992, sempre com intuição, seriedade, ambição e, acima de tudo, paixão pelo calor e pressão exigidos de um cozinheiro.

Inspirado no glamour dos tradicionais restaurantes italianos das décadas de 40 e 50, o amplo ambiente assinado por Adriano Mariutti surpreende e envolve, com muito charme e elegância. Com 300m2 e 120 lugares, tudo é muito confortável e acolhedor, com amplas mesas, poltronas e sofás, com uma convidativa varanda integrada ao salão.

Casimiro Ristorante Dal Tatini

Edifício Santos Augusta, Al. Santos, 2159, 4º andar, Jardins, São Paulo

Reservas: (11) 3062-7776 | (11) 99859-8526 (WhatsApp)

Capacidade: 120 lugares

Acesso para portadores de necessidades especiais

Estacionamento: R\$ 30 (preço único, com manobrista)

www.casimioristorante.com.br

@casimioristorante



Dra. Lilian Alves

**Exemplo de superação e empoderamento
feminino, mestre em Harmonização
Orofacial conta como é realizar a
transformação de tantas vidas**

Por: Renata Rode | **Fotos:** Rodrigo Moraes

Quem encontra a mulher poderosa, decidida e talentosa em sua própria clínica de Harmonização Orofacial, sim, a Dra. Lilian Alves em mais um dia de trabalho na transformação dos rostos e vidas das pessoas, não imagina a história de vida que a acompanha. Aliás, só de imaginar, qualquer um que ler neste parágrafo que ela, mãe de três filhos pequenos, enfrentou a missão de se formar em Odontologia, com Mestrado em Ortodontia e Residência Clínica Avançada em Harmonização Orofacial, (ufa) e a cumpriu com méritos, aplaude de pé tal feito, afinal, ser mãe, esposa, empresária, dona de casa, profissional e dona de seu nariz, é para poucas (e poucos). E ela tem plena noção disso. Tanto que, durante nossa entrevista, relembrou diversos obstáculos que passou tanto profissionalmente quanto pessoalmente em sua carreira em ascensão. E foram muitos, já que, há 15 anos ela colocou na rotina os estudos e mudou de vida ao se formar em Odontologia. Ela diz que tudo aconteceu passo a passo e a principal

lição que aprendeu de tudo isso é que é preciso sempre acreditar: acreditar que é possível, acreditar no potencial e fazer acontecer. “Sempre falo para as minhas pacientes que quero trazer elas para meu lado, as fazendo acreditar que elas podem conquistar o que quiserem, que tudo é possível, basta crer e trabalhar para isso, claro”.

Em pouco tempo a Dra. Lilian Alves se tornou especialista e mestre em Ortodontia e entre cursos nacionais e internacionais descobriu a habilidade de atuar na Harmonização Orofacial. “Quando você faz uma análise de avaliação ortodôntica você tem diversos padrões que seguem estética dentária e facial também emprestando facilidade na aplicação da Harmonização Orofacial. Dessa forma aprendi que podia mexer ainda mais na autoestima das pessoas e que isso iria validar toda uma missão: a de transformar não só rostos, mas vidas inteiras. Mais do que nunca e hoje aprendemos que estar bem consigo é sinal também de saúde mental. Isso é primordial e nosso corpo é nosso templo”, defende.





Para a especialista o trabalho vai muito além dos procedimentos. É uma troca profunda porque os pacientes confiam em seu conhecimento e lhe entregam a verdadeira face, a confiança, seu cartão de visita. “Atender pra mim é uma troca de experiências, os pacientes levam algo de mim e eu deles e aprendemos o tempo todo. Cada paciente é único, é importante, é exclusivo e eu sei bem das minhas responsabilidades. Tanto que, ao ver que era primordial que eles se cuidassem também em casa de maneira correta, resolvi criar uma linha própria para facilitar os cuidados diários com a pele e deu super certo. É carinho em forma de produtos, que os acompanham na casa deles, é muita confiança e estudo empregados e eu sou grata pelo legado que venho deixando”, comenta.

Você já declarou em entrevistas que seria necessário que o paciente chegasse em consultório com harmonização psicológica. Explique, por favor?

Digo sobre harmonização psicológica, pois muitos pacientes realizam os procedimentos, tratamentos estéticos indicado por nós, na maioria das vezes para camuflar um problema pessoal na verdade. Recebo muitas situações dessas em consultório e procure conversar muito para que possamos chegar à raiz do problema. Um exemplo clássico acontece quando chega um paciente pra mim com dificuldades em superar uma separação conjugal. Não adianta o paciente estar mal psicologicamente e jogar as fichas em um procedimento estético ou algo pronto. Como profissionais devemos orientá-lo, guiá-lo para o que ele realmente precisa naquele momento. Costumo sempre dizer que nem sempre o que ele quer é o que ele realmente precisa. Partir de uma excelente avaliação é a chave para nosso sucesso. Nessa primeira consulta conseguimos mostrar a ele seu potencial e beleza, entendendo que podemos realçá-lo e trazer ele de volta à sua realidade e autocuidado, para que acredite mais em si, se ame mais e veja que juntos, paciente e profissional, podem alcançar resultados que serão benéficos em todos os aspectos de sua vida.

Na sua opinião, o mercado de harmonização facial está em crescimento, porém sofre com a banalização?

Sim, acredito que a harmonização facial está constantemente em crescimento e diria mais: quem se atrasa e não estuda está apenas surfando de onda em onda. Porém, como qualquer área, temos excelentes profissionais dedicados e preocupados com o bem estar de seu paciente, que se preocupam com a individualidade de cada um, mas infelizmente temos o contrário também, onde alguns profissionais não possuem o mínimo cuidado e cautela ao tratar ou cuidar de alguém e essa banalização acontece



por conta desses profissionais que acabam padronizados. Não individualizar o caso de cada paciente em especial, gera rostos na maioria dos casos desarmônicos, pois não são respeitadas as características individuais de cada um. As redes sociais e todo tipo de mídia comunicativa também acabam banalizando e padronizando esse mercado estético, ele sempre é manipulado pelo público que recebe esse reflexo negativo ou positivo. Essa manobra é fruto de trabalhos bons e ruins que encontramos nessa área, tudo é determinado pelo seu empenho e conhecimento, como disse mais acima, a harmonização facial é resultado daquilo que o profissional entrega.

Como profissional de saúde você trata o paciente como um todo, certo?

Isso, eu motivo diariamente a cuidar de si mesmo, não só esteticamente, mas internamente, corpo e alma, um conjunto para que tudo funcione harmonicamente, mostro para eles que tudo é possível e nada é perfeito. Tudo na vida depende da importância que você dá para determinada situação ou momento e que quando nos ressignificam a gente muda o mundo se preciso for.

Em suas redes e pela sua história percebemos o foco de superação: você passa para as pessoas mais do que a parte técnica de procedimentos, diariamente, você emprega motivação. É uma missão de vida?

