

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

ABRIL 2023 | Nº 26



MENU

Italiano com
requisite em Sampa

ATUAL

Educação e Autismo
andam juntos



**O Poder de
uma História,**
Andréia
Roma, CEO da
Editora Leader,
fala sobre a
importância do
legado

FABIANA KARLA

“Estou me deliciando com a vida e
esse é o meu momento”



Fabiana
Karla

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação Relevante na Palma da sua Mão

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

infoproduto:



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



AQUI A
SUA MARCA
CRESCERÁ!



180.000

VIEWS EM NOSSO PORTAL

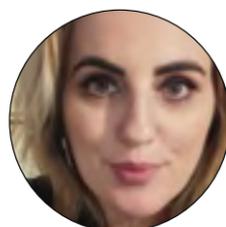
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

Felicidade brinca no ar

Sim, como uma estrela e ela tem nome: Fabiana Karla. A nossa musa da capa é daquelas mulheres multifacetadas: atriz, humorista, apresentadora, roteirista e escritora, além de tudo isso, é exemplo de autoestima e superação. Em uma entrevista reveladora, a artista fala sobre sua nova fase, expectativas, saúde mental e produções. Além dessa matéria imperdível, ainda trazemos lançamentos de beleza mais que especiais, colonistas top e assuntos relevantes, para um abril repleto de novidades! Bora?



FOTOS: DIVULGAÇÃO



Renata Rode

Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



Andréia Roma

CEO da Editora Leader

Ilustração.

Bruno Prado é um paulista de 31 anos, designer gráfico e ilustrador desde 2010. Trabalha com ilustrações editoriais e facilitação gráfica e acredita que toda arte deve contar uma história.
@brurp_ilustra



INFOMENTE:
A única revista
que traz uma
homenagem
em formato de
ilustração para a
capa da edição!



REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

CEO Editora Leader
Andréia Roma

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

REGISTRE SEU LEGADO

Você sabia que um livro muda tudo?

Empresas e profissionais que registram seu legado são inspirações. para futuros empreendedores! Essa é a missão da Editora Leader: transformar experiências em livros.

A Leader é autoridade na criação de projetos editoriais, muitos deles pioneiros. Já são mais de 1.000 executivos e empreendedores biografados, mais de 3.000 profissionais de diversas áreas em livros de coautoria. É reconhecida também no meio editorial como referência na elaboração de coletâneas educacionais e corporativas.

Somos recordistas pelo RankBrasil com várias obras premiadas através da idealização dos projetos gráficos personalizados exclusivamente para cada obra, com profissionais que possuem mais de 25 anos de experiência no mercado editorial.

A Editora Leader é referência no Brasil e no exterior com o registro biográfico de uma série de obras publicadas em vários segmentos, em Inglês e Português.

Contamos em nossa equipe com um grupo seletivo de profissionais reconhecidos, autoridades em diversas áreas que são responsáveis pelas críticas editoriais sobre o conteúdo a ser publicado. Assim, garantimos a qualidade de nossas obras!

Saiba mais sobre nossos projetos e registre você também sua história ou da sua empresa em livro.



Empodere-se

contato@editoraleader.com.br

@editoraleader

www.editoraleader.com.br



SUMÁRIO



10 ITALIANO.....
Com menu de dar água na boca



16 FABIANA KARLA
A musa poderosa em todos os sentidos



23 MAPA.....
E se inicia o ano astral

24 ATUAL
Autismo e Educação



32 ÁPICE
A importância das nossas histórias

36 PRATELEIRA
Lançamentos de beleza imperdíveis

44 PREVISÕES DO TARÔ
É momento de contabilizar!

Passarela

Especialista ensina a ativar o protagonismo para vencer na vida

Que tal aprender a ser o protagonista de sua história para alcançar o sucesso tanto na vida profissional quanto pessoal? “Ser protagonista significa saber escolher, decidir e assumir tudo aquilo que impõe para si, ser o ‘lutador principal’ de seus próprios desafios e se responsabilizar por eles. Contudo, a maior parte das pessoas não têm um propósito definido. Elas vivem uma vida sem sentido, reclamam de tudo, mas não fazem nada para mudar suas atitudes mentais e padrões comportamentais, se conformando com os resultados medíocres obtidos e, inclusive, agindo contra si mesmas”, explica o Doutorando e Mestre em Psicologia Edson De Paula. A boa notícia é que somos capazes de ativar o protagonismo em nossas vidas e vencer o mecanismo cruel da autossabotagem. “Relatos insti-

gantes sobre protagonismo empreendedor e reflexões impactantes que conduzem à ação são colocados em treinamentos e palestras que administro para aue posamos investir na nossa transformação pessoal, engajar o propósito e, principalmente, saber dizer ‘Basta!’ para as situações limitantes e sabotadoras que nos afastam do sucesso”, finaliza.

Edson De Paula é psicanalista, escritor e palestrante motivacional especialista em comunicação e comportamento organizacional Doutorando e mestre em Psicologia e especialista em Psicologia da Saúde Ocupacional com formação em Psicanálise Clínica e Comunicação Social. Para saber mais acesse www.edsondepaula.com.br



Claus Pita inaugura Hair Space Clinic, um novo conceito em salão

O maquiador, colorista, terapeuta capilar e cabeleireiro Claus Pita acaba de inaugurar seu novo espaço no bairro de Pinheiros, em São Paulo. O Hair Space Clinic oferece serviços personalizados, profissionais altamente qualificados, com atendimento acolhedor e exclusivo. "Todos os procedimentos são realizados prezando pela saúde dos fios. Um dos diferenciais ofertados através da parceria entre o salão e a Pure Shower é a Ducha Mineralizadora, que possibilita a lavagem dos cabelos com o melhor sistema de filtragem de água do mundo: essa água age no couro cabeludo e faz parte do tratamento de terapia capilar", informa Claus. Com atendimento singular e hora marcada, os

clientes são recebidos em um espaço climatizado, repleto de conforto e aconchego, com direito a receita especial e secreta do cappuccino especial do anfitrião. O Hair Space Clinic oferece serviços como cortes, coloração, escovas, mechas, penteados, terapia capilar e maquiagem. Ainda, com agendamento prévio é possível realizar os procedimentos de manicure, pedicure, spa do mãos e dos pés e reflexologia. O espaço ainda conta com a experiência de Edy Batista, colorista e cabeleireiro há 10 anos, parceiro de Claus na missão de embelezar pessoas e espalhar autoestima em forma de serviço. Viva essa experiência: agende já sua visita através do insta @hairspaceclinic.



