

REVISTA info:mente

AGOSTO 2022 | Nº 16



INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

MENU

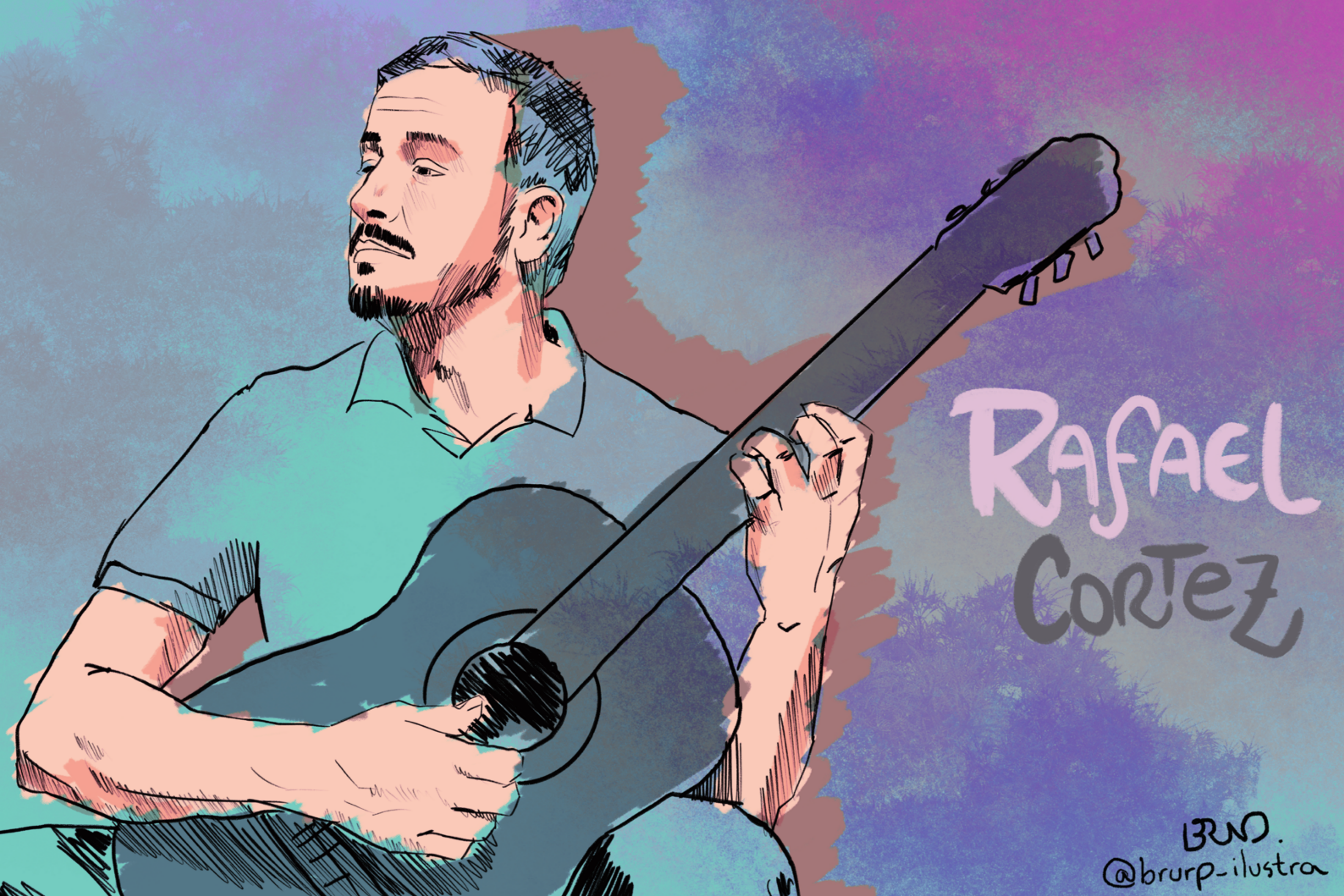
Pizzaria Gourmet
faz sucesso em SP

CARREIRA

Procrastinação
pode afetar sua vida

RAFAEL CORTEZ

“Eu tenho respeito pelos novos talentos de outras áreas (influencers), desde que eles não tentem entrar na minha”



RAFAEL
CORTÉZ

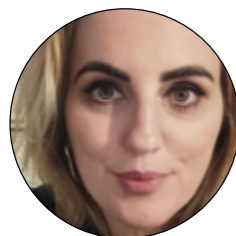
BRN.
@brurp-ilustra

Rafael Cortez: vários artistas em um só

Não é fácil falar dele. Rafael Cortez é um menino grande de várias facetas: jornalista, músico, humorista, apresentador, escritor... Sim, polivalente, ele segue perseguindo o sucesso e hoje, mais maduro, comanda uma nova atração na TV Cultura. É claro que para chegar até aqui, passou por muita coisa e ri de si mesmo, quem nunca? A entrevista exclusiva está imperdível e sei que você vai adorar. Além disso, muitas novidades e a estreia da minha nova coluna, com uma homenagem ao eterno Jô Soares. Boa leitura!



Fotos: Estúdio Vip Ianni



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



Fotos: Estúdio Vip Ianni

12 MENU.....
Pizza Gourmet:
dos Deuses



16 CAPA

Rafael Cortez

Humorista, apresentador, músico e muito mais

28 CARREIRA.....
Não pratique a
procrastinação



38 HISTÓRIA.....
Alta executiva conta
os segredos



40 ATENÇÃO
O Mapa Astral vai muito além

46 PREVISÕES
Mais que certas para os signos

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

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.**



DESCONTO DE 10%
para leitores da
EDITORIA LEADER e
INFOMENTE



DESCONTO DE 50%
para **NEGROS, PARDOS**
e **INDÍGENAS**

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



Paulo Ricardo estreia no Youtube do Teatro Bradesco

O show do cantor Paulo Ricardo, estrelado em junho, já está disponível no Youtube do Teatro Bradesco. O intuito da exibição é democratizar a cultura. A apresentação, intitulada “Rádio Pirata - 35 Anos”, ficará disponível por 30 dias no canal, fãs do mundo inteiro podem assistir e curtir essa noite inesquecível. No repertório estão grandes sucessos como Rádio Pirata, Revoluções por Minuto, Alvorada Voraz, A Cruz e a Espada, Naja, Olhar 43, Estação no Inferno, London London e Flores Astrais, do álbum lançado em 1985 e que é, até hoje, o mais vendido da história da música brasileira. Link do show: <https://www.youtube.com/watch?v=QuPS4sJPnZU>

“Ensina-me a Viver” está em cartaz em SP

O espetáculo Ensina-me a Viver, com texto de Colin Higgins, tradução de Millôr Fernandes, adaptado e dirigido por João Falcão volta à cena trazendo agora, ao lado de Arlindo Lopes, Nívea Maria, na pele de Maude, vivida na montagem anterior por Gloria Menezes. A peça estreia dia 19 de agosto, sexta-feira, às 20h, no Teatro Porto. As sessões acontecem às sextas e sábados às 20h e domingos às 17h, até 9 de outubro. No novo elenco estão, ao lado da dupla de protagonistas, Susana Ribeiro (Cia dos Atores), Elisa Pinheiro e Fernanda de

Freitas (atrizes da primeira montagem), Luciano Bortoluzzi, Carol Dezani, Franz Granja, Walisson Machado e Jamil Kubruk. Adaptação teatral do filme Harold and Maude, a peça conta a história do encontro amoroso entre os personagens-título – ele, um “senhor de quase vinte anos” obcecado pela morte, ela, uma “menina de quase oitenta anos” apaixonada pela vida. No Teatro Porto: Al. Barão de Piracicaba, 740 – Campos Elíseos – São Paulo. Telefone (11) 3366-8700 Vendas: www.sympla.com.br/teatroporto

Frida Kahlo a seus pés

A marca Ipanema decidiu homenagear a artista mexicana Frida Kahlo com o lançamento de uma linha de sandálias. A nova coleção, com edições limitadas, tem inspiração na extravagância surrealista das obras desse ícone. Além disso, as peças exploram os traços, a personalidade e as principais cores presentes em suas pinturas. Dessa forma, as novidades trazem figuras florais marcantes, misturando frutas típicas do México e ilustrações delicadas que retratam a artista, criando uma identificação clara para os fãs de Frida Kahlo. Os produtos estão disponíveis nos modelos Ipanema Class e na clássica sandália de dedos da marca. Os produtos podem ser comprados em todo Brasil e também no E-commerce da Ipanema.



