

A gente precisa de riso

om um mundo tão alarmado com tudo, cheguei a uma conclusão: a gente precisa de riso. Aliás, a gente necessita e muito. Por isso e por tantos outros talentos enraizados na mesma pessoa, convidamos a atriz, cantora, mãe e dona da "p..." toda Evelyn Castro para nossa capa. Sim, ela é dona de tudo porque além das qualidades (poucas) aqui colocadas, joga no mesmo time que eu: das mães solo e digo, não é nada fácil. Dramas à parte, vista como comediante mesmo sendo uma atriz versátil ela prova porque é digna de capa e várias páginas na Infomente. Ah, o resto da revista também está tinindo, viu, você vai adorar! Beijos!



OTO: ANDREA ROCHA



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



Andréia Roma Diretora Executiva



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

DiagramaçãoGabriel dos Reis

Ilustrador Bruno Prado



REVISTA INFO: MENTE

SUMÁRIO



9 RELACIONAMENTO Os divórcios após a pandemia

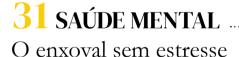


16 CAPA

Evelyn Castro

A atriz cantora ou cantora atriz

24 ACONTECE
Atualidades, Empresas, Novidades







34 POST IT

Autores de um livro marcante

38 o PODER

De uma História
e seus ensinamentos



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







Passarela



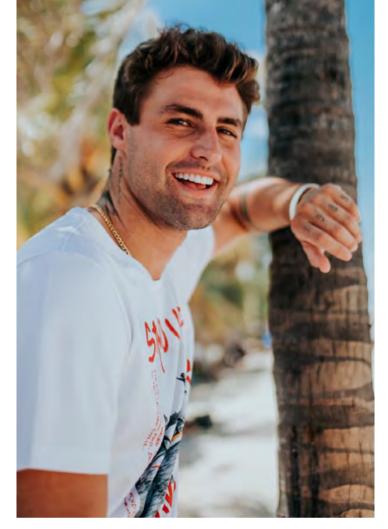
"Skin care é o novo aliado da beleza masculina", diz Agustin Fernandez

A procura por produtos de skincare e maquiagem pelo público masculino tem aumentado expressivamente desde 2019. O empresário do ramo da beleza e maquiador, Agustin Fernandez, tem sentido esse retorno tanto no atendimento presencial quanto em sua linha de produtos. "Realmente o público masculino está crescendo no universo da maquiagem e justamente por isso acabo de lançar meu curso online de maquiagem masculina. Os noivos estão aderindo cada vez mais à maquiagem e temos bastante clientes na área de skincare da empresa e de produtos de make específicos também", disse o também influenciador digital. Agustin percebeu a necessidade de desenvolver linhas específicas de acordo com a procura. "Alguns produtos são universais e ultimamente tenho respondido muito as dúvidas dos clientes por mensagens. Essa tendência eu posso dizer que está relacionada também à internet e necessidade dos homens de se apresentarem tão bem quanto as mulheres, sejam eles influencers ou apenas ativos nas redes. ", disse o especialista. O empresário ainda deixa algumas dicas de produtos aliados no cuidados com a pele masculina. "Os cuidados da pele para homens têm menos produtos e com acabamento mais leve e fosco. Aumentou muito a procura de géis de limpeza, vitamina C para manchas de sol e acne, além da procura por produtos sofisticados com identidade olfativa mais rústico chic, com fundo em madeiras nobres, como por exemplo a nossa linha caviar", revela.

Gisele Abramoff estreia sua nova tour em São Paulo

Diretamente da Alemanha, país onde vive há alguns anos, Gisele Abramoff estreou sua nova tour em São Paulo, onde apresentou seus sucessos para um enorme público na versão. Acompanhada de DJ e bailarinos, a artista transformou o Ginásio do Ibirapuera em uma enorme pista de dança. Em suas redes, satisfeita, a cantora declarou: "Emoção sem fim! Esse Show lindo no Oktoberfest São Paulo, foi incrível e muito importante para mim. A última vez que cantei em São Paulo foi em 2007 na Spirit of London, para 50.000 pessoas. Voltar à São Paulo depois de 15 anos foi uma experiência que guardarei para sempre no meu coração", declarou Gisele que foi a vocalista do projeto de música eletrônica Dalimas e que emplacou grandes sucessos nas paradas, execução em rádios e sucesso entre os DJs. Atualmente a cantora tem se apresentado com sucesso na Europa, e se prepara para cumprir agenda de shows na Holanda, Índia e África, algumas apresentações com a banda Die Kirchdorfer®.





Fenômeno na internet, Rezende tem 35 milhões de views por mês

O youtuber está entre os 10 Maiores Youtubers do Brasil

O paranense Rezende é ator, empresário, voutuber e um dos maiores influenciadores digitais do Brasil. Seu canal está batendo a marca de 30 milhões de inscritos. Os temas de seus conteúdos são focados em entretenimento como vídeos por exemplo "comprei um mercado inteiro", "comprei um carro esportivo com notas de R\$ 100", "Deixei meus amigos em outro país com R\$ 100", "24h dentro de um carro suspenso" e muitos outros conteúdos impressionantes que tem chamado a atenção dos internautas. O youtuber tem uma equipe de 15 profissionais está envolvida para a produção de conteúdo e produção de seus vídeos e para ser sempre conectado com seu público e tem postado vídeos novos diariamente e com resultados impressionantes: 35 milhões de views mensais e transformando o canal em um fenômeno de audiência. O empreendedor Rezende é CEO ADR Agência e ADR PLUS na qual tem mais 10 profissionais cuidando da carreira de 45 Influenciadores.

Conheça a trajetória vitoriosa de Edgar Ueda

Edgar Ueda é um empresário de sucesso. Fundador da Neximob - um hub do setor imobiliário e maior licenciadora de inteligência imobiliária do Brasil e escritor de best sellers como "Desvendando a caixa preta do sucesso", "O poder da modelagem", "O Poder do método" e "Lidere como os grandes", o executivo é exemplo de superação. De origem humilde, viveu em uma casa sem luz e água potável. Aos 9 anos começou a trabalhar como entregador de leite, aos 12 vendia coxinhas e nessa atividade descobriu a aptidão para empreender sendo que aos 17 anos montou sua primeira lanchonete. Morou e trabalhou durante 9 anos Japão, onde chegou a enfrentar menos de 10 graus negativos trabalhando em fábricas, mas seu perfil empreendedor o transformou em uma das maiores referências no setor imobiliário. Hoje, Ueda é responsável pela venda de mais de 17.500 unidades de imóveis, com resultados superando o patamar de R\$ 4,2 bilhões em contratos e 56 empreendimentos lançados. Sua empresa está presente em mais de 18 estados brasileiros. No mercado, ele é considerado um "Smart Money Maker", sendo o único com resultados.

Como palestrante, já participou de workshops e seminários, com grandes personalidades, como Jordan Belfort (O Lobo de Wall Street) e Kevin Harrington (Shark Tank). Edgar já viajou para mais de 40 cidades em 24 países, dentre eles, o Japão, onde morou por mais de 9 anos país adquiriu conhecimento de uma cultura milenar para o sucesso. Como influenciador digital, Edgar possui mais de 4 páginas nas redes sociais, que juntas somam mais de 1.8 milhão de seguidores.





eralmente é em torno dos 12 anos que começa a nossa jornada adolescente com a pele, não é mesmo? É quando vão começando a surgir os primeiros cravos e espinhas e, na grande maioria das vezes, a acne aparece. Desesperados, os jovens recorrem a espremer tudo, deixando de lado o mais importante: o cuidado e o tratamento daquela pele. O que muda, quando chegamos à adolescência, são os produtos que vamos passar a usar, e que já começam a ser mais voltados para uma pele oleosa, e não mais produtos voltados para a infância. Mas essas três etapas, de limpar, hidratar e proteger, precisam começar desde cedo. Essa transição acontece em torno de 11 ou 12 anos, dependendo do adolescente, então um bom marcador para o início desses cuidados mais específicos é o início da puberdade. A pele do adolescente costuma ser uma pele com mais tendência a oleosidade, então geralmente é uma pele oleosa ou mista. É uma pele que está em formação e modificação proveniente de alterações hormonais.

Há o aumento dos hormônios, que são a testosterona, progesterona e estradiol. Na adolescência, a produção desses hormônios começa a aumentar, na pele, é fácil de entender: esses hormônios têm ligação direta com as glândulas sebáceas, então quando eles aumentam no nosso organismo, elas começam a produzir mais óleo, daí a pele mais oleosa. Esse aumento na produ-

ção de sebo, por sua vez, causa a obstrução dos poros, e com isso surgem os cravos e espinhas.

Os cuidados com a pele na adolescência são muito importantes, no entanto, pouco praticados. Este é um período de grandes mudanças no corpo, e a pele acaba muito afetada. Cravos, espinhas e uma maior oleosidade são os sintomas cutâneos mais comuns da puberdade, dando a pele uma aparência muitas vezes desagradável. Diversos fatores estão por trás disso, desde transformações hormonais, a predisposição genética, higiene inadequada e abuso de cosméticos e maquiagens. Recomenda-se a consulta com o dermatologista antes mesmo do aparecimento das primeiras alterações. A orientação é o melhor caminho, o médico preparará o adolescente para o que está por vir e o ajudará a prevenir maiores problemas.

Alguns cuidados básicos podem fazer a diferença como: higienização; hidratação; limpeza e proteção solar quando necessária. O acompanhamento dermatológico também é importante, orientando o indivíduo sobre hábitos diários que podem fazer a diferença.



Dra. Flávia Maklouf

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



Amar e ser amado após o "novo normal" ou um divórcio ou rompimento

ue a pandemia mexeu com tudo e todos, nós já sabemos, mas no ranking dos relacionamentos tivemos vendaval e tufão, tudo junto e misturado, ao mesmo tempo. Por que? Durante a pandemia muitos casais se separaram porque com o peso da convivência em casa, com cobranças, medos, sem respiro e sem poder jogar os problemas pra debaixo do tapete, a verdade veio à tona. Sim com a rotina de passar o dia longe do amado ou amada os relacionamentos prosperam porque as pessoas tem seu espaço e muitos, não aguentaram ali acordar, dormir, trabalhar, limpar, comer, enfrentar e surtar, tudo junto e misturado. Sem falar naqueles ou naquelas que tinham relacionamentos casuais mesmo sendo casados e não puderam mais manter os encontros, né... Foi uma faca de dois legumes porque na quarentena, quem tinha um adulto em casa pra conversar, pra trocar carinhos, experiências, transar e etc., pôde comemorar (ou não) poder dividir isso com alguém. Já quem estava solteiro ficou ainda mais carente, desacreditado da humanidade, desequilibrado e porque não dizer, riu ao ver o circo de horrores desmontado na casa do amigo ou amiga que comentava não aguentar mais o parceiro ou parceira... Sim, fogueira de sentimentos, não?