Tenho certeza que sim, essa é minha missão, quando eu escolhi meu propósito, harmonizar pessoas, pensei comigo “Isso é muito louco”. Quando eu entendi que meu trabalho não era sobre brilhar e sim sobre iluminar outras pessoas, tudo mudou e começou a fazer sentido na minha vida. Quando comecei ver meus pacientes realizarem sonhos através de mim, do meu trabalho, minha vida começou a mudar por completo e me transformou no que sou hoje, uma mulher de superação, de garra, que não desiste, que luta pelos seus ideais e pelos seus sonhos. Na verdade, uso essa transformação e me doo por eles e eles mesmo não sabendo muitas vezes enriquecem e engrandecem meus dias.

A harmonização facial pode mudar a vida de alguém? Porque você fala muito que conversa demais com seu paciente entendendo o que ele precisa, que vai além do procedimento em si.

Capa

A harmonização pode sim mudar a vida de alguém que esteja sendo respaldado por um excelente profissional, isso é o grande diferencial para essa mudança, pois um bom profissional tem sempre um excelente planejamento, um feeling e um olhar diferenciado para saber exatamente o que aquele paciente em especial necessita, pois trata cada um de forma individualizada. Devemos sempre estar preocupados com o que o paciente deseja, mas mais do que isso, com o que ele precisa de fato para ficar bem com ele mesmo. Sempre digo para meus pacientes que é preciso olhar no espelho e amar o que estamos vendo. É preciso mostrar pra ele que seu potencial é enorme e faz-lo enxergar isso.

Como nasceu a sua linha de cuidados pós procedimento? Quais os diferenciais de ter uma linha própria e o que ela oferece?

Sobre minha linha de dermocosméticos, um lindo sonho que nasceu do papel. Fiz um curso de cosmiatria e 3 cursos de gerenciamento de pele porque queria conhecer melhor como os ativos atuavam na pele, associado a isso pensei na dificuldade que meus pacientes tinham de na hora da escolha de um produto bom e que cumprisse suas funções e que desse continuidade no pós procedimento ou para seu tratamento de home care. Lancei minha linha Glow Skin by Dra. Lilian Alves com ativos diferenciados, eficientes todos com comprovação científica e que realmente cuidam da nossa pele, assim criei uma linha completa desde um sabonete básico até um ácido noturno para um tratamento completo de pós cuidados com a pele. Hoje são mais de 10 itens todos pensados e formulados para tratar prevenir com intuito de fazer sua pele brilhar. Uma linha em excelência de qualidade onde todos os pacientes tenham acesso à comprando todas as informações sobre cada produto, com acesso a um catálogo e assim eles possam realizar sua rotina skin care fazendo a manutenção dos cuidados com a pele para que ela se mantenha saudável, linda e jovem.

O que as pessoas mais procuram em consultório hoje?

Acredito que seja retardar o envelhecimento precoce da pele, envelhecendo sim, porém, envelhecendo bem com aspecto saudável. Afinal todos querem se ver mais bonitos e mais jovens, com autoestima, autoconfiança, olhando no espelho e gostando do que se vê. Sempre digo aos meus pacientes “se olhar e gostar do que vê” é fundamental para um bom relacionamento consigo mesmo e para com o restante da sociedade.

PREMIAÇÃO INTERNACIONAL

A dedicação aos pacientes é tão grande, que a Dra. Lilian Alves participará da **Premiação Melhor do Brasil** na Europa 2022, organizada pela High Profile Magazine, Londres. O evento acontecerá na Torre Eiffel - Paris - França no dia 25 de setembro 2022 sendo que a especialista é convidada de honra do evento e fará uma palestra sobre HOF.





Você é daquelas profissionais que diz “não” a um procedimento que a paciente ou o paciente não precisa?

Sim, digo não mesmo, pois nem sempre o que o paciente quer é o que ele precisa, então mostro para eles com todas as evidências com embasamentos em estudos e com olhar clínico daquela face individualmente, isso faz todo diferencial de um bom profissional. O paciente na maioria das vezes é leigo então cabe a nós profissionais dar orientação e direção, mostrando-lhes sempre o melhor caminho, para assim termos uma parceria entre profissional e paciente para obtermos um grande sucesso.

Vamos falar de superação: você enfrentou o desafio de uma faculdade com três filhos pequenos. Como foi isso?

Posso dizer com todas as letras que não foi nada fácil. Enfrentei uma faculdade com 3 filhos pequenos entre 2 e 5 anos de idade e foi uma verdadeira loucura. Sempre fui muito estudiosa e dedicada e orgulhosa, posso dizer que tudo que me empenhei a fazer passei com honras. Nesse trajeto todo tive que ser mãe, esposa, dona de casa e universitária, tudo ao mesmo tempo. Mesmo com dificuldades cursei uma faculdade, especialização, mestrado e diversos cursos, passamos por tudo isso juntos. Tenho mesmo muito orgulho dessa minha história, pois fui espelho para meus filhos, fui um motivacional mostrando coragem e garra e hoje posso dizer com toda honra do mundo que tenho uma filha médica formada, um filho para se formar em medicina e um filho cursando direito. Todos excelentes alunos, dedicados e comprometidos com a profissão escolhida para suas vidas, três motivos de muita alegria para mim.

Quando teve o start de que queria seguir com Ortodontia?

No meu estágio de três anos me apaixonei pela ortodontia verdadeira e de qualidade. Nesse trajeto, trabalhei muito mudando sorrisos, vidas e elevando autoestima e qualidade de vida, foi isso que me deu start para querer atuar na área estética e continuar além dos sorrisos, partir para o conjunto inteiro, face e mente.

E como foi se tornar especialista em Harmonização Orofacial?

Sempre fui muito vaidosa e quando descobri o mundo da harmonização orofacial descobri que não queria fazer nada além disso: trabalhar com beleza, restaurando autoestima e autoconfiança. A Ortodontia me fez enxergar isso e me deu uma visão diferenciada para harmonização, já que dediquei uma vida inteira a estudar padrões faciais,

Capa

essa associação, esse olhar clínico, me fez aprimorar meu conhecimento e ir além com esse olhar, para poder harmonizar e me apaixonar cada vez mais por esse mundo maravilhoso que é a HOF.

Foram vários cursos nacionais e internacionais, certo?

Hoje tenho mais de 40 cursos na área da HOF, entre atualizações, residência e especializações, me dediquei muito porque queria ser referência na área, ser reconhecida pela execução de um excelente trabalho prestado aos meus pacientes, que depositam sua confiança em mim e me escolhem para essa transformação incrível na vida deles.

Você levanta a bandeira do empoderamento feminino afinal, mãe de três, é referência como empresária e profissional de saúde. Como é isso?