Fotos: Divulgação



Não era pra ser

Porque o Jô Soares mudou minha vida e a de muita gente mundo afora

Quando escrevi meu primeiro livro sobre separação lancei ele especialmente no “Programa do Jô” (2009) na TV Globo. Com ajuda da minha amiga Adriana Colin consegui o endereço da casa dele, caprichei na dedicatória e enviei. Ele mesmo leu, gostou e aprovou. Cerca de umas duas semanas após o envio recebi a primeira ligação do programa. E olha que sentar naquele sofá não era fácil: foram 3 seletivas (uma série de entrevistas de mais de uma hora, para aprovação de pauta até agendar a gravação). Da data que enviei o livro, até a noite de exibição foram 8 meses de espera, ansiedade, gratidão e nervosismo. Ele foi um verdadeiro gentleman: fez piada sobre loira no início do programa e me pediu perdão antes mesmo de me apresentar dizendo que não era nada pessoal e rimos juntos... Nunca vou me esquecer que, antes de sentar naquele sofá, havia feito uma montagem: peguei uma foto dele com sofá vazio e me coloquei nela e imprimi. Durante vários dias acordei com essa imagem no meu mural porque estava trabalhando com aquele objetivo. Sabe “O Segredo”, fiz isso, mesmo, o mural dos desejos. Após a gravação, mostrei pra ele a foto, ele a pegou na mão e perguntou porque eu não tinha mostrado isso no ar... Eu disse que ficaria envergonhada

porque estava realizando um sonho naquele dia. Na verdade, realizei dois. O primeiro foi lançar um livro: passei dois anos estudando, entrevistei cem pessoas separadas e tracei perfis de comportamento e lancei uma obra que pode ajudar muitas pessoas. O segundo, você já sabe qual foi. Jô Soares mudou a vida de muita gente,



que sentou ou não naquele sofá. Posso dizer que minha trajetória se resume a ser a “menina da cantada do Jô Soares” e a “apenas” jornalista, em antes e depois do programa dele. Até hoje, anos depois, as pessoas lançam “te conheço de algum lugar” e quando comento sobre o livro ou o Jô ou falo algo sobre a entrevista, elas abrem um sorriso: ah, isso mesmo. Depois daquele sofá percebi que o que eu queria mesmo estava no sangue: usar minhas palavras e o talento em comunicação para ajudar pessoas. E aqui estou eu, estreando minha coluna na Infomente, em homenagem a ele, insuperável, mestre, gigante, imortal... Quando falo que ele ajudou muita gente, digo em todos os níveis, afinal, quantos de nós não precisavam estar “na cama com o gordo” para rir, aprender, se divertir ou somente, distrair a mente tão cansada por problemas no dia a dia... Por mais que eu seja uma comunicadora que ama escrever, me faltam palavras agora... **Quis homenagear Jô Soares em minha primeira coluna intitulada “Não**



era pra Ser” que é também o título do meu segundo livro, que está no forno e também fala de separação no “novo normal”... Como você sempre dizia, meu querido, “fiquem com Deus e beijo da gorda...” Com todo carinho, admiração, reverência, orgulho e pitada de saudade... Pra sempre serei grata e fica em mim a imagem de você sorrindo, porque tinha gravado comigo o último programa do dia e a gente subindo juntos no elevador, você me deu outro beijo e disse que foi um prazer ter me conhecido... e ainda me defendeu de uma menina na plateia que dizia “não concordar comigo”... “Então fulana, não é porque separou que vai deixar de viver a vida e fechar as pernas”... E a plateia foi a delírio... E eu te agradei no elevador, mais uma vez... E você pegou nas minhas mãos frias de nervoso e me deu um beijo e disse “Foi um prazer, querida”... Vai com Deus, mestre!



Renata Rode

Renata Rode é jornalista, escritora, assessora, editora da Revista Infomente, produtora da TV Jovem Pan, ariana e mãe, tudo junto e misturado. @renatamrode

2Mundus traz receitas que fogem da mesmice das pizzarias tradicionais

**Casa apresenta o melhor da
gastronomia em espaço único e
aconchegante em SP**

Pizza é uma paixão nacional, isso todo mundo sabe. Seja de massa grossa ou fina, para comer com as mãos ou com talheres, pela manhã acompanhada de uma xícara de café, no almoço com a sua bebida preferida, ou à noite, harmonizada com uma taça de vinho, a pizza, certamente, é um dos pratos mais democráticos e populares do mundo todo. Mas a pergunta que não quer calar é: “você já experimentou uma pizza gourmet?”. O restaurante 2Mundus, localizado no bairro do Tatuapé, Zona Leste de São Paulo, traz um cardápio especial com sabores refinados e

inusitados, que encantam os olhos e o paladar. A casa, que une o melhor da gastronomia ao universo da pizza, em um ambiente aconchegante e sofisticado, foi idealizada pelo casal de empresários Wanderley e Cleide Reis, criadores da Publicity in Pizza, marca de embalagens para pizzas, lançada em 2012, que mantém a temperatura do alimento quente por muito mais tempo. “Nossa paixão pela pizza vem de longa data. Por isso, buscamos sempre levar o que há de melhor para os nossos clientes, seja com os ingredientes selecionados, receitas autorais ou na qualidade ímpar no atendimento e na elaboração dos pratos”, afirma Wanderley.



Menu



Você sabia que a pizza foi trazida para o Brasil pelos imigrantes italianos e que as receitas e estilos mudam conforme a interpretação de cada região? Nos Estados Unidos, por exemplo, a receita nova-iorquina é servida em generosas fatias com recheio modesto, diferentemente de Chicago, que ostenta na quantidade de queijo e é apresentada em formato de torta. No cardápio brasileiro, as inúmeras opções de sabores permeiam entre salgado e doce, além de ganhar o complemento de borda recheada. Já na Itália, pátria da pizza, a versão napolitana segue um conjunto específico de técnicas tradicionais e é considerada Patrimônio Histórico da Humanidade pela Unesco.

O fascínio dos brasileiros pela famosa “redonda” é tamanho que impulsionou o menu do 2Mundus de uma maneira completamente inusitada. No estilo napolitano, original da Itália, todas as pizzas do restaurante são preparadas com massa de longa fermentação e contam com processo de controle da quantidade de fermento, temperatura e hidratação, resultando, após a maturação, em uma pizza de massa leve, de melhor digestão e com sabor especial, além de molho de tomate caseiro, elaborado artesanalmente na casa. Com borda aerada e tamanho médio, até mesmo os sabores tradicionais ganham um toque de

autenticidade, como é o caso da clássica Marguerita (R\$48), com muçarela de búfala, tomate cereja confitado e mel com pimenta, e da Burrata (R\$79) que leva molho pesto, bacon da casa, rúcula, tomate confit e uma generosa burrata como protagonista.

Já para quem busca novos sabores, a pedida fica por conta da Imigrantes (R\$65), com linguiça de cordeiro grelhada e shitake sauté, e a Contra Corrente (R\$79), que leva salmão defumado, Boursin de ovelha, dill, pickles de cebola roxa e zest de limão siciliano. Para os veganos, o destaque é a Zuchinne (R\$56), com abobrinha grelhada, pesto de manjeriço, alho negro e amêndoas tostadas, e a Nora Norma (R\$47), com tofu defumado, berinjela no missô e castanha de caju tostada. Para harmonizar com o cardápio de pizzas, o 2Mundus ainda conta com uma carta de vinhos bem formulada, com mais de 60 rótulos nacionais e internacionais. A casa possui, também, um menu diversificado, entre entradas, pratos principais, sobremesas e drinks clássicos e autorais.

@2mundus

Rua Vilela, 652 - Loja 10 - Tatuapé - São Paulo (SP)
De terça a sexta, das 11h30 às 15h e das 19h às 23h
Sexta, das 11h30 às 15h e das 19h às 0h
Sábado e domingo, das 12h às 16h e das 19h às 0h





A nova fase de Rafael Cortez

Entre as tarefas de fazer rir e cantar, ele mostra como apresentador do Matéria Prima um lado mais maduro, seguro e ilimitado

Por: Renata Rode e Aline Sampaio | Fotos: Estúdio Vip Ianni

Que ele sempre teve veia artística, já sabemos, afinal, Rafael Cortez é daquelas figuras multifacetadas que se reciclam, se superam e nos surpreendem, não é mesmo? Músico, jornalista, ator, comediante e idealizador de conteúdos. Podemos dizer que ele é um artista completo.

No comando do Matéria Prima na TV Cultura, ele mostra a habilidade de entrevistar de maneira única, afinal, são quase 30 anos de carreira nas artes e muita bagagem de vida. Aliás, pausa para ressaltar aqui uma faceta: Cortez está à frente do projeto escrito e apresentado por ele em uma TV aberta, trabalho realizado por poucos ou quase raros comunicadores. Formado em Jornalismo pela PUC-SP, Rafael atuou na área e hoje, além de estar no ar, investe em sua própria produção literária. Premiado em 2003 com o Prêmio Abril de Conteúdo Digital, o menino prodígio passou

por redações, editoras e foi freelancer até se consolidar como jornalista (e também humorista) do CQC. Suas reportagens e textos de jornalismo e comédia ocupam uma parte de sua produção, que tem o céu como limite, já que o artista se divide em conteúdos para diversos públicos e mídias. Seus roteiros não se limitam à internet ou no mercado literário com livros de autoria própria e prefácios e textos em várias outras obras. Se fossemos descrever os inúmeros trabalhos em TV, Cinema, Teatro, Rádio e Podcasts dedicaríamos todas as páginas da revista e muito mais.

Sem falar na música, sua grande paixão, alimentada atualmente pelo último álbum “Que Sorte a Minha” com composições próprias de MPB, disco instrumental, projeto “Música Divertida Brasileira”, recitais de violão e shows. Ufa! Dentre tantas qualidades e inquietude de uma mente mais que pensante, Rafael descreve duas de suas principais características como empreendedorismo e uma visão expandida e eclética do fazer arte.



