

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

MAIO 2023 | Nº 27



A consteladora
Josi Meda
defende a
importância de
descobrir seu
propósito

MUSEU DA IMAGINAÇÃO

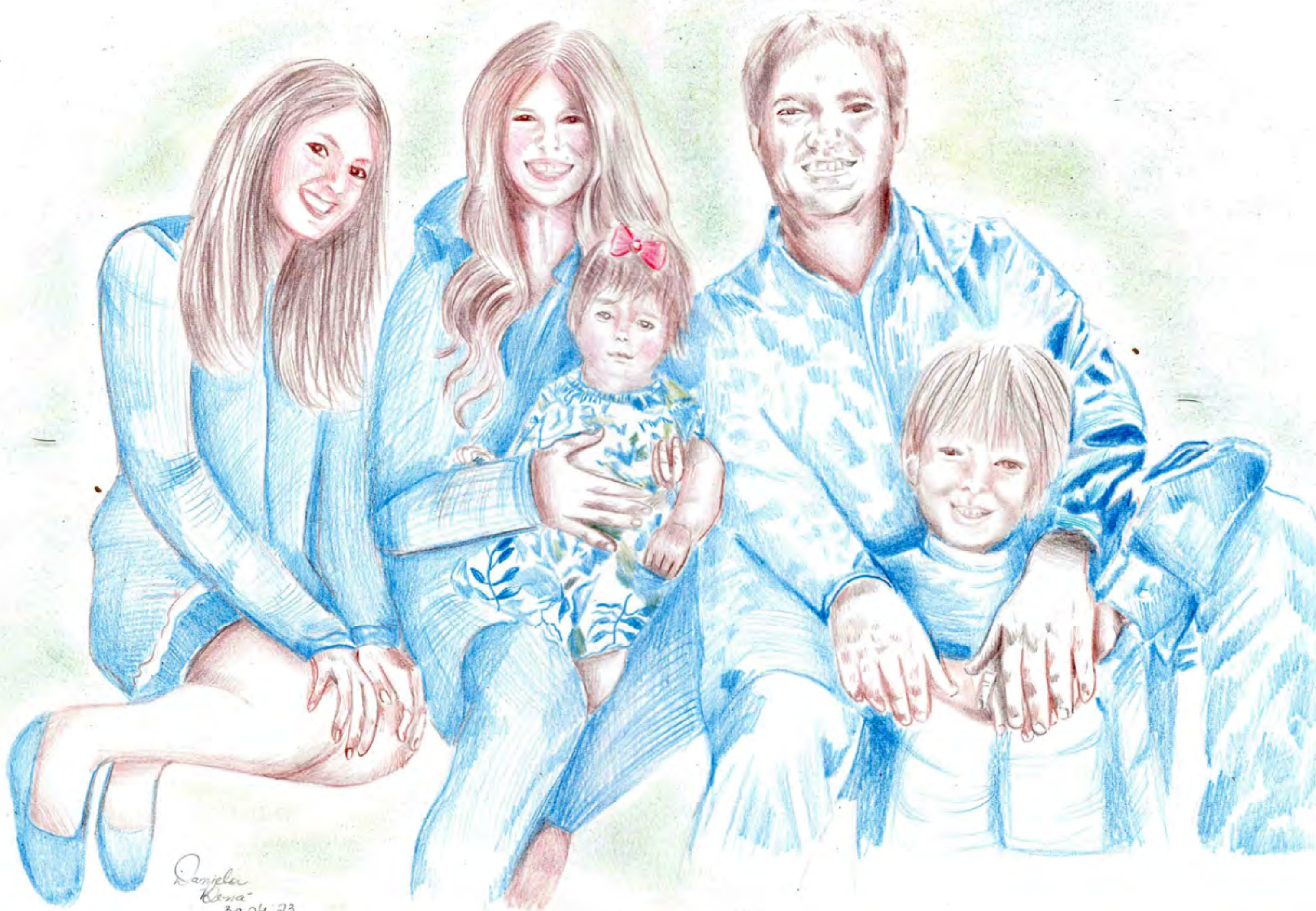
Diversão garantida
para todas as idades

MENU

Biscoito ou bolacha?
Delícias, isso sim!

CARLA FOLLONI

“A moda real é a que nos faz bem”,
revela a estilista da grife Maison SPÁ,
referência em plus size no país



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.

Sonho e empreendedorismo

Quando a gente se depara com uma história de superação, no mínimo ela merece uma capa, não é mesmo? Carla Folloni deveria estampar várias porque representa a força da mulher e mãe em conquistar e manter um império de moda para todas, que é a Maison SPA. Você vai se apaixonar! Além da matéria especial, a gente apresenta colunas, informações e produtos pra lá de especiais. Tudo para você!

FOTO: MARCO MÁXIMO



Renata Rode
Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



Andréia Roma
Diretora Executiva



REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

CEO Editora Leader
Andréia Roma
Gerente Comercial
Érica Rodrigues
comercial@editoraleadersp.com.br
Coordenação Técnica
Editora Leader

Editores-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 seleto 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 PASSARELA
Fatos e pessoas
em evidência



16 CARLA FOLLONI
..... A Mãe empresária ou empresária mãe?

14 MUSEU DA IMAGINAÇÃO
Passeio perfeito em São Paulo



30 ACONTECE
Informação relevante para você



34 ÁPICE
..... O poder da constelação
em foco

42 ESTREIA
Coluna Saber na
Escrita: imperdível



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 ÚLTIMO LANÇAMENTO



CONHEÇA O SELO
EDITORIAL
SÉRIE MULHERES



LIVROS RECENTEMENTE LANÇADOS





João Kleber e Flávia Noronha reúnem famosos em festa beneficente

O Expo Alphaville, em São Paulo, foi palco para uma das mais importantes festas beneficentes da cidade, em prol da Fundação Edmilson, em noite memorável que reuniu famosos. A Instituição, localizada em Taquaritinga, interior do estado e cidade natal do pentacampeão brasileiro, atende atualmente mais de 800 crianças e adolescentes, oferecendo alimentação, estudo, aulas de esportes e lazer. O evento teve assinatura do produtor Sebah Vieira, com mais de 200 convidados, que se sensibilizaram com a causa e contribuíram com doações de alimentos para a instituição. O tema da festa foi “Nosso sonho é virar o jogo”. Siméia Moraes, esposa do pentacampeão Edmilson, representou a Fundação no evento porque o jogador está cumprindo agenda de compromissos profissionais fora do país. Segundo a diretora da instituição, a vontade de seu eleito em criar a instituição veio quando Edmilson conquistou o pentacampeonato no Japão. “Quando ele colocou a medalha de campeão do mundo no peito, ele me ligou e disse: ‘Amor, preciso fazer algo para ajudar o próximo e a hora é agora,’”, contou emocionada. Num breve discurso, ela afirmou: “Temos três filhas, mas faço questão de dizer que tenho na realidade 803 filhos e que no meio do ano passarão para 1003. Cada criança da instituição é um filho que temos”. A celebração teve a apresentação especial de João Kleber e Flávia Noronha, dois grandes nomes da televisão brasileira. O momento mais esperado da noite aconteceu quando Iuri Leite, CEO da SecureCard, patrocinadora master do evento, subiu ao palco e entregou simbolicamente o cartão para Siméia. Segundo Iuri Leite, aquele cartão está representando mais de 1000 famílias assistidas pela Fundação Edmilson e que a partir de hoje terão os benefícios do SecureCard. “Entregamos hoje mais de R\$ 500 mil em cartões para a fundação até o final do ano. Todo brasileiro tem direito a saúde de qualidade com baixo custo, esta é a nossa missão”, afirmou o empresário.

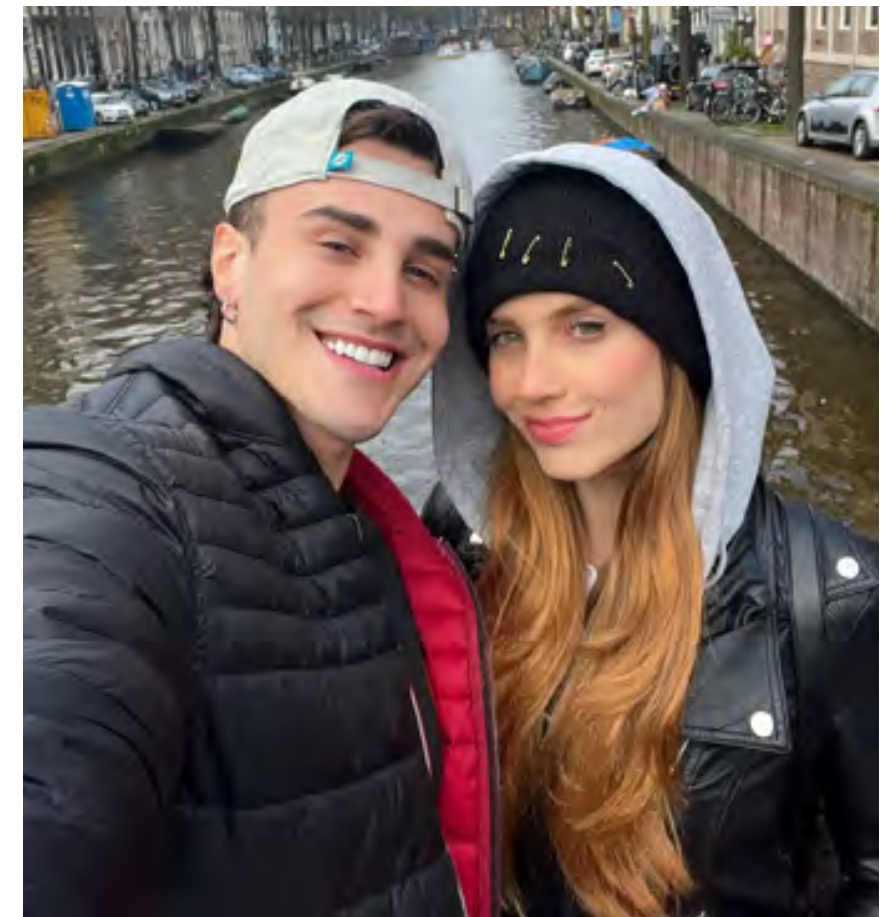


Tamires Bittencourt: lifestyle e superação on-line

Tamires de Souza é designer, escritora e criadora de conteúdo. A influencer, que se divide entre São Paulo e no Rio de Janeiro, também é fundadora da Casa Yndu, uma casa luxuosa direcionada a eventos, encontros e repouso de life-style. Empoderada, a empresária compartilha a experiência de ter se mudado para a capital paulista sozinha e sem conhecer ninguém. Esse difícil processo a fez se tornar mais forte e corajosa e assim ela mostra sua beleza e rotina para os seguidores, impressionando e impulsionando dicas que movimentam as redes diariamente.