Posso dizer que a pandemia acelerou tudo, no modo bom e no modo ruim. Claro que alguns benefícios diante da tecnologia que nos foi implantada quase que obrigatoriamente já apareceram e vão permanecer por muitos anos, porém ainda há resquícios de exageros que nos leva a consequências sem fim. O autoconhecimento é a nossa vitamina essencial para não nos deprimir nem nos desregular por inteiro. Pensar positivo ou ter força de dar a volta por cima são temas clássicos (ou seja, eternos). Ser resiliente é ser humano, forte, frágil, humilde, determinado. Não tem uma regra de "ideal de pessoa", mas é preciso estar em evolução, observando tudo e a todos. Então, resumindo essas linhas e já lhe

dando mais um puxão de orelha sinto informar que a pandemia serviu para chacoalhar as pessoas, mas quem era bom continuou bom e quem era ruim ficou ainda pior porque acabamos, por autopreservação, desenvolvendo um egoísmo fora do comum e isso é um pouco "natural". Depois do trauma e encarando a morte bem de pertinho, muita gente questionou como estava sua vida se ela findasse naquele momento, naquele ano, naquele período e uma tonelada de gente também não gostou do que descobriu e concluiu: que não estava feliz diante daquele relacionamento ou casamento e que era hora de fazer algo para mudar.

Já que expliquei que o ser humano ficou atordoado com as informações e sensações pós-pandemia, vou falar do luto vivido pelo rompimento em si. Depois de passar pela experiência da separação, você aprende algo que será marcante e vital para o resto de sua vida: APRENDE A SER EGOÍSTA e querido, depois da pandemia, você fica egoísta vezes dez, como eu já expliquei acima. Ok se você escolheu separar na pandemia tenho uma notícia para te dar: a vida mudou radicalmente e você deve estar preparado para o que se segue daqui em diante. Tudo muda: a relação com o ex ou a ex, com os filhos, com as famílias, com o trabalho e, principalmente, a relação mais importante do mundo: a relação com você. E vá se acostumando a ficar alienado com tanta movimentação, sua saúde mental, agradece. Resumo da ópera: quem e o que importa tem apenas quatro letras: VOCE. Aprenda isso, aplique isso e seja mais feliz, dia após dia.



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

Quintal do Espeto é a rede gastronômica que mais cresce em SP

Casas estruturadas com atendimento de primeira e qualidade em todos os sentidos garantem sucesso atendendo a público variado e seletivo

comida típica nos centros urbanos e queridinha de torcedores em estádios de futebol e bastante tradicional nos churrascos de família está em alta. Os espetinhos ganharam diferentes formas nos últimos anos e passaram a ser aposta de estabelecimentos e chefs profissionais que desejam oferecer praticidade, agilidade e sabor junto a diferentes gastronomias. Com mais de 70 tipos de espeto, serviços diretamente à mesa com sabor incomparável, a rede do Quintal do Espeto cresce e tem agradado os frequentadores, reunindo shows de qualidade, excelente gastronomia, drinks variados, espaço kids em um ambiente totalmente familiar, ou seja, é qualidade pura em todos os sentidos.

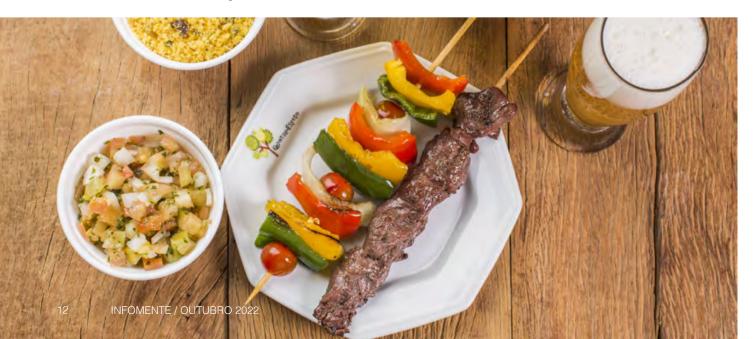




A variedade de espetinhos é mais um indicativo da alta procura pelos clientes, assim como a mudança no perfil de quem procura. Rapidez com os pedidos, o servir na mesa, música para acompanhar o evento e um espaço amplo para confraternizar são características deste novo momento. A praticidade é justamente o principal fator alegado pelos restaurantes para justificar a crescente procura e oferta por espetinhos, afinal com eles é possível oferecer uma grande variedade de opções, atendendo os diversos e críticos paladares dos clientes. Além das opções conhecidas de carne e frango, hoje se encontram espetos de legumes, peixes, doces, gourmet, etc. "A expansão do espetinho é a confirmação do sucesso juntos ao nosso público. Se antes víamos muito ele ser vendido nas barraquinhas de rua, hoje vemos o espetinho sendo servido na mesa, em restaurantes e bares de credibilidade que chamam atenção do público", conta o sócio Pedro Mott, do Quintal do Espeto.

A rede inovou e acreditou em um plano de negócios ousado: unir a comida nos palitinhos com entretenimento, para o resultado ser uma experiência ao cliente, seus amigos e familiares. "Unir os espetinhos com entretenimento era uma aposta em proporcionar um ambiente que os clientes poderiam frequentar com a família, amigos ou ainda confraternização com colegas do trabalho. Oferecendo uma grande variedade de opções, temos mais de 70 tipos de espetos e o jeito único do Quintal era possível agradar públicos diferentes de todas as idades e gostos", finaliza Pedro.

Praticidade na produção e no atendimento ao cliente faz com que os espetinhos permaneçam fazendo parte do cotidiano das pessoas, em especial do público paulista que os consomem com frequência.





Copa do Mundo: evento especial

O Quintal do Espeto promete agradar a todos os seus clientes durante a Copa do Mundo realizada no Qatar, com uma extensa programação especial. Para quem quer curtir a emoção de torcer pela seleção entre amigos, o Quintal do Espeto irá transmitir em suas unidades, os jogos ao vivo da Seleção Brasileira.

Além disso, o cliente que optar em comprar o pacote para os 3 jogos de uma vez, ganha 10% de desconto com o Quintal Pass. E para poder não perder nem um lance e à vontade, a rede oferece aos seus clientes o Pacote Brasil, um pacote especial para quem for assistir aos jogos nas unidades e que lhe dá direito a cervejas e comidas à vontade, durante o período de 5h do evento, que inclui: espetos clássicos, veggies, acompanhamentos, boteco (kibe e mini pastel), cerveja (Budweiser, Spaten, Original, Stella e Becks), água com e sem gás, água tônica normal e zero, refrigerante e kit torcedor.

Para não ficar de fora, confira as datas e em qual unidade você pode torcer e curtir com esse pacote exclusivo:

Brasil x Sérvia Brasil x Suíça

24.11 - Tatuapé 28.11 - Carinás, Moema

Barasil x Suíça Brasil x Quatar

28.11 - Santana 02.12 Carinás, Moema

Os jogos também serão transmitidos nas unidades Santo André, Santana, Tatuapé, Vila Madalena, Lapa, Perdizes, Pavão, Vila Mariana e Carinã.

Vendas exclusivas pela ticket360, através do site:

https://www.ticket360.com.br/

Para mais informações, acesse o site do Quintal do Espeto: www.quintaldoespeto.com.br

Festa Compartilhada: aniversário em buffet infantil por metade do preço atrai famílias

Marcelo Golfieri, fundador do sistema Festou e CEO da rede Cata-vento de Buffets comemora a retomada do setor

om a retomada das festas presenciais o setor de festas se viu em uma saia justa: oferecer viabilidade de horários para realização dos eventos com preços acessíveis. Para atender os dois requisitos e muito antes da pandemia, já visualizando um aquecimento do mercado e maior compatibilidade entre ofertas criou-se uma plataforma chamada Festou. "A economia gerada ocorre para os dois lados: aniversariantes e bufês infantis já que com o ganho em escala, o bufê consegue reduzir em até 40% o valor que as pessoas pagariam pela festa se ela fosse exclusiva. Então, é um ganha-ganha. Ganha o dono do buffet, que acaba fazendo com que o espaço tenha uma capacidade mais próxima da sua capacidade total, e ganha o consumidor, que, com esse ganho em escala, tem uma redução de custo e isso também se estende, não só para a questão da contratação da festa, mas também para a contratação de serviços opcionais", afirma Marcelo Golfieri, fundador da plataforma e também CEO da Rede Cata-vento de Buffets e Diretor da Adibra.



As festas compartilhadas funcionam assim: dentro da plataforma estão cadastrados os espaços de festas, que colocam as ofertas, sendo que a pessoa entra e procura, por exemplo, um aniversário para o mês de outubro, coloca a região e alguns outros filtros que existem. Assim ela vê na região de interesse quais são os buffets que estão com ofertas disponíveis e datas para a festa compartilhada. "A partir daí pode comprar, por exemplo, um pacote para dez pessoas, a partir de dez pessoas você já consegue fazer uma festa compartilhada, que tem uma redução de custo na comparação com uma festa exclusiva", reforça.

Através da tecnologia da plataforma, pode-se agendar festas compartilhadas suportadas pela capacidade de cada buffet, sem prejudicar a circulação e a segurança. O empresário brinca que se inspirou no sucesso de plataformas como Uber e AirBnb para criar algo diferenciado. "Na festa compartilhada tem algo chamado

agenda dinâmica onde é possível vender até a capacidade máxima do buffet eu buscava um produto que pudesse atender essas pessoas. Com a festa compartilhada conseguimos reduzir o custo sem cair a qualidade e você potencializa o resultado oferecendo festas mais legais do que as anteriores, e com muito mais atrações com mais opções pelas divisões de custos. A plataforma democratiza o momento que é muito importante na infância que é a festa de aniversário. Nosso lema é que todo mundo merece comemorar. Auxilia na sociabilidade da criança, já que ela conhece mais pessoas, além disso, temos economia de luz, de gás e entre muitas coisas, é uma festa sustentável. Há uma utilização mais inteligente dos serviços. Há um aproveitamento melhor dos recursos atendendo mais pessoas. Há benefícios para todos os lados, ou seja, a festa compartilhada veio para ficar. As famílias estão adorando a ideia tanto que, algumas unidades já não têm datas disponíveis para eventos de fim de semana", finaliza.