E pensar que tudo começou em 1994 quando o então aspirante a músico de sucesso começou a dedilhar hits tocando um violão solo. Mas a vida lhe desejava muitas surpresas que iam além das trilhas sonoras. Em 2015, ele foi sondado pela produção do CQC, programa da Rede Bandeirantes, e estreou no canal como repórter e, depois, apresentador. Daí foram várias passagens por canais da TV Aberta, como Globo e Record, em atrações variadas de entretenimento até o momento atual, em que ele se considera com mais maturidade. Hoje o humorista e apresentador mostra sua autonomia no comando do próprio programa, em que se mostra perfeito, já que faz muito bem a mistura de entrevistador com comediante (na medida) e jornalista, o que garante à atração uma nova versão moderna, realista e agradável, aos olhos e ao público que recebeu a proposta super bem.

Além de fixar seu espaço, mais que merecido, na TV de forma inteligente, como ele sempre buscou, Cortez vive um momento único em sua vida pessoal: a espera de sua primeira herdeira. Declaradamente apaixonado pela esposa, Marcella Calhado e por sua bebê Nara, que deve chegar até a publicação desta edição, ele promete ser o pai do ano e não consegue mais esconder a ansiedade em viver esse momento tão especial. Em nossa conversa falamos sobre tudo: desafios, amores e desamores, vida, fama, carreira e aspirações. Mais que à vontade (calma, não temos nudes), sem medo de falar sobre o que gosta e o que espera (e esperava) da vida, ele nos fez revelações surpreendentes... Esta imperdível mesmo (não é conversa de editora, não, tá)...

Você declarou que está em um dos melhores momentos da carreira comandando o programa na TV Cultura. Como é esse momento?

Esse momento é muito legal porque eu estou com um projeto que criei para TV aberta e está na TV aberta, que é um lugar muito difícil de se estar. Por isso tantos comunicadores que já fizeram sucesso no passado não estão hoje no ar. Estar no ar em uma emissora com um projeto que eu mesmo escrevi confere um gostinho de realização pessoal, sabe? Eu sei que a televisão é o meu lugar de fala, que é onde tenho que estar e onde eu encontro o meu melhor. É muito raro executar um trabalho que você mesmo escreveu, concebeu e apresenta. Sou grato por esse momento e dou meus 110% a ele.



Você participa de todas as decisões no programa e faz da forma que sempre quis comandar uma atração na televisão?

Sim, eu participo de todas as decisões. Na maior parte do tempo eu comando do jeito que sempre quis. Em termos de dinâmica de autonomia criativa, autonomia para convidar os meus entrevistados, escolha das minhas piadas, minha maneira de conduzir o que escrevo, eu sou muito realizado, eu só não sou 100% feliz na minha maneira de comandar essa atração na televisão, porque eu sigo achando que meu tempo de arte é muito pequeno, é o que mais me aborrece assim. Eu acho que esse é um programa que deveria ter maior duração, salvo isso, é uma realização pessoal incrível.

Qual a diferença do apresentador de hoje para o entrevistador de 15 anos atrás?

Olha eu vou falar da minha experiência. Como apresentador hoje, em relação ao apresentador que eu fui, no começo da minha carreira, posso afirmar que sou muito mais maduro, porque eu sei onde colocar a minha vaidade, que é uma das conquistas

do tempo de carreira, e é uma das conquistas da maturidade acima de tudo. Vou completar 46 anos de idade e em 2024 eu vou fazer 30 anos de carreira. Em 1994, eu comecei minha relação com a arte, estudando violão, sendo assistente do último assistente de ensaio fotográfico. Então assim na arte e na comunicação vai rolar esse aniversário de três décadas em 2024. É tempo, é bagagem, sabe? E como apresentador de televisão, eu já passei pela Globo, pela Band, pela Record, pelo Comedy Center, pelo Disney Plus, agora estou na TV Cultura, tive meu próprio canal no Youtube Love Treta, fiz meu próprio podcast Love Treta, fora as milhares apresentações de shows, como comediante, como músico, como improvisador, como mestre de cerimônia de empresa, então isso vai te dando uma bagagem que naturalmente favorece o trabalho artístico. Mas sendo muito honesto, a diferença do passado para agora é administração do meu próprio ego: você me vê como apresentador do Matéria Prima você pode ter certeza de que você verá um cara que sabe ouvir seus entrevistados. Sabe que a grande burrice da televisão (é um erro que

Capa

muita gente cai) é se envolver e se apaixonar demais pela ideia de apresentar. Nós não somos mais importantes que nossos entrevistados, e eu aprendi a escutar, essa é minha principal vantagem entre o comunicador que eu de era e o que eu sou hoje. Há alguns anos aprendi também a deixar que o outro brilhe. Seguramente, quando alguém me dava uma entrevista no CQC, em 2008, eu pensava: Porra que legal esse cara está tendo uma oportunidade de ser entrevistado por mim. Em 2022, eu falo: Que massa eu vou ter a oportunidade de entrevistar esse cara. Essa é a grande diferença.

Você se vê mais maduro nas decisões profissionais e o que te levou a isso?

Sim, eu me vejo mais maduro nas minhas decisões profissionais. Hoje, em relação, ao apresentador que eu fui, no começo da minha carreira, e acontece por conta de todo esse tempo de estrada, por administração do ego como eu lhe disse, e também por porradas da vida. Eu sou um cara que tomou uns sacodes por aí. Não posso negar que tive trajetória muito abençoada, mas eu tomei grandes investidas. Eu tive muita sorte quando eu fiz o CQC, mas eu não tive nenhuma sorte quando trabalhei na Record, e quando eu tive minha oportunidade na TV Globo. Baixada de bola é uma coisa muito importante na carreira de qualquer artista, a gente sofre muito quando toma um "Pedala Robinho", como diria o pessoal do Pânico, mas isso é importante para sua edificação do caráter, para continuar a formação profissional que a gente quer passar.



Na sua opinião existe limite para o humor?

Sim, na minha opinião existe sim limite para humor e se chama público. É o público que determina o limite do humor e nunca o comediante. O público determina o limite do humor através de critérios contextuais, coisas que estão acontecendo na sua época. Hoje, por exemplo, o público delimita o que é e como deve ser o humor a partir das suas próprias referências de politicamente correto, casos de diversidade, empoderamento. Esse é o público de 2022. Um público muito mais ligado a causas sensíveis, à discussão sobre diversidade, ao tema da inclusão, ao respeito das diferenças, ao respeito das opiniões e condutas. Então, o público está pautado por esses critérios atualmente. Ele já esteve pautado por outros critérios em outras épocas da humanidade e do Brasil. Hoje, é assim. Portanto o público passa a adotar uns filtros e o comediante que brigar contra esses filtros e brigar consequentemente contra o seu público, ele vai ter dor de cabeça. Eu como comediante, me adequei. Eu não sou um cara que luta contra seu próprio tempo e espaço. Então há um politicamente correto? Há um patrulhamento ideológico? As pessoas estão sensíveis? Logo eu adapto meu conteúdo a isso. Eu não fico lutando contra esse momento que eu vivo. Pelo menos como comediante, como músico não. Como músico, eu sou muito revoltado ao tempo que a gente vive. Eu sou um músico insatisfeito para caramba. Eu gostava da música dos anos 70. Eu produzo música como nos anos 70. Toco do jeito que se cantava nos anos 70. Eu fazia MPB daquele jeito. Eu fico brigando. Sou um peixe fora d'água ainda em relação à música de 2022. Mas na comédia não, eu me situei e me adaptei.

Qual sua opinião diante de talentos novos que surgiram na Pandemia (influencers) e você acha que isso é benefício para o mercado humorístico?

Eu tenho respeito pelos novos talentos de outras áreas, desde que eles não tentem entrar na minha. Eu posso ter mil opiniões sobre os influencers, sobre os tik tokers. Eu posso ter muitas críticas para isso, mas eu guardo para mim. A questão para mim passa ser um momento que um influencer ou tik toker rouba meu espaço como apresentador de televisão, como comediante, como apresentador de eventos, isso acontece com alguma frequência, e aí eu fico assistindo aqui a coisa dando errado, porque é cada um no seu quadrado, não me peça para fazer dancinha porque eu não sei fazer isso, mas acho



muito errado um tik toker subir no palco e querer fazer um show de comédia stand up ou ir para frente das telas e apresentar um programa. Recentemente, nós tivemos uma influencer que passou uma vergonha violenta apresentando um programa na Globo. Uma influencer que não sabia olhar para câmera, não sabia ler um TP, não sabia comandar, não sabia entrevistar e o programa dessa pessoa, que não vou dar o nome, foi um fiasco. Virou um case de fracasso. "Sabe, que vergonha que foi esse projeto". Então por que fez? Eu tenho respeito por todas as pessoas que vivem e agem com postura diferente da minha, mas eu passo a ser mais crítico quando essas pessoas tentam fazer o que eu faço, sem ter estudado o que eu estudei, sem ter o preparo que eu me obriguei a ter e roubam meu lugar. Aí eu não tenho muito respeito não.

