

REVISTA info:mente

NOVEMBRO 2022 | Nº 20



INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

SIGNOS

Eles se dividem
pela forma de ação

MENU

Frutos do mar,
drinks e vinhos

MARCO TÚLIO COSTA

“Em 30 anos de carreira já treinei
mais de 40 mil pessoas pelo mundo
e encontrei meu propósito de vida”

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação Relevante na Palma da sua Mão

Revista digital
(quinzenal) com
notícias sobre
tudo e todos.
Aqui a regra é
colocar a **mente**
para funcionar,
por meio de leitura
e **interatividade**.

infoproduto:



Nossas capas são a “cereja do bolo” de cada edição,
escolhidas a dedo, com fotos exclusivas de personalidades



AQUI A
SUA MARCA
CRESCERÁ!



180.000

VIEWS EM NOSSO PORTAL

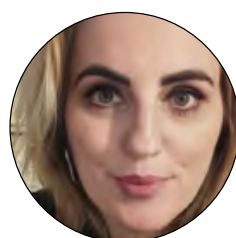
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

Autoconhecimento é a chave

A Infomente inova e traz nesta edição um especialista em autoconhecimento que você precisa conhecer. Marco Túlio Costa tem, dentre suas muitas nomeações, a missão de ajudar pessoas e evoluir empresas, para o melhor, sempre. Ao ler sua entrevista você vai perceber como a programação neurolinguística, a neurociência, a mentoria e a hipnoterapia podem mudar sua vida. Além disso, trazemos os melhores artigos, atualizações, indicações de lugares, pessoas e acontecimentos, tudo quentinho e relevante, pra você, por você. Beijos e até a próxima!



FOTO: DIVULGAÇÃO



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

Diagramação
Gabriel dos Reis
Ilustrador
Bruno Prado

EU ACREDITO na cura do câncer infantil

Há 30 anos, nós do GRAACC trabalhamos todos os dias para alcançar a cura do câncer infantil. Somos um hospital referência no tratamento da doença, com cerca de 70% de cura.

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

Junte-se a nós.
Seja um doador em www.graacc.org.br

GRAACC 30 anos



FOTO: DIVULGAÇÃO

16 ATUAL

Como melhorar a memória

31 CALVÍCIE

Beleza em pauta, sempre!



12 PAELLA RIO SAMPA

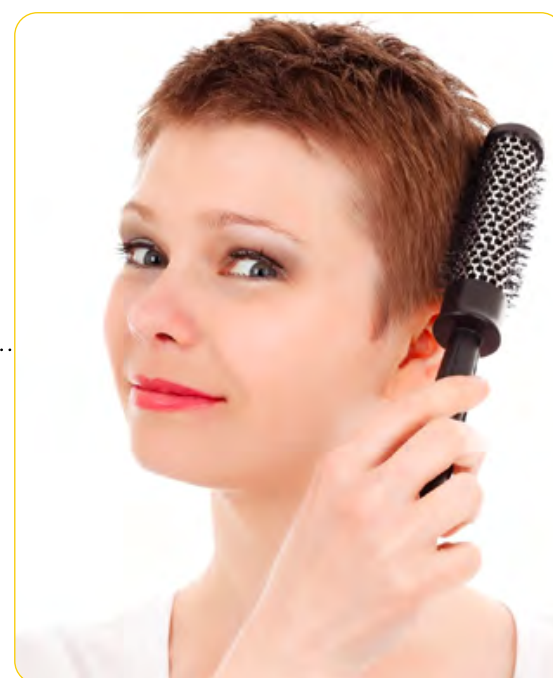
Endereço e mistura inusitada



18 CAPA

Marco Túlio Costa

O mentor de milhares



40 MAPA

Os signos se dividem

44 TARÔ

As previsões mais esperadas



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



Mateus Carrieri é protagonista da peça “O Vendedor de Sonhos”

A montagem que é finalista do Prêmio Bibi Ferreira de 2022 reestrea no Teatro Clara Nunes, no Shopping da Gávea. O texto é baseado no best-seller homônimo de Augusto Cury e adaptado para o teatro pelo próprio escritor. Mateus está muito animado em apresentar o espetáculo no Rio, de novo. “O Rio de Janeiro é a cereja do bolo. O público carioca foi muito acolhedor da última vez que estivemos em cartaz e a gente espera, de novo, a mesma hospitalidade e o mesmo contato com o carioca, que gosta tanto de teatro. E estar no Rio é sempre emocionante”, diz ele, que, em cena, vive o desafiador Julio César. “Fazer esse texto, carro-chefe do Augusto Cury, me encanta. É um desafio porque muitos espectadores vão assistir à peça já tendo lido o livro. É uma responsabilidade”, frisa ele, que vive o personagem que tenta se matar. “A peça começa com ele tentando o suicídio e a sua jornada com o Vendedor de Sonhos, como ele desiste dessa ideia e por que ele chegou nesse auge do desespero de tentar colocar um ponto final em sua existência. É um personagem que tem muitos problemas que afligem o homem moderno: a ansiedade, depressão, tristeza profunda e a tentativa de suicídio, que são males que assolam o nosso tempo. São temas que o Augusto Cury trata com maestria e eu estou muito feliz”, pontua. Com direção de Guilherme Carrasco, a produção poderá ser vista em apenas quatro sessões: nos dias 14, 15, 25 e 26 de novembro, sempre às 20h, no Teatro Clara Nunes, no Shopping da Gávea, na Zona Sul do Rio. No elenco, ainda estão Roberto Borenstein, Mateus Carrieri, Adriano Merlini, Fernanda Mariano, Pedro Casali e Guilherme Carrasco.



Francis estreia campanha com Isis Valverde

Francis, marca da Flora reconhecida por seus sabonetes de alta perfumação, lança campanha publicitária com a sua nova embaixadora, Isis Valverde. Com um plano de mídia desenhado pela agência WMC-Cann e o marketing da marca, a campanha chega com força pela TV, em diversas regiões estratégicas do Brasil. Além disso, a marca também vai participar da nova novela das 6, da rede Globo, chamada “Mar do Sertão”. Os novos sabonetes Francis estarão pre-

sentes na trama, do autor Mário Teixeira, e serão usados pelos personagens durante as cenas. Segundo a nova embaixadora de Francis, o filme publicitário tem tudo a ver com sua própria história. “Nasci no interior, em meio à natureza, participar dessa campanha com sabonetes com ingredientes naturais e super perfumados está sendo muito especial para mim, tenho muito carinho pela marca Francis”, comenta a atriz.

Roberto Rodrigues estreia quadro sobre famosos na Top FM

Conhecido por cuidar da imagem de diversos artistas e por também ter lançado o livro “Cadê o Glamour?”, Roberto Rodrigues é o mais novo colunista do programa de Ricardo Tofanelo na Top FM 104.1 de São Paulo, anteriormente conhecida como Tupi FM. Sua primeira colaboração aconteceu dentro do “Top Tudo”. O jornalista fala sobre as últimas notícias do mundo da TV, porém de um jeito leve, descontraído e sem disseminação de fake news. “Fiquei muito feliz com o convite do Tofanelo e adianto que não será um espaço de fofocas, já que até para fazer fofocas é preciso talento, e esse eu não tenho”, afirmou. Entusiasta do rádio, Roberto explicou na coluna de Marcelo Bandeira, no IG, que a ideia do quadro é elaborar uma lista com temas que colocaram as celebridades em evidência durante a semana e depois esmiuçá-los. Em linhas gerais, dar a sua opinião sobre assuntos que repercutiram e ganharam as manchetes, sejam sobre estrelas nacionais ou internacionais. Essa receita já tem cheirinho de sucesso, hein?



Separou ou terminou?

Bem-vindo ao planeta dos macacos!

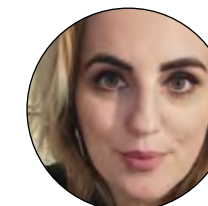
Se você fez parte da estatística da pandemia, se foi antes ou depois dela, não importa. O que importa é que aconteceu: você separou e agora preciso dizer: seja bem-vindo ou bem-vinda ao time dos seminovos ou seminovas. Sim, porque o humor salva sempre e em um momento de luto faz parte, também. Por isso eu digo, nas abordagens responda que é separado ou separada, semi novo ou seminova, único dona ou dona e que tem baixa quilometragem, ou seja, você está apto para jogo. Rssssss. Sabe, antes de separar as pessoas chegam a ensaiar muito: imaginam como seria a conversa de finalização, que reação o outro teria, o que faria no dia a dia, imaginam os filhos, as famílias, tudo... Mas nada, nada será da forma como você imaginou porque, meu querido leitor, você está entrando em um universo completamente novo, repleto de regras e condutas novas e é preciso ter muita calma.

Vou bater o pé na informação que dei acima: quando digo, ou melhor, escrevo, 'o pior passou' é porque lá no fundo ficamos encenando quando precisamos tomar uma decisão importante em nossas vidas. O mais difícil é percebermos que também temos asas e que não dependemos da alma que está ao lado para levantar vôo. A partir do momento que você admite isso e verbaliza, expõe o que sente e toma a decisão, passou pelo muro e venceu a primeira etapa. E como já escrevi, quanto mais leve, mais fácil o vôo então nada de ficar carregando mágoas ou sentimentos ruins, hein?