É uma verdadeira realização pessoal, posso dizer que é uma sensação incrível, muito satisfatória, uma felicidade que não se explica. Poder levantar essa bandeira hoje através da minha história real de superação, onde me tornei referência como empresária e profissional, uma mulher que simplesmente acreditou em si mesma, nunca desistiu, mesmo tendo outros desmotivando e por muitas das vezes, um machismo evidente dentro de sua própria casa, me fez seguir em frente de cabeça erguida. Eu sempre soube do meu potencial e força e do Deus maravilhoso que sempre esteve a seu lado, então hoje, resgatar mulheres de uma situação “como” se vivesse em um cativeiro emocional, que não sabem o caminho a se seguir é sensacional. Fazer com que elas vejam o mundo de uma forma diferente, que elas consigam sair da sua zona de conforto, independente da situação que estejam vivendo, que possam acreditar na sua capacidade, confiarem em si mesmas, encontrarem ALEGRIA DE VIVER, e assim poderem um dia levantar essa bandeira comigo, isso realmente me fez acreditar que apesar das grandes dificuldades impostas pela vida, no final sempre conseguimos vencer.

Hoje ainda o tratamento mais procurado é a bomba de colágeno?

Acredito que o carro chefe do consultório hoje são tratamentos associativos para estímulo de fibras colágenas e elásticas. Eles vão ser sempre os queridinhos, pois apesar de não terem resultado imediato, nos mostram uma evolução maravilhosa ao longo prazo da pele. Melhorando tônus, diminuindo flacidez, vincos, rugas, deixando a pele com mais viço e mais brilho, que é o que todos querem e esperam, uma pele com muito Glow.





Apaixonada pelos animais, vegana há anos, a Dra. Lilian Alves também é exemplo de equilíbrio ao dividir seu pouco tempo livre entre atividades prazerosas como meditação, malhação e viagens de moto para estar em constante contato com a natureza.

O grande erro dos pacientes é procurar tratamento com idade já avançada? O maior problema é a falta de disciplina no uso do protetor solar?

Tratamentos preventivos são sempre excelência hoje em dia nos cuidados com a pele, então pacientes que demoram para dar o start nos cuidados, possivelmente terão um longo caminho pela frente, onde teremos que estabelecer e devolver vida e qualidade para uma pele que se torne saudável e que esteja apta a receber outros tratamentos, para assim conseguirmos harmonizá-la por completo. Digo com toda certeza que com o passar dos anos apresentamos as sete quedas do envelhecimento, com o rosto mais envelhecido com aspecto de “derretido”, onde possivelmente teremos que associar diversos tratamentos, e conseqüentemente o paciente acaba tendo custos mais elevados, do que se apresentasse uma pele mais saudável. O fotoenvelhecimento sempre foi o primeiro fator que causa os maiores danos com o envelhecimento precoce da nossa pele, então sempre digo aos meus pacientes: o uso diário e contínuo do protetor solar em qualquer época e estação do ano vai retardar o envelhecimento e proteger sua pele. Quem almeja uma pele saudável e cuidada precisa se conscientizar do uso contínuo do filtro solar para prevenção contra os radicais livres, o envelhecimento precoce e assim envelhecer bem, com qualidade de pele e de vida.

Acontece

Chocolat du Jour prepara festa junina glamourosa

A marca gastronômica Chocolat du Jour preparou algumas guloseimas especiais (e exclusivas) para a tradicional festa junina brasileira: a Choco Pop Brûlée e o Theobroma Paçoca. A Choco Pop é uma pipoca doce coberta com chocolate, disponível no sabor do chocolate branco brûlée, que chega ao paladar lembrando o caramelo ou doce leite. Já a Theobroma Paçoca, que é uma barra de chocolate Au Lait com Praliné de paçoca. Vale ressaltar que esse último produto é encaixado sobre uma base de madeira, e pode ser degustado em lascas que derretem na boca. Além de todas essas guloseimas, há também o Kit Quentão, que é o conjunto da bebida já pronta, com pó para chocolate quente e bombons paçoca e pé de moleque.



Doença inspira Jamm´ a gravar nova versão de "100 days" de Sharon Jones

Em 2021, Jamm´ um dos melhores produtores musicais do Brasil, conhecido como "David Guetta brasileiro" contraiu Covid-19 e chegou a ficar 12 dias na UTI do hospital com 80% dos pulmões comprometidos, além de muitos dias internado e em repouso. Durante essa fase difícil, Jamm´ que já produziu para grandes nomes do cenário musical nacional e internacional buscou a música como alternativa para relaxar em um momento tão complicado. E sua música preferida (e mais ouvida) era "100 days, 100 nights" gravada pela diva da black music, Sharon Jones, que faleceu em 2016. "Essa música tem um significado muito especial para mim. Através dela ganhei motivação e ânimo para batalhar pela minha vida. Para quem não sabe, em 2021 fui internado com Covid , 80% dos pulmões acometidos, quase morri. Deitado na cama da UTI só pensava em me curar e voltar ao estúdio para produzir esse remake e agora, um ano depois torna-se realidade. Os vocais potentes da canção e a energia me fez refletir sobre minha vida e uma vontade enorme de regravar essa canção, sem perder os detalhes da versão original. Me apresentaram a cantora Francine Moh, irmã caçula de Vanessa Jackson, que já foi vocalista de Seu Jorge, Mano Brow e atualmente do cantor João. Apresentei a música a ela e foi "match". Gravamos e o resultado ficou sensacional e estamos lançando nas plataformas nessa semana", declara Jamm´ que ficou extremamente satisfeito com o resultado e feliz com a cura pela Covid-19. "Quero que todos

conheçam essa canção, porque tem uma força muito grande. Felizmente estou bem de saúde e agradeço a força da canção que me auxiliou na recuperação em um momento tão difícil. A música realmente cura", declara o DJ e produtor. Link música: <https://www.youtube.com/watch?v=MF0j9PnaWno>



Fotos: divulgação

Renner lança coleção de calçados fabricados com resíduos de uva

A Renner partiu de uma premissa sustentável para idealizar mais uma coleção do Selo Re – Moda Responsável. Fabricados a partir do resíduo de uva descartado pela indústria do suco ou do vinho, três modelos de sapato e um tênis chegam para esbanjar estilo e versatilidade com responsabilidade. A versatilidade é o grande mote da coleção de sapatos feitos a partir do resíduo de uva. Em tons amenos (bege, rosa bebê, preto e marrom) e modelos que se adaptam à rotina, é possível navegar entre diferentes estilos. De tênis casual à bota de salto alto, os quatro sapatos contêm resíduos de uva não aproveitados por outras cadeias – reutilizados através da farinha da semente da fruta e que, durante a fabricação, passam a integrar a composição dos calçados. “Acreditamos que o caminho para construir uma moda cada vez mais responsável passa por desenvolver matérias-primas inovadoras e ainda inconventionais.”, comenta



a diretora de Estilo da Lojas Renner, Fernanda Feijó. A coleção ainda é composta por peças de vestuário do Selo Re, desenvolvidas com outros materiais mais sustentáveis – como viscose e algodão responsáveis. São croppedts, macacões, vestidos, kimonos, calças e camisetas inspirados na estética romântica e que, assim como os sapatos, não se limitam aos padrões da estação e podem ser usados durante o ano todo. A linha já está disponível nas lojas físicas ou no e-commerce da marca.

