

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

JANEIRO 2023 | Nº 22



MERGULHO
inédito no Brasil

PREVISÕES
para os signos

LUIZA TOMÉ

“No dia em que minha profissão não me deixar com frio na barriga antes de entrar em cena, desisto!”

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

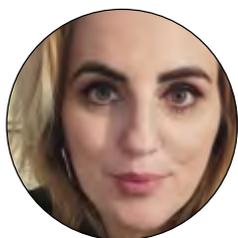
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

Resiliência em foco: Luiza Tomé é exemplo de talento e beleza

Mãe, filha, mulher, profissional, artista, engajada, musa, antenada, tudo isso e muito mais. Luiza Tomé nos representa porque ela é diversas mulheres em uma só e procura dar o máximo de si em todas as tarefas. Aliás, ela começa a entrevista com uma afirmação polêmica: “O dia em que minha profissão não der frio na barriga, desisto”. Sim, aos 61 anos de idade e mais de 40 de carreira, ela é pura emoção e resiliência ao mesmo tempo (resiliência porque hoje ela prioriza mais do que nunca estar com a família e os amigos), sem deixar sua arte de lado. Além da entrevista exclusiva, a Infomente traz muitas outras informações imperdíveis que você vai adorar. *Feliz 2023!*



FOTO: RONALDO GUTIERREZ



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



Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora Online!

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



Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br

SUMÁRIO



10 FICA DICA
Mergulho inédito
no Acqua Mundo

14 RELACIONAMENTO
Quando o financeiro pesa

16 LUIZA TOMÉ

Mais de 40 anos de carreira e beleza



FOTO: SERGIO CYRILLO

30 DEPRESSÃO
Como detectar e tratar

32 HISTÓRIA EM DESTAQUE
Cultura organizacional em foco



42 COLUNA
A criança interior e o mapa

40 REFLEXÃO
Quanto custa uma ofensa

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

Passarela



Atriz brasileira Aymara Limma está em L.A. para maratona de compromissos na TV e cinema

Após quase seis anos longe, a atriz brasileira Aymara Limma está de volta à Los Angeles, cidade na Califórnia (EUA), para cumprir uma série de compromissos ligada à TV americana e ao cinema mundial, além da gravação da nova temporada hollywoodiana do seu programa de TV “Cine Arte Variety”, exibido pelo VRT Channel, e, até então, rodado em Veneza, no Norte da Itália, onde vive atualmente. Aymara tem encarado uma verdadeira maratona do que há de melhor na televisão, nas telonas e nos streamings. “Eu estou emocionada e feliz de ter recebido o convite para estar, aqui, agora, em L.A., participando de sessões de vários filmes e séries de TV de grandes estúdios de Hollywood. Agora, digamos assim, é o período pré-Oscar, pré-Emmy... e de todos os importantes prêmios americanos”, diz a carioca, que é registrada como atriz profissional nos EUA – ela atuou no longa de sucesso “Cidade dos Anjos”, com Nicolas Cage e Meg Ryan, em 1998 - e vota no Sag Awards.

Diretor Fernando Ferraz em carreira internacional

Fernando Ferraz está em uma temporada internacional que proporcionou grandes parcerias e publi no mundo da moda. O diretor e ator recebeu algumas propostas para modelar no exterior passando por Espanha, Lisboa, Londres, Madri e Roma. Seu trabalho tem tido sucesso e o artista vem interagindo com grandes marcas como Calvin Klein, Zara que aliás o vestiu para o grande festival de Madri, Prada e Yubama. Fernando que já tem uma carreira consolidada no Brasil como diretor e preparador de elenco trabalhando com para emissoras como Globo e Rede Record, rapidamente conseguiu destaque no mundo da moda internacional. Com seu visual marcante, espírito jovem, jeito alegre e totalmente dedicado a tudo que se propõe fazer, promete consolidar também sua carreira como modelo e ator internacional. A marca de joias Yubama de Londres acaba de lançar sua nova coleção. Essa campanha que foi lançada estrelada por Fernando Ferraz tem sido um marco. A empresa com sede no Reino Unido com 6 anos de mercado tem como visão mudar o jogo inovar e interromper a obsoleta indústria de joias, trazendo joias de qualidade mais acessíveis, com um olhar jovem e diferenciado.





Segurança psicológica nas organizações e seus benefícios

O conceito de segurança psicológica em um ambiente organizacional foi cunhado pela Dra. Amy Edmondson, professora da Escola de Negócios de Harvard, especialista em culturas de grupos e acadêmica de liderança, formação de equipes e aprendizado organizacional. “Segundo a professora de Harvard, Segurança Psicológica é a crença compartilhada pelos membros de um time de que o time é, em si, um ambiente seguro para se tomar riscos interpessoais. No ambiente de trabalho, em diferentes áreas, em times psicologicamente seguros, as pessoas assumem riscos essenciais que podem levar o rumo de uma decisão para outro caminho como, por exemplo, divergir de uma ideia, dialogar sobre temas sensíveis, contribuir com pontos de vistas diferentes sem medo de ser julgado, humilhado ou de sofrer qualquer tipo de retaliação. E, quando isso acontece, o time é capaz de aprender junto, incluindo to-

dos os pontos de vista para arriscar mais, tomar as melhores decisões de forma mais ágil e inteligente, melhorando o seu desempenho e, consequentemente, o nível de colaboração e engajamento”, explica Patrícia Ansarah, uma das fundadoras do Instituto Internacional de Segurança Psicológica – IISP. Para Veruska Galvão, especialistas em segurança psicológica em times e a outra fundadora do Instituto, a segurança psicológica é o meio e não o fim. “É o funcionamento e não o resultado. É o ingrediente essencial para que times aprendam e performem melhor juntos. Esse conceito levantou o interesse da Google que em 2012, numa iniciativa chamada Projeto Aristóteles, estudando suas equipes internas com o objetivo de descobrir o que fazia alguns times terem melhor performance do que outros, considerando que faziam parte de uma mesma cultura organizacional”.

Made in Guarujá: cidade oferece experiências únicas em um só destino

Mergulho inédito no Brasil, culinária convidativa e hospedagem afetiva

Por: Renata Rode

Guarujá é uma das cidades do litoral paulista que mais oferece opções aos turistas locais, porém, essa última visita da Revista Infomente realmente surpreendeu. Tanto, que resolvemos fazer uma matéria inteira contando um pouco das novidades e começando com um mergulho inédito no país que verdadeiramente nos encantou. Imagine você andar entre tubarões, arraias, uma tartaruga gigante chamada Magali e outras dezenas de peixes, com toda segurança do mundo e respirando normalmente (sim, uma caminhada com mergulho no tanque de um dos maiores aquários da América do Sul). Não estou falando de uma simples visita ao Acqua Mundo porque nesse passeio você já se encanta sem se molhar nem vestir roupa especial, afinal, o aquário local sempre foi uma das atrações principais da cidade. Estou falando do novo Mergulho com Capacete, oferecido pelo aquário, sem contra indicações.



Fica a Dica

“Esse mergulho é único no Brasil” com este capacete, a pessoa não molha nem o cabelo, caminha normalmente dentro do tanque interagindo com os animais, com total segurança e melhor: tendo visão de 360 graus sobre tudo o que está acontecendo ao redor”, explica Luciano Pires, responsável técnico. E uma experiência exclusiva porque todos os cuidados e protocolos existem para que ser humano e ambiente marinho sejam respeitados, e contemplados, o tempo todo. “A pessoa coloca uma roupa especial de mergulhador, com um cinto que contém um peso para que possa ficar submersa, então, desce alguns degraus e recebe o capacete pouco antes de afundar a cabeça. Através de uma tecnologia própria, ela fica respirando sem molhar a cabeça nem cabelos, já que o capacete fica apoiado nos ombros, ou seja, o mergulho pode ser feito porque qualquer um, usando óculos, lentes ou até crianças, desde que prestem atenção e obedeçam às regras de segurança.”