Que separar ou findar um relacionamento não é fácil, todo mundo sabe, mas ao invés de ficar se lamentando, é preciso resolver. Você já pode se considerar vencedor afinal começou a questionar-se quando decidiu agir assim. A maioria dos processos de cura se inicia dessa forma: do olhar para o dentro, do encarar

algo de maneira diferente, única. E você precisa cuidar de você. Aliás, esse é o foco agora: você e só você. Mas não se torne aquele ser humano deplorável (eu já passei por isso) que quando as pessoas perguntam por educação se está tudo bem, vai logo respondendo contando que separou e como está difícil e blá, blá, blá. Quer a verdade? Ninguém quer ouvir. No fundo, ninguém quer saber. Demorei um pouco pra aprender isso e como ariana nata, teve dias em que nem eu mesma me aguentava, mas passa. Você não é sozinho, você decidiu estar sozinho por um tempo e na verdade, não está sozinho, está consigo mesmo, se orientando, se redescobrando, se refazendo. O pulo do gato nessa história toda se resume a essa frase: "Estar sozinho é completamente diferente de ser sozinho". Estar só é uma escolha, de alguém que já passou por muitos momentos, e que, percebe que não necessita do outro

para ser feliz. Se você não se amar, quem vai? Estar sozinho é um estágio normal após uma separação já que muitas pessoas se sentem totalmente fragilizadas e têm medo de se envolver novamente. Às vezes, até para esquecer da própria separação, mergulham no mundo profissional e não enxergam mais nada. É uma época chamada de "blackout" em que o coração na verdade, necessita de um tempo para curar algumas feridas e haja band-aid. E resiliência mas tenha certeza de uma coisa: tudo passa.



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



Paella Rio Sampa oferece viagem gastronômica com menu de frutos do mar, drinks e vinhos

**Restaurante criado por
sócios cariocas faz
sucesso em Vila Mariana,
um dos principais polos
gastronômicos da
capital paulista**

O Paella Rio Sampa é uma verdadeira imersão no mar Mediterrâneo em pleno bairro de Vila Mariana, um dos principais polos gastronômicos da cidade de São Paulo (SP). Fundado durante a pandemia pelos sócios Flavio Valente e Leandro Ribeiro, o restaurante superou o cenário desafiador daquele período e hoje é uma referência da culinária marítima na região.



Menu



Flavio Valente e Leandro Ribeiro são cariocas moradores da capital paulista que decidiram unir os seus interesses pela gastronomia e resolveram empreender, investindo no próprio negócio que se tornou um verdadeiro sucesso. Além da paella (sua especialidade), o restaurante oferece um menu diversificado com pratos de frutos do mar, harmonizados com cartelas de

vinhos e drinks. “Quando eu morava no Leme, bairro na Zona Sul do Rio, em um restaurante espanhol que eu frequentava por lá, provei pela primeira vez a paella. Gostei tanto que decidi aprender a fazer a minha própria paella em casa. Foi aí que a nossa receita foi criada e a história que iria dar origem ao Paella Rio Sampa começou...”, lembra Leandro Ribeiro.

Como responsável gastronômico, Leandro é o idealizador das receitas do restaurante, que, além da tradicional paella, também oferece uma variedade de outros pratos de frutos do mar em seu cardápio, tais como polvo a lagareiro, bacalhau grelhado com crosta de castanha de caju, ostras in natura e gratinadas, uma das melhores de São Paulo.

No cardápio de bebidas, a casa dispõe de uma coquetelaria assinada pelo bartender Marquinhos Felix. Ainda que seja um restaurante especializado em frutos do mar, o Paella Rio Sampa é um ambiente para todos os públicos, e oferece opções de comidas vegetarianas, além de cortes de carnes gourmet no seu menu.



Além disso, também é também um espaço pet friendly, no qual os bichinhos de estimação de seus clientes também são muito bem-vindos.

O Paella Rio Sampa fica na Rua Pelotas, 299, em Vila Mariana (SP). A casa oferece almoço, jantar e as quintas-feiras happy hour com música ao vivo. O Paella está aberto de terça-feira a sábado das 12h às 22h e domingo das 12h às 20h.

Cérebro cansado? Confira 5 dicas para potencializar sua memória

Com tanta informação vinda de diferentes canais, queixas sobre memórias são cada vez mais recorrentes.

A memória é compreendida como a habilidade cognitiva que permite adquirir, reter e recuperar informações. O processo de armazenamento consiste em adquirir informações vindas do meio externo por meio dos órgãos dos sentidos, ocorrendo na sequência à retenção de informações na memória de forma que possam ser utilizadas posteriormente quando necessárias.

Thais Bento Lima Silva, professora, Doutora, gerontóloga pela USP e parceira científica do Método Supera explica que esse armazenamento é resultado de uma aprendizagem, da forma como essa informação é retida ao longo da vida o que nos permite depois recordá-la. “A memória tem sua função além dos limites da atividade cognitiva, podendo interagir com outras funções do cérebro com certa intimidade - criatividade, afeto, motivação, emoção, etc. - que são ligadas ao equilíbrio do organismo”, detalhou.

Por meio da memória construímos nossa identidade social, pois é nela que registramos nossas experiências de vida, nossas relações com outras pessoas e, dessa forma, vamos nos constituindo como sujeitos. A memória de curto prazo ou memória de trabalho possui

a capacidade de reter a informação por um período maior se comparada à memória sensorial, mas sua duração ainda é pequena. Esse é um estágio onde ocorre a transferência de informações da memória sensorial, e quando as informações que foram recuperadas da memória de longo prazo se tornam conscientes.

Essa memória refere-se ao trabalho como: “Uma importante função que ocorre na memória de curto prazo chamada de codificação ou transformação da nova informação, em uma forma que pode ser recuperada mais tarde”.

Dentro da memória de curto prazo ou memória recente, encontra-se a memória operacional, responsável pelo armazenamento temporário de informações para a execução de tarefas cognitivas como leitura, cálculo, planejamento e conversação. “Qualquer exercício que estimule o cérebro pode ser um facilitador para ajudar a preservar a memória. De início pode soar como algo complexo a ser elaborado e aplicado, porém, os exercícios podem ser muito simples e se transformarem em bons momentos para a pessoa idosa e seus familiares. Invista sempre em exercícios que proporcionam ao cérebro novidade, variedade e grau de desafio crescente, como a prática de ginástica para o cérebro”, conclui.



Dicas para potencializar a memória recente ou memória de curto prazo

Agora que você já sabe como funciona a memória confira algumas dicas para melhorar sua memória recente.

- Realizar uma boa higiene do sono;
- Ter uma alimentação balanceada;
- Engajar-se socialmente;
- Executar atividades de estimulação cognitiva.
- Praticar atividades físicas;
- Controlar o estresse e ansiedade;
- Cultivar o bom humor;

Quais atividades estimulam a memória?

Álbum de fotografias: Essas lembranças podem constar de fotografias pessoais, cartões, cartas, postais, fotografias de objetos importantes, convites, recados ou qualquer outra coisa que possa suscitar a memória biográfica da pessoa. “Crie uma linha cronológica de lembranças para facilitar a compreensão dos eventos por parte da pessoa que será estimulada com data e local de nascimento, fotos dos pais e irmãos, escola, primeiro emprego, casamento, filhos, netos entre outros”, detalhou.

Jardinagem: O interessante dessa atividade é que ela contempla muitas funções cognitivas como memória, sensação, percepção, planejamento, organização, atenção, concentração, memória olfativa, além de promover bem-estar tanto para o indivíduo, como para seu familiar/cuidador.

Prática da Culinária: A culinária é uma ótima atividade para estimular a memória, atenção, planejamento e,

principalmente, estimular os sentimentos. Não é só colocar a mão na massa, sons, cheiros e sabores vão, aos poucos, trazendo à tona lembranças de reminiscências.

Música: A música estimula a memória, emoções, as sensações, mexe com o corpo. Se a pessoa tiver boa mobilidade e equilíbrio, convide-a para dançar. É importante conhecer o gosto musical da pessoa e, a partir disso, criar atividades que possam englobar alguns estímulos. O trabalho com música diminui o estresse, a ansiedade, e permite a estimulação de várias partes importantes do cérebro.

Jogos e atividades cognitivas: Os jogos e atividades cognitivas são grandes colaboradores no processo de estimulação cognitiva. Se bem orientados, estimulam a memória, atenção, concentração, sensação, percepção, funções executivas, entre outras.

Marco Túlio Costa

Quando o propósito de vida é transformar carreiras e empresas, com o movimento de preparação de gestores pelo mundo

Por: Renata Rode Fotos: Divulgação

Quem diria que alguém poderia descobrir seu propósito de vida aos 33 anos de idade. Marco Túlio Costa é aprendizado em pessoa e sua trajetória mostra a sua evolução como ser humano e executivo que é. Da formação em Exatas conquistada como Engenheiro e Físico à grande experiência de treinar mais de 40 mil profissionais em 19 países como professor e mentor. Com estudo inicialmente técnico, o executivo migrou para a área comportamental, quando atuou na liderança de equipes em obras de linhas de transmissão. Com pós em Psicologia Positiva, pós em Gestão Comercial, pós em Neurociências e Comportamento Humano, mestre em Administração e terminando um Doutorado em Neurociências,

Marco equilibra a experiência técnica com a experiência na gestão de pessoas de maneira única. “São mais de 21 anos em atuação com Programação Neurolinguística com base sólida em Neurociências, que acaba sendo um diferencial marcante no mercado. Além disso, o fato de já ter atuado na parte técnica de diversas empresas em diferentes áreas traz um novo horizonte e aproximação para trabalhar com as pessoas, formando gestores em uma mudança constante corporativa que acontece no mundo todo”, explica.

