

# REVISTA info:mente

DEZEMBRO 2022 | Nº 21



INFORMAÇÃO RELEVANTE  
NA PALMA DA SUA MÃO

## BORDERLINE

Mais comum do  
que se imagina

## BAR E KARAOKÊ

A mistura que  
parece perfeita

# NANY PEOPLE

“Meu maior sonho é fazer uma  
personagem em novela  
‘a la Odete Roitman’, que mexa  
com o consenso de todos”

# 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 CRESCE!



# 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.

# Inspiração, sim, senhor!

**Q**uando perguntamos para Nany People como era pra ela ser inspiração pra tanta gente, ela disse: “Depende de quem vê, para alguns sou inspiração, para outros, transgressão”. Eu peço licença pra dizer que não concordo. Ela é sim inspiração, superação, exemplo e muito mais. Por isso, é nossa convidada da capa e quanta história pra contar! Sou editora e fã de carteirinha dessa pessoa maravilhosa por dentro e por fora e que é um poço de sabedoria e simpatia (e olha que a conheço há anos). Confetes à parte, esta edição está mais que especial, com histórias de sucesso, indicações de produtos, artigos exclusivos, dicas maravilhosas e conteúdo relevante. Portanto, aproveite!



FOTO: SERGIO CYRILLO



**Renata Rode**  
Editora-chefe  
[revistainfomente@editoraleadersp.com.br](mailto:revistainfomente@editoraleadersp.com.br)



**Andréia Roma**  
Diretora Executiva



**REVISTA INFO:MENTE**  
[www.infomente.com.br](http://www.infomente.com.br)

**CEO Editora Leader**  
Andréia Roma  
**Gerente Comercial**  
Érica Rodrigues  
[comercial@editoraleadersp.com.br](mailto:comercial@editoraleadersp.com.br)  
**Coordenação Técnica**  
Editora Leader

**Editora-Chefe**  
Renata Rode  
[revistainfomente@editoraleadersp.com.br](mailto:revistainfomente@editoraleadersp.com.br)  
**Marketing**  
Editora Leader  
**Projeto Gráfico**  
Editora Leader

**Diagramação**  
Gabriel dos Reis  
**Ilustrador**  
Bruno Prado



**Torne seu trabalho mais dinâmico**

**Cards & Games agora Online!**

O **Leader Online Cards & Games** é uma plataforma que oferece diversos games e cards que podem ser usados em inúmeras áreas e atendimentos individuais ou em grupos, em workshops, treinamentos, reuniões entre outros, e por profissionais que atuam com Psicologia, Coaching, Mentoria, Terapia, Liderança, Recursos Humanos, Equipes e muito mais.



**Acesse o site e confira essa novidade!**

**[editoraleaderonline.com.br](http://editoraleaderonline.com.br)**

## SUMÁRIO



FOTO: SERGIO CYRILLO

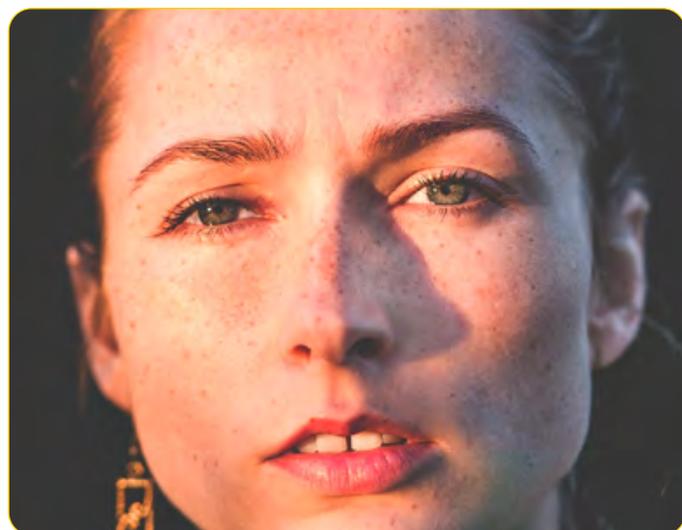
**14 ATUAL** .....  
A sociedade é Borderline?



**16 CAPA**  
**NANY PEOPLE**  
En(Canta) em novo projeto

**26 EXEMPLO**  
Um brinde à vida com ele!

**28 SAÚDE MENTAL?** .....  
Tem colunista novo na área



**36 BELEZA**  
Lançamentos imperdíveis aqui

**42 AUTOESTIMA**  
Naturalidade em alta, sempre!

# 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](http://www.graacc.org.br)

GRAACC

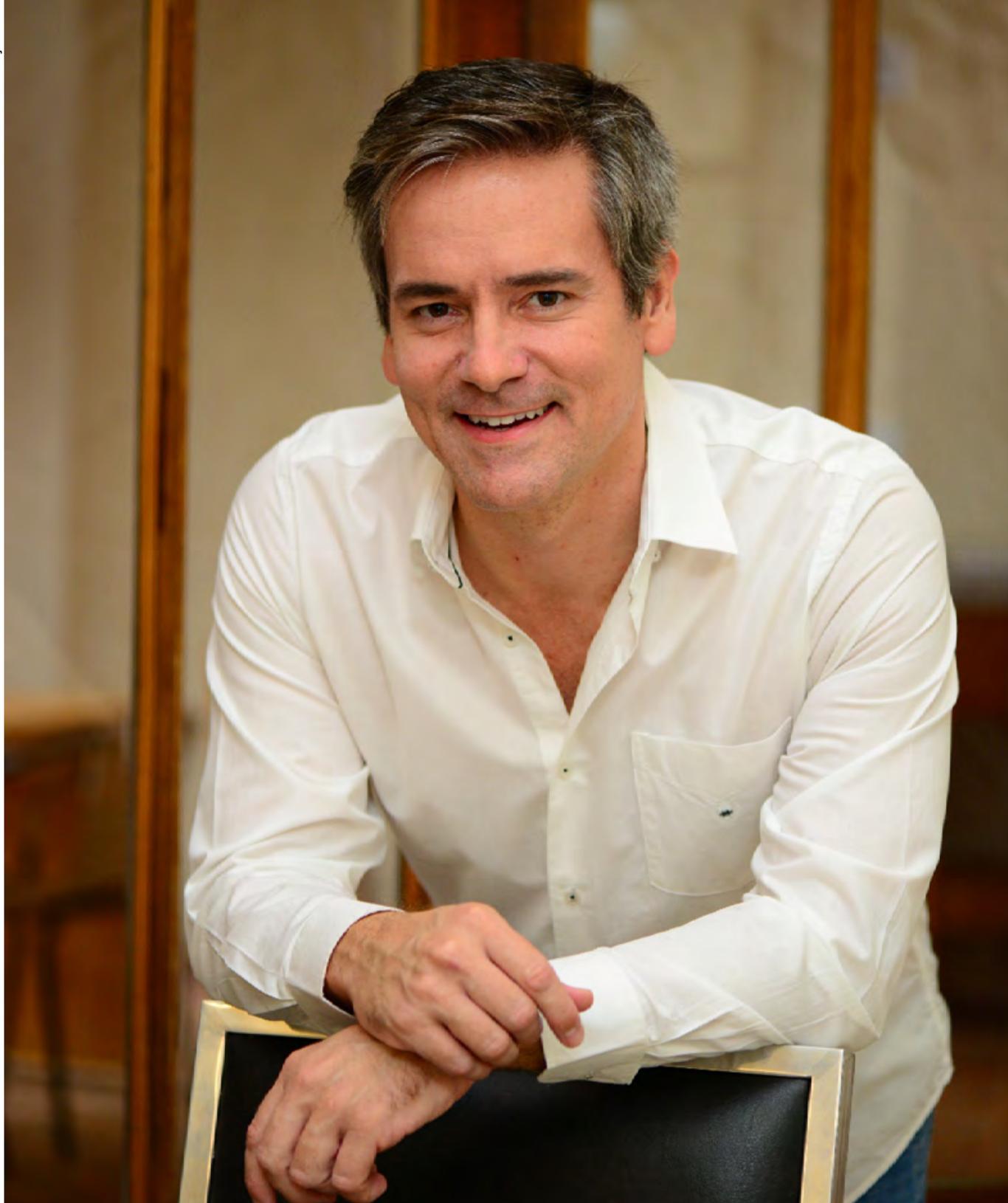
30 anos

## Passarela

### Sill Esteves faz sucesso na RedeTV e homenagem a Adriane Galisteu

Ela é uma das humoristas mais conhecidas do país. Sill Esteves, que já fez sucesso com personagens como a “Ivete Rabo de Galo” no programa Pânico, agora está no ar na RedeTV no Encrenca. Todos os domingos a loira diverte e eleva a audiência em dois quadros especiais sendo que um vem chamando a atenção do público por um motivo mais que especial: trata-se de uma homenagem a apresentadora Adriane Galisteu. No “Vale a Pena por Defeito” a humorista incorpora sua mais nova criação, ‘Adriane Galisteu’, satirizando o comando da ex-modelo na atração tão polêmica. “No quadro faço uma paródia do reality show mais comentado do momento, trazendo leveza e humor que tem faltado nessa edição da Fazenda né, vamos combinar”, brinca. Em outras gravações, a loira faz “reacting” dos vídeos “mais vistos da semana” e faz comentários engraçados imprimindo sua visão humorística dentro do vídeo apresentado, criando as piadas na hora. “Uso meu feeling de improviso para criar e me adaptar a cada vídeo, sem amarras. Já trabalho com esse tipo de humor há muitos anos e o espontâneo é uma caixinha de surpresas que, na maioria das vezes, rende”, fala.