Camila Silveira: a expert em redes sociais e um alerta

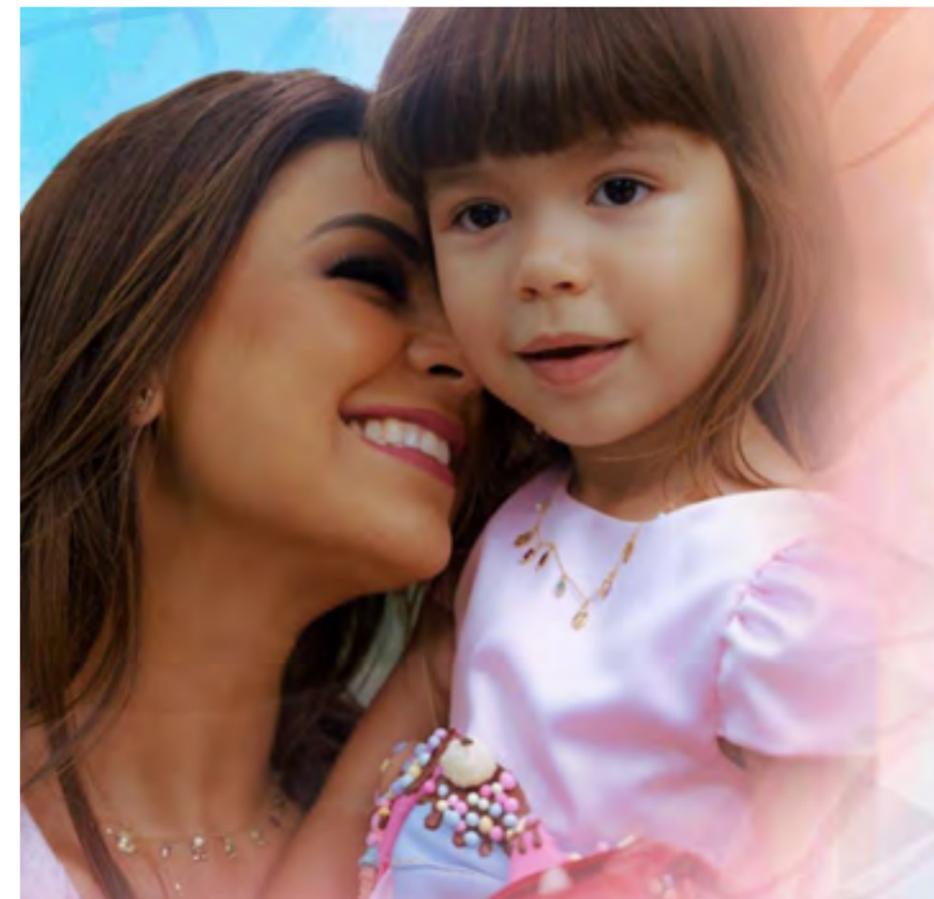


Querer apenas anunciar produtos é um dos principais erros das empresas nas redes sociais. A especialista em vendas pelas redes sociais Camila Silveira aponta caminhos para o sucesso de uma marca na internet. Algumas empresas conseguem engajar os clientes nas redes sociais, já outros empreendedores cometem erros e por isso não conseguem crescer e se destacar da concorrência na internet. Isso se deve a alguns erros e querer apenas anunciar produtos é um deles. "Vender hoje em dia passou a ser muito mais que o momento em que a relação financeira é estabelecida, os consumidores ganham um leque maior de informações e precisam ser "convencidos" da necessidade, preços e valores daquele produto, vendedor e cooperação antes deste feito. Em que a literalidade todos passamos a ser influenciadores antes de vendedores e dominar todos os aspectos da necessidade dos produtos a serem comercializados", destaca a empresária.

Amanda Françoza lança coleção de joias em parceria com a marca Daren

A apresentadora Amanda Françoza sempre foi muito vaidosa e ama joias. Foi por isso que a artista decidiu fazer uma parceria com a marca Daren e lançou a coleção Sonhos. A linha é resultado da união das técnicas e conhecimentos da empresa ao universo materno de uma mulher tão inspiradora quanto da famosa. Os novos produtos têm um design diferenciado e atemporal e cada peça foi pensada e desenvolvida a para criar memórias afetivas entre mães e filhos. Para apresentar a nova coleção, a apresentadora também fez um ensaio especial com sua filha Vitória. Nas imagens, Amanda mostrou as peças e todo seu amor materno. As fotos podem ser visualizadas no perfil do Instagram da estrela @amandafrancozooficial e as peças já estão disponíveis para compra.

Foto: Divulgação



Forchetta D'oro: O clássico da cozinha italiana no coração de São Paulo

Em homenagem aos quase 50 anos do restaurante, La Forchetta volta a ser Forchetta D'oro

Rumo aos 50 anos de história no Brasil, o chef Aldo Teixeira traz para a memória dos paulistanos o restaurante Forchetta D'Oro. Tradição em cozinha italiana, o restaurante que nasceu em 1976, no bairro dos Jardins, em São Paulo, ganhou o nome de La Forchetta, em 2011. Uma homenagem à história do chef na gastronomia da cidade mais cosmopolita do país. Forchetta D'Oro traz pratos com influência italiana e referências às culinárias: francesa, portuguesa, com toques de brasilidade e muitas frutas, um menu que resulta em uma gastronomia de sabor único, surpreendente e, ao mesmo tempo, clássica.



Menu

O endereço permanece na altura do número 120 da rua Santa Justina, na Vila Olímpia. O restaurante é casual e acolhedor, ganha luz natural e vista para uma arborizada rua – aliás, quem está fora também tem uma visão charmosa do restaurante – proporcionando momentos de contemplação. No ambiente, um bar com os principais drinks e os que despontam nas tendências, com mesas ao ar livre, além de uma rotisserie, com opções de molhos e massas frescas para finalizar e degustar em casa.

O cardápio à la carte destaca o “Casônsei”, uma massa fresca produzida na casa, recheada com carne, presunto cru, uva passa e amaretto. Para os amantes da carne, “Chateau à Tobruk”, um filé alto preparado na panela de ferro à base de manteiga, molho rôti, mostarda, champignons, alho, uvas passas e cebolinha.

Para a sobremesa, o clássico dos clássicos: Tiramisù. Uma sobremesa típica romana, que leva o tradicional queijo mascarpone, biscoito champagne, café e cacau. Para acompanhar os pratos, a casa propõe uma extensa carta de vinhos, com uma adega climatizada que mune o wine-bar com uma carta diferenciada, com rótulos que priorizam Itália e França.

“Queremos resgatar a tradição do restaurante para o encontro de família e amigos em torno de uma mesa, com



boa comida. Um convite a momentos importantes, com comidas que trazem memórias afetivas e conforto”, conta o chef Aldo Teixeira. Para isso, ingredientes frescos, selecionados, de alta qualidade, alguns originalmente italianos, fazem parte da escolha diária do chef, que prepara, artesanalmente, todas as massas servidas nos restaurantes.

Com influência italiana – Aldo aprendeu observando sua avó preparar massas frescas na cozinha de um sítio em José Bonifácio, interior de São Paulo: o resultado é uma gastronomia de sabor único, surpreendente e, ao mesmo tempo, clássica.

Mas, desafios são propulsores na história do chef Aldo Teixeira. Sua história com a gastronomia começou em 1976, quando era ajudante de cozinha, justamente, no restaurante Forchetta D’oro. Após trabalhar por 16 anos no restaurante, ele comprou o restaurante, inovou o cardápio e viu seu faturamento aumentar 30%. Somam-se a isso mais um restaurante, o La Terrina, em Pinheiros, inúmeros eventos gastronômicos e serviço de gastronomia hoteleira para rede Accor Hotels.

FORCHETTA D'ORO

Localizado em Mercure

R. Santa Justina, 210 - Vila Olímpia,
São Paulo – SP

Insta: @restauranteforchettadoro



Fabiana Karla: Ruiva e ainda mais poderosa

Da transformação visual ao topo da carreira, atriz conta que vive momento único em que se dedica a escrever, produzir, atuar e se amar

Por: Renata Rode Fotos: Divulgação

Sabe aquela entrevista que você sente que será leve e divertida, como uma tarde de Sol? Esquece. Com Fabiana Karla esse tipo de coisa não acontece porque ela sempre supera as expectativas, aliás, todas elas. Falo com propriedade afinal nos conhecemos há anos em um projeto editorial que fizemos juntas e, ao me deparar dia a dia com suas histórias, experiências e bom humor (orgânico e nada forçado nem piegas) percebo que ela é o tipo de artista que sempre tem mais a entregar, a comemorar e a surpreender. Quem vê a bagagem cultural da moçoila na atualidade não imagina a ralação que foi chegar ao topo, com a responsabilidade e alegria de poder roteirizar, produzir e encenar, tudo junto e misturado.





A pernambucana que começou a carreira no meio artístico aos 14 anos. Participou dos seriados como “A Grande Família” e “Linha Direta”. Ingressou no elenco do extinto “Zorra Total”, onde criou os bordões: “Isso não te pertence mais!”, “Desenrola, carretel” e “Isso pode”, vivendo Gislaine, Dra. Lorca e Lucicreide, (personagem de sua autoria) e, posteriormente, a “Nova Escolinha” – homenagem à clássica Escolinha do Professor Raimundo. Foi apresentadora no programa “Se Joga” ao lado de Fernanda Gentil e Érico Brás, nas tardes da Globo. Atuou na novela “Gabriela” seu primeiro trabalho fixo como atriz. Em 2013, trabalhou novamente com Walcyr Carrasco em “Amor à Vida”. No cinema, foi premiada pelo Los Angeles Brazilian Film Festival, na categoria “Melhor Documentário” pelo longa “O Caso Dionísio Diaz”, cuja direção é sua e de Chico Amorim. Foi indicada no Grande Prêmio do Cinema Brasileiro como “Melhor Atriz Coadjuvante” por sua atuação em “O Palhaço”. Terminou em 2018 as filmagens de “Lucicreide vai pra Marte”, com locações na NASA, e “Uma Pitada de Sorte”, ambos como protagonistas. Recebeu na Itália, a Palma de Ouro de Assis e foi nomeada embaixadora da Paz no Brasil.