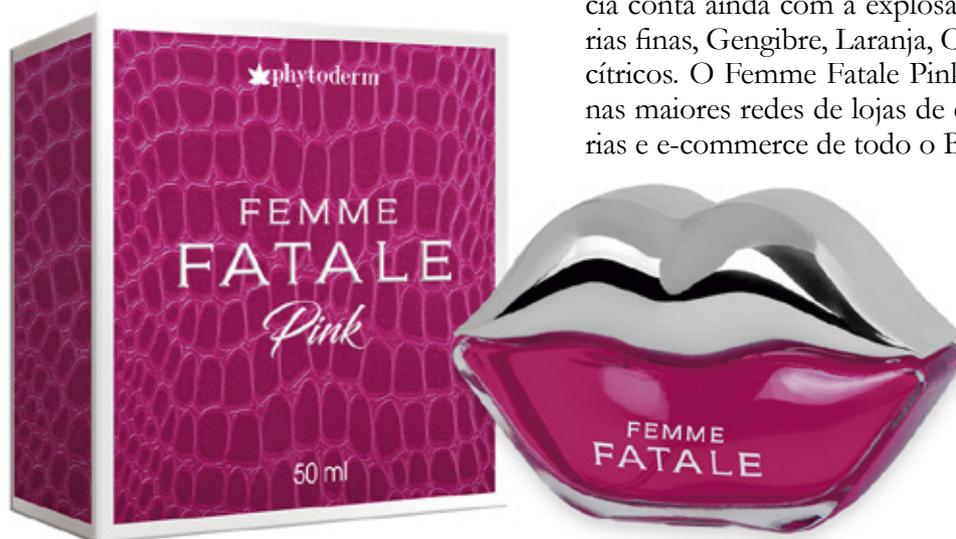


Acontece

Phytoderm apresenta o novo Femme Fatale Pink: ousadia em um beijo

Que tal uma versão floral da famosa fragrância Femme Fatale Pink? A Phytoderm, marca de perfumaria da Flora, lança essa novidade. A deo colônia marcante por sua icônica embalagem em formato de boca vermelha, agora estará disponível na cor pink com uma fragrância elegante e sensual. “O olfativo de Femme Fatale Pink traz a sensualidade da linha, com a elegância de uma mulher cheia de atitude e personalidade, que é transmitida desde a fragrância, passando pela embalagem em formato de boca e complementando com um cartucho que representa a textura de couro. É uma explosão de

sensualidade e uma feminilidade provocante”, explica Ana Angélica Vitorino, gerente de marketing da Flora, responsável pela marca. A fragrância é assinada pela perfumista francesa Leslie Gauthier da Symrise, uma das maiores Casas de Fragrância do mundo. Segundo Leslie Gauthier, a fragrância foi pensada especialmente para agradar os consumidores brasileiros. “Seu bouquet floral poderoso com notas marcantes de jasmim sambac Absoluto e Flor de Laranjeira, combinado a um acorde gustativo, traz uma cremosidade aditiva e viciante para o mercado brasileiro”, afirma. A fragrância conta ainda com a explosão marcante das especiarias finas, Gengibre, Laranja, Cardamomo e de acordes cítricos. O Femme Fatale Pink 50ml estará disponível nas maiores redes de lojas de departamento, perfumarias e e-commerce de todo o Brasil.



Galocha é a trend do Inverno para compor looks infantis com muito estilo

Os dias mais gelados já começaram a dar as caras, com isso, os looks mais quentinhos saíram do armário para compor o estilo da criançada. Porém, nem sempre agasalhar os pezinhos é uma tarefa fácil, por isso, acrescentar uma pitada de diversão é uma ótima saída. Para isso, você pode contar com a ajuda das galochas. Super estilosas e confortáveis, elas podem ser utilizadas com as mais diversas combinações de meias para criar infinitas possibilidades de looks.

A Kidy, presente no mercado desde 1990 e que leva em seu DNA a inovação e os cuidados com os pés dos pequenos, possui em seu portfólio modelos divertidos, que além de caminhar lado a lado com a moda, também proporcionam saúde e tecnologia para os pezinhos. Com a tecnologia Brista Feet, os pés ficam sempre secos e saudáveis, pois a sola possui canais de circulação de ar com uma membrana impermeável e mesmo que o ar circule, não entra água.



Edição Limitada: Kopenhagen lança chocolate quente irresistível

De acordo com dados da ABICAB (Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados), o consumo do chocolate aumenta consideravelmente no inverno, representando cerca de 29% de toda a produção anual. Além de delicioso e de despertar memórias afetivas que aquecem o coração, tem uma explicação científica para essa crescente procura: o chocolate é capaz de estimular a produção de serotonina, uma substância do cérebro que desperta as sensações de prazer e bem-estar, ideais para dar um up naqueles dias mais gélidos. “Analisando o comportamento do nosso consumidor, vimos que o Inverno é um dos períodos em que os brasileiros procuram por novidades no segmento, perdendo apenas para o Natal e para a Páscoa, sendo assim, criamos um portfólio diferenciado e indulgente para atender a demanda dessa sazonalidade”, explica Maricy Porto, diretora executiva da Kopenhagen. Com isso, para deixar a estação muito mais gostosa, a Kopenhagen investiu pela primeira vez em produtos especiais, que são os queridinhos da estação, como o tradicional chocolate quente. O Chocolate Quente Língua de Gato (200g) é uma bebida que resgata a memória afetiva de dias frios ou chuvosos. Basta misturar 4 colheres do chocolate em pó ao leite quente. A caixa também acompanha colheres Língua de Gato para tornar o momento ainda mais delicioso.



Brunno Hernandez lança música "Cascavel" e fala de relacionamentos tóxicos

A música produzida por Mabê da Angorá traz elementos do pop e do rock, trazendo uma nova sonoridade e identidade para o mercado da música pop.

Cascavel trata-se de uma composição forte e empoderada que fala sobre relacionamentos tóxicos e mostra que por muitos momentos ou somos vítimas ou somos aqueles que também machucam. A famosa dualidade entre o bem e o mal. Brunno neste momento segue sua carreira como cantor, cumprindo sua agenda de shows e reingressa ao cenário do teatro musical, ao entrar no elenco de “Repúdio - O Musical”, um musical autoral que retrata e ambienta-se em São Paulo, em pleno ápice do movimento punk no Brasil com previsão de estreia para agosto deste ano em São Paulo. “Quando pensei em compor Cascavel, queria relatar a dualidade que existe nos relacionamentos. Na maioria das vezes sempre pensamos como quem foi o culpado, ou o inocente dentro de um término. Ou o bem e o mal, como queiram... nessa música quis abordar os relacionamentos tóxicos, a paixão que vem com toda a cegueira no primeiro momento, até o despertar e percepção que nem tudo é o que parece ser”, declara o artista. Acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=rrHNI9tQ6uM>

Fotos: divulgação



Vamos fazer acontecer pela sua pele?