## Rodrigo Tozzo abre agenda para SP para palestras sobre Educação

Acostumado aos palcos, Rodrigo Tozzo traz para programas de TV a nova linguagem entre pais e filhos. Franco e direto, ligado à Educação com tecnologia, o ator, locutor e palestrante sabe que tem uma missão: fazer com que pais atuem com menos palavras escritas e mais atitudes práticas junto a seus filhos. Criador de cursos na área da educação, modelos e comunicação, o empresário e palestrante conta com mais de 100.000 mil alunos formados. “Minhas pales-

tras tem conteúdo descontraído com temas abrangentes relacionados à educação de filhos, comportamento interpessoal, alta performance no trabalho, vendas e/ou solução de conflitos interpessoais”, explica. Em 20 anos de trabalho “o frio na barriga em cada apresentação ajuda a criar bons momentos”, tudo isso, adaptando o roteiro do momento à sua capacidade de improvisar rápido e dinâmico em situações típicas de “quem sabe faz ao vivo”.

# Bar Garota da Chácara oferece diversão, culinária carioca e imersão à cultura do Rio de Janeiro em Sampa

**Boteco que faz parte do Grupo Hungry, oferece cardápio de comidas e bebidas com inspirações cariocas**

**O** Bar Garota da Chácara é um boteco “carioca raiz” localizado na região da Chácara Santo Antônio, em São Paulo capital. O espaço que faz parte do Grupo Hungry dos sócios Mariele Horbach e André Silveira, oferece aos seus clientes, a cultura e a tradição dos bares do Rio de Janeiro diretamente para a capital paulis-





## Menu



FOTOS: LUIS VINHÃO



ta, com cardápio de pratos e petiscos tipicamente cariocas que se estendem para a decoração da casa que fazem do local um verdadeiro boteco carioca raiz na cidade em São Paulo. “Mariele e eu gostamos muito dessa coisa mais lúdica e buscamos sempre trazer essa proposta diferente à nossa rede de bares. Ainda mais por se tratar dessa pegada mais voltada para o Rio de Janeiro”, explica André Silveira.



O Garota da Chácara foi inaugurado em outubro de 2017 como Bar Chacrinha, e além da transição do nome, outras novidades e reformas estão sendo feitas no espaço carioca. “Estamos aumentando o espaço e implementando novas ações para atender ainda melhor os nossos clientes, como por exemplo, o “kaRio-kê” no segundo andar e o aluguel do espaço para eventos privados”, ressalta André.



No cardápio do Garota da Chácara, bolinho de bacalhau, pastel de camarão, torresmo de rolo, coxinha de pernil, a famosa feijuca carioca à la carte, entre outros petiscos e pratos tradicionais como: Oswaldo Aranha e Vinícius de Moraes, todos inspirados na cidade maravilhosa. Entre as bebidas, drinks da casa e o famoso chopp gelado com três dedos de colarinho. O boteco de esquina possui um espaço acolhedor e totalmente decorado com referências ao Rio para que a imersão de quem esteja no Bar seja completa.

#### **Bar Garota da Chácara**

Rua Capitão Otávio Machado, nº 1.000

**Horário de funcionamento:**

Das 11h30 às 00h

@garotadachacara

# Transtorno de personalidade Borderline é mais comum do que se imagina

## Psicanalista revela que muitas pessoas sofrem com e sem diagnóstico

**O** Transtorno de personalidade Borderline é mais comum na sociedade do que se imagina. Recentemente, foi lançada a nova temporada de “The Crown”, na Netflix e muitos se questionaram sobre a saúde mental da famosa princesa de Gales, Lady Diana, mas poucas pessoas sabem que ela sofria com os sintomas do transtorno e o tratava com muito cuidado. “Nem sempre é fácil diagnosticar o Borderline, mas a verdade é que os sintomas podem prejudicar muita a vida de uma pessoa. Além da frustração, a um misto de ansiedade, depressão, angústia e vazio que machuca e traz muitas dificuldades nas relações e na vida profissional do indivíduo, o que pode ocasionar problemas ainda maiores. O quadro inicial é caracterizado por um padrão generalizado de instabilidade. Além disso, a hipersensibilidade nos relacionamentos interpessoais, instabilidade na autoimagem e flutuações extremas de humor podem levar ao diagnóstico que se dá por critérios clínicos”, salienta a psicanalista Taty Ades.





A modelo Raissa Barbosa expôs a doença com um outro olhar no reality show “A Fazenda 12”. A celebridade fala sempre do assunto em suas redes sociais a fim de desmistificar o transtorno e trazer a luz o respeito as necessidades do indivíduo com a doença. “O isolamento social, como o acontecido com a Raissa no reality show, pode potencializar muito o transtorno. Não é à toa que muitos estudos já indicam que a doença foi potencializada na pandemia e com ela o aumento de suicídios, mutilações e entre outros sintomas da doença”, explica a especialista. Outra personalidade que teve a doença exposta foi a cantora Britney Spears. A mesma foi vista inclusive tendo acessos do transtorno durante cliques de fotó-

grafos. Apesar de não ter assumido publicamente o quadro, em tribunal e em atitudes todas as suas ações foram relacionadas à síndrome.

Para alguns psiquiatras, Marilyn Monroe também teria sofrido com o problema. Pessoas próximas chegaram a afirmar para a mídia que ela era instável, insegura e muito impulsiva. Em vida, nunca foi diagnosticada, mas sofreu terrivelmente com angústias e depressões. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Transtorno de personalidade Borderline atinge 6% da população mundial e os cuidados se dão por meio de psicoterapia e acompanhamento psiquiátrico, com uso de remédios em alguns casos.

# Nany People

## agora “encanta” ainda mais

**Em novo projeto, ela rompe barreiras com o primeiro lançamento na indústria fonográfica**

**Por:** Renata Rode **Fotos:** Sergio Cyrillo e Fábio Fortinho

**H**umorista, atriz, repórter e apresentadora. Nany People é daquelas artistas completas, que parecem ter no palco, a alma lavada, alimentada e inspiradora. Mineira de Poços de Caldas, há anos encanta o Brasil com solos que trazem humor, sua história de vida de superação e lições que emocionam. A multifacetada agora rompe barreiras mais uma vez e anuncia um passo inédito em sua carreira: o lançamento do Nany People (en)Canta, seu primeiro projeto na indústria fonográfica. O lançamento acaba de acontecer com a exposição de cinco faixas lançadas nas plataformas de música, juntamente com o registro em vídeo, lançado simultaneamente no TikTok e no Youtube. São canções populares com nova roupagem, uma delas com participação de Luiza Possi. Os arranjos são da “Banda Que Nunca Se Viu”, formada por humoristas durante a pandemia, cada um em sua casa - daí a ideia do nome.

Nos vocais, Nany People imprime sua personalidade nas versões criadas para ‘Perigosa’, famosa na voz das Frenéticas; ‘Esqueça’, de Roberto Carlos; ‘Ronda’, autoria de Paulo Vanzolini; ‘Coração de Papel’, de José Roberto, em dueto com Luiza Possi; e ‘Evidências’, conhecida gravação de Chitãozinho & Xororó. O projeto nasceu após Nany People gravar um especial em vídeo a convite do Minhoca Piano Bar, do humorista Patrick Maia, para uma iniciativa chamada ‘O Baile’. A partir do resultado da gravação do especial, surgiu a ideia de levar o repertório como faixas para os streamings de música. “Meu primeiro amor foi a música. Quando criança, participei de diversos concursos musicais, entre eles a caravana do Chacrinha, que passou pela cidade onde cresci, Poços de Caldas (MG). Na TV e no teatro estou sempre envolvida em projetos e atrações musicais, mas é a primeira vez que protagonizo algo dessa magnitude, com a minha cara e a minha digital”, resume. A “Banda Que Nunca Se Viu” é formada por Patrick Maia (bateria e vocais), Rick Miner-





vino (percussão), Daniel Pax (baixo), Anizio Neto (trompete), Tuca Graça (guitarra e vocais), Zeca Urubu (teclados) e Paulo Mathias (saxofone).