Casal Influencer comemora 7 anos juntos na Europa

Em clima romântico, os criadores de conteúdo, Flávia Charallo e Alex Mapeli comemoram 7 anos de namoro durante uma viagem de destino desconhecido para ambos: um tour pela Finlândia e em uma das cidades mais românticas do mundo, Paris, na França. Sendo considerado um dos casais mais queridinhos das redes sociais, eles dividiram com seus seguidores os detalhes do passeio pelas redes sociais. Alex e Flávia ingressaram no ramo digital há dez anos falando sobre life-style, viagens, moda e entretenimento. Hoje, eles somam de mais de 7 milhões de seguidores. “Estamos felizes vivendo nessa viagem um momento especial como casal. São 7 anos juntos! Aproveitamos para curtir e produzir muito conteúdo. É sempre muito prazeroso para nós ver todo esse engajamento que temos com o nosso público”, afirma Flávia.





Luciane Vaz fala sobre lições de empreendedorismo que podemos aprender do clássico “Cinderela”

A história de Cinderela é um conto de fadas clássico que tem encantado gerações. Mas e se o enredo fos-

se reescrito para os dias de hoje, mostrando a gata borralheira como uma empreendedora de sucesso, que superou adversidades e dificuldades para alcançar seus objetivos? A empresária Luciane Vaz Guimarães pensou nisso. “Nós sabemos que a Cinderela nunca teve uma vida fácil, né? Ela cresceu em uma família pobre e, depois da morte dos pais, foi deixada aos cuidados de parentes distantes que lhe tratavam mal e a faziam trabalhar duro. Mas Cinderela nunca perdeu a esperança e sempre acreditou que poderia ter uma vida melhor. Ela decidiu usar seus talentos para criar um negócio de sucesso e começou confeccionando seu próprio vestido de baile, ou seja, arregaçando as mangas e fazendo acontecer”, explica a empreendedora. Luciane é empresária e digital creator, e reside em Wellington, nos Estados Unidos. A brasileira é fundadora e CEO da empresa de concierge Lv Sparkle e Iconsulta de investimentos imobiliários na Sunrise Investment. Ainda, é sócia-investidora da Solo Snacks, empresa de alimentos veganos em São Paulo. Começou sua carreira de empresária aos 25 anos quando ainda cursava a faculdade de Administração de Empresas no Lehigh Carbon Community College, na cidade de Allentown, na Pensilvânia. É uma amante da vida, cuja maior paixão é empreender.

Lucas Firmino: ascensão e talento no cenário agronejo

Com uma vertente mais voltada para o mercado agronejo, Lucas Firmino traz a paixão pelo gênero desde o berço. Nas- cido no leito da música sertaneja, Goiás, a paixão pela mú- sica surgiu ainda já na infância, quando ele começou a tocar violão aos 6 anos, sendo que, aos 9, os pais o matricularam em uma escola de música. Formado em Engenharia Agronô- mica, o artista une a paixão pelo campo com a música e suas experiências de vida, tanto na voz, quanto nas composições. Desde 2017 nos palcos, o cantor teve a primeira faixa inédita gravada no mesmo ano; o single que deu início à vida profis- sional foi “Apenas Recordações”. De lá para cá, Lucas vive em uma crescente na carreira. No ano seguinte, foi a vez de lançar a segunda música, “Não Sabe Me Amar”. Em 2021, o cantor voltou aos palcos em grande estilo, gravando o DVD “Rolê do Bruto”. O projeto já está parcialmente disponível pelas redes do artista. Pic Pay, Paredão e Elas, Estrago do Ano (com Fiduma e Jeca), Chupão (com João Bosco e Gabriel) e Viciado no Teu Lepo Lepo são singles que integram o DVD, e já podem ser conferidos. Acompanhe o artista nas redes: @lucasfirminocantor



Modelo internacional Duína é destaque no desfile de Tufi Duek

Duína, de 19 anos de idade, já é um grande sucesso no mundo da moda. Natural de Teresina, no Piauí, a modelo de 1,80 m e 5 meses de carreira, passou rapi- damente pelo Brasil, diretamente de Londres, apenas para desfilar para o estilista Tufi Duek na capital pau- lista. Ela é a grande aposta da jovem e renomada agên- cia ATTO MGT, que tem como sócios os experientes empresários do segmento Jocler Turmina e Wagner Feriatto. “Estou nesse mercado há anos, e ter a opor- tunidade de colocar toda a minha vivência como em- presário de moda é realmente muito importante. Es- tou muito feliz e o sucesso da Duína faz parte de todo esse processo!”, ressalta Jocler.

A modela piauiense tem trilhado uma carreira bastan- te nova, mas que já lhe rendeu destaque no site mo- dels.com no final de 2022 como aposta mundial, além

de sua estreia nas passarelas da SPFW, desfilando para a marca Ellus.

A jovem foi destaque no desfile do renomado estilista brasileiro Tufi Diek, profissional da moda que tem a tradição de lançar New Faces no mercado. “É tudo muito novo para mim, mas ter a oportunidade de estar e trabalhar em meu país também é muito importante. É ter o reconhecimento do meu país com o meu tra- balho. Então, estou muito feliz com esse bate-volta para desfilar para uma marca e para um estilista reco- nhecido internacionalmente. Sou muito grata!”, fina- lizou a jovem modelo.

Depois do desfile, Duína embarcou de volta para Londres, onde fotografou com nomes como Kasia Kornas e Jakub Kazel.

Exposição Imagineinstein está de cara nova no Museu da Imagem

Novos equipamentos irão agregar o conhecimento dos visitantes

A “Imagineinstein” é uma exposição totalmente interativa dedicada à área da física, inaugurada em de 2021 no Museu da Imagem, em São Paulo. Agora, a exposição ganhou uma cara nova com a reformulação do cenário e a chegada de novos equipamentos, que permitirão maior interação dos visitantes. Essa repaginação surge com o objetivo de melhor atender o público a partir de um conceito moderno, que traz o aspecto de uma grande oficina criativa: são luzes, teto e piso específicos que darão esse diferencial.

Novos equipamentos irão agregar o conhecimento dos visitantes, como estereoscópio de Elliot, que apresenta imagens 2D se transformando em 3D; cadeira giratória, que aborda o tema da conservação do momento angular; além do famoso gerador de Van de Graaff, que deixa todo mundo de cabelo em pé! Inclusive, esse equipamento receberá uma área instagramável para crianças e adultos registrarem a visita de forma divertida.

Além disso, em novembro de 2022, a sala SuperVisão chegou para compor a exposição “Imagineinstein”, sendo uma área totalmente interativa com acervo de óptica e temas relacionados aos fenômenos da luz. Nela, os visitantes podem descobrir como os animais enxergam, como é formado um arco-íris, como funcionam as telas de TVs e celulares, e muito mais!

O Museu da Imagem oferece atrações para todas as idades, e para essa exposição não há nenhum custo adicional. O ingresso permite acesso a todas exposições interativas e ao espaço lúdico, assim todo mundo pode se divertir e aprender de forma divertida em um ambiente que estimula o contato com a arte, ciência e tecnologia.

O Museu fica localizado na Rua Ricardo Cavatton, 251, Lapa, São Paulo, próximo à Estação de Trem - Linha 7 Rubi e à Marginal Tietê, com estacionamento conveniado a 100 metros. No local há lanchonete, a Loja Musi e cerca de 2.000m² de espaço indoor para maior conforto dos visitantes. Também possui rampas de acesso, elevador, fraldário e bebedouros.

O horário de funcionamento é das 9h30 às 13h e das 14h às 17h30, sendo dois períodos de atendimento. O ingresso permite a visita em um dos períodos, que pode ser escolhido no ato da compra on-line ou na bilheteria do local.