Evelyn Castro De um jeito que você nunca viu

"O humor salva e eu amo, mas meu sonho é fazer um personagem mais sério, uma vilã"

Por: Renata Rode Fotos: Andrea Rocha

velyn Castro, que impressionou o público da TV Globo com sua voz no programa "Fama 4", segue causando impacto no cenário artístico em todo Brasil. "As pessoas me questionam: 'nossa não sabia que você também cantava'. Sim, a música é muito mais do que uma parte da minha vida. As vezes eu acho que prefiro no Brasil parece que você não pode ser duas coisas", brinca. A artista que já interpretou papéis importantes nos musicais, como "Tim Maia", "Cássia Eller", "Vamp", entre outros, despontou para o sucesso em 2017, quando integrou o elenco fixo do "Porta dos Fundos", sendo uma das atrizes protagonistas do canal, até os dias atuais.

Recentemente ela comemorou outra conquista: deu vida à personagem Deusa em sua primeira novela, "Quanto Mais Vida, Melhor!" na TV Globo. Ela não para, e segue conquistando espaços importantes e divertindo o público na televisão, no teatro e também no cinema. Participou da série "Um contra todos", na FOX Premium, onde interpretou uma perua, casada com um político. No cinema estrelou os longas, "Tô Ryca 2", onde fez a antagonista, ao lado de Samantha Schmutz, "A Sogra Perfeita", ao lado de Cacau Protásio e "Juntos e Enrolados", ao lado de Cacau Protásio e Rafael Portugal. Na Netflix, atuou na série "Mecanismo", onde interpretou a cunhada "Laranja", do doleiro. Participou da série Matches, uma produção da Migdal Filmes para a Warner Channel, na qual interpretou uma das protagonistas, ao lado de Juliana Silveira e João Baldasserini. No teatro,



ela brilhou no musical "Quebrando Regras - Um tributo a Tina Turner - Uma comédia musical", onde foi indicada a vários prêmios pela sua performance. Vive a hilária "Marraia Carey", na série cômica da Multishow "Tô de graça", ao lado de Rodrigo Santana e agora volta à TV, com sua nova personagem, "Maria Augusta", na série da Globoplay, "Encantados". Ufa! Em tempos que o riso nos salva e que precisamos rir (diga-se de passagem) ela nos recebeu para uma entrevista exclusiva

e falou sobre tudo: carreira, estereótipos, preconceito, música, maternidade e fé.

O "Porta dos Fundos" foi um divisor na sua carreira, certo?
Sim, foi um divisor de águas na minha vida e ainda é. Eu era fa de todos e nunca poderia imaginar que pudesse fazer parte do elenco. O convite aconteceu depois que eu fiz um filme e o Fábio viu o anúncio no cinema e começaram a me chamar para participar. Nesse trabalho a gente fica em evidência direto porque temos a

oportunidade de fazer vários personagens, várias formas e estamos em des-

taque o tempo todo. Dessa forma tem sempre alguém assistindo alguma esquete, estamos sempre em contato com grandes-síssimos roteiristas, diretores, cabeças pensantes, enfim. Eu vejo o Porta dos Fundos como um cérebro gigante em funcionamento e usando da ferramenta do humor pra fazer com que a gente pense em bastante coisa, de uma forma leve ou muitas vezes não. Mas sim, é um divisor de águas na minha vida. Gigantesco.

Na sua opinião, por ter atuado no humor por muitos anos fica um estereótipo?

Olha, existe, né? Existe esse estereótipo no mercado da gente atuar, quem faz humor não faz outra coisa. Eu gosto muito de fazer humor, gosto do que faço no Porta dos Fundos que é algo mais cotidiano, gostei muito do que fiz na novela porque pude levar um pouquinho desse humor pra personagem da Deusa e em cena os diretores enxergaram que

Capa

eu podia ir além, sabe? Claro, espero continuar tendo a oportunidade de fazer humor, mas quero sim ter mais oportunidades de fazer personagens mais profundos. O humor só traz coisa boa, ele traz leveza, mas eu espero ainda fazer uma vilãzona, uma coisa séria. Eu não reclamo não de fazer humor, mas um estereótipo ainda existe, né. As pessoas às vezes falam 'você é comediante', não, eu faço humor também, mas não só isso. No musical eu tive a oportunidade de fazer outras coisas, eu fiz drama, eu fiz humor também e tava lá em cima do palco fazendo. Então todo mundo diz: como assim você é cantora? É atriz? Faz humor? Como é que é isso? Eu ouvi uma expressão maravilhosa que eu nunca vou esquecer e eu vou levar pra vida. Um cara escreveu assim num vídeo meu cantando Foo Fighters né? Cara, eu bugguei, parece que eu tô vendo o Zacarias cantando Slip Knot. No Brasil as coisas são assim, essa frase resume muita coisa.

Existe algum personagem ou trabalho que sonhe fazer? Porque?

Ah eu tenho sim, eu tenho eu tenho personagem que eu sonho em fazer, eu sonho em fazer a Dercy. Apesar de já terem feito muito bem feito por sinal, eu sei que já houve um seriado dela, eu fiquei apaixonada na história dela e tenho essa vontade. Fiz um espetáculo baseado nas histórias da Tinna Turner e também realizei um sonho e devo voltar com ela em cartaz logo com essa produção. Mas eu falo na Dercy porque ela foi um ícone assim como Hebe, Nair Belo são grandes nomes no Brasil. E sim, eu ainda sonho em fazer algum personagem mais sério, imagina uma vilã? Eu iria me dedicar bastante.

O gosto pela música foi revelado desde cedo e você falou sobre o espetáculo em homenagem à Tina Turner. A música é mais um amor na sua vida?

A música faz parte da minha vida, é como se fosse respirar, é como se fosse falar. Eu prefiro cantar muitas vezes do que falar. Sempre foi assim em vários aspectos da minha vida, no espiritual também. Foi uma das coisas que me levou até a determinada religião. Quando eu frequentei a igreja católica na época foi por conta muito da música. Eu amo cantar e é mais uma área em que dou tudo de mim.

Depois do humor pela internet com o "Porta dos Fundos" estrear em uma novela da Globo foi um sonho realizado?

Sim, é um sonho realizado e eu amo o formato tão rico, foi tão maravilhoso, foi uma equipe tão incrível,





conheci pessoas tão maravilhosas, isso falando na equipe toda, desde os diretores, bastidores até elenco. Só de falar me emociono e estou até gaguejando porque me empolgo mesmo. A Deusa foi mais que especial e com certeza quero fazer novamente outro trabalho em novela sim. Essa personagem, essa história, a experiência, tudo me encantou também pela confiança que depositaram em mim, já que eu pude estar ali inteira, entregue, e ainda sem falar na possibilidade de acrescentar ao enredo com minhas doideiras e sugestões. Foi uma construção em conjunto e isso foi muito gostoso.

INFOMENTE / OUTUBRO 2022

Porta sofri pelo peso, as pessoas falavam 'quem é

essa gorda sem graça'. Eu estava 23 kilos acima do

meu peso porque tinha acabado de ganhar bebê e

me julgavam por isso e isso foi por baixo mesmo...

Estou falando por cima só porque foi muito mais

profundo do que estou dizendo. Eu precisei parar

de ler os comentários e decidi insistir e viver minha

vida. Mas foi muito doloroso isso, sim. A mulher sair



do lugar de objeto é complicado e é uma luta diária. A gente prova que é mais que um pingente pra exibir e badalar por aí. Sofri preconceito sim, mas hoje graças a Deus conquistei meu lugar. Tô ficando triste já, gente... Vamos pra próxima pergunta? Rsssss....

Como atriz que faz muito humor, precisamos saber: existe limite pra uma piada?

Existe, existe limite, sim. Existe limite pra tudo na vida e existe limite pro humor também. Acho que tudo que denigre, tudo que não vai ser um serviço a favor daquela situação eu acho que não tem que ser feito. Então acho que é aí que está o limite, mas também acho que o humor de certa forma faz a gente parar pra pensar, sabe? Mas temos que tomar muito cuidado com esse limite, o tempo todo, sim.

Em uma de suas entrevistas, vocé já declarou que sempre gostou de fazer as pessoas rirem. O humor salva?

Sim, o humor salva. Eu por exemplo quando fui no programa do Porchat contei sobre o enterro do meu pai e falo com todas as letras, se eu não tivesse humor, não sei o que seria de mim, foi o humor que me salvou naquele momento. Foi um momento muito difícil de diversas formas e o humor me salvou. Eu tenho uma amiga que a gente já passou tantas coisas juntas e muitos períodos difíceis, a Cláudia Cunha e somos a prova disso. O humor salva. O humor traz leveza. O humor faz com que a gente dê risada da gente mesmo. Então, tira a gente do lugar de vítima muitas vezes e ele na minha vida é fundamental.

Na Infomente falamos muito em saúde mental. O que você faz para manter o equilíbrio?

Bom, cara, pra entrar em pra entrar em equilíbrio só fazendo análise e eu mantenho em dia minha terapia. E eu acho isso fundamental. Esse é meu equilíbrio mental e faz com que eu possa me amar e depois, amar as outras pessoas. Eu tenho aprendido muito isso: não adianta a gente falar que ama, por falar. É preciso amarse a si mesmo pra depois amar os outros. Se você não está feliz consigo, não vai amar ninguém, só vai destilar



ódio por aí. Então esse é pra mim o equilíbrio fundamental. E deixando claro que Deus está em tudo isso aí que eu falei. Porque muita gente fala da espiritualidade. A espiritualidade está na minha análise, na minha praia e no meu treino. isso é constante. Eu chamo de Deus, cada um chama do que quiser, né? Aí está meu equilíbrio.