**Você é um exemplo de superação por vários motivos, enxerga que é inspiração para as pessoas o tempo todo?**

Veja bem, existem duas formas de analisar isso: pra muita gente eu sou inspiração e pra muita gente eu sou transgressão. Então depende muito do modo de como cada um me lê, não é? Eu acho que é muita pretensão a gente achar que agrada todo mundo o tempo. A gente vai fazendo as coisas na vida por sobrevivência, por necessidade, por instinto, por defesa e aí chega uma hora que para que tudo seja lido pelo outro, depende de uma série de fatores. O fato é que eu me orgulho muito de ter conseguido sobreviver. Estou há 37 anos vivendo em São Paulo, há 47 anos no palco, com 57 anos de idade. Então pra muita gente sou inspiração e pra muita gente sou transgressão.

**Além de ter uma veia artística invejável você é sempre elegante na atitude, ou seja, sensata. Isso contribui para o sucesso?**

Eu acho que o que realmente contribui para o sucesso é a nossa transparência. Quando a gente é assim, a gente fala a verdade, doa quem doer, mesmo muitas vezes eu falando o que as pessoas não querem ouvir. Hoje está muito na moda falar o que o outro quer ouvir até para não ser cancelado, mas eu não sou assim.

## Capa

Eu acho que a minha elegância está na minha transparência, em falar o que eu penso, agir e opinar sobre vários assuntos, muitas vezes diferente do que esperam que eu fale, como por exemplo, assunto que já deu pano para manga sobre linguagem neutra, que me posicionei contra, mas acho que minha transparência é meu trunfo o tempo todo.

**Podemos dizer que o gênero de comédia é o predileto do brasileiro e, de certa forma, você com seu humor faz o público parar para pensar. Como é isso?**

Tem um grande dramaturgo alemão na história da dramaturgia chamado Bertoldo Brecht que dizia assim: “qualquer discurso pra ser pertinente tem que ser bem-humorado, você só vai memorizar matérias de escola de professores divertidos”. Isso eu falo muito dos meus solos. Então quando você usa o humor pra falar a verdade, pra falar coisas que você pensa, as suas verdades, eu acho de certa forma você faz o povo pensar mais. Quando a pessoa ri, ela desarma. Então ela para pra ouvir o teu ponto de vista sem nenhuma defesa. Eu acho que a comédia me ajudou nisso, em fazer as pessoas pararem pra pensar, porque o humor pelo humor é muito descartável. Quando você usa o humor pra deixar a mensagem, nem seja pra pessoa pensar depois. Isso é uma coisa que eu faço muito nos meus solos e eu aprendi em casa: “as pessoas fazem com a gente o que a gente deixa. Até quando a gente deixa”. Por isso é muito importante pensar e pensar com humor tem mais sabor.

**Nos fale um pouco sobre esse novo projeto.**

O Nany (En)Canta nasceu na verdade do projeto que eu fiz ainda em dois mil e dezanove quando eu participei do Pop Star porque pouca gente sabe, mas a música foi minha primeira paixão artística. Eu me encantei pela música já quando criança, tanto que foi por ela que subi ao palco aos 4 anos pela primeira vez na vida. Indo para as aulas de canto que descobri o teatro. Daí o Patrick Maia que tem a “Banda que Nunca se Viu”, que foi formada na pandemia porque eles nunca se encontravam me convidou para esse novo trabalho e decidimos startar em Londrina. Esse novo trabalho é maravilhoso. Tem





muita gente que eu amo e admiro, convidei Luiza Possi e foi extraordinário, é um projeto que vai crescer mais ainda e tem muitas novidades para vir. Tem Fafá de Belém, tem o Padre Fábio de Melo, vai ser bem animado então Nany (Em)Canta é na verdade, um reencontro meu com aquele primeiro movimento artístico que me colocou em cima do palco que é a música.

**Você sempre foi uma pessoa dedicada e persistente, mas como artista somente agora chegou ao topo (quero dizer TV / grande mídia) com reconhecimento. Isso te incomoda ou te fascina ainda mais?**

As pessoas tem falado isso, que agora, somente agora, cheguei ao topo. Não acredito não, eu vou te falar a verdade: talvez por hoje termos tantos mecanismos de mídia e a força da internet é que pareça que só agora a abrangência seja maior. Há vinte anos atrás eu era uma estrela no Brasil e repórter da saudosa Hebe Camargo, e tudo o que a Dona Hebe fazia era sucesso sempre. Eu sentei no sofá da Hebe plebeia e levantei princesa. Eu acho que eu tenho momentos muito brilhantes, muito eloquentes na minha vida, mas é que hoje talvez a visibilidade seja maior porque temos mais canais de comunicação do que antes e isso contribui bastante. Estou há 37 anos em São Paulo e vivo de arte: eu nunca deixei de fazer arte para fazer outra coisa. Tenho uma agenda trabalhada em palco de se-

gunda a segunda, com atuações variadas. Eu sempre vivi da minha arte de atuar, eu não abri concessão. É que agora eu talvez esteja no momento que estou tendo mais visibilidade, talvez seja isso.

**Explica pra gente essa frase: a mulher que se autofez...**

A mulher que se auto fez é uma frase de um amigo meu muito querido, professor, um grande pensador disse baseado naquela frase da filósofa Simone de Beauvoir que diz que “Não se nasce mulher, torna-se mulher”. Então, quando a gente criou o Twitter resolvemos colocar a frase “A mulher que se auto fez” porque não se nasce mulher torna-se daí isso realmente é uma verdade e eu fiz disso minha profissão de fé. A gente se refaz todo dia, se faz em todos os sentidos, você tem uma carteira como se fosse uma CNH de seus créditos, de métodos, conceitos, preceitos e modos que você não pode deixar as pessoas te lograrem disso. Às vezes você perde um ponto aqui, um ponto ali, mas não pode deixar a carteira zerar. Entendeu? Como dizia minha mãe: “Se andando na linha o trem pega então vai andar no mato pra ver se a cobra não pica”. Então a mulher que se auto fez vem disso. Da mulher que eu me inspirei, das mulheres que me inspirei e me inspiro todo dia, pra colocar esse meu universo feminino tão latente, tão eloquente e inspirador em cena, em pauta, em atitudes da minha vida, todo dia.

## Capa

### **Na Infomente falamos muito de saúde mental. O que você faz para manter seu equilíbrio?**

É incrível isso, né? Eu participei de uma roda de conversa com Marisa Orth uma vez e disse que todo ator devia ter um tempo pra fazer análise ou terapia. A minha terapia é no palco, eu me analiso muito no palco, em cena, na vida, eu paro pra pensar muito e tem uma coisa também que talvez o pessoal vai achar meio careta, mas eu rezo muito. Quando você reza, você conversa com Deus. Você fala com você mesmo, você fala com o que você está pensando, você fala com ele o que está fazendo, se realmente é plausível, é legal, é leal, é justo. Então, talvez isso que me faça ter uma autoanálise todos os dias de mim mesma. Eu não deito sem rezar, eu tenho santos em casa, fui criada em religião católica e eu rezo muito, eu falo muito comigo mesma, eu costumo brincar que se eu não fosse atriz seria esquizofrênica, tanto que na pandemia ao invés de entrar em depressão eu limpei a minha vida. Eu dispensei funcionários, eu fiquei eu mesmo fazendo a linha “faça você mesma”, pra muitas coisas e até hoje está assim, então eu acho que eu fiquei mais autônoma no pós pandemia, sabe? Então acho que essa coisa de saúde mental é você trabalhar com você, com a verdade e não se frustrar no que está por vir. Trabalhar os sabores e desabores como diz a música do nosso querido Caetano, dona Gal cantava divinamente bem, cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é. É isso.

### **O que você faz para exercitar a mente?**

Eu adoro ver filmes, eu sou uma cinéfila, adoro ver série, adoro ler biografias e eu adoro ficar em casa. Então quando eu estou em casa eu remexo minhas coisas, eu leio livro, eu tenho meus bichos, isso é uma



terapia pra mim. Eu tenho três cachorros, eu já cheguei a ter quatro, amo bicho. Eu falo não quero mais e de repente aparece mais uma criatura pra mim. Já teve até um estudo sobre isso que afirmou que funcionários da Bolsa de Valores de Nova Iorque que tem cachorros são menos estressados. Então o cachorro é uma companhia muito boa. Eu sou muito fiel aos meus cachorros e ele comigo. Acho que quando eu estou em casa me ocupo só de coisas boas. Não fico me apegando a grupos de conversas, em gente âncora, em fake news, nada disso. Eu só eu uso a internet pra poder anunciar meu trabalho e falar com quem eu gosto. Não me conecto com o que vai me desconectar de uma coisa boa. Não me conecto mesmo.

### **Na sua opinião há limite para o humor?**

Na minha opinião eu acho que não chega a ser limite para o humor, tem que ter consenso no humor, nas atitudes e na vida. Acho que quem fala o que quer ouve o que não precisa. Então você pode pensar trocentas coisas. Acho que daí vem o conceito da maturidade. Sabe qual é? É você



descobrir que você pode, mas não deve ou se deve, não precisa. E é isso que a maturidade me deu. Até brinco que hoje em dia falo que ninguém mais é feio, todo mundo é exótico, né? Que a verdade dói, mas a verdade é boa, mas na minha opinião, tem que ter consenso.

