

# REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE  
NA PALMA DA SUA MÃO

FEVEREIRO 2023 | Nº 23



**MAPA  
ASTRAL**  
O ano ainda  
não começou

**VITAMINA D**  
Para saúde mental?  
Sim!



**Patricia Pugas**  
Executiva da  
Magazine Luiza  
fala sobre  
a gestão de  
pessoas

# CÁSSIO SCAPIN

Ator premiado dá vida a  
Santos Dumont: “Brasileiro que  
produziu o bem para a humanidade”

# 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

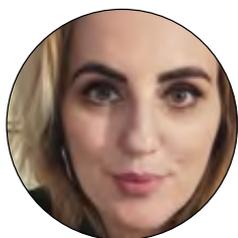
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

# Um voo que emociona pessoas e vidas

**E**le é um exemplo de artista. Premiado, renomado e versátil, Cássio Scapin dá vida ao mestre da aviação em uma megaprodução que está em cartaz em São Paulo. Mais do que talento, o ator esbanja dicas de como cuidar da saúde mental, fala sobre a carreira, televisão e cultura no Brasil. Além da matéria exclusiva, a Infomente traz colunas que tratam de beleza, previsões, atualidades e claro, polêmicas. Esperamos que goste! Grande beijo!



FOTO: DIVULGAÇÃO



**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

**Editores-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



### 30 ÁPICE

O Poder de uma História .....

### 36 ARSENAL BEAUTY

Produtos de beleza selecionados



### 10 JAPONÊS

Gastronomia em diversos endereços

### 14 CÁSSIO SCAPIN

O voo dos voos no teatro

### 16 CORPO E MENTE

A importância da Vitamina D



### 38 MAPA ASTRAL

O trânsito dos planetas em sua vida

### 44 PREVISÕES

O tarô revela o futuro dos signos

# 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



FOTOS: DIVULGAÇÃO

### Sérgio Reis comemora 65 de carreira com gravação de DVD

Em um show repleto de emoção, Sérgio Reis celebrou seus 65 anos de carreira. A gravação do DVD “Brasileiro - Sim Senhor”, no Teatro Bradesco, em São Paulo, marcou a comemoração da trajetória do artista que é um ícone da música brasileira. O repertório contou com releituras de grandes sucessos como: ‘Coração de Papel’, ‘Menino da Gaita’, ‘Menino da Porteira’, ‘Chico Mineiro’, ‘Chalana’, ‘Cavalo Preto’ e muito mais. Além de algumas faixas inéditas, o espetáculo teve participações especiais de Mayck & Lyan, Augusto & Atílio, Matogrosso e Mathias, Di Paullo & Paulino, Padre Alessandro Campos, Renato Teixeira e Los Castillos. Esse é o quarto DVD do artista, nessas mais de seis décadas o cantor gravou apenas dois projetos: ‘Filho Adotivo’, com os filhos, e ‘Amizade Sincera’, em parceria com um dos melhores amigos, Renato Teixeira.

### “Mal Resolvida” é a nova música do Grupo Revelação

Disponível nas principais plataformas e no Youtube, “Mal Resolvida” é o novo hit do Grupo Revelação. A faixa faz parte do lado B do projeto “Revela Samba Beach 2”, gravado em Recife em 2022 e chega com um refrão potente e contagiante. A música tem uma pegada “sunset beach clube”, que já é marca registrada do “Revela Samba Beach”. Além disso, a canção traz uma letra romântica que como o próprio nome já diz, relata uma relação que não foi terminada da melhor maneira.



## Paula Fernandes faz parceria em música inédita com Tierry

A cantora Paula Fernandes lança música inédita com Tierry no volume 3 do seu EP “11:11”. “FDP” é a canção de lançamento e é carregada de sentimento e sofrência, do jeito que o público gosta. A letra fala sobre relacionamento e paixão, numa mistura vocal que certamente se desdobrou num resultado incrível. Gravado em um haras no interior de São Paulo, o álbum é dividido em três volumes. “Para mim foi uma honra o convite da Paulinha. Fiquei extremamente feliz quando ela me convidou. A Paula é um grande nome da música sertaneja e me senti lisonjeado por ter sido convidado por ela”, comenta Tierry. A produção musical do projeto é assinada por Ricardo Lopes, que trouxe novas sonoridades ao timbre e características tão marcantes de Paula Fernandes. Já a direção do audiovisual é de Julio Loureiro. “Esse é um projeto o qual eu me orgulho e tenho prazer em compartilhar com meu público. Cada parte dele tem um significado especial e traz canções que retratam sentimentos verdadeiros e sinceros. A terceira parte vem acompanhada dessa música incrível, “FDP”, em parceria com o querido Tierry e mais quatro músicas lindíssimas. Eu espero que meu público se



surpreenda e curta cada lançamento, assim como eu”, comenta Paula Fernandes. As novidades não param por aí. Cada volume vem seguido por uma websérie com bate papo leve e descontraído com os participantes do seu audiovisual. O primeiro e o segundo episódio, com participação de Israel e Rodolfo e de Lauana Prado, já estão disponíveis no youtube da cantora.

## Joelma anuncia gravação de DVD em São Paulo

A rainha paraense Joelma irá passar por todo o Brasil com a turnê do DVD “Isso é Calypso Tour Brasil”. Ela já iniciou o projeto, que será gravado em 5 capitais brasileiras. A primeira gravação foi feita em Recife/ PE no mês de dezembro e ela acaba de anunciar a segunda cidade: São Paulo. A data escolhida é 14 de abril e o local é a casa de shows CTN - Centro de Tradições Nordestina. “São Paulo é um lugar muito importante na minha história. Temos muitos momentos incríveis juntos e vamos fazer mais um pra ficar marcado. E o CTN foi escolhido pensando em tudo isso; nostalgia, gratidão, amor. Enfim, espero todos vocês, estou preparando um show superespecial pra essa gravação e repleto de surpresas!”, comenta Joelma.



# Rodízio mais acessível para democratizar a comida japonesa

**Rede Nakato se destaca pelo custo benefício com variedade e qualidade**

**A** comida japonesa, considerada mais saudável e por muito tempo diferente e minimalista no Brasil, começou como festival de pratos orientais adaptados ao paladar nacional e só passou a ser apaixonante, com a invenção do rodízio. Esse é o carro chefe do Nakato, que se destaca pelo custo benefício ao oferecer uma grande variedade de itens quentes e frios, bem como refrigerantes e sorvetes inclusos e à vontade, a partir de R\$ 79,90. Um grande detalhe é que todas as unidades da rede incluem bebidas como refrigerante, suco e água à vontade, além de sobremesa. Esse é um diferencial importante, porque ao incluir bebidas e uma sobremesa, o cliente sabe exatamente quanto vai pagar e evita tomar sustos na hora de fechar a conta. Com um pouco a mais no valor, é possível incrementar com adicionais premium, que incluem itens gourmet como Sushi de Ovas, Sashimi na Pedra de Sal do Himalaia, entre outros frutos do mar.



## Menu



Dinâmico, o cardápio de tempos em tempos ganha novidades sazonais, de acordo com a estação do ano. Outra vantagem da rede é o horário de funcionamento estendido, das 11h30 às 23h, o que também possibilita ter um público diverso, que vai desde um almoço executivo mais rápido a um jantar a dois, com amigos ou com a família. O atendimento é tão rápido que enquanto o cliente está escolhendo itens para consumir no rodízio, as primeiras entradas já estão chegando à mesa.

Para garantir a qualidade, os nutricionistas são responsáveis pela qualificação e homologação de fornecedores, compra minuciosa de ingredientes de qualidade, além de supervisionar a higiene, manipulação e armazenamento de alimentos, bem como supervisão e treinamento da equipe diariamente. “Dessa forma temos controle do alimento que está sendo servido e também conseguimos garantir qualidade e preço reduzido”, explica Luciana Almeida, Supervisora de Qualidade do

Nakato. “Queremos levar a experiência Nakato para outros locais e o delivery tem uma operação mais enxuta, um modelo de negócio mais fácil de replicar e administrar. É a porta de entrada, ao mesmo tempo que é o cartão de visita da nossa marca, para empreendimentos maiores no futuro”, conta Lucivande Sousa, CEO do Nakato.

Atualmente são 15 lojas instaladas no Estado de São Paulo, com mais duas no Paraná. A marca Nakato traz no DNA o know-how de profissionais qualificados e engajados no negócio. Do trabalho em churrascaria, desde o ano de 1998 em que as primeiras ilhas de comida japonesa foram disponibilizadas, veio a ideia de um rodízio japonês, que foi testada em um restaurante especializado. A iniciativa sofreu certa resistência no início, com receio do desperdício, mas aos poucos mostrou-se viável. No mesmo local, o serviço foi automatizado e o pessoal treinado.