Tornou profissional sua “aventura” musical em 2017, quando ganhou destaque na primeira edição do programa “PopStar”, da TV Globo – tendo a filha Laura Simões como sua backing vocal, permaneceu até a semifinal da competição. Na literatura, começou com o infantil “O Rapto do Galo”, pela Ed. Rocco, com lançamento no Brasil, em Portugal e nos Estados Unidos – em uma associação onde estrangeiros mantêm vínculos com a língua portuguesa, MAPS e foi selecionado pelo programa PNLD (para alunos do ensino fundamental). Em 2017, lançou “Gordelícias”, livro de crônicas escrito em parceria com as atrizes Cacau Protásio, Simone Gutierrez e Mariana Xavier, lançado pela Editora Planeta. Está preparando “Mães com Açúcar”, obra que reunirá “lembranças culinárias” de artistas e anônimos com suas respectivas avós. Para ela, basta algo que a inspire. E o que a inspira é gente, que considera sua matéria prima.

Assinou, no ano passado, contrato com a Amazon, para desenvolver projetos como atriz, apresentadora, criadora e produtora. Voltou às telas na série Central de Bicos, no Multishow, onde interpreta a vilã atropalhada Meg Maçaneta, ao lado de Paulinho Gogó e na série, da GloboPlay, com “Rensga Hits”, onde vive a efusiva Helena Maravilha, dona e imperatriz da Joia Maravilha Record. Está no streaming, com o longa



“Uma Pitada de Sorte”, com direção de Pedro Antônio, onde protagoniza a personagem Pérola, uma animadora de festa infantil que sonha em se tornar uma chef renomada.

A atriz, que também é humorista, apresentadora, dubladora, diretora e escritora ainda é mãe de três filhos, Laura e Samuel, com Samuel Petroti, e Beatriz, com Marcos Rossetti, a artista terminou o casamento recentemente com Diogo Mello e diz que está comprometida agora consigo mesma e o trabalho. Conhecida também por possuir uma grande autoestima e saber lidar com suas formas de maneira positiva, já foi capa de diversas revistas de moda a catálogos do segmento, tornou-se referência no mundo Plus Size, inspirando outras mulheres além de ser sinônimo de sucesso em suas campanhas. Difícil é terminar a entrevista sem se encantar com tanto conteúdo, talento, bagagem e delicadeza. Ah, se todos famosos fossem assim, né?

Capa

Você não para: Está em séries e diversos filmes, como é poder exercer essa paixão?

Tento cumprir o papel de ser entretenimento, de levar minha arte como um perfume para as pessoas, uma coisa leve. A arte tem essa função de arrebatá-las e eu quero deixar uma coisa boa pras pessoas em tudo que eu faço. Eu penso sem pretensão, mas como vai atingir as pessoas. Eu sempre imagino o que eu posso contribuir com a minha arte, então é no mínimo deixar pessoas felizes, entretidas, enfim, eu acho que eu gosto muito de estender a minha felicidade para o meu público.

Atrizes já foram excluídas de produções por causa de suas curvas. Qual é a sua posição sobre isso?

Eu nunca senti que tentaram me encaixar, eu acredito que já me convidaram pra papéis onde eu me encaixava perfeitamente e eu não me senti tentando ser enquadrada em padrões ou sofrendo algum tipo de preconceito, mas que existe isso é um fato, porém, ele não me atingiu. Nunca foi uma questão fugir dos padrões ou estar nos padrões, até porque eu tenho meu próprio padrão, mas eu me sinto dentro dos padrões do que eu acredito e partindo desse princípio, eu acho que eu conquistei meu espaço sendo verdadeira, sendo autêntica e tentando fazer o melhor no meu trabalho. Uma responsabilidade grande no que eu posto, no que eu falo, porque eu sei que têm pessoas consumindo e se inspirando em mim.

Você também escreve, produz e atua, como é esse processo?

Hoje, posso criar os meus projetos, posso estar à frente de algumas reuniões importantes para o meu trabalho, sou uma creator, sou uma showrunner, sou uma atriz, sou uma produtora e uma mulher que está sempre em busca de aprendizado. Estou abraçando o mundo com meu olhar atento para o novo, sempre, e degustando os dias. Passo a passo caminhando a cada dia e me deliciando com a vida, esse é o meu momento.

São tantos projetos atualmente que fica difícil falar de um para este ano, tem um predileto?

Todos os projetos são importantes, a gente sempre empresta algo da gente para os nossos personagens e sempre os personagens deixam algo na gente. Todos moram no meu coração e faço com muito amor e determinação. A entrega é a mesma para todos.



Capa

Como é dar vida a uma vilã na série Central de Bicos no Multishow?

Totalmente, diversão garantida. Já tinha muita vontade de trabalhar com o Maurício Manfrini e foi muito legal juntar esse elenco maravilhoso. Rosane Gofman, Babu Santana e todo elenco. Paulinho Mathias com quem eu já trabalhava no Zorra, então fui para o playground.

Conta pra gente como foi a construção da efusiva Helena Maravilha na GloboPlay.

Ter feito a "Helena Maravilha" foi realmente uma maravilha, porque eu estava num processo pessoal muito difícil de entrada de pandemia, em que a gente se descobriu mais, em que a gente mergulhou para dentro. Eu acho que a "Helena" deu a mão a uma Fabiana que estava meio que um pouco esquecida, um pouco guardada, então acho que a "Helena" retomou o meu poder de Fabiana que eu tinha dentro.

O que você faz para ter saúde mental diante de uma rotina tão atribulada?

Eu posso tanto tempo fora de casa, que quando eu estou em casa eu quero que a casa funcione pra mim, eu fico mais relaxada, mais preguiçosa, mas gosto de desfrutar de cada cantinho da minha casa. Fico no meu jardim olhando minhas plantas, gosto de comer à mesa, de comer no meu quarto e adoro ficar sem fazer nada, só assistindo TV. Mas, como eu sou uma pessoa workaholic, é muito difícil ficar sem fazer nada mesmo (risos), mas é um prazer hoje estar em casa e conseguir entender que a minha casa é o meu santuário real.

E esse desafio de virar ruiva? Como foi o convite e o que você gostou na transformação?

Eu sou uma pessoa que está sempre mudando. Seja pelos personagens ou usando eles como desculpa pra mudar. Eu gosto das mudanças, gosto dos desafios e sou muito vaidosa. Gosto de me divertir com a moda, com o meu cabelo, com as minhas unhas, então eu decidi que eu estava vivendo uma fase que eu estava tão intensa do mergulho tão particular em mim, que eu queria colocar simplicidade pra fora e eu acho que tinha uma ruiva com a senha na mão pedindo pra sair e aí eu fui esperar o personagem chegar para ter a desculpa de ficar ruiva. Eu quis colocar essa intensidade pra fora e achei que o cabelo seria uma forma bacana de expor essa nova fase da minha vida tão intensa e feliz.

Você é a representação da mulher empoderada em todos os sentidos, tanto profissionalmente, quanto socialmente (no que diz respeito a autoestima), qual o segredo? O que vocêalaria para a mulher que está lendo essa entrevista agora e não tem a força que você emana?

Eu acredito que as pessoas entenderam, que tem que haver representatividade para que o público possa consumir se reconhecendo, se enxergando, então a gente tem aí várias produções de norte a sul do país. A mistura de sotaques o que só engrandece as obras e representa todos. Meu conselho é: Respeite o seu tempo e, principalmente, não desista de você! Se ame!

Como é essa nova fase na Amazon? Conta pra gente algo exclusivo que ainda não falou pra ninguém?

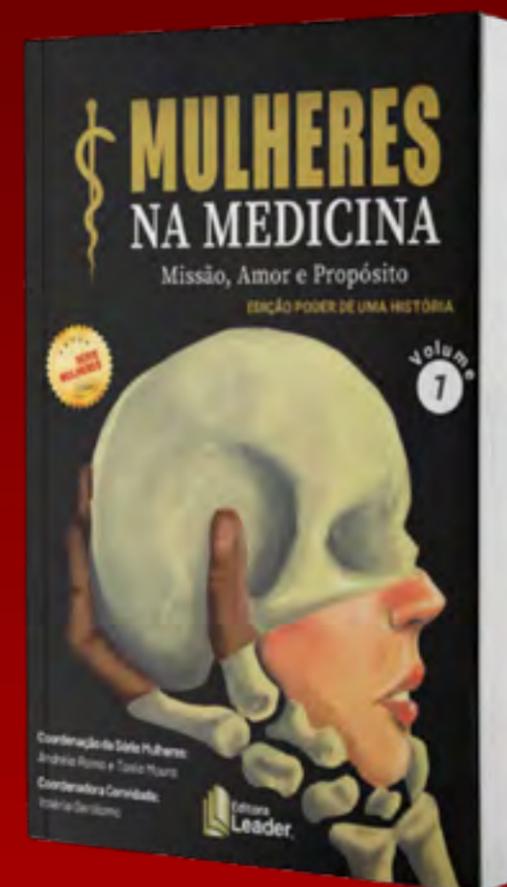
Nesse novo caminho que eu escolhi seguir, eu posso ser creator, showrunner, tenho agora as minhas salas de roteiro, posso produzir, então, eu estou muito feliz nessa nova fase. Mas a fase que eu passei na Globo, foi muito importante para que eu pudesse estar agora entendendo esses mecanismos dos quais estou usando nesse momento.



TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

Diversidade, Equidade e Inclusão são temas do selo editorial Série Mulheres da Editora Leader, que vem revolucionando o mundo corporativo com a valorização da liderança feminina em várias áreas!

CONHEÇA O PRÓXIMO LANÇAMENTO



CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES



IDEALIZAÇÃO
Editora Leader.

APOIO
G



LIVROS RECENTEMENTE LANÇADOS



Educação x Autismo: Uma discussão relevante e essencial

“Autismo para Educadores” é lançamento da Editora Leader

O autismo é um distúrbio do desenvolvimento neurológico que afeta a capacidade de comunicação e interação social da pessoa. É importante que a educação seja adaptada para atender às necessidades únicas dos alunos autistas, e que os professores recebam treinamento adequado para garantir que esses alunos possam alcançar seu potencial máximo. Pensando em promover informações sobre esse cenário, a Editora Leader lança a obra “Autismo para Educadores: Meu aluno é autista, e agora?”, de Cintia Castro, psicanalista, psicoembrióloga, consultora DISC e consteladora familiar sistêmica. O livro é coordenado por Andréia Roma, CEO da Editora Leader e idealizadora do título que é um guia para os educadores com o intuito de auxiliar na prática docente, no dia a dia, no processo de aprendizagem de educar as crianças com espectro autista e, ao mesmo tempo, toda a turma. O livro reúne discussões e reflexões sobre o tema “inclusão” com o objetivo de educar e conscientizar a

sociedade como um todo, além do ambiente educacional. Para a autora, a inclusão é um tema complexo e necessário para a sociedade quando se fala de pessoas com necessidades especiais. “Seria mais interessante se todos se colocassem nos lugares das famílias e das pessoas que sofrem a exclusão. Porque é sim um sofrimento muitas vezes não ser aceito por ter alguma peculiaridade. E, se pararmos para analisar, quem não tem algo diferente, já que somos singulares?”, ressalta Cintia Castro.

A educação é um direito humano fundamental e a base para o desenvolvimento humano. É por meio dela que os indivíduos adquirem habilidades, valores e conhecimentos que lhes permitam participar plenamente da vida social, cultural e econômica de suas comunidades. Para os autistas, a educação é especialmente importante, pois pode ajudá-los a desenvolver habilidades sociais e de comunicação, além de fornecer-lhes as ferramentas necessárias para terem sucesso na vida. “Os autistas têm diferentes necessidades educacionais e requerem abordagens personalizadas para garantir que recebam o apoio necessário. As escolas devem ter políticas e práticas inclusivas



que permitam aos alunos autistas participar plenamente da vida escolar, respeitando suas diferenças e criando um ambiente que seja seguro e confortável para eles. Além disso, as escolas devem fornecer apoio especializado, incluindo terapia ocupacional e fonoaudiologia, se necessário”, explica Andréia Roma.

Os professores desempenham um papel importante no apoio aos alunos autistas. Eles devem estar bem treinados e ter habilidades especiais para trabalhar com alunos com autismo. Eles devem ser capazes de criar um ambiente de aprendizagem que seja seguro e confortável para o aluno autista, bem como ser capazes de fornecer apoio emocional e desenvolver um relacionamento positivo com o aluno. É importante que os professores trabalhem em colaboração com os pais e profissionais de saúde para garantir que o aluno receba o suporte necessário. “Uma educação adequada para os autistas pode ajudá-los a desenvolver habilidades importantes que os prepararão para a vida adulta. Essas habilidades incluem a capacidade de se comunicar efetivamente, desenvolver relacionamentos saudáveis, gerenciar emoções e lidar com situações sociais

complexas. A educação também pode ajudá-los a desenvolver habilidades cognitivas e de resolução de problemas, permitindo que tenham sucesso em suas carreiras. É importante reconhecer que a educação é apenas um aspecto do suporte que os autistas precisam. Eles também precisam de apoio em outras áreas, incluindo saúde mental, serviços sociais e emprego. No entanto, uma educação adequada é um componente crucial no desenvolvimento de habilidades importantes e na construção de uma base sólida para o sucesso na vida adulta”, declara a empresária.

Em conclusão, é importante que as escolas forneçam apoio personalizado e políticas inclusivas para garantir que os alunos autistas tenham a oportunidade de alcançar seu potencial máximo. “Os professores devem ser treinados para trabalhar com alunos autistas e trabalhar em colaboração com os pais e profissionais de saúde para garantir que o aluno receba o suporte necessário. A educação adequada pode ajudar os autistas a desenvolver habilidades importantes e construir uma base sólida. Juntos promovemos uma educação que apoia e valoriza, até por meio do lançamento dessa obra”, finaliza.

Médico e professor ensina como estudar para o Enem e vestibulares

O Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) foi criado em 1998 pelo Ministério da Educação (MEC) com o objetivo de avaliar a qualidade de ensino do 2º grau. Mas, com o passar dos anos, ele foi reformulado e hoje, especialmente com o Sisu (Sistema de Seleção Unificada) e com o Novo FIES, ele se tornou uma porta de entrada para as universidades. “Além disso, o Enem pode ser utilizado nos vestibulares de universidades privadas para substituir ou complementar a nota e, assim, auxiliar no ingresso na instituição desejada, porém, mesmo com tantas oportunidades, os estudantes por todo o Brasil ficam apreensivos nas épocas de realização das provas e, muitos deles, com muita estafa por fazerem muitos exames diferentes em poucos dias, sendo assim, é preciso organizar-se”, explica o médico e professor especialista em aprendizagem Pedro Miranda. O autor de diversas obras sobre o tema lembra que para que os jovens conquistem a tão sonhada vaga universitária é preciso que tenham domínio de todo o conhecimento recebido, e esta tarefa não é tão simples, porém, é menos custosa do que se costuma fazer. “Muitos candidatos deixam para estudar as matérias bem perto das datas das provas. Isso aumenta a pressão sobre eles, fazendo com que o rendimento, automaticamente, seja menor. É preciso que se dediquem com maior tempo de preparação, durante todo o ano, devido a extensão do conteúdo cobrado”, direciona. O expert repete que é preciso organização e disciplina focando no estudo assertivo. “Antes de tudo é preciso ter um planejamento de estudos, organizando o que será estudado e em qual data. Desta forma, além de treinar a mente à disciplina, posteriormente, facilitará quando precisar revisar as matérias. Lembre-se de tentar fazer um planejamento que inclua todos os temas e disciplinas cobertos pelo ENEM e em ordem de prevalência, dedicando maior tempo aos temas mais recorrentes”. Ainda, com relação aos conteúdos mais difíceis, Miranda é enfático: “Dê preferência para estudar esses conteúdos frequentes e difíceis no início, pois você terá mais tempo de revisão e maior chance de reter o conteúdo estudado. Treinamento prático, através de questões, são peças-chave neste processo. Além de ajudar com o mesmo formato que vai enfrentar no dia da prova, os seus resultados traduzem os pontos em que é preciso se dedicar mais, ou reforçar as matérias com maior dificuldade”. Um dos momentos mais temidos da prova



se refere à redação. “Essencialmente, as reprovações em redações se dão por erros pequenos e fáceis de serem ajustados. Por isso, esteja antenado com o que acontece no mundo, em diversas áreas, e escreva bastante. Para corrigir erros, é preciso praticar”, entrega. O profissional ainda lembra que o descanso é necessário para que o corpo absorva bem o conhecimento, que é preciso ter foco e evitar redes sociais e distrações no período de estudos e que a escolha do ambiente agradável, silencioso e acolhedor, além de confortável é também parte importante do processo de evolução. Invista!