Sim, hoje o público atendido pelo profissional é vasto e podemos dizer que se divide entre atendimentos e treinamentos pessoais e profissionais. Tendo ocupado cargos de gerência e diretoria em empresas tais como Toshiba do Brasil, Asea Brow Boveri e Nansen ins-



Capa

trumentos de precisão, tem experiência nacional e internacional em gestão de equipes. Master coach, Trainer em PNL e hipnoterapeuta, também auxilia muitas pessoas e empresas em processos de mudança. Atualmente é CEO do Instituto de Neurolinguística Empresarial, CMO da Neuroscience International Academy e tem como missão de vida ajudar pessoas e empresas a se desenvolverem cada vez mais.

Você auxilia um novo movimento no mundo corporativo que acontece de maneira global, certo?

Sim. Trata-se do movimento de preparação de gestores para que assumam uma posição de liderança muito maior e mais assertiva, que cria um elo na empresa entre colaborador e marca. É um trabalho de fidelização de pessoas sendo que em mais de 20 anos de carreira já treinei mais de 40 mil profissionais sem contar as aulas de liderança, de comunicação, neurociência, negociação, atendimento de mentoria, hipnoterapia, tanto individual quanto empresarial. Hoje as corporações pensam em evoluir na gestão de pessoas tornando o colaborador um pedaço importante na conquista e consolidação da carreira.

Como foi descobrir o propósito de vida aos 33 anos de idade?

Avassalador em todos os sentidos, mas posso dizer que hoje, ao analisar toda minha história, vejo um desenvolvimento por trás de toda minha formação. Ter a base técnica em Exatas fez com que eu me aprofundasse na PNL e a Programação Neurolinguística é carente de base científica no Brasil. Fui evoluindo por estágios: primeiro vivenciei a formação na área técnica, depois tive um segundo estágio ao morar fora do País, ainda senti na pele o peso de uma Síndrome do Pânico na terceira fase do meu desenvolvimento e por fim me reencontrei, no quarto estágio, ao virar um empreendedor de sucesso com foco no desenvolvimento humano. Ou seja, toda experiência que tive tanto pessoal como profissional, visto que já morei por algum tempo em 19 países da América do Sul e América Latina fez com que eu desenvolvesse ainda mais o meu interesse pelo cenário pessoal, pela gestão humana, e aqui estou.



Já que falamos na Infomente sobre saúde mental, você pode nos contar um pouco sobre sua experiência com a Síndrome do Pânico?

Claro. Eu comecei com os sintomas em 2001. Percebi que não conseguia mais controlar algumas emoções e comecei a estranhar meu comportamento. Busquei em livros a explicação e fui durante um tempo um autodidata da Programação Neurolinguística, até que resolvi investir em formações e cursos para me especializar e ajudar as pessoas. Porque consegui me ajudar e queria que outros passassem pela experiência positiva que tive. E deu certo. Posso dizer que a Crise de Pânico me deu um insight de mudança diária não porque eu não gostava do mundo corporativo, não é isso, sempre gostei do mundo corporativo, mas o insight de que quando eu comecei a me ajudar, a me tratar, era possível repassar isso a outras pessoas.

Fale um pouco sobre sua infância e que valores carrega até hoje que fazem diferença na tarefa de ensinar empresas e pessoas a evoluir.

Meu pai era médico e eu o acompanhava muito nos hospitais. Ele faleceu há quatro anos e posso dizer que como cardiologista, tinha um coração enorme, eu vi meu pai ajudar muita gente. Trago isso da infância e de minha criação: a cultura em ajudar o próximo, ter amor pelas pessoas, ter empatia. Tanto meu pai como minha mãe me ensinaram o respeito, valores, educação e ética de maneira muito assertiva.

Enquanto profissional reconhecido nacional e internacionalmente, como explica o uso cada vez mais benéfico da PNL em diversas áreas, por pessoas de segmentos distintos?

A PNL ainda não é muito conhecida no Brasil, posso dizer que lá fora ela é mais conhecida e respeitada que nacionalmente, mas isso vai mudar. Quando falamos em Programação Neurolinguística falamos de uma reprogramação de crenças e comportamentos. Como eu falo em aula, nós já estamos programados. A questão é que podemos e devemos potencializar o que temos de positivo e reprogramar alguns comandos que não são tão positivos assim. É sair do piloto automático e tomarmos as rédeas da nossa vida. E por isso que ela é tão benéfica em qualquer segmento porque somos seres humanos que dependemos da evolução para construir, em todos os sentidos.

Para que as pessoas conheçam mais seus métodos de trabalho, como por exemplo a hipnoterapia pode ser empregada na trajetória profissional trazendo resultados positivos?

Utilizo um conjunto de técnicas com embasamento científico. Se falamos da PNL, ela surgiu na década de setenta, ela não tinha uma sustentação tão forte quanto existe hoje na Neurociência. Todos os meus métodos de trabalho estão apoiados na Neurociência, como a hipnoterapia, por exemplo, em que você esvazia o copo por baixo, ou seja, vai na raiz do problema,

Capa

entende? Quando você esvazia um copo por cima, apenas despejando a água na pia, não busca o que pode formar de novo aquela água ou fazer transbordar. Quando o copo é esvaziado por baixo, você busca a raiz do problema e ele nunca volta porque é solucionado. Dentro do processo da Hipnoterapia, da PNL, quando nós acessamos o inconsciente e esvaziamos o copo por baixo, é como se fizéssemos uma reprogramação mesmo, uma releitura, que faz com que tudo melhore a partir daquele ponto resolvido. No Brasil ainda muitas pessoas tem medo do acesso ao inconsciente. Muitas pessoas tem medo de encarar de frente suas crenças, seus comportamentos e, dessa forma, com o medo de encarar, vivem no chamado “piloto automático”, na inércia, sem buscar muitas respostas ou evolução. A PNL e outras ferramentas fazem com que você desligue o piloto automático da sua vida e tenha controle, entendendo que existem decisões e escolhas a tomar. Assim você pode pilotar seu próprio avião para onde desejar, sem amarras, sem crenças limitantes, sem julgamentos.

Pode citar alguns casos interessantes em que a PNL foi peça-chave?

Hoje, empresas e pessoas estão se reprogramando a todo instante. Tenho muitos cases de sucesso, mas costumo dizer que cada caso é um caso. Tive uma aluna em Londrina que me marcou muito porque ela estava tão imersa em uma situação profissional que não conseguia enxergar o que estava a sua volta. Eu a auxiliiei a ver isso fora do círculo e quando a “nuvem de fumaça” se dissipou e ela entendeu o papel de cada uma das pessoas envolvidas ali, a solução veio quase que automaticamente. Às vezes, apenas um movimento da forma



como você olha o cenário e percebe, é suficiente para mudar a leitura de tudo. Em outra situação um aluno pegou uma das frases que eu falei na aula que foi: “qualquer pessoa ou situação só tem sobre você o poder que você concede a ela”. Então ele estava dando muita importância pra uma situação que ele sabia que era complicada, que era muito difícil de resolver. Mas aquilo abriu os olhos dele e acabou fazendo com que ele tirasse um peso das costas já que a resolução do problema não dependia única e exclusivamente dele. Então imagine: uma frase que eu disse mudou a conduta de uma pessoa e fez com que ela sentisse aquilo que a incomodava de outra forma. Ou seja, ganhei meu dia. Daí o poder da linguagem.

Assim é com a palavra, assim como a pedra quando lançada não volta mais. Então daí a importância dessa missão de vida pra mim.

Se alguém fala: Estou triste

Você pode perguntar para esta pessoa: o que aconteceu para você ficar triste? Está é uma pergunta muito válida para entendermos o que está acontecendo. Para que você busque ampliar o mapa mental da pessoa, vamos fazer a seguinte pergunta: o que te faz feliz? Ou: O que deve acontecer para você ficar feliz? Perceba a mudança. Neste caso, a pessoa vai buscar a felicidade na mente dela. É isso que a PNL e a psicologia positiva nos trazem. Enxergarmos o melhor que existe naquele ser humano.

Capa

Como é equilibrar a experiência técnica com a experiência na gestão de pessoas de maneira única, afinal, são vários títulos e formação inclusive no exterior.

A vida me proporcionou aí a possibilidade de estudar no Brasil, fora do País e equilibrar a experiência técnica com a gestão de pessoas. Essa posição me dá a possibilidade de enxergar de uma forma mais clara alguns problemas, algumas situações que as pessoas tem, que as empresas tem e eu posso trazer minha experiência. Tenho muito o que aprender ainda e sou uma pessoa que quero manter sempre o estado de fluxo porque precisamos de movimento para o desenvolvimento. Brinco nas minhas palavras que água parada dá bicho, dá lodo, então precisamos estar em constante movimento. Quero conhecer mais empresas, casos de pessoas pra que eu possa aprofundar meu conhecimento, pra que eu possa estar a todo momento, como a psicologia fala, no estado em que possa perceber mais desafios, buscando novas competências pra resolver aqueles desafios. Então equilibrar essa experiência técnica com a experiência em gestão me faz estar a todo momento entregue. Me faz a todo momento perceber a responsabilidade que eu tenho comigo e com as outras pessoas. Hoje meu trabalho principal se resume à mentoria para diretores e gerentes, eu treino líderes usando toda uma base de neurociência, para que eles vejam os colaboradores e os acompanhem, sendo testemunhas de todo o desenvolvimento deles e, mais do que isso, parceiros, sem prejudicar a escala de hierarquia. Pelo contrário, nos cases vemos que preparar gerentes e diretores gera um elo importante de fidelização e melhoria de clima organizacional e consequentemente a melhoria da produtividade. As pessoas saem dos treinamentos com



uma nova formação. O líder de hoje não vira só um líder do dia a dia, ele é um líder que cuida do dia a dia e cuida de um futuro com projeção de carreira. Vai muito além do que podemos imaginar.