Para conhecer o Museu da Imagem, acesse o site www.museudaimagem.com.br e acompanhe as redes sociais ([instagram.com/museudaimagem](https://www.instagram.com/museudaimagem)) e ([facebook.com/museudaimagem](https://www.facebook.com/museudaimagem))



Capa

Carla Carla Carla Folloni

**Estilista, empresária, mãe,
visionária, e fundadora da
Maison SPA ícone
de luxo e superação,
ao mesmo tempo**

Por: Renata Rode **Fotos:** Marco Máximo
Make e Hair: Roberta Custódio
Figurino: Maison Spa **Acessórios:** Lu Dib

Mãe de três, empresária, engajada, estilista e visionária, Carla Folloni é daquelas mulheres que perseguem e realizam sonhos. A fundadora da Maison SPA é pura inspiração e luxo, afinal, a grife veste há mais de 14 anos, mulheres antenadas com um shape, verdadeiro. “Faço moda para a mulher real e de verdade, a mulher com curvas como a brasileira e para que ela se sinta linda, diva e confortável, porque o visual não deve te escravizar e, sim, te colocar para cima, te incentivar e te fazer poderosa. Passei muitos dias da minha vida me questionando porque a moda não poderia ser democrática e respeitosa com as pessoas. Me formei estilista e resolvi produzir sonhos. Virei uma espécie de fada, daquelas que tem varinha de condão e uma missão na vida: fazer mulheres terem autoestima de novo.



Digo que não vendo roupas, fabrico felicidade. Porque atendo a um público que sofreu anos de discriminação por estar ‘fora das medidas’ convencionais. Onde já se viu! Faço moda plus size e muito bem, obrigada! Meu segredo é ter clientes como amigas, porque não vendemos moda, mas autoestima. Em minha loja, pregamos o conceito do relaxamento, em que a peça vai cair como uma luva no corpo e não o corpo vai se amarrar ao pedaço de tecido. O dever da roupa é vestir e embelezar, e não produzir neuras ou criar estereótipos”, exemplifica.

Por ter também sofrido com o temido efeito sanfona, como a maioria das mulheres, Carla sabe bem o que as clientes passaram e porque procuram mudar isso. “Criei uma marca de sucesso que existe há mais de 14 anos porque não acredito em conceitos superficiais. Creio na humanidade e na filosofia de espalhar felicidade e, sim, ela pode ser feita de jeans, sarja, ter cor lisa ou estampas... Ela pode ser como você quiser, basta que você acorde e decida vestir o seu melhor sorriso: a dádiva por estar viva, linda e deslumbrante!”, revela.

Capa

A estilista que trabalhou durante muito tempo com moda italiana se sensibilizou ao acompanhar a história de amigas que não achavam peças que as representassem e assim nasceu a ideia da marca. Ao lado do marido, Fabricio Lourenço, ela é responsável pelo processo criativo enquanto que o executivo faz administração das três lojas espalhadas pela capital. Os endereços também priorizam um atendimento diferenciado, com consultoria de moda e acolhimento. “Minha grife é como um filho, escolho com carinho cada detalhe, faço estampas exclusivas e cada peça é única. Porque decidi colocar amor no que faço e tenho um motivo que me faz acordar todos os dias e acreditar num mundo melhor: o bem. O bem que a moda pode fazer ao semelhante. O bem que a roupa pode causar a uma pessoa. E me questiono: porque seria o contrário? No meu mundo não existe ditadura nenhuma, pelo contrário, tudo é pensado e feito com o objetivo de sentir bem. Ah se todas as pessoas pensassem assim, o mundo seria melhor, inclusive, longe das passarelas e na vida real! Fica a dica!”, brinca Carla.



Toda brincadeira tem um fundo de verdade, não é mesmo? Tanto que a empresária apaixonada por design na moda, vive criando coleções, mágicas, que respeitam e vestem todo tipo de mulher e em várias situações. Seu lado altruísta não impera somente nas criações; ela também realiza campanhas e ações ligadas a várias causas, sendo uma delas em prol do GRAACC, que a marca realizou ano passado. “Sempre fizemos campanhas de arrecadação de valores para esse complexo tão idôneo e exemplar que cuida dos pequenos que já enfrentam uma doença tão grave. Mesmo em um momento em que o mundo vive as consequências e desafios frente à Covid-19, eu não poderia virar as costas para a solidariedade, até porque, mais do que nunca, sentimos o peso de sermos mais humanos uns com os outros”, enfatiza.

Para Sergio Degang, coordenador de Captação de Recursos do GRAACC, esse tipo de ação é essencial. “Todos os nossos eventos e meios de arrecadação de recursos de nossa instituição foram afetados pelas mudanças que estão acontecendo dia a dia no Brasil e no mundo. Por isso, cada ação é essencial para que continuemos nossa luta”. Vale lembrar que a marca vende em três lojas localizadas em bairros nobres de São Paulo e também atende por meio de delivery por aplicativo de mensagens. “Nos reinventamos após o



Capa

isolamento social fazendo com que as clientes recebessem sacolas personalizadas em suas casas, experimentassem e comprassem de maneira exclusiva e deu muito certo, tanto que continuamos com esse serviço até hoje”, conta a empresária.

Referência em moda plus size no país, a marca que já foi notícia por faturar mais de R\$ 1 milhão por mês veste diversas celebridades, como Leda Nagle, Suzy Rego, Alcione, dentre outras. Para o Dia das Mães, a grife preparou um ensaio repleto de amor entre mãe e filha, com clique de Leda Nagle ao lado do filho Duda, em momentos de descontração e elegância. “Estamos apostando em vestidos de festa, a maior dificuldade desse público, e tem dado muito certo. Temos opções que deixam qualquer mulher confortável, chique e bem vestida, alimentando um nicho de mercado que ainda é grande diante de tanta demanda”, comenta.

Time de celebridades

Dentre as poderosas que vestem a grife, temos nomes de destaque nacional. A Maison SPA produz desde jeans e malhas até luxuosos vestidos de festa. As criações foram usadas por famosas como Fabiana Karla, Aracy Balabanian, Vera Holtz, Marisa Orth, Leda Nagle, Alcione, Luiza Tomé, Claudete Troiano, Nani Venâncio, Regina Volpato, Luciana Mello e as cantoras do Fat Family.

Kaká Meyer, do ‘Melhor da Tarde’ (Band), posou com nova coleção da Maison SPA, assim como Leda e Duda Nagle. “Kaká é uma mulher bonita, inteligente, bem-humorada e moderna, e representa o perfil da brasileira, por isso a convidamos”, explica Carla. “Nunca imaginei, nem nos meus melhores sonhos, estrelar uma campanha de moda. Eu me senti lisonjeada. Nunca havia posado. Na verdade, detestava câmera fotográfica. Esse trabalho foi uma superação para mim”, conta Kaká Meyer, de 52 anos. “Me senti muito feliz. Os looks valorizaram minhas curvas e minha autoestima foi lá para cima.”

A estilista teve inspiração nas mudanças impostas pela pandemia para desenvolver a coleção. “Passamos a valorizar mais nossa cidade, o estado e o país. O olhar sobre a natureza ficou mais lúdico”, explica. Mesclando brasilidade e tendências reveladas nos desfiles internacionais, a estilista fez apostas para ressaltar a beleza da mulher que veste a partir do manequim 42. “Há peças com mangas bufantes, saias amplas com movimento, ombro único. É um oversize com estilo, produzido com tecidos e modelagens que destacam a feminilidade”, conta. A coleção apresenta diferentes formas geométricas. Vários looks giram em torno do



rosa, azul e verde, cores ligadas ao meio-ambiente e ao bem-estar emocional. “A brasileira merece uma moda autoral capaz de valorizar seus contornos admirados mundo afora”, afirma.

Trabalhar com moda festa requer habilidade e competência. Lidar com sonho dos outros é uma responsabilidade imensa e é gratificante. Por isso que quando vou fazer uma roupa sob medida peço a atenção da cliente para aquele momento, que é apenas dela e envolve provas, acabamento e tecidos de primeira qualidade, como seda, mousseline, tafetá e bordados ricos e primorosos, com desenhos e materiais diferenciados.

Com uma agenda profissional e pessoal concorrida, afinal, a estilista é mãe de Victoria, Christian e da pequena Bella, ela atendeu à reportagem da Info:mente em sua casa, durante uma tarde repleta de ensinamentos, risadas e chá gelado, à beira da piscina (entrevista deliciosa por sinal).

Como foi a pandemia para você como empresária, e o que aprendeu com isso como mulher e mãe?

A pandemia foi uma lição de superação quanto ao comportamento humano, em todos os sentidos e em diversas áreas. Eu, como a maioria das pessoas, tive que aprender a ser mais resiliente e afetiva, como mulher e chefe. As questões de sobrevivência transformaram e exacerbaram nossas emoções. Até em momentos ruins conseguimos extrair bons ensinamentos de vida e acho que essa lição é a que fica. Para mim, a maior lição foi ampliar a liberdade, que está interna em cada

um de nós. E que minha liberdade está intimamente ligada à criação do meu trabalho, que amo e valorizo.

Qual é a expectativa da Maison SPA para o segundo semestre?

A Maison SPA existe há 14 anos e surgiu do sonho de duas pessoas: o meu quanto a parte criativa e empresarial, e do Fabrício quanto à parte administrativa. Primar pela excelência e qualidade do trabalho tornam a marca um dos melhores cases de moda do Brasil. Acredito que os detalhes fazem a diferença no meu trabalho e busco diferenciais de criação tanto em modelagem quanto nos croquis e nas estampas.

Sua marca é referência de bom gosto, conforto, tecnologia e estilo. Como é essa busca de inspiração?

O processo criativo é um mix de repertórios individuais, sendo que cada criador procura seu estilo. O meu tende a ser clássico e moderno. A tecnologia é somada à incansável busca por tecidos e aviamentos de primeira qualidade, sempre com os melhores fornecedores do mercado de moda. A desconstrução em modelagem e ousadia são possíveis pelo espaço que eu possuo para trabalhar como chefe. Para acertar, você precisa errar, eu me permito errar, sempre procurando o melhor. Existem várias criações que também surgiram de erros, inclusive, no mundo das passarelas e fora delas.