Condor renova linhas infantis de higiene bucal com mais tecnologia

A Condor - empresa nacional e líder em diversas categorias dos segmentos de Limpeza, Higiene Bucal, Beleza e Pintura – investe na renovação das escovas e géis dentais das linhas infantis de higiene bucal Barbie™, Hot Wheels™ e Galinha Pintadinha™. Para os dentes de leite, a linha Kids, com os temas da Barbie e dos carrinhos Hot Wheels, ganha cabo mais emborrachado e mais ergonômico, com empunhadura ideal para as primeiras lições de escovação. Na transição dos dentes de leite para os permanentes, as crianças podem contar com a ajuda da linha Kids+, que ganha cerdas macias em multiníveis, limpador de língua emborrachado, ventosa para fixação em superfícies lisas e cabo emborrachado com empunhadura ideal para a segurança da criança ao escovar os dentes sozinha. Para os géis dentais, a Condor traz como novidade a nova concentração de flúor a 1.100 ppm para a linha Kids, a mesma da linha

Kids+. A Condor também oferece as escovas dentais com tecnologia LED tanto para a linha Barbie quanto para Hot Wheels, lançadas no ano passado. Elas foram desenvolvidas para auxiliar as crianças no tempo ideal da escovação, ou seja, enquanto a luz estiver piscando. O botão de acionamento é na ventosa da escova, que também ajuda na fixação em pé, evitando contaminações ao cair. “A busca da Condor pela qualidade e inovação é constante. A linha infantil de Higiene Bucal é um dos grandes sucessos da Condor justamente porque nos antecipamos à necessidade do cliente, observando o dia a dia dos cuidadores e a rotina das crianças de hoje. A educação em prol da higiene bucal começa justamente com os produtos que escolhemos para incentivar os pequenos a ter uma rotina saudável”, afirma a nova gerente de Marketing da categoria Higiene Bucal da Condor, Tatiana Soares.

Grupo Calone usa tecnologia exclusiva contra atividades ilegais na Internet



Recentemente, o Ministério da Justiça e Segurança Pública prendeu mais de 11 pessoas, em quatro estados, por meio da nova Fase da Operação 404. Além disso, a ação bloqueou cerca de 270 sites piratas. Os responsáveis pela intervenção alegaram que as atividades ilegais trouxeram um prejuízo de mais de 15 milhões para empresas e empreendedores. O aumento de crimes digitais, e ainda muitos sem investigações, traz problemas e a falência de muitas empresas. Observando a dificuldade dessas empresas, o Grupo Calone criou com a tecnologia DBIPro© (Digital Business Intelligence Program), que é um programa de inteligência de Negócio Digital. “Percebemos o quanto as empresas ficam prejudicadas com atividades ilegais na internet. Plágio, violação de direitos autorais ou cópias de marcas afastam os verdadeiros clientes do seu negócio, e com isso, há queda de receita e a movimentação de um empreendimento”, salienta Marcelo Calone, responsável pela marca inovadora. O novo software funciona com uma sequência de instruções a serem executadas, manipuladas, redirecionadas e modificadas, por meio da análise de dados e algoritmos operados por especialistas. Esse sistema faz monitoramentos, laudos e dossiês no combate de atividades ilegais. “Esse trabalho é feito não apenas com um software, mas com uma equipe completa que direciona as informações. No time estão fiscais, estrategistas, investigadores e peritos”, explica o empreendedor. Além do trabalho de fiscalização, o DBIPro© auxilia na distribuição de budget entre empresas para melhores resultados das companhias. “Nos tornamos pioneiros nesse segmento de gestão e distribuição de budget assertivo na publicidade. Hoje, já atendemos grandes marcas, como Coca-Cola, McDonald’s, Disney, Unilever, Pfizer, Merck, entre muitas outras”, comenta Marcelo. Com escritórios em São Paulo, Miami e Roma e um portfólio de 84 marcas, o Grupo gerencia em torno de R\$ 8 bilhões por ano em projetos. E a previsão que esse número triplique com o passar dos anos, já que as empresas estão cada vez mais em busca de projetos que trabalhem de formas assertivas com seu budget. Fundado por Marcelo Calone em 2001, o grupo nasceu com intuito de auxiliar marcas a serem assertivas nos seus projetos de marketing e comunicação. Com software exclusivos e equipe inteligente, a marca gerencia budget e fiscaliza processos de imagem de empresas.

“Lapidar sem exageros é o pulo do gato na Harmonização Facial”, diz Fabi Miranda

De acordo com a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) entre 2016 e 2020 o uso de procedimentos não cirúrgicos injetáveis apresentou um aumento de 24,1% no Brasil. O motivo da busca é o surgimento de tratamentos inovadores e o número continua crescendo. “Há muitas possibilidades de tratamentos sendo que os procedimentos estão cada vez mais inovadores. Vale ressaltar que a alta demanda não significa que está sendo feito um trabalho de qualidade. É importante que as pessoas tenham em mente que a harmonização facial é uma aliada da beleza e bem estar. Aplico em consultório o método exclusivo chamado lapidando sem exageros em que faço questão de manter a essência visual do paciente, bem como traço junto a ele um planejamento com foco em manter a beleza

em dia”, salienta a dentista e especialista em Harmonização Facial Fabiane Miranda. Elevar autoestima é um dos pilares para elevar a autoconfiança. Assim como vemos o aumento da procura, também notamos insatisfação com excessos. “Ressalto que é crucial ter bom senso e clareza para que saúde e estética andem juntos. Para promover rejuvenescimento e evidenciar a beleza, é preciso mais do que tecnologia e conhecimento. Estamos em constante evolução, por esse motivo decidi me especializar fora do país, em mais de 50 cursos na área, dentre eles, uma Pós em estudos anatômicos no Marc Institute-Miami e na Harvard Medical School-Boston. Além disso, faço participações anuais no Congresso Imcas-Paris, conhecido por ser renomado no mundo estético”, finaliza.



O ano astrológico começou!

Quando o Sol entra em Áries é que o ano astrológico começa. Tudo porque Áries é o primeiro signo do zodíaco, ou seja, a energia muda e tudo tende a se modificar em sua volta. Astrologicamente o ano só se inicia com o ingresso solar no campo ariano sendo que é interessante observar que, até quem não acredita em astrologia, sente e fala que o ano só começa verdadeiramente em março, né? Nessa data ocorre a mudança de regência de planetas e nesse período realmente o planeta começa a vibrar fortemente trazendo à tona os assuntos que ele governa, tanto em âmbito pessoal quando em cenário coletivo. Você deve estar se questionando porque estou falando isso na edição de abril: é simples. Temos muitas oportunidades pela frente e é preciso estar atento ou atenta.

Vale lembrar que 2022 foi regido por Mercúrio, o planeta da comunicação, de maneira negativa, infelizmente. Esse desequilíbrio de informações trocadas trouxe muitos desentendimentos, fofocas e confusão. Todos nós sentimos na pele o preço disso com o fluxo desordenado de informações no geral e também individualmente, muitas pessoas que trato foram vítimas de mentiras, injúrias e atritos e, em alguns casos, os prejuízos somaram-se a rompimentos de amizades e relacionamentos amorosos, dentre outros problemas. Agora, os ânimos estão se acalmando e não por acaso, 2023 será regido pela Lua. Essa troca de regência nos traz à flor da pele as emoções, com representação de sentimentos ligados à sensibilidade, nutrição, infância, mãe, inconsciente e passado. O feminino estará em alta e o feminino é receptivo, amoroso, nutritivo e, com isso o coletivo estará mais amoroso e, ufa, até que enfim.

Independentemente do seu signo, a energia estará voltada para assuntos de maternidade, fraternidade, coletivo, humanidade e desenvolvimento. Afirmo pelas previsões que muitos bebês serão gerados nesse tempo, ou seja, quem não deseja a visita da dona cegonha, deve redobrar cuidados. Ainda, assuntos como alimentação estarão em alta, já que as vibrações nos jogam para o passado, remetendo à nutrição, à importância de valorizar a energia feminina, nosso corpo, nosso templo. O novo tempo pede dosagem de sentimentos, ou seja, que estejamos atentos e cuidadosos com relação à saúde mental. Como já instruí, serão dias de intensa emoção sendo que é preciso colocar o autocontrole em prática, em todas as áreas. Cuide-se.



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@mfernandapalhares



Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora On-line!

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

A LEADER ONLINE - CARDS & GAMES É MUNDIALMENTE ACESSÍVEL E REGISTRADA EM SUA APLICABILIDADE EM MAIS DE 170 PAÍSES, O QUE, SEGUNDO A CONVENÇÃO DE BERNA, A TORNA ÚNICA.



O Poder das Histórias Pessoais

Andréia Roma, CEO da Editora Leader, fala sobre a importância dos aprendizados ao longo dos anos e ao lidar com tantos sonhos e networking ao mesmo tempo

As histórias pessoais têm um poder incrível de conectar as pessoas, inspirar a mudança e provocar reflexão. Quando contamos nossas próprias histórias, compartilhamos nossas experiências, nossas lutas e nossos triunfos, e isso pode ter um impacto profundo naqueles que ouvem. Mas você sabe por que as histórias pessoais são tão poderosas? As histórias pessoais são poderosas porque são únicas e autênticas. Cada história é única, porque cada pessoa tem experiências de vida diferentes e únicas. Quando contamos nossas histórias, estamos compartilhando nossa perspectiva única do mundo.