**Hoje ainda você sofre algum tipo de preconceito? Se sim o que faz quando vê algo que não lhe agrada.**

Preconceito você vai ter o tempo todo e vai enfrentar o tempo todo. Sempre vai ter alguém que vai ter uma ideia aí, né? Não vou nem falar de política, as pessoas acham que podem falar e pensar e demonstrar o que querem. Por exemplo, todo mundo sabe porque não consegui até hoje ter um Talk Show meu, mas eu faço disso um usuário de contas, não faço um autoflagelo não eu já ouvi de muitos produtores antenados “se você fosse uma mulher, estaria na programação há muito tempo”. Meu amor, enquanto isso não acontece, eu faço como velho marinheiro que durante o nevoeiro leva o barco devagar e vamos que vamos.

**Qual sonho pessoal e profissional que ainda não foi conquistado?**

Meu maior sonho é fazer uma personagem em novela “a la Odete Roitman” que mexa com o consenso e o senso moral de todo mundo. Que as pessoas pensem assim: ela está errada, mas eu vou torcer pra essa bandida porque as pessoas começam a torcer por você até pelo teu descaramento, sabe? Rssss.

**O que a pandemia te ensinou?**

A vida me ensinou a não ficar dependente de ninguém, nem da aprovação do outro. A gente nasce e morre sozinho. A pandemia me ensinou a ficar conectada com algo maior, vivo dia após dia. Minha vida sempre muda num telefonema. Então a pandemia me ensinou que se eu posso, mas não devo, se devo, não preciso e é libertador não precisar de muita coisa, nem provar. Eu não vivo mais a expectativa, eu vivo de momentos e de e com parceiros de grandes valsas.



# Como os óleos essenciais podem ajudar na saúde dos cabelos

**O**s óleos essenciais já são utilizados há muito tempo em receitas para os cabelos crespos, secos, oleosos e em problemas como a alopecia e a queda de fios. Não é incomum encontrar os óleos de lavanda, camomila, alecrim, de árvore do chá e muitos outros óleos essenciais nos shampoos e condicionadores naturais. Esses produtos também são usados para melhorar a saúde dos fios e do couro cabeludo pois são substâncias de maior concentração energética vegetal que existe. Por isso, possuem princípios ativos que são estudados e utilizados na ciência que estuda o cabelo.

De que forma eles agem no couro cabeludo? Os óleos são uma ótima maneira de repor a umidade e os nutrientes do cabelo. Eles penetram no córtex da fibra capilar, nutrindo-a de dentro para fora. Além disso, a substância tem ácidos graxos e vitaminas que ajudam a reconstruir a superfície do cabelo danificado e protegê-los de danos futuros.

Além disso, há estudos que comprovam a capacidade antioxidante dos óleos essenciais, ou seja, eles melhoram o fluxo sanguíneo, ajudando na penetração dos nutrientes no couro cabeludo. Isso significa que são ótimos auxiliares nos tratamentos para calvície, oleosidade excessiva, dermatite seborreica, psoríase e até mesmo piolho.

Os óleos essenciais não entopem os folículos do couro cabeludo. Apesar do termo “óleo”, não significa que eles sejam gordurosos, pois são altamente voláteis. Ou seja, apesar de ser definido como óleo, são substâncias concentradas que apresentam propriedades terapêuticas e não oleosas, mas se faz necessária uma ajuda profissional para aplicação correta de técnicas nesse tipo de terapia, obviamente.



**Claus Pita**

Cabeleireiro, Colorista, Terapeuta Capilar e Maquiador  
@clauspitaoficial



# Você é pacote completo ou simples?



**B**asicamente, a separação se diferencia por uma pergunta: com filhos ou sem? sim, essa é a chave para saber se a partir daqui você pega a estrada da direita ou esquerda porque tudo muda, depois da sua resposta denominamos “pacote completo” o separado ou separada que possui filhos. Que aqui fique bem claro que ser pai ou mãe não significa estar em uma situação melhor ou pior, apenas define certos momentos que te esperam no breve futuro dos divorciados. Ser “pacote completo” não é sinônimo de uma situação ruim. Nunca foi. Eu mesma já cruzei diversos “pacotes” que eram apresentáveis e bem promissores. Só quis explicar a diferença, porque há. Assim como em todas as situações na vida, essa composição vai lhe parecer mais comum do que imagina e claro, fará diferença sim na sua escolha amorosa daqui pra frente.

Quando a gente é pacote simples, ouve direto após o rompimento: “ainda bem que você não teve filhos com ele (a), assim é mais fácil”. E é. Porque o filho acaba sendo um elo para o resto da vida e vai te “obrigar” a entrar em situações com o ex ou a ex que não tem como escapar... Então, o poder de regeneração da pessoa que se separa com filhos deve ser maior que o da que se separa sem vínculo.

É claro que não estou aqui para julgar o sentimento de ninguém porque, assim como tem pessoas que se separaram sem filhos e que ainda sofrem, há casais que se divorciaram com filhos e continuam amigos, e há também homens e mulheres que não conseguem manter uma situação de paz após o rompimento de maneira alguma, e, está tudo bem. Cada um sabe a dor que carrega, o peso da cruz que leva e como vai deitar a cabeça no travesseiro no fim do dia. A gente sempre vai opinar ou declinar por sentimentos que se relacionam a nós, e nunca, aos outros, e é isso o que importa. Mais importante que denominar o que é mais difícil (a separação com ou sem filhos) é aprender a lutar e vencer os obstáculos. Mais vital que armar a discussão polêmica sobre quem sofre mais ou menos é parar de se lamentar e seguir de cabeça erguida. Definiu se é pacote completo ou simples? Agora sim, bora viver e ser feliz!



**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

*Acontece*



## Bruschetta na sanduicheira Panini Gourmet, da Hamilton Beach

A bruschetta é um aperitivo de origem italiana que consiste em um pão tostado em uma grelha com azeite e depois esfregado com alho. A partir dessa base, há diversas outras variações que ficam deliciosas e que são fáceis de fazer! Para tostar o pão, pode contar com a nossa Sanduicheira Panini Gourmet, da Hamilton Beach, que possui uma tampa que trava acima dos alimentos para preparar facilmente bruschettas e sanduíches abertos. Bora arrasar? Você vai precisar de pão italiano, azeite, 1 dente de alho, tomates picados e queijo muçarela ralado. Para preparar, faça fatias do pão italiano e regue todas as fatias com azeite, dos dois lados. Leve as fatias para dourar no grill, mantendo-o aberto. Assim que começarem a dourar, vire a parte de baixo para cima. Esfregue o dente de alho sobre as faces já douradas e cubra com tomatinhos picados e o queijo. Deixe grelhar até que a base de cada fatia esteja dourada e o queijo derreta! Gostou? A Sanduicheira Panini Gourmet faz sanduíches em até 10 minutos, prensados de qualquer espessura, com grelhas antiaderentes e tampa especial para preparo de sanduíches abertos. A Hamilton Beach trabalha com o conceito de Good Thinking® e desenvolve seus produtos depois de entender as necessidades do consumidor. O conceito norteia todo o portfólio da empresa, com soluções práticas e funcionais para casa, cozinha e utensílios domésticos.

## Kopenhagen traz 9 sabores de panettones além de outros lançamentos

As prateleiras da Kopenhagen já entraram no clima festivo e estão recheadas com o novo portfólio para o Natal, que vai desde itens tradicionais que não podem ficar de fora à novos sabores e texturas. A marca também está presente nas ruas de São Paulo e Rio de Janeiro com uma campanha out of home, com peças em busdoors, relógios de rua e elevadores, que trazem os principais ícones da data, para criar uma conexão e proximidade com o público consumidor. Nacionalmente, a Kopenhagen recheará as redes sociais com suas delícias de Natal, impactando os internautas. As embalagens também merecem um destaque a parte. Elas chegam repleta de personagens que remetem a grande festa que é o Natal, com muito brilho. As caixas dos panettones vem com alças, que facilitam o manuseio e se tornam um verdadeiro presente, perfeito para marcar a data e torná-la inesquecível, sendo uma fonte de lembranças deliciosas. “O Natal é uma data encantadora, mágica e emocionante e quando desenvolvemos todo o projeto queríamos algo que fosse surpreendente, diferente de tudo que já fizemos e que marcasse essa conexão que floresce entre as pessoas. Por isso, além

dos sabores e da qualidade incomparável, caprichamos nas embalagens que estão super presenteáveis, os panettones, por exemplo, remetem à moda e possuem até alças, como se fossem sacolas para tornar os presentes ainda mais especiais. Não tenho dúvidas que os produtos marcarão o coração de quem recebê-los”, comenta Renata Vichi, CEO do Grupo CRM.