Eu mesma experimentei o mergulho e posso dizer que a experiência é inesquecível. Antes de descer, o pessoal nos prepara conversando e explicando os sinais de “quero subir” ou “não estou bem” e aí por diante. Ele tem sinais para avisar que vamos nos aproximar de um tubarão, arraia, tartaruga ou outro. Cheguei a ajoelhar para quase passar a mão no tubarão que estava no meu pé direito e nem tinha percebido, tudo com a supervisão direta e atenta dos especialistas do mergulho. Além disso, eles gravam e fazem fotos o tempo todo da caminhada que dura de 10 a 15 minutos. Até “Baby Shark” dancei dentro do tanque enquanto minha filha olhava lá fora (me senti quase a atração do lugar porque as pessoas param para ver como é o mergulho e ficam te dando tchau e vibrando com você). O melhor da história toda? Além de superar um medo que eu tinha de mergulho, contemplar o mundo deles por alguns minutos, sentir a paz que é dentro da água, estar tão perto de seres tão incríveis, é maravilhoso. Tanto que quando ele disse, “vamos subir” eu respondi que não queria, que queria ficar mais, que queria interagir mais. Nas fotos dá pra perceber que eu fiquei bem feliz, né? O mergulho com capacete é uma caminhada submersa em uma passarela dentro do tanque oceano que custa R\$ 200 para adultos e crianças a partir de 8 anos podem realizar o passeio (desde que autorizadas e acompanhadas pelos pais e após avaliação do instrutor já que é preciso seguir regras e decorar sinais, etc). O ideal é ir com roupa de banho por baixo e levar toalha, porque após o mergulho é preciso se secar, óbvio. Ainda, para mais informações, acesse o insta do Acqua Mundo. É importante deixar claro que o mergulho é como se fosse uma visita no mundo que é deles, ou seja, nessa modalidade de mergulho não há muito contato físico com os animais, até mesmo para respeitar o espaço dos animais e assim ter os animais sempre saudáveis. Mas a experiência e sensações de estar ali pertinho e no mundo deles, é inesquecível.







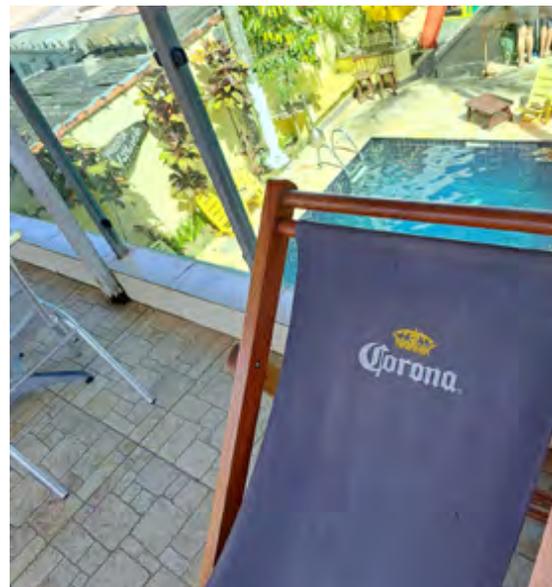
Capadocia é aposta certa: menu diferenciado de frente pro mar

Diante da loucura da cidade grande, quando nos deslocamos para viver momentos de lazer esperamos sempre unir experiências e sensações que nos façam bem. E não existe mistura melhor que bom atendimento, vista pro mar e menu diferenciado, não é mesmo? Tudo isso você encontra no Capadocia. O restaurante traz a decoração e baseada na história da milenar com fusão no misticismo do guerreiro São Jorge. Você pode degustar um filé de peixe alto, ao molho de camarão delicioso, servido com arroz com brócolis e batatas salteadas divino (recomendo) ou se entregar às delícias do Camarão na Moranga, Casquinha de Siri com receita exclusiva do chef e até um refrescante Ceviche servido com tempero na medida certa.

O cardápio é vasto e o menu ainda apresenta opções com carnes, entradas, porções e sobremesas variadas,

além de massas e pratos kids. “Oferecemos comida boa com excelência no atendimento aos nossos clientes porque o restaurante é como se fosse a extensão da minha casa e não admito falhas”, dia Sandra Tavares, proprietária do Capadocia. Realmente a equipe é super atenciosa e indica as melhores opções de custo benefício, sendo que o padrão de qualidade da casa está sempre presente. “Em todos os pratos que utilizamos molho de tomate, por exemplo, faço questão de fazer direto do tomate natural, para que o resultado final seja, além de saudável, um deleite ao paladar”, complementa. O local ainda oferece uma bela carta de vinhos (à noite o restaurante que tem área intimista, porém bem agradável fica ainda mais charmoso). Vale a visita, a experiência e o passeio, sem dúvida alguma.





Hospedagem com jeito de casa da gente? Villarejo Guarujá

Quando a gente viaja, espera encontrar na pousada escolhida um acolhimento, um afago, um pedacinho de lar, não é mesmo? Eu pelo menos não curto hotéis enormes lotados daqueles que você precisa se arrumar parecendo que vai para um evento para tomar café, etc... E que grata surpresa encontrei no Villarejo Guarujá. Eles dizem que é sua casa de praia em formato de pousada, e é mesmo. Os quartos são amplos, limpos, com toda estrutura como Smart TV, ventilador de teto e ar condicionado. Cama boa, frigobar no quarto que você abastece com o que quiser e claro, tem apoio na cozinha com micro-ondas, geladeira, mesas e louças que você pode utilizar durante a estadia. O pessoal do atendimento é nota mil: atenciosos, lhe informam sobre tudo, sem falar no café da manhã servido à vontade que é simples, porém fresquinho, com toque de café feito na casa da avó, sabe? Pela mesa já dá pra perceber que a gente curtiu e aprovou, certo?

São poucos quartos disponíveis por isso tiro meu chapéu para a pousada que traz estacionamento interno privativo para os hóspedes, piscina com queda de água e cromoterapia (à noite é uma delícia), com mesas e cadeiras para que todos fiquem à vontade. Por isso resolvi dizer que a pousada Villarejo Guarujá oferece hospedagem afetiva, porque é mesmo. Uma paz, com limpeza, funcionários atenciosos e liberdade nas áreas comuns. Ah, na hospedagem eles só servem o café da manhã que traz fartura com um ovo mexido caprichado que as crianças adoraram, além de outras opções. Geralmente, quem fica na pousada passa o dia na praia, então, à noite, se não quiser sair basta pedir uma pizza nos locais indicados pelo time do Villarejo e curtir, com segurança, comodidade e conforto, como se estivesse em sua casa.

Acesse: @pousada_villarejoguaruja

Educação financeira é essencial para fugir do rompimento

Estudos mundiais afirmam que a causa de pelo menos 50% das separações é a crise financeira. É claro que todos estamos sujeitos a obstáculos no meio do caminho, porém o brasileiro vive um comportamento que sabota os relacionamentos: a falta de conversa sobre educação financeira. Ainda, de acordo com uma nova pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 57% dos divórcios realizados no Brasil na última década foram motivados por problemas financeiros. Em seguida, aparece a rotina e a falta de tempo como principais causas das separações conjugais. O economista Bruno Musa define que conversar sobre finanças desde o início da relação é primordial. “Realmente vejo que muitos casais têm um tabu grande em falar sobre isso. Eu sempre tive uma boa lição dentro de casa: que isso não tem que ser um tabu, como acontece na maioria das famílias. O fato é que aca-

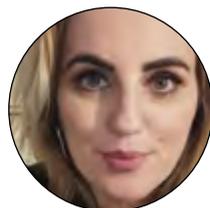


bamos replicando o que aprendemos dentro de casa. É preciso haver a conversa e divisões de valores de maneira natural, para que tudo flua bem. Quanto mais conversar, transparecer e elucidar, menor será o risco de problemas futuros”, explica o especialista.

O que o orientador financeiro quer dizer é que precisamos conversar não só sobre dinheiro, mas é necessário que haja um combinado sobre tudo. “Muitas pessoas jogam ou terceirizam a responsabilidade no tempo, dizendo que não tem tempo para estruturar ou dinheiro ou simplesmente não conseguem planejar as coisas, mas é preciso arrumar a casa sim. Se você estruturar isso e focar, as chances de sucesso num casamento aumentam muito e isso tem a ver também com a parte financeira como um todo. Acho que é um conjunto de coisas, mas que o brasileiro como pouco conhecedor de educação financeira precisa se aprofundar”, explica.