A moda vem sofrendo alterações com o passar do tempo. Qual é melhor moda pra você?

Um dos meus trabalhos em moda foi com a indústria italiana, com foco em jeans, por isso, um dos nossos destaques é o jeans. Gosto muito de trabalhar detalhes e tingimentos nas peças, sendo que a modelagem diminui a silhueta também, o que deixa as clientes satisfeitas. A moda com a qual eu mais me identifico é a clássica, então, no jeans, não poderia ser diferente. Invisto em peças elegantes e eternas. Uma cliente pode ter a peça por dez anos no guarda-roupa e terá qualidade, caimento e bom acabamento, sempre.

MAISON SPA

No insta: _maisonspa

A marca vende as peças selecionadas em suas três unidades em São Paulo e também pelo
WhatsApp: 11 9630-67035.

Você encontra Maison Spa nos seguintes endereços:

Moema: Rua Graúna, 332

Jardins: Alameda Ministro Rocha Azevedo, 1076

Perdizes: Rua Doutor Homem de Melo, 438



Você conhece a água ionizada?

Há muitas novidades para cuidar da saúde e da beleza. Uma delas é a água ionizada, que também é conhecida como água alcalina. A inovação é usada no tratamento POP (Procedimento Operacional Padrão), na Hair Space Clinic, que fica no bairro de Pinheiros em São Paulo. O espaço com minha curadoria apresenta um Procedimento Operacional Padrão com rotinas diárias essenciais para auxiliar na saúde de nossos funcionários e clientes. A ideia é trazer mais beleza, saúde e bem-estar para todos.

A água ionizada auxilia no metabolismo, respiração, circulação, digestão, entre outras funções básicas do organismo; ajuda a purificar o sangue, livrando-o de

impurezas, bactérias e vírus; melhora a circulação sanguínea; e contribui com a destruição de células tumorais por estimular a formação de citrulina e fagócitos. Todos esses benefícios são confirmados com estudos científicos.

Esse líquido possui íons em sua fórmula e é feita por meio da liberação de minerais. A bebida contém em sua composição pH (potencial hidrogeniônico) que é superior a 7. O pH é sempre registrado em uma escala de 0 a 14, ou seja quanto menor é a alcalinidade, maior é a acidez da água. As águas consideradas ácidas possuem menos de 2,5 de alcalinidade.

Alcalinidade da água ionizada é comparada à água muito puras encontradas na natureza, especialmente em rios, riachos, rocha, minerais e solos. Inclusive, a ingestão de águas minerais é indicada pela Organização Mundial da Saúde. Eu indico também ingerir águas preparadas em jarra de vidro. Opte por tomar esse líquido em copos de vidro também. O vidro mantém inalterados o sabor e a qualidade dos alimentos e bebidas ingeridos, preservando também, de maneira integral, as propriedades dos produtos cosméticos e farmacêuticos.

Invista em você, afinal, a beleza de dentro para fora é a mais pura e verídica de todas. E para a manutenção de cuidados com pele e cabelo, conte com os profissionais de embelezamento e procedimentos incríveis!



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista, terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial



Existe relação entre os signos e o peso, sabia?

Esse ano seremos regidos pela Lua e os assuntos em evidência serão as emoções, maternidade e alimentação, e todo cuidado será pouco com a balança. Que tal entendermos o motivo disso? Você já deve ter reparado que algumas pessoas têm mais facilidade para ganhar peso que outras? Pois é, os signos e planetas podem ter influência direta nessa questão. Existem três signos que têm uma propensão maior para ter aumentos repentinos de peso e se esses signos estiverem no ascendente na casa 6 ou em conjunto à Lua ou ao planeta Júpiter, aí a questão pode ficar mais séria ainda! Estou falando de Câncer, Touro e Sagitário e vou explicar o que acontece com cada um deles.

Câncer é um signo do elemento água que significa emoções e é regido pela Lua, que tanto nas fases minguante, nova, crescente e cheia, como nos trânsitos pelos signos, mexe diretamente com os líquidos do nosso corpo e o nosso emocional. Se esse signo estiver no ascendente Sol, Lua ou na casa 6 pode ocorrer variações bruscas de peso devido à retenção de líquidos. Se for seu signo lunar e se as emoções não estiverem muito bem resolvidas, principalmente com seu feminino, pode ocorrer uma fome emocional infinita, porque esse signo se alimenta de amor e carinho se houver carência, abandono, rejeição real ou não, ele vai buscar uma compensação e normalmente esse conforto é encontrado na comida. O ascendente em Câncer costuma ter o rosto redondo e o corpo também é mais fofinho; mesmo se a pessoa for magra, tem as formas mais arredondadas e um ar acolhedor. Se estiver em conjunto ao planeta Júpiter, todas as questões acima são expandidas, já que Júpiter amplia tudo que toca tanto no positivo quanto no negativo!



Se o seu ascendente é Touro, Sol, Lua ou se esse signo está na casa 6, o aumento de peso é certo. Isso porque o signo de Touro é sensorial e um dos cinco sentidos é o paladar e os cinco sentidos nesse signo são potencializados. Um dos maiores prazeres dos taurinos é cozinhar, e, diga-se de passagem, eles costumam mandar muito bem na cozinha. Além disso, também adoram conhecer restaurantes novos e fazer experiências gastronômicas. Seu outro prazer é dormir então nem preciso dizer qual é o resultado, né? O ascendente em Touro tem uma aparência grande e forte, compacta e costuma ter um jeito encantador porque são regidos pelo planeta Vênus. Se Touro for seu signo lunar, as questões emocionais vão ganhar destaque, e se a conjunção for com Júpiter, todas as questões citadas serão expandidas.

E agora chegamos ao signo de Sagitário. Se esse for seu ascendente, ou se você tiver Sol ou Lua na casa 6, é nítido que um exagero pode se manifestar. Isso pode acontecer com comida, bebida e festas. Ele é regido por Júpiter, então tudo é grande e, além disso, eles costumam ter um paladar infantil, trocam facilmente, sem pestanejar um prato saudável por fast food e também costumam não suportar rotina, e isso serve pra tudo. Sim, eles gostam de aventura e podemos afirmar que demoram para aprender que regras existem e que precisam ser seguidas. Como boa sagitariana com o Sol na casa 6, posso afirmar que somos “vida louca” na

alimentação e aí, dependendo do trânsito da Lua, o peso dispara e sempre para cima. E a aparência física do ascendente em Sagitário? Eles são metade humano e metade cavalo (centauro), então, normalmente a parte humana é mais delicada e esbelta. Já da cintura para baixo são maiores, com quadril largo e pernas fortes, sendo assim, devido aos excessos, pessoas ligadas a esse signo podem ter a barriga mais saliente.

Lembrando que todos nós temos todos os doze signos no nosso mapa astral e esses três signos vibrando em alguma área da vida, mesmo que não sejam nas posições que citei. Por isso, é importante conhecer o próprio mapa para entender as vibrações de cada um e se houver pontos em desarmonia causando aumento de peso ou outros problemas. Assim, fazer as correções para ajustar as emoções e atitudes de uma forma personalizada. Afinal, cada ser humano é único e o seu mapa astral também!



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@mfernandapalhares

Cacto para a uma pele do rosto mais bonita



O mercado de cuidados com a pele é sempre. A revolução do momento são os produtos para pele do rosto com cacto. Sabe aquela imagem em desenhos animados e filmes em que os personagens bebem água de cacto no deserto? Pois então, esse líquido possui diversos benefícios para a nossa pele não só por ter propriedades antioxidantes, mas também por ajudar a combater o envelhecimento.

Muitas marcas conheceram as qualidades da planta e lançaram produtos de beleza e cuidados para a pele com água de cacto em sua composição. Isso porque a planta garante uma hidratação intensa da pele, possui flavonóides que evitam inflamações, além de ser rica em ácidos graxos e vitaminas que ajudam a prevenir os danos causados pelos raios UV e a controlar a perda de colágeno. Hoje, há muitas possibilidades: cremes para o contorno dos olhos, bálsamos labiais, máscaras, cremes faciais. Selecionamos alguns produtos que contêm extrato de cacto em sua fórmula.



Toner Kiehl's Cactus Flower

A flor do cactus, aliada ao ginseng tibetano, é perfeita para acalmar a pele irritada e aumentar sua hidratação após a limpeza. Esse produto é um dos mais valorizados e é recomendado principalmente para peles secas. Além disso, pode-se usá-lo ao longo do dia para se refrescar e dar uma hidratação extra à pele.



Mandacaru L'Occitane

Na Caatinga, uma região particularmente árida do Nordeste brasileiro, vive um símbolo de força e esperança: o mandacaru, um cacto com flores gigantes de fragrância aveludada. A L'Occitane au Brésil aproveitou as propriedades dessa planta surpreendente e criou uma linha de produtos hidratantes com extrato concentrado de mandacaru.



Creme Facial Weleda

Dentro de sua linha de produtos à base de extrato de cacto, o Creme Facial Hidratante 24 horas é um dos nossos preferidos. Além de rápida absorção, esse creme facial leve, que também contém aloe vera, promete hidratação e frescor ao longo do dia.

Máscara de Água Boscia Cactus

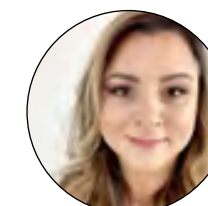
A máscara facial de gel Boscia, feita com ingredientes vegetais como extrato de algas ou cacto rainha da noite, hidrata e oferece frescor de longa duração à sua pele. Além disso, graças à sua vitamina C, também serve para iluminar as peles escuras e combater os sinais de envelhecimento.