A Infomente fala sempre em saúde mental: o que você faz no seu dia a dia em prol do seu equilíbrio?

Ah...eu toco violão. Toco violão, que uma coisa que me desacelera que me faz bem, que exercita meu cérebro, eu tento me obrigar a tocar violão todos os dias. Em 2024, vai dar 30 anos que estou tocando violão. Então, é uma santa ferramenta. Além disso, sempre que eu posso, eu me enfio no mato, eu tenho um sítio em São Bento do Sapucaí e para lá que vou sempre que tem uma brecha e respiro, ando, desafio, rezo. Eu rezo muito. Eu escuto muita música boa. Eu ouço muita música instrumental. Ouço música no volume baixo e música que fala com o coração. Eu respeito o momento de ouvir música, assim como eu respeito o momento de tocar música. É um momento sagrado. A música não é uma coisa que fica no meu ambiente assim. Eu acho muito esquisito ir ao bar e dar as costas para um cara que esteja tocando MPB e ficar falando alto, ficar comendo coxinha, tomando cerveja, ficando bêbado, enquanto o cara está tocando coisa linda do Djavan, Caetano e do Chico Buarque. Eu acho isso uma super falta de respeito, porque para mim a música é muito sagrada, de se tocar e de se ouvir. Ela faz parte do equilíbrio mental assim como a imersão à natureza. Recentemente, também estou tentando fazer da academia, um equilíbrio mental.

O que você faz para exercitar sua mente?

Certamente eu exercito minha mente tocando violão, especialmente violão clássico. Eu estou sempre repassando meu repertório. Tem momentos que eu esqueço de tocar essas músicas e consequentemente, eu não lembro muito. Aí é uma coisa maravilhosa, pois tem hora que a mão lembra o cérebro. É quando eu sento e falo assim: "como é que era mesmo aquela música?". Aí eu leio um pedaço e falo: "aqui eu não sei como é que vou". Enquanto eu estiver racionalizando, isso e olhando, não sai, mas as vezes eu fecho os olhos, eu viro a cabeça para outro lado, e não olho para o braço do violão, e a minha mãe lembra o meu cérebro. Em outros momentos, é o cérebro que lembra a minha mão. A sua atividade musical, especialmente da música clássica, tocar o violão solo, é um grande exercício mental. A leitura também é exercício mental para mim. Eu tenho mais dificuldade com os textos muito difíceis para exercitar a minha mente. Volta e meia eu pego um e vamos ler isso aqui, isso é importante, fora da minha zona de conforto, vamos ver. Também escrevo poema, para exercitar, buscar rimas, pensar em métricas. Acho tudo isso muito valioso.



O Rafael se divide entre ator, humorista, dublador, apresentador, cantor... Qual versão te alimenta mais?

Seguramente a versão que mais me alimenta e mais me faz feliz, não é necessariamente a versão que se popularizou. Você pode ter certeza, que sou mais feliz como músico, do que como comediante, você pode ter certeza. E explico o porquê: a comédia me deu tudo! Com a comédia, eu comprei meu apartamento. Com a comédia, eu fui apresentado ao grande público, me tornei uma pessoa pública. A comédia me possibilitou trabalhar nas melhores emissoras do país. A comédia me possibilitou participar de um programa que é uma lenda dentro do cenário da comédia, o CQC. Com a comédia, eu fui para o Japão. Você imagina? Eu conheci o Brasil inteiro. Eu conheci gente. Graças à comédia, eu namorei. Eu bebi. Eu comi. Eu ri. Eu fiz rir. A comédia, ela me realizou muito. Então, o meu nível de referência, quando você fala de realização pessoal, com arte, é muito alto. Porque a comédia estabeleceu esse limite. Eu sei que é bom, por conta da comédia, mas eu não consigo usufruir de tudo que eu já usufruí com a comédia na música. Eu fico muito triste com isso. Talvez a música seja onde revele o meu melhor lado. A minha música, e meu lado musical, revelam o melhor da minha personalidade. Com certeza absoluta. Quem quiser me conhecer intensamente, quem quiser saber o que há no meu coração, tem que me ouvir tocar, e não me ver contar piadas. Mas isso não se popularizou, pois eu estou estereotipado, como comediante, e o Brasil é um país cruel. Se você é uma coisa você sempre será essa coisa, especialmente na arte. Então, o grande público acha que sou comediante. E a pessoa nem se predispõe a me ouvir cantar. Falam: "Então tá? Esse cara é comediante, então nem vou ouvir!". Eu nem se quer sou julgado. Não é que as pessoas falam: "Te ouço cantar e tocar e acho você desafinado, acho você ruim, não gosto da sua música, não gosto do seu canto". As pessoas nem sequer escutam! E eu fico insistindo porque pra mim é uma questão de honra: "peraí, como assim? Eu vi tantas coisas incríveis com a comédia, eu não consigo viver com a música?". Então a música é o que mais me realiza, pois mostra o melhor de mim sempre e ao mesmo tempo ela é um grande desafio para mim. Tipo, eu já colhi muito do humor e da TV também. Eu já colhi até da internet, né? Mas não consigo colher da música. Então eu preciso insistir nela.

Agora vamos ver uma nova versão sua, o Rafael pai, como está esse coração e essa ansiedade?

A coração está a mil eu estou ansiosíssimo. Estou muito feliz. Estou muito realizado porque aconteceu uma coisa que queria demais para minha vida e está vindo na hora certa. Eu vou fazer 46 anos e eu já me diverti demais, curti demais muitas coisas e isso está dando um significado novo para minha vida. Então a Nara vem aí. Eu tenho até medo de depositar coisas demais na minha filha. Mas eu deposito sim. Eu deposito muito expectativa boa e estou cheio de amor por ela. Ela nem nasceu e já é a coisa que mais amo. Não sei como é a coisa. Mas é aquilo que mais amo no mundo.

Como está se preparando para essa nova fase da sua vida pessoal?

Eu me mudei, fui morar com minha mulher. A gente não morava junto ainda. Saí do meu apartamento onde morei sozinho por 12 anos. Então estou me preparando para essa nova fase. Primeiro organizando tudo: é um tal de ver o que fica, o que vai, o que vende, o que dá. Agora a preparação está sendo estruturar realmente a casa e a vida para a chegada dela. Ao mesmo tempo, eu estou fazendo academia para ficar mais forte, mais disposto. E também não nego, eu também estou me despedindo de algumas liberdades que eu vou perder quando ela nascer. Então, estou tomando meus últimos vinhos solitários, fazendo minhas últimas viagens um pouco mais longas. E estou tentando dormir o máximo que posso, pois eu sei que isso vai mudar.

Sobre a vida profissional, você já fez de tudo um pouco... Qual seu sonho?

Sobre vida profissional, eu sou cara muito realizado, eu posso não estar satisfeito com alguns rumos da minha carreira, mas é benéfico questionar coisas que aconteceram, analisar os desenvolvimentos... Suponha que meu programa Matéria Prima, que está no ar na TV Cultura, acabasse agora, eu já seria um cara profundamente realizado. Porque eu consegui exibir por duas temporadas, um programa que eu mesmo criei na TV aberta. Se a minha carreira de comediante também se encerrasse agora, se amanhã eu fosse fazer um show, como de fato eu vou fazer, e não tiver uma única pessoa, eu não vou ficar infeliz para cacete. É claro que eu vou ficar triste, mas infeliz, não. Eu já me realizei como comediante. Por tudo aquilo que já disse: CQC, Japão, apartamento, patrimônio, público, amor. En-

tão como profissional, eu sou um cara que viveu grandes realizações, mas sendo bem objetivo eu ficaria bastante realizado se eu fizesse uma novela. Novela é o único gênero televisivo o qual e jamais participei. Eu fiz reality show, eu apresentei show de talento, apresentei show de namoro, fiz comédia, fiz sitcom, fiz jornalismo televisivo, enfim, mas nunca ninguém me convidou para fazer um papel em uma novela. No dia que eu fizer um papel em uma novela poderei dizer que conheço tudo da TV, que conheço a TV em 360 graus.

O que podemos esperar de novidades nesse segundo semestre?

Várias novidades. Tem muita coisa para acontecer no meu programa. Tem a chegada da Nara que é a maior novidade da minha vida. Consequentemente, eu vou produzir alguns conteúdos com esse olhar ressignificado, olhar de pai. Tem também o lançamento de um disco que estou fazendo, vai sair nas plataformas de áudio, um disco com voz e violão que só canto clássicos da MPB, sozinho, no estúdio. Também estou produzindo um novo conteúdo para redes sociais, eu ainda estou desenvolvendo, eu vou começar a gravar. Enfim, é isso. Eu estou muito feliz e grato (e maduro) e de novo visual.