Bom, por aqui algumas pessoas se sentem invadidas quando no momento da paquera perguntamos o que

o pretendente faz profissionalmente, então, imagine conversar sobre valores? Já em outros lugares como nos Estados Unidos, é comum já nos primeiros encontros um falar para o outro o que faz e quanto ganha por ano com determinada profissão. Para eles é mais que natural propagar essa informação e, de certa forma, a leitura sobre o outro, sinergia e afinidades. Finalizando: quanto mais clareza tivermos sobre o papel de cada um na relação, sobre o que esperamos e almejamos, mais certo será o desfecho para o lado positivo da história. Resumindo em uma frase: “o combinado não é caro”. Em todos os sentidos, viu?



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

Capa

Luiiza Tomé

Protagonista em peça baseada no livro de Augusto Cury, artista se diz realizada em todos os sentidos

Por: Renata Rode **Fotos:** Ronaldo Gutierrez

Luiza Tomé poderia ser definida como “furacão” por vários motivos, afinal ela é um poder de mulher daquelas que chega e movimenta o ambiente porque a energia que carrega é impressionante. De pessoa iluminada a artista que sempre se desafia, a menina que chegou a quase desmontar uma televisão quando criança querendo trabalhar com arte se diz realizada em todos os sentidos. “No dia que minha profissão não me der frio na barriga, eu desisto”, brinca, com relação à ansiedade de estreia da peça em que é protagonista.

Alto astral, a morena nascida em Itapipoca (Ceará) ganhou o mundo dando show de interpretação. São tantos os personagens e aparições marcantes na televisão, teatro e cinema que se fosse para colocar na matéria, precisaríamos de no mínimo mais umas quatro páginas só para detalhar sua trajetória. Aos 61 anos de idade (não dá pra acreditar, né) e mais de 40 anos de profissão, ela diz que o dia deveria ter mais horas porque precisa dar conta de ser mãe, mulher, profissional, filha, dona de casa, artista, enfim, tudo



Capa

junto e misturado e divide com os fãs nas redes sociais momentos únicos ao lado dos três filhos amados e da mamãe linda, a quem Luiza reserva muito tempo e amor. Tanto que, sua decisão de estar mais no teatro que na televisão vem de encontro a esse compromisso: o de estar presente para cuidar da vida e da família.

Após 11 anos longe dos palcos cariocas, ela volta a se apresentar no Rio na comédia dramática «Nunca desista de seus sonhos», que estreia dia 6 de janeiro na Gávea. A peça é baseada no livro homônimo do médico psiquiatra Augusto Cury, autor mais lido da década. Em cena, Luiza fará uma psicóloga em crise na sua vida profissional e pessoal, com problemas de relação com a filha adolescente, mas aberta ao amor, guerreira e em busca de sua felicidade.

Contracenar um texto de Augusto Cury tem um peso maior? Como é pra você?

Minha personagem, a Carol, representa a mulher de hoje, independente e competente na sua profissão e na condução da sua vida como mãe... Uma mulher inteligente que incentiva e é um exemplo para outras mulheres. O Cury é muito respeitado e reconhecido por sua trajetória e levar a mensagem dele para o público é muito importante porque as pessoas estão precisando de determinação e força para seguir com seus sonhos.

O que prefere e porque, na ordem de importância pra você por favor: teatro, TV ou cinema?

Respondi essa pergunta a minha vida toda, sempre fui questionada sobre preferências. Pra mim o mais importante é que eu esteja fazendo um personagem pelo qual eu esteja apaixonada, que me empolgue, que eu esteja feliz de fazer porque quando você faz um personagem que não gosta é como viver um casamento infeliz é algo que não dá certo. No atual momento da minha vida estou priorizando o teatro porque como fiz televisão por muitos anos, estou dando preferência ao teatro que me dá mais tempo para cuidar da minha vida e tempo para a família, para cuidar dos meus filhos.

Em uma entrevista recente você disse que está louca para fazer uma malvada, certo?

Sim porque só fiz malvada no teatro, na peça *Lucrecia*.

Você é de uma época que novela era um auge com audiências enormes. Mudou muito hoje, como você vê o cenário atual? Sente falta de fazer novela?

Olha, eu sinto falta de fazer novelas com textos assim gigantescos como a gente fazia, com obras incríveis. Eu realmente sou de uma época que as pessoas sentavam em frente à televisão para acompanhar histórias, elas abriam ali uma lacuna, a novela era algo para se





Capa



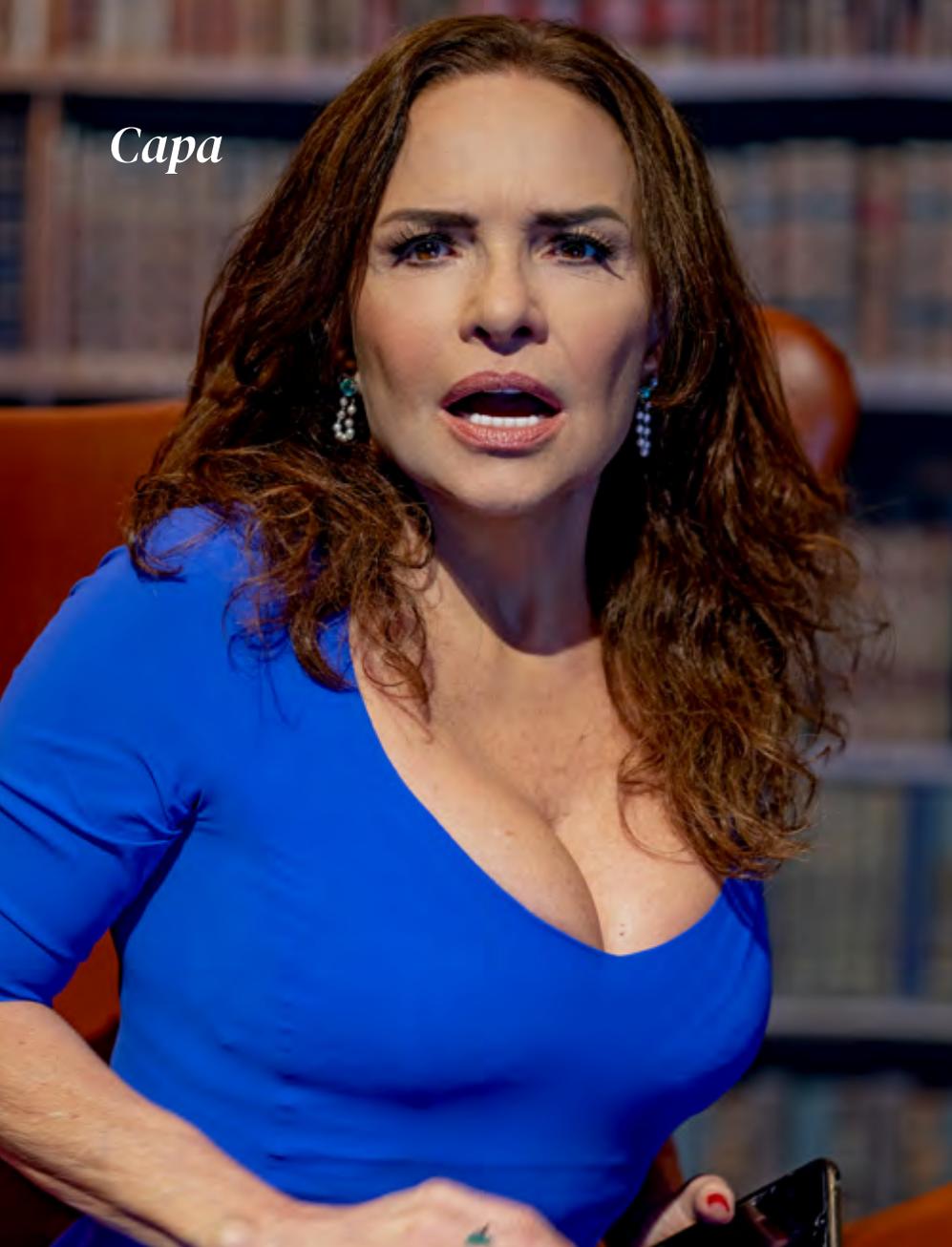


desligar do mundo, das preocupações e entreter mesmo. Acho que as tramas de hoje estão muito agressivas. A gente já tem o jornal para nos colocar a par de tanta coisa ruim, novela deve contar trajetórias de sonhos, sabe?

Como você cuida da sua saúde mental? Porque você passou por uma depressão com quadros graves de pânico por um ano...