Nature In A Jar by Philosophy

Ideal para peles secas, esse creme corporal é um "must" que não pode faltar em cada banho. Oferece hidratação imediata e profunda que dura o dia todo graças aos seus componentes, entre os quais destacamos a água do cacto de manteiga de karité.

**Gostou das sugestões?
Que tal experimentar?
Vem contar para gente
seus resultados!**



Dra. Flávia Maklouf

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

Casa Bonometti é endereço de pura doçura no Jardins, coração de São Paulo

Confeiteira especializada em biscoitos e cookies, faz sucesso e expande seu propósito ao incentivar memórias afetivas através de suas criações

Biscoitos, doces, tortas e pães são especialidades da confeiteira Lu Bonometti. Desde pequena, sua paixão sempre foi a gastronomia. Mas, foi em 2011 que ela, então graduada em Economia, decidiu trocar sua carreira para se dedicar integralmente à cozinha. Após uma temporada no exterior dedicada aos estudos gastronômicos, passando por países como Argentina, Itália e França, Luciana fundou a Lu Bonometti Biscotti & Dolcette no bairro dos Jardins, em São Paulo. A loja, especializada em biscoitos e cookies, além de um mix de doçuras que inclui balas de caramelo, marshmallows e nougats, fez sucesso de imediato e conquistou o coração dos paulistanos.

De ascendência italiana, Lu cultiva o desejo de dar continuidade ao trabalho de sua família, que trabalhava com farinha na região da Lombardia e chegou ao Brasil durante a Segunda Guerra Mundial, com a herança gastronômica e, já no Brasil, trabalharam na área alimentícia por muitos anos. Para perpetuar a história, Lu Bonometti já escreveu dois livros: “Biscoito ou Bolacha?” e “A simples arte de fazer tortas doces”.



A confeiteira abre seu caderno de receitas e compartilha com os leitores suas histórias de bastidores e seu amor pela confeitaria com quase 100 receitas de sucesso, das mais tracionais às mais atuais, tudo acompanhando de belas fotos e uma deliciosa conversa. Casada e mãe de duas crianças pequenas, Luciana é empresária com 10 anos de estrada e uma inspiração no mês das mães.

CASA BONOMETTI

www.casabonometti.com.br

Instagram: @casabonometti

Alameda Joaquim Eugênio de Lima, 1728 – Jardins

Influencers entram para sociedade da Luvv enriquecendo a empresa

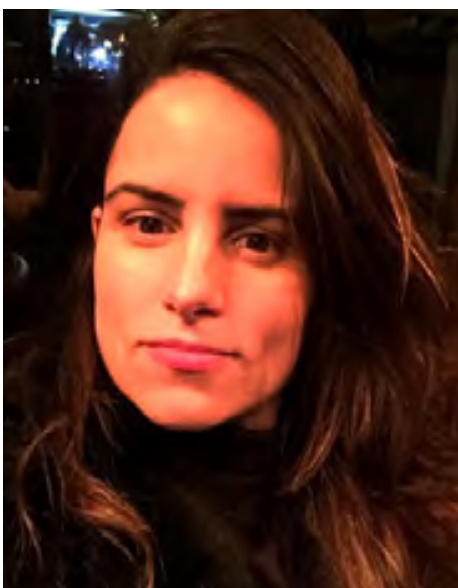
A sexualidade é uma parte fundamental da vida humana, e é por isso que a Luvv vem se destacando no mercado. A empresa busca incrementar a saúde das pessoas, unindo em um só lugar conteúdo especializado sobre sexualidade, com produtos sensuais de qualidade diferenciada. Os sócios Rafael Santos, com (MBA na área financeira nos Estados Unidos), e Roberto Gotilla, com 15 anos de experiência na indústria, uniram-se a Déa e Jal, que contam mais de um bilhão de visualizações em seus vídeos, um alcance orgânico de 15 milhões pessoas por mês somente no Facebook, contabilizando ainda mais de dois milhões e meio de seguidores nas plataformas digitais. Os novos sócios atuarão de forma estratégica na produção de conteúdo, já que ela é fisio-terapeuta pélvica casada com o psicanalista Jal, humanitário em causas no Brasil e na África. O casal fala sobre conexão, afinidade e sexo de forma descontraída e o formato tem agradado o público. Esse novo formato mostra que a **Luvv** é muito mais que uma empresa de venda de produtos, já que aborda assuntos de relevância como autoconhecimento e plenitude dentro da vida sexual e levanta pautas de interesse comum como preconceito, machismo, desinteresse e outros assuntos que são verdadeiros fantasmas no imaginário das pessoas. Todo conteúdo está disponível em um blog de bem-estar sexual, disponível no site da empresa www.luvv.com.br e validado por profissionais como médicas, psicólogas e terapeutas. Além disso, a empresa trabalha com uma seleta curadoria de produtos.



Número de mulheres na construção civil cresce 50%

A presença feminina na Construção Civil vem crescendo nos últimos anos. No Brasil, foram criados vários projetos para qualificar a mão de obra feminina, entre eles o Programa Mulheres Construindo Autonomia na Construção Civil, criado em 2012 pelo governo federal, tendo como propósito formar mulheres de baixa renda para a inserção nesse mercado de trabalho. O Terceiro Setor também vem estimulando o ingresso de mulheres na construção. Das iniciativas criadas, destacam-se o projeto Mão na Massa, no Rio de Janeiro, e a ONG Mulheres em Construção, no Rio Grande do Sul. As propostas têm como objetivo oferecer cursos de formação na área da construção civil, promovendo autonomia e empoderamento das trabalhadoras. Tatiana Fasolari, vice-presidente da Fast Engenharia é um exemplo de quem conquistou seu espaço no setor majoritariamente masculino. Após assumir o negócio da família, a executiva trouxe um novo olhar para a empresa que, hoje, é considerada a maior da América Latina voltada para overlays (montagem de grandes estruturas provisórias). “A luta para conseguir representatividade em um setor masculino não é fácil. Os resultados recentes do setor são animadores,

porém não o suficiente, mas seguimos em busca de mais inclusão”, comentou. A empresa dobrou o seu quadro de mulheres totalizando 40, que possuem o salário igualitário ao dos homens. “Nosso time no Chile é praticamente de mulheres, entre elas engenheiras, gestoras e arquitetas. Buscamos sempre dar preferência para a mulher”, afirma. Na liderança da Fast Engenharia, Tatiana coordenou a montagem de grandes eventos como os Jogos Olímpicos Rio 2016, Copa do Mundo FIFA 2014, GP de Fórmula 1 de São Paulo, Jogos Olímpicos da Juventude Buenos Aires 2018, Jogos Pan-americanos Lima 2019 e Jogos Sul-americanos Assunção 2022. Além de todas as edições do Rio Open e dos Jogos Pan-americanos Santiago 2023, que acontecerão em outubro deste ano.



Mamita: referência em produtos infantis celebra mais de três décadas

São mais de trinta anos em destaque no mercado infantil no Brasil. Mamita, nome referência e de grande expansão no segmento, é sinônimo de sucesso e força feminina. A trajetória da companhia é resultado da união da família Zein. “Somos literalmente uma empresa de família para família. Todo o nosso sucesso e nossas conquistas, são resultados do que priorizamos em casa: a confiança, a força, a garra, a união e amor pelo que fazemos e de quem está conosco”, confessa Carol Zein, porta-voz da marca. Fundada em 1991 pelo matemático Carlos Zein, no bairro Mooca, em São Paulo (SP), a Mamita começou no mercado apenas como uma fábrica. Em 2007, Nádia Zein (formada em administração), esposa de Carlos Zein (falecido em 2020), assumiu a parte administrativa da empresa e foi acompanhada de Carol Zein (agora CEO), a filha do casal, que ingressou na empresa em 2018. Com o falecimento de seu fundador, hoje, 32 anos depois, a Mamita é uma empresa familiar administrada apenas por mulheres. Com um portfólio variado, com mais de 50 produtos, os itens mais vendidos são as chupetas e mameiras. Vale ressaltar que de 2020 para cá, a Mamita vive uma fase de crescimento,, pois, além de ser referência no segmento, o mercado de bebês cresceu em torno de 12%. Essa disparada, fez com que a marca aumentasse os lucros em 20% (anualmente), e para 2023, a empresa promete novidades, entre elas, a nova linha de produtos com bicos ortodôntico - novos produtos da linha Fly e Safira com produtos de utilidades domésticas.



Sobrevivente de relacionamento abusivo conta sua história

A escritora Stella Florence, sobrevivente de um relacionamento abusivo, garante que é possível abordar o tema sob uma perspectiva leve, mas sem perder a profundidade. Ao longo dos últimos anos, ela ouviu o relato de cerca de quarenta mulheres que viveram relações abusivas. Dessas conversas, da experiência pessoal de Stella e de sua imaginação nasceu Isa, uma personagem deliciosa, irreverente e sem papas na língua. A autora lança o “XÔ – Relações abusivas sob um novo olhar”. Stella Florence é escritora, autora de 13 livros, entre eles os sucessos “Hoje acordei gorda”, “O diabo que te carregue!”, “Os indecentes” e “Eu me possuo”. Stella é embaixadora em Portugal e escritora voluntária do projeto Pode Gritar, em que a literatura dá voz às vítimas de violência sexual. Dividindo-se entre Sintra e São Paulo, ela continua a produzir suas obras ficcionais, além de ser consultora na oficina Escrever Direito, na Universidade Europeia de Lisboa, sob a regência da Prof. Dra. Elizabeth Accioly.