Hoje peço licença para falar de algo essencial: você sabia que “cuidar da pele é uma atitude saudável, que proporciona inúmeros benefícios a nossa saúde, ao nosso bem-estar e a nossa autoestima? Por isso deve ser permanente e diário, afinal, a pele é o maior órgão do nosso corpo! A simples aplicação de cosméticos na pele já envia, por meio do toque, informação ao nosso corpo mental e emocional que nos queremos bem, nos amamos e merecemos ser cuidados e acariciados assim como também fazemos com as pessoas que são importantes para nós”. Trecho extraído do meu capítulo “A Beleza e a Estética como caminho de Cura da Alma” do livro ‘Bem viva de corpo e alma’.

E para que a atitude não fique apenas no papel, mas vire ação, vamos falar sobre os combos de tratamento que temos hoje com o objetivo de rejuvenescer o visual do rosto. Para um resultado rápido (em um mês aproximadamente) apresentamos o procedimento de Peeling Diamante com Ácidos Clareadores. O peeling é um tratamento não invasivo muito eficaz para rugas, manchas, marcas de expressão, cicatrizes de acne e até mesmo para controle da oleosidade. Este tratamento pode ainda reverter alguns quadros, como perda de elasticidade e sinais de envelhecimento precoce. Dessa forma, é possível promover rejuvenescimento e saúde para a pele de forma não invasiva, trazendo resultados naturais e excelentes.

Não tem como falarmos em Rejuvenescimento sem mencionar o queridinho “Botox”, ou Toxina Botulínica,

Preenchimentos e Biostimuladores. Nesse caso o melhor é o Combo Beleza em Alta: Sua pele linda e tratada em até 45 dias. A toxina age bloqueando a contração muscular responsável pela formação " rugas dinâmicas" e linhas de expressão. Como ele é aplicado apenas localmente, irá paralisar apenas os pequenos músculos que, quando contraídos, são responsáveis por formar vincos na pele, como os pés de galinha, linhas da testa, rugas entre sobrancelhas.

Já o Skin Booster é um procedimento estético injetável simples, que trata a pele através do ácido hialurônico e diversas vitaminas. Tem o poder de hidratar profundamente a pele, trazendo resultados superiores aos dermocosméticos. Melhora e hidrata a pele de dentro para fora, melhora da elasticidade e firmeza da pele e estimula a produção de colágeno. Dessa forma é possível promover rejuvenescimento e saúde para a pele de forma não invasiva, trazendo resultados naturais e excelentes. É preciso ressaltar que cada paciente deve ser avaliado de maneira única e exclusiva, ou seja, somente um profissional de saúde pode indicar os melhores procedimentos para que se chegue a resultados satisfatórios. Consulte um dermatologista e invista em você! Sua beleza, saúde mental e autoestima agradecem!



Dra. Flávia Maklouf

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



Você não precisa ser perfeita pra ser incrível

Redes sociais podem ser mais que nocivas e geram “fear of missing out”

O medo do cancelamento e da frustração bombardeiam nossa saúde mental

Que a internet hoje nos beneficia em vários sentidos, não há dúvidas, porém, como tudo na vida, existe o lado bom e ruim das coisas. As redes sociais revelam um novo fenômeno: o “medo de ficar de fora”. Do inglês “fear of missing out” surge um novo sentimento de frustração gerado por postagens de amigos, familiares e celebridades em festas, viagens, restaurantes ou compras. A sensação tem se tornado tão comum que já ganhou nome: fomo – ou “fear of missing out”. “A fixação pela vida dos outros pode desencadear sentimentos como a ansiedade e a frustração porque é comum compararmos nossa realidade com o que vemos nas redes sociais. Só que isso é injusto já que as postagens são baseadas apenas em uma parte da vida

de outras pessoas, nunca na vida como ela realmente é”, revela o psicólogo Guilherme Alcântara Ramos, membro do Núcleo de Atendimento Psicopedagógico do UniCuritiba – instituição que faz parte da Anima Educação, uma das principais organizações de ensino superior do país.

Nas redes sociais, o que prevalece são os aspectos positivos e momentos felizes. Uma viagem de familiares, o happy hour da empresa, a balada frequentada por amigos ou a ideia de que os outros têm rotinas melhores podem desencadear o fomo. Uma pesquisa da agência de comunicação JWT, nos Estados Unidos, revelou que sete em cada dez millennials (nascidos entre 1981 e 1996) já viveram essa sensação e, para quatro em cada dez, o sentimento é frequente.



O especialista lembra que “sempre vamos ficar fora de algo, porque a vida é feita de escolhas”. “Se vou ao parque, não estou estudando. Se estudo, abro mão de assistir meu seriado favorito, e assim vai. Para não se deixar influenciar pela vida dos outros é preciso ter autoconhecimento e clareza sobre as próprias metas e objetivos”, ensina.

Tomar decisões de forma consciente reduz o fomo, poupa a saúde mental e evita, inclusive, prejuízos financeiros. “Quem se deixa levar pelas divulgações nas redes sociais corre o risco de ceder a impulsos de consumo e investir em experiências que nunca desejou. É importante refletir se a vontade de viajar para um determinado lugar ou ir a uma festa é real ou é apenas a necessidade exagerada de se enquadrar”, questiona o psicólogo.

Mas fica a pergunta: “como separar real e digital?”. Ramos enfatiza que entender as dinâmicas das redes sociais é importante. “Elas são instrumento de trabalho para muita gente focada em gerar conteúdo e entretenimento. O objetivo é engajar e, muitas vezes, vender, mas nem tudo é o que parece. Uma única viagem pode render séries de posts diferentes, dando a impressão de que aquela pessoa a quem seguimos digitalmente não para em casa.”

Ainda que exijam cuidados, as mídias sociais têm aspectos positivos e potencializam as interações

sociais. O que não se pode, alerta o especialista, é confundir essas relações e se deixar levar pelo sucesso do mundo digital. “As relações sociais reais e as amizades sólidas devem se sobrepor ao engajamento, comentários e elogios do campo virtual”.

Segundo o professor, já existem pesquisas e dados comprovando que o uso exagerado das redes sociais e a inspiração na suposta vida perfeita dos outros têm efeito negativo para a saúde mental e podem desencadear sentimentos como tristeza, insatisfação, frustração e depressão. “Vida perfeita não existe, mas ninguém compartilha publicamente seus erros, tristezas e fracassos.” Para quem vive da superexposição, outro alerta do psicólogo: o medo do “cancelamento” também leva ao adoecimento mental. Ataques de haters e comentários negativos deixam as pessoas vulneráveis e suscetíveis ao estresse. Ter filtro e boas métricas de uso das redes sociais evitam prejuízos aos planos de vida, de carreira e à saúde física e mental de quem posta e de quem é seguidor. “Muito tempo na internet nos impede de investir no desenvolvimento e no amadurecimento pessoal, profissional e acadêmico. Não que as redes sociais sejam ruins para o lazer, o descanso e o relaxamento, mas devem servir à diversão. Se acompanhar a vida dos outros consome horas do dia e compromete a saúde mental, é preciso reorganizar as perspectivas e objetivos”, finaliza.