Uma das coisas que eu mais faço para tirar a minha ansiedade é ginástica. O exercício faz parte da minha rotina e me deixa e me mantém bem. Além disso eu acho primordial que a gente procure manter a mente positiva, não deixar que pensamentos negativos invadam o pensamento, sabe? Não deixar que pensamentos negativos nos controlem, nós somos donos do nosso pensamento, da nossa mente então como posso agir? Excluindo o negativismo e enaltecendo o positivo, sempre a vitória e nunca a derrota. É uma luta diária e cotidiana.

Você é nossa capa de janeiro por ser um exemplo de mulher, filha, mãe, profissional, cidadã, enfim, mas por muito tempo em sua vida a época do Natal foi difícil porque infelizmente você perdeu seu pai aos 9 anos durante as festas. Como é isso hoje? E que conselho você daria a quem passa por momentos difíceis entre o fim e começo do ano??



espero pacientemente, dou tempo ao tempo, vou amadurecendo, tudo na minha vida foi assim, sempre fui de resolver coisas de última hora como por exemplo, viagens, eu não fico mais projetando, porque se tiver que adaptar algo, eu me reequilibro e pronto.

Tem algo profissional que ainda não tenha feito que gostaria de fazer?

Gostaria de fazer uma malvada na televisão com um universo bem gigante. Você vê que as malvadas elas sempre fazem muito sucesso e se tornam inesquecíveis, vilãs são marcantes e infelizmente a maldade é muito apreciada no mundo.

A Luiza mãe é das corujas ou leas? Ou um pouco dos dois? Porque se dividir entre três não deve ser fácil...

Sou parte coruja parte leoa o tempo todo. E ainda sou mãe, filha, dona de casa, mulher, profissional, enfim, me divido em muito mais que três e acompanho meus filhos mesmo eles já estando crescidos, diretamente. Minha vida é uma loucura, precisaria de muito mais que vinte e quatro horas porque mesmo os mais novos tendo 19 anos, por exemplo, acompanho até rotina de exames de saúde e por aí vai. Sou dessas: presente, imponente, pronta pra tudo e atenta.

Pra finalizar, o que a pandemia trouxe de bom e de ruim, pra você?

Eu acho que não tem nada de bom na pandemia foi muito sofrimento no mundo todo então a única coisa que tem bastante importância que eu aprendi foi que a gente precisa de pouco pra ser feliz, a gente às vezes tem demais e não percebe. Então isso mudou pra mim: aquela Luiza consumista, não existe mais. O confinamento nos fez refletir muito, o sofrimento no mundo e tudo mais, então, mudamos nosso interior, eu pelo menos, modifiquei meu modo de pensar, agir e viver.

Hoje o Natal é muito alegre por estar com meus filhos, minha mãe também comigo, o nascimento de Jesus nos traz muita esperança. O que eu falaria, é que perdas fazem parte da vida, o ciclo natural é esse, que movimenta, né, a gente nasce, vive e se vai então o que eu poderia deixar aqui como mensagem é: se você tem seus pais vivos, ame, beije, abrace, porque a vida passa.

Você fala com naturalidade da beleza e do tempo, inclusive recentemente concedeu uma entrevista dizendo que é preciso saber envelhecer. E você é linda naturalmente, dosa os procedimentos estéticos? Como é isso?

Basicamente os procedimentos que

eu faço hoje são aparelhos no rosto, uso um pouco de botox na testa, bem pouco, porque sou atriz e preciso que as pessoas acompanhem a emoção através da minha expressão, mas eu não curto exageros, sabe? Sou contra volumizar, quer dizer, quem sou eu pra julgar, mas tudo meu é original de fábrica, particularmente eu tenho receio de colocar coisas ou substâncias no meu corpo.

Você está escrevendo um monólogo seu que deve estreiar na sequência dessa peça, correto?

Eu não marco muito data para as coisas, sabe? O projeto está em produção, estou escrevendo com o intuito de realizá-lo claro, mas eu





Plataforma criada por time de artistas é voltada a experiências em NFTs

Revolue, um artista em conexão com a web3 esteve no lançamento da Arcca, uma Comunidade de Arte para todos que une educação, tecnologia e experiência no mercado de NFTs com a realização da Pyra Inc. Feita para quem vive a arte na sua essência e tem a tecnologia como aliada, a Arcca é uma comunidade de arte que vai disponibilizar 333 tokens digitais assinados pelo criador e artista plástico brasileiro Revolve, Lives com artistas, profissionais do mercado digital e Web3 e compartilhamento de experiências em NFTs. Um NFT é a representação de um item exclusivo, que pode ser digital – como uma arte gráfica feita no computador – ou física, a exemplo de um quadro. Além de obras de artes, músicas, itens de jogos, momentos únicos no esporte e memes podem ser transformados em um. A ideia de criar a Arcca surgiu da mente inquieta do artista Revolve, que une o urbano e o contemporâneo em suas criações e a tecnologia não poderia ficar de fora. “Ao todo 333 obras digitais. Cada uma de um animal diferente, todas criadas por mim. Ao adquirir um NFT, o comprador vai garantir a propriedade daquela arte que será registrada na blockchain, além

de ter direito a benefícios exclusivos da comunidade, como conteúdos didáticos sobre o universo Web 3.0, acesso a eventos privados e alguns mimos”, explica. Ao idealizar o projeto, o artista plástico decidiu se unir a quatro sócios para embarcar com ele nessa aventura: Bruno Ferreira, Felipe Siqueira, Pedro Colucci e Thiago Freire. Cada um com a sua expertise, o “dream team” revoluciona a forma como é conhecida a arte, fazendo da Arcca um ambiente totalmente digital construído por uma comunidade onde todos os seus membros possuem uma característica em comum: o apreço pela arte. A comunidade da Arcca vai funcionar através de um app bastante conhecido no mundo dos gamers. Lá, todos estarão conectados com os trabalhos de Revolve, além de outros artistas parceiros: “A proposta é fazer da Arcca um canal para o compartilhamento de experiências de tudo o que envolve a arte. Seja uma coleção, uma obra, ou até mesmo um nome pouco conhecido e que merece ter o seu talento revelado às pessoas”, completa Revolve. Para mais informações sobre a Arcca,

acesse: <https://arcca.club/> ou o insta @arcca.club



Quintal do Espeto anuncia nova casa na Zona Sul de SP

Em fase de expansão, a rede Quintal do Espeto inaugurou uma nova unidade no bairro da Vila Nova Conceição. Conhecida por reunir em um só lugar boa gastronomia, shows de qualidade e ótimos drinks em um ambiente familiar, a rede, cuja meta é expandir cada vez mais novas unidades pelo estado, abre suas portas na Rua Fernandes Moreira, na Chácara Santo Antônio, Zona Sul de São Paulo. A casa possui diversos ambientes, decoração arborizada e climatizada, com estilo rústico com a capacidade de receber 300 pessoas, com um ambiente ideal para a eventos, confraternização de aniversários e happy hour se transformará em mais uma opção de lazer em São Paulo. E em fase de expansão em todas as unidades, o Quin-

tal do Espeto abriu vagas para diversas funções na área de atendimento e relacionamento com o cliente, maître, garçons, auxiliares, barman, gerente de restaurante, hostess, entre outros.