Além disso, as histórias pessoais são autênticas porque são baseadas em nossas próprias experiências. Quando contamos uma história pessoal, estamos falando sobre algo que realmente aconteceu conosco. Isso torna a história mais emocionalmente envolvente e mais fácil de se relacionar.

O poder das histórias pessoais na conexão humana

As histórias pessoais têm um poder incrível de nos conectar uns com os outros. Quando contamos nossas próprias histórias, estamos compartilhando algo pessoal e muitas vezes vulnerável. Isso pode ajudar a construir uma conexão emocional com aqueles que estão ouvindo. Por exemplo, imagine que você está compartilhando uma história sobre um momento difícil em sua vida. Alguém que ouve sua história e que também passou por um momento difícil pode se sentir menos sozinho em sua própria luta. Eles podem se sentir mais conectados com você, sabendo que alguém mais passou por algo semelhante.

O poder das histórias pessoais na inspiração de mudanças

As histórias pessoais também têm o poder de inspirar mudanças. Quando ouvimos histórias de pessoas que superaram desafios, enfrentaram medos ou fizeram mudanças significativas em suas vidas,



Fotos: Divulgação

podemos nos inspirar a fazer o mesmo. Por exemplo, imagine que você está ouvindo a história de alguém que superou uma doença grave. Essa história pode inspirá-lo a cuidar melhor da sua própria saúde, procurar tratamento quando necessário ou fazer mudanças em seu estilo de vida.

O poder das histórias pessoais na provocação da reflexão

As histórias pessoais também têm o poder de provocar reflexão. Quando ouvimos histórias sobre as experiências de outras pessoas, podemos ser forçados a repensar nossas próprias crenças e perspectivas. Por exemplo, imagine que você está ouvindo a história de alguém que cresceu em uma cultura diferente da sua. Essa história pode desafiar suas próprias crenças e estereótipos sobre essa cultura, forçando você a reconsiderar sua perspectiva.

Como contar sua própria história pessoal

Se você está interessado em contar sua própria história pessoal, aqui estão algumas dicas para começar:

- Identifique o ponto de partida: Comece pensando em um evento ou período específico em sua vida que você gostaria de compartilhar.
- Encontre seu ângulo único: Reflita sobre o que torna sua história única e autêntica. O que você aprendeu com sua experiência? Como isso o mudou como pessoa?
- Mantenha a perspectiva do ouvinte: Lembre-se de que sua história deve ser interessante e relevante para seus ouvintes.
- Seja honesto e vulnerável: Para que sua história pessoal seja poderosa, é importante ser honesto e vulnerável. Compartilhe suas emoções, pensamentos e sentimentos durante a experiência que está compartilhando.
- Use detalhes e exemplos concretos: Para tornar sua história mais envolvente e fácil de se relacionar, use detalhes e exemplos concretos. Isso ajudará seus ouvintes a imaginar a situação e se conectar com sua história.
- Pratique contar sua história: Antes de compartilhar sua história com outras pessoas, pratique contá-la em voz alta. Isso ajudará você a se sentir mais confiante e a ajustar sua história conforme necessário.

Conclusão

As histórias pessoais têm um poder incrível de conectar as pessoas, inspirar mudanças e provocar reflexão. Quando contamos nossas próprias histórias, estamos compartilhando nossa perspectiva única do mundo e ajudando outras pessoas a se conectar conosco e com suas próprias experiências. Se você está interessado em compartilhar sua própria história pessoal, lembre-se de ser honesto, vulnerável e usar detalhes e exemplos concretos para torná-la mais envolvente e relevante.



Andréia Roma

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

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Grazielle Parenti foi além das expectativas da sua geração

“Cumprir com as expectativas para a minha geração, rompi com outras e espero romper outras mais. Vim de uma família de mulheres, na qual os homens eram os maridos, namorados e afins. Sendo assim, não havia temas de mulheres e de homens porque, à exceção de meu pai – que era bem tradicional – eram somente as mulheres, mesmo, para fazer o que tivesse de ser feito.”

Ivanyra Correia se inspirou em sua avó

“Na minha vida, várias mulheres me inspiraram. A começar pela minha avó, que como concursada fez parte do primeiro quadro de funcionários do IRB (Instituto de Resseguros do Brasil). Além disso, ela participou da criação da Susep. Quem diria que muito tempo depois a sua neta assumiria como administradora, de diferentes empresas, junto à Susep! Para contextualizar, década de 40, uma gaúcha vivendo no Rio de Janeiro, divorciada e com três filhos.”



A família e Deus são os conselheiros da Janete Vaz

“Antes de conhecer a Deus, ainda criança, os meus conselheiros foram os meus pais. Além da formação dos meus valores, eu comecei a aprender sobre negociação ainda na infância, observando meu pai, Antônio, a negociar gado e lavoura no alpendre de minha casa, na fazenda. Aprendi com ele que precisamos honrar todos os nossos compromissos. Ele me dizia que a sua palavra vale mais do que a sua assinatura”.

Magali Leite ensina o que é essencial para uma jornada profissional

“Gostaria de incentivar três atributos fundamentais nessa jornada:

1. A atitude ética: a disciplina de perseguir as melhores práticas em todas as esferas da vida;
2. O aprendizado contínuo: é indispensável a curiosidade, a busca pelas tendências que nos permitam sobressair nos ambientes, a cada dia mais competitivos, seja como executivas ou como conselheiras;
3. Generosidade e gratidão: mentorar quem nos procura e ser grato a quem continua nos apoiando. Ninguém chega sozinho aonde quer; reconhecer, retribuir e agradecer são fundamentais nessa jornada.”

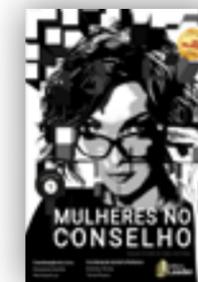


Marly Parra lutou contra o machismo

“Imaginem uma empresa extremamente masculina e machista. Na liderança e nas fábricas, só homens. As mulheres estavam limitadas à função de secretárias. Eu sofri muito preconceito nos primeiros meses. Era vista como a patricinha que veio do mercado de luxo. Loira, alta, magra, branca... Os homens do mundo de Marlboro diziam “o que essa Barbie veio fazer aqui?” Ahhh, mas eu não ia me deixar abater. Eu tinha a opção de segurar a minha cadeira só de aparências, mas não era isso que ia me manter na posição.”

Sueli Berselli Marinho realizou seus sonhos e mudou sua vida

“Realizei sonhos que nunca pensei em sonhar, tive a honra de abrir a porta de posições executivas e conselhos para que outras mulheres também possam acessá-las. Fui resiliente, criativa e assim continuo, com muita coragem, respeito, liderança e independência no desafio do tempo, porque o impossível não existe.”



Trechos retirados do livro **Mulheres no Conselho**, da Editora Leader

Beauty News!

Muitas novidades de beleza e bem-estar para você se apaixonar



Aromatizador da Linha Dream Giovanna Baby:

Disponíveis em três fragrâncias: baunilha, lavanda e musk, cada uma delas remete a uma sensação e gera um efeito diferente não apenas no ambiente, mas também no cérebro ativando memórias afetivas e lembranças.



Vitamina C 15 Oil Control ADCOS:

Em formato de sérum aquoso com textura leve e de rápida absorção, potente aliado contra o envelhecimento, com ação antioxidante que deixa a pele iluminada, estimula a síntese de colágeno e ainda trata e clareia as manchas.



Super Moisture Milk FPS 50 Skin Aqua Rohto Mentholatum:

Tanto para o rosto quanto para o corpo, com base aquosa, textura leve e fácil de aplicar. É livre de parabenos e dermatologicamente testado e fica invisível logo após aplicação, sendo muito resistente à água.

Batom Líquido Cremoso dos Sonhos Quem Disse Berenice?:

Pigmentação, cremosidade, conforto e durabilidade em um único produto. A fórmula multifuncional mantém os lábios hidratados por até 24 horas com textura perfeita para não acumular em vincos.



Retinol Vegetal Payot:

Componente importante na atuação contra o envelhecimento precoce e responsável por devolver o viço à pele, além de contribuir na redução da aparência das rugas e auxiliar a hidratação, ou seja, 1 produto, vários benefícios. Disponível em sete cores.



Kit de Hidratação com Óleos Essenciais Biossance e By Samia:

As marcas se unem e lançam um kit especial com os seguintes produtos: Creme Corporal Firmador com Cafeína e Óleos Essenciais (Zen & Relax, Sexy & Sensual, Detox & Slim).