Em meio a tudo isso apareceu mais um desafio: em 2006 veio a crise de contaminação mundial da salmonela em peixes frescos e a estratégia do uso do salmão congelado garantiu a continuação no mercado. Com o rodízio, sistema automatizado e estilo de serviço adequado, a equipe foi organizada por setores e implantado o plano de carreira com base na meritocracia. A comida japonesa entrava em uma nova fase, com grande potencial para cair no gosto dos brasileiros. Ao perceberem a demanda, investiram em uma marca própria. Assim, a primeira unidade batizada com o nome Nakato foi inaugurada em 2009, em São Caetano do Sul. Ela chegava amadurecida e criativa ao oferecer sashimi à vontade no rodízio, com preço mais acessível, e com novidades como o sashimi de avestruz. Era o início do processo de democratização da comida japonesa. Não demorou muito para que a concorrência copiasse e virasse febre.

Em 2015, mais uma vez a rede inova e é pioneira em incluir bebidas à vontade no rodízio. O olhar visionário fez com que em 2018 o delivery fosse implantado de forma profissional. Este processo foi fundamental para 2020, início da pandemia. Além disso, o delivery foi o principal motivador de abertura de novas unidades na época. Para consultar as unidades, **acesse:** [www.nakato.com.br](http://www.nakato.com.br)

# Cássio Scapin

## VOA ALTO

**Ator comemora sucesso de musical em que interpreta Santos Dumont: “Uma verdadeira viagem no tempo e espaço”**

Por: Renata Rode Fotos: Divulgação

**P**remiado, renomado, aclamado e, agora, mais do que nunca, literalmente, livre para voar. Cássio Scapin dá vida a Santos Dumont na megaprodução “Além do Ar”, em cartaz na capital paulista. O musical traz o artista, que tem semelhanças físicas impressionantes com a figura histórica, a uma encenação romântica, exclusiva e tocante, sobre a vida exemplar do brasileiro dono de imaginação e sonho, o pai da aviação. O espetáculo é uma produção da Fundação Lia Maria Aguiar e leva o público a viajar por essas temáticas em balões e dirigíveis que fizeram parte do universo do herói tupiniquim. A produção é 100% brasileira e apresenta 15 canções originais.

O ator atendeu a Infomente em uma entrevista exclusiva e falou sobre teatro, televisão, saúde mental e propósito.



## Capa

### **Como é interpretar Santos Dumont nessa mega produção e o que o público pode esperar?**

É maravilhoso falar sobre Santos Dumont, principalmente porque ele me encanta enquanto sua questão ética, já que foi um homem de elite que usou seu potencial para produzir coisas boas não só para o Brasil, mas para a humanidade. Ele é um tapa com luva de pelica na cara das pessoas. O público deste musical pode esperar diversão, encantamento e informação, já que essa montagem é sobre esse herói com uma visão poética, carinhosa, afetiva. É do percurso difícil que teve esse homem, apesar de rico, apesar de realizador, ele tem uma vida particular bastante, bastante triste e isso é tocado com delicadeza, sabe? Preparem-se para se emocionar.

### **O curioso é que você tem muitas semelhanças físicas com Santos Dumont...**

Sim, tenho muitas. Isso porque vocês não conheceram o meu avô, que era de Minas Gerais. Ele era a cara do Santos Dumont, gente. Isso da comparação física já tinha acontecido na televisão quando fiz a minissérie. Foi uma reconstrução de época maravilhosa, fabulosa, que tenho saudade.

### **Qual a importância da Fundação Lia Maria Aguiar para a cultura do nosso país?**

É um exemplo a ser seguido. É uma Fundação que hoje cuida de 700 crianças fornecendo educação, arte, cultura, aliás, talvez até no sentido contrário, a arte, cultura e educação é, e agora também. O que eles fazem é louvável e inspirador. Se a gente tiver uma sociedade mais justa, uma sociedade mais equilibrada, teremos brasileiros com melhor potencial para pensar e realizar, colocar o potencial de ação em prática. Então eu acho que a Fundação tem contribuído para uma formação de brasileiros melhores.

### **Você acha que o brasileiro tem “aceitado” melhor os musicais? Por que geralmente o público prefere o teatro de comédia, certo?**

Sim, o brasileiro adora essa puxada para o humor. Eu tenho uma grande experiência de não fazer só comédia, mas acho que o brasileiro é bem aberto a muitas coisas, o público é capaz de absorver vários tipos. Eu acho que a questão do musical é porque ele cai diretamente no entretenimento. Mas todas as produções são bem-vindas porque geram movimento comercial, movimento de produção cultural, de cultura, de consumo. Mas acredito que tenha gente é ávido também do bom teatro de pensamento. No bom teatro, onde se abre uma discussão ampla sobre as questões da alma humana de uma maneira tocante, nem tudo é entretenimento, show e festa.





## Capa



**Você é um artista tão premiado, tem algo que ainda não realizou em sua trajetória que sonha fazer?**

Eu tenho muitos prêmios e fiz muitos espetáculos maravilhosos. Mas eu acho que meu sonho de vida e carreira seria que nossa profissão fosse mais respeitada, que ela tivesse uma estabilidade maior dentro do mundo da cultura. É muito conturbado o processo para que a gente chegue ao palco e entregue um espetáculo digno ao público, sabe? É preciso reconhecer a profissão do artista porque ele não produz só entretenimento. A indústria do teatro emprega muita gente e é preciso que seja reconhecida como bem social, inclusive.





**Tem algum personagem ou montagem que você gostaria de fazer?**

Eu acredito que os personagens acham a gente, sabia? Tem uma troca de energia nisso tudo. O último que eu desejava fazer mesmo era o Odorico Paraguaçu, do Bem Amado. E eu consegui. Quero fazer Shakespeare e tem muitas coisas que eu adoraria fazer, sim.

**O que você assiste na televisão? Qual sua opinião sobre as novelas atuais?**

Olha, eu assisto bem menos televisão hoje é com os streamings, com as séries, do que antigamente. Não tenho visto novela até porque no horário em que elas estão no ar geralmente eu estou trabalhando, em cena ou ensaiando, então é difícil. Novela não tenho visto, eu vou ser absolutamente franco. Eu não tenho visto novela. De madrugada, prefiro ver uma série ou documentário, quando tenho dificuldades para dormir. Então a resposta sobre as novelas vou ficar devendo, né?

**Na Infomente falamos em saúde mental. Como você se cuida?**

Algumas linhas diferentes me ajudaram a me compreender um pouquinho melhor. A terapia, na verdade, não resolve nenhum problema, mas ela ajuda você a compreender os caminhos que você pode ter. É para entender as coisas melhor, né? O teatro também ajuda, sabia? É um excelente caminho para você tratar da saúde mental. Muita gente pode discordar, mas é. Sem falar nos benefícios da saúde física porque no palco faço tudo: eu danço, interpreto, tenho postura, ensaio, enfim. Ah, a dança também me ajuda muito, há anos.

**Como você cuida da sua mente fora dos palcos?**

Amo ler. Eu tenho uma rotina de começar o dia tomando meu café e lendo jornal, sim, o de papel mesmo, que eu ainda acho salutar, né? Tem uma coisa afetiva com a questão do jornal do papel. Além disso, tenho uma pilha de livros que tento ler. Alguns eu consigo, alguns não. Então, às vezes, a pilha vai aumentando, porque também no teatro, como a gente é obrigado pelo ofício a ler muito em função do que você está fazendo, é natural que a pilha estacione ou aumente. Além disso, a rotina com exercícios físicos e dança também ajuda minha mente. Sem falar no convívio com os animais, eu adoro. Um pet, cachorro, gato te dá conforto. Esse é um elemento excelente para você ter uma mente sadia, ter uma relação boa, de pensamento, de tranquilidade.

**Algum segredo para ter boa memória já que ator exercita muito o pensamento?**

Para ter boa memória é preciso traçar um caminho, não adianta querer ter as palavras, né? Para reter um

## Capa



texto você precisa ligá-lo a coisas que tem valor para você, assim fica muito mais fácil de decorar. Esse é sempre o caminho que eu faço. É um sentido particular de fazer com que as palavras tenham sentido e venham do coração. Isso é interpretar, fazer com alma.