Informações: <https://app.talentbrand.com.br/c/quintal-do-espeto>

A nova unidade do Quintal do Espeto Chácara Santo Antonio fica na Rua Fernandes Moreira 387 para mais informações,

acesse: www.quintaldoespeto.com.br



Linha contra queda dos fios recupera autoestima em dias

Os produtos naturais e exclusivos da Quantic Flora têm o objetivo de melhorar a vida dos clientes, já que a marca traz soluções eficazes recomendadas por especialistas no tratamento de queda capilar, da suave à severa. A linha de Fito-cosmética Vegana traz diferenciais como extratos botânicos comprovadamente funcionais para nutrição, crescimento, nascimento, estimulação dos bulbos e combate à queda capilar. Os produtos são compostos por óleos vegetais com altas concentrações de ácido láurico e linoleico, ômega 6 e 9, vitamina E. Além disso, há também óleos essenciais: a fragrância dos produtos provem de uma combinação equilibrada desses óleos. Por exemplo, o óleo de Alecrim é antifúngico, auxilia no combate à caspa, é tonificante, melhora a microcirculação e nutrição dos bulbos, proporcionando o crescimento e nascimento de novos fios. Há ainda outros segredos na formulação como o Óleo essencial vibracional de Priprioca que é anti-inflamatório e melhora a microcirculação do couro cabeludo, por exemplo, dentre outras alquimias. A empresa oferece kits diversos de produtos como shampoo, condicionador, fluido, tônico, entre outros. É mais que um tratamento de beleza, é um processo moderno que alia a qualidade material de ativos inovadores com a harmonização vibracional cientificamente comprovada pela Física Quântica. Os produtos são compostos por ativos naturais e as embalagens são 100% biodegradáveis. Para mais informações, **acesse:** www.quantiflora.com.br



Consulta de rotina pode evitar doenças graves nos olhos

Uma pesquisa realizada pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), em 2020, constatou que 34% da população brasileira adulta, nunca passou em consulta com um oftalmologista. Essa negligência pode colocar em risco a saúde dos olhos, isso porque a maioria das pessoas só procuram um oftalmologista quando já apresentam incômodos, que em geral, são consequências de uma doença oftalmológica. A oftalmologista Priscilla Drudi, diretora médica da Olhar Certo, faz um alerta sobre a importância de realizar consultas anuais. “Muitas doenças oftalmológicas são silenciosas, como é o caso do glaucoma. Quando a pessoa começa a notar um incômodo escuro em volta dos olhos, a doença já está avançada. Lembrando que embora não tenha cura, o glaucoma pode ser tratado e quanto antes ele for descoberto, evita uma cegueira irreversível”, esclarece a oftalmologista especializada em córnea e doenças de superfície ocular.

Você sabe o que é depressão?

Talvez você não saiba, mas o transtorno depressivo é a quarta doença mais comum na sociedade e um terço da população que recorre à ajuda psiquiátrica apresenta episódios deprimidos, sendo que em países desenvolvidos a possibilidade de desenvolvimento desse quadro é de uma em cada cinco pessoas e nos países pobres esse valor é bem maior. Esse quadro fica mais alarmante quando observamos os estudos que apresentam a estimativa de que 15% da população mundial irá apresentar em algum momento da vida episódios depressivos, sendo mais frequente em adultos, principalmente em mulheres (não sendo exclusividade desse grupo) e que,

em muitos casos, a depressão surge na adolescência e desenvolve-se de forma crônica (dificultando a remissão e o tratamento) durante a vida do indivíduo, surgindo normalmente a partir dos vinte anos de idade.

Para que você possa iniciar sua compreensão sobre a tão falada depressão, é importante salientar que não existe apenas uma “depressão”, mas sim transtornos depressivos, sendo esses classificados pelo DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª edição – American Psychiatric Association). Nesse manual, os transtornos depressivos são classificados como: transtorno disruptivo da desregulação do humor (até doze anos de idade); transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo



maior); transtorno depressivo persistente (distímia); transtorno disfórico pré-menstrual; transtorno depressivo induzido por substância/medicamento; transtorno depressivo devido à outra condição médica; transtorno depressivo especificado; transtorno depressivo não especificado.

Entretanto, compreenda que a semelhança entre esses transtornos envolve a identificação de humor triste, sentimento de vazio ou irritabilidade e somatizações (físicas) e cognitivas que impactam diretamente a vida e o comportamento do indivíduo. Já a diferença entre eles envolve a duração, as causas e o momento do desenvolvimento. Porém, dentre esses transtornos, o mais comentado é o transtorno depressivo maior que

pode ser identificado (episódios) a partir de no mínimo duas semanas de duração e que envolve: alterações no afeto; alterações na cognição; alterações nas funções neurovegetativas (funções do sistema nervoso autônomo); remissões interepisódicas; culpa; pessimismo; tristeza; anedonia; pensamento de morte ou ideação suicida (com ou sem tentativa).

É preciso ainda compreender que as emoções afetam diretamente o fisiológico (taquicardia, taquipneia, sudorese, mãos frias, tremores, alterações digestivas) e mental (cognição, afeto, conação – tomar atitude). Nesse contexto, o quadro depressivo aumenta o risco de: aterosclerose; doença cardíaca; hipertensão arterial; acidente vascular cerebral; declínio cognitivo; demência; deficiências imunológicas; distúrbios metabólicos; diabetes tipo II.

Diante dessas possibilidades de identificação, é importante diferenciar melancolia, tristeza e o luto (naturais durante a vida) do episódio depressivo maior – já que quando esses sintomas e episódios ocorrem simultaneamente, os prejuízos são mais graves no dia a dia do indivíduo (que somente entra nesse quadro se apresentar fatores de vulnerabilidade anteriores). Porém, quando o desequilíbrio do humor se torna contínuo (mínimo de dois anos em adultos e um ano em crianças) a depressão se torna crônica e passa a ser denominada de transtorno depressivo persistente (distímia). Existem ainda, como mencionados anteriormente: transtorno disfórico pré-menstrual (com início após a ovulação e remissão após a menstruação), transtorno depressivo induzido por substância/medicamento (resultado dos efeitos de algumas substâncias de abuso e/ou medicamentos), transtorno depressivo devido à outra condição médica (um quadro resultante de desequilíbrios de vários sistemas do organismo humano, muitas vezes, ignorados durante o tratamento). Assim, quando falamos “depressão”, precisamos realizar uma investigação detalhada sobre esse quadro para que o tratamento seja o mais adequado para a particularidade e para cada fase da vida do indivíduo.



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

O poder de uma História

Executiva especializada em cultura organizacional, comportamento e liderança fala sobre sua trajetória e ensinamentos

Rafaela Danzi é uma eterna apaixonada pelo mundo corporativo afinal já são 25 anos de experiência, sendo que ela iniciou a jornada em busca destas respostas muito cedo. “Comecei a trabalhar aos 14 anos e construí uma carreira sólida em marketing por 15 anos. Mas queria mais. Precisava de um novo rumo. Queria fazer a diferença na vida das pessoas. Após uma longa jornada, compreendi meu propósito e há 10 anos fundei a The True Bee, empresa onde atuo como CEO, trabalhando intensamente com cultura organizacional, board education, comportamento e liderança, unindo pessoas ao redor de um mesmo propósito com sensibilidade, compromisso e colaboração”. A executiva afirma que se sente orgulhosa de trabalhar com as maiores lideranças do país e segue em constante movimento, em diversas frentes, dando voz ao que acredita. Rafaela ainda é Conselheira de Administração pelo IBGC, palestrante, podcaster e coautora dos livros “Mulheres Que Transformam” e “Mulheres na Liderança”, da Editora Leader.

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

Que ressignifique os seus momentos de adversidade, pois são esses momentos nos moldam. Quando olhamos pelas lentes do outro, conseguimos nos libertar do vitimismo e alcançar o protagonismo nas nossas vidas, conseguimos ser a mudança que queremos ver acontecer. Nós não mudamos o outro, nos mudamos a nós mesmos e assim impactamos no outro. Isso não significa fingir que nada está acontecendo. Significa olhar para dentro, o autoconhecimento. Significa entender o seu próprio funcionamento, reconhecer as suas emoções e assumir a responsabilidade no processo de mudança. Significa parar de gastar energia procurando culpados e assumir as rédeas da sua vida.

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

Sempre fui muito dedicada ao trabalho e tive a sorte de trabalhar com o que amo, isso me inspira todos os dias. Quando pequena, me imaginava tocando um escritório, cheia de responsabilidades e brincava muito disso. O meu objetivo nunca foi “quero ser bem-sucedida”, o



Ápice

meu objetivo sempre foi ser muito boa no meu trabalho e ser reconhecida por isso, deixar um legado, fazer diferença por onde passava. Atingir o patamar que cheguei é consequência disso. O sucesso é consequência de “ups and downs”, de muito suor e ousadia.

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

A minha infância não foi um mar de rosas, contrariei a minha família optando por não fazer o que eles queriam para mim profissionalmente e as minhas escolhas me trouxeram o reconhecimento que buscava. Não significa que foi fácil. Como eu não tinha incentivos, me restava fazer muito bem a minha função e ir além constantemente no que era possível, abraçando novas oportunidades. Eu dizia “sim” e depois aprendia a fazer com muita dedicação e determinação. Resumindo, qualquer coisa que resolver fazer, faça bem feito. Vai limpar o chão? Limpe para que possa comer nele. Aprendi a ouvir o outro de forma ativa, a enxergar pelas suas lentes, sem rótulos ou julgamentos. Era isso que buscava para mim e hoje tenho o privilégio de fazer com os outros.