O que pode adiantar sobre seu novo trabalho na Globoplay? É uma personagem desafiadora, não?

Posso adiantar que aquilo é incrível, a gente vai falar de subúrbio, a gente vai falar da minha verdade, né? Porque eu tenho muita verdade ali no subúrbio, eu tenho amigos do Méier, eu sou nascida e criada na Tijuca apesar da Tijuca não se intitular subúrbio... Desculpem, Tijucanos... rssss... Enfim, minha personagem é desafiadora porque ela é completamente diferente de mim em vários quesitos: ela é muito piriguetinha e além de tudo, ela é pra frentex. Em todos os personagens eu busco uma identificação e eu me encontrei com ela no quesito de que ela é completamente fútil, totalmente preocupada com a estética e ela tá sempre em cima dos saltos e sempre prezando por uma imagem e eu sou muito mais simples, sempre... Isso foi um exercício e desafio: ficar o dia inteiro no salto alto, tentando entender quem era essa mulher de unhas enormes. Adoro fazer parte disso, sair da zona de conforto, me vestir por inteiro de uma personagem diferente, isso me alimenta. É bom colocar uma sandália de passista de escola de samba e um costeiro pra ver como é que são as coisas e o que essas pessoas vivem também e os sonhos que essas pessoas vivem e como eles são embalados. Foi incrível mesmo.

Você é uma mãe presente, mostra isso nas redes. O que a atriz tem da mãe e vice versa?

Posso dizer que é exaustivo. O Juan também é teimoso e isso eu tenho da teimosia e ele também tem e a gente brinca que compete nisso, um teimando de um lado o outro do outro e passamos o dia inteiro... rssss... Eu gosto de educar meu filho, gosto de estar perto do emocional dele também, dou muito valor a isso. Não tem riqueza maior do que ver ele se tornar um grande homem, porém enorme, de um coração enorme. Tem trabalhos que querem me xingar com certeza (não tenha dúvidas) se não tiver algumas coisas hoje em dia eu falo que se não encaixar na minha logística eu não faço e eu acho que a sociedade precisa entender muito mais. A gente tem que parar de ser militante na internet mudar a nossa sociedade, sabe? Eu



sou uma mãe solo, eu sou sozinha, cada hora tenho que reinventar a minha rede de apoio dentro da loucura que é meu trabalho e é meio complicado. Sempre vem a segurança e proteção do meu filho em primeiro lugar, mas Juan é um cara que já vive nesse meio dos palcos e eu respeito e amo muito os lugares em que eu trabalho, o "Porta dos Fundos" por exemplo é um local "criança friendly", ou seja, está à frente e acho que as pessoas precisam aprender a lidar com isso, sabe? Mães solo precisam de apoio pra trabalhar. Atrizes que param porque são mães e querem ser mães presentes, isso é fundamental então fica aqui meu protesto.

Por atuar com humor você já passou por alguma saia justa? Em algum evento ou festa?

Já com certeza passei por algumas saias justas. Só o "Porta dos Fundos" coloca a gente em inúmeras saias justas. Religiosas então, é muito ódio e muito exorcismo que eu sofro. Mas eu já passei por uma situação muito engraçada em que eu estava indo buscar meu filho na escola e quando eu estava chegando na porta me passa um carro que grita: "Ei, tu é amiga do Piroca?". Todos os pais que estavam na porta da escola olharam pra minha cara sem entender eu comecei a rir acenei e continue caminhando com a minha cabeça erguida e agradecendo e xingando ao mesmo tempo a "Porta dos Fundos" dentro de mim. Por conta de um vídeo que eu fiz com o Greg que ele falava que agora o apelido dele era piroca.

Você é verdadeiramente uma atriz camaleoa, aquela que se permite vestir do personagem completamente. Como vê a questão de por exemplo influencers estarem atuando em novelas?

Olha, eu penso a seguinte coisa, cara: quem sou eu pra falar alguma coisa? Quem sou eu pra achar que a gente pode optar, opinar e falar da vida das outras pessoas? Desde a minha infância eu sempre quis ser atriz, nunca cantora por que a música pra mim sempre foi

algo que me preenchia, mas meu caminho foi o inverso. Hoje existe uma movimentação tanto na TV quanto nos streamings e com a Internet temos que estar abertos à diversidade. É preciso aprender que uma coisa não anula a outra: o fato de eu ser atriz e depois cantora, não desmerece ou descaracteriza uma coisa ou outra. Eu quero muito ver outras mulheres assumindo outras posições sem ser as mesmas. Quero ver gente influenciando os outros e se reinventando. Se amanhã eu quiser ser influencer e der certo? Vão também falar que eu não posso? Porque eu comecei como atriz de Porta dos Fundos entende? Não faz muito sentido. Bora viver, produzir, se reinventar, fazer o bem e trabalhar.

O que faz quando acorda de mau humor? (rsssss desculpa, a gente precisa saber porque falamos em saúde mental e equilíbrio e sua imagem é ligada à alegria)

O que eu faço quando eu acordo de mau humor? Gente, mas isso depende muito do horário. Se a gente for falar assim de acordar seis da manhã, sete da manhã, oito da manhã até nove da manhã Deus me fez assim, posso fazer nada. Que eu faço? Me calo e peço que ninguém fale comigo. A única coisa que eu peço, aliás, eu tenho espalhado isso em entrevistas: por favor, não é pessoal. Eu não estou olhando você de cara feia. Eu não estou falando com você porque eu não quero falar com você. Eu simplesmente não falo. Eu fico em retiro de silêncio praticamente. Esse é o meu equilíbrio pra que meu corpo vá entendendo que eu acordei e que eu sou obrigada e que eu tenho que fazer aquilo ali e que eu estou viva e que é isso. Essa é a verdade. Mas quando eu acordo de mau humor eu procuro o silêncio, total o silêncio. Já brinquei várias vezes que de manhã cedo eu sou o palhaço crush dos Simpsons... Quem viu, sabe. Pronto, falei.



Acontece

Amo Paraíso lança linha sustentável

Caminhando para uma moda mais sustentável e pensando nos impactos que a indústria têxtil tem no meio ambiente, a Amo Paraíso apresenta coleção com peças ecológicas. São macacões, bodies, conjuntos e kits super fofos. A Linha Eco Paraíso é composta por produtos que contém algodão certificado, práticas de manejo não poluentes, poliéster eco PET, extratos cítricos e casca de algodão. As peças contam com tags que descrevem as práticas ecológicas aplicadas às matérias primas. "Escolhemos estes tecidos por todos os atributos e por dar às peças uma maior sensação de conforto. A coleção foi pensada com muito carinho", comenta Aline Rossato, diretora de estilo da marca. As embalagens da coleção também são ecológicas, feitas com papel de reflorestamento e os visores de PET reciclado. Além disso, utiliza pigmentos à base de óleo de soja que não agridem o meio ambiente. A coleção está à venda nas multimarcas do território nacional e no e-commerce: www.amoparaiso.com.br



Estrutura para carros elétricos em Shopping Centers ainda é preocupante

Este ano, pela primeira vez na história, teremos a Copa do Mundo acontecendo no segundo semestre. O evento ocorrerá junto com a Black Friday e o Natal. Estas datas são um incentivo para o consumo e a pergunta é certa: "será que os shoppings estão preparados para tanta demanda nos estacionamentos dos carros elétricos?". Para Ricardo David, sócio diretor da Elev, empresa que apresenta soluções para o ecossistema de mobilidade elétrica, é cada vez mais importante a organização. "Quando tratamos de pontos de recarga públicos e semipúblicos, temos que pensar na importância da reserva dos locais. Deste modo, os usuários precisam estar atentos às regras de agendamento de cada estabelecimento", afirma. Para os mais de 100.000 proprietários de carros elétricos ou híbridos no país, ainda é preocupante a falta de estrutura para estas vagas específicas. "É necessário mais investimento na infraestrutura, para que, desta forma, tenhamos mais desenvolvimento no segmento no Brasil", afirmou. Além do alto investimento no veículo elétrico, os brasileiros precisarão investir uma boa dose de resiliência para conseguir estacionar e carregar seus veículos nos grandes shoppings do país neste final de ano.



Para facilitar ainda mais a vida dos proprietários de carros elétricos ou híbridos, empresas especializadas na gestão de eletropostos, como a Elev, criaram um APP onde o motorista tem acesso de forma prática e intuitiva a localização de eletropostos cadastrados em sua cidade com mapas ilustrativos, além de chat direto com os administradores, agendamento de recarga e atualizações sobre novos cadastros de postos de forma simples e didática.



DJ Scazuzo lança projeto House Sessions no Brasil após turnê na Europa

Grande relevância no exterior e influente em comemorações da alta sociedade, DJ Scazuzo retornou de sua turnê na Europa com um novo projeto de música eletrônica: o House Sessions. Sem planos de abrir mão de sua carreira no funk, o artista agora quer apresentar ao Brasil uma versão inovadora do seu trabalho. "Não abandonei o funk, mas por gostar, entender de música eletrônica e ser um DJ eclético, é um novo projeto que vem dando certo e a ideia é continuar com ele, assim como tocando funk", explica Scazuzo, que começou a idealizar o projeto há um ano. Há 10 anos em destaque no cenário do funk, o carioca voltou ao seu país de origem bombando com o projeto de eletrônica Scazuzo House Sessions depois de dois meses em Ibiza, na

Espanha, e também agitando Mykonos, ilha na Grécia conhecida pela sua atmosfera festiva no verão. "Fiquei 60 dias tocando em beach clubs e festas privadas por Ibiza e Mykonos. Sou DJ de funk no Brasil, mas sempre que vou à Europa toco música eletrônica e volto com bastante novidade", conta o DJ. Além de DJ, o carioca, que desde 2004 adotou São Paulo para viver, também é empresário e produtor de eventos à frente da agência Sold Out Entretenimento, na qual idealizou uma das festas de música eletrônica mais famosa do Brasil, a "Finally I'm Solto", rodando mais de 100 cidades. Agora, ele tenta fazer o mesmo com sua mais nova label, o "Baile do Zuzo", que já está indo para sua 5º edicão.