“Além do Ar” é um musical livremente inspirado na vida de Santos Dumont, não somente o inventor ousado e determinado, mas também o homem que teve dúvidas a respeito de suas invenções. Alberto, precocemente diagnosticado com esclerose múltipla, revisita sua história, através de lembranças não lineares que se misturam na sua cabeça trazendo momentos alegres e difíceis, povoados pela presença de pessoas queridas como sua irmã Virgínia, que o ensinou a ler, e a grande amiga Yolanda Penteado. “Além do Ar” é uma viagem na mente de um homem sem medo, que resgata dentro de si o menino sonhador que ama descobrir o mundo e suas possibilidades, lembrando-se da infância na fazenda de seu pai, seu grande ídolo e incentivador. O espetáculo também retrata o inventor na força de sua juventude, no auge da sua potência e inventividade, criador de seus dirigíveis e do aparelho voador mais pesado que o ar e que se tornou o rosto do século 20, em Paris.

### **SERVIÇO:**

**Local: Teatro Opus Frei Caneca  
Shopping Frei Caneca**

Rua Frei Caneca, 569 – Consolação – São Paulo-SP

**Tel.:** (11) 99882-8442

**Temporada:** 13 de janeiro a 19 de fevereiro

Sexta às 20h

Sábado às 16h e às 20h

Domingo às 16h

**Classificação:** Livre

**Duração:** 90 min

**Valor:** R\$ 40,00 a R\$ 150,00

**Capacidade:** 600 lugares

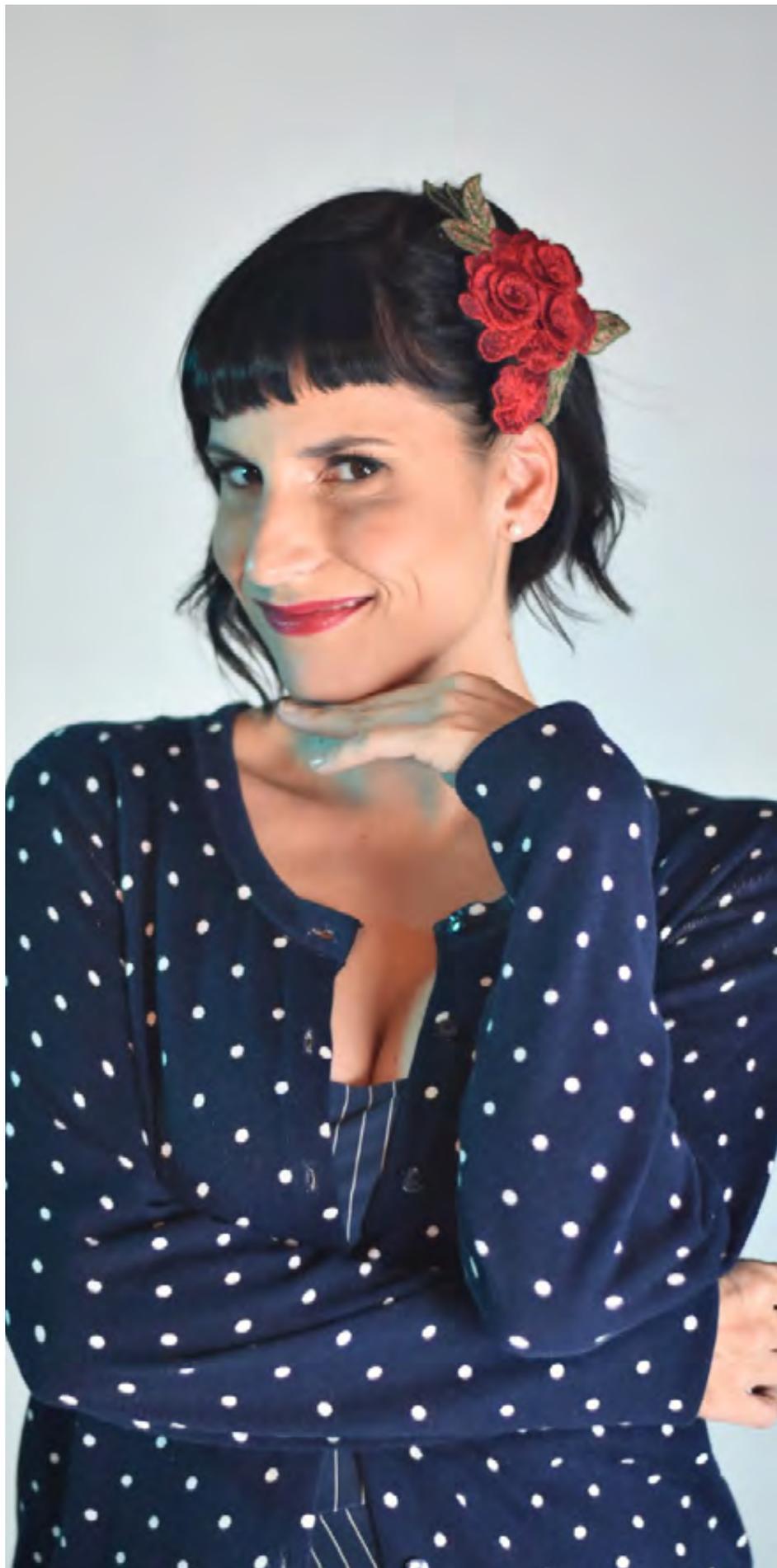
**Vendas:** [www.uhuu.com](http://www.uhuu.com)



## Acontece

### Menopausa precoce é tema de websérie com humor para ajudar as pessoas

O Projeto Peripécias Menopáusicas criado em 2020, pela artista Julieta Zarza, tem como objetivo trazer informações sobre o climatério e menopausa de forma lúdica, criativa e descomplicada. Julieta foi diagnosticada com menopausa precoce aos 37 anos. Uma das propostas é a websérie “Peripécias Menopáusicas”, composta por 15 episódios, disponível no perfil do Instagram do projeto (@peripeciasmenopausicas). Nesses conteúdos, Julieta encarna uma versão caricaturesca dela mesma, através de esquetes cômicas e dinâmicas refletindo o dia a dia de sua condição. “Eu achava que um ciclo da minha maternidade estava se encerrando: gravidez de risco, parto, pós-parto, amamentação a livre demanda e, finalmente, o desmame. Estava ansiosa para voltar a minha vida. Trabalhar, ter tempo, espaço e corpo para mim. Foi aí que esta palavra, totalmente inesperada, chegou na minha vida: menopausa. Foi como descobrir que minha data de validade estava vencida”. Em sua pesquisa sobre o assunto, descobriu que não era a única a não ter informações sobre o tema. “Essa desinformação atinge milhares de pessoas nesta condição. Não temos educação sobre a menopausa. Nada sabemos sobre os sintomas e os riscos à saúde que o climatério representa. Sofrendo com os muitos sintomas, me senti só, com medo e desinformada”, acrescenta Julieta. O elenco da websérie conta com participações especiais de Samara Felippo, Elídio Sanna, Regina Volpato, Ana Luiza Bellacosta, Gustavo Miranda Angel, Elisa Carneiro e Larissa Mauro. Além do elenco de artistas, a série conta com a participação de diversos profissionais da saúde, especialistas em menopausa. Julieta, ainda, ministra palestras corporativas (esse tema está muito negligenciado no ambiente das empresas), participa de encontros, bate-papos e rodas de conversa com profissionais e especialistas.



## A importância dos investimentos no segmento de madeira plástica

Para muitos, a geração de resíduos sólidos é vista como uma adversidade, já para ecoempreendedores essa questão é encarada como oportunidade de negócio. Porém, existem dificuldades ainda neste ciclo, pois faltam projetos e produtos que consigam alcançar a eficiência ambiental e financeira. Uma possibilidade que se mostra promissora é a madeira plástica, na qual pode substituir a madeira natural e demonstra ser econômica e ambientalmente viável. Dentro da perspectiva do ecoempreendedorismo, os resíduos sólidos podem ser vistos como uma oportunidade de negócio. De acordo com Eduardo Bovo, diretor de novos negócios da Star Deck Madeira Plástica, uma das líderes de comercialização do produto no Brasil, “existe uma economia relevante de energia e matéria-prima quando os resíduos são recuperados e reintegrados a um determinado processo produtivo. Porém, mesmo que esses empreendimen-

tos trabalhem diretamente com resíduos, os mesmos devem ter preocupação de serem ecologicamente corretos de acordo com as exigências da sociedade e governo, independente do ramo ou tamanho do empreendimento”, explica. A madeira plástica tem como vantagem o baixo custo de manutenção, não necessita de recobrimento com tintas e vernizes, apresenta maior resistência à água, mofo e fungos; não apodrece, tem uma durabilidade estimada em até 100 anos, possui um processo limpo de fabricação, pode ser manipulada com as mesmas técnicas de carpintaria e marcenaria da madeira natural, não possui o problema de liberar farpas e rachar. A reciclagem passou a ser vista não somente como uma aliada ao meio ambiente, mas também como uma oportunidade econômica, possibilitando que produtos antes descartados, muitas vezes inadequadamente, sejam reutilizados no ciclo produtivo.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



## Volta às aulas: como reagem as crianças com Mutismo Seletivo?

O Mutismo Seletivo (MS) é definido como um transtorno de ansiedade, no qual a criança apresenta incapacidade de falar e se comunicar em ambientes sociais selecionados, dados do DSM – 5 (APA, 2014) mostram que a prevalência do transtorno de mutismo seletivo varia entre 0,03 e 1% da população, desenvolvendo-se principalmente entre crianças de 3 à 5 anos, podendo persistir até a idade adulta. Geralmente, há um espaço de tempo considerável entre o momento em que o transtorno se manifesta e quando ele é diagnosticado, isto porque, ele somente é reconhecido quando a criança entra na escola, por volta dos cinco anos de idade, sendo este um dos motivos da dificuldade de se fazer o diagnóstico preciso do início. Para Elisa Neiva Vieira, psicóloga especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, as crianças com Mutismo Seletivo normalmente não se comunicam na escola, entretanto, elas tendem a se comunicar perfeitamente em ambientes em que elas se sentem confortáveis, como em suas casas.