## II Summit de Responsabilidade Social discute questões ESG em empresas

Acaba de acontecer em São Paulo o II Summit de Responsabilidade Social. O evento foi organizado pelo Instituto Olga Kos de Inclusão Cultural em parceria com Associação Brasileira de Avaliação da Conformidade e apoio do Inmetro e da Organização dos Estados Ibero-americanos. A sigla 'ESG' se tornou muito popular dentro do mundo corporativo. Muito se fala em questões ambientais, sociais e de governança, mas até onde vão de fato as empresas para cumprir seu papel em meio a um mundo repleto de mudanças constantes? Pensando nisso, o Instituto Olga Kos de Inclusão Cultural criou a Escala Cidadã Olga Kos (ECOK), primeira métrica que averigua o 'S' do ESG nas empresas. O encontro ocorreu justamente para que houvesse uma discussão sobre o tema, explicando também a ECOK e foi realizado na Associação Comercial de São Paulo (ACSP), em parceria com a Associação Brasileira de Avaliação da Conformidade (ABRAC), e com o apoio do Inmetro, o Instituto Nacional de Me-

trologia. Representando o Instituto Olga Kos, o presidente Wolf Kos iniciou o encontro com uma fala inicial. "As empresas tem que deixar de falar e começar a fazer. Nunca o mundo esteve tão preparado para esta transformação. Nada é comparável com a revolução de acolhimento que está sendo feita. Nunca o mundo esteve tão ávido por isso", afirmou. A coordenadora do Departamento de Pesquisas e Desenvolvimento do Natália Monaco, e a pesquisadora Aline Vicentin, também participaram, se pronunciando a respeito do Manual da Escala e do esquema de certificação, em conjunto com Cleriane Lopes Denipoti, assessora especial da Superintendência da ABRAC. Masao Ito, que compartilhou a sua percepção da Associação com relação à ECOK, afirmou que a ABRAC se sentia honrada em participar do evento. "Esse é um assunto de suma importância para as empresas. Companhias que utilizarem essa métrica serão muito mais produtivas e duradouras", declarou.



## T-Rex Park amplia operação para crianças

O passeio na Era Jurássica vai ficar ainda mais completo e divertido. Para comemorar seu aniversário de um ano de operação no Shopping D, na zona norte de São Paulo, o T-Rex Park presenteia os pequenos com a ampliação da área do parque em mais de 2.000 m<sup>2</sup> e a chegada de três novos brinquedos para completar a diversão. As novas brincadeiras, que

incluem o Dino Crazy, o Dino Surf e o Dino Twister, agora se juntam às 19 atrações que já existiam no parque temático, como a montanha-russa Dragon Coaster, cinema 7D, Safari Bus, carrossel e até um T-Rex de 10 metros de altura, totalizando quase 4.800 m<sup>2</sup> de espaço de diversão para toda a família. O T-Rex Park está localizado no estacionamento externo do G5 do Shopping D e tem entrada gratuita. As brincadeiras são pagas por meio de fichas (R\$ 6 cada uma). Ainda que não haja restrição de idade no parque, alguns brinquedos exigem que a criança tenha determinada altura. "Se ter o T-Rex Park já é bom, imagina para os nossos clientes que não imaginavam que ele poderia ficar melhor ainda. Esse é um presente de aniversário do D e do parque para os nossos clientes e suas famílias", comemora a Gerente de Marketing do mall, Elisa Fonseca.

# A paixão por drinques venceu a formação na área financeira e surpreendeu

**A história de um empreendedor nato que se apaixonou por provocar sensações nas pessoas em momentos especiais da vida**

**A** formação superior em gestão financeira não foi suficiente para que ele se apaixonasse e exercesse a profissão anteriormente escolhida. Ao trabalhar de garçom, Wanderson Rodrigues Pereira descobriu um novo amor: os drinques. Daí o menino nascido em Franca, interior de São Paulo, resolveu estudar uma área inusitada: a de eventos e mudou-se para São Bernardo, no ABC paulista. Assim nasceu a empresa Thiaguinho Drinkss. “Iniciamos em 2012 na realização de coquetéis para festas de casamentos, aniversários, inaugurações, confraternizações, dentre outros e o mercado de encantar as pessoas em momentos especiais me atraiu. Então passei a investir em cursos e inovações da área”, explica o empresário.

O sucesso foi conquistado aos poucos e com muita dedicação. “Durante o período inicial, enfrentei dificuldades para conseguir me estabilizar, pois vindo de uma cidade pequena, meu trabalho não era conhecido, foi a partir destas questões encontradas, que iniciei meu processo de divulgação pessoal e via internet, montando portfólios, reuniões com possíveis parceri-



ros e degustação, onde todos os interessados em serviços voltados para esta área, poderiam experimentar a cartela de coquetéis. Ainda durante este período, me dediquei na realização de novos cursos, para o aperfeiçoamento da minha técnica”, explica.

A empresa então que havia começado com uma equipe formada por 4 bartenders fixos, começou a atender eventos com a disponibilidade de outros profissionais volantes. Inicialmente, as degustações eram feitas de modo domiciliar e após algum tempo, a Thiaguinho Drinks criou um espaço para que fossem feitas em um ambiente apropriado. “A partir de então conseguimos mais notoriedade, aumentaram a procura para diversos eventos e profissionalizei as opções de atendimento e apresentação. Atualmente, sou especialista em caipirinhas exóticas, atuando como barman, bartender e mixologista. Continuo realizando diversos eventos, já citados anteriormente, acrescentando ao meu trabalho, um to-

que especial ao atender atores, cantores, influenciadores digitais, apresentadores de TV, jornalistas e formadores de opinião”, conta. A mudança nos clientes da empresa Thiaguinho Drinkss deu-se por meio de um workshop, onde o empresário conheceu uma fotógrafa, que também prestava assessoria a alguns artistas, fazendo um trabalho de relações públicas que gerou muito resultado. “Ainda continuamos investindo em inovações: trouxe para o Brasil o drink com bolha, uma técnica que só tem na Europa e nós fomos os pioneiros em território nacional, tanto que após gravar um vídeo com esta técnica, chegamos a ter 1 milhão e 400 mil visualizações nas redes sociais, desta forma, estamos sempre em evolução, procurando melhorar ainda mais nosso trabalho. Hoje somos uma das empresas mais procuradas para fazer eventos no mundo dos famosos. Só tenho que agradecer a Deus e minha família por ser minha maior base, e claro, a todos que confiam no meu trabalho”, finaliza.



# Existe “saúde mental”?

**V**ocê já deve ter se deparado durante sua navegação nas redes sociais ou mesmo em sites de notícias e/ou conteúdos que durante e após a pandemia de COVID-19 no Brasil e em outros países, um dos temas mais divulgados (e de alto interesse) é a tal “saúde mental”. Mas, será que existe uma saúde essencialmente mental ou ela também depende do complexo funcionamento bioquímico e dos hábitos do cotidiano? Para responder esse importante questionamento, precisamos primeiro, compreender que as emoções, a bioquímica, o funcionamento dos sistemas e órgãos, as experiências vividas e os hábitos diários estão diretamente relacionados à qualidade de vida e saúde integral.

Nesse primeiro diálogo, iremos partir do viés bioquímico, que nos faz perceber que os comportamentos e as emoções são resultados de uma sofisticada e complexa atuação e relação de inúmeros elementos químicos – não existe emoção sem substância – e que buscar a homeostase sem esse entendimento, impede muitas vezes, a eficácia dos tratamentos atuais. As-

sim, precisamos entender que o cérebro (físico) é uma “máquina” (órgão) da mente, ou seja, a capacidade humana de pensar, projetar, sentir e imaginar depende de complexas reações químicas que ocorrem a partir da relação entre nossos genes com o meio endógeno (interno) e exógeno (externo). E dependendo das informações e influências que chegam até nossos genes pela membrana celular, podemos ativá-los ou silenciá-los – a essa influência damos o nome “epigenética” (guarde esse termo, pois durante nossos encontros, iremos entender cada vez mais como ele impacta a nossa “saúde mental”).

Seguindo esse raciocínio, quando pensamos em transtornos mentais (ou ausência de “saúde mental”), é comum aceitarmos a tese da importância dos sistemas dopaminérgico, serotoninérgico e noradrenérgico para a neurotransmissão e consequente ativação do eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal). Esse entendimento gerou na história uma verdadeira caçada por drogas que pudessem equilibrar esses sistemas e eixos. Porém, com o avanço das pesquisas, percebeu-se a existência de inúmeras substâncias químicas essenciais



para que ocorrem neurotransmissões eficientes para a garantia da “saúde mental”. Atualmente, já é válida a compreensão da existência de múltiplos neurotransmissores relacionados aos transtornos psiquiátricos, mas precisamos ultrapassar esse determinismo, pois a doenças não apresentam uma causa única, mas sim um contexto amplo que envolve: genética, epigenética, período gestacional, meio ambiente, resposta imunológica, agentes estressores desde tenra idade, eixo intestino-cérebro, carência nutricional, estresse oxidativo, neuroinflamação, desafios emocionais, traumas, crenças, aprendizado associativo, qualidade da formação de janelas da memória e as respostas psicológicas e somáticas diante desses estímulos.