Conheça os acessórios preferidos das blogueiras na Loja Tauari

Inspiradas nos sucessos de it girls adolescentes que ganharam milhões de seguidores como Larissa Manoela, Maisa e Jade Picon, as crianças de hoje em dia apostam nas redes sociais, consumindo cada vez mais itens que completam todo o aparato necessário para um bom restado nas redes. Um dos itens que faz a cabeça das meninas, são os ring lights, que conforme a potência do aparelho, garante uma boa luminosidade nos vídeos postados nas redes sociais. Outra grande procura são as penteadeiras que remetem a um camarim particular, com luz, gavetas e apoio para as maquiagens. O acessório que é o sonho das atrizes e blogueiras e que tem tido uma grande procura na Loja Tauari é a Penteadeira Camarim Amélie, que além de um visual sofisticado e diferente de qualquer outra penteadeira comum, possui gaveta com chave e divisórias para guardar objetos pessoais como brincos, maquiagens entre outras coisas. Espelho amplo e soquete para 08 lâmpadas, e foi feita para auxiliar e a organizar seu espaço quando estiver no seu melhor momento para realizar suas makes lindas, garantido assim um melhor resultado nos vídeos postados e muitos likes.





Leinertex comemora 45 anos colorindo sonhos

Para brindar os seus 45 anos, a Leinertex, indústria de tintas imobiliárias, com matriz em Aparecida de Goiânia (GO) e Centro de Distribuição em Palmas (TO), Belém (PA) e Itatiba (SP), está nos últimos detalhes para inaugurar em dois anos a segunda indústria, também em Goiânia. Com o investimento de 100 milhões e 80 mil metros quadrados, a fábrica terá a capacidade de produzir três vezes mais que a atual, aproximadamente 150 milhões de litros por ano. "O atual projeto engloba a causa sustentável, pois muitos materiais que eram incinerados serão reaproveitados e não vão causar danos à natureza, gerando mais tintas ou outros tipos de produtos", comemora Antônio Abrantes Júnior, presidente da Leinertex. A empresa, já estabelecida na região Norte e Centro-Oeste, tem como objetivo expandir suas operações no Sudeste e Nordeste. "Chegar no Sudeste e Nordeste é um antigo desejo sendo concretizado. Estamos otimistas e em ótima fase. Acreditamos que isso é fruto de um longo trabalho e história. Como pontos importantes, podemos citar a presença da marca e nossa participação no mercado, além de parcerias promissoras para nosso crescimento", reforça Junior. Com mais de 300 colaboradores diretos e 750 indiretos, a Leinertex dispõe de equipamentos de alta tecnologia, parte importada da Suíça, todos de acordo com as normas da ABNT e NBR. As principais certificações fazem parte do currículo da empresa, que também se preocupa com ações sociais e sustentáveis. Dentre as iniciativas estão doações em comunidades em Aparecida (GO), capacitações e treinamentos para os pintores. Todos os resíduos gerados durante o processo de fabricação e manuseio dos produtos são tratados em nossa ETE (Estação de Tratamento de Efluentes) e reutilizados, em sua maioria, na própria indústria. Além da coleta seletiva que são destinadas para reciclagem de materiais plásticos, papelão, madeira e metal, oriundos de embalagens de matérias-primas e outros.



João Adibe Marques e Karla Felmanas, da Cimed, no Family Day em Recife

Aconteceu em Recife, o evento Family Day - promovido pelo Experience Club Nordeste, com a participação dos irmãos João Adibe e Karla Marques, presidente e VP da Cimed, respectivamente. Com o objetivo de fomentar a discussão dos desafios na gestão de empresas familiares, o evento recebeu cerca de 400 empresários e convidados para uma tarde de conteúdo. João e Karla falaram sobre o modelo de gestão da companhia, que saltou da 36ª posição para a terceira entre as maiores do setor em volume de vendas, em apenas dez anos. Com o seu modelo ágil e acelerado, a empresa de 45 anos está presente em todo o território nacional e é líder em antigripais e vitaminas.

Personal Trainer Ronaldo Sousa esclarece dúvidas sobre o treino

Treinar aeróbio antes ou depois do treino de musculação é uma das dúvidas mais comuns sobre a vida fitness hoje. Para Ronaldo Sousa, personal trainer, essa é uma divergência constante entre profissionais e alunos. "Primeiro, ao se montar uma periodização de treino, faça as seguintes perguntas a você mesmo: 'para quem, para que e porque irei montar determinado treino'. Essas três questões nos dão clareza de começar a prescrição pois nela estão as características e objetivos de cada um, e cada caso é um caso". É preciso sempre analisar alguns fatores e objetivos. De acordo com o especialista, tanto o treino de musculação quanto o aeróbio (cardiorrespiratório) são de extrema importância para a nossa saúde e qualidade de vida. "Referindo-se ao aeróbio antes ou depois da musculação, tudo vai depender das características de cada indivíduo e também as perguntas feitas e respondidas por nós profissionais da área, antes de periodizar uma planilha de treino". Se o objetivo do aluno for hipertrofia muscular, emagrecimento e definição muscular, o ideal é fazer o treinamento aeróbio (cárdio) após o treino de mus-

COLOR IMPROV

culação. O treinamento cardiorrespiratório tem suas características próprias: é nele que se promove as capacidades resistência cardiorrespiratória, resistência física, principalmente em exercícios que exijam uma longa duração de tempo contínuo. "O treino de musculação também tem as suas características próprias. Além de envolver muito da biomecânica e fisiologia, os praticantes de musculação, só pelo fato de já estarem praticando os exercícios resistidos, já iniciam com esses benefícios; produção de miocinas, que são obtidas através da contração muscular e são conhecidas pelos seus efeitos no sistema imunológico, agindo em oposição as citocinas pró inflamatórias, gerando com isso um efeito anti inflamatório promovendo benefícios em relação a doenças cardiovasculares, diabetes tipo (II), hipertensão arterial, algumas doenças autoimunes e até para alguns tipos de câncer", ensina. Além dos benefícios já citados, também temos aumento da massa magra; emagrecimento, fortalecimento dos ossos; definição e harmonização corporal; melhora do condicionamento físico (RML) e melhora da saúde emocional.



Pure Shower lança Metal Remov + Color Improv

O Metal Remov, produto desenvolvido pela empresa Pure Shower, líder no segmento de tecnologia e filtragem, promete entregar, num único passo, uma haste e couro cabeludo livre de contaminantes, de forma que todos os procedimentos e cronogramas possam ser potencializados com a utilização desse produto. Com extratos glicólicos de alecrim, chá verde, jaborandi, romã e arnica, que proporcionam ação tonificante, antioxidante, com a finalidade de promover o rejuvenescimento

e longevidade, além de auxiliar no processo de hidratação e nutrição dos fios capilares, o produto promove a circulação sanguínea no couro cabeludo, melhorando a irrigação e nutrição das células responsáveis pelo crescimento capilar, prevenindo a queda. Já o Color Improv é um neutralizador e regulador do PH e tratamento da cutícula. O objetivo deste produto é garantir a preservação e a estabilização da estrutura da fibra

capilar durante e após os processos de coloração e descoloração. Tanto o Metal Remov quanto o Color Improv possuem, em sua composição, ativos orgânicos, veganos e não testados em animais que apresentam efeitos terapêuticos e restaurador para a saúde dos cabelos. Os produtos são de uso tanto profissional quando para uso em casa e podem ser adquiridos nas melhores perfumarias,

lojas de cosméticos em todo o país ou pelo site da empresa.

Acontece



Karim Benzema, vencedor da Bola de Ouro 2022 desfila nas redes sociais

O atacante Karim Benzema, do Real Madrid, conquistou o "Bola de Ouro 2022", prêmio dado pela revista France Football ao melhor jogador da temporada passada (2021/22). O jogador, destaque da cena futebolística atual também é destaque no mercado da moda, sendo requisitado por renomadas grifes internacionais. Dono de um estilo único, o craque esbanja elegância nos looks vestidos e indicados em suas redes sociais. Para consultora e empreendedora de moda, Noelia Schultz, idealizadora e Diretora Criativa do canal fashion "SAY MAY NAME!", o jogador reconhecido pela atuação nos campos ganha um destaque no mercado fashion, pois, seu estilo passou a influenciar uma legião de fãs. Em sua rede social, ele conta com quase 60 milhões de seguidores, e milhares de likes e comentários em cada look vestido e postado. "O jogador se tornou um verdadeiro ícone de estilo da atualidade. Com um visual esportivo chic, que mescla o estilo de rua, com uma pegada sofisticada, Benzema tem se mostrado um dos homens mais bem vestidos dentro do universo futebolístico", destaca a consultora. O esportista sempre veste criações que apontam as principais tendências das temporadas. "Neste look com a jaqueta Adidas azul e jeans com recorte na barra, destaca a super tendência vintage. Uma aposta da década de 1990 que volta à cena fashion. Um look super do estilo streetwear atrelado a uma leitura moderna da moda atual", finaliza.

Empresário abandonado numa caçamba de entulho pela mãe biológica fatura R\$ 18 milhões por mês

Alex Araújo tem muito a comemorar. "Ainda bem que era hora do almoço e não tinha ninguém trabalhando na obra. Ou eu não estaria aqui para contar a minha história, estaria morto." Essa foi a primeira de muitas vitórias do CEO da 4Life Prime, uma das maiores empresas de saúde ocupacional do Brasil. Sim, ele foi abandonado pela mãe biológica e adotado por uma família humilde, mas nunca perdeu a esperança. Cedo, descobriu a vocação para vendedor e empreendedor e após uma luta diária, chegou a ocupar um dos cargos de gerente da companhia a qual é dono, há quatro anos. "Em menos de oito anos - uma trajetória relâmpago – passei de gerente, ganhando R\$ 8 mil/mês, para empresário, com faturamento de R\$ 18 milhões/mês. Meu segredo: transformar o que o mercado comprava como "normas e leis" em "atendimento personalizado e consultoria de negócios em saúde. Tenho uma equipe valorizada e motivada diariamente, este é o segredo do meu negócio. Humanizar relações, premiar os destaques e mostrar que cada um pode ser dono de sua história. Não busco coadjuvantes, quero que cada um aqui, seja protagonista da sua caminhada", explica.