Acontece

Pharma Express: primeira rede de vending machines de produtos farmacêuticos do Brasil

O Premium Group, holding responsável pela gestão das clínicas HCMC e FF Clinic e dos laboratórios Pasteur e Premium Labs, lança no mercado brasileiro, em parceria com a CasaGroup, multinacional de franquias de vending machines especializada no desenvolvimento de projetos personalizados, a primeira rede de vending machines de produtos de saúde e farmacêuticos com o objetivo de trazer mais praticidade para a vida dos clientes. "No auge da pandemia nós entendemos que ter vending machines em locais estratégicos com produtos de farmácia tinha alta demanda nos Estados Unidos. Agora, a gente lança um projeto semelhante no Brasil em parceria com o Premium Group, que tem vasta experiência no mercado de saúde e bem-estar", explica Marcel Magalhães. "Para nós do Premium Group, essa unidade de negócio nasce para complementar a estratégia da companhia que entrega aos clientes um tripé de atendimento pautado nas áreas clínica, diagnóstica, e oferta de tratamentos e produtos.", reforça Thiago Pereira, um dos fundadores do Grupo. Além do atendimento 24h por dia / 7 dias por semana, a rede Pharma Express terá sempre um mix com os produtos farmacêuticos e de saúde mais utilizados pela população, como itens de higiene pessoal, cosméticos, perfumaria, suplementos, preservativos, autotestes de laboratório, dentre muitos outros produtos. A venda destes produtos tem um faturamento anual de R\$ 18 bilhões no Brasil, com mais de 2,7 bilhões de unidades vendidas por ano.



Victor Valentim faz sucesso nas redes sociais com misticismo

Entregando o esoterismo aos internautas de forma leve e descontraída, Victor Valentim tem se destacado pelas suas redes sociais @bosquedosgnomos e já coleciona mais de 400 mil seguidores. Ele é tarólogo, astrólogo, trabalha com feng shui, simpatias e encantamento. Seus vídeos já chegaram a mais de 1M de views no Reels do Instagram. Valentim atende alguns famosos em consultas particulares e dá aulas de magia, tarô e quiromancia (leitura de mãos) semanalmente. Aos 31 anos de idade, ele conta que sua trajetória começou cedo. "Iniciei na magia aos 16 como Bruxo. Aos 20, já dava cursos de magia e bruxaria na Casa de Bruxa. Sou formado em design de moda, mas me encontrei no mundo do misticismo. Sou apaixonado por moda e estilo, meu foco é o

esoterismo. Tenho formação em reiki tradicional, medicina chinesa, acupuntura, cromoterapia, runas nórdicas, ogham - oráculo celta das árvores, mitologia, psicanálise e psicoterapia dos contos de fadas, magia elemental - os seres mágicos da natureza", conta. Ele diz que leva a espiritualidade de forma livre e sem seguir uma religião específica. "Minha religião é a própria natureza. As trocas das estações, o movimento dos 4 elementos e a busca infinita do conhecimento, equilíbrio e harmonia pessoal. Sou mega ansioso, mas a magia é quem me auxilia diariamente num reencontro comigo mesmo. Por meio de meditações, rituais, simpatias e dicas mágicas. Que disponibilizo em todas as minhas redes sociais para acesso gratuito a todos que desejarem".



Startup brasileira é escolhida pelo PMA - ONU para garantir água a civis

Uma tecnologia desenvolvida no Brasil foi a escolhida, pelo PMA - Programa Mundial de Alimentos (UN - World Food Program) para garantir água potável para 5 mil civis em Madagascar, país da África Oriental afetado por uma sequência de quatro ciclones no início deste ano. Foram enviados 16 equipamentos da PWTech, em parceria operacional com



a Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR) e a Escola Politécnica da Universidade de São Paulo (POLI-USP). O equipamento destaca-se pela alta eficiência, portabilidade e fácil manuseio e operação. “O sistema de purificação de água que criamos é ideal para situações extremas que exigem praticidade, como é o caso de Madagascar hoje. Basta conectar o equipamento na água e ligá-lo que, em menos de um minuto, a água já começa a sair pronta para ser consumida”, afirma Fernando Silva, sócio-diretor da PWTech. Hoje, no Brasil, mais de 35 milhões de pessoas não têm acesso a água potável. Grande parte delas estão localizadas em regi-

ões com baixa disponibilidade hídrica e IDH baixo. “Nesse sentido, nós criamos uma solução inovadora e única no mercado nacional, que é uma solução portátil e adaptável a diferentes tipos de energia, fácil operação e manutenção, para produzir água boa. O projeto piloto rodou às margens da represa Billings, na Ilha do Bororé e foi intitulado de Projeto Nascente. É uma região onde não há saneamento básico e a população consumia água contaminada ou de caminhão-pipa/galão, o que aumentava os riscos para doenças. Naquele momento, vimos uma necessidade em trazer uma melhora na qualidade para as comunidades”, finaliza.

Bagagem extraviada? Saiba todos os seus direitos durante o vôo

O primeiro passo a ser dado é realizar o Registro de Irregularidade de Bagagem (RIB), ou seja, é necessário comunicar o fato à companhia aérea. O comprovante do despacho da bagagem deve ser apresentado. “O passageiro poderá exigir compensação financeira para a compra de itens de primeira necessidade caso a empresa não encontre de imediato a bagagem, principalmente em voos de ida, que não são de domicílio do passageiro. A companhia aérea possui o dever de procurar pela bagagem extraviada! Caso não seja encontrada e devolvida em até 7 dias, no caso de voos domésticos, e em 21 dias, no caso de voos internacionais, o passageiro tem direito a receber uma indenização que cubra o valor dos itens perdidos. A companhia aérea deve manter o passageiro informado sobre todas as providências que estão sendo tomadas para encontrar a bagagem”, recomenda o advogado Rafael Paiva. Ainda, caso a mala fique perdida por mais de 3 dias, pode-se pedir indenização pelos danos morais causados pelo erro da companhia aérea.



Procrastinação pode atrapalhar o seu crescimento profissional

Psicóloga analisa comportamento e dá dicas práticas que podem equilibrar sua rotina

Hoje, o mercado corporativo está cada vez mais competitivo: a concorrência mais acirrada e automaticamente a busca por melhores resultados aumentou exponencialmente. A maioria dos profissionais que estão inseridos no mercado de trabalho buscam satisfação pessoal e profissional e com isso dedicam horas e horas de trabalho para alcançarem excelentes resultados de alto desempenho para serem reconhecidos e conseqüentemente conseguirem alavancar uma carreira de sucesso, que pode ser um crescimento vertical ou horizontal. “Porém, a pressão pela busca dos resultados de alto desempenho é tão grande e o volume de projetos é tão alto, que na maioria das vezes o profissional acaba perdendo o controle de



suas atividades diárias e as metas não são atingidas a curto prazo. Geralmente isso acontece devido ao alto stress e pelo motivo dos profissionais buscarem em primeiro lugar pela recompensa imediata e lutam com tarefas que prometem vantagens a longo prazo em troca de esforços no presente. Podemos considerar que esse tipo de comportamento é o famoso ato da procrastinação, o grande vilão do mundo corporativo”, explica a psicóloga Andrea Puglisi.

Afinal, o que é a procrastinação e porque ela está presente na maioria da vida dos profissionais? Procrastinação é o ato de adiar o cumprimento de uma tarefa que precisa ser realizada, ou seja, é o famoso “empurrar com a barriga”. Pode ser algo consciente ou feito inconscientemente. Isso é feito se dedicando a outras atividades de menor importância e mais prazerosas. Podemos dizer que a procrastinação é a maior inimiga da produtividade. “O

ato da procrastinação pode ser muito prejudicial e pode causar perda de oportunidades de carreira por conta da falta de um planejamento diário e por priorizar atividades mais prazerosas, o que automaticamente pode impactar no seu posicionamento de mercado e no seu crescimento profissional”, alerta a profissional.

A especialista ainda recomenda dicas valiosas para equilibrar sua rotina. “É primordial que você crie uma lista de tarefas planejando o seu dia a dia e extremamente necessário que gerencie suas emoções e não somente o seu tempo. Não espere ficar de bom humor e alegre para agir. É preciso criar e anotar metas e objetivos mantendo uma agenda diária com uma rotina bem estabelecida. Você precisa ter foco e realizar uma tarefa de cada vez. Ainda, elimine distrações e pratique o autoconhecimento: identifique o que reduz sua atenção e foco”.

Brasileiro faz sucesso na Europa agenciando artistas e carreiras

Rodrigo Nabarros é CEO da Sea Agency e exemplo de superação

Sabe aquela velha máxima de que os sonhos não podem ser limitados? Rodrigo Nabarros é prova viva disso. Aliás, o sonho dele atravessou fronteiras já que a Sea Agency, com sede estabelecida em Portugal, é referência de sucesso na administração de talentos brasileiros na Europa e no mundo. “Depois de receber muito apoio de clientes, modelos e artistas, resolvi abrir a minha própria agência e o local escolhido para a comemoração foi onde surgiu o nome SEA (mar em inglês). Eu estava sentado em frente ao Rio Tejo quando tive esta ideia para o nome. Em nosso casting contamos com muitas celebridades brasileiras entre elas, Luana Piovani, Marcello Antony, Letícia Birkheuer, Tássia Camargo, Carlos Casagrande, Marco Miranda, Camilo Bevilacqua, Babi Xavier, Ísis de Oliveira,

Luisa Tomé, Mylla Christie, Guilherme Berenguer, Márcio Kielling, Luka Ribeiro entre muitos outros, mas não somos uma agência brasileira em Portugal, temos muitos portugueses e agenciados de outros países. Nosso trabalho está voltado para TV, Publicidade, cinema e moda, em breve queremos criar um departamento com músicos também, inclusive já representamos a cantora Deborah Blando”.