Nesse contexto, para manter ou reequilibrar a “saúde mental”, não devemos apostar em apenas um remédio milagroso ou ferramenta única, mas precisamos nos apoiar num trabalho multidisciplinar que englobe “corpo e mente” de forma sistêmica e simultânea, pois cada ser humano é bioquimicamente único, bem como as doenças que também apresentam (mesmo com semelhanças) relações únicas com os terrenos biológicos

onde estão se desenvolvendo. Dessa forma, os sintomas podem ser parecidos, mas as causas e as respostas terapêuticas podem ter suas particularidades.

Para ficar ainda mais compreensível essa reflexão, vou utilizar o exemplo do “estresse”. Muitos podem relacionar esse desafio à elevação da resposta de cortisol pelo eixo HPA, mas inúmeras pesquisas demonstram que o estresse não está relacionado apenas a esse fato, pois existem inúmeras formas de “estressar” o nosso corpo, como por exemplo: estresse inflamatório, estresse isquêmico, estresse metabólico e estresse oxidativo – capazes de gerar instabilidades em todas as fases da vida, criando assim, um terreno fértil para o surgimento de doenças (inclusive, psiquiátricas). Podemos, então, entender que a ciência já está nos apresentando provas de que os “distúrbios do corpo físico” podem ser fontes de distúrbios psiquiátricos, mas isso não quer dizer que estamos negando a influência das causas genéticas e/ou psicossociais dos transtornos mentais, apenas estamos analisando de forma multifocal essas causas. E que é urgente tomarmos consciência dos nossos hábitos diários (aprendidos durante toda nossa existência), como: alimentação, qualidade do sono, qualidade dos pensamentos, qualidade dos elementos culturais presentes em nossa rotina, realização de exercícios físicos, conhecimento da nossa história familiar e da nossa própria história, da sociedade e do impacto dos elementos externos na nossa vida. É como sempre digo: nos preocupamos em conhecer o carro que dirigimos, a qualidade do combustível e do óleo que utilizamos, mas não nos preocupamos em conhecer o principal meio de transporte da nossa vida: o nosso corpo e principalmente, do preparo do motorista (nosso Eu – um tema para nossas próximas conversas). Mas, gosto também de deixar algo claro para todos: não existe 100% em nada na nossa vida – não precisamos (até porquê não conseguimos) buscar a perfeição, mas podemos sim buscar a eficiência a partir da reflexão de cada escolha que tomamos diariamente, aliás, o que é nossa vida e nosso destino se não um conjunto de escolhas de cada dia?



### **Marcos Pereta**

Psicoterapeuta com pós-graduação em Nutrição Clínica Ortomolecular, pós-graduação em Neurociência e especialização em Teoria da Inteligência Multifocal e Gestão da Emoção  
@m.pereta  
[www.mpereta.com.br](http://www.mpereta.com.br)

# O poder de uma História

## Head de Marketing e Estratégia mostra que diferencial é estar sempre em constante evolução

**F**ormada em Administração e pós-graduada em Marketing Estratégico, Kimberly Cavalli é Head de marketing e estratégia da Golfran e Casa Valli. Construiu toda a sua carreira no varejo com mais de 11 anos de experiência no setor, com a marca de estar em busca incessante por aperfeiçoamento. A profissional ainda acondiciona visão estratégica e ágil que, aliada ao marketing, possibilita a evolução e inovação constantes. Sim, ela costuma dizer que é debruçada em seus ideais e busca inspirar pessoas a alcançarem os seus objetivos, transformando seu discurso em prática e em resultados efetivos para as empresas. A executiva ainda é coautora do livro “Mulheres do Marketing, volume I - Edição poder de uma mentoria”.

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

Dedique-se, pois não existe resultado sem esforço. Acredite, invista em você e busque sempre estar em constante movimento, pois movimento é mudança e mudanças geram oportunidades. Mesmo que seja desconfortável se arrisque, busque o novo, faça algo que nunca fez e evolua.



# Ápice

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

Não acredito que eu esteja chegando em algum lugar. A cada dia e cada novo negócio eu compreendo que sei pouco, porque acredito que quanto mais aprendemos e evoluímos, mais teremos a aprender. Estou me arriscando, evoluindo e em constante transformação.

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

Algo muito presente na minha família e que levamos aos nossos negócios é ética nas relações, pois todos dependemos de pessoas e parcerias, porque ninguém cria nada sozinho. Então, os nossos negócios sempre foram gerados de pessoas para pessoas, são muito mais que apenas negócios, são alianças, relações e parcerias verdadeiras.

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

Acredito que meu diferencial tenha sido em alguns aspectos, como fazer o que a maioria não faz, se dedicar e buscar sempre estar em constante evolução. No início do meu trabalho, o marketing era visto e aplicado de formas mais restritas, as redes sociais estavam nascendo e poucas pessoas se preocupam com planejar as ações de marketing, foi assim que eu iniciei, por exemplo, meu trabalho de planejamento. Eu tenho atitude, coisa que aprendi de berço, então, na minha vida não existe a palavra “isso não pode ser realizado”, eu busco sempre uma alternativa, superar os obstáculos e fazer algo novo. Consciência, dedicação e resiliência me fizeram chegar mais longe, resistir, persistir e me desafiar.

## **Que legado você quer deixar?**

O meu legado é de apoiar e ajudar as pessoas, principalmente mulheres no mercado de trabalho, procuro aliar isso, sempre que possível, aos negócios que atuo. Eu quero mostrar às pessoas que, se você possui um objetivo, tem vontade e conhecimento, você pode chegar mais longe. Quero construir coisas e realizar o diferente, eu sei que tenho muito a evoluir e ainda muito o que realizar, estou em evolução diária.



**Andréia Roma**

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



## Barbieria Beauty Bar: bar, salão feminino e sex shop

Que tal mergulhar em um conjunto de experiências em beleza e bem-estar para ficar ainda mais linda por dentro e por fora? Assim é a Barbieria Beauty, empreendimento que reúne bar, salão feminino de beleza e uma loja sexshop com produtos exclusivos para visitas individuais ou em grupo. O lema do local é “Paixão pela beleza, amor pela mulher”. A ideia partiu de uma reunião de sócios atuantes em diferentes áreas profissionais que procuravam um plano B para investir. “Minha carreira é pautada em inovação e tecnologia porque sou especialista na área de TI há muitos anos e procurei um novo negócio que pudesse agregar à

rotina feminina afinal sofremos com a dupla, tripla e quádrupla jornadas”, brinca a CEO Marcia Golfieri, que divide a administração do empreendimento com Vanessa Silver, profissional make up há 15 anos, Francisco Costa cabeleireiro e consultor capilar com 20 anos de experiência, Val Cruz consultora da sexshop e Graça Souza, esteticista. O local está aberto de segunda a segunda, sob agendamento. “Não cobramos pelo cancelamento e oferecemos descontos às clientes pontuais. Chegamos para tornar o momento de relaxamento e beleza importante na vida das mulheres, fazendo disso um ritual mesmo”, conclui a empresária.



Mais informações pelo:  
[abarbieria.com.br](http://abarbieria.com.br) ou no  
WhatsApp 11 94741-8447.

A Barbieria Beauty Bar fica na  
Rua Costa Aguiar, 1501, no  
bairro do Ipiranga, em São Paulo.

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



### Michele Beylin e a sede de fazer o certo

“A palavra compliance vem da terminologia em inglês “to comply with”, que por sua vez significa estar em conformidade com algo, sejam regras, legislações ou normativos internos e externos. A minha sede em fazer o certo para fazer dar certo foi para mim um casamento perfeito com o tema. Além disso, com o passar do tempo, eu percebi que as minhas ações no âmbito profissional impactavam direta ou indiretamente muitos.”

### Patricia Miguel: o crescimento da Compliance no Brasil e no Mundo

“No mundo, a função de Compliance tem aumentado nos últimos 20 anos, no entanto, no Brasil teve seu grande boom por volta de 2014, como resultado da maior investigação de corrupção e lavagem de dinheiro do Brasil, o Lava-Jato ou Petrolão. É por esses anos que minha jornada nesta profissão começa, com a descoberta de meu propósito, até aquele momento ainda desconhecido.”



### Vanessa Guardachoni e a vida plural

“Somos essa pluralidade de pessoas que passam em nossa vida, por isso procure fontes de inspiração, fique perto dos melhores, contrate gente melhor que você e acima de tudo faça do Compliance seu estilo de vida. Sou apaixonada por desenvolvimento (de processos e pessoas), assim, uno essas duas paixões para contribuir com as empresas a melhorarem seus processos em conjunto com meus liderados, pois ninguém, NUNCA, faz nada sozinho e me desafio no aprendizado contínuo para a formação de times de alta performance.”

