

# REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE  
NA PALMA DA SUA MÃO

MAIO 2023 | Nº 28

 Editora  
Leader.



## **SORORIDADE**

Na coluna de  
Andréia Roma

## **SIGNOS x AMOR**

Astróloga fala sobre  
relacionamentos

# **DANIELA ALBUQUERQUE**

“Tudo tem a importância que a gente estabelece”

Daniela  
Albuquerque



BRND.  
@brurp-ilustra

# 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.

# Uma mulher “sensacional”

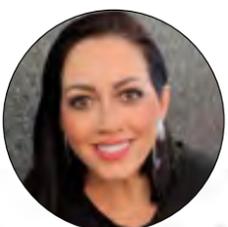
**D**aniela Albuquerque é uma caixa de surpresas. A mãe de Antonella e Alice, a apresentadora, a atriz e visionária “mulher do dono” mostra a cada dia, que quer mais. É claro que eu tinha que começar este editorial com brincadeira, porque o bom humor dela é tão contagiante quanto sua beleza e talento. A esposa de um dos sócios da RedeTV conquista seu espaço e mostra que é possível realizar sonhos e aprender, de maneira constante. A matéria especial está tão “Sensacional” quanto o programa que ela apresenta, e ainda tem artigos, dicas, informações e colunas mais que relevantes, que você adora!



FOTO: JULIANA SORIANI



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



**Andréia Roma**  
Diretora Executiva

## Ilustra

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  
**Gerente Comercial**  
Érica Rodrigues  
comercial@editoraleadersp.com.br  
**Coordenação Técnica**  
Editora Leader

**Editora-Chefe**  
Renata Rode  
revistainfomente@editoraleadersp.com.br  
**Marketing**  
Editora Leader  
**Projeto Gráfico**  
Editora Leader

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

# 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 SABER NA ESCRITA ..... A sororidade, por Andréia Roma

14 DANIELA ALBUQUERQUE ..... Apresentadora, atriz e muito mais

22 ACONTECE ..... Os assuntos do momento

28 O PESO DAS DECISÕES ..... Uma reflexão importante



30 MAPA ..... O amor e os signos

36 PRATELEIRA ..... Lançamentos de beleza

38 POST IT ..... As mulheres na Medicina



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 OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS



CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES



LIVROS RECENTEMENTE LANÇADOS



## Sororidade não é concordar com o que está errado

**S**ororidade é um termo que ganhou bastante popularidade nos últimos anos, especialmente entre as mulheres. No entanto, é importante lembrar que a sororidade não é sinônimo de concordância cega com tudo o que as outras fazem ou dizem. Muito pelo contrário, a sororidade verdadeira se baseia em um diálogo aberto, ético e honesto, no respeito às diferenças e na crítica construtiva.

Isso significa que é perfeitamente possível praticar a sororidade sem ter que concordar com o que está errado. Fugindo de movimentos de egos para destorcer a ética. A sororidade não exige que sejamos todas iguais, mas sim que nos respeitemos e nos apoiemos mutuamente, reconhecendo que cada uma tem sua própria suas próprias lutas.

Além disso, é importante lembrar que a sororidade também implica em responsabilidade em todos os ní-



veis. Quando vemos outras mulheres agindo de forma equivocada, é nosso dever falar, e não nos calar, além de agir de forma a corrigir essa postura. Isso não significa que devemos atacar ou julgar, mas, sim, que devemos chamar a atenção para os problemas e buscar soluções.

A sororidade não é um conceito fácil de se praticar, especialmente em um mundo que ainda é marcado por desigualdades e opressões de gênero. No entanto, é importante lembrar que a união e o apoio mútuo, podem ser extremamente poderosos na luta por uma sociedade mais justa e igualitária.

Para praticar a sororidade de forma efetiva, é preciso estar disposta a ouvir, a aprender e a reconhecer nossos próprios preconceitos, erros e privilégios. Ainda, é importante lembrar que a sororidade não é um fim em si mesmo, mas sim um meio para alcançar um objetivo maior: a igualdade de gênero e o fim das opressões. Quando praticamos a sororidade verdadeira, estamos

contribuindo para a construção de um mundo mais justo e igualitário para todos, independente de gênero.