Grupo Paraíso cria PodMind

No mercado desde 1991, o Grupo Paraiso transformou a cidade de Terra Roxa, no Paraná, como a Capital Nacional da Moda Bebê e gera mais de 800 empregos diretos e indiretos. A empresa sempre acompanha as principais novidades do mercado têxtil e infantil e traz novidades. Desta vez, fica por conta do PodMid, podcast para ter uma maior interatividade com lojistas, representantes e público final. "Criamos este meio de comunicação com o propósito de promover os nossos produtos, serviços, falar do segmento infantil, mercado, marketing e ficar próximos dos nossos consumidores finais", comenta Rafael Carvalho, COO do Grupo Paraíso. Com investimento de 25 mil, o Grupo Paraiso conta com um estúdio todo equipado para o PodMind. Os conteúdos serão voltados para empreendedorismo, cases de sucesso e marcado. Muita informação para agregar às vendas e aos negócios. Para acompanhar, acesse: https://www.youtube.com/watch?v=QixrFbcUUqA



Capricórnio Têxtil recebe certificação pelo GPTW

Há 75 anos no mercado, a Capricórnio Têxtil – uma das três maiores fabricantes de denim do país - acaba de ser reconhecida pelo GPTW - Great Place to Work Brasil como um excelente lugar para trabalhar de acordo com a percepção dos funcionários e as práticas da empresa. "Estamos felizes em comunicar que, tivemos 90% da participação da nossa equipe na pesquisa de clima. A conquista do selo só atesta a nossa preocupação com os nossos colaboradores", comemora Gustavo Manfredini, CEO da empresa. A certificação é uma autoridade global em auxiliar a organização na jornada de ser um excelente lugar para todos trabalharem. Com validade de 12 meses, permite a medição de forma prática da percepção dos funcionários em relação à marca. "Essa conquista nos enche de orgulho, além de evidenciar que as pessoas estão no centro da nossa estratégia de negócios. Nossos colaboradores citaram a humanidade, empatia e verdade como os três valores mais praticados pelos líderes e colegas de trabalho. Por meio da pesquisa também identificamos oportunidades para melhorar a experiência dos colaboradores e fortalecer nossa marca empregadora, seguindo sempre o nosso propósito de mantermos um ambiente de trabalho harmonioso e de constante estímulo", finaliza Andreia Souza, Consultora de RH da Capricórnio Têxtil.

Saber escolher enxoval também é saúde mental

A Personal Shopper Priscila Goldenberg explica como é facilitar a vida de pais nesse momento especial

scolher a melhor chupeta, a melhor fralda, quantas toalhas...todas essas definições são combinadas com um momento em que o corpo está em mudança, a vida se transforma e a saúde do filho é o que mais se deseja. Deixar tudo preparado para chegada do pequenino, às vezes não é uma tarefa simples e pode implicar desde ansiedades até doenças mais graves na saúde mental, como a depressão pós-parto. "Descobri que os pais estão cada vez mais ansiosos, querem que seus filhos cheguem ao mundo com tudo perfeito. Mas essa situação requer muitas coisas, especialmente fazer escolhas certas e com isso ofereço meu serviço para dar o melhor acolhimento", explica a personal shopper Priscila Goldenberg, especialista em montar enxovais com produtos vindos dos Estados Unidos e Europa.

Priscila explica que com sua ajuda especializada os pais comprarão o que realmente necessitam, com os melhores preços considerando o orçamento e estilo de vida do casal. "Comprar o que uma influencer ou amiga comprou, não necessariamente é o ideal para outras pessoas. Além da praticidade e economia, outro ponto muito importante é a economia de tempo. Para quem viaja ao exterior, compramos tudo o que o bebê precisa em apenas dois dias, permitindo que o casal desfrute dos demais dias para passear e descansar e não ficar a viagem toda indo de loja em loja. Nossa consultoria traz a saúde mental de saber que comprará corretamente e não faltará nada importante quando o bebê nascer", salienta.



Para a maioria dos pais, a compra do enxoval é um mundo totalmente novo e ao viajar, possuem apenas uma chance para fazer as compras certas. Pois como a profissional disse há muitos mitos do que deve ou não ser comprado e, isso além de levar ansiedades, promove a economia de tempo e financeira para os pais. "Imagine que você nunca jogou golfe na vida e terá que participar de um campeonato. Você viaja aos EUA para comprar todos os acessórios que precisará, mas sem experiência nenhuma, vai ficar horas procurando o que comprar e provavelmente comprará itens que não precisa, outros que não são adequados e deixará de comprar itens que nem sabia que seriam necessários. Você regressa

ao Brasil achando que está pronto. Quando começa o campeonato descobre que comprou errado, mas já é tarde e terá que usar o que já comprou. Agora pense na mesma situação, porém, tendo a oportunidade de contar com um jogador / técnico profissional no esporte, entendendo seu estilo, orientando e recomendando os melhores produtos de qualidade e adequando a sua necessidade? Seguramente voltará ao Brasil pronto e com a segurança de que comprou tudo correto e quando começar o campeonato não faltará nada importante. A mesma situação ocorre com a compra do enxoval com a ajuda de uma especialista com mais de 13 anos de experiência que já orientou muitas famílias", exemplifica.

Reflexão

Na mira da censura



s anos 70 foram marcados por inúmeras séries contestatórias relacionadas ao golpe de estado civil-militar de 1964, dentre elas a estudantil. Eram momentos em que se buscava uma quebra da moral vigente, atrelada a deslocação dos conceitos de cultura e outros meios que de certa maneira, qualificavam a sociedade, arrebatados pela influência tropicalista musical dos anos que lhe antecederam. Naquela ocasião, o Estado ditatorial vivia sob o manto e forma da legitimação e controle e, a passos largos usou e abusou da repressão e da censura como um instrumento dissonante à sociedade, porém se justificava como modelo político vigente. Era um "novo" modelo aplicável à sociedade que se sobrepunha sobre o antigo, revestidos com o verniz moral e político, ao qual a sociedade lhe conferia legitimidade. Destarte, era uma atividade "normal", garantida por lei. A "legalidade" da censura colocava freios rígidos à música popular, cinema, teatro, programação de rádio, atividades circenses e a televisão. De mãos dadas, as censuras política e moral caminhavam juntas, todavia, as censuras lançadas eram vinculadas aos "valores tradicionais da família brasileira", em defesa da religião, de um modo especial a cristã, contra o uso de drogas, a homossexualidade, onde os valores do Estado seriam sobrepostos aos civis. Com efeito, a censura fazia parte de um modelo pedagógico cultural de perseguição político-social aos setores marginalizados.

Os censores exerciam a função de críticos preventivos da moralidade. Com o advento das Diretas Já e com a promulgação da Constituição de 1988 a ditadura foi deixada no passado para que pudéssemos viver livres no manto da Democracia plena e salvadora. Entretanto, a estória renasceu, após o maior esquema de corrupção do mundo, onde o arquiteto e líder desse grupo depois de condenado em todas instâncias, surgiu como uma fênix graças a decisão remodelada de um judiciário partidário jamais visto na história. Nessa nova fase da ditadura remodelada, os militares foram lançados de escanteio e considerados reles tubos de ensaio, dando lugar os astutos e imponentes "liberais democráticos" que capitanearam as rédeas do totalitarismo atual. Em verdade, os novos remodeladores da moral-política e social, se impõem ameaçadores àqueles que ousarem cruzar o seu caminho. O novo caráter dar lugar ao egocentrismo e se apropriaram dos meios institucionais para validar seus atos sob a pecha da legalidade. È crível podermos denotar nestes claros sinais de autoritarismo certa semelhança aos utilizados contra os judeus, durante a segunda guerra mundial, onde paulatinamente eram criadas leis subversivas, onde as vítimas só se deram conta quando não havia mais oportunidade para reverter a máquina da destruição. Diante dessa narrativa, recentemente fomos surpreendidos com a reveladora decisão do TSE em restringir a emissora Jovem Pan de realizar comentários sobre os fatos e decisões envolvendo o candidato Lula das quais ecoam no vale



da desproporção, bem como na pitada demasiada de censura. O vértice dessa decisão possui uma roupagem de limitação preventiva, de cujo teor atinge diretamente o princípio da liberdade, a informação, a livre expressão, independentemente de censura ou licença afetas ao jornalismo. A liberdade constitucional consagrada à imprensa diz respeito à garantia de comunicação de fatos e ideias, o que pressupõe, respectivamente, a liberdade de informação, de expressão e nelas inseridas a crítica e a divergência. Destarte, a competência do TSE para tratar do assunto não lhe permite daí, interpretar críticas jornalísticas como instrumento de censura ao livre debate. O canal Jovem Pan, sempre proporcionou paridade de condições ao candidato Lula, mas, ao revés, este de maneira enfadonha se recusa publicamente em submeter-se às indagações dos comentaristas da emissora. O mundo tem conhecimento da situação jurídica, política e legal atribuída ao "descondensado" Lula, das quais serviram e servem de gatilho às críticas de muitos comentaristas e de grande parte da população, principalmente diante da possibilidade real e catastrófica do candidato esquerdista reassumir às rédeas da nação. Ademais, as críticas aos fatos vividos por Lula, são verídicos, de conhecimento público e notório. O país vive uma tensão política, ideológica e a Justiça Eleitoral deve manter a razoabilidade, o respeito a interpretação correta da Constituição Federal, sem, contudo, proporcionar condições para a extravagância. É preciso usar as lentes da parcialidade, e, sobretudo, abandonar as

paixões pessoais, ainda que existam. A república democrática e a Constituição Federal contemplam aos meios de comunicação condições jurídicas à cobertura e a crítica jornalística mesmo em tempo eleitoral e não vedam de exercer o seu múnus. O mais estarrecedor é tomarmos conhecimento sobre a decisão de uma Ministra da Corte maior, na qual reconhece no julgado o ato da censura, mas se justifica como necessária para o momento é algo que merece notada preocupação por não dizer desespero: "Este é um caso que ainda que em sede de liminar é extremamente grave, porque de fato nós temos uma jurisprudência no STF na esteira da Constituição no sentido de impedimento de qualquer forma de censura. Medidas como esta, mesmo em fase de liminar, precisam ser tomadas como algo que pode ser um veneno ou um remédio". Por conclusão, não há como negar o conflito irretocável de caráter jurídico ou vice-versa, essencialmente individualista movido por paixões na democracia. E aqui me permito realizar uma adaptação do filósofo Alexis de Tocqueville, que retrata a diferença acima exposta: "Enquanto a democracia procura igualdade na liberdade, alguns procuram igualdade nas restrições e na servidão.