Quando falamos sobre superação, a história de Rodrigo Nabarros é repleta de exemplos. O menino que nasceu no interior do Paraná enfrentou os riscos de São Paulo com apenas 16 anos em busca de mais. “Comecei a viajar pelo Brasil em busca de novos talentos, realizei um concurso na cidade do triângulo mineiro chamada Iturama, onde Rafa Kalimam foi a vencedora e daí pra frente não parei mais. Já vivendo aqui em Portugal tive

a honra de receber um vídeo que ela havia postado, agradecendo a mim por ter sido o anjo da guarda que a fez seguir seus passos e hoje é este sucesso. Em minha trajetória trabalhei em locais renomados, acumulei experiências e vivências inclusive na famosa alça de new faces da Elite Models. É claro que nem tudo são flores, todo mercado tem competição, ego e gente frustrada, mas sempre enfrentei tudo de cabeça erguida e com muita dedicação. Cheguei inclusive a trabalhar com a conceituada Monica Monteiro (responsável por lançar Gisele Bündchen), foi uma temporada muito boa, pude aprender muito com a Monica. Em uma viagem em outro trabalho me apaixonei por Portugal e então resolvi montar meu próprio negócio”.

Com o projeto da nova agência já montado, Nabarros convidou um grande amigo Nelio Godoy, para ser seu sócio. “Tudo aconteceu muito rápido,

temos como clientes as principais produtoras de Portugal além de grandes campanhas, entre elas: Pokerstars, Dr. Otker para Italia, Sagres, Betclie, Bwin, NOS, Leroy Merlin, BPI, Juicy Air, café Belissimo, Carlsberg, Skoda para Alemanha, Maxi Kinder, About you, Montepio, Ascendum para EUA, Caixa Geral de depósitos, Moda Lisboa, entre muitas outras. Lembro que logo no começo o ator Carlo Porto me visitou e conseguimos fechar um personagem para ele na novela “Alma e Coração” da conceituada emissora SIC, naquela mesma semana procurei-me a atriz Bia Seidl e semanas depois entrou um pedido de casting para novela “Valor da Vida” na emissora concorrente, dentre outras negociações. O segredo? Amar o que faço e acreditar que sempre posso mais, com lealdade, dedicação, perseverança e profissionalismo, além de caráter e gratidão, é claro”, finaliza.



Acne: causas, tipos de tratamentos e autoestima

Devido à alta incidência da acne na população brasileira, ela se torna um dos assuntos mais questionados no mundo da dermatologia. E por que essa incidência tão alta? Geralmente o quadro inicia-se na adolescência e na vida adulta devido à produção de hormônios que estimulam o aumento de secreção pelas glândulas sebáceas. Além disso, outros fatores como alterações na barreira cutânea e do microbioma da pele associado a influência genética contribuem para a perpetuação do quadro. Bom, nosso estilo de vida tem impactado direta e indiretamente no aumento dos casos de acne. Estresse, alimentação rica em alimentos de alto índice glicêmicos e processados, intolerâncias alimentares, sedentarismo, poucas horas de sono, depressão, ansiedade, excesso de maquiagem, etc. Há um estímulo inflamatório constante, desencadeando ou agravando a acne naqueles pacientes que já são predispostos. O mais importante diante desse quadro é procurar ajuda profissional. Além do diagnóstico correto, que engloba a percepção de qual o principal fator desencadeante naquele momento, é essencial entender o paciente como um todo. Tratamentos prévios realizados, rotina do paciente e a maneira que a pele "reage" a essa inflamação são fatores essenciais de serem conhecidos e entendidos, para que então desenvolvamos um plano de tratamento específico para o paciente.

A causa das doenças crônicas geralmente são

multifatoriais por isso o tratamento também necessita ser abordado em múltiplos alvos. Olhar integrativo: genética, epigenética, estilo de vida, saúde mental, emocional e espiritual. A escolha do tratamento Tópico para acne vai variar de acordo com a gravidade do quadro. Entre as opções estão o uso de substâncias de limpeza de pele, hidratantes, medicações que controlam a produção de gordura da pele - dentre eles: os ácidos e os retinóides, substâncias calmantes e hidratantes, fármacos antibacterianos, terapias hormonais e o uso da isotretinoína para casos mais graves ou persistentes e resistentes.

Associados a mudanças de hábitos nutricionais, com redução de açúcares, carboidratos e de lácteos em geral, etc. O primeiro passo é a educação do paciente sobre a doença, sua própria pele, além de orientações específicas e individualizadas sobre como lidar com ela. As práticas clínicas e decisões sobre o tratamento são sempre personalizadas porque deve considerar o histórico do paciente e as características de sua pele, inclusive quanto à cicatrização. A boa notícia é que, de modo geral, caso o paciente siga as instruções médicas, o resultado é positivo e o tratamento pode levar ao desaparecimento dos sintomas.



Dra. Flávia Maklouf

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



Você não precisa ser perfeita pra ser incrível

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



Natália Biagi Lima e o melhor caminho para estruturação

A estruturação de empresas requer possuir uma visão sistêmica, planejamento e estar aberto a alterações na rota estratégica. O plano inicial raramente será o plano final. O relacionamento é a palavra-chave, portanto a colaboração, o trabalho em equipe é primordial.

Samantha Politano e a missão do RH

Colocar foco em desenvolver e unir pessoas, formar times de excelência demandam dedicação diária. Mergulhar profundamente no negócio da empresa, entendendo e desenhando os perfis, ideias para cada posição, essa deve ser a busca constante de um RH estratégico do século XXI.



Maria Funari e a importância de andar junto com a equipe

É muito importante deixar bem claro quais são os valores, visões e ideias em que a organização acredita. Se alguns funcionários não estiverem diretamente ligados à cultura organizacional, podem acabar tendo comportamentos incompatíveis com o que sua empresa deseja transmitir.



Letícia Dias: o engajamento da solução

Quando a solução for apresentada, queremos que seja ouvida e reconhecida, para tanto, influência é necessária, precisamos do tempo, da atenção e do engajamento das pessoas. É um ótimo momento para elevar o trabalho em equipe feito pelo grupo criado; eleve também a contribuição e o sucesso de cada um no projeto.



Trechos retirados do livro "Mulheres no RH", Editora Leader

Combine beleza com bem-estar

Nossas dicas de produtos vão deixar seu dia a dia ainda mais encantador!



Bálsamo Restaurador de BlondMe Blonde Wonders Schwarzkopf Professional: com tecnologia exclusiva que previne a quebra, reduz o frizz e sela as pontas dos fios.

Esmalte Dailus Feat. Luísa Sonza: as partículas de glitter holográfico recortadas em formato assimétrico do esmalte atraem a luz e dão efeito de brilho de diamante



Sabonete Líquido Pink Peony Westwing: para o público moderno e jovem em cinco fragrâncias exclusivas com intuito de trazer frescor e ar floral para seu lar.



Klaviê® Clinical Creme Hidratante Theraskin: para restauração com ingredientes com propriedades antipruriginosas (reduz a coceira), anti-inflamatórias e anti-histamínicas.

Sérum Fito Retinol e Niacinamida Adcos: com textura de rápida absorção e toque aveludado, não deixa a pele oleosa e entrega máxima eficácia a todos os tons de pele.



Efoliante Rednek: para realizar uma higiene profunda, desobstruindo os poros e removendo o excesso de oleosidade da pele para torná-la limpa, suave e radiante.



Delineadores Líquidos Color Pop Ruby Kisses: com fórmula 100% vegana e extremamente pigmentada, proporciona um tom intenso sem desbotar durante o dia.



Kit Corvette Black Jequi: une dinamismo e a força de uma máquina de velocidade em um caminho olfativo potente e amadeirado, com um leve toque de frescor.

Booster Lift Dermage: auxilia na redução instantânea de rugas e linhas de expressão, redefinição dos poros e maciez da pele, deixando-a mais jovem e firme.



Deo-colônia Attractive Supreme Feminino Água de Cheiro: fragrâncias explosivas e marcantes, criadas especialmente para elevar o poder de atração.



O Poder de uma História

Executiva da L'Oréal Brasil fala sobre Responsabilidade Corporativa e Direitos Humanos em entrevista exclusiva

Helen Pedroso é daquelas executivas que tem um currículo mais que extenso: valioso. Formada em Psicologia pela PUC-SP, com MBA em Gestão de Saúde pela FGV-Rio e MBA em Gestão de Negócios Sustentáveis pela UFF, ela é especialização em Liderança Executiva para o Terceiro Setor pela Kellogg University em Chicago/USA e certificada pela Board Source sobre engajamento de Conselhos. Atuante, ela ainda faz parte da Liga de Intraempreendedores Global desde 2019 e se tornou Fellow da Liga no Brasil e Fellow do Programa Responsible Leaders da BMW Foundation em 2021. Apesar de não concluído, cursou um ano do Mestrado em Serviço Social pela Universidade George Mason nos EUA. Com grande experiência na área Social, atuou nacional e internacionalmente em diversas organizações sociais incluindo Instituto Coca-Cola Brasil, ONG Melwood/ EUA, CIEDS, Fundação Xuxa Meneghel, SESC-Rio e foi gestora de projetos sociais na Secretaria Estadual de Ação Social e



Fotos: Divulgação

Cidadania do Rio de Janeiro. De 2016 até 2021 foi Diretora Executiva do Instituto Ronald McDonald além de Conselheira do Global Advisory Council da Ronald McDonald House Charities (RMHC Global). Em 2021, foi Diretora de Relações Institucionais da Rede Brasil do Pacto Global da ONU. E desde junho 2022, Helen assumiu a Diretoria de Responsabilidade Corporativa e Direitos Humanos da L'Oréal, a empresa líder global em Beleza Sustentável. Como voluntária é Conselheira da Fundação Angélica Goulart e parte integrante do Conselho Diretor da Rede de Ação Política pela Sustentabilidade – RAPS.