A humanidade está carente não só de palavras, mas também de atitudes, que criem conexões verdadeiras e repletas de amor. Podemos dizer que a sororidade anda ao lado da resiliência, já que o olhar pelo outro é um aprendizado constante que possibilita mudar o entorno, e a si mesmo, de forma pura, profunda e natural, que pode arrancar um sorriso, esquentar o coração e encher os olhos de lágrimas, no mais positivo e gostoso sentimento. E aí, você já praticou a sororidade hoje?



**Andréia Roma**

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



### Psicóloga Fabiana Di Carla recicla a dor por amor em sessões de terapia

Com uma abordagem diferenciada, a psicóloga Fabiana Di Carla vem promovendo qualidade de vida aos seus pacientes por meio do tratamento da mente e do corpo, fazendo o que ela define como “reciclagem da dor por amor”. Dessa forma, a psicóloga atua no processo de cura da dor física e emocional em seus atendimentos utilizando métodos terapêuticos que tratam traumas, fobias e relacionamentos. A mestre em Psicologia Clínica pela Universidade Católica do Chile descobriu a paixão pelo esporte de maneira inusitada: a partir de uma promoção de viagem divulgada em uma revista. “Me inscrevi, ganhei e fui selecionada com mais três pessoas para ir a uma maratona em Amsterdã, na Holanda, sendo que eu nunca tinha sequer calçado um tênis de corrida

antes. Treinei, me preparei, e acabei desenvolvendo dedicação e constância nos meus objetivos. Essa experiência foi um divisor de águas na minha vida”, relembra. Assim, a profissional estendeu o leque de atendimentos, sendo que parte de suas consultas hoje são voltadas para o tratamento psicoemocional de atletas. Fabiana ainda possui especialização em transtorno alimentar. “Já atuei e atuo com atendimentos específicos a pacientes obesos e que fizeram cirurgia bariátrica, por exemplo, nos períodos pré e pós-cirúrgico. Antes mesmo da pandemia, eu já atendia à distância pessoas que tinham dificuldade de mobilidade de deslocamento para o consultório. Quando a Covid-19 veio à tona, eu já tinha familiaridade com a terapia on-line”, destaca.

### Mariele Horbach, do Grupo Hungry, faz da sua vocação na gastronomia uma forma de incentivar negócios e pessoas

Diversas mulheres em uma só. Mariele Horbach nos representa em diversos sentidos. A *chef* culinária do Grupo Hungry, *holding* do setor de alimentos, é empresária, mãe, esposa, entre várias outras mulheres em uma só. Nascida em Encantado no interior do Rio Grande do Sul, atualmente mora em São Paulo e aos 38 anos, é dona de uma rede de bares/botecos que reverenciam a cultura carioca na “boemia paulista”. “Se você quer abrir o seu próprio negócio, invista, tenha paciência e resiliência. Na maioria das vezes, o começo não é fácil, mas quando os resultados começam a aparecer, toda a dedicação passa a valer a pena”, explica. A caçula de três irmãos descobriu cedo o dom pela culinária. “Sempre gostei muito de cozinhar e de comer. Quando completei 18, me mudei para o Rio e fui trabalhar com a minha irmã, que era dona de alguns restaurantes junto com o marido dela. Foi aí que descobri o meu amor pela gastronomia”, conta. Aos 27, a jovem se mudou para São Paulo, onde conheceu seu marido e sócio, André Silveira. Anos depois, eles inauguraram o primeiro restaurante, o Garota da Vila, há 11 anos. “Enfrentamos muitos desafios devido à nossa falta de experiência. Quase desistimos, mas aprendemos com os nossos erros e demos a volta por cima. Hoje, uma das minhas maiores satisfações é saber que o que eu faço faz outras pessoas felizes. Seja ao receber um elogio de um cliente que gostou do meu prato ou um agradecimento de um funcionário por trabalhar comigo”, conclui. A mulher à frente de um Grupo composto por uma rede de botecos cariocas (Bar Jobim, Garota da Vila, Garota da Chácara, Calçadão do Espeto e produtos próprios) em São Paulo mostra competência e pulso firme para administrar, ao lado do marido de uma equipe de primeira, o negócio que fatura milhões com uma projeção de crescimento de 30% somente este ano. “Contar a minha história é sempre uma grande oportunidade, uma emoção, e se ela inspirar outras mulheres, estou cumprindo com o meu objetivo e sou muito grata por isso”, finaliza a rainha dos botecos.