Com sua licença, vamos falar de saúde mental

**Duda Rodrigues usa seu exemplo para
mudar a vida das pessoas**

Quando a gente passeia pelas redes sociais, vê um pouco de tudo. Mas o que nos chama a atenção mesmo é a felicidade, perfeição e ostentação impressos online, o que, na verdade, nem parece ser a vida real. Eu brinco que sou Duda na real, sempre fui, por isso resolvi hoje te pedir licença para falar sobre isso. Todos somos iguais e feitos de carne e osso. E todos temos nossos dias que às vezes são mais felizes e outras, nem tanto. Mas é preciso sempre continuar. Sabe aquela história de que o show não pode parar? Bem isso. Meus seguidores conversam sempre comigo sobre tudo e, muitas vezes, me questionam sobre minhas opiniões e apontamentos. Como quando eu disse uma vez que não sou sustentada por meu marido, e tudo bem sobre a mulher que é e é feliz assim. E está tudo certo.



Duda Rodrigues escolheu o Resort Vivá Porto de Galinhas referência em gastronomia que recebeu e acolheu ela e a família com todo carinho do mundo. Pelas fotos a gente vê que ela mais que recomenda, né?



Quanto a não estar bem, a minha principal dica é: procure ajuda profissional. Somente um especialista pode te ajudar e pode e deve sim receitar algum medicamento que deve ser seu aliado e não inimigo. Sabe aquele preconceito que as pessoas tinham antes de tomar remédio para depressão, etc? Tem que parar. Ainda mais depois do que nós passamos porque afinal, todos somos sobreviventes. Eu então, quem conhece minha história, sabe que sou um milagre que anda... rsss... Mas, voltando... Há alguns dias eu me permiti fazer um retiro com minha família em Porto de Galinhas porque precisei parar e respirar. Foram muitas as decepções profissionais e pessoais e eu precisava colocar as ideias em ordem. E foi muito bom. Porque citei isso aqui: para que você que está lendo saiba e tenha consciência que super mulher ou super homem não existe na vida real. É preciso sim ser acompanhado por um profissional, é necessário sim parar às vezes um pouco para respirar, é essencial sim lutar por sua saúde mental e pedir ajuda sempre que precisar. E tudo bem.

No mais, faça o que eu faço: levante, lute, estude, corra atrás, não perca a fé e tenha alto astral. A vida e Deus te devolvem em dobro. E se puder fazer isso ainda linda e maquiada, aí, pronto! Arranquei de você um sorriso? Que bom! Já mudei sua história e seu dia: que bom!



Duda Rodrigues

É apresentadora do Programa Saúde e Você exibido na TV Caras e Band Vale, empresária e criadora de conteúdo na área de Saúde @dudarodrigues.oficial/

**Pensamentos, ideias, aspas:
tudo em nome do conhecimento**



**Alessandra Cavalcante: o
sentido para seu caminho**

O olhar inconformado e a certeza de que a presença, o posicionamento e as convicções me levariam a atingir meus objetivos foram meus principais norteadores. E hoje, ao olhar pelo retrovisor da vida, tudo faz sentido.

**Ana Beatriz de Melo e o desejo
de transformar vidas**

“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”.



Ana Cristina Maia: “apreciar o momento de cada atividade”

É possível deslocar o prazer de finalizar as tarefas para apreciar o momento, a experiência diária, com suas conquistas e seus revezes, aprendendo e recomeçando de maneiras diferentes.



Vera Lorenzo: “a força para acreditar em seus sonhos”

Sonhar é combustível de transformação. Mesmo em dias sem sol, mesmo nas crises profundas ou nas tristezas que podem parecer intermináveis. Plantando o bem, regando a sua vida, cuidando, você vai colher frutos.

Os cuidados de beleza que você merece!

Por aqui, tem dicas especiais para você ficar em dia com a beleza e higiene.



Duo de Sombras At Play Mary Kay:
com acabamento matte e cintilante, para criar inúmeras opções de make e realçar o olhar. Fáceis de esfumar, com ingredientes que proporcionam durabilidade e pigmentação



Linha Neutrox SOS Cachos:
garante controle do frizz, definição e brilho, além de fornecer hidratação e nutrição, composta por três produtos: Shampoo, Condicionador e Máscara Capilar

Sabonete Líquido Facial Vult Care:
remove o excesso de oleosidade, ajudando a prevenir o aparecimento de cravos e espinhas. Seu efeito calmante reduz a vermelhidão, deixando uma sensação agradável e refrescante



Hidratante Desodorante Corporal Eudora La Piel:
restaura a barreira cutânea, traz mais força a camada externa da pele, promove uma pele protegida contra os danos diários, como pele seca e esbranquiçada



**Deo-Colônia Feminina
Forum Lavanda da
Passion Perfumes e
Cosméticos:**

com notas de saída de Maçã,
notas de corpo de Jasmim,
Lavanda, Cedro e Rosa e notas
de fundo de Musk, Sândalo,
Musgo de Carvalho e Patchouli



Hello Kitty Candy Jequi:

frutal romântico, desenvolvido pelo
perfumista Hernan Figoli da casa de
fragrância Givaudan. A combinação
traduz toda a fofura e delicadeza da
personagem com notas bergamota,
rosa e musk



**Geleia Esfoliante
Corporal O Boticário:**

com extrato de sementes de
morango, esfolia delicadamente,
removendo células mortas e
gerando sensação de pele macia e
aveludada. Use durante o banho.

**Talco Banho a Banho Inoar
Cosméticos:**

atua no controle da umidade, mantendo a pele
confortável, seca, macia e perfumada de um
banho até o outro. Com nova tecnologia e fórmula
vegana, sem ingredientes de origem animal



Linha Quiabo Vitiss Cosméticos:

combinação perfeita entre as vitaminas existentes
no quiabo e os oligoelementos, para combater o
aparecimento de pontas duplas, deixando os fios
mais fortes, resistentes e nutridos

**Leave in de
Mandioca Haskell
Cosméticos:**

auxilia na maciez dos
fios, ajudando que não se
embolem e arrebenhem.
Além disso tem proteção
térmica e solar, que é
indispensável para os dias
de calor e muita exposição



O Poder de uma História

Uma líder no Talent Acquisition e seus ensinamentos de consultoria de startups que valem por uma vida inteira

Dani Verdugo é daquelas profissionais visionárias que já deixa um legado. A sócia fundadora do Grupo THE, é graduada em Administração de Empresas pela USJT, pós-graduada em Gestão Estratégica de Pessoas pela FAAP, e Negócios e Gestão pela Harvard Business School. Atua em Talent Acquisition desde 1999, e sua carreira lhe permitiu construir uma visão holística sobre atração, criando uma metodologia focada em “full fit”, que é aplicada aos projetos de Executive Search, Sucessão e Conselho conduzidos pela THE Consulting. À frente da operação da THE Consulting, atua como Conselheira e Investidora de startups, além de conduzir projetos de Mentoria e Governança com executivos e empresários de diversos setores da economia. Em paralelo com a carreira já consolidada, a executiva tem se dedicado a projetos de literatura, e participado das iniciativas ESG.