## Viviani Veloso explica o que é o feminino

“Quando, na verdade, enxergar o feminino é **SER MULHER** e, acima de tudo, é um **PROPÓSITO DIVINO** e **EXCLUSIVO**. Pois bem, muito embora realizada pelas minhas conquistas, ainda havia o sentimento de insatisfação, possuía as respostas para muitas situações, mas nem sempre acertadas, e esse “atropelo”, que hoje entendo e nomeio como ansiedade, me fez entender que este também era o motivo pelo qual não tinha clareza do meu propósito.”



## Mônica Lima Benedeti e seus aprendizados

“Quando digo que atuar em Compliance não é ser perfeito, é porque nunca me senti assim, ao contrário, sempre me senti na obrigação de fazer mais e melhor, como se em algum momento fossem ver que eu não era o suficiente. Isso é nossa mente nos boicotando, precisamos lidar com nossos medos, conversar com quem nos seja sincero, nos leve para cima, ressalte nossas qualidades, mas que também nos direcione a olhar nossas fraquezas para que possamos melhorar.”

## Flávia Vicentin Alozem admite: Compliance veio para ficar

“O fato é que o mercado de Compliance está em franco crescimento e sedento por mais mulheres corajosas, disruptivas e dispostas a trazer suas experiências e conhecimentos ao mundo corporativo visando transformá-lo em um ambiente menos pesado, mais humano, plural, dinâmico, engajado nas causas ambientais e sociais, entendendo e praticando a verdadeira função social que as empresas possuem e que em absoluto atrapalha sua função precípua que é gerar lucro.”



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

# Lançamentos para incrementar sua rotina de beleza e higiene

Produtos mais que selecionados para incrementar a necessary

## Lady Shaver Series 6000 Philips

Aparelho que apara pelos de qualquer parte do corpo, com alta tecnologia 100% à prova d'água, pode ser usado seco ou molhado para depilação suave, confortável e indolor.



## Protect Care In Nutri Oil Lowell

Devolve a camada lipídica do fio e repõe profundamente nutrientes vitais que combatem a aspereza e o frizz.



## Máscara Andiroba Vitiss Cosméticos

Com proposta 6 em 1, o produto proporciona ação anti-frizz, hidratação, proteção solar, brilho intenso, com ou sem enxague.



## Água Tonificante Clorofila Raavi

Tonifica, reequilibra o pH e revigora o tônus da pele, auxiliando na renovação celular. Indicado para todos os tipos de pele.





### **Efoliante Corporal Enzimático Bioissance**

Com açúcar e esqualano, tem ação dupla e poderosa que renova e suaviza sem prejudicar a barreira de hidratação da pele.

### **Ruby Kisses Color Pop**

Delineador colorido com fórmula vegana e extremamente pigmentada, o que proporciona um tom intenso sem desbotar, à prova d'água e de manchas.



### **Ana Hickmann Matte Liquid Lipstick**

Batom líquido matte de longa duração com textura aveludada, que não craquela e fórmula enriquecida com Aloe Vera.



### **Eau de Toilette Emily in Paris Mahogany**

Criação olfativa da perfumista francesa Claire Liegent, com notas de Baunilha, Macarons e Champagne.



### **Sérum Fito Retinol e Niacinamida 10% Adcos**

Age em todos os sinais de envelhecimento e tem máxima tolerância para uso de dia e noite durante o ano todo, mesmo para peles sensíveis.



### **Kind Sérum Vitamina C**

Composto com vitamina C, extrato de maracujá, ácido ferúlico e trealose, que juntos são importantes para proteção e hidratação da pele.



# Insatisfação é sentimento comum nos dias de hoje?

O final de ano está chegando e com ele pode vir aquela sensação interna de que algo não está bom, e olha que, de certa forma, pode estar tudo ótimo, emprego bom, relacionamento bom, não falta dinheiro e mesmo assim, você sente que algo não está direito, que em algum momento pegou o caminho errado. Essa sensação é sua alma te chamando pro tal do AUTOCORRECCIONAMENTO. Ignorar essa voz pode gerar muita angústia e sofrimento e um enorme vazio existencial que nada preenche. Passei por isso na maior parte da minha vida e até me achava ingrata, afinal, tudo estava aparentemente bem... SQN. Às vezes subia um suspiro que eu nem sabia de onde vinha, mas estava ali presente sempre, sem explicação e virava e mexia estava eu buscando um novo caminho, um outro lugar pra morar, outro trabalho e até relacionamentos imaginários pra preencher aquela lacuna.

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

No mapa astral eu entendi meus conflitos familiares, inclusive a origem deles. Os traumas, as travas, auto sabotagens, as crenças que me limitavam, os padrões de repetição que eu inconscientemente vivia atraindo... Vi um quadro sendo desenhado ali na minha frente e o meu EU real, surgindo com todas as suas dores, mas também com todo o seu potencial: um ser cheio de qualidades que estavam sendo totalmente desperdiçados nos lugares errados e era daí que vinha a sensação de inadequação constante. Eu realmente tentava me enquadrar num mundo que não era o meu.

Eu, como a maioria das pessoas achava que o mapa era horóscopo genérico que só fala do signo solar, que



eu só me identificava com alguns pontos, e nada mais. Aí descobri que esse conteúdo nunca foi bobagem, ao contrário, o mapa astral é um raio x da alma: todas as informações estão ali, sua infância, irmãos, pai, mãe, trabalho, amor, filhos e um detalhe extremamente importante, ele é único, só seu, não existem dois mapas iguais e o mais incrível de tudo isso é que o Universo respeita o seu livre arbítrio, você pode ignorar tudo isso, e construir sua vida do jeito que quiser sem consultar o seu manual de instrução e quando sua alma gritar, tomar um remedinho pra ela se calar e seguir do jeito que escolheu, quando as coisas derem errado, sempre dá pra jogar na conta do acaso ou do destino e vida que segue! Ou você pode olhar pra dentro e conhecer essa pessoa que vive presa dentro de você e eu posso garantir que aí sua vida começa de verdade e a MÁGICA acontece! Tudo muda pra melhor, é como ser cego e de repente passar a enxergar e descobrir as cores, ver flores, o mar!

Descobrir que existe um sentido maior em tudo e que não viemos parar nesse mundo por acidente, temos uma missão aqui, somos parte de algo muito importante e o seu mapa natal tem todas as informações, está ali...tudo desenhadinho é só seguir e realmente começar a desfrutar dessa maravilha chamada VIDA!

Não importa em que parte do caminho você está... Sempre dá pra recalcular a rota e seguir na direção que sua alma pede!



**Fernanda Palhares**

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@mfernandapalhares

# Viver sem morrer



**A** vida! Tem significado no verbete de existência. Do latim “vita”, que se refere à vida. É o estado de atividade incessante comum aos seres organizados. É o período que decorre entre o nascimento e a morte. Por extensão vida é o tempo de existência ou funcionamento de alguma coisa. Dado este prenúncio do bem mais valioso que detemos seguiremos marcha nos trilhos desse elemento mais precioso e importante para nós, seres mortais. A dádiva da vida se dá aquela que nos gerou no ventre por quase nove meses, alguns até por mera liberalidade decidem antecipar este tempo e acabam proporcionando aos pais o maior perrengue na estreia. Já na tenra idade somos o animal que mais depende dos pais, pois cerca de dois anos não sabemos absolutamente nada! Bem, é certo que muitos até no avançar da idade continuam nesse estágio de dependência e senis. Mesmo quando pequenos os primeiros passos quase robóticos desbravam os limites entre dois pontos, de onde você parte até onde cai ou desaparece. Notadamente passamos da infância pela fase da explosão dos hormônios, transformações físicas, mentais, onde tudo parece estar na contramão dos nossos ideais. Há quem diga ser o momento da rebeldia, malcriação, independência, porém, como toda fase, passa. Nesse momento eu com meus saudosos 14 anos de idade já me lançava no mercado de trabalho e conquistei a tão sonhada vaga em uma banca de legumes na feira-livre. E olha que meu amado reprovava essa minha atitude e

dizia que eu deveria apenas estudar. Bem, filho de portuário e mãe (in memoriam) e dividindo quarto com um irmão mais velho não era nada fácil a ele manter tudo sozinho. Naquele tempo íamos para a residência dos donos da barraca de feira, orientais rígidos no tratamento e exigentes no serviço por volta das 23h30. Logo embarcávamos em um cafofo (espécie de cabana feita com caixas de madeira e os tabuleiros que serviam de bancada) com destino à Ceagesp todas segundas quartas e sextas-feiras para carregarmos o caminhão com os produtos que seriam vendidos na feira. Quando vou à feira livre percebo que nos tempos atuais as barracas costumam ser montadas por volta das 07 horas. No meu tempo eram montadas por voltas das 04h30 e 05h da manhã. Foram vários amanheceres do dia que pude presenciar. Tão belos que no silêncio da alvorada o brilho solar irradiava entre a escuridão e expulsava os pássaros dos galhos das árvores que logo nos contemplavam com suas revoadas e cantos. Eram como uma sinfonia que ecoava uma linda canção de boas-vindas ao dia que se iniciava. Todavia, nos dias de chuva as lembranças não foram na mesma intensidade. Foi um período de muito aprendizado e pude perceber que a humildade era algo a ser cultivado em meu caráter. Ao terminar o período escolar do ginásio (hoje ensino fundamental) foi aprovado em um curso técnico (naquele tempo você tinha que prestar um Vestibulinho que era uma espécie de vestibular, porém para o colegial hoje ensino médio). Logo enfrentei a dificuldade de conciliar os horários, pois meu ensino era noturno e o serviço