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

Desde que perdi meus pais, ainda muito jovem, fui abraçada pela comunidade do bairro das Laranjeiras, no Rio de Janeiro. Em um momento de muita vulnerabilidade e tristeza, a escola que estudei foi a primeira a estender a mão para mim. Completei meus estudos como bolsista, assim como o curso de inglês. Neste momento, percebi que as pessoas estavam acreditando em mim, não apenas me ajudando. E sabia que tinha que render ao máximo para retribuir. A partir daí, comecei a me cobrar muito e tomar as rédeas do meu futuro. “Se acreditaram em mim, eu não posso ser medíocre. Tenho que mostrar que este modelo, esse incentivo, pode dar certo e ser replicado para outras pessoas.” – Era o meu mantra. Então, acredite em você! Não pare, continue estudando, buscando conhecimento, foque sempre o lado positivo e você vai chegar aonde quer chegar ou aonde não imaginava chegar!

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

Algumas vezes escutei que sou uma líder competente e gentil. E uma mulher que inspira outras mulheres, essa é minha história de vida. No entanto, se eu não tivesse tido oportunidade de pessoas que acreditaram em mim, eu não teria encontrado o meu propósito tão cedo. Quando assumo uma posição de liderança não é apenas para o meu sucesso e sim para o melhor para o ecossistema, incluindo pessoas e o ambiente. Na L'Oréal, por exemplo, não foi um recrutamento e sim uma convocatória. Uma oportunidade de ser a primeira de muitas mulheres pardas e pretas que ainda vão ocupar cadeiras no C-level, igualmente a mim. E como se não fosse possível acontecer mais nada melhor na carreira, em

2020, fui promovida à Diretora Geral do Instituto, uma oportunidade que nunca imaginei chegar, mas também nunca considerei impossível.

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

Gratidão, coragem, colaboração e respeito são valores que transformaram minha trajetória! A gratidão sempre foi algo muito evidente em minha vida, sempre fui grata pelas pessoas que me ajudaram, pelas oportunidades que surgiram ao decorrer da minha carreira... Esse é um dos valores ao qual tenho um memorial em meu coração. A colaboração é um valor essencial, afinal não conseguimos fazer nada sozinhos! A coragem de avançar sempre e o respeito às pessoas que passam pelo meu caminho. Esses valores se destacam em minha jornada e eu não me esqueço de praticá-los

O que você pode apresentar sobre inovação?

Inovação eu acredito muito no poder da colaboração. No Instituto Ronald a gente fez uma parceria com a KPMG e hackeou o câncer infanto-juvenil através de hackathons, inclusive feito pela PESM (Programa Estadual de Saúde da Mulher). Agora na L'Oréal nós temos discutido bastante essa possibilidade também, de pensar como nós podemos hackear as áreas sociais e trazer desafios para outro nível. Questões sociais ainda não pensados sempre envolvendo as partes interessadas, quem é o beneficiário final.

Que legado você quer deixar?

Um legado é muito forte em seu coração: é persistência, ter propósitos claros e fazer um trabalho em grande colaboração. O próprio livro conta essa história e o quanto eu venho falando da minha história para outras meninas pardas e pretas, que tiveram ou têm desafios muito grandes para ocupar um espaço relevante, independente da sua capacidade. É uma luta a mais que, de fato, acho que esse momento que estou de ter trabalhado na ONU, no Pacto e agora na L'Oréal numa posição C-Level cabem muito nesse sentido.



Andréia Roma

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

Uma mudança utilizando seu mapa é garantia de sucesso

Eu acredito que todo ser humano já se deparou com aquele momento na vida que nada está bom internamente. Na maioria das vezes, externamente está tudo ótimo: emprego bom, relacionamento bom, não falta dinheiro e mesmo assim, você sente que está tudo ruim e que em algum momento pegou o caminho errado. Essa sensação é sua alma te chamando pro tal do autoconhecimento. Ignorar essa voz pode gerar muita angústia e sofrimento, e um enorme vazio existencial que nada preenche. Eu passei por isso na maior parte da minha vida e até me achava ingrata, afinal estava tudo aparentemente bem... SQN. Às vezes subia um suspiro que eu nem sabia de onde vinha, mas estava ali presente sempre, sem explicação e vira e mexe estava eu buscando um novo caminho, um outro lugar pra morar, outro trabalho e até relacionamentos imaginários pra preencher aquele vazio... Em um desses

momentos de busca, me deparei com o mapa astral e ali descobri cada pedacinho da minha alma, fui apresentada para cada parte do meu ser que era totalmente desconhecida mas que vivia dentro de mim e aí, EUREKA: a minha vida mudou!

No mapa astral eu entendi meus conflitos familiares, inclusive de onde vinha, os traumas, as travas, auto sabotagens, as crenças que me limitavam, os padrões de repetição que eu inconscientemente vivia atraindo. Vi um quadro sendo desenhado ali na minha frente e o meu EU real surgindo com todas as suas dores, mas também com todo o seu potencial, um ser cheio de qualidades que estavam sendo totalmente desperdiçadas nos lugares errados e era daí que vinha a sensação de inadequação constante: eu realmente tentava me enquadrar num mundo que não era o meu! Eu, como a maioria das pessoas achava que o mapa era horóscopo super genérico, que só falava do signo solar, o qual eu só me iden-

tificava com alguns pontos e nada mais, ou seja, eu achava que era bobagem. Mas não é bobagem, ao contrário. O mapa astral é um raio X da alma, todas as informações estão ali: sua infância, irmãos, pai, mãe, trabalho, amor, filhos e um detalhe extremamente importante: ele é único, só seu, não existem dois mapas iguais e o mais incrível de tudo isso é que o Universo respeita o seu livre arbítrio.

Você pode ignorar tudo isso e construir sua vida do jeito que quiser sem consultar o seu manual de instrução e quando sua alma gritar, tomar um remédinho pra ela se calar e seguir do jeito que escolheu, quando as coisas derem errado, sempre dá pra jogar na conta do acaso ou do destino e vida que segue! Ou você pode olhar pra dentro e conhecer essa pessoa que vive presa dentro de você e eu posso garantir que aí sua vida começa de verdade e a MÁGICA acontece! Tudo muda pra melhor, é como ser cego e de repente passar a enxergar e descobrir as cores, ver flores, o mar!

Descobrir que existe um sentido maior em tudo e que não viemos parar nesse mundo por acidente, temos uma missão aqui, somos parte de algo muito importante e o seu mapa natal tem todas as informações, está ali... Tudo desenhadinho: é só seguir e realmente começar a desfrutar dessa maravilha chamada VIDA! Não importa em que parte do caminho você está ... Sempre dá pra recalcular a rota e seguir na direção que sua alma pede! Ah, além de acessível, o atendimento para elaboração e explicação do mapa é online. Me chama no insta e conversamos para que eu possa explicar todo o processo!



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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