Capa

# Daniela Albuquerque liberta

**Apresentadora e atriz declara que em prol da saúde mental investe em exercícios, orações, aprendizado e maternidade**

Por: Renata Rode Fotos: Juliana Soriani

**V**ocê deve estar se perguntando o porque desse título: “Daniela Albuquerque liberta”, certo? É o resumo do sentimento que a apresentadora e atriz passa a quem acompanha sua carreira. Aliás, em uma recente entrevista exclusiva para o portal Jovem Pan, a musa declarou: “Hoje brinco que ele é meu marido” referindo-se à pressão da mídia que sempre a denominou esposa do dono da emissora. A esposa de Amilcare Dallevo, um dos donos da RedeTV, está há 19 anos ao lado do empresário e comanda uma família linda já que divide as tarefas profissionais com a missão de ser mãe zelosa de Alice e Antonella. “Hoje isso já mudou bastante! Acho até natural que antes as pessoas se referissem a mim como esposa dele. Ele já era conhecido e é uma referência no mercado e sempre será. Mas atualmente as pessoas, o público se refere a mim reconhecendo meus trabalhos, minhas conquistas e isso é gratificante. Muitas vezes, eu brinco que agora ele é que meu marido”, diverte-se.

Fã da simplicidade, vinda da menina nascida no Mato Grosso do Sul, mais especificamente na cidade de Dourados, Daniela diz que se esforça para manter alguns hábitos ainda vivos, como andar descalça ou pegar fruta do pé. No comando do programa semanal *Sensacional* há 8 anos, a artista vem ganhando destaque ao entrevistar famosos e emocionar com matérias externas que tocam o coração. “Nossa equipe sempre faz uma intensa pesquisa sobre os convidados antes da gravação e isso me oferece uma bagagem ampla para abordar diversos assuntos! Uma entrevista que foi um pouco tensa, só de início, e que depois ficou incrível foi com a Lucélia Santos. Ela é bem reservada, mas durante



nosso papo foi se soltando e acabou sendo maravilhosa. Uma atriz e uma mulher de fibra que admiro”, lembra. Como boa comunicadora, ela revela que o sonho de consumo como entrevistadora seria estar com Silvio Santos para uma conversa franca e animada. E me diz qual mortal formado em Jornalismo não gostaria disso, não é mesmo?

Esforçada, ainda adolescente iniciou a carreira como modelo e começou a trabalhar organizando concursos e desfiles entre as colegas de escola. “Aprendi o valor do trabalho desde muito cedo, quando vi minha mãe viúva tomando as rédeas da família e criando a mim e meus dois irmãos com muita garra e dedicação. Assim, acabei me mudando para Presidente Prudente, interior de São Paulo para ingressar na faculdade de Direito, trabalhando como gerente de uma loja”, revela. Então, ela nunca mais parou. Graduiu-se em Jornalismo e é formada em Teatro pela escola Célia Helena. A carreira artística começou na RedeTV!, estagiando na produção do extinto “Bom dia Mulher”, onde seu talento foi descoberto pela diretora, Mônica Pimentel, que a convidou para apresentar o “Dr. Hollywood”, um dos líderes de audiência da emissora. Daniela também apresentou um grande sucesso da emissora, o programa “Sob Medida”.

A mãe coruja busca passar o exemplo de esforço que a avó ensinou, mantendo disciplina na rotina das meninas, mas, principalmente, dando valor ao aprendizado de vida. “Passei por diversas etapas na TV e aprendi muito. Trabalhei nos bastidores, fiz programa ao vivo, reportagens, programas externos, estúdio e acho fundamental esse aprendizado. Hoje, nossa equipe é enxuta e muito parceira e isso é fundamental porque fazemos tudo com muito amor e isso ultrapassa distâncias, nos aproxima do público, toca o coração e torna real o entretenimento”.