Esmaltes 3D Gel Natura Uma:

Com Tecnologia PRO Color & Care, que prioriza o cuidado com as unhas. Fórmula enriquecida com extrato de algas, que auxilia na nutrição das unhas. Possui cores incríveis que se unificam com a durabilidade do gel e ao efeito 3D.



Cacau Glow CARE Natural Beauty:

Precursor de colágeno em pó com cacau orgânico que contém ingredientes que melhoram o aspecto e a saúde da pele. Seu foco é aumentar a produção natural de colágeno do corpo, agindo como um skincare de dentro para fora.



Avon Color Trend Base Matte Real:

20 tons com uma reformulação de ingredientes, que contém ácido salicílico e extrato de chá verde, que auxilia no controle a oleosidade da pele. A base continua com acabamento matte, a prova d'água com alta cobertura sem fechar os poros.



Linha Snoopy Cottonbaby:

A linha completa conta com produtos para atender bebês e crianças e substituem os produtos da linha líquida com novas formulações, incluindo um super kit e toda a economia dos refs! Além disso, possui hastes flexíveis de segurança e algodão.

Prateleira



Kind Stick FPS51 FPUVA17:

Filtro solar mineral em enriquecido com óleo de jojoba e squalano, ativos altamente compatíveis com a pele que oferecem hidratação equilibrada, regeneração, restabelecimento da vitalidade e protegem o microbioma cutâneo.



Loção Hidratante Corporal de Ureia 10% RAAVI

Dermocosméticos:

Com rápida absorção e ação desodorante, hidrata profundamente devolvendo maciez e sedosidade, sem deixar sensação de oleosidade. Indicado principalmente para peles ásperas e ressecadas.



Teint Idole Ultra Wear Care & Glow Lancôme:

Proporciona uma cobertura média, sem transferência e até 24h de duração, com textura leve e respirável, para efeito blur que não acumula nos poros e nem nas linhas de expressão com resultado imediato.



Leave-In B.URB:

Especialmente para os cabelos de crianças e adolescentes, auxilia na recuperação de fios ressecados, promovendo hidratação e brilho de forma segura. Proporciona cabelos mais macios, nutridos e brilhantes com agentes que condicionam e nutrem.

Cicaplast B5 Serum La Roche-Posay:

Composto por 10% de vitamina B5 pura, combinada ao ácido hialurônico e água termal, repara, hidrata e previne danos em todos os tipos de pele. Indicado para recuperação de pele afetada por condições extremas (calor, frio, poluição e pós procedimentos em pele íntegra).



Beleza em pauta

Melatonina e os benefícios para sua pele

Quem já ouviu falar o termo “Sono da Beleza”? Acredite: ele é mais importante do que muitos imaginam. Dormir bem traz muito mais benefícios para a beleza e saúde sendo que nosso organismo apresenta problemas quando não fazemos uso do descanso de boa qualidade. A melatonina é um hormônio ligado ao sono. A glândula pineal é uma glândula endócrina e principal fonte de síntese da melatonina. Essa substância é relacionada ao controle dos ciclos circadianos, responsáveis por preparar o corpo para diversas atividades diárias, como por exemplo, dormir e reparar o organismo.

Além de seus efeitos circadianos, a melatonina possui vários outros efeitos biológicos tais como um potente antioxidante, anti-inflamatório, controle do relógio biológico, estando diretamente relacionado à regulação do metabolismo do nosso organismo e proteção ao DNA nuclear e mitocondrial. Devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, os pesquisadores acreditam que a melatonina teria o potencial para reduzir ou retardar o aparecimento de marcadores moleculares relacionados com o envelhecimento celular, inclusive da pele e cabelos.

Além da sua natureza antioxidante, a capacidade da melatonina para atenuar a apoptose (morte da célula) é uma de suas funções mais importantes. A eficácia de seus metabólitos para auxiliar ainda mais na desintoxicação de radicais livres, tornaram-na uma peça-chave a ser utilizada contra condições patológicas de pele agravadas por radiações UV.

Vale ressaltar que o hormônio age como um protetor da pele, preservando sua integridade física e funcional, intimamente relacionado com a perda de colágeno, flacidez da pele, manchas, melasmas e olheiras. Por isso, cuidar do sono é essencial, já que auxilia na produção desse hormônio. Vamos lhe dar algumas dicas para melhorar suas horas de dormir e ficar com a pele mais bonita:

- Procure estabelecer horários de sono;
- Se possível, durma entre 6 e 8 horas por dia;
- Desligue luzes que possam lhe incomodar no período da noite, na região onde você irá dormir;
- Alimente-se de forma adequada, e evite alimentos pesados durante à noite;
- Pratique exercícios físicos;
- Faça atividades relaxantes antes de dormir, como meditação, tomar chás, rituais de aromaterapia e banho relaxantes.

Gostou das dicas? Que tal colocá-las em prática? Sua pele e organismo agradecem!



Dra. Flávia Maklouf

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

NORMOSE – DOENÇA DA NORMALIDADE



A “evolução” da humanidade trouxe consigo inúmeros problemas de ordem social e patológica. Em verdade, muito se tem falado sobre o afastamento das pessoas de Deus, bem como a ausência de fé (seja ela qual for). Aqui me permito abrir um parêntese, entretanto, firmo cadência de que não há qualquer intenção de cunho preconceituoso de minha parte, mas, a relevância das conquistas das mulheres teve uma forte influência no instituto da família. Com a saída das mulheres de seus lares, a fim de desbravarem o mundo com suas respeitadas conquistas, trouxe reflexos significativos para a falência da família tradicional. Mas o assunto discorrido não será sobre família, porém, dos

novos parâmetros utilizados pela sociedade, dos quais nem sempre possuem resultados esperados ou positivos quando o assunto gira na órbita do “politicamente correto”. Muitos não assumem, mas, todos nutrem o desejo de se encaixar num padrão, do qual, muitas vezes incapaz de se alcançar. Estamos falando da doença que assola o planeta, a Normose (é a tendência patológica para condicionar o próprio comportamento, por molde a seguir os trâmites e as normas de conduta socialmente estabelecidas, em prejuízo da autoexpressão pessoal e individual da pessoa, sobrevalorizando-se a opinião e a aceitação social dos outros). Recentes pesquisas indicam considerável alerta sobre a necessidade de um grande público, incluindo profissionais de um modo geral superarem as anomalias da normalidade,

ou seja, comportamentos, hábitos, opiniões, atitudes, atribuído de consenso social e patogênico, que afeta em seus diversos graus de intensidades. Com efeito, esse tem sido o paradigma transdisciplinar emergente dos tempos atuais. Por via de consequência, podemos dar como exemplo, o sujeito “normal” como: belo, de bem com a vida, bem-sucedido, corpo esguio, sociável e livre de qualquer suspeita de estar passando por algum problema. Destarte, aquele que não se molda nesse formato ou padrão acaba adoecendo. É preciso se “normalizar” – o indivíduo deve buscar ser o que os outros esperam que seja, confuso não é verdade?! Consequentemente, outorgamos essa condição de poder sobre nossa vida a um sujeito chamado “coletividade abstrata”. Esse formato tem ganhado espaço na sociedade, nos meios de comunicação e nas redes sociais onde criam “modelos de comportamento” dos quais todos devem se adequar ou serão considerados “fora do padrão esperado”. Por certo, essa “coletividade abstrata” é um factóide. Para tanto, as condições impostas exigem que você seja, muitas vezes, totalmente diferente do que realmente o é. Todavia, não há regra ou lei que imponha a determinada pessoa ser o que não deseje ser. Temos de ser nós mesmos e ponto. A Normose, oposta diametralmente aos padrões comportamentais impostos pela coletividade abstrata não é brincadeira. A doença possui alta capacidade de estimular a inveja, desejar o que não precisa, além de enaltecer a autodepreciação. O óbvio se torna uma cortina de fumaça impossibilitando o indivíduo de se desapegar das exigências fictícias apresentadas como o verdadeiro “padrão”. Basta uma pitada de autoestima e pronto, tudo estaria resolvido. Nesta esteira da “imbecilidade”, a sociedade em razão do seu afastamento de Deus e da família, passou a dar maior importância por conviver inserido em um ambiente virtual com regras instintivamente tóxica e por vezes letais. O impulso por saber não estarmos adequados aos “padrões da coletividade abstrata” estimulam o sentimento da angústia, pois não nos tornamos o que esperavam e com esse rótulo, muitos acabam desencadeando quadros de depressão, síndromes do pânico e outros tipos de patologias. A humanidade evoluiu significativamente, porém, ao que me parece, muitos não conseguiram ‘pernas’ para alcançar esse avanço e se fecharam em Nárnia (mundo fantástico criado pelo escritor Irlandês Clive Staples Lewis onde tudo é maravilhoso e lúdico). Sem dúvidas, a sociedade caminha a passos largos em termos de evolução científica