O que você pode apresentar sobre inovação?

No mundo em que vivemos, somos obrigados a inovar a cada dia. A natureza do trabalho do séc. XXI é baseada na construção de relacionamentos, na intuição, no propósito. As empresas são um organismo vivo e os grandes líderes já reconhecem a importância e o poder do desenvolvimento humano através do autoconhecimento. Essa é a tendência. As pessoas precisam estar convencidas do propósito da empresa para escolherem fazer parte dela. Em um passado não muito distante, não parávamos para pensar no que faz sentido para as nossas vidas, éramos levados por ela. Hoje o movimento é contrário. Uma conquista da humanidade.

Que legado você quer deixar?

A minha maior ambição é transformar o mundo através do meu trabalho. O meu propósito é inspirar pessoas a irem além das suas crenças, a enxergarem o mundo com outras lentes, a encontrarem a sua melhor versão. Esse é o legado que quero deixar.



Andréia Roma

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



Os hormônios, a cura e nossa pele

Os hormônios atuam de diversas maneiras no organismo, influenciando desde as emoções, a sensibilidade até o desenvolvimento reprodutor e outras mudanças corporais. Os hormônios podem ser definidos como substâncias secretadas por glândulas endócrinas que atuam em locais específicos. Esses produtos são secretados pela glândula na própria corrente sanguínea e seguem até o seu alvo, onde se ligam a receptores específicos, desencadeando o funcionamento daquele tecido ou órgão.

É importante salientar que, como os hormônios ligam-se a receptores no seu local alvo, não influenciam qualquer tipo de célula. Isso quer dizer que um hormônio pode circular na corrente sanguínea sem atrapalhar o funcionamento de outras células. Ao longo da vida, as quantidades dos hormônios se alteram significativamente, trazendo modificações no comportamento, no corpo e no metabolismo. Os hormônios atuam de diversas maneiras no organismo, influenciando desde as emoções, a sensibilidade até o desenvolvimento reprodutor e outras mudanças corporais.

Porque estamos falando de hormônios? Porque eles fazem parte de nosso sistema, do nosso copo, e nossa pele está inegavelmente relacionada à nossa saúde como um todo, sendo muitas vezes um espelho para aquilo que acontece dentro da gente. Essa visão inte-

grativa que a dermatologia natural tem de nosso corpo é, no entanto, algo que ainda é raro de se encontrar na visão de médica clássica.

A ideia de que para tratar algo em nossa pele é necessário apenas receitar dermocosméticos acaba ignorando outros problemas subjacentes àquele sintoma, fazendo por vezes o tratamento ser paliativo e nunca chegar à cura desejada.

Dentro da visão integrativa preciso olhar além e sobre vários pontos de vista, e inclusive conscientizar o paciente sobre isto também; para que ele possa compreender seu processo e participar do seu tratamento e sua resolução. Precisamos compreender que a maioria dos problemas de pele são sinais do nosso organismo nos mostrando que nossa saúde não está indo tão bem quanto imaginamos.

Nossa pele é um reflexo da saúde dos nossos órgãos internos, que podem estar sobrecarregados estressando nosso sistema imunológico e conseqüentemente a pele.



Dra. Flávia Maklouf

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

Óleos essenciais e cabelos: o casamento perfeito

Como já falei na última revista, os óleos essenciais são aliados nos cuidados com os fios. Por isso, decidi escrever um pouco mais sobre os benefícios dessa aplicação nas terapias capilares. Dentre as opções de óleos essenciais temos muitas, porém, cada qual com suas propriedades.

CEDRO: O óleo essencial de cedro (cedro-do-atlas de nome científico *Cedrus atlantica*), apesar de ser utilizado primariamente para tratar a caspa, é um ótimo tônico para a saúde geral dos cabelos. Possuindo uma grande reputação por prevenir a queda de cabelo e promover o crescimento do mesmo, este é um dos primeiros óleos recomendados para alguém com perda de cabelo. Apenas pingue uma gota na área careca e logo ele promoverá um rápido crescimento de cabelos novos.

CAMOMILA: O óleo essencial de camomila é um excelente relaxante e calmante. Ele alivia a inflamação e ainda desintoxica. Estas qualidades fazem dele uma ótima adição ao seu regime capilar para aumentar o crescimento do mesmo.

SÁLVIA ESCLAREIA: A sálvia esclaréia contém propriedades que relaxam e promovem o equilíbrio hor-

monal. Ela é muito benéfica também para promover o crescimento capilar, reduz a perda, previne a caspa e ainda limita o acúmulo de óleo, diminuindo a produção de sebo. Este óleo é especialmente bom para a saúde feminina, principalmente quando tratamos da saúde reprodutiva. Ele também é um regenerador das células, cabelos e pele. Especialmente bom para a saúde feminina, principalmente quando tratamos da saúde reprodutiva. Ele também é um regenerador das células, cabelos e pele.

CIPRESTE: O cipreste está incluído em muitas receitas para o cabelo, com o intuito de melhorar a circulação e a força capilar. E uma vez que é importante ter uma boa circulação sanguínea nos folículos para um bom crescimento capilar, o óleo essencial de cipreste (extraído da espécie *Cupressus Sempervirens*) é excelente.

IMMORTELLE (SEMPRE – VIVA): O óleo essencial de immortelle (Sempre Viva) de nome científico *Helichrysum*, é um ótimo regenerativo para todos os tecidos do corpo. Suas propriedades regenerativas ajudam o tecido do escalpo, bem como melhora o fluxo sanguíneo para o mesmo. Esta circulação melhorada abastece os folículos capilares com nutrientes e san-



gue novo, o que melhora bastante a taxa de crescimento do cabelo.

LAVANDA: Assim como o óleo de camomila, quem é que não gosta desta planta? Ela tem um aroma soberbo, equilibrado, calmante, regenerativo, anti-inflamatório e ainda reduz o estresse. E, apesar de ser extremamente benéfico colocar o óleo essencial de lavanda em seu couro cabeludo, ele também é um ótimo recurso para ter sempre à mão! Colocá-lo ele no difusor é algo divino, e se você estiver precisando baixar um pouco a intensidade do estresse, ele também é perfeito para o serviço. Reduzir o estresse com certeza irá ajudar seu cabelo a crescer mais rápido.

ALECRIM: Ele é um excelente tônico neural, uma vez que refresca e clareia a mente. Também podendo ser utilizado para dar brilho a cabelos sem vida, tratar a caspa, pele oleosa e muito mais. O óleo de alecrim é perfeito para promover o crescimento capilar, pois aumenta o fluxo sanguíneo para o couro cabeludo enquanto estimula o metabolismo celular. Esta circulação aumentada melhora o fluxo de sangue e nutrientes para os folículos capilares, dando uma bombada no crescimento de seus cabelos.

YLANG YLANG: O ylang ylang ou ilangue-ilangue, de nome científico *Cananga odorata* assim como a lavanda, é excelente para reduzir o estresse. Com uso extenso para engrossar o cabelo e ainda estimular o crescimento do mesmo. O ylang ylang ainda pode equilibrar a produção de óleo no couro cabeludo, podendo também acabar com as pontas duplas.

HORTELÃ-PIMENTA: Hortelã: tem propriedades antimicrobianas que favorece o controle dos micro-organismos do couro cabeludo, combatendo a caspa e ajudando no aumento do fluxo sanguíneo local. Esse texto tem foco informativo, então sugiro que você tenha sempre acompanhamento de um terapeuta especializado para que os resultados sejam positivos. Esteja atento ou atenta porque inclusive, mesmo óleos essenciais, podem causar alergias. Então, busque informações e um especialista para usufruir de todos os benefícios de seu uso.



Claus Pita

Cabeleireiro, Colorista, Terapeuta Capilar e Maquiador
@clauspitaoficial

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Aline Rosado: saúde mental em primeiro lugar!

“O assunto de saúde mental no trabalho é muito presente e está constantemente em pauta na minha vida, a ponto de palestrar sobre o mesmo para dezenas de pessoas, quebrando a ansiedade que sempre esteve dentro de mim e qualquer medo de me expor perante a sociedade. Arrisquei-me na rede social LinkedIn para trazer o assunto à tona diversas vezes, pontuando meu forte descontentamento.”