Dr. Émerson Tauyl

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

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Amanda Graciano da Silva e a liberdade de escolha

"O livre arbítrio de podermos escolher nossa forma de atuação vem acompanhado das responsabilidades perante as consequências das nossas escolhas. Isso é fantástico, pois nos leva a refletir quais os impactos das nossas ações, se o recebimento de vantagens e benefícios está acima de uma exposição negativa e abalos reputacionais."

Para Carine Bastos Almeida: treinar é fundamental

"Os treinamentos sempre são diferenciais no processo educativo e cultural. Na minha experiência, a diretoria sempre fez questão de estar presente nas aberturas e treinamentos, inclusive participando das palestras ministradas. O diferencial destas condutas é que o exemplo sempre fala mais alto e as lideranças tendem a seguir o mesmo caminho."





Josiane Souza: Compliance é trabalhar com desafios

"Entrar na área de Compliance e se desenvolver significa que você será um apaixonado por desafios, verá as mudanças com um olhar de aprendizado e não deixará de buscar conhecimento e se aperfeiçoar. Profissionais bempreparados, que sabem conduzir situações críticas, com um bom controle emocional e vejam não apenas os problemas, mas distintas soluções."



Maíra Ferraz Martella fala sobre a liderança de homens e mulheres

Como bem disse Taylor Swift, há um vocabulário diferente para homens e mulheres – quando um homem faz algo, ele é estratégico; quando a mulher faz a mesma coisa, ela é calculista. Até recentemente, mulheres em liderança eram categorizadas como "difíceis"; homens na mesma posição, como líderes natos.

Mariana Groth e a vida de empreendedora

Não pretendo romantizar como é ser empreendedora, porque nada na vida é fácil, e eu posso falar isso com propriedade, mas as coisas foram acontecendo aos poucos e tão naturalmente, um passo de cada vez, sem perder o foco, nunca indo além do que eu podia entregar com qualidade.





Milena Danielski e o conselho para se destacar

Todos têm ciência de que quem estagna não prospera, sendo assim, meu maior conselho para outras mulheres que desejam ingressar na área, ou para as que já atuam nela, é que estudem muito e apliquem todo seu conhecimento de forma que gere bons frutos. Esta prática é sempre a melhor opção.



Trechos retirados do livro "Mulheres Compliance na Prática", da Editora Leader

Estética Barbiecore: além das roupas e maquiagens cor de rosa

Uma vitrine de produtos na tonalidade mais desejada do momento para dar graça à sua rotina

utopia de viver em um mundo cor de rosa já é uma realidade. A estética "Barbiecore" invadiu as redes sociais e os looks de fashionistas em 2022. Seja por influência das filmagens do live-action da Barbie, dirigido por Greta Gerwig e estrelado por Margot Robbie e Ryan Gosling; ou pelos desfiles da alta costura, como o da marca Valentino, o pink está em todos

os lugares. Apesar da forte presença cor de rosa nas roupas, acessórios e maquiagens, a estética pode se transformar em um lifestyle. Símbolo de feminilidade e amor, a casa pode se tornar um lar aconchegante e fofo com itens da estética Barbiecore. Os perfumes, hidratantes, óleos corporais e até sabonetes podem trazer o mundo cor de rosa para dentro de casa. Por isso, separamos itens que vão fazer sua casa ou rotina entrar na tendência.

Deo Colônia Carinho Phytoderm:

transmite um frescor com cheirinho de amor e cuidado. A confortável nota de lavanda se une ao delicado toque frutal da pera e do musk.





Amaciante Minuano Doce Encanto:

contém tecnologia anti odor e cápsulas que deixam as roupas cheirosas por até 30 dias, promovendo mais maciez e eficiência para o momento de passar os tecidos.

Creme Hidratante Desodorante Corporal Miss Rose Phytoderm:

hidratante corporal para uma pele hidratada e perfumada com a combinação da bergamota com a flor muguet.





Lava Roupas Pó Assim Triplação Floral Emb. Econômica 900g:

lava roupas em pó que deixa as roupas perfumadas com aroma de flores e a incrível tecnologia triplação: lava, perfuma e remove mais de 100 tipos de manchas.

Óleo Desodorante Corporal Francis Cerejeira do Oriente:

promove hidratação profunda e deixa a pele com um toque aveludado, além de oferecer um perfume intenso e delicioso.



Kit Shampoo e Condicionador OX Hialurônico:

Kit composto por shampoo e condicionador OX Hialurônico, linha 100% vegana que proporciona rejuvenescimento aos fios de cabelo.





Fio Dental com Cabo Barbie Condor:

fio dental com cabo que facilita a limpeza na boca infantil, com Nova formulação exclusiva que não desfia e desliza melhor entre os dentes, removendo toda placa bacteriana dos espaços mais difíceis.



RANCIS

Sabonete

liquido floral

250ml

Sabonete Líquido Francis Cerejeira do Oriente:

sabonete líquido que traz uma deliciosa fragrância floral, perfumando a pele com o aroma da flor de cerejeira.

Veja Beijável Hidratante com Extrato de Aveia Dyô:

vela para massagem com formulação rica em vitamina E, e lipídeos que ajudam a suavizar, hidratar e proteger a pele; além de Omega 6.



O Poder de Uma História

Mestre em Administração, empresário em consultoria e professor ensina que o sucesso nunca é alcançado sozinho

icardo Angnes é lição de vida conscredenciado como conselheiro de administração, já foi diretor de vendas e executivo em grandes empresas do setor de alimentos e também professor universitário coordenador de curso.

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

Gosto muito da frase: "Uma trajetória se move através da gratidão em reconhecer que na vida não caminha-mos sozinhos", pois entendo que para eu conseguir chegar neste momento de pré-lançamento de um livro, inúmeras pessoas acreditaram em mim e me inspira-ram ao longo da trajetória, nas diversas cidades por onde passei e nas escolas que estudei, desde que saí de casa aos 13 anos de idade, para buscar novos co-nhecimentos e oportunidades. A elas todas sou muito grato. Acredito também que devemos aproveitar os múltiplos conhecimentos que a vida nos proporciona. Em algumas escolas por onde passei, pude começar a desenvolver melhor as habilidadismonatrantámentaise da literatura e do teatro. Tive professores poetas, que também ensinavam declamação. Outros ensinavam a tocar instrumentos musicais, a cantar e a pintar. Alguns ensinavam psicologia, filosofia, teologia e antropologia. São conhecimentos importantes que devemos aproveitar mais,

pois são base para a liderança, comunicação, resiliêntante. O currículo vasto dificulta a cia, trabalho em equipe, criatividade, proatividade, emapresentação. Nosso entrevistado é patia, ética e motivação. Competências essas essenciais MBA em gestão de varejo, pos- para o alcance dos objetivos profissionais e pessoais. graduado em auditoria e custos, Quando somados aos conhecimentos técnicos e de exatas, trazem o equilíbrio, ampliando nossa capacidade de escolha e busca da vocação acertada, na realização dos objetivos que concretizam os projetos de vida, mas com a maior felicidade proporcionada por essa harmonia.

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

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

Sempre acreditei em realizar uma missão e deixar um legado, mas busquei primeiro os valores pessoais, como a busca incessante pelo conhecimento, com honestidade, humildade, determinação, criatividade, justiça e solidariedade, entre outros. Acredito que o patamar dos cargos e responsabilidades que cheguei, foram consequência da prática destes valores e dos objetivos e resultados alcançados através deles. Algumas correções de rotas foram necessárias e importantes, principalmente em alguns momentos de dificuldades que passamos, mas que oportunizaram uma maior evolução pessoal e profissional, pois estavam sustentados por esses valores que nos acompanham e formam o nosso caráter. Penso que um cargo na hierarquia é passageiro, pontual, mas as realizações agregadoras de valor positivo, realizadas com as pessoas, são eternas.



O que você pode apresentar sobre inovação?

Inovar e criar é 1% de inspiração e 99% de transpiração, para executar o novo. Trabalhar, inovar e executar faz parte de nossa vida, mas podemos fazer com mais criatividade, nobreza, mais sabor, foco e tempo para aprimorar os detalhes.

Precisamos prestar mais atenção nas pessoas e apoiar os mais jovens, criando um modelo de gestão de pessoas com programas de desenvolvimento mais plurais, que possibilitem uma trilha de mais equilíbrio e harmonia, para adquirirem competências múltiplas que possibilitem melhorias em tudo que fizerem. Para tornar uma empresa mais inovadora e criativa, é necessário resgatar nas equipes a contemplação do que está acontecendo nos processos e tarefas, aquilo que está ao nosso redor. É o ato de inspirar as pessoas para verem as coisas que acontecem internamente e externamente com mais atenção, ouvir genuinamente a equipe, os clientes e consumidores, pensar nas relações, naquele momento da interação entre as áreas, conversar mais desfrutando do momento e celebrar as conquistas e as relações humanas, fechando um ciclo virtuoso. Seguindo essa linha, minha contribuição é a criação de um modelo de gestão de vendas mais científico, juntamente com um modelo de liderança, formando o líder completo, que será divulgado em detalhes através de meu livro.

Que legado você quer deixar?

Meus pontos fortes são a facilidade de comunicação para culturas e níveis diferentes, o impulsionamento do engajamento e entusiasmo nas pessoas para alcançar os objetivos e metas e a melhoria e simplificação dos processos e ferramentas para a execução das estratégias. Meu legado faz parte de minha missão de vida, através da consultoria, das instruções e palestras, e daqui a pouco, do livro que estou lançando com a Editora Leader. Descrevi assim minha missão: "Fazer a diferença na evolução das empresas e pessoas, nos seus resultados, produzindo, expressando e implementando conteúdos de qualidade e soluções adequadas, com experiências de sucesso e inovadoras e a vivência de valores que promovam a verdadeira felicidade de todos os envolvidos".