e tecnológica, mas, a pergunta que faço é: Será que todos estão preparados para tanta evolução? Perder a sua originalidade ao ponto de se sujeitar a um “remodelamento abstrato” imposto por um sujeito “coletivo abstrato” é de cair o c... da nádega. Ao meu módico ver, é como o indivíduo se sujeitasse ao divórcio com o seu próprio caráter de uma maneira tão rasa e insípida. Precisamos estar no convívio coletivo, porém, no abstrato, somos seres dependentes de companhia, sempre vivemos em bando, ainda que um despontasse ser melhor em determinado assunto que o outro. Sempre fomos competitivos, ativos, criativos e determinados por emancipação e evolução. Por qual razão não nos debruçarmos sobre os ensinamentos do provérbio oriental: “Homens fortes criam tempos fáceis e tempos fáceis geram homens fracos, mas homens fracos criam tempos difíceis e tempos difíceis geram homens fortes”. Viver sobre o manto das ilusões e desejos alheios é abdicar da sua própria identidade, é viver falseado no abismo da mentira de forma medíocre indesejável ao animal mais perverso que existiu. Colocar-se nos trilhos da vida fraudulenta faz com que o indivíduo sofra até a morte. É preciso cada qual viver ao seu modo ainda que ocorram percalços, em que a dificuldade possa proporcionar as condições capazes de desenvolver a personalidade própria, estimulando a resiliência e a persistência, requisitos primordiais à evolução. Ademais, os ditadores desse “novo normal” criaram esse formato e jogaram no lixo a sua fórmula, sem ao menos patentear o projeto, e sequer passaram a diante as suas reais intenções. Viver a vida é encontrar alegria nas pequenas coisas do dia a dia e valorizar cada momento como fosse único. Jamais se compare com os outros, cada pessoa tem sua própria jornada e seu tempo de evolução (pensador). Não se pode adoecer por algo que não exista, todavia, é importante ressaltar que podemos ser curados naquele a quem tudo é possível, Deus. Apesar da evolução humana é preciso cada qual buscar a sua a redenção, Deus habita em todos nós e, como nos diz o primeiro mandamento, é ele quem devemos amar sobre todas as coisas, pois o resto, é resto!



Dr. Emerson Tauyl

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

Sua ansiedade é amiga ou inimiga?

Com certeza você já ouviu falar sobre o aumento da ansiedade nos dias atuais e o quanto ela é perigosa para a saúde do ser humano. Mas, você sabia que ela, além de ser natural, pode ser positiva? É isso mesmo! Todos nós temos uma ansiedade natural que além de nos proteger diante da possibilidade de um perigo, também nos colocam em movimento.

Porém, essa ansiedade positiva somente se mantém com aspectos benéficos quando o estresse é resolvido, ou seja, quando o agente que estimulou a liberação de elementos bioquímicos (cortisol; adrenalina) é superado e o cérebro entende essa superação, ele permite a liberação de outros elementos, como por exemplo, a dopamina – que está relacionada ao sentimento de recompensa, prazer e motivação.

Perceba então que o estresse também é importante para o movimento e crescimento contínuo do ser humano. A grande questão é que nosso sistema de estresse se assemelha ao dos nossos antepassados – lidamos bioquimicamente igual, mas precisamos entender que nossas lutas diárias são mais complexas. Antes, o medo estava relacionado à fome e à sobrevivência. Hoje, o não receber curtidas nas redes sociais, o chefe não dar um bom dia, a companheira ou o companheiro não ser tão carinhoso num dia difícil, uma fechada no trânsito, os boletos intermináveis,

entre outros fatores diários, desempenham o mesmo efeito sobre nosso organismo e ativam os mesmos mecanismos de defesa do corpo.

Assim, vamos compreendendo que a melhora do quadro de uma ansiedade (e de seus transtornos relacionados) não está atrelada ao afastamento do mundo, a uma questão simplesmente emocional ou mental, ao uso indiscriminado de medicamentos para controle das sinapses cerebrais, mas está sim relacionada a uma nova forma de interpretar a vida. Já diziam os grandes pensadores da história que sem um porquê explicativo, dificilmente iremos suportar o como a vida acontece. E seguindo essa linha de raciocínio, precisamos avaliar a qualidade dos pensamentos que temos e geramos diante das experiências do dia a dia: você tem a tendência de olhar o “copo meio cheio ou meio vazio”?

E como são os pensamentos que geram as emoções a partir das liberações bioquímicas correlacionadas, temos a **AUTO**responsabilidade de treinar diariamente nossos pensamentos para que nossas emoções se transformem e permitam novos comportamentos. Mas, adianto que **NÃO É POSSÍVEL NÃO SENTIR!** Isso significa que como ser humano, você terá todas as emoções possíveis durante sua jornada aqui na Terra, mas como você também tem a possibilidade de desenvolver habilidades racionais, você não precisará ficar refém das influências do meio externo em sua vida.

Perceba que mencionei durante a nossa conversa o termo “desenvolver” e talvez você tenha se perguntado: Mas será que a vida não é uma fatalidade iniciada desde o nascimento? Será que não é o destino o responsável pelo determinismo na minha vida e por isso nada irá mudar? É claro que não! O termo “desenvolver” vem justamente do conceito de **TREINAMENTO**. Lembra que para aprender a escrever você precisou treinar? Ou para andar de bicicleta? Ou mesmo para andar de forma bípede em torno dos 2 anos de idade?

Se você parar para observar atentamente, irá compreender que toda nossa vida é um eterno treinamento e que cada fase alcançada nos coloca em uma

nova jornada de crescimento. Mas. Ok! Até aqui você deve estar se perguntando, mas qual a relação desse treinamento com a ansiedade? E eu lhe respondo: Tudo! Superar a ansiedade (além do tratamento bioquímico) é aprender novos hábitos, novos comportamentos que envolvem desde o simples acordar e dormir até a qualidade dos alimentos e atividades diárias que você **ESCOLHE** ter e viver.

Dessa forma, para que você aprenda a ter resiliência ao estresse e permitir a sua superação, você precisa também reaprender a ver e viver a experiências da vida, já que o estresse também é responsável pela criatividade – mas isso é assunto para outra conversa.



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

É hora de viver momentos especiais e eternizar

Ao armazenar na memória passagens únicas e emocionantes você acumula bagagens estimulantes para traçar novos objetivos e correr atrás de outras conquistas. O progresso vem muito forte para grandes realizações e o período é perfeito para tirar da gaveta projetos antigos ou inacabados e retomá-los.

Áries: O Sol

É um momento de disposição, força física e a cura de algo, caso você esteja a se tratar. Você terá ótima disposição física e mental.

Touro: A Torre

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

Gêmeos: 8 de Ouros

Se dedicar com paixão e trabalhar arduamente para ter o que deseja, é o primeiro passo para encontrar a prosperidade. Insista e invista.

Câncer: 10 de Ouros

As recompensas por aquilo que se trabalhou duro estão chegando e, com elas, novas oportunidades que irão agraciar ainda mais seus sonhos.

Leão: O Diabo

Dê uma olhada no que é realmente importante para você e certifique-se de não gastar dinheiro com coisas apenas para satisfazer seus desejos materialistas.

Virgem: 9 de Paus

É importante manter a fé e continuar firme em seus objetivos através da determinação e coragem que você traz consigo de conflitos passados.

Libra: Valete de Paus

Você precisa perceber que este entusiasmo que você sente é suficiente para torná-lo capaz de escalar enormes montanhas. Motive-se, sempre.

Escorpião: 10 de Paus

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

Sagitário: 6 de Espadas

O importante é procurar novas abordagens para trazer a felicidade de volta para sua vida e planejar novos objetivos e conquistas.

Capricórnio: Cavaleiro de Espadas

A ânsia pela conquista e a ambição podem acabar cegando-o e fazendo-o encarar desafios maiores do que está preparado para enfrentar.

Aquário: 5 de Espadas

É preciso pensar antes de agir. Lutar para se defender somente quando a certeza da luta se fizer presente, caso contrário, volte a analisar todos os pontos.

Peixes: 7 de Paus

Mantenha-se fiel ao que acredita e siga seus propósitos, essas são as armas que deverá empunhar para se proteger das ações externas.



Katina Santos

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

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