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

Clareza do objetivo. Muito autoconhecimento para saber onde há necessidade de aprimoramento. Foco, resiliência, fé e otimismo. E claro, muito trabalho!

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

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

São valores aprendidos, vividos como mantras e jamais negociáveis, que carrego comigo: honestidade, definição de limites e fazer por merecer cada conquista.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Ahhh... são muitas lições, mas a principal é que para inovar não é preciso esperar por uma ideia ou projeto super ultra mega complexo, caro e tecnológico. Muito pelo contrário! Precisamos buscar constante evolução, e quando fazemos isto, somos capazes de melhorar a maneira de fazer as coisas e otimizar resultados o tempo todo. Inovar é melhorar o resultado, aprimorando a maneira de fazer e/ou entregar. Vale para todos os âmbitos da nossa vida!

Que legado você quer deixar?

Melhorar a economia! Gerando empregos, levando os melhores profissionais para as empresas, otimizando seus resultados que naturalmente impactará aquela cadeia, e gerará um círculo virtuoso sistêmico.





Tempo, tempo, tempo: és um dos deuses mais lindos

Na astrologia temos um planeta que rege o tempo, as estruturas, a maturidade e a responsabilidade. Esse planeta é Saturno, considerado por muitos um maléfico. E por que ele é tão temido? Porque ele impõe normas e sabemos que as regras existem para serem seguidas, porém, as coisas precisam de tempo para se realizar e quando não cumprimos essas normas, ele simplesmente nos restringe de forma severa. Sabe aquele projeto que não anda? Você tenta, tenta e nada...ou uma área da vida que vive travada, por mais que se tente não vai? Então, é isso.



E por que isso acontece? Porque estamos fazendo da forma errada, sem alicerce, tentamos a todo custo algo totalmente fora do que o planeta pede na sua vida... Imagine uma situação: que você veio para adquirir riquezas, montar empresas e empregar muita gente, porém você acaba optando por ser artista e não se preocupa com essas questões de dinheiro e patrimônio: vai emperrar. Até que corrija a rota, vai emperrar. Nada impede que faça o que seu coração ama, porém as obrigações terão que vir em primeiro lugar, onde temos Saturno no mapa dói, e quando finalmente vem o entendimento de como deve ser feito, aí existe um crescimento lento, porém consistente e real.

Saturno é o planeta regente do signo de Capricórnio e co-regente do signo de Aquário. Nem sempre ele vai estar domiciliado nesses dois signos no seu mapa natal e cada casa (setor) do mapa traz um tipo de desafio, um assunto pra ser aprendido e executado durante a vida!

Saturno é o amadurecimento, a responsabilidade e a velhice que pode ser plena e abundante se conseguirmos vencer os desafios ou pode ser de penúria se formos rebeldes.

E por que estou falando sobre isso? Porque todo ano temos uma chance de revisar essa área da nossa vida e fazer os ajustes necessários para as coisas caminharem de

uma forma tranquila e essa chance é quando esse planeta fica retrógrado e isso está acontecendo nesse momento e vai durar até outubro (de 04/06 a 23/10/2022).

A cada ano, ele fica retrógrado por volta de quatro meses e meio. Ao realizar esse movimento, Saturno indica aborrecimentos, impõe um ritmo mais lento aos interesses, traz restrições, atrasos e limitações, especialmente no aspecto profissional. Expectativas podem ser frustradas e ninguém deve ficar a espera de milagres na época de Saturno retrógrado. É preciso agir com perseverança, juízo e foco nos compromissos ou perdas que possam ocorrer. Desafios marcam presença nessa fase e Saturno retrógrado faz acordar para a realidade da vida.

Que tal aproveitar essa retrogradação e fazer seu mapa astral? Investir em autoconhecimento e entender o que Saturno pede na sua vida? Te espero no instagram @mfernandapalhares



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@mfernandapalhares

O Suicídio no país das “maravilhas”

Remonta desde o ano de 1865 a obra mais célere do gênero literário e ficção produzida por Lewis Carroll "As Aventuras de Alice no País das Maravilhas". O tempo foi passando e nossas Alices foram se moldando aos contornos da evolução humana, porém, como no conto literário caíram na toca do coelho branco. Assim como Alice, se julgam extremamente inteligentes para a idade e acreditam piamente já saberem quase tudo e desprezam a experiência dos longevos. A vida se molda à literatura e mais uma vez nossos jovens protagonistas foram transportados para um lugar fantástico do qual revela sua lógica absurda, característica dos sonhos vividos atualmente nas redes sociais. Dada a imperatividade desse veículo, nossas Alices acabam movidas pelo instinto da

curiosidade, mas como no mundo lúdico não pensam nas consequências. Essa mutação antropológica serve para ilustrar os efeitos psicossociais produzidos por essa dependência às redes sociais, de cujo teor traz ressonâncias ao âmbito pessoal e familiar. O acesso às redes sociais é a fábrica de ilusões da vida real. Com efeito, a exposição agrega a necessidade de aprovação dos outros, em troca de comentários ou likes, e assim se obter a felicidade constante, fazendo com que a vida real se afaste cada vez mais da realidade. Nossas protagonistas forjam suas vidas nesse mundo ilusório que descortina uma realidade diversa dos registros mostrados. Em verdade, essa história não revela em seu glossário que é impossível ser feliz constantemente e quando a felicidade se torna algo obrigatório vem a vida real e impõe frustrações, aborrecimentos, problemas e