A apresentadora que está há 19 anos ao lado de Amilcare lembra com humor de como eles se conheceram e se apaixonaram. “Tínhamos amigos em comum e nos sentamos na mesma mesa para almoçar: destino! Nesse dia, descobri que tinha ligado num sorteio de TV para ganhar um carro, que ganhei, que era de uma promoção que a empresa dele fazia. O almoço terminou por volta das 17 horas e no mesmo dia mais tarde estávamos saindo para jantar. Fomos nos conhecendo, nos aproximando, nos apaixonando”, declara. É claro que eu não poderia perder a oportunidade de perguntar sobre outra polêmica: a diferença de idade. “Idade realmente é um número. Definitivamente não faz diferença alguma! A experiência de vida dele me enriquece e nossa troca é rica! Muito se questionou sobre isso, mas o tempo mostrou que no amor verdadeiro essa diferença não existe”.





Também escritora, Daniela lançou em 2019 seu primeiro livro “Dani e Elas”, sobre a experiência de ser mãe e com dicas para futuras mães. Em 2021, rodou o longa “Barão Hirsch – O judeu de quatro irmãos”, com direção de Osnei de Lima. Acaba de lançar seu segundo livro – “1982”, um olhar sobre minha essência. Pensamentos, sentimentos e histórias de vida. Quando a questionamos sobre projetos e sonhos futuros, ela tem resposta na ponta da língua, em uma construção quase cirúrgica: “Vou rodar a segunda parte do longa, Barão Hirsch - o judeu que quatro irmãos, - fazendo a mesma personagem da primeira fase, Sara, só que agora com 70 anos e já, lendo outro roteiro incrível que me foi apresentado e que fiquei apaixonada! Mas ainda não posso falar! Talvez algumas participações em outras produções de cinema e teatro, que dependem das datas e sempre pensando em novidades para o meu programa”.

Visionária, Daniela assinou a linha de produtos de beleza “Dr. Hollywood by Daniela Albuquerque” e, logo depois, sua linha de banho pela Ares Perfumes e Cosméticos. Hoje, a artista apresenta o programa “Sensacional”, pela RedeTV! Um programa de variedades, leve e divertido, para toda a família. A atração é recheada de entrevistas com celebridades, games, musicais, espaço para moda, bem-estar e comportamento.

**Da menina que começou a cursar Direito para a jornalista e atriz formada pela escola Célia Helena. Qual é a diferença entre elas?**

Muitas diferenças, mas, ao mesmo tempo, nenhuma! A vida nos traz aprendizados, lições e, com isso, mudanças em nosso modo de agir, pensar e até mesmo de encarar alguns fatos. Faz parte do nosso crescimento, mas minha essência é da menina do Mato Grosso do Sul. Gosto das coisas simples, de pegar fruta no pé, de ficar horas papeando com os amigos e da paz do interior, minha alma nunca vai deixar de ser daquela menina sonhadora!

**Você vem trilhando seu caminho sempre com muita humildade e dedicação. Te incomoda as pessoas no passado se referirem a você como esposa de Amilcare, ainda?**

Hoje isso já mudou bastante! Acho até natural que antes as pessoas se referissem a mim como esposa dele. Ele já era conhecido e era uma referência! Hoje as pessoas se referem a mim reconhecendo meus trabalhos, minhas conquistas...muitas vezes eu brinco que “hoje ele que é meu marido”...rssss.....



**Em algum momento a diferença de idade entre vocês pesou ou atrapalhou o relacionamento? Como você leva isso?**

Idade realmente é um número! Definitivamente não faz diferença alguma! A experiência de vida dele me enriquece e nossa troca é rica! Muito se questionou sobre isso, mas o tempo mostrou que no amor essa diferença não “faz diferença”.

**Você escreveu um livro para falar sobre maternidade e dar dicas às mães. Como descreveria hoje a mãe Daniela? Tem vontade de falar mais sobre isso talvez em outro livro já que as meninas estão em outra fase?**

Sempre fiz um diário sobre as fases da gravidez e das fases das meninas, então quando a editora me propôs o livro foi bem mais fácil compilar tudo e escrever. É um assunto que adoro falar! Poder dar dicas, trocar experiências, quem sabe me empolgo até pra fazer outro livro? Vou pensar. Sou mãezona e participo de tudo das minhas filhas. Somos parceiras, mas tem horas “que sou mãe”! Crio as duas para a vida, com todas as noções de certo e errado e educação vem de casa.