começava também à noite e tive que sair do emprego. Passei por outros empregos até chegar na maior idade com ela as responsabilidades se multiplicaram. Aos 23 anos de idade foi aprovado num concurso público. Nesse período nasceu minha filha mais velha e com a sua chegada minha vida já não tinha como alvo eu, mas alguém que efetivamente não havia pedido para vir ao mundo e, portanto, recaía sobre mim essa missão. Durante esse tempo decidi realizar um sonho de criança de ser Advogado. Prestei o vestibular e fui aprovado para dar início ao curso de ciências jurídicas. Não bastou apenas vontade e determinação para conseguir participar do curso, me faltou recursos financeiros pois a faculdade era particular e o custo comprometia a sobrevivência da minha família. Muito me valeu ser católico apostólico romano praticante (registro aqui todo meu respeito a todas outras religiões), mas a faculdade era católica e lá havia uma bolsa reembolsável, ou seja, você pagava metade do valor da parcela e a Fundação custeava a outra metade. Se bem que minha faculdade paguei em dez anos, mas eu precisava do título e o resto ficou comigo. Com o tão sonhado diploma nas mãos não hesitei e decidi juntamente com minha amada esposa de enfrentar os desafios que a vida iria me impor e decidi largar o funcionalismo público para desbravar os trilhos da vida autônoma de profissional liberal. Foi paixão à primeira vista, atrelado ao orgulho de ser o pioneiro de ser o primeiro a conquistar um título de curso superior na família. Minha saudosa mãe se desdobrou em mil juntamente com meu pai e

no dia da minha formatura me presenteou com o anel de pedra vermelha, rubi, cravado em ouro amarelo e branco com dois brilhantes o qual reservei em local de destaque com muito carinho. Não me contive e todos nos lançamos em lágrimas pela conquista. De sorte nos primeiros passos como causídico percebi a familiaridade com a profissão de modo que alavanquei a carreira com direito a reconhecimento dos pares e clientes. Dizem que um grande diferencial além da competência é a empatia. Outros dizem que sou combativo em excesso (para não dizer encrenqueiro), mas tudo é realizado por mera paixão à causa. É isso mesmo, Paixão com letra maiúscula. Basta eu literalmente me convencer da inocência de um cliente e logo a paixão eclode com todas as reservas de vocação possíveis e imagináveis. A paixão é tamanha que a pouco tempo pude perceber que ela (paixão) acarreta consequências na saúde, tais como, estresse, ansiedade, pressão alta e outras coisas mais. Pois é, pude perceber da pior maneira que paixão pode matar sem que possamos perceber. O sinal de alerta foi quando um profissional da área da saúde que realizava um eletrocardiograma e aferia minha pressão arterial disse: “o senhor deve deixar seu coração bater mais forte por essa que está aqui” (se referindo a minha filha do meio que me acompanhava na ocasião) e completou: “o senhor precisa ser um pouco mais egoísta consigo mesmo”. E ao me despedir lançou a última dádiva filosófica: “reserve um tempo somente para o senhor”. De onde menos se espera é de onde se vem as melhores lições. A vida é passageira e somos os condutores desse veículo expresso. Não devemos nos esquivar de nossas responsabilidades e das paixões, mas, sobretudo, é importante reservar a atenção a quem mais precisa de nós, senão, nós mesmos. Como conseguir dar amor, atenção, dedicação a quem amamos se deixarmos de existir?! E não devemos nos furtar de fazer sempre mais, como verdadeiros Titãs e não como o Epitáfio dos Titãs: “Devia ter amado mais, ter chorado mais, ter visto o sol nascer, devia ter arriscado mais e até errado mais, ter feito o que eu queria fazer, queria ter aceitado, as pessoas como elas são, cada um sabe a alegria, e a dor que traz no coração”. A morte não pode ser antecipada em “vida”! Viva intensamente a cada dia como se fosse o último.



**Dr. Émerson Tauyl**

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

# Respeite a naturalidade e sua pele

**A** naturalidade é uma tendência que nunca vai sair de moda, e por mais simples que pareça, para conquistar o equilíbrio que ela proporciona é preciso combinar procedimentos que cuidam de diferentes características da face. O bom senso estético do dermatologista também é importante na hora de realizar os procedimentos que irão retocar a sua beleza na medida certa e sem excessos.

Os tratamentos são ótimos aliados para tornar ainda mais evidentes os seus pontos fortes e suavizar pequenas imperfeições sem te transformar em outra pessoa. Abrace essa tendência e viva um novo momento da sua beleza! Aliás, sua pele está preparada para curtir as festas de final de ano e férias de verão? Essa é a última chamada para realizar seus procedimentos e aproveitar as comemorações com a pele bonita e retocada!



**Dra. Flávia Maklouf**

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

- A Toxina Botulínica é uma ótima pedida para suavizar as rugas e linhas de expressão, além de ajudar a abrir o olhar. Os Bioestimuladores de Colágeno amenizam a flacidez e estimulam a elasticidade da pele.
- Os procedimentos estéticos corporais como, intradermoterapia para flacidez, celulite e gordura localizada também são ótimos procedimentos para entrar 2023 com tudo!!!!
- Já o Preenchimento com Ácido Hialurônico pode ser feito na face para harmonizar os traços, e nos lábios para melhorar o contorno, volume ou projeção. O processo de envelhecimento contribuir para a perda de volume e sustentação em nossa face, por isso é bastante comum ver pessoas mais velhas com lábios finos e sem volume. Apesar de não existir milagre para parar a ação do tempo, existe o preenchimento que pode ajudar a recuperar a harmonia da face e autoestima em qualquer idade! O preenchimento é um dos procedimentos mais procurados nos consultórios de dermatologia do mundo, e trata-se de uma técnica pouco invasiva e sem tempo de inatividade. O preenchimento corrige perdas, deficiências ósseas, promove a recuperação de volume, trabalha pontos específicos de embelezamento! O grande objetivo do preenchimento é realçar a beleza que vive em você!

MAISON  SPA

Manequins do 42 ao 56



 [\\_maisonspa](https://www.instagram.com/_maisonspa)

Compre On-Line

[www.maionspa.com.br](http://www.maionspa.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



# Ultrapasse obstáculos e comemore vitórias

**O** momento é propício para começar a colocar em prática novos planos. É hora de enfrentar desafios e, para isso, é preciso trabalhar duro e utilizar raciocínio lógico em todas as decisões.

## Áries: 7 de Ouros

Mesmo que ainda não consiga perceber o reflexo de sua dedicação, o sucesso se faz presente e logo você conseguirá admirá-lo em todos os sentidos.

## Gêmeos: Rainha de Copas

Indica a possibilidade de uma figura feminina mais velha ou mais experiente, que poderá oferecer auxílio ou um direcionamento profissional.

## Touro: 10 de Paus

Grandes passos trazem responsabilidades e saber manejá-las será seu maior trunfo para não acabar sobrecarregado física e emocionalmente no futuro.

## Câncer: 6 de Espadas

As águas estão mais calmas e o futuro precisa ser planejado, mas é importante ter em mente que este progresso faz parte da superação e aprendizado.

## **Leão: O Sol**

A vida profissional provavelmente lhe trará novas oportunidades. Você está pronto para começar e fazer de qualquer projeto um sucesso.

## **Virgem: A Roda da Fortuna**

Os momentos de altos e baixos mostram que não temos controle total sobre tudo. Se você está passando por momentos difíceis, as coisas irão melhorar.

## **Libra: 4 de Paus**

O período é perfeito para se reunir com quem se tem afeto, amigos e familiares, e celebrar os momentos simples que a vida tem a oferecer.

## **Escorpião: 9 de Ouros**

Suas atitudes positivas lhe abrem caminhos e o guiam diretamente em direção ao sucesso. Continue assim e colherá frutos positivos.

## **Sagitário: 2 de Copas**

Você desbrava novos caminhos e arrisca sem medo, pois existe aqui a certeza de se possuir braços prontos a te segurar em caso de queda. Mantenha o foco.

## **Capricórnio: 3 de Espadas**

Esse é o momento de rever as parcerias e ficar atento para não se dedicar a áreas que não trazem satisfação profissional. Esteja alerta, hoje e sempre.

## **Aquário: 8 de Ouros**

Você precisa compreender que nada na vida acontece sem que haja empenho nas tarefas por sua parte. É preciso se mexer mais, para colher resultado.

## **Peixes: 10 de Ouros**

Você se dedicou muito e os frutos começam a amadurecer com rapidez, trazendo estabilidade, equilíbrio e felicidade para sua vida. Comemore.



**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***