A Infomente é uma revista que trata de saúde mental e atualmente, esse é um assunto mais que obrigatório nas grandes corporações. Como você como profissional pode auxiliar marcas e profissionais a conquistarem cada vez mais sucesso e equilíbrio?

É preciso parar de se preocupar com a vida do outro e olhar mais para si mesmo. Este exercício de autoconhecimento envolve buscar o máximo possível de um estado de presença: Costumo dizer que temos que nos livrar de lixos e bolhas mentais. Lixo mental é aquilo que aconteceu no seu passado e ainda está “sujando” sua vida no presente. Bolhas mentais são situações futuras que ainda não aconteceram e de nada adianta você se preocupar com estas situações, pois, a vida é probabilística e não determinística. Limpe

seus lixos mentais e estoure suas bolhas mentais. Sim, saúde física e mental estão totalmente interligadas. A liberação hormonal nos explica isso. Se alimentamos nossa mente com pensamentos de paz, saúde e esperança e estamos conectados socialmente com pessoas queridas, a liberação de serotonina, ocitocina, dopamina e outros hormônios, farão com que você se sintam bem, tenha uma postura mais assertiva em relação a vida e com mais momentos de felicidade. Lembre-se: É a escolha que você faz. A energia que você gasta reclamando da vida é a mesma energia que você gasta buscando novas ações e mais propósito para sua vida.

Mais informações: ● ● ●

Conheça o trabalho de Marco Túlio Costa



Acontece

Alerta: câncer de próstata cresce entre os mais jovens

A grande maioria dos homens classifica o câncer de próstata como uma doença da terceira idade, mas não é. Um fator que vem preocupando especialistas é o crescimento da doença em um público mais jovem. No Estado de São Paulo, 93,6% das internações ocorrem entre adultos e idosos de 55 anos ou mais. Um estudo publicado pelo Observatório Oncológico mostrou que nos últimos anos, houve um aumento de 5% no número de novos casos entre homens com idade entre 20 e 49 anos. No entanto, o aumento observado pelo Instituto, se restringe ao número de casos e não de óbitos; ou seja, não houve aumento de mortalidade. Uma vez feito o diagnóstico precoce, este tipo de tumor, apresenta 90% de chance de cura, mas é

preciso enfrentar outro inimigo: o preconceito com relação ao exame. Dados da 4Life Prime, uma das maiores empresas de saúde ocupacional do país, mostram que neste ano quase 2.600 empresas das áreas de indústria, fábricas e operacionais adquiriram palestras de conscientização sobre o câncer de próstata. Nos últimos 5 anos, a demanda cresceu 86% por palestras voltadas para o novembro azul. “É muito importante este movimento de conscientização, quanto mais cedo detectada a doença, maior a chance de cura. O investimento por parte das empresas é muito pequeno, perto do resultado que conseguimos com as palestras e as ações nas empresas, que é preservar vidas”, explica Alex Araujo, CEO da marca.



“Nunca Desista de Seus Sonhos” ganha temporada no RJ em 2023

Considerado o psiquiatra mais lido do mundo nas últimas duas décadas, com 35 milhões de livros em mais de 60 países, Augusto Cury é autor do livro “Nunca Desista de seus Sonhos”, título que ganha versão teatral adaptada pelo próprio Augusto - dos espetáculos de sucesso “O Vendedor de Sonhos” e “O Homem Mais Inteligente da História” - e produção de Luciano Cardoso, da Applaus, responsável pelas duas montagens citadas acima. A direção é de Rogério Fabiano e o elenco é formado por Myrian Rios, Nizo Neto, Mari Feil e Murilo Cunha. Myrian Rios comemora estar no elenco do espetáculo e a notícia confirmada de nova temporada no Rio de Janeiro em 2023: “Sempre fui admiradora de Augusto Cury. Desde o nosso primeiro encontro, na TV Canção Nova, acompanho sua trajetória e coloco em prática seus ensinamentos através dos livros”. Para o diretor Rogério Fabiano, o objetivo da montagem é que o público saia motivado a buscar a felicidade. “Em cena, coloquei emoção e humor para contar a bela história que é Nunca Desista de Seus Sonhos”.



Petit Cherie lança coleção cápsula com a Italiana Monnalisa

Sempre atenta às principais tendências, a Petit Cherie, empresa líder no mercado premium de moda infantil, apresenta sua primeira collab internacional, a Monnalisa for Petit Cherie para o inverno 2023. A cápsula contará com 33 looks e 41 peças, que serão distribuídas a partir do início do próximo ano. São vestidos, saias, blusas, coletes, jaquetas, calças e conjuntinhos de moletom, no melhor estilo romântico e superdelicado. Destaque aos cortes emprestados da alta-costura, característica das empresas, que negociaram há quase cinco anos a parceria. “A Monnalisa é uma inspiração para todas empresas infantis do mercado de luxo. Estou em êxtase em me unir a uma marca Italiana tão importante. Sempre acompanhei e hoje sou ainda mais apaixonada pela Monnalisa, após conhecer todo o processo de produção, temos uma conexão incrível. Os nossos clientes poderão acompanhar todo este carinho nas peças que produzimos para Monnalisa for Petit Cherie”, afirma Andreia Costa Gomes, fundadora da Petit Cherie. “O Grupo embarcou em um caminho de transformação no sentido de internacionalização e multicanal que encontra um impulso adicional no acordo com a marca Petit Cherie para os mercados de América Central e do Sul e o Brasil em particular, muito interessante para o nosso desenvolvimento no médio prazo. Acredito que a colaboração com a Gato Mía Confeccões, para além de dar continuidade à nossa estratégia de inovação dinâmica da oferta através de collabs, e aos evidentes interesses estritamente económicos de curto prazo, contribuirá positivamente para a divulgação da reputação da marca, nomeadamente no Brasil”, comemora Christian Simoni, CEO da Monnalisa.

Capricórnio Têxtil apresenta novos artigos e expõe peças em showroom

A Capricórnio Têxtil, uma das principais indústrias de Denim no país, contou com novidades na semana de lançamentos do segmento. Ampliando os artigos da família Eco Denim, a tecelagem lança dois artigos. O Taú, que tem em sua composição 35% de resíduos têxteis oriundos da mistura de aparas de denim e malha, possui aspecto mais rustico e efeito botone colorido. O Rudá é mais uma opção com fio de poliéster Repreve na trama e possui construção sarja 3x1 com flamê no urdume, que deixa o tecido com aparência mais nobre. A família Original Denim apresenta duas novas opções de tingimento estratégicas do artigo Salva: Angel Blue e Baby Blue. Conta com a composição 100% algodão e os tingimentos são mais claros, auxiliando na economia de água e tempo na lavanderia. A família Light Denim surge com a novidade para camisaria Flora, que possui em sua composição poliamida e elastomultiéster (T400), fruto da parceria da Sensil com a Lycra, e proporciona um toque diferenciado de frescor junto ao stretch de conforto. A família Poli Comfort Denim apresenta o artigo Pasquim reformulado na construção 3x1, deixando a diagonal mais marcada e visual mais nobre, além de ótimo custo-benefício.



Acontece



Tangle Teezer lança nova cor para os modelos Compact Styler e Wet Detangler

A Tangle Teezer, marca inglesa conhecida por sua tecnologia e inovação de suas escovas de cabelo especialmente desenvolvidas para saúde capilar, lança a Compact Styler na cor Green Jungle. O modelo desembaraça os cabelos suavemente desde a raiz até as pontas, deixando os cabelos alinhados a qualquer momento. Ideal para todos os tipos de cabelos, alinha os fios e desembaraça os cabelos úmidos ou secos, com cerdas flexíveis regulares de duas camadas que deslizam pelo cabelo sem puxar e são protegidas pela capinha protetora de cerdas. Não pode ser usada com fonte de calor. Com o preço médio de R\$ 140,00, os torcedores entrarão no clima dos jogos com a Compact Styler na cor Green Jungle. Outro modelo disponível na mesma cor é a Wet Detangler. Ela é perfeita para desembaraçar os cabelos molhados, indicada para todas as texturas capilares. Design diferenciado e cabo ergonômico, que proporciona firmeza e fácil manuseio, leveza gerando menos tração nos fios molhados. Com o modelo é possível ter um desembaraço seguro, já que em contato com a água os cabelos ficam mais elásticos. Ideal para desembaraçar os fios durante o banho e potencializar os efeitos de shampoos, condicionadores e máscaras hidratantes. Perfeita também para aplicação de produtos de cuidado com os fios em praia e piscina.



Guia de turismo faz sucesso entre famosos que querem visitar Orlando

Com o fim da pandemia decretado oficialmente, a movimentação de brasileiros para viajar à Disney tem voltado a crescer, principalmente porque a Terra da Magia, em Orlando, está atualmente celebrando o aniversário de 50 anos com muitas novidades e atrações diferenciadas. Muitos famosos também apostam no destino para se divertir. Um nome faz sucesso entre turistas anônimos e famosos, Gustavo Gicovate, guia de turismo e influencer que faz sucesso na Internet com suas dicas no Instagram “Se Liga Orlando”. Entre as celebridades que costumam contar com os serviços de Gustavo estão a ex BBB Adriana Sant’Anna e o marido Rodrigão, Thales Roberto, o jogador Willian e Durval Lelis. Mas afinal, quem é o Gustavo do Se Liga Orlando? Gustavo é um especialista no destino e ajuda diariamente os mais de 150 mil seguidores que o acompanham no instagram dando dicas preciosas, informações e muita diversão levando seus seguidores através das lives e stories para dentro dos parques, outlets e passeios ao redor de Orlando e EUA. Gustavo ainda é formado em turismo, guia, agente de viagem e atua no mercado do turismo a mais de 16 anos. Todo conhecimento é utilizado para ajudar os clientes e seguidores no melhor planejamento para sua tão sonhada viagem para a terra da magia. Ainda segundo ele, o sonho não precisa ser adiado, apenas remanejado. O comportamento do turista brasileiro mudou se ajustando as necessidades de cada família para que ainda assim a viagem se concretize.