OS APÁTRIDAS

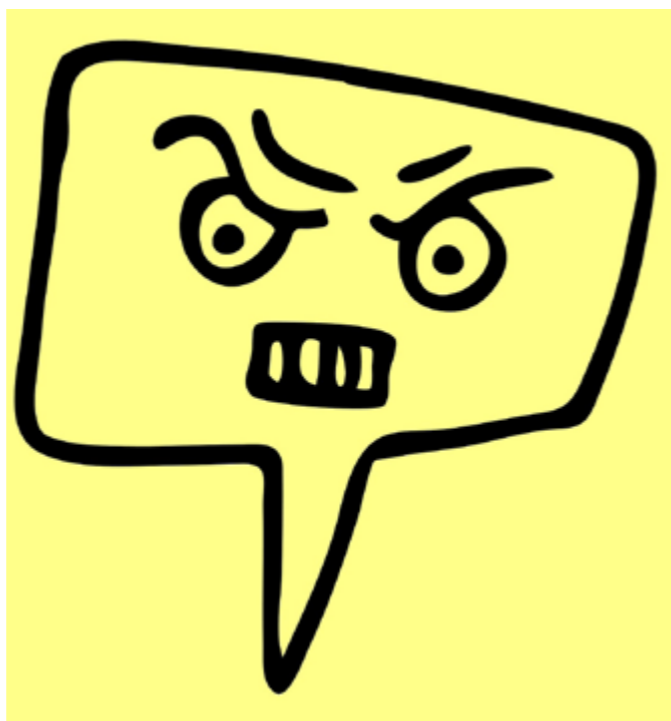
Vivemos momentos políticos conturbados e extremamente polarizados, porém, já não consigo entender quais as razões originárias demonstradas por algumas “celebridades” face ao assunto. Recentemente a cantora Anitta, durante a participação de uma live com o cantor Fillipe Ret, causou muita polêmica ao expor sua opinião acerca da legalização da maconha e das drogas. Não bastasse isso, a filha do cantor João Gilberto (como realmente é conhecida), Bebel Gilberto, durante uma apresentação nos EUA decidiu despir-se de suas origens (se é que um dia as teve) e pisoteou a Bandeira Nacional como um “ato de protesto”. Pois bem, de certo, é direito de todos expressar sua opinião sobre os inúmeros temas polêmicos existentes, inclusive a legalização das drogas e sobre política, previsto no art. 5º, IX, de nossa Constituição Federal que trata ao Direito à Liberdade de Expressão. Contudo, a liberdade de expressão também possui suas limitações, dentre elas, daremos start com Anitta e por consequência, Bebel Gilberto. Sem dúvidas, Anitta ultrapassou esses limites largamente durante a sua participação na live, quando decidiu incitar ao público o uso de entorpecentes. Disse a cantora: “É FUMAR MACONHA. ELE (Fillipe Ret) FUMA MACONHA, TA FUMANDO AI, FAZENDO AS COISAS DELE, QUE NÃO É CONTRA A LEI, E TÁ TUDO CERTO”. A cantora possui inúmeros seguidores em suas redes sociais, dentre eles crianças e adolescentes. Com essa postura, Anitta, não apenas incita seu público ao uso de entorpecentes, como também menciona, de forma

claramente caluniosa, que o uso de maconha “não é contra a lei” e que “ta tudo certo” fazer uso da droga. No campo do Direito Penal, Anitta, poderia ser responsabilizada no tipo penal do art. 33, § 2º, da lei nº 11.343/06 (Lei de Drogas), o qual trata sobre o crime de induzir ou instigar alguém ao uso de drogas. Art. 33 (...) § 2º Induzir, instigar ou auxiliar alguém ao uso indevido de droga: Pena: detenção, de 1 (um) a 3 (três) anos, e multa de 100 (cem) a 300 (trezentos) dias-multa. Destaque-se a título de exemplo, apenas em sua conta no Instagram, Anitta, atualmente conta com um público de mais de 63 MILHÕES de seguidores. Vejam a potencialidade lesiva e as consequências desse posicionamento adotado pela cantora. Sob essa ótica penal, e, sobretudo, se levarmos em consideração o alcance do público alcançado da rede social Instagram é gigantesco, principalmente de usuários jovens (crianças e adolescentes). Apesar da rede social ser considerada um local virtual, recreativo e cultural, é pacífico o entendimento que este recinto está sujeito a responsabilizações de ordem penal e de combate à incitação e a prática de crimes. Nesse contexto, a fala da cantora também poderia sofrer a agravante do art. 40, III, da Lei de Drogas. Não bastasse a incitação à liberação das drogas, Anitta imbuída de latente vocação de socióloga e economista faceboquiana, ainda concluiu: “a liberação das drogas vai gerar emprego e impostos”. Vale destaque mencionarmos as localidades que tiveram a liberação ao uso das drogas passaram a conviver com outros problemas desencadeados pela liberação e hoje amargam problemas de toda sorte, principalmente os de ordem social. Ora, me causa muita estranheza, imaginar



Reflexão

que um traficante, irá se submeter a gerar empregos com carteira assinada, pagar impostos sendo que o seu “comércio” na atualidade, gera lucro de 100% (cem por cento) sem a intervenção do Estado ou de quem quer que seja. Pior, o Estado é incapaz de vencer o combate às drogas. Com efeito, a “solução” dada por Anitta traria problemas inimagináveis e de toda ordem, pois, com a liberação das drogas todo crime anteriormente praticado deixaria de ser considerado crime. Com isso, nós, reles mortais deveríamos nos acostumar por conviver com os grandes Líderes do Tráfico, considerados por alguns acéfalos como pessoas afáveis, sociáveis, tolerantes, respeitadas e de fácil trato, postos em liberdade. Enfim, Anitta como socióloga e economista é uma ótima “bola rebola”. N’outra banda, temos o ato de rebeldia experimentado por Bebel Gilberto, onde durante uma apresentação na Califórnia decidiu pisotear a Bandeira Nacional. Segundo a cantora, sua intenção era demonstrar seu descontentamento com o governo atual do presidente Jair Bolsonaro. Ao que me parece, nossos “artistas” degingolaram de vez no assunto, política. Aos desavisados, Bebel Gilberto nasceu em Manhattan (EUA) e continua vivendo em Nova Iorque. A atitude demonstrada pela cantora ganhou repercussão negativa nas redes sociais e a artista se desculpou: “Peço desculpas por fazer isso. Mas vocês acham que estou orgulhosa de ser brasileira ou não?”. Ora, a indagação da cantora não encontra respaldo diante do seu ato. Em que pese o descontentamento de Bebel com o atual governo, a Bandeira Nacional é considerada um Símbolo Nacional e nada ter a ver com os seus governantes, principalmente porque a Bandeira Nacional não pode ser dada como uma marca registrada do governante. Destarte, a bandeira nacional representa seu povo, a história, conflitos e conquistas de uma nação, ou seja, algo muito maior a qualquer governante. A atitude de Bebel Gilberto não é crime, mas é considerada uma contravenção e passível de multa. Nós temos quatro símbolos nacionais (a Bandeira Nacional, Hino Nacional, as Armas Nacionais e o Selo Nacional), todos eles protegidos por lei. Está determinado na Lei nº 5.700 de 1971 que o ato de Bebel Gilberto é uma contravenção penal passível de multa. Caso seja acionada por esse ato, ela não seria presa, mas seria punida com pena de multa de até R\$ 4 mil”. Como quase tudo nesse país, as consequências legais para Bebel Gilberto são brandas, entretanto ela não contava com os “julgadores” contidos nas redes sociais. Como o ato da cantora ganhou proporções negativas nas redes sociais,



as punições podem ser desde uma avalanche até o “linchamento e massacre virtual denominado, cultura do cancelamento”. Os prejuízos sofridos decorrentes desse ato, podem ser muito mais desastrosos do que a própria imposição da lei. Perder seguidores, receber uma enxurrada de críticas e a perda de contratos publicitários, por exemplo, podem prejudicar muito a carreira da artista hoje em dia. Neste sentido, o cancelamento pode associar-se a sensação de ostracismo, isolamento, exclusão social, experiência de anonimato, invisibilidade, perda de posição ou prestígio, entre outros aspectos, proporcionando os mais diversos tipos de consequências. Por fim, as protagonistas desse tema não podem ser tratadas como referência política, mesmo porque suas falas repercutiram de forma negativa, onde uma prega algo abominável e nocivo, as drogas, a outra, sequer possui legitimidade para falar de nacionalismo, pois quem vive à distância da sua pátria não sente a realidade de quem piso no verdadeiro solo. Por mais artistas que nos encantem pela arte de cantar e encantar!



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



Fase de bons lucros: investimentos terão resultados!

Boas notícias, propostas e convites estão por vir, pois há evolução em sua vida, mantendo sua integridade. Esta é uma excelente fase para as finanças, com boas ofertas e resultados dos seus investimentos e ganhos.

Áries: A Força

Você precisará de confiança, paciência e força para transformar seus sonhos em realidade. Faça com que sua mente o empurre para seus objetivos..

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.

Gêmeos: 4 de Paus

Você possui apoio de colegas e pessoas de nível hierárquico superior para colocar suas ideias em prática e isso lhe traz confiança e ânimo para continuar.

Câncer: 3 de Paus

Você se dedicou muito para chegar aqui, mas não gaste tempo em coisas fúteis: o momento é de destinar parte disso na expansão de seus horizontes.

Leão: As de Copas

Você está pronto para dar e receber amor sem reservas. Portanto, prepare seu coração para transbordar de amor e felicidade.

Libra: 8 de Espadas

Você se sente sufocado dentro do ambiente de trabalho e muito se deve à falta de progresso ou perspectivas futuras de novas atividades.

Sagitário: 2 de Espadas

Às vezes, você precisa optar entre duas pessoas diferentes; outras, a decisão é entre amor e outros aspectos de sua vida, como família ou trabalho.

Aquário: A Imperatriz

Você provavelmente vai atrair mais olhares. Isso aumentará sua confiança, permitindo que você se veja mais da maneira como os outros o veem.

Virgem: O Mundo

Você tem trabalhado muito ultimamente. Este pode ser um projeto que você concluiu com muita dedicação. Não foi fácil, mas você conseguiu.

Escorpião: 9 de Espadas

Você está passando por um momento estressante e o momento pode fazer com que se sinta incapaz, atingindo todos os limites de seu corpo e mente.

Capricórnio: Cavaleiro de Ouros

Você está em um momento complicado emocionalmente. Embora realize tudo muito rápido, o seu emocional adormecido se encontrará receoso por tudo.

Peixes: 7 de Copas

Muitas oportunidades estão aparecendo e infinitas são as escolhas. Tudo é necessário para que você cresça dentro de seu ambiente de trabalho.



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