Acontece

Maurren Maggi inaugura Complexo Poliesportivo na região Norte

Recentemente, foi inaugurado o complexo poliesportivo Engenheiro Rivaldo Neves no Parque Anauá, o maior parque urbano da região Norte, em Boa Vista, Roraima. O evento aberto ao público contou com a presença da medalhista olímpica Maurren Maggi, embaixadora da Recoma, empresa que encabeçou a execução da obra. A ex-atleta foi responsável pelo primeiro salto na pista de atletismo. Além da pista, a infraestrutura inaugurada possui um campo de futebol, com arquibancada, e um prédio equipado de academia e vestiários. No evento, atletas e alunos da rede pública do Instituto de Desporto de Roraima puderam participar de atividades esportivas ao lado da ex-atleta. Além disso, a celebração contou com a realização de duas provas na pista de atletismo, com Maurren premiando os vencedores. Ao lado do governador de Roraima, Antonio Denarium, e outras autoridades es-

taduais, a medalhista olímpica revelou a placa de inauguração do Espaço Poliesportivo. “Agora, o atleta de Roraima chegará em qualquer competição e vai poder dizer que treinou em uma pista de alto nível. Isso porque existe uma empresa nacional capaz de construir uma pista com tecnologia de primeiro mundo, o que é fundamental para fomentar o esporte no país. Tenho certeza que este complexo poliesportivo será responsável por revelar novos grandes talentos para o Brasil. Uma infraestrutura como esta é primordial para treinar e incentivar os atletas da melhor maneira possível”, declarou Maurren Maggi. A pista de atletismo conta com material certificado da World Athletics, entidade responsável pela regulamentação do atletismo mundialmente, além disso, a moldagem da pista pela Recoma foi realizada in loco por meio de equipamentos mecanizados e importados.



Editora
**Leader
Online**
Cards & Games

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.

Editora
Leader

NOVA
FELICIDADE
CIÊNCIA

MUNDO
da Mãe

O poder de uma história

Josi Meda, consteladora e especialista em desenvolvimento humano defende a importância da descoberta do propósito

Com uma abordagem integrativa e holística, a especialista em desenvolvimento humano que já ajudou milhares de pessoas Brasil afora afirma: “Famílias não são descartáveis”. Josi Meda é terapeuta consteladora, transpessoal e somática e acumula experiência na área atendendo há mais de 15 anos. Sua missão é contribuir para um mundo mais humano, empático e amoroso. “Em minha prática em constelação, tenho como foco ajudar as pessoas a se reconectarem com sua essência, a compreenderem melhor suas relações interpessoais e a encontrarem seu propósito de vida. Com minha abordagem busco auxiliar meus constelados a encontrarem soluções para seus desafios pessoais e a alcançarem uma vida mais plena e significativa. Além da minha atuação como terapeuta, sou também uma referência em inovação, tendo sido responsável por trazer diversas novidades para a área da constelação familiar e sistêmica. Isso acontece por meio dos cursos on-line e jogos terapêuticos. Com um legado de amor e compaixão, busco deixar minha marca no mundo, inspirando outras pessoas a viverem com propósito e a construírem relações mais saudáveis e harmônicas”.

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

Minha principal lição de vida é sobre a importância de se conectar com sua essência e seguir seus valores e propósitos pessoais. Acredito que a felicidade verdadeira vem de dentro, e que só podemos ser realmente felizes quando estamos alinhados com quem somos e com o que queremos para nossas vidas. É importante lembrar

que cada um tem sua própria jornada e que o sucesso pode ser medido de maneiras diferentes. Portanto, é fundamental que cada pessoa siga sua própria verdade e se permita buscar a realização de seus sonhos.

Você se imaginou chegando ao patamar que está em sua carreira?

Sempre imaginei que chegaria onde estou hoje e sempre acreditei no poder da constância e da dedicação ao meu trabalho. Acredito que meu sucesso é resultado de anos de estudo e trabalho árduo, e estou sempre em busca de aprimorar minha técnica e conhecimento. Quando comecei minha carreira como terapeuta consteladora, não tinha ideia do quão longe eu poderia chegar. Porém, mantive-me fiel ao meu propósito e continuei a estudar e a me aprimorar constantemente. Acredito que meu sucesso é resultado de anos de trabalho árduo e dedicação, mas também da paixão que sinto pelo que faço.

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

Aprendi desde cedo a importância da empatia, da compaixão e da solidariedade, valores que aplico tanto em minha vida pessoal quanto no mundo corporativo. Acredito que uma liderança efetiva se dá pela habilidade de se colocar no lugar do outro, e de entender suas necessidades e motivações. Além disso, também aprendi a valorizar a honestidade, a integridade e o compromisso com o bem comum. Esses valores são fundamentais para a construção de relacionamentos saudáveis e duradouros, tanto no âmbito pessoal quanto profissional.



O que você pode apresentar sobre inovação?

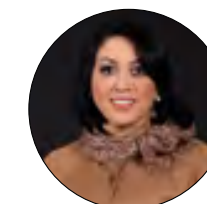
Acredito que a inovação está diretamente ligada à capacidade de olhar para além do óbvio, e de buscar soluções criativas e disruptivas para problemas cotidianos. Em minha prática como terapeuta consteladora, busco sempre pensar fora da caixa e aplicar técnicas inovadoras que possam ajudar meus pacientes a superar seus desafios de forma efetiva e sustentável. Além disso, acredito que a inovação também se dá pela capacidade de aprender e se adaptar às mudanças constantes que ocorrem em nossas vidas. É importante estar sempre aberto ao novo e disposto a experimentar novas abordagens e metodologias.

Com base na sua experiência, o que você gostaria de destacar além das respostas aqui de cada pergunta, que seja relevante para essa entrevista?

Gostaria de destacar a importância de sempre buscar o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. Acredito que o maior desafio de nossa vida é nos tornarmos a melhor versão de nós mesmos, e que isso só é possível por meio do aprendizado e da evolução constante. Além disso, acredito que a conexão com outras pessoas é fundamental para o nosso crescimento e felicidade. Em minha prática como terapeuta consteladora, vejo diariamente como as relações interpessoais podem impactar profundamente em nossas vidas, e como a busca por conexões autênticas e significativas pode trazer um grande sentido de propósito e realização. Por fim, gostaria de ressaltar que a vida é uma jornada cheia de altos e baixos, e que cada momento pode ser uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Acredito que é importante sempre buscar o lado positivo das coisas e estar aberto a novas possibilidades.

Que legado você pretende deixar?

Meu maior desejo é deixar um legado de amor, empatia e compaixão. Quero poder inspirar outras pessoas a se conectarem com sua essência e a viverem de acordo com seus valores e propósitos pessoais. Além disso, espero poder contribuir para a construção de um mundo mais justo e solidário, onde as diferenças sejam respeitadas e as relações sejam pautadas pelo respeito e pela harmonia. Se eu puder deixar um pequeno impacto positivo na vida das pessoas que cruzarem o meu caminho, já terei alcançado meu propósito.



Andréia Roma

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

Beauté Chic

O melhor da beleza e bem-estar para você!



Linha Symbiose Kérastase

Contém ácido salicílico, que esfolia e ajuda a dissolver caspas visíveis, eliminando micro organismos indesejáveis e contribuindo para o equilíbrio do couro.



Máscaras Matizadoras Amend

Hidratam, nutrem e recuperam os cabelos fragilizados matizando, com fórmula vegana, filtro solar e pigmento extraído da tâmara da Índia.



Bioré Morning Geleé

Gel aquoso leve que proporciona uma limpeza extra suave e natural sem a necessidade de esfregar ou fazer espuma, conferindo um toque delicado à pele.



Linha Tio Nacho Purificador

Para controle do excesso de oleosidade e purificação do couro cabeludo, com fórmula exclusiva que promove hidratação e sensação de frescor por até 48 horas.



Eudora Glam Skin Control

Base desenvolvida para diminuir a produção sebácea, resistir ao suor e deixar a pele respirar com acabamento mate por até 16 horas e combinação de ácido salicílico com chá verde.



Batom Líquido Matte 12h Dailus

12 horas de duração sem craquelar. Fórmula enriquecida com manteiga de karité e ácido hialurônico, que promove a sustentação e preenchimento da pele.



Esfoliante Facial Intua Beauty

Promove tripla esfoliação (física, química e enzimática) sem ressecar a pele. Com ingredientes de origem natural que acalmam, hidratam e protegem o rosto.

Eau de Parfum Feminina The Icon by Antonio Banderas

Destaque para a bergamota e a groselha negra que captam a atenção irremediavelmente, com baunilha e o almíscar, que emprestam um ar de exotismo marcante.



Creme Dental Curaprox Kids

Produto especialmente desenvolvido para crianças que traz em sua composição enzimas que contribuem para potencializar a ação protetora da saliva contra microrganismos e para a remineralização do esmalte dos dentes.

Effaclar Reequilibrante La Roche-Posay

Para limpeza para peles mistas com quatro ações: limpeza de resíduos, redução da oleosidade, pele luminosa e macia com ar suave.



Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Vera Valente e seu protagonismo de escolha

“Eu sabia que seria a protagonista da minha vida e a grande responsável por mudar a minha própria história. Por outro lado, o caminho que percorreria para isso ainda era nebuloso. Não me via com nenhuma vocação, só com uma ambição e uma garra genuína – que já veio com meu sobrenome – para construir um futuro diferente, mais próspero. Diante dessa falta de clareza do caminho a trilhar, minha primeira carreira foi, então, influenciada pela profissão do meu pai, a engenharia agrônoma.”