Camila Gullo: a transparência é essencial no Compliance

“Ouvir, organizar, cuidar, elaborar, executar, monitorar, revisar são tarefas presentes no cotidiano de várias profissões, mas ganham destaque no Compliance. A exigência da transparência das operações e o estudo dos riscos de uma empresa, assim como o conhecimento sobre relações humanas e normas, o tornam uma profissão exigente com os detalhes. Muitos desses passos exigem protagonismo e liderança.”



Caroline Silva se apaixonou pelas práticas na área

“Comecei a viver o universo do Compliance no meu dia a dia, tive uma chefe que me ensinou muito e de forma construtiva comecei a trazer ideias de mudança e melhorias nos processos internos, sempre focando em soluções e nunca em problemas ou ações pendentes de gestores anteriores. Eu simplesmente me apaixonei pelas práticas de Compliance e descobri o poder que ele tem de transformar organizações e, por que não, a sociedade?”



Catarina Rattes e a luta pelo melhor trabalho, sempre

“No ambiente corporativo também passei por situações muito difíceis (muitas vezes interagindo com pessoas que deveriam promover o Compliance). Infelizmente algumas vezes os “vencedores” de ética, respeito, transparência e conformidade não aplicam esses conceitos em suas próprias interações profissionais. Essas experiências negativas com profissionais do Compliance inseguros, vaidosos, cheios de si, traiçoeiros, invejosos e desonestos chegaram a me fazer pensar em abandonar a atuação no Compliance.”



Cristiana Aguiar Salles de Barros e o desafio em um ambiente machista

“Até que esbarramos com o machismo novamente. Eu já sabia que o meu chefe era machista e que por ele eu não seria a pessoa ideal para fazer esse trabalho, mas como eu era muito bem-vista na empresa, modéstia parte meu trabalho era muito reconhecido, fui recomendada para a vaga pelo presidente e o vice-presidente, além do diretor comercial. Logo depois de algumas perguntas do tipo ‘eu marido vai deixar você viajar?’, eu fui selecionada para a vaga.”

Cynthia Bolognini acredita em Deus para dar força aos seus propósitos

“Acredito profundamente que Deus une propósitos e naquele momento mesmo incrédula com a oportunidade sintonizada com o que desejava, tive certeza que nada é por acaso, era um chamado da vocação para ressignificar e legitimar o propósito que sempre me moveu. Enxergo Deus como um amigo generoso que se fez e se faz presente me agradando com pessoas, momentos e situações que não ousei pedir em oração; hoje, muito do que sou é fruto de uma fé inabalável e da certeza de que mesmo quando sozinha nunca estou só.”



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

Seleção campeã de produtos

Separamos itens incríveis para seus cuidados diários sendo que algumas são até sugestões de presentes. Aproveite!

Balm Lemon & Mint B.URB
hidratante para pele, barba e bigode com exclusivo bioativo SheaButter, que possui alta propriedade hidratante dos fios



Balm Up Ruby Kisses Kiss New York

a marca amplia sua linha de balms labiais com a nova cor Hands Up, um tom coral suave, diferente de um batom comum



Pomada Modeladora Ganza Barbearia
premiada no Academy World Beauty, a marca lança duas pomadas com efeito matte ou molhado e ação social atrelada



Sérum Multifuncional Dermage
ativo hialurônico vegetal com extrato de green tea e phyto retinol para uma renovação celular de todos tipos de pele





Keune Care Satil Oil Treatment

finalizador super leve que combina óleos de maracujá, monoi e baobá para nutrir os fios e protegê-los dos raios UVA e UVB



Sabonete Albany Antibac Flora com Mentol, ideal para controlar a oleosidade e complexo adstringente para sensação de frescor durante e após o banho

Densifiant Fondant Olhos Profuse

anti-idade para olhos que suaviza as linhas de expressão da pele recupera a firmeza e devolve a sustentação da região dos olhos



Protetor Corporal FPS60 Darrow

protege, hidrata e refresca, para proteção solar corporal com textura não pegajosa, resistente à água com rápida absorção



Renew Solar FPS 70 com Protinol

protege a pele da exposição solar enquanto trata o rosto estimulando o duplo colágeno para diminuição de aparição de rugas

Presente Coleção Make dos Sonhos Avon

kit com paleta de sombras, batom Encanto Real, delineador retrátil Diamond e Wonderland Esmalte Tesouro Guardado



A criança interior no mapa astral

Você sabia que tem uma casa do mapa astral que conta como foi sua infância? A casa 3 fala sobre os primeiros aprendizados, a convivência com os irmãos, primos, vizinhos e como sentimos o ambiente ao nosso redor. Ainda, ela indica como absorvemos emocionalmente essa fase e na vida adulta é a nossa comunicação com o mundo, ou seja, o resultado de tudo que vivemos na infância.

Todos nós sabemos o quanto a infância impacta a nossa vida adulta, porém, o que a maioria não entende é que criança sente e enxerga as coisas de uma maneira muito própria e que às vezes, acontecimentos aparentemente bobos para os adultos podem ser aterrorizantes para uma criança, e que à medida que crescemos criamos mecanismos para lidar com situação que foram traumáticas e um dos recursos mais utilizados é o esquecimento...SQN. Todas essas memórias ficam guardadas no inconsciente e vão direcionar nossas ações e decisões na vida adulta.

Nossa criança interior está ali, o tempo todo falando, querendo ser vista e cuidada e ela sempre vai reagir como criança e é muito comum adultos em situação de estresse terem atitudes infantis, até um pouco incom-

preensíveis para um adulto. Tenho um cliente de 35 anos, que se sentia sabotado pelas pessoas do seu convívio. Na leitura do mapa constava que durante a infância tinha alguma ocorrência traumática e ele disse que não, que a infância tinha sido tranquila, sem nenhum evento que tivesse importância, mas como a vida estava difícil, ele optou por fazer um ciclo terapêutico pra entender o que causava esses problemas. Na primeira sessão percebi que ele emburrava em algumas perguntas sem nenhuma consciência disso aí tratamos sua criança interior e vieram as lembranças do quanto ele sofria quando a mãe saía para trabalhar. O sentimento de abandono, medo e uma certa rejeição o tomavam e uma das formas de receber mais atenção era justamente emburrar, com isso a mãe ficava preocupada e tentava animar ele brincando, fazendo festa e ele virava o centro das atenções. O curioso é que ele não tinha nenhuma lembrança desses fatos: a memória foi acessada e depois ele confirmou com a mãe. Após isso as mudanças nas reações emocionais diárias começaram e essa mudança no comportamento impactou nos relacionamentos pessoais e profissionais e usando as palavras dele: “parece mágica a forma como as pessoas passaram a me tratar”.

Tive um outro caso muito curioso com uma moça de 27 anos que tinha uma sensação de agressão quando inicia-



va uma relação sexual. No começo era sutil, mas começou a evoluir até que ela começou a evitar qualquer aproximação com o namorado, que era gentil e amoroso porque a sensação era insuportável. No mapa dela constava agressão física ou psicológica na infância e imediatamente ela negou, teve uma infância ótima, foi super desejada, a mãe parou de trabalhar para se dedicar a ela, os pais tem um relacionamento excelente e estão juntos e felizes até hoje, nunca teve parentes ou pessoas estranhas convivendo na casa e os pais são amorosos e protetores e na sessão terapêutica ela se viu bebê no berço ao lado da cama dos pais e viu que muitas vezes acordou e viu o pai e a mãe namorando e sentia algo muito forte vindo deles e como não sabia o que era, ficou registrado como algo ruim, negativo, agressivo e era a mesma sensação que ela sentia agora, ela perguntou para a mãe se dormia com eles quando bebê e a ela confirmou inclusive a parte que não conseguiam namorar porque ela acordava e começava a chorar e que mudaram ela de quarto quando completou 1 ano por sugestão da pediatra.

Tratamos a criança interior e hoje essa moça casou com o namorado e está feliz sem nenhum resquício desse trauma. Por isso é importante conhecer o próprio mapa astral e caso tenha situações sem explicação no seu emocional, normalmente é sua criança interior ferida pedindo ajuda e quando acessamos e tratamos a mudança é imediata!

Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora dos ebooks “Decifrando os Signos” e palestrante de Astrologia
[@mfernandapalhares](#)



Palavras malditas

Diante dos recentes casos de ofensas verbais praticadas às personalidades públicas como Rodrigo Maia, Ciro Gomes e Gilberto Gil, foram o gatilho que proporcionou a abertura à discussão sobre o assunto sobre o tipo penal dos crimes contra a honra. Desde o período Imperial, já constavam na legislação penal de 1830 (Código Criminal do Império do Brasil) o estupro ou mesmo o rapto de uma mulher, como tipos incriminadores do tipo, contra a honra. Com o avanço da sociedade e a “evolução” penal e processual penal proporcionou muita mudança sobre o tema. Com o “aprimoramento” do Código Penal de 1940 (acredite se quiser) os crimes considerados contra a honra passaram a ser: a Calúnia, a Injúria e a Difamação. Vale registrar as raras hipóteses de condenação decorrente dessas práticas de crimes. Por via de consequência estas infrações costumam ser arquivadas ou acabam se limitando com penas de indenizações às vítimas. O número de processos abertos é razoável, entretanto, existem muitas ferramentas jurídicas são utilizadas durante o curso e, consequentemente acabam inibindo as possibilidades de condenações. Consequentemente acabam desestimulando qualquer pessoa da intenção de se socorrer do judiciário para ga-

rantir os seus direitos. A título de informação, existem comarcas no país de há mais de dez anos não registram proposições de ações. Passemos à parte prática! A ação do agente, ou seja, a fala, será o ponto determinante para identificar o tipo de crime cometido. Outro ponto importante a saber é sobre a possibilidade do cometimento do constrangimento ilegal, em que o agente impede o direito da vítima de ir e vir, inclusive por meio violento. Vale registrar de que o ato de importunação por si só não configura prática de crime. Entretanto, o nosso Código Penal contempla em seus artigos 138, 139 e 140 os crimes contra a honra, ou seja, respectivamente, Calúnia: em que o agente atribui falsamente um crime à vítima; para a prática desse crime a Pena será de detenção, de seis meses a dois anos, e multa; Difamação: nesse instituto o agente atribui um fato negativo do qual não seja considerado crime e, em caso de condenado a Pena será de detenção, de três meses a um ano, e multa; por fim a Injúria: onde o agente atribui palavras ou qualidades negativas podendo ser xingamentos, com Pena de detenção, de um a seis meses, ou multa. Nesse caso específico, o legislador inseriu o idoso e os portadores de deficiência como forma mais gravosa no tipo penal, pois, contra pessoa maior de 60 (sessenta) anos ou portadora de deficiência, ex-



ceto no caso de injúria a Pena será aplicada em dobro. Toda pessoa submetida a qualquer desses institutos de violência verbal contra a honra possuem o direito de representar judicialmente o agente causador das ofensas. Destarte, para fazer valer o direito é necessário que o ofendido elabore um boletim de ocorrência e faça a opção pela representação (desejo de processar o autor das ofensas), tendo em vista se tratar de crime de ação privada. Nos institutos dos crimes contra a honra, a iniciativa será exercida pela Vítima (ofendido) ou mediante um representante legal (Advogado) através da queixa crime. Em verdade, às vítimas que sofrerem esses tipos de crimes, com a certeza e brilho Solar terão a sensação de irrisignação, pois, apesar do constrangimento, ofensa e transtorno passado com o episódio em face da sua honra, não terá o respaldo jurídico capaz de satisfazer a ofensa sofrida. Destarte, nossos parcos conhecimentos, nos permitem declinar sobre os crimes contra a honra estarem divorciados aos atuais interesses da sociedade, pois não conseguem mais aplicar o ideal da lei, qual seja, se antecipar às necessidades da sociedade, com o propósito de inibir a sua prática. Modestamente, a legislação Penal (Código Penal e Código de Processo Penal) estão a quem da evolução da sociedade e, por essa razão acarretam prejuízos de ordem jurídica e so-

cial. Com efeito, e sob minha ótica, a bússola de direção aos crimes contra a honra teriam maior efetividade caso às penas fossem de cunho pecuniário (dinheiro) e não criminal. Nos casos de condenações em caráter pecuniário a resposta do judiciário traria, certa maneira, conforto às vítimas. Lembrando que a inadimplência (deixar de pagar) do devedor não acarreta possibilidade de prisão, porém, podem acarretar cerceamento de outros direitos como: bloqueio de contas bancárias, bloqueio da Carteira Nacional de Habilitação (CNH), de Passaportes, de créditos, de investimentos e outros. Os crimes contra a honra são de ação penal privada (o início da ação restará condicionada à vontade da vítima). Se houver lesão corporal leve ou se for injúria discriminatória, é ação pública condicionada à representação (a vítima deve manifestar o desejo de processar o autor das ofensas). Se houver lesão corporal grave ou gravíssima ação pública incondicionada (esta será promovida pelo Ministério Público na figura do Promotor de Justiça, independente da vontade ou interferência da vítima ou terceiro, bastando, para tanto, a notícia crime – boletim de ocorrência).

Não raras ocasiões podemos nos deparar com esses tipos de ofensas, seja no trânsito, no comércio, eventos públicos ou privados, todavia, é importante usar a regra básica, a educação para dirimir qualquer possibilidade de ofensa, mas, se sofrer alguma ofensa contra a honra saiba que a paciência e o equilíbrio psicológico serão fatores importantes para determinar as consequências do deslince. Ocorrendo qualquer hipótese dos crimes contra a honra ou acumulados, tente reunir provas de que foi vítima, como filmagem, testemunhas, registre o boletim de ocorrência (esses crimes admitem elaboração de boletim de ocorrência no formato on line), busque orientação de um profissional do ramo do direito e caso tenha real necessidade, promova a ação penal e cível (indenizatória) contra a parte que lhe ofendeu. Lembre-se de que palavras podem até se perder no tempo, mas se for capaz de reunir provas contra o interlocutor das ofensas, elas (palavras) terão efeitos nefastos quando juntados no processo judicial. Encerro com o adágio popular: “faça o que digo, mas não faça o que eu faço”



Dr. Émerson Tauyl

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

Previsões

Momento de evolução e crescimento

Os astros indicam que é um período de paz, harmonia e felicidade, com novas oportunidades que vão surgir para que cada signo alcance a tão almejada probabilidade de crescimento profissional e financeiro, além do pessoal. Acredite!

Áries 10 de Paus

Será preciso traçar estratégias de ação e escolher prioridades a serem resolvidas dentro dos desafios que se descortinam em seu caminho.

Gêmeos O Louco

Acredite em si e ouça seu coração, não importa o que os outros possam pensar. Se parecer certo para você, vá em frente e não tema. Acredite.

Touro 7 de Ouros

Perceba que os resultados de agora são frutos de um longo período de trabalho duro, por isso não desista. Persistir é a chave então, continue.

Câncer 4 de Espadas

É um momento de descanso e recuperação, reorganizando os sentimentos e a mente, ganhando forças e reavaliando as prioridades. Analise e pondere.

Leão Roda da Fortuna

Seja gentil com os outros e eles serão gentis e atenciosos com você. Dê o tipo de energia que você também deseja receber de outras pessoas.

Virgem A Estrela

Seu senso de positividade pode ser um poderoso ímã, dando-lhe uma sensação de carisma e charme. Aproveite isso e siga na direção do sucesso.

Libra 6 de Ouros

Seus esforços serão recompensados e agora você poderá colher os frutos de seu trabalho árduo. Então comemore o que plantou e siga aproveitando.

Escorpião 3 de Copas

Curta esta nova boa fase de bons sentimentos com o coração e a mente abertos ao lado de quem ama. Você merece e precisa dessa validação.

Sagitário 9 de Copas

Você sabe a importância de se dedicar às tarefas e tem cumprido metas, trazendo frutos maravilhosos e que contribuirão muito para seu futuro.

Capricórnio 5 de Espadas

Acreditar que todas as pessoas estão contra você só atrairá mais insegurança e o afastará de quem lhe preza. Dê valor ao que precisa e foque no necessário.

Aquário 4 de Ouros

Você está se dedicando e se esforçando ao máximo para alcançar os seus objetivos e isto está sendo nutrido pelo universo. Então, analise e receba!

Peixes 2 de Espadas

Se você usar seu coração e mente, haverá uma solução que deixará todas as partes satisfeitas e positivas. O equilíbrio se faz necessário, hoje e sempre.



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