Assim, voltar às aulas após o período de férias pode ser um processo complicado tanto para a criança ou adolescente com Mutismo Seletivo, quanto para os pais e professores. “É fundamental que a escola permita que os pais entrem com os filhos no espaço escolar, antes das aulas iniciarem. Estratégias comportamentais precisam ser definidas entre a família, o psicólogo e a escola para que a criança obtenha segurança”. O Instituto Mutismo Seletivo Brasil, administrado pela especialista, oferece ainda um guia psico-social direcionado aos educadores e às escolas, chamado GPS. Este guia, segundo Elisa, “pode beneficiar várias crianças e escolas”.





### **Cantor português Axel escolhe o Brasil para comemorar 40 anos de carreira**

O cantor Axel, reconhecidamente a voz mais romântica de Portugal e um dos grandes nomes da música europeia, desembarca no Brasil para comemorar seus 40 anos de música, apresentando diversas canções, inclusive, portuguesas. O artista, já conhecido por aqui, conquistou o coração dos brasileiros com suas músicas nas novelas em horário nobre do SBT; além de ter sido jurado nos programas “Canta Comigo” e “Canta Comigo Teen 2”, da Record TV; e já ter sido apresentador da Band TV. Além disso, Axel lançou, em 2022, uma canção intitulada “Devolva”, com ritmo e influências brasileiras. Também, aqui no Brasil, ele conta com participações gravadas com a Banda Malta, Vanessa Jackson, Nethynha Bardo, Rodrigo Teaser, Analice Nicolau, Sienna (Globo). Ainda tem um novo repertório

dos mesmos compositores de Simone & Simaria, Xande Avião, Jorge & Mateus, Lauana Prado, Luiza e Maurílio, Guilherme & Benuto. Em sua carreira, Axel já participou de novelas em Portugal e na Venezuela; e apresentou um programa na TV Nacional, em Portugal. Como narrador esportivo, sua voz é ouvida em mais de 90 países toda semana. Ainda, como narrador, participou da Band TV, Eurosport, Grupo Discovery, Extreme Channel, UFC, WWE, Bellator, além de shows em todos os continentes. “Temos cerca de 250 mil brasileiros migrando para Portugal, isso comprova a boa relação entre os países. Os brasileiros gostam muito do nosso país e da cultura portuguesa. Tanto, por isso, sei que o Brasil é um solo fértil para a continuidade do meu crescimento profissional”, afirma Axel.



## Fundação Grupo Volkswagen lança Linha Ubuntu

A Fundação Grupo Volkswagen lança uma nova linha de produtos do projeto social Costurando o Futuro. A Linha Ubuntu – Afro-brasileira traz peças exclusivas, inspiradas na riqueza da cultura africana. A coleção nasceu de uma parceria entre as costureiras participantes do projeto e os integrantes do Grupo Nós, que também estampam as fotos da campanha de lançamento. São diversos itens como mochilas, bolsas, pochetes, shoulder bags, nécessaires e estojos, entre outros, fei-

tos a partir de tecidos automotivos reaproveitados. As peças estão disponíveis na loja da Fundação Grupo Volkswagen. Além de beneficiar as costureiras, parte da renda obtida com a venda dos produtos da Linha Ubuntu será revertida para os projetos socioeducacionais da Fundação. Dos 58 pequenos empreendedores participantes da rede ABC Paulista do projeto Costurando o Futuro, 82% são mulheres e 66% se autodeclararam pretos ou pardos.



## Acontece

### Cantora Dillyene é eleita Miss Bela do Flamengo e fala sobre cuidados com o corpo

A cantora Dillyene, de 33 anos, acaba de ser eleita Bela do Flamengo. Ela que é fã de Gabigol e David Luiz, não esconde a felicidade de representar o time. “Além de ser uma honra representar o Flamengo, um dos maiores clubes do Brasil, pra mim vai ser um divisor de águas. Com certeza vamos desenvolver projetos incríveis juntos”, destaca. Ela tem 1,63m de altura e 60 quilos, e para manter as medidas, procura fazer exercícios físicos e se alimentar bem. “No momento não estou fazendo uma dieta restrita, mas tenho uma alimentação saudável. Como estou vivendo entre Paris e Rio de Janeiro, procuro um personal em ambas as cidades. O meu objetivo é tonificar o corpinho”, brinca.

Quando questionada se está solteira, a artista diz que está focada na carreira artística. “Atualmente estou focando 100% no meu trabalho”, pontua. Dillyene também fala sobre sua trajetória profissional e revela novidades. “Depois de passar muitos anos escrevendo, decidi me autoproduzir lançando meu primeiro single intitulado “En Lockdown”. Meu segundo foi “Saudade”, que é uma homenagem para minha avó e para todos que já perderam um ente querido. E para a Copa do Mundo, lancei “É do Brasil”, que é uma música motivacional e cheia de ritmo. E temos um quarto lançamento que já tá “na cara do gol”, fique de olho no meu perfil do **Instagram @dillyene\_** que vou trazer spoiler.



## “Comfort food”: médico alerta sobre os riscos da prática na rotina

A compulsão alimentar é um grave distúrbio, que acomete pessoas que consomem grande quantidade de comida, em forma de compensação. A gula pode desencadear vários problemas de saúde, como a obesidade e o aumento do colesterol que, por sua vez, podem provocar problemas cardíacos e respiratórios, por exemplo. Sim, um dos sete pecados capitais, o exagero na hora de comer pode ser considerado um perigo à saúde. “É de conhecimento de todos que comer em grande quantidade, sem ter nenhum controle do que está sendo ingerido, faz muito mal à saúde. Mas há dias que nos sentimos descontrolados para a comida: comemos por insegurança, para nos compensar, por estresse”, afirma Dr. Rizzieri Gomes, médico cardiologista e intervencionista. A tal expressão “comfort food” cada dia mais utilizada tem exatamente esse significado: nos dar conforto por alguma frustração ou situação que estamos enfrentando. E quando isso acontece constantemente, é preciso ficar atento. “É muito mais importante você se manter na dieta 85% do tempo por um longo período do que seguir 100% da dieta por um curto tempo”, completa. Mas como podemos controlar esse impulso? O médico explica que é preciso ingerir alimentos que estejam ligados ao aumento da serotonina, pois eles ajudarão a dar aquela sensação de felicidade. São eles: queijo, frango, peru, ovos, salmão, banana, abacate, abacaxi, couve-flor, brócolis, batata, beterraba, ervilhas, nozes,



amendoim, caju, castanha do Brasil, soja e derivados, cacau, canela e outros. Além disso, Rizzieri ensina outras dicas: “Para controlar a gula você pode beber bastante água e consumir alimentos com fibras, pois eles nos trazem a sensação de saciedade. Além disso, evite ficar muito tempo sem comer, pois pode causar hipoglicemia (queda de açúcar no sangue), e, em alguns casos, acarretar uma compulsão por alimentos mais calóricos. Ainda, saboreie os alimentos e preste atenção no que está sendo ingerido, porque isso facilita o controle de exageros e pratique atividade física regular, planeje as refeições e durma bem, isso vai ajudar a controlar a compulsão alimentar”, finaliza.