Andréia Roma

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



Os signos são divididos, sabia? Calma, vou te explicar

ocê já ouviu falar que os signos são divididos por triplicidades e quadriplicidades? Já teve curiosidade em entender o que isso significa? Se a resposta foi sim, esse artigo é pra você... O assunto parece complexo, mas não é, é muito simples! Cada signo tem uma energia como um tempero, isso é o que faz as pessoas serem tão diferentes umas das outras... Algumas pessoas amam esportes, outras odeiam, umas amam falar, outras só gostam de escutar. E a Triplicidades dos signos mostra o porquê cada um é único: são 3 signos de cada elemento e 4 qualidades, Fogo, Terra, Água e Ar. Nos tópicos a seguir estão as características e os signos de cada elemento:



Triplicidade do Fogo

Áries: impulsividade, pioneirismo, iniciativa e empreendedorismo.

Leão: criatividade, nobreza e auto expressão.

Sagitário: busca do conhecimento, idealismo, fé e sabedoria.

Os signos de fogo estão associados à função intuição, e representam a energia vital. Os indivíduos costumam ser positivos, agressivos, ardentes, criativos.

O simbolismo do fogo indica uma necessidade básica de expansão relacionada com a aceitação de desafios, as decisões e iniciativas.

Estes signos tem um forte conteúdo de autoconfiança, vitalidade, otimismo e coragem.

Triplicidade da Terra

Touro: conservação, resistência, sustentação.

Virgem: análise e crítica, método e organização, conhecimento prático.

Capricórnio: concretização, disciplina, tenacidade, prudência, e realização material.

O elemento Terra traz a estabilidade, a praticidade e o contato com a realidade. Representa o concreto, o real, e em muitas culturas relaciona-se à "grande mãe", fontes dos alimentos e da vida.

Triplicidade do Ar

Gêmeos: curiosidade, inteligência e comunicação.

Libra: sociabilidade, relacionamentos, casamento e acordos.

Aquário: inventividade, ideais, consciência coletiva e visão do futuro.

Os signos de ar estão associados à função Pensamento.

Os indivíduos costumam manifestar fortes aptidões mentais e intelectuais.

Possuem capacidade para abstrair a realidade material e os elementos necessários para a formação de conceitos e para criar estruturas mentais de compreensão do mundo.

O simbolismo do Ar indica a troca de informações e acúmulo de conhecimento.

Triplicidade da Água

Câncer: sensibilidade e amorosidade maternal.

Escorpião: sensibilidade visceral, tenacidade, intuição.

Peixes: empatia, sensibilidade fraternal.

O elemento água no mapa fala das emoções, sensibilidade, intuição e amor.

Agora que você já sabe o que significa os elementos, olhe no seu mapa qual energia é a predominante, se tem falta de algum elemento ou excesso. Se houver falta de algum elemento é possível equilibrar usando cristais que trazem a energia que está faltando, se houver excesso também é possível equilibrar com florais e técnicas terapêuticas e ate a meditação e a alimentação pode equilibrar os elementos.



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

Espelho meu

Detox Capilar: para que serve?

oje vamos falar sobre o famoso Detox Capilar. Esse processo serve para eliminar as impurezas, desobstruir os folículos capilares, melhorar a oxigenação do couro cabeludo, acelerar o crescimento dos fios e facilitar a absorção de nutrientes responsáveis por deixar as madeixas com mais força e brilho. A terapia capilar é essencial para a saúde dos fios. Não apenas para quem está sofrendo de queda, caspa, oleosidade e outras anomalias capilares, mas para prevenção e também para quem faz processos químicos e mecânicos mensalmente. Mas você sabe quando deve fazer o Detox Capilar? A frequência indicada para a realização desse procedimento é de 15 em 15 dias no caso dos cabelos muito danificados e de mês em mês para a manutenção. No fim das contas, melhor do que ter cabelos bonitos por alguns dias é ter cabelos lindos e saudáveis sempre!

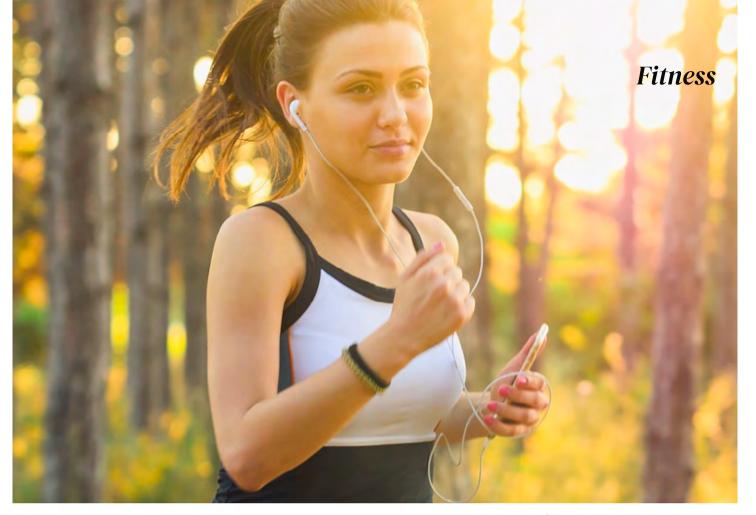
Ah, mais um esclarecimento: o Detox Capilar não alisa o cabelo, uma vez que sua verdadeira finalidade é fortalecer os fios, fornecendo vitaminas. Quer fazer o procedimento em casa? Vou auxiliar, porém o ideal é que você esteja amparada por um profissional. Olha só:

- Divida o cabelo e com o auxílio de um pincel. Aplique o Pré-Shampoo Terapia no couro cabeludo. Massageie em movimentos retos. Enxágue, e em seguida utilize o Shampoo da Linha Terapia.
- 2. Aplique o Shampoo Terapia nos cabelos molhados e faça uma massagem em toda extensão do couro cabeludo. Se necessário repita o procedimento.
- 3. Após retirar o Shampoo, distribua o Condicionador Terapia por toda a região capilar e massageio mecha a mecha de 3 a 5 minutos. Enxague os cabelos retirando totalmente o produto.
- 4. Após a limpeza dos cabelos, aplique o Tônico Terapia no couro cabeludo e deixe agir de 3 a 5 minutos. Ao finalizar, enxágue.
- 5. Com os cabelos lavados, aplique o Fluído Terapia em toda extensão dos fios, finalizando como desejar. A seco, pode ser usado para desembaraçar os fios.





Claus Pita Cabeleireiro, Colorista, Terapeuta Capilar e Maquiador @clauspitaoficial



Sedentarismo? Não! Caminhada é um começo

m uma vida saudável é preciso saber equilibrar as coisas. Se você não tem tempo ou ainda disposição para malhar, a caminhada pode te tirar do sedentarismo, com muitos benefícios, sabia? Caminhar ao menos três vezes por semana aumenta sua energia, melhora o humor, ajuda a emagrecer, fortalece os músculos, melhora a clareza mental, ajuda a dormir melhor, reduz o estresse, melhora a ansiedade e eleva a autoestima. Ou seja, se você não tem ideia de por onde começar, inicie por aí!

Você pode escolher um parque, uma avenida que seja plana de preferência, seu condomínio ou até a esteira. O importante é escolher um tênis com amortecimento, roupa confortável e adequada e se possível, utilize um aplicativo que dosa o tempo e passadas (tem várias opções hoje via celular e gratuitas). Não se esqueça do protetor solar e de levar a hidratação porque beber água durante a atividade é imprescindível.

Durante o exercício, concentre-se na atividade. Fazer alongamento antes e depois das caminhadas é benéfico. Opte por caminhar em locais planos ou com aclives e declives suaves e mantenha o tronco reto, com ombros e pescoço relaxados e ainda, quadril, joelhos e pés alinhados e respire profundamente.

Conforme você for acostumando com a atividade, ouça música, um podcast ou um audiolivro, prestando atenção no trajeto e na respiração, é claro. Apreciar a natureza, tirar um momento para você e se concentrar somente no momento também pode te trazer ainda mais vantagens como o relaxamento, uma conexão maior com o que lhe cerca e a sensação de autocuidado. Invista em seu templo!



Danielle Felix

é personal trainer especializada em equilíbrio físico, mental e espiritual, ou seja, saúde

@danifelixpersonal



sse é um período que indica a presença de enorme energia vital, boa saúde e força: por meio dessas qualidades é possível deixar uma marca no mundo. É questão de decidir o que você quer e se mover para conquistar seus objetivos. É um tempo de agir e não para ficar estático. Aproveite!

Áries: Roda da Fortuna

O que você entrega é o que recebe. Caso esteja solteiro, prepare-se para o conhecer sua alma gêmea mas lembre-se, o destino conduz este encontro.

Touro: Carro

No amor, o Carro pode representar a chegada de um novo e súbito amor. Fique atento à possibilidade de se apaixonar de forma arrebatadora.

Gêmeos: Justiça

Essa carta basicamente surge para te pedir prudência em suas ações e usar a razão em suas escolhas. Todas as suas ações desta fase trarão

Câncer: Temperança Esse é o aviso que lembra que é hora de assumir o

Esse é o aviso que lembra que é hora de assumir o controle de sua estabilidade. Tenha cuidado exageros e faca as coisas com cuidado.

Leão: Estrela

Nesta fase, você está perto ou terminando os obstáculos que surgiram. Deixe a Estrela ser seu guia, ela o conduzirá por caminhos mais tranquilos e corretos.

Sagitário: Rei de Copas

Você está em uma fase ótima para relacionamentos. É o momento de dar conselhos, estar com os amigos e investir no amor.

Virgem: Mundo

Essa carta indica mudança de fase na vida, como o nascimento de um filho, um casamento, uma graduação ou a realização de um sonho.

Capricórnio: Cavaleiro de Espada

Trata-se de uma fase em que você esta muito motivado, que é ambicioso e quer realmente alcançar a sua meta. Não pare diante das dificuldades.

Libra: Seis de Paus

É um excelente presságio: sua energia é positiva, com boas recompensas em breve, em especial sobre um projeto ao qual você se dedicou muito.

Aquário: Valete de Ouro

O que cresce dentro de você irá se desenvolver lindamente, se você apenas escutar o que precisa e seguir: o seu próprio ritmo de vida.

Escorpião: Sete de Copas

Significa sonhos ou algo que está tentando nos alertar. Assim, preste atenção aos sonhos no momento, pois eles podem conter informações importantes.

Peixes: Lua

Tente não tomar decisões no calor do momento. Espere para ter mais tempo para refletir e desvendar coisas que possam estar sendo escondidas.



Katina Santos

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