Folga em jogos do Brasil na Copa do Mundo? Entenda sobre o assunto

De quatro em quatro anos, o mesmo assunto volta à tona: os jogos do Brasil durante a Copa do Mundo podem contar como feriado? A resposta é não, apesar do tema gerar dúvidas entre milhares de funcionários pelo país. Pela legislação trabalhista, a competição mundial conta como um dia normal, ou seja, uma eventual folga ou liberação nesses dias deve ser negociada diretamente entre o empregado e o empregador, dependendo da opção das empresas ou de um eventual acordo entre as partes. “Pela lei, o dia de jogo da seleção na Copa do Mundo não é feriado. Tudo varia de acordo com a vontade da empresa em liberar ou não seus funcionários”, explica Flavio Ordoque, advogado, diretor jurídico na Biolchi Empresarial e professor de pós-graduação em Direito e Processo do Trabalho. Para Tabata Silva, gerente de marketing da Empregos.com.br, empresa considerada um dos maiores portais de vagas de empregos do país, existem algumas alternativas que podem gerar um bom estar para todas as partes presentes. “Liberar ou não os colaboradores para assistirem aos jogos do Brasil na Copa do Mundo é um tema que sempre gera debates nas empresas. Não existe fórmula pronta para esses casos. Muitas empresas criam espaços prepara-

dos especialmente para que, nos horários de jogos do Brasil na Copa do Mundo, os colaboradores possam dar uma pausa no trabalho para assistirem a partida. Outras companhias preferem liberar suas equipes para assistirem aos jogos fora do ambiente de trabalho. Há casos em que as empresas trabalham normalmente ou, se param, exigem dos colaboradores a compensação das horas em que o expediente deixou de ser cumprido”, explica. Ordoque completa que a não liberação para assistir aos jogos da seleção brasileira pode gerar um desconforto desnecessário com o trabalhador. “Hoje há ferramentas para compensação de jornada que permitem chegar a um meio-termo satisfatório. A empresa pode decidir seguir em frente normalmente, mas não nos parece o mais indicado”, pontua. “Seja qual for a solução adotada pela empresa, é importante que ela seja compartilhada com antecedência junto aos colaboradores e justificada de forma clara para toda a equipe”, completa Tabata Silva, da Empregos.com.br. Na Primeira Fase da Copa do Mundo do Catar deste ano, o Brasil entra em campo em três dias úteis: em 24/11 (quinta-feira) contra a Sérvia, às 16h, em 28/11 (segunda-feira) diante da Suíça, às 13h, e no dia 02/12 (sexta-feira) contra Camarões, às 16h.

Acontece

Marketing Digital ajuda negócios de microempreendedores das favelas, confirma expert Djônatan Leão

O empreendedorismo desponta nas comunidades pelo Brasil. Segundo dados do Data Favela, 41% dos moradores de comunidades já abriram um negócio próprio, sendo que 58% utilizam a internet como fonte de informação a respeito da atividade que exercem. Para o especialista em marketing digital Djônatan Leão, CEO da Meta Smart Group, o crescimento dos microempreendimentos foi constatado no período crítico da pandemia. A perda do emprego levou muitas pessoas a se reinventarem e buscaram novas opções de renda extra, em especial, as oferecidas pela área digital. “Acredito que para muitos, o pequeno negócio se tornou fonte única de renda e mantenedora do sustento familiar. Os chamados microempreendedores possuem um nicho

local, com atendimento em suas comunidades, por isso a rede social se faz presente para eles. Também estão nos perfis comunitários oferecendo seus produtos”, explica. O importante é frisar a importância das comunidades para a geração de renda do país. Ainda, na pesquisa, a sinalização que 88% dos moradores de favelas dizem confiar nas indicações e recomendações feitas por pessoas da própria comunidade. “Esse é o conhecido marketing de influência, que desponta também nas comunidades. As pessoas dão vozes às indicações realizadas nas redes, em especial, pelos influenciadores de peso. O marketing digital começa a ser trabalhado para fortalecer os negócios deste nicho de empresários empreendedores”, finalizou Leão.

Quer investir na sustentabilidade na casa? Vá de madeira plástica

Hoje é possível construir seu próximo projeto com madeira que nunca se deteriorará, rachará, empenará ou precisará de acabamento? A madeira plástica é a última palavra em termos de inovação em design e sustentabilidade, e vem se tornando cada vez mais popular em inúmeros tipos de aplicações. A madeira plástica (ou madeira ecológica) consiste em um material resultante do processamento de lixo reciclável que imita a aparência da madeira natural. Trata-se de uma solução sustentável utilizada para diversas finalidades como revestimentos, estruturas para áreas externas e confecção de móveis. Já conhece as vantagens de investir nesse tipo de material? Sustentabilidade: Um dos maiores benefícios do uso de madeira plástica reciclada é o fato de ser uma abordagem ecológica eficaz. Durabilidade: O fato de este material ser resistente à água, resistente a produtos químicos e não poroso o torna muito durável. Também é resistente a insetos e graffiti, o que o torna muito bom para o sistema de vedação. Além disso, não racha ouasca, o que o torna bom para equipamentos de playground, pois não pode lascar nas mãos ou nos pés. Resistente à umidade: Sabe-se que os pisos de madeira são sensíveis à água e à umidade. A imersão em água a longo prazo pode fazer com que



os pisos de madeira apodreçam, incham e deformem. A este respeito, os pisos de madeira plástica resolvem fundamentalmente essa deficiência dos pisos de madeira, uma vez que são produzidos com material impermeável e à prova de umidade. O desempenho é notável, então o piso de madeira plástica pode ser usado em ambientes onde o piso de madeira tradicional não pode ser usado.

Beleza em Pauta

Calvície? Vamos esclarecer, tudo!

A queda de cabelo é uma queixa recorrente em consultório, até porque, os fios são a grande moldura do rosto e incomodam mesmo quando não estamos satisfeitos com nossa aparência. De início, separei algumas dicas simples para evitar a queda de cabelos:

Separei para vocês 09 dicas simples para evitar a queda de cabelos:

- Cuidado com o calor (evite o uso abusivo de bonés, secador e chapinha);
- Capriche na sua alimentação - a alimentação influencia diretamente no funcionamento do corpo e na saúde dos fios;
- Fuja de penteados apertados - a tração excessiva e repetitiva pode causar a perda definitiva dos fios;
- Reduza a química (o uso de alisamentos e descolorações podem causar danos na raiz e comprimento dos fios) além da intoxicação por metais pesados e alergias.
- ATENÇÃO NA LAVAGEM (prefira água morna e não aplique condicionador na raiz dos fios);
- Evite gel e mousse em excesso, dê preferência pelos finalizadores em balm/pomada e sprays líquidos leves - sempre evitando a raiz;
- Interessante fazer um Detox capilar quinzenal com argilas, óleos essenciais, magnésio e outros produtos esfoliantes estimuladores - para um couro cabeludo mais saudável e sem queda;
- Uma boa suplementação com vitaminas e minerais específicos para o cabelo também ajudam no crescimento e fortalecimento dos cabelos;
- Interessante ter um shampoo para o tipo do couro cabeludo e outro para o pêlo em si assim como o condicionador.

Essas dicas podem auxiliar contra a queda, mas não substituem a consulta com um especialista, que direcionará os cuidados e tratamentos a serem realizados. O tratamento capilar é responsável por reter ou repor a umidade dentro do fio, assim como devolver os nutrientes e as proteínas perdidas na fibra devido à ação de fatores mecânicos ou químicos, hormonais, genéticos, doença autoimunes, etc. Para que esse processo alcance o resultado desejado, é necessário passar por consultas médicas para que seja indicado os ingredientes e tratamento específicos.

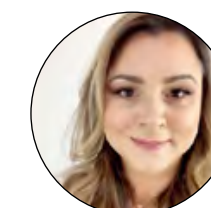


Há uma série de procedimentos tecnológicos médicos que são responsáveis por trazer resultados satisfatórios para os vários tipos de queda de cabelo.

Laser 1550nm; Carboxiterapia; Microagulhamento; Intradermoterapia capilar; Capellux - Luz de Led - laser baixa potência; Toxina Botulínica Capilar, dentre outros e o Implante Capilar.

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

Atenção: Para um diagnóstico e tratamento mais seguro e eficaz procure um dermatologista qualificado!



Dra. Flávia Maklouf

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

O Poder de uma História

Executiva reconhecida entre os principais profissionais de Compliance em posição de liderança no País divide conhecimento e ensina, ao mesmo tempo

Catarina Rattes é Diretora de Governança, Riscos e Compliance da Renova Energia. Formada em Direito pela UFRJ, conta com em Direito Empresarial pelo Instituto Brasileiro de Mercado de Capitais e especialização em implementação e gestão de Governança Corporativa pelo Instituto Brasileiro de Governança Corporativa (IBGC), ela ainda é certificada como Auditora Líder e Implementadora de Sistemas de Gestão Antissuborno - ISO 37001. Atualmente cursa mestrado em Psicologia com foco em Cognição, Comportamento, Cultura e Organizações de Trabalho na Universidade Católica de Petrópolis e é uma executiva reconhecida entre os principais profissionais de Compliance em posição de liderança do País no anuário Compliance ON TOP 2021. Dentre inúmeras nomeações e conquistas, a profissional conta com mais de 10 anos de experiência em Governança Corporativa, Compliance, Riscos Corporativos e Investigações Internas, com vivência profissional diversificada in-house em empresas de capital aberto, Big4 e escritório de advocacia. Ainda, atua como professora e palestrante nas instituições Instituto Brasileiro de Ciências Criminais (IBCCRIM), Fundação Instituto de Administração (FIA) e CompliancePME.