## Especialista aponta os cuidados da saúde feminina no verão

Doutora em Ciências de Saúde, fisioterapeuta pélvica e terapeuta sexual, Márcia Oliveira, que está à frente do Espaço Íntimo Fisioterapia, tem como foco em seu atendimento o autocuidado da mulher. A especialista já atendeu mais de 4.000 mulheres e continua disposta a democratizar a informação e o acesso à saúde feminina. No seu trabalho são abordados diversos temas e um deles são os cuidados íntimos no verão. “Fungos e bactérias também gostam do calor, e a vigilância deve redobrar nesta época. Sem falar que com o clima de festas, a alimentação com mais açúcares também ajuda na proliferação desses microrganismos”, destaca. Ainda, é preciso evitar banhos muito quentes. “Se vai pegar piscina ou praia, use sabão já diluído na mão, apenas uma vez ao dia. E lave apenas externamente, pois a vagina já é autolimpante. Roupas de banho que ficaram guardadas por muito tempo precisam ser lavadas antes de serem usadas. E não permaneça com as peças molhadas por muito tempo. Se você vai passar um dia inteiro com essas peças, troque a parte de baixo por uma seca, sempre que possível. Beba água, mas água mesmo, pois a hidratação de todo o corpo depen-



de disso. Sua mucosa vaginal também precisa de água. No quesito hidratação, use óleo de coco ou girassol na vulva e vagina como forma de prevenção e hidratação”. Conectada ao mundo digital e sucesso nas redes sociais, Márcia está à frente do Podcast “Sexpod”, em que recebem convidados para debater temáticas envolvendo sexo e saúde feminina, tudo sempre de forma leve e divertida.

# Verão, férias e saúde mental?

**O** verão e a temporada de férias chegaram e muito se fala sobre os benefícios da exposição solar para a saúde humana, principalmente sobre os níveis adequados de Vitamina D. Mas você já ouviu falar da importância dessa vitamina para o equilíbrio do funcionamento cerebral e por consequência da saúde mental?

Antes de conversarmos sobre a relação dessa vitamina (hoje, já considerada um hormônio) com a saúde mental,

vamos lembrar rapidamente os benefícios para o organismo como: absorção de cálcio e manutenção da saúde dos ossos, desempenho correto dos músculos, melhora do sistema imunológico e manutenção da comunicação cérebro – corpo. Mas, calma! Existem tipos diferentes dessa vitamina e dentre elas, a mais eficiente para nosso organismo é a famosa D3 que pode ser encontrada em animais e na exposição solar (mas, esse benefício não significa que você deve ficar exposto ao sol sem controle e cuidados e que essa ação benéfica depende da sua capacidade de absorção e metabolismo correto).



Agora que relembramos alguns pontos importantes dessa vitamina (ou hormônio), podemos continuar nossa conversa sobre saúde mental. Essa relação é apontada por muitos estudos e fica claro que a carência de vitamina D e os níveis elevados de cálcio citoplasmático podem estar relacionados ao início ou agravamento dos quadros depressivos. Esse desequilíbrio bioquímico pode ocorrer em caso de excesso de atividade glutamatérgica e diminuição de vitamina D que compromete a função mitocondrial gerando estresse oxidativo, reduzindo assim, a síntese de ATP (energia) e alterando a homeostase do  $Ca^{2+}$ .

Diante dessa constatação, podemos compreender que a Vitamina D tem a capacidade de diminuir a inflamação, de manter os níveis ideais de serotonina (neurotransmissor relacionado à resiliência ao estresse) e permitir uma transcrição gênica que irá garantir que as atividades neuronais se mantenham equilibradas, prevenindo dessa forma, os quadros depressivos.

É importante mencionarmos também a importância da verificação dessa vitamina nos pacientes que apresentam transtornos afetivos, depressão e bipolaridade – mas, atenção: a abordagem terapêutica com vitamina D não está relacionada apenas aos níveis séricos e que ela também eleva a absorção intestinal de cálcio e sua reabsorção no rim, por isso, também devemos utilizar a terapêutica da vitamina K2 e da vitamina A (já que os receptores estão relacionados).

Assim, podemos validar que essa abordagem terapêutica melhora a resposta na escala de Hamilton (uma das escalas mais utilizadas na presença ou não de depressão), e que a ação dela está relacionada a múltiplos fatores como: aceleração da enzima triptofano hidroxilase II (relacionada à síntese de serotonina), redução da neuroinflamação (alterando a síntese de serotonina e iniciando ou perpetuando doenças neurodegenerativas) e impedimento do aumento de cálcio intraneuronal que pode resultar em estresse oxidativo mitocondrial e queda de ATP - esse desarranjo além de diminuir o principal neurotransmissor da resiliência ao estresse e bem-estar também reduz a síntese de melatonina (que não está ligada apenas ao sono, mas também à eficiência de recuperação do organismo e principalmente, sendo a grande maestra hormonal do nosso sistema). Portanto, concluímos que a Vitamina D atua como antioxidante e anti-inflamatória e que esses aspectos estão diretamente relacionados ao início ou agravamento dos desequilíbrios que impedem a manutenção da tão desejada saúde mental.

Ah! Antes de terminarmos nossa conversa, preciso lhe perguntar: você sabe como está o seu nível de Vitamina D?



### **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

**Com expertise em pessoas, ela é uma das executivas mais bem-sucedidas do cenário nacional deixa seu legado como Diretora Executiva de Pessoas na Magazine Luiza e tem muito a compartilhar**

**P**atricia Pugas é focada e sempre acreditou que teria sucesso. Como foi incentivada a correr muito atrás de seus sonhos, ela se orgulha do legado que constrói a cada dia. Desde 2016, a profissional é Diretora Executiva de Gestão de Pessoas da Magazine Luiza. Inclusive, em 2017, sob sua gestão, a empresa ficou na primeira colocação do ranking Great Place to Work – GPTW, lista que elege as melhores empresas para trabalhar do varejo brasileiro. O empreendimento também é conhecido por se destacar no trabalho de diversidade e inclusão quando o assunto é gestão de pessoa. Antes de construir a sólida carreira na área de gestão de pessoas, trabalhou na área jurídica já que se formou em Direito pela Universidade Federal da Bahia, com especialização em Direito Civil pelo Instituto Brasileiro de Estudos Jurídicos – IBEJ, mas se especializou em MBA em Gestão de Pessoas pela Fundação Getúlio Vargas. A coautora do livro “Histórias de Executivos dos RHs Mais Admirados” dividiu um pouco de sua experiência conosco em uma entrevista exclusiva.

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

Antes de tudo, ser inspiração para alguém - embora me alegre muito - também me enche de responsabilidade. Você é responsável pelo que cativa, certo? Saber que minhas atitudes impactam pessoas só aumenta meu dever de continuar fazendo o meu melhor diariamen-

te. Não sou de dar receitas, até porque acredito que há caminhos e possibilidades infinitas, porém, se eu puder compartilhar um aprendizado, é o de que foco e determinação não falham nunca. Percebo que, atualmente, muitas vezes isso tem faltado às pessoas. Conheço gente muito bem-preparada que, infelizmente, não conseguiu ir além, exatamente por falta de focar no que queria ou de desistir nos primeiros entraves. Isso talvez seja o que mais me fez prosperar. E, por isso, sempre reforço tal aprendizado com meus times de trabalho e com as minhas filhas. Especialmente em tempos de tanta volatilidade, foco e determinação podem ser recursos poderosos.

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

Eu nunca desenhei exatamente a carreira que tenho hoje - ela aconteceu de maneira muito natural, mas, para falar bem a verdade, sempre acreditei que teria sucesso no que escolhesse fazer. Imagino que isso me tenha sido passado pela minha mãe, minha grande promotora de autoconfiança. Mas, se de um lado, ela me fazia acreditar que eu tinha a capacidade de chegar aonde quisesse, de outro me fazia entender que isso só aconteceria à custa de muita dedicação e empenho. Creio que, por isso, eu sempre tenha sido uma estudante e profissional altamente aplicada e o retorno veio naturalmente. De alguma forma, acredito que o retorno sempre vem, ainda que não traduzido exatamente em um cargo específico.



## Ápice

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

Desde minha infância sempre fui desafiada a achar soluções para tudo. Eu tenho quatro irmãs e problemas não faltavam em casa (risos). Talvez por isso, tenhamos sido treinadas a buscar soluções em todo conflito, em toda situação. Foco na solução é um aprendizado que eu levei para todas as áreas da vida. Como se resolve isso? Como sair dessa situação? Lamentar não é a resposta, ir em frente e encarar problemas como oportunidades sim. Graças a isso tudo, talvez eu seja hoje uma grande “resolvedora” de problemas e isso seja um dos pontos mais fortes do meu perfil profissional.

### **O que você pode apresentar sobre inovação?**

Acredito que a inovação normalmente advém de lugares totalmente improváveis, de eventos completamente inesperados. Com as minhas inspirações, não é diferente. Elas vêm de uma música, um filme, uma viagem, uma conversa, uma experiência ou atendimento que recebi em algum lugar. Eu me inspiro em absolutamente tudo e sempre relaciono o que vivo com o meu trabalho. Penso que a receita da inovação está justamente em manter a cabeça aberta e em conectar pontos. Portanto, experimentar coisas novas e ampliar seu repertório de forma geral ajudarão muito a fazer com que os insights surjam no momento certo.