Susana Jabra: muitos estudos para mudar a vida

“A palavra de ordem em casa era estudar sempre o que quiséssemos e aproveitar todas as oportunidades de aprendizado. Assim, desde a primeira infância, sempre muito curiosa, aprendi com as minhas irmãs que estudar era divertido, pois a mais velha, que adorava ciências e tornou-se bióloga e professora de Biologia, contava-nos tudo o que aprendia com uma habilidade que só os professores natos possuem: tornar qualquer assunto interessante e prazeroso.”



Stania Moraes mudou a trajetória escolhida para ela

“Quando eu nasci, na famosa tradicional família mineira, todas nós, mulheres, tínhamos o futuro traçado desde o nascimento: sermos boas esposas, construir um lar e assim mantermos as tradições mineiras. Isso era o que se esperava de mim e, por um tempo, eu também acreditei que este seria o meu futuro. Mas hoje sou uma conselheira com uma sólida formação acadêmica aliada a mais de 30 anos de experiência como executiva financeira em empresas nacionais e multinacionais de serviços.”



Mônica Pires oferece dicas especiais para quem deseja ser conselheiro

- Se você é ou já foi executivo(a), precisa entender que esse papel é diferente do conselheiro. Principalmente se você iniciar como conselheiro de uma empresa pequena; não caia na tentação de realizar as atividades como se fosse um executivo.
- Não tenha medo de dar sua opinião como conselheiro. Você tem a responsabilidade fiduciária e está representando os acionistas.
- Não vá despreparado para uma reunião. Leia todo material preparatório, tire dúvidas e estude.
- Mantenha-se atualizado. Nunca pare de estudar.
- Mantenha o seu networking e participe dos eventos externos frequentemente.
- Antes de aceitar um Conselho, avalie sua disponibilidade de tempo.
- Faça parte da governança de empresas que você admire ou com que tenha afinidades.



Jandaraci Araujo: compartilhar faz a diferença

“Tudo que a gente compartilha se expande e renova. Compartilhar ideias, conhecimento e um pouco das experiências adquiridas ao longo da jornada é uma estratégia de sucesso e de lifelong learning. Principalmente quando a troca é com mais mulheres que estão no início da carreira. Para não estar só, é preciso incentivar outras mulheres também a não desistirem e criar oportunidades para que elas possam realizar seus planos de carreira. Não é uma história única, são várias histórias potentes que irão inspirar as mais jovens a acreditarem que podem chegar lá.”

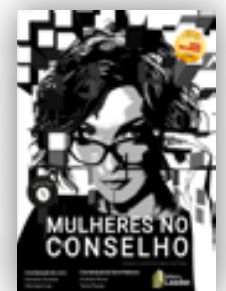


Graciema Bertoletti acredita que pode aprender e crescer mais a cada dia

“Acreditar na evolução contínua do ser humano, além de sua capacidade de adaptação aos incentivos e ambiente. Hoje me considero uma mulher madura com uma carreira profissional sólida, construída com um forte pilar de formação acadêmica, uma energia inesgotável (resultado de ser uma atleta amadora de maratonas e triatlos de longa distância) e coragem de me reinventar. Por 20 anos viajei o mundo conduzindo transações e projetos, liderando equipes e entregando resultados às instituições em que trabalhei, em troca de uma sensação gratificante de conquista e remuneração financeira.”



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



O cravo e a rosa luso-brasileira



Portugal está em festa, pois neste mês comemora os seus 47 anos da Revolução dos Cravos, que colocou fim à ditadura salazarista. Bem, e a quantas isto interessa a nós, brasileiros? Diversamente à nossa realidade militar atual, a Revolução teve como seus principais protagonistas 200 capitães e maiores de cuja atitude pôs fim a um dos regimes autoritários mais longos do século 20. Em verdade, na madrugada de 25 de abril de 1974, exatamente a 0h25, a Rádio Renascença, emissora católica portuguesa, transmitiu a canção *Grândola, Vila Morena*, do compositor José Afonso. A música era o sinal esperado para que jovens militares do Movimento das Forças Armadas (MFA) dessem início à Revolução dos Cravos, com o propósito de restabelecer a democracia em Portugal, paralisada desde 1933 pelo Estado Novo de António de Oliveira Salazar, que governou o país até 1968, quando passou o poder ao seu herdeiro político, Marcello Caetano. Na ocasião, os soldados colocaram cravos na ponta dos seus fuzis, durante o levante; a flor, que simbolizava a resistência pacífica, acabou dando nome à revolução. Das festividades sobre a Revolução dos Cravos, nosso presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva seria o convidado de honra, inclusive com direito a discurso alusivo à data do evento no Parlamento Português. Destarte, após o comentário de Lula sobre a guerra na Ucrânia, em que mencionou que: “os países da União Europeia, incluindo Portugal, juntamente com os Estados Unidos estariam contribuindo com a continuidade da guerra” abalou o Parla-

mento Português. Segundo parlamentares portugueses de direita, Lula está alinhado com os russos e decidiram mudar a data do discurso. Com a chegada da comitiva brasileira a Portugal, ucranianos inconformados com a fala do presidente protestaram em frente à embaixada brasileira sob fortes críticas a Lula e à primeira dama, a qual chamavam de “Esbanja”. O protesto parece ter surtido efeito, pois o presidente, preocupado com a iminente possibilidade em passar constrangimento no evento, decidiu cancelar a sua presença. Por sinal, vale abrir um parágrafo para falarmos sobre a comitiva que acompanhou Lula à Portugal. Foram 75 pessoas entre autoridades, assessores e convidados, sendo necessários 2 aviões, 22 veículos, com direito a hospedagem em hotel 5 estrelas, com diárias de até 22 mil, e tudo pago com dinheiro do contribuinte. Assim fica fácil fazer cortesia com o chapéu alheio. A quem diga sentir saudades do antigo presidente O intuito da visita à Portugal, além do 47º aniversário da Revolução dos Cravos incluía a possibilidade de o Brasil firmar um Tratado de Acordo com a União Europeia que viabilizasse o livre comércio com aquele continente, entretanto, o tiro saiu pela culatra, pois parlamentares portugueses disseram que países europeus não devem realizar negócios com aliados de Putin. A postura de Lula, sem sombra de dúvidas, causa estragos aos interesses nacionais. Durante entrevista oficial em solo português, Lula foi questionado por uma repórter portuguesa sobre a sua fala: “de que países da União Europeia, incluindo Portugal estariam contribuindo para a continuidade da guerra na

Ucrânia”. Como resposta, fingiu por duas vezes não ter entendido. Não entender o dialeto alemão, mandarim, inglês tudo bem, mas o português aí já acho demais! Pois bem, a visita seria para expandir o comércio nacional e prestigiar o 47º aniversário da Revolução dos Cravos, porém, o final foi desastroso em meio a roteiro de novela brasileira, o Cravo e a Rosa, protagonizados por atores amadores. O cravo possui sua simbologia, dada a grande variedade de cores e grande significado mitológico, a flor cravo representa, na maioria das culturas mundiais, a boa sorte, ou seja, o dom de atrair bênçãos e vitórias. Muito citada na literatura, o cravo tinha um significado especial: enquanto que a mulher era representada pela rosa, o homem era representado pelo cravo. A história portuguesa cruza-se com o cravo quando, em 1974, Celeste Caeiro encheu a revolução de cravos e é-lhe atribuído um significado maior: o da liberdade. Por sua vez, “A rosa é a flor de maior simbolismo na cultura ocidental. A Rosa é uma flor consagrada a muitas deusas da mitologia. Símbolo de Afrodite e de Vênus (deusa grega e romana do amor). O cristianismo adotou a rosa como o símbolo de Maria. De acordo com o mito grego, Afrodite quando nasceu das espumas do mar, tal espuma tomou forma de uma rosa branca, assim a rosa branca representa a pureza e a inocência. “Inúmeros são os mitos sobre a rosa, em geral tem o significado do amor, seja espiritual, carnal, virginal”. Nessa viagem à Portugal, o Brasil se coloca em condição de instabili-

dade comercial e os reflexos devem trazer consequências desastrosas à economia e às relações internacionais. Com efeito, o infeliz comentário fez eco em proporção negativa. A interpretação dada sobre o assunto conota, certo modo, apoio à regimes autoritários, esquerdistas ou comunistas, como queiram chamar. É certo que não somos o dono da verdade, mas, acredito que aos chefes de Estados deve-se redobrar a forma de se policiar em seus posicionamentos, pois, um homem mesmo diante de seus pensamentos mais sólidos, jamais deve se afastar da figura do representante, o qual fala em nome de uma nação, ainda que esta nação esteja dividida entre a insanidade e o conformismo, os reflexos serão sempre uniformes. Por conclusão, é verossímil que a ficção se confunde com a realidade, na qual os personagens sob as melhores autuações nem sempre conseguem suas melhores interpretações e, portanto, o reconhecimento fica à mercê da insatisfação e o resultado vira canção popular, em que: “o cravo mais uma vez brigou com a rosa”.



Dr. Emerson Tauyl

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

“Quem não reconhece a mãe, não se tornará mulher”

Quantas mulheres você conhece que apresentam dificuldades com a própria imagem ou características da personalidade? Como sempre digo para mulheres, “quem não reconhece a imagem materna, não compreende a própria imagem”.

Eu sei que pode até parecer estranho essa afirmação, mas saiba que todas as janelas de memórias criadas nesse relacionamento entre mãe e filha irão influenciar como essa mulher irá viver as próprias experiências.