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

Não é exatamente uma lição, mas seguir o mindset: “Não faça com os outros, o que não gostaria que fizessem com você” é algo que aplico na minha vida. Pautando as atitudes com base nesse preceito, entendo que a colheita retorna bons frutos. Além disso, acho muito saudável trabalhar na redução do nível de ansiedade e perfeccionismo. Ter mecanismos para equilibrar vida pessoal, trabalho, família, cuidados com a

alma, a mente e o corpo também é algo importante. A gente vai exercendo muitos papéis nessa vida e, com o passar do tempo, pode ser um desafio não “errar na mão” quando do equilíbrio dos compromissos, tarefas e searas da vida.

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

Não sei se eu me imaginei, mas eu desejei e eu fiz por onde. Foram muitas dificuldades e muito esforço, muito estudo, muita dedicação, mas, também acho que em alguns momentos dei sorte e meu caminho se cruzou com o de pessoas muito boas e que me ajudaram muito. Ninguém caminha sozinho e, nesse trajeto, obviamente também me deparei com pessoas difíceis e que tentaram me prejudicar, mas sempre procurei tirar uma lição e sair mais fortalecida. Nos meus melhores sonhos eu imaginava a possibilidade de ocupar uma posição C-Level promovendo compliance e cultura ética em uma Companhia de capital aberto como a Renova. Fico extremamente feliz e honrada pela possibilidade de viver esse sonho hoje.

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

Eu vou dividir uma história pessoal, que eu ouvi na infância e que foi muito marcante para mim. O meu avô trabalhou na Companhia Vale do Rio Doce na época da privatização da empresa. Nesse contexto, foi oferecido para alguns funcionários ações a um preço muito menor, como parte de um pacote de benefícios, por conta de todas as mudanças que estavam acontecendo com a privatização. Meu avô me contou essa história e falou que ele não usufruiu da possibilidade pois não achava aquilo justo. Como a empresa pertencia ao povo, ele não achava justo acessar as ações nestas condições e, de certa forma, se beneficiar em



detrimento do povo. Este relato me fez refletir muito. Com certeza tudo foi feito dentro da lei nesta situação, mas muitas vezes compliance é exatamente promover a cultura de integridade, os valores e não se restringir ao que é o permitido pela lei. Essa é uma história que meu avô me contou há muitos anos,

na época eu nem pensava em trabalhar com *Compliance*, mas nunca esqueci pois retrata uma atitude rara em uma situação que o dilema ético não consistia em uma avaliação acerca dos limites permitidos pela legislação em vigor. A opção do meu avô de não se beneficiar em uma situação que julgava ser injusta e que

iria contra os seus valores, mesmo dentro dos limites da lei, é algo incomum. Em minha missão de promover e disseminar a cultura de integridade, uma situação como essa é fonte inesgotável de reflexão, inspiração e admiração.

O que você poderia dizer sobre diferencial/ inovação em sua área?

Para comentar sobre diferencial e inovação na minha área, preciso tocar em três aspectos: (i) o profissional que trabalha com *Compliance* hoje tem que ser multidisciplinar ou ao menos capaz de ter interlocução com vários profissionais de diferentes áreas e níveis hierárquicos e uma visão holística dos problemas e capacidade de propor soluções criativas e abrangentes; (ii) *Compliance* cada vez mais tem sido visto como uma ciência comportamental, por isso as chamadas soft skills também são primordiais para construir uma carreira sólida nesta área e (iii) falar de inovação me remete a pensar em tecnologia. Especificamente no *Compliance*, destaco a importância do uso do Big Data Analytics e da inteligência artificial em investigações internas.

Que legado você quer deixar?

Na carreira, eu espero que as empresas pelas quais eu já passei (como consultora ou como recurso in house) tenham entendido a real importância do *Compliance* e verdadeiramente promovam uma cultura ética internamente e na cadeia de valor, influenciando também fornecedores e terceiros. Como também atuo como professora, desejo que meus alunos coloquem em prática ensinamentos e metodologias que tive a oportunidade de expor em aula e sejam profissionais que façam a diferença no mercado corporativo. No aspecto pessoal, recentemente me tornei mãe de um lindo menininho de 1 aninho, então o principal legado que quero deixar considerando esta seara é que meu filho seja uma pessoa boa, justa, honesta e que colha bons frutos na vida, sendo muito feliz! Finalmente, gostaria de agradecer a oportunidade de dar esta entrevista, é uma honra participar desta edição da Revista.



Andréia Roma

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

A Copa vista por um argentino

Num passado não tão distante....Tá! Semana passada tivemos o resultado sobre as eleições presidenciais no país e, todos nós sabemos o resultado, ou melhor, o fatídico resultado que tem dado o que falar. Bastou o resultado oficial da eleição ter declarado Lula como eleito com 50,90% dos votos válidos contra 49,10% de Jair Bolsonaro. Após o resultado, me senti como dentro de uma tormenta, pois o silêncio, antes, mórbido por parte da esquerda deu lugar a gritos, fogos, bateção de panelas, até um vai “curinthia” pude ouvir. Como tampa de bueiro que ao ser aberta descortina o “enxame” de baratas escondido em seu interior foi assim com as eleições. No início, ninguém se manifestava a favor do maior responsável por desvio de bilhões, mas após o primeiro turno passaram a surgir os primeiros corajosos e no segundo turno a galera veio para a torcida, com direito a: “faz o L”. No país da tropicália, tudo é motivo para comemorar, até mesmo quando “decidem” reconduzir um sujeito ao mais alto cargo do País, a Presidência da “República”, apesar dos fatos, notícias e tudo mais que o mundo conhece perfeitamente. Bem, aqui me permito abrir um parêntese, pois creio que o maior cargo em atividade no país parece pertencer a outra instituição, mas, em tempos difíceis que é mudo garante a liberdade e as redes sociais em funcionamento. Com efeito, o maior falador dos tempos decidiu cumprir o pedido feito ao longo de todo mandato e assim o fez, calou-

-se! O silêncio no palácio da Alvorada fez “eco” em toda nação, de maneira até desrespeitosa aos “jornaleiros” entusiastas dos trocadilhos matinais do cercadinho com notícias de que alguns desencadearam crises de ansiedade e depressão por conta disso. Parece que o maior líder popular da nação na atualidade havia aprendido a lição, ficar de boca fechada. Em verdade, o silêncio sacrossanto trouxe enorme curiosidade a todos, porém após quarenta e oito horas de retiro, surge o presidente em exercício e lança sobre todos os que ali estavam o seu tão esperado pronunciamento sobre o resultado das urnas. Logo na chegada, o Presidente Bolsonaro lançou um enorme sorriso que incomodou a muitos e como de costume, fez o seu pronunciamento de forma objetiva, serena e rápida para a alegria da nação, menos dos “jornaleiros” presentes que aos brados clamavam por explicações ao Presidente após se retirar da coletiva. Daí por diante uma mobilização foi desencadeada pela população que, indignada com o resultado passou a questionar a segurança das urnas eletrônicas. Milhares de centenas foram às ruas para reivindicar seus direitos, sobretudo, para cobrar das autoridades a lisura do processo eleitoral. O que seria apenas mais uma manifestação pegou corpo e forma e varou dias e noites após sua deflagração. Em meio a inúmeros desencontros de informação, a população entoava o Hino Nacional com palavras de ordem, outros pediam intervenção militar, outros intervenção federal e daí por diante. Destarte, o pano de fundo da manifestação na realidade sinalizava a insatisfação

sobre o resultado duvidoso, segundo eles. Diante disso, a história se repetiu como de tempos em tempos! Primeiro pela a escolha de Barrabás, depois o sepultamento da esperança e, finalmente a ressurreição do assunto após o terceiro dia veio à tona. Livre de qualquer suspeita, surge o argentino, Fernando Cerimedo, até então apenas um desconhecido que em uma live decidiu expor as problemáticas criadas para fraudar as eleições presidencial deste ano. O caso ganhou enorme repercussão, não só nacional, mas reverberou no mundo todo. A partir desse momento, algumas personalidades políticas questionaram a lisura do sistema eleitoral e cobraram explicações da entidade responsável. Esse foi o gatilho para deflagrar uma rajada de cancelamentos de contas das redes sociais, o viés das determinações tinha, aparentemente, o intuito de calar aqueles que, “em seu direito” exigiam explicações, mesmo sem imputarem cometimento de prática ilícita a ninguém. Como um grande amigo diz: “o Brasil não é para amadores”. Não parou por aí, o vídeo contendo a live do argentino, Fernando Cerimedo também foi derrubado da sua plataforma. A população não se curvou diante dos atos similares aos do praticados no período de recessão e mais pessoas foram às ruas reivindicar. Notadamente, as emissoras brasileiras como alquimistas da verdade, omitiram os acontecimentos e outras deturpam a notícia tornando famílias, cidadãos de bem, patriotas em fascistas, baderneiros, golpistas e toda alcunha perniciosa encontrada. Novas retaliações foram promovidas, entretanto, eis que surge