### **Que legado você quer deixar?**

Na minha trajetória, sempre me preocupei muito mais com as diversas pequenas contribuições que poderia dar as pessoas com as quais me relaciono, do que em gerar impactos de grandes proporções para a humanidade. Acredito que sempre preciso deixar alguma contribuição, algum aprendizado, com quem cruzar o meu caminho. Cada conversa, conselho ou escuta, cada profissional que ajudei a formar, cada pessoa com a qual colaborei, cada problema que ajudei a resolver, são marcas que estou deixando e é a soma disso tudo que faz a construção do meu legado. Muitas vezes, são pequenos impactos para quem faz a ação, mas algo de imenso valor para quem recebe. E nisso meu trabalho me ajuda muito, pois multiplica minha oportunidade de gerar esses impactos. Creio que, por isso mesmo, tenho tanto amor pelo trabalho.



**Andréia Roma**

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





*Era pra ser sim*

# Quando a gente tem bagagem é porque tem história

## A importância de deixar o passado, no passado

**H**oje vamos falar de passado saudável. O que quer dizer isso? Aquela história de flashback que não fica te cutucando todo dia, sabe? Aliás, você tem noção da importância de ter o tal “passado resolvido”? Nos aplicativos de namoro ou nas redes as pessoas chamam isso de “terapia em dia”. Tudo porque o que pesa não é necessariamente você ter tido um passado, porque, se temos isso, é porque vivemos (e que bom, né?).

O essencial é saber deixar o passado lá atrás e não viver o alimentando, nem contaminando as pessoas ao seu redor. Sim, é preciso ter coragem e mais, ousadia, para encarar isso de frente e resolver. É preciso saber perdoar e não quer dizer que você vai adorar aquela pessoa quer te fez um mal um dia, amar ela de novo, conviver ou falar com ela. É preciso entender que é necessário deixar ela ir, em todos os sentidos.

Nada de ficar olhando redes sociais, de ficar tentando criar com a mente conexões que possivelmente nem existem mais, é preciso desapegar. A vida tem que ser assim: de desapego. Senão você começa a dormir e acordar com um peso nos ombros que massagem nenhuma vai amenizar, fora o abismo emocional em que você se enfia feito avestruz achando que vai resolver tudo.

É puro instinto de sobrevivência: você olha para trás, entende seu papel, o daquela pessoa e todas as influências do espaço e admite: “eu te amo”, “eu te perdô”, “sinto muito” e “obrigada”. Sim, esse é o famoso Ho’oponopono que significa “corrigir um erro” ou “co-

locar em ordem perfeita”, na língua havaiana. Se dividirmos a palavra seria assim “Ho’o” significa causa e “ponopono” quer dizer endireitar, arrumar, alterar, revisar, ajustar, corrigir, ordenar. Essa técnica que alguns chamam de oração consiste em um ritual havaiano utilizado pelos antigos sacerdotes, para resolver problemas. Basta que você mentalize a pessoa do passado e fale o nome dela e em seguida as quatro frases mágicas, repetindo em voz alta, diversas e diversas vezes por dia, até sentir que o sentimento de mágoa, raiva ou rancor diminuiu ou foi embora. Sim, exteriorizar cura e é uma espécie de terapia. Aí você deve estar se perguntando porque vou dizer “eu te amo” pra quem me magoou, porque em algum momento, se te magoou é porque você ama. E continuam os questionamentos: por que devo dizer que “sinto muito”? Porque se não é confortável pra você também não é para aquela pessoa. O “me perdoe” parece forte? Não é. Para toda ação há uma reação então, é necessário perdoar para deixar para trás porque aquela energia fica lá, some, se desintegra, não te incomoda mais. E o mais importante: “sou grata” ou “obrigado” é porque tudo que era pra ser, e sim, você agradece a experiência que criou com tudo isso. Aprende, evolue, deixa ir e, ao olhar pro futuro, segue mais 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](#)

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



### Geovana Donella: contagiar pessoas faz a diferença

Como gerente comercial dessa empresa, no período de dois anos, ajudei a transformar essa startup em praticamente a líder do mercado brasileiro. Digo “ajudei” por causa de outro aprendizado que tive e carrego comigo até hoje: sejam ideias pequenas ou ideias grandes, nós não fazemos nada sozinhos. Se não contagiarmos as pessoas com as nossas ideias, elas não acontecem.

### Ana Maria Loureiro Recart: homens são aliados para o nosso crescimento

Os homens têm um papel importante no aumento da nossa representatividade ao nos apoiarem e nos darem voz nos Conselhos, e, fora deles, nos indicando. Seria ótimo que o apoio fosse maior para que juntos pudéssemos construir Conselhos mais heterogêneos. Registro aqui meu profundo agradecimento ao meu mentor no PDeC que, como poucos, ainda mais em seu nível, dispõe do seu tempo com o tema.



### Ana Siqueira e a importância da governança

O valor de uma empresa está intrinsecamente relacionado aos seus fundamentos e à qualidade de sua cultura organizacional, gestão e governança corporativa, que é um importante instrumento de controle de risco. Pode observar de perto a atuação dos administradores e interagi muito com investidores institucionais. Sou uma pioneira na inserção de governança corporativa no processo de investimentos, o que comecei a fazer em 1996.



## Beatriz P. C. Cunha e o encontro com a gratidão

Tenho grandes amigos, tive mentores que ampliaram a minha visão. Sou grata pela presença de todos que passaram e ainda estão em minha vida. Para mim, a prosperidade acontece no entrelaçar do caráter, gentileza, valores, resiliência e personalidade própria. Essas são partes fundamentais da construção de quem somos e nos tornamos. E o mais extraordinário disso é que ninguém é capaz de tirar isso de você.

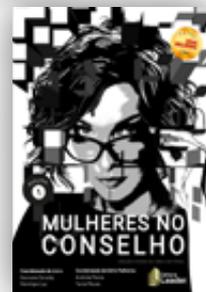


## Bibiana Carneiro se inspira nos esportes para todos os quesitos de sua vida

O esporte continua presente na minha vida e, além da saúde, traz inspiração para além de si mesmo. A vela oceânica, por exemplo, onde sou “skipper”, traz o trabalho em equipe dentro de um equipamento que foi feito para flutuar, mas que é fortemente influenciado pelo ambiente incontável das marés e dos fenômenos climáticos. Um veleiro oceânico pesa toneladas e com a força dos ventos fica ainda mais pesado, por isso a sincronia da equipe é crucial para que o equipamento funcione perfeitamente.

## Cláudia Cohn e as descobertas que trouxeram um novo propósito

Estratégia, entregas, conhecimento profundo de operações e suas nuances e escolhas... Sim, anos em que as descobertas me proporcionaram encontrar o que me permitia fazer o link da paixão de meus pais pelo Brasil e minha escolha de transformar este país através das minhas entregas. Meu propósito vem desde então se traduzindo cada vez mais em criar e transformar negócios como executiva e conselheira.



Trechos retirados do livro  
Mulheres no Conselho,  
da Editora Leader

# O Master da Beleza

Que tal uma seleção de produtos maravilhosos que vão encher sua rotina de bem-estar? Temos tudo isso e muito mais. Aproveite!

**Desodorante Hidratante Corporal Jequiiti Vida + Fascinante Framboesa e Ameixa:**

para todos os tipos de pele, com textura suave e aveludada que deixa a pele macia.



**Le 8 Hypnôse Lancôme:**

com infusão de sérum que proporciona mais volume e deixa os cílios mais fortes e visivelmente mais densos em 4 semanas, segundo a marca.



**Óleo Concentrado de Metal Detox L'Oréal Professionnel:** acaba com a quebra dos cabelos e garante o melhor resultado da cor, com a desintoxicação dos fios.



**Spray texturizador Liso com Ondas Inoar Cosméticos:** ajuda a definir a curvatura do fio sem perder o movimento natural dos cabelos, tratando sem pesar nos fios.





**Amilia®  
Talco  
Líquido  
TheraSkin®:**  
com propriedades  
calmante,  
cicatrizante e  
antisséptica, além  
de adstringente  
e secativa,  
para alívio de  
irritações de pele.



### **Linha Cacho Lacrador Belofio Cosméticos:**

enriquecida com SymOleo Vita 7, uma  
seleção especial de óleos que protege a  
estrutura do cabelo e melhora sua resistência.

### **Hand Foaming Soap KISS**

#### **New York:**

espuma ultraleve  
com fragrância  
suave e fórmula  
vegana livre de sal e  
parabenos, rica em  
ativos hidratantes  
com pH balanceado.