Para nossa conversa de hoje, quero trazer uma relação entre transtornos de personalidades que identifiquei em muitos casos atendidos: a relação entre filhas borderlines e mães narcisistas. Sim! Não é porque nos tornamos mães ou pais que somos isentos das próprias dificuldades de consciência ou comportamento. E como essa relação é extremamente dolorida para quem convive com ela e muitos diagnósticos são superficiais para esses casos, decidi trazer esse tema para pensarmos juntos.

Para iniciarmos nossas reflexões, quero explicar rapidamente para você algumas características do transtorno de personalidade borderline que envolve: intensida-

de, instabilidade de humor diário, compulsões e vícios diversos, surtos psicóticos esporádicos (demonstrando o limite), ansiedade crônica, tendência suicida e quadros depressivos. Nesse ponto, já podemos nos lembrar de nossas conversas anteriores sobre a relação dessas emoções e comportamentos com a deficiência de determinados neurotransmissores (serotonina, dopamina), hormônios (cortisol, adrenalina), vitaminas (principalmente, do Complexo B) e até nutrientes que garantem a saúde mental. Já o transtorno de personalidade narcisista envolve: estrelismo, vitimismo em situações que precisa aparentar perder para ganhar algo, conclusão de nunca ter dificuldades ou necessidade de tratamento, pensamento pautado pelo “perde-ganha” (sempre precisará ganhar, mesmo numa conversa), ausência de empatia, mania de grandeza, entre outros.

Agora, vem a pergunta: como ocorre a relação de uma mãe (e pai também) narcisista e uma filha (ou filho) borderline? Primeiro, precisamos compreender que o transtorno borderline se traduz pelo conflito de separação (medo do abandono) e estado de dependência emocional com a figura materna que irá durante a história apresentar omissão as respostas de amparo, au-

xílio, atenção ou mesmo excesso de “proteção” (nesse caso, sufocamento para realização das próprias necessidades). Essa omissão irá instalar na criança uma falta de confiança para o mundo externo (outras pessoas) e para si própria (enquanto indivíduo), além de uma instabilidade humor gigantesca.

É muito comum verificar nesse modelo de relacionamento a figura materna atacando a filha (física e/ou verbalmente) gerando assim uma espécie de bode expiatório na figura da filha em relação às experiências da vida. Mas quando existem outros irmãos, é prática comum a existência do “filho de ouro” – aquele que mesmo apresentando os piores comportamentos e decisões sempre estará certo e aparentemente o único que supre os desejos dessa mãe ou mesmo do pai.

Essa filha viverá permanentemente em estado de estresse e ansiedade (desde pequena) e apresentará um enorme medo do futuro – com pensamentos repetitivos de que “nada dá certo em sua vida”. Porém, muitas vezes, os diagnósticos são dados apenas sobre os quadros de ansiedade e/ou depressão, mas ocultando a verdadeira raiz desses conflitos: o transtorno de personalidade borderline. Durante as experiências inter-

personais, essa filha sempre buscará relacionamentos de “completação” e não complementariedade – ela não compreende que as pessoas caminham com ela para agregar e não completar um vazio que nunca é preenchido, pois ele foi gerado a partir da disfuncionalidade de relação com seus pais. Um exemplo claro dessa disfunção que impacta não só a formação da personalidade, mas também a bioquímica é o momento de amamentação – momento esse que garante a liberação de ocitocina (hormônio do amor) por meio do toque e do olhar da mãe para o bebê. Esse desequilíbrio bioquímico também poderá afetar a forma como a pessoa se permite amar o mundo externo (pessoas) e a si mesma, pois, no histórico familiar, sempre foi condicionada a ser uma ferramenta para o auto brilho de seus progenitores.

Nesse contexto, as filhas sempre serão e se sentirão desvalorizadas quando apresentarem atitudes de autonomia – gerando um grande sentimento de insegurança e dúvidas sobre as próprias habilidades, já que quando decidia por conta própria ou negava alguns abusos psicológicos era chamada de ingrata e durante o seu desenvolvimento individual, ficará visível a oscilação entre o comportamento de submissão e rebeldia.

Claro que trouxe apenas uma possibilidade dentre várias para a origem do transtorno borderline, pois ele é multifatorial. E dentro dessas variáveis ainda podemos pensar na relação com o próprio transtorno borderline ou narcisista dos pais, na comunicação familiar baseada no abuso, na mentira, na manipulação, na recompensa por comportamentos de obediência, na punição dos comportamentos de autonomia e criatividade, na disfuncionalidade das respostas maternas às necessidades da criança que serão dadas pela oscilação de humor da mãe, entre outros. Agora, se você reconhece esses elementos em sua vida ou conhece alguém que sofre com situações semelhantes, é importante compreender que a terapia é insubstituível, que a correção dos hábitos, o reconhecimento do próprio processo mental, a suplementação e a melhora alimentar podem auxiliar efetivamente, mas que em muitos casos em que a vida da pessoa está em risco a psiquiatria precisará ser utilizada.



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

A saúde mental e seus impactos

A saúde mental é um aspecto fundamental da vida e afeta todas as áreas da vida de uma pessoa. Infelizmente, muitas vezes é negligenciada e não recebe a atenção que merece. No entanto, existem vários exercícios e práticas que podem ajudar a melhorar a saúde mental e a qualidade de vida de uma pessoa.

Um dos exercícios mais populares para melhorar a saúde mental é a meditação. A meditação pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, além de aumentar a sensação de paz e tranquilidade. A meditação pode ser praticada em qualquer lugar e a qualquer hora, e é uma prática que pode ser incorporada à rotina diária.

O exercício físico também é um dos melhores exercícios para melhorar a saúde mental. O exercício ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, além de melhorar a autoestima e a autoconfiança. Caminhar, correr, nadar, dançar e outras atividades físicas são ótimas opções para quem deseja melhorar a saúde mental.

Escrever em um diário de gratidão é outro exercício poderoso para melhorar a saúde mental. A prática de escrever coisas pelas quais se é grato pode ajudar a mudar o foco dos problemas para as coisas positivas

na vida. Isso pode melhorar o humor, aumentar a gratidão e a felicidade, e reduzir o estresse.

Além desses exercícios, é importante buscar ajuda profissional se houver problemas graves de saúde mental. A terapia pode ser uma ferramenta poderosa para entender pensamentos e sentimentos e aprender a lidar com eles. É importante lembrar que pequenas mudanças diárias podem fazer uma grande diferença na saúde mental a longo prazo.

Em resumo, cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Existem várias opções de exercícios que podem ajudar a melhorar a saúde mental, desde a meditação até o exercício físico e o diário de gratidão. É importante encontrar o que funciona para cada pessoa e incorporar esses exercícios à rotina diária.

Além disso, é importante prestar atenção aos sinais de que algo pode estar errado com a saúde mental. Mudanças de humor, insônia, perda de interesse em atividades que antes eram agradáveis, fadiga e falta de motivação são alguns dos sinais de que pode haver um problema de saúde mental. Se você notar esses sinais em si mesmo ou em alguém próximo, é importante procurar ajuda profissional.

Outra prática que pode ajudar a melhorar a saúde mental é a alimentação saudável. A ingestão de alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais e grãos integrais, pode ajudar a melhorar o humor e a saúde em geral. Por outro lado, alimentos processados e com alto teor de açúcar podem ter o efeito oposto.

Também é importante cuidar do sono para manter a saúde mental. A privação de sono pode levar a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. É fundamental garantir que se tenha um sono de qualidade, dormindo em um ambiente escuro, tranquilo e confortável, e seguindo uma rotina consistente de sono.

Por fim, vale lembrar que a saúde mental não é uma meta final a ser alcançada, mas um processo contínuo de cuidado e manutenção. A incorporação desses exercícios e práticas à rotina diária pode ajudar a melhorar a saúde mental e levar a uma vida mais saudável e feliz.



Andréia Roma

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

Paciência é tudo o que você precisa

É um momento de moderação, harmonia e confiança positiva. Isso sugere que agora é a hora de observar cautelosamente todas as perspectivas e seguir o caminho do meio. Agora é um período fértil para examinar suas ações, crenças e pontos de vista uns com os outros.

Áries: 9 de Paus

Continue perseverante e se empenhando em cada desafio que se descortina à sua frente e conseguirá colher as vitórias tão desejadas.

Touro: A Temperança

Sua aparência marca o momento perfeito para pensar sobre suas ambições e definir objetivos. Muita calma e cautela. Analise.

Gêmeos: 7 de Espadas

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

Câncer: 3 de Paus

Suas atitudes atraem novas oportunidades, por isso é muito importante permanecer receptivo ao que está por vir.

Leão: A Torre

Seja positivo. É hora de você substituir os fundamentos antigos do passado por algo que seja mais genuíno.

Virgem: 6 de Copas

Aproveite para aprimorar o trabalho em equipe e semear coisas novas para futuras colheitas.

Libra: O Louco

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

Escorpião: A Imperatriz

Sua criatividade intensificada garante que as novas iniciativas serão substanciadas com sucesso. É, claro, se você alimentar e apoiar os novos feitos.

Sagitário: 3 de Espadas

Deve-se ter cuidado para não se deixar levar pelo que é nocivo. Saber lidar com as situações e aprender com os erros.

Capricórnio: 9 de Ouros

O momento é de celebrar as vitórias que obteve sobre seus problemas e todos os desafios. Olhe para trás absorvendo a sabedoria.

Aquário: O Mago

É preciso paciência para vencer a concorrência e avançar através dos desafios para alcançar seus objetivos.

Peixes: 3 de Copas

O universo está se movendo, liberando amor completo, para que você consiga aproveitar cada segundo.



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



30 anos