novamente o bendito argentino, Fernando Cerimedo. Não é à toa que falam que o argentino é um ser persistente (risos). Mais uma live questionadora disparada com requintes de questionamento e conteúdo robusto de que algo errado possa ter ocorrido durante as eleições. Novamente a população vai às ruas e, a cada ida maior é o número de inconformados que se amontoam defronte aos quartéis das Forças Armadas. Diante das narrativas e do clamor público instalado, mais retaliações aos que se atreverem a colocar-se no caminho da “verdade”. As coisas parecem ter perdido o controle, quem fala a verdade é declarado fascista, golpista e aos da outra banda tudo é permitido. Uma verdadeira guerra de narrativas nas redes sociais, nas ruas, nos botecos, praças, supermercados, igrejas, escolas, ponto de ônibus e etc. O caos foi instalado, cada qual detém a sua verdade, parece termos perdido as bases da convivência, do respeito, da moral e do caráter. Nunca foi tão fácil escolher um lado, aos que se enveredam à criminalidade, ao ócio da irresponsabilidade, à dependência plena e total do Estado e tantos outros mediócras de fonte rasa do saber enaltecem o seu escolhido, n’outra face os que defendem a moralidade da sociedade, aos princípios constitucionais, ao respeito recíproco, à manutenção da família tradicional, à liberdade de expressão e à vida com seu escolhido e assim amizades estão sendo desfeitas, familiares se distanciando, todos contra mim e eu contra todos. Em doses homeopáticas a população se lança contra atitudes jamais vistas, salvo no período de recessão e se prostram como mastros rígidos fincados em solo fértil. Sobre a alcunha de que um filho não foge à luta, os irredimidos criam corpo e voz e avançam de maneira ordenada, pacífica e respeitosa no terreno da falácia, da vergonha, do desrespeito, bem demonstradas nos uniformes verdejantes, canarinho colorindo o cenário sombrio e devastador. Quem diria, em ano de copa do mundo que a nossa Seleção já está escalada, em campo, batendo um bolão com enorme possibilidade em fazer um golaço de placa e tudo isso com a ajuda dos Hermanos. Pois bem, junte a família, amigos e vista sua camisa, pois nesse ano de copa do mundo somos favoritos, não por dependermos do árbitro, mas por mérito e competência nossa. Que venha o hexa!!!



Dr. Emerson 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



Geovana Donella: “O trabalho não é sem querer, é de propósito!”

Naquele instante, eu entendi que quanto mais planejava e entendia os aspectos daquele trabalho, mas poderia entregá-lo com perfeição. Percebi que o tamanho do meu cargo não diminuiria o tamanho do sucesso do meu trabalho; e que a disciplina seria fundamental para um ótimo resultado. Que aprendizado eu extraí dessa pequena e simples experiência! Levei-o comigo e transformei-o em uma marca registrada, que aplico em todos os projetos e tarefas que realizo.

Ana Silvia Matte: “Crescendo na zona de desconforto”

Vale buscar engajamento em pautas nas quais você quer ser militante – no meu caso, diversidade, equidade e inclusão – e se associar a grupos de afinidade, apoiando e praticando a sororidade entre colegas de jornada, integrando comissões temáticas pro bono em Organizações Não Governamentais (ONGs) e entidades sem fins lucrativos. Outra dica é atuar na mentoria de jovens pertencentes a grupos diversos – etnia, orientação sexual ou oriundos de comunidades onde o poder público não faz o seu papel. Essas atividades, por si só, costumam ser as que dão mais satisfação e oportunidade para evoluir como pessoa. Trata-se, talvez, como ponto de partida, de pôr em prática o que o nosso saudoso poeta Gonzaguinha cantou: “A beleza de ser um eterno aprendiz”.



Cátia Tokoro: “Trabalhando em algo que motive, faça o coração bater mais forte e desafie”

Os conselhos seguintes foram em empresas de capital aberto e listadas, em indústrias diversas. Em todos, fui eleita como conselheira independente. Mas, a despeito desta classificação, todos os conselheiros devem ter postura independente na sua atuação, zelando pelos melhores interesses da companhia em que servem neste colegiado. E reforço aqui a importância da educação continuada, ampliada e diversa. Conhecer a companhia, entender o mercado e concorrentes (os óbvios e os nem tanto), ser diligente, supervisionar os resultados, monitorar os riscos, maximizar as oportunidades, ter visão estratégica, contribuindo sempre através de boas práticas de governança (transparência, equidade, prestação de contas e responsabilidade corporativa).



Cláudia Cohn: “Caminhos da vida e da sobrevivência”

- Tenha amor pela vida e pelas pessoas, e, se ele vier acompanhado de paixão, melhor ainda, pois quando fazemos as coisas apaixonados a experiência melhora sempre;
- Desenhe seu futuro com planejamento, preparo, e deixe também que a flexibilidade faça parte de sua trajetória;
- A escuta ativa é uma das ferramentas mais poderosas de transformação. Quando acompanhada de atitude propositiva, gera uma alteração transformacional sem precedentes e com engajamento dos envolvidos.
- Pensar nos outros não é mais uma prerrogativa de quem faz o bem. Deve ser sim a base do respeito ao meio ambiente, à diversidade de ideias, e da equidade para que tenhamos um mundo melhor para nós e para deixarmos aos próximos.



Graciema Bertoletti: “Subir nos ombros de gigantes”

Conselheiros de uma empresa são grandes maestros, dando o tom e orquestrando a disciplina da governança, a organização da estratégia bem definida e o propósito que permeia as ações sociais e de sustentabilidade de uma empresa. Conhecer a dinâmica na qual o setor está inserido é fundamental, conhecer finanças é fundamental, conhecer princípios de governança é fundamental. Além desses pilares, é necessário ter uma escuta ativa e uma mente aberta para inovações e mudança. Meu objetivo nessa próxima etapa é, em paralelo a minha carreira executiva, continuar contribuindo diligentemente nos Conselhos em que atuo e nas próximas oportunidades que apareçam para tornar a Governança Corporativa das empresas diversa e efetiva.

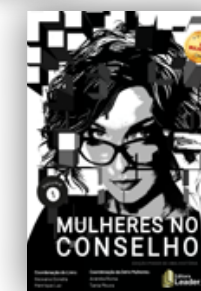
Stania Moraes: “Resiliência feminina”

Como agir em uma situação em que sendo a única mulher do grupo você não for ouvida e não tiver a atenção das pessoas nem durante a sua apresentação? Como agir quando você recebe uma informação muito bonita, muito bem elaborada, em que tudo parece perfeito? Seja investigativa, use o seu instinto de mulher e busque descobrir as meias-verdades que não são ditas. Investigue tudo que lhe for apresentado em uma reunião de conselho com uma visão com foco apenas positivo, argumente sempre, faça as perguntas corretas até se esgotarem todas as possibilidades e ter a visão completa do assunto apresentado. Geralmente ganhamos muito mais quando ouvimos todos os lados, convidando todos a compartilharem os seus conhecimentos. Acredito que no coletivo sempre temos ganhos maiores. Traga as pessoas para perto de você para que seja informada com toda a transparência que se faz necessária ao negócio. Também siga a dica da Amy Cuddy, pesquisadora em Harvard, e não se mostre muito competente logo de cara. Mostre-se confiável,

sobretudo. As pessoas têm medo de que pessoas muito competentes puxem seus tapetes e se fecham. Mostrando-se confiável durante as reuniões de conselho você irá naturalmente criar aliados e não competidores na carreira de conselheira.



Trechos retirados do livro “Mulheres no Conselho”, da Editora Leader



Novidades na área e no arsenal

Uma seleção de produtos que são lançamentos e tem tudo para otimizar sua vida!

Ricca Acne Defense Gel Esfoliante Facial: para esfoliação suave que previne contra cravos e espinhas, para peles oleosas e acneicas. A linha possui uma poderosa concentração de ativos e extratos botânicos, além de ser vegana.



Eucerin Sun Pigment Control Tinted FPS 70: versão com cor, agrega benefícios de filtros físicos quando o assunto é pele hiperpigmentada, com Thiamidol na formulação, que impede a produção de melanina e previne o seu reaparecimento.



Kit Ilumineé Sérum Concentrado de Uso Diário Bel Col Cosméticos: composto por dois produtos de uso diário para a área dos olhos, que trata a pele local diminuindo olheiras, bolsas, rugas, flacidez e excesso de gordura.



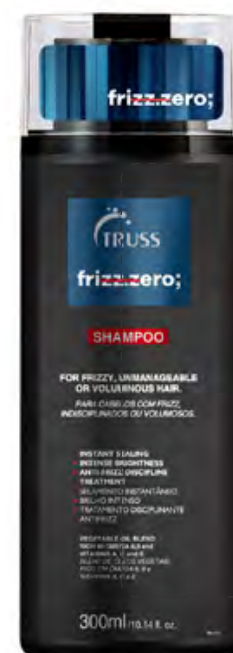
Nivea Sun Tripla Proteção Pele Radiante: com fórmula com extrato de rosa reduz a aparência de poros em 4 semanas e deixa a pele com tom mais uniforme a partir de 2 semanas. Pode ser usado antes da maquiagem.



Speed Blond Leave-in Spray Inoar: age na manutenção da cor, reparando danos, reduzindo frizz, controlando o volume, mantendo a elasticidade natural do fio, além de hidratar, nutrir, dar brilho, perfumar, desembaraçar e prevenir pontas duplas.



Shampoo Frizz Zero Truss: produto que junto ao condicionador e máscara líquida formam o kit perfeito contra cabelos indisciplinados, volumosos e com frizz. Pode ser usado diariamente, para selamento instantâneo e brilho intenso.