### **Sérum de Alta Potência Vitamina C 10%, Botik:**

protege a pele contra  
os efeitos nocivos das  
agressões urbanas,  
com Vitamina E para  
potencializar a ação  
antioxidante.



### **Reviv Ruby Rose:**

mix de vitaminas que  
contribui para a redução  
do frizz, hidratação e  
recuperação dos fios  
maltratados pelo sol,  
sendo indicado para  
uso diário.

### **Shampoo Lemon & Mint B.URB:**

desenvolvido para  
limpeza da barba  
e bigode, contribui  
para a recuperação  
dos fios danificados  
e reduz a irritação e  
a coceira da pele.



# Novos tempos? Muita calma nessa hora!

**A**no novo, vida nova. Só que não. Astrologicamente o ano só vai iniciar realmente em 20 de março, quando o Sol ingressa no signo de Áries... Assim, o ano realmente começa e é interessante porque mesmo quem não acredita em astrologia, sente e fala que o ano só começa realmente em março. Mas, afinal de contas, o que muda de fato? Nessa data ocorre a mudança de regência de planetas e o planeta começa a vibrar fortemente trazendo à tona os assuntos que ele governa. Assim, começam a acontecer coisas referentes aos assuntos no

âmbito coletivo e individual. Precisamos lembrar que 2022 foi o ano regido por Mercúrio e, infelizmente, de uma forma negativa, já que Mercúrio é o planeta da comunicação e, em desequilíbrio, traz desentendimentos, fofocas e confusão. Eu nem preciso explicar o tamanho da confusão gerada através da comunicação, já que todos viram e sentiram na pele, o fluxo desordenado de informações no coletivo e também individualmente. Aliás, muitas pessoas que trato foram vítimas de fofocas e problemas e, em alguns casos, existiram prejuízos, rompimentos de amizades e relacionamentos amorosos. Mas agora os ânimos estão se acalmando e

A large, stylized number '2020' is rendered in a light, textured font against a dark, textured background. The numbers are slightly offset from each other, giving a sense of depth and movement. The background appears to be a dark surface with some light-colored lines or patterns, possibly a road or a wall.

não por acaso, 2023 será regido pela Lua. Aí, você deve estar se perguntando: afinal de contas o que muda na sua vida com essa troca de regência? A lua fala de emoções: sensibilidade, nutrição, infância, mãe, inconsciente e passado! O feminino estará em alta e o masculino é receptivo, amoroso, nutritivo e, com isso, o coletivo estará mais amoroso (ufa, até que enfim, né?).

Os assuntos em alta serão muitos. Maternidade será um deles. Isso mesmo, muitos bebês serão gerados esse ano e quem não quer receber a visita da dona cegonha, que redobre os cuidados. A alimentação será outro assunto em evidência, então esteja atento quanto à reeducação alimentar e excessos. No campo do comportamento, casamentos e como alimentar os relacionamentos de um modo geral estarão no jogo. Não podemos esquecer nunca que a Lua tem fases e que isso gera flutuações emocionais que podem gerar muitos transtornos e lágrimas, por isso começar uma terapia ou para quem já está fazendo pegar firme. Essa conduta será muito importante para lidar com essas oscilações pessoais e, principalmente, dos outros, já que todos estarão sob a mesma influência. Quem estiver consciente de toda essa movimentação, estará em uma posição melhor com certeza.

Ainda 2023 será incrível para tratar o seu feminino com amor, resolver questões do passado que vira e mexe ressurgem, olhar para a nossa mãe, avós e entender nossa ancestralidade feminina e ressignificar dores que existem no nosso sistema familiar, que repetimos sem saber que faz parte da nossa ancestralidade e que precisam ser olhada e curada!

Use e abuse de chás e os florais. Esses elementos serão muito bons e estarão potencializados nesse ano. É preciso ainda, ter cautela quanto a intoxicação pelo uso excessivo de remédios, ou seja, nesse período, o menos é mais. Aproveite para fazer seu mapa e descubra em qual casa (setor) a Lua está atuando mais fortemente e faça proveito disso!



**Fernanda Palhares**

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@mfernandapalhares





# Abandono de incapaz

**N**o passado, os pais tinham entre inúmeros deveres educacionais com seus filhos levá-los para o trabalho e assim, adquirir um ofício ainda crianças. O estudo sempre era posto em segundo plano e alguns ignoravam dada a necessidade da prole ajudar no sustento da família juntamente com seu pai. À mãe tinha o papel de educar os filhos e gerenciar toda atividade doméstica. Qualquer sinal de traquinagem praticada pelos filhos que não tivessem diapasão com o conceito do pai era logo castigado com penas sempre associadas a agressões físicas. Os filhos tinham uma carga de responsabilidades em sua tenra idade. Os deveres eram inúmeros, dentre eles o de chamar qualquer adulto de “senhor(a)” ainda que fosse um estranho. Atrapalhar a conversa entre dois adultos era como pedir sua própria eutanásia. Muitas vezes, a *via crucis* se tornava real com a diferença de que o imolado erámos nós mesmos. Coitado daquele que fosse na casa de um amigo ou parente e se lançasse em pedir qualquer coisa ou mesmo se atrevesse em cometer alguma bagunça. Antes de sair de casa, a mãe declarava em alto e bom tom todo ritual daquilo que seria reprovável como fosse cometido e as penas nunca eram esquecidas durasse o tempo que fosse da “falta” até a chegada em casa. Aceitar comer algo, só se a mãe autorizasse, mesmo porque a resposta quase sempre era: “ele não quer”. Caso a professora fizesse algum tipo de convite para que a mãe fosse à escola para tratar de assuntos comportamentais, Jesus! Talvez agora eu acredito por qual razão a religião era mais intensa naquela época, pois,

sempre, digo, sempre nos socorriámos de uma boa oração para tentar nos desvencilhar dos atos correcionais. Em verdade, a fé nos trazia forças para podermos passar pelo flagelo, pois a oração nem sempre tinha o poder de operar milagre. Destarte, o rigor pode, aos tempos atuais causar certo espanto com a forma de educar do passado. Com o passar dos anos, percebemos que ninguém morreu por conta das palmadas sofridas no passado. De sorte, não sou favorável a qualquer tipo de agressão, mas, como dito, os tempos eram outros e aquela era a maneira que acontecia. Quando cresciam, as crianças se tornavam adultas íntegras em sua conduta moral, honestas no pessoal e respeitosas no formato geral. O idoso jamais era colocado de lado, porém, eram neles que os mais jovens faziam as rodas de conversa para poder ouvir as histórias vividas, muitas delas cercadas de experiências das quais serviam de conselhos e referência. Me recordo da casa da minha saudosa avó, Helena que no final do dia se reunia com minhas tias no quintal ou mesmo à beira dos bancos que haviam no quintal. Naquele tempo não haviam muros divisórios entre as casas e, como minha família era grande, sempre havia no mínimo dez tias e minha avó nessas reuniões familiares que na verdade eram pra falar de tudo e de todos. Eram na verdade como o noticiário do dia no formato bem despojado e cercado sempre de quitutes e outras guloseimas. Enquanto a fofoca, digo, o noticiário rolava, eu, meu irmão e primos ganhávamos uma espécie de alvará de soltura com inúmeras medidas cautelares impostas antes da autorização da alforria. Apesar das dificuldades, tínhamos a experiência do compartilhamento, principalmente no



almoço de domingo, onde ocorria a oportunidade e presença do tão sonhado refringente de litro. Pois é, a família mesmo que grande fazia com que aquele litro de refrigerante rendesse o suficiente para todos, acredite se quiser. Atrelado a isso, nós tínhamos o desejo de conquistar as coisas. Dia das crianças, páscoa, natal e outras datas não tinham o significado de hoje. Via de regra, ganhar presentes eram penas no período de Natal e para aqueles que não fossem reprovados no ano escolar e ninguém ficava depressivo, revoltado ou agressivo. A memória deste tempo traz a sensação de um ciclo que tinha e ainda perdura o sentimento de que tudo aquilo fazia e faz parte de um ciclo de que todos deveriam experimentar. A família era, apesar das dificuldades muito mais próxima, interligada e dependente uns dos outros. Tínhamos uma capacidade de resiliência fantástica, além disso a religião ocupava um papel importante no lar de cada um. O mais ateu que fosse sabia que na religião poderíamos nos servir de que existe sempre uma saída para a dificuldade que surgisse e tudo bem. Outros em verdade, encontravam um equilíbrio de fé e amor incondicional capaz de tornar tudo e todos algo incrível e maravilhoso. Boa-fé era algo que nascia com todos, ou seja, era a regra, apesar de sabermos que as exceções fazem parte desse cenário, mas eram minoria. Havia autoridade na figura dos pais e hoje notamos que essa espécie foi extinta. O tempo passou e, atualmente, há uma proibição de trabalho para crianças. A regra é estudar e o trabalho foi, via de regra, localizado para após a formação da faculdade. Diversamente do passado, as crianças tinham que crescer rápido com vários desafios para