Reflexão

tudo que era sonho se torna pesadelo. Segundo o filósofo italiano, Pier Paolo Pasolini: “obsessão pelo sucesso e troca dos contatos corpóreos pelos digitais podem realizar distopia da humanidade insensível”. A globalização atrelada ao avanço digital trouxe essa transmutação social e acabou por criar uma nova “espécie” de “jovens sem futuro” com elevada tendência à infelicidade. Como mostra a vida real, esse narcisismo demasiado com tratamento pessoal como se fossem mercadorias denotam a falta de distinção de classe, valores, estética, estilo de vida, pouca ou nenhuma raiz cultural ou territorial. Passados mais de um século, o conto de Alice se tornou profético diante da situação de “precariedade existencial” e aumento de transtornos mentais que as mudanças neoliberais provocaram na humanidade. A exposição a um determinado padrão de vida diverso da realidade, reforça o sentimento de solidão, pois ao permanecer por mais tempo nas redes sociais o desejo de interagir ou sair se tornam cada vez menor e superficial. Consequentemente, surge a ansiedade decorrente do entretenimento constante e ininterrupto de forma comprometedora à saúde mental. Quando Alice se expõe no fantástico povoado por criaturas peculiares e antropomórficas no mundo dos sonhos esquece que lá também está repleto de alusões satíricas e enigmas dirigidos tanto por amigos como inimigos. Em que pese editar a própria vida nas redes sociais demonstra a declaração de como gostaria de ser, mas não é. Desta feita, exercer com o fim de contornar a insegurança, o abandono, sua baixa autoestima ou esconder um vazio interior. É preciso entender que a felicidade está disposta nas coisas mais simples da vida, no entanto, é preciso cada um quebrar as amarras e descortinar o seu verdadeiro belo. Minha prezada Alice do mundo atual, consigno, existe um limite entre o virtual e o real; e deve ser respeitado para manter sua saúde mental e consequentemente a sua existência. “Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o suicídio é hoje a segunda causa de morte entre jovens e crianças – a grande maioria do sexo masculino – entre 10 e 24 anos. Do mesmo modo, a depressão – patologia emocional mais presente no comportamento suicida foi em 2020 a segunda forma de incapacidade mais recorrente no mundo”. Esses dados acendem os holofotes do perigo, pois se trata de um processo de complexidade avançada e não pode ser avaliado de maneira diminuta. Como na linguística protagonizada no conto e na vida real encenam o Chapeleiro Louco, e nessa

combinação de condições técnicas, sociais, comunicacionais conciliam na produção de inúmeros casos, uma condição de individualização competitiva e de isolamento psíquico que provoca uma extrema fragilidade, desencadeando por vezes como predisposição ao suicídio. Sem dúvidas as redes sociais é uma expansão enorme e virtualmente infinita no campo da estimulação, que desperta uma aceleração do ritmo do desejo e, ao mesmo tempo, uma frustração contínua. Ao revés do desejo atual, há uma proteção infinita do prazer erótico, hoje esquecido ou afastado pelos jovens atuais. Não creio que as redes possam causar a deserotização do campo social, mas, sobretudo, que as redes funcionam no interior de um campo social deserotizado, concomitantemente potencializam a frustração e aceleram a estimulação virtual. “Cerca de 30% dos jovens entre 18 e 34 anos não tiveram nenhuma experiência sexual, e tampouco desejam tê-la. Nos últimos vinte anos a frequência dos encontros sexuais reduziu a quase metade segundo David Spiegelhalter, professor da Universidade de Cambridge. As causas? Estresse, digitalização do tempo de atenção, ansiedade. Isso produziu o surgimento do que, para Spiegelhalter, é a “single society” [sociedade solteira], quer dizer, uma sociedade associal, na qual os indivíduos estão por demais ocupados em buscar trabalho e relacionar-se digitalmente para encontrar corpos eróticos com os quais se relacionar”. Hoje, o suicídio é gélido, travestido de uma tentativa em se desvencilhar da depressão e da frustração. Notadamente quando falamos de suicídio não falamos do conhecido suicídio dado por romântico, motivado por uma desilusão amorosa, por vingança de um amor ferido ou pelo excesso de pulsão erótica. Por conclusão, entretanto, longe da certeza, estamos nos aproximando do suicídio final da humanidade, por essa razão é preciso nos mantermos fiéis ao texto originário de Alice, em que aos poucos, as suas perspectivas vão sendo confrontadas com as possibilidades irracionais das diversidades enfrentadas e no rompante precisa se transformar e lutar até o final para reaver sua vocação existencial e assim resgatar o maior bem concedido, a vida real e plena.



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

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





Previsões

Recompensas para quem persevera: é o que as cartas dizem

Será um período de muita força para superar qualquer dificuldade, pois você se mostra determinado a seguir em frente, basta que você se concentre, pense estrategicamente e aja com diplomacia e inteligência. Você está no caminho certo e as recompensas pelo seu esforço lhe serão entregues no devido tempo.

Áries: 8 de Copas

É um momento de transição onde deve-se colocar sobre a mesa planos, situações, sentimentos, ideias, tudo o que lhe envolve atualmente. Você deve peneirar e retirar o que te puxa para baixo.

Gêmeos: Os Enamorados

Talvez haja uma outra pessoa pela qual você está interessado (a), ou ela pode surgir a qualquer hora. Portanto, é momento de você pensar com calma e clareza e analisar o que é de fato melhor para ti.

Touro: 7 de Copas

Muitas são as possibilidades para se chegar onde se almeja, mas é preciso ter atenção para não agir por impulso ou deixar passar uma oportunidade importante por medo.

Câncer: 7 de Espadas

Alguém em que você confia pode estar tentando te prejudicar e passar a perna em você sem que você perceba. Conspirações podem estar sendo geradas para impedi-lo de continuar com o seu trabalho..

Leão: A Estrela

Você pode ter sofrido recentemente, mas agora está entrando em uma fase de paz e amor em sua vida, com uma compreensão mais profunda de si mesmo e dos outros. Aproveite o momento.

Libra: 9 de Ouros

Suas atitudes positivas lhe abrem caminhos e o guiam diretamente em direção ao sucesso, um sucesso que traz equilíbrio e muita prosperidade para todas as áreas de sua vida. Desfrute desse período.

Sagitário: A Temperança

É o momento de trabalhar calmamente investindo em seu futuro. Aproveite essa harmonia e tranquilidade em seu trabalho, pois é um período muito estável e seguro. Curta cada segundo.

Aquário: Rei de Espadas

Chegou o momento de utilizar o seu intelecto para atingir seus propósitos e concretizar os planos que estão em andamento. É o momento de colher o que plantou e deliciar-se com seus resultados.

Virgem: 10 de Espadas

É preciso mudar radicalmente seu posicionamento e encontrar uma nova alternativa de carreira, emprego ou atividade interna. Tenha coragem, ousadia e perseverança para conquistar. Não vai se arrepender.

Escorpião: 4 de Ouros

É muito bom saber que o teu esforço valeu a pena e você possui muito do que almejou, mas se fixar nisso pode acabar tornando-o uma pessoa arrogante, possessiva e ciumenta. Tenha cuidado e cautela.

Capricórnio: 5 de Ouros

Você é capaz de sobreviver à tormenta que o atinge, mas precisa trabalhar primeiro seu interior para conseguir lidar com as adversidades da vida e superar as perdas que aparecerão em seu caminho.

Peixes: Rainha de Copas

É importante analisar todos os fatos antes de tomar qualquer decisão. Pesquise diferentes pontos de vista, pense com cautela e não haja por impulso ou movido unicamente pelo desejo.



Katina Santos

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

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