Merthiolate Cicatrix: um creme que auxilia na renovação da pele sensibilizada, melhorando a aparência de cicatrizes por cortes, arranhões, ralados, queimaduras e tatuagens com fórmula exclusiva com Dexpanthenol e vitaminas A e E.



Gel de Limpeza Dermo Etage Eudora NEO: com fórmula rica em ativos antioxidantes e niacinamida, perfeito para peles mistas e oleosas. Com tecnologia especial que carrega como principais componentes a vitamina E para uma pele nutrida e viçosa.



Dazzle Stick Longwear Eyeshadow: com partículas veganas de pérolas, essa sombra em bastão entrega brilho multidimensional, sem a bagunça do glitter solto, com um efeito prismático em apenas uma aplicação, na cor de lançamento Green Flash.



Você sabia que os signos são divididos de acordo com a forma como agem?

Como se já não bastasse todo conhecimento que temos sobre o zodíaco, os signos também são divididos pela quadruplicidade, ou seja, a forma como agem. Sim, temos os 4 signos cardinais, 4 signos fixos e 4 signos mutáveis, sendo um de cada elemento!

A qualidade **CARDINAL** marca o início da estação e o poder de iniciar, sendo a marca dos signos de Áries, Câncer, Libra e Capricórnio. Tendem a ser energias diretas, orientadas para a ação, para o progresso, para o direcionamento das coisas. Recebem bem a tendência à mudança e abordam as coisas de maneira impaciente, tendo afinidade com liderança e autoafirmação. Inovação é outra característica positiva da expressão cardinal, mas ao mesmo tempo em que é gerada uma força para iniciar coisas, pode trazer dificuldades para continuar e manter o que foi iniciado, necessitando então da combinação e ajuda de outras energias de sustentação. Os signos cardinais: Áries (fogo), Libra (ar), Câncer (água) e Capricórnio (terra) têm uma tendência para impulsividade em suas ações e ter audácia e coragem para se posicionarem onde quer que desejem, algo que também pode atrair precipitação e impaciên-

cia. Atividade, criatividade e empreendedorismo também fazem parte de seu leque de possibilidades.

Já a qualidade **FIXA** corresponde ao meio da estação e o poder de sustentação, que existe em Touro, Leão, Escorpião e Aquário. Tendem a ser energias que gostam de rotina, não tendo tanta afinidade com mudança ou espontaneidade em suas abordagens, agarrando-se aos seus ideais e defendendo-os até o fim. É uma energia mais presa, ou seja, parado, de difícil movimentação, “preso a algo”, e nesse caso, ao seu próprio modo de ser e agir. São pilares de sustentação, cada um utilizando a expressão do seu elemento. Os signos fixos: Touro (terra), Leão (fogo), Escorpião (água) e Aquário (ar) têm uma tendência para a preservação, dificilmente se desviando de seus propósitos, mantendo hábitos e escolhendo o que já é conhecido e estabelecido. Disso podem surgir características como teimosia e estagnação, embora costumem ter muita força de vontade para trabalhar em busca de seu sustento ou manter o foco nas tarefas, demonstrando tenacidade, força moral e completando seus projetos (embora possam levar algum tempo para começá-los). Seus desejos e emoções tendem a ser intensos e podem gostar de manter as coisas por um bom tempo, sejam bens materiais ou

relacionamentos. São os estabilizadores do zodíaco e atuam de forma mais focada, concentrada com tendência a fazer as coisas mais sólidas e bem-feitas, com disciplina e em um ritmo interno bem definido. Continuam o que foi iniciado e se aprofundam, de forma constante, estável e muitas vezes por longos períodos. Se regozijam quando estão sustentando algo, resolvendo algum problema que precise de concentração ou que inspire desafio.

Uma das vantagens dos signos fixos é conseguir sustentar alguma coisa até o fim. Isso tem prós e contras, pois também pode haver dificuldade em “largar o osso” mesmo quando há sinais aparentes de que não vale mais a pena investir esforços naquilo ou que a derrota é iminente. Inflexibilidade, teimosia, rigidez e dificuldades em fazer mudanças e adaptações tendem a ser coisas mais possíveis onde quer que os signos de Touro, Leão, Escorpião e Aquário se posicionem ou atuem.

Por último, a **MUTÁVEL** representa o fim da estação e o poder de mudança e adaptação, sendo a marca de Gêmeos, Virgem, Sagitário e Peixes. Tendem a ser energias mais flexíveis e adaptáveis, como um camaleão, que muda para se ajustar ao ambiente onde se encontra e sempre busca novos aprendizados e novos

ares. É orientada para a aprendizagem, adaptabilidade e novas experiências, recebendo bem a variedade. Os signos mutáveis: Gêmeos (ar), Sagitário (fogo), Peixes (água) e Virgem (terra) têm uma tendência para a volatilidade, a mudança, velocidade, a pressa e inspiram certa superficialidade. No entanto, tendem a se ajustar muito bem a todas as situações. São mais complexos e possuem uma natureza dual que pode ser confundida com instabilidade. Tendem a ser também mais flexíveis, tolerantes e astutos por conta dessa mutabilidade toda. Por outro lado, essa mesma ação mutável também pode trazer dúvidas e indecisão. Por baixo de toda essa possível alternância e fluidez, existe uma enorme força propulsora de adaptação a qualquer situação.

Lembre-se: entender seu mapa é compreender o seu temperamento e fazer as pazes com sua essência para viver em harmonia!



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

Espelho meu

Você já desmetalizou seu cabelo hoje?

Com tantos procedimentos e produtos por aí a terapia capilar torna-se uma arte. Mas você sabia que a quantidade de metal no cabelo pode variar conforme o nível de porosidade e qualidade da água da região em que se vive? Por isso e pensando na saúde dos fios é importante aplicar a técnica capilar chamada de “desmetalização” usando o Metal Remov e o Color Improv com a ducha e filtro Pure Shower, protocolo exclusivo que confere um resultado surpreendente. Os resíduos de metal que se aglomeram no interior da fibra capilar aumentam os riscos de quebra e inconsistências nos serviços de coloração, descoloração e/ou balayage. Ao entrar em contato com o oxidante, o metal (geralmente cobre) pode levar à quebra do fio de cabelo e resultados indesejáveis na coloração. Assim, visto que a fibra capilar se comporta como uma esponja, quanto mais porosa, maior é a quantidade de metal encontrado nela. Por isso, salientamos a importância de um detox capilar focado na desmetalização dos fios. A desmetalização pode ser usada em vários proto-

los como: pré-coloração, teste de mecha, descoloração, manutenção da cor, terapia capilar, cronograma capilar, retirar fixadores e metais tóxicos pós penteados, dentre outros procedimentos.

Então você deve estar se perguntando: para que serve a ducha mineralizadora? Quais são os benefícios das esferas? Esferas minerais infravermelhas removem substâncias prejudiciais aos fios, como o excesso de resíduos de metais pesados vindos da rede de saneamento e filtra toxinas, ajustando o ph da água e promovendo toda a purificação que a água precisa antes de chegar aos cabelos. Ou seja, invista na terapia capilar porque um cabelo bonito e saudável também é sinal de autoestima e claro, saúde mental em dia.



Claus Pita

Cabeleireiro, Colorista, Terapeuta Capilar e Maquiador
@clauspitaoficial



MAISON *SPA*

Manequins do 42 ao 56

 [_maisonspa](https://www.instagram.com/_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



Perceba sua força interior e tenha fé no futuro

A Estrela quer que você abra seu coração para o Universo. Você pode ter passado por um terrível desafio de vida, mas conseguiu passar por isso sem perder a esperança.

Áries: 3 de Copas

Deixe para trás todo o estresse, as preocupações que tiram seu sono e se dedique aos amigos e familiares. Busque se divertir com aqueles que ama.

Touro: O Louco

As opções à sua frente o levarão em uma viagem emocionante que pode até parecer arriscada, mas não é. Tenha fé, coragem e esperança. Valerá a pena.

Gêmeos: 2 de Ouros

É preciso parar e começar a priorizar o que é realmente importante, ao invés de gastar toda sua energia em projetos que não te trarão nenhum retorno.

Câncer: 8 de Ouros

É preciso se dedicar a todas as tarefas que lhe são demandadas, seja do âmbito pessoal ou profissional, se quiser alcançar desenvolvimento e sucesso.

Leão: O Carro

Com uma percepção clara do que você deseja da sua vida profissional, se concentre em chegar lá. Motivação, autodisciplina e controle são essenciais.

Virgem: Cavaleiro de Paus

A energia e adrenalina dos novos desafios te movem a seguir em frente buscando resultados e fortalecendo sua ambição e determinação. Siga.

Libra: a Morte

Você deve abraçar a transformação para que seu amor e sua vida de relacionamento possam ser estimulados nos momentos que virão.

Escorpião: 10 de Espadas

É preciso mudar radicalmente seu posicionamento e encontrar uma nova alternativa de carreira, emprego ou atividade interna. Tenha fé e força.

Sagitário: Rei de Espadas

Não espere que as pessoas o enxerguem como gostaria, trabalhe para ser visto por elas, sem perder a integridade e seus princípios. Tenha foco.

Capricórnio: O Mago

Você tem o que é preciso para vencer a concorrência e avançar através dos desafios para alcançar seus objetivos. Persevere e alcance!

Aquário: 6 de Ouros

É um momento em que você consegue usufruir de uma estabilidade há muito desejada, se dando ao luxo de investir em coisas materiais desejadas antes.

Peixes: O Diabo

Existem mais opções disponíveis para você do que pensa. Você só precisa acordar para eles, reunir sua força de vontade e assumir o controle.



Katina Santos

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



Você não precisa ser perfeita pra ser incrível