que pudessem amadurecer no tempo correto e se prepararem para MORAR SOZINHOS, correr os riscos fora do cercado da família, pagar contas, fazer suas compras de mercado, cozinhar, lavar roupa, arrumar a casa e outras tarefas corriqueiras de quem havia conquistado a independência e assim conquistar valores. Os pais atuais se acovardam diante a fragilidade de se impor aos filhos. Notadamente, hoje existem filhos que literalmente batem em seus pais que não sabem como reagir. Existem inclusive programas de TV que ensinam como educar um filho. Alguns “justificam” essa covardia educativa porque temem que o “bebê” fuja de casa e vire alvo de noticiário ou de represálias jurídicas criadas pelos “especialistas facebookianos” de plantão. Essa ausência de autoridade regada de permissionismo proporcionam a receita perfeita para a vacância da letalidade moral, financeira e pessoal. Com isso, os filhos se tornam conhecedores assíduos de toda condição da existência e isso tudo através de consultas no Google. São os donos sem conquista que permanecem dependentes de seus pais até a velhice (aqui eu falo dos filhos). Muitos acabam maltratando seus pais quando estes atingem uma idade avançada e se apossam de todo patrimônio conquistado a duras penas por seus pais. É como uma antecipação da sucessão por morte (inventário ou herança). Como exemplo vou contar um caso ocorrido no mundo da fantasia. Um casal deixou seus filhos sozinhos em casa, pois tinham um encontro com a turma de faculdade. Os vizinhos acionaram as autoridades após ouvir os filhos pedirem por socorro na varanda do apartamento. Ficaram sozinhos por cerca de dez horas, sem almoço e jantar. O mais novo de 28 anos disse aos policiais que não sabia onde encontrar a comida, enquanto o mais velho disse que sua mãe nunca o ensinou como operar o micro-ondas. Diante da denúncia de abandono de incapaz, os pais foram presos em flagrante e aguardam a audiência de custódia. Pois bem, é preciso saber lidar com o “progresso” da humanidade, entretanto, o sinal de alerta está aceso. É preciso avaliar o momento em que a história se repete de tempos em tempos, ou seja, é preciso revivermos o tema: “INDEPENDÊNCIA OU MORTE” da família.



**Dr. Emerson Tauyl**

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

# Ozonioterapia: para que serve?

**A** Ozonioterapia é uma técnica que chegou ao Brasil na década de 70 e consiste na aplicação de uma mistura dos gases oxigênio (95%) e ozônio (5%) para tratamento, de modo isolado ou complementar, de patologias como câncer, doenças virais, hérnias de disco, queimaduras e dores articulares. Além disso, a Ozonioterapia é uma grande aliada nos tratamentos capilares, principalmente quando misturadas à Aromaterapia.

Os benefícios do vapor de ozônio no cabelo são muitos. O tratamento capilar consiste em misturar dois elementos: água e ozônio. Juntos, e em forma de vapor, eles entram em contato direto e profundo com os fios, fortalecendo sua estrutura, estimulando a circulação sanguínea e tratando possíveis lesões do couro cabeludo. Essa terapia só pode ser aplicada por especialistas e conferem hidratação do couro cabeludo e do cabelo; desintoxicação do organismo e efeito bactericida na derme e no tecido muscular, possibilitando uma limpeza mais profunda. O tratamento ainda ajuda no crescimento capilar; fortalece e rejuvenesce os fios; elimina qualquer infecção microbiana do couro cabeludo ou dos fios; dá volume, deixa o cabelo mais encorpado; repara e reconstrói os fios; ajuda a eliminar as pontas duplas e diminuir o frizz.

O vapor penetra nos fios deixando-os mais hidratados, macios e encorpados. Além disso, também pode ser usado no couro cabeludo para estimular a circulação sanguínea e recuperar a saúde das madeixas, como já falamos acima. Procure um terapeuta capilar especializado e aproveite a renovação visual. Sua beleza e autoestima agradecem.



**Claus Pita**

Cabeleireiro, Colorista, Terapeuta  
Capilar e Maquiador.  
@clauspitaoficial



# A importância da exposição solar saudável

**O** Sol pode ser seu amigo ou um inimigo e essa escolha depende só de você! Acredite, a exposição solar faz bem à saúde, mas sempre com alguns cuidados. Para começar, precisamos dizer que a Vitamina D, que é um hormônio que regula em torno de 270 genes, pode ser obtida através da exposição solar. A substância é responsável por regular o nosso sistema imune.

Vale ainda reforçar que algumas doenças apresentadas por pacientes são estacionadas em sua evolução ou mesmo eradicadas com uso contínuo da vitamina D, para que você entenda a importância dela em nossa vida. Sempre que for se expor é necessário o uso de protetores solares ou de vestimentas que bloqueiam a ação dos raios ultravioletas. Além disso, a exposição deve ser feita com bom senso.

Outro ponto importante é que a exposição tem excelente efeito antidepressivo e estimula a produção de melanina. A atividade deixa a pele bronzeada, mais bela e brilhante, trazendo mais autoestima para a pessoa. Aliás, isso acontece se a exposição for feita de maneira adequada, se caso não, o efeito pode ser reverso e trazer muitos prejuízos para saúde.

Os cuidados são essenciais para uma pele saudável, sendo assim, é preciso que você realmente utilize e reaplique o protetor solar quando necessário, não se depile no dia de pegar Sol, invista no betacaroteno e evite tratamentos muito invasivos nessa época. Além disso cuidados básicos como tomar banho de água doce quando sair da praia ou piscina, aplicar água de coco quando tiver queimaduras solares a fim de recuperar a pele (em borrifadas mesmo da água de coco pura, ela hidrata a pele e retira a vermelhidão) e evite o Sol em exagero. Além disso, beba muito líquido e hidrate a pele após a exposição.

A medicina integrativa entra mais uma vez no conjunto de cuidados não só no verão como em todo ano: visite regularmente seu dermatologista, manipule fórmulas específicas para ter a vitamina D em dia após exames e mantenha uma dieta saudável. Sua pele, cabelo e saúde mental agradecem!



**Dra. Flávia Maklouf**

Dermatologia Integrativa e estética,  
CRM. 115.181  
Clínica AngioSkincare  
[@flaviamakloufdermato](#)

# É tempo de aproveitar a sorte

**C**onfie em suas habilidades e não perca tempo. Receba com gratidão e não pergunte o motivo ou de onde os “presentes” vieram. Na realidade, tudo na vida é um presente. Aproveite o período de sua sorte.

## Áries:

### Cavaleiros de Copas

Aprenda a usar atentamente seus dons intuitivos, compassivamente, em todas as suas interações. Você será a pessoa mais beneficiada.

## Gêmeos:

### 2 de Ouros

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

## Touro:

### 4 de Paus

A prosperidade está batendo em sua porta, graças aos esforços que você colocou e chegou o momento de receber as recompensas pelo trabalho realizado.

## Câncer:

### 6 de Paus

Seus objetivos foram alcançados e as pessoas ao seu redor perceberam e estão orgulhosas de onde você chegou. Aproveite e delicie-se.

## **Leão: 3 de Copas**

Uma boa fase está para começar, haverá abundância, amor, alegria, prosperidade e bem-estar, compartilhe-o com todos ao seu redor.

## **Virgem: 5 de Espadas**

Não se permita sofrer nas mãos de alguém que jura te amar desta forma. Quem ama cuida. Então não se iluda com falsas promessas.

## **Libra: A 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.

## **Escorpião: 10 de Ouros**

Não tenha medo dos desafios que poderão aparecer, eles servem para te fortalecer, amadurecer e trazer sabedoria.

## **Sagitário: A Imperatriz**

Não tenha medo de explorar maneiras menos convencionais de ganhar dinheiro. Hoje existem oportunidades em muitos lugares, se você começar a procurar.

## **Capricórnio: 8 de Espadas**

Você é a pessoa preparada para saber o que é melhor para si mesmo. Não precisa ter pressa para nada, tudo tem seu tempo para acontecer.

## **Aquário: O Mundo**

Você também pode ter uma apreciação crescente por diferentes culturas, fazendo com que você queira abraçar este planeta multicultural e viajar mais.

## **Peixes: A Temperança**

Agora é a hora de observar pacientemente todas as perspectivas e seguir o caminho do meio. Esteja atento aos sinais e sempre alerta.



**Katina Santos**

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



Antonia Fontenelle

***Você não precisa ser perfeita pra ser incrível***