**Existe essa coisa da mãe ter um filho predileto? Como é seu relacionamento com as meninas? Tem medo da fase de pré-adolescência? Como está levando isso?**

Coração de mãe é enorme! Sem predileção! Cada uma tem seu jeitinho e é uma delícia descobrir cada fase delas. Fazemos tudo juntas. É claro que elas têm a rotina de escola, esporte, aulas de música e tudo mais, mas quando estamos juntas é sempre enriquecedor. Cada fase é uma descoberta que faço questão de passar de modo leve e sempre com aprendizado.

**A Daniela mãe é superprotetora? Como lida com as cobranças entre carreira e cuidar da família? Conte um pouco sobre sua rotina.**

Acho que sou protetora na medida! Mas, claro, que se alguém fizer alguma coisa com uma delas viro UMA LEOA!!! Uma coisa que aprendi desde cedo é ter disciplina. Um dia bem planejado faz com que o dia renda e dê tempo para coisa em seu tempo! As meninas vão para escola cedo e eu faço minhas atividades físicas. Saio pra TV ou qualquer outro compromisso de trabalho e fico fora praticamen-

te até final do dia. As noites são para a família: rezamos juntos antes de elas dormirem, é um hábito que fazemos questão de ter. Finais de semana são sempre de “grudinho” com elas. Mas eu e o Amilcare também temos nossos momentos de casal, saímos para jantar, ir ao teatro, viajar...e férias sempre juntos!

**O que você faz para manter a saúde mental?**

Atividade física me ajuda muito! Tenho meus momentos de oração que me fazem muito bem!! E procuro ser uma pessoa leve. Acho que tudo tem a importância que você estabelece que deve ter. É preciso não remoer fatos que não nos fazem bem e elevar as coisas boas. A vida fica mais prazerosa.

**Na Infomente falamos muito em como exercitar a mente para evoluir. O que você gosta de fazer nesse sentido?**

Pensamentos positivos, nos cercar de boas pessoas, aprender com os erros, focar no bem-estar coletivo e sempre agradecer ao universo pela oportunidade que nos é dada a cada dia. Sou eternamente grata à vida, sempre!



**Joe Santos, CEO da Sopantufa, afirma que acessório é democrático**

Com a expansão do *home office*, as pantufas passaram a tomar conta dos nossos pés. É possível ver gente usando até nas ruas. Mas, afinal, elas podem ser usadas no dia a dia? “A maioria das pantufas não pode ser usada na rua. São calçados confeccionados para uso dentro de casa; sua estrutura é para dar conforto, maciez, calce mais folgado e, por isso, andar na rua com uma pantufa torna-se uma atividade um tanto desagradável. A grande diferença em relação a um calçado que se usa na rua é a sua estrutura de materiais e de solado, principalmente na parte traseira do calçado, aonde há uma estrutura mais elaborada e firme justamente para proporcionar estabilidade ao pé no caminhar. Obviamente que nossas pantufas podem ser usadas em caminhadas curtas, dirigir e trabalhar”, analisa Joe Santos, CEO da Sopantufa. Ele diz que não há uma grande preocupação de combinação de pantufas com looks, com exceção de clientes. “As pantu-

fas normalmente combinam com pijamas justamente por serem de uso interno, dentro de casa. Hoje temos produtos variados e exclusivos, como a parceria com a marca Mongo e Drongo, muito importante para as crianças e para nós, é claro. O inverno é a estação que tem um particular todo especial, principalmente o look das pessoas. Na rua, é possível perceber um desfile ainda maior de combinações e roupas mais pesadas que deixam as pessoas ainda mais bem vestidas. E ao chegar em casa, é preciso estar à vontade e com os pés quentinhos sendo que a pantufa é atemporal, ou seja, peça coringa em um guarda-roupa já que dura anos”. Desde pequenos somos acostumados incentivados a usar um calçado dentro de casa. “Por isso, nossa loja on-line está disponível 24 horas por dia, afinal, pantufa é sinônimo de conforto e casa é sinônimo de aconchego”, finaliza o empresário. Acesse: [www.sopantufa.com.br](http://www.sopantufa.com.br)



### **Você sabe o que é distonia? Esteja atento aos sintomas e previna-se!**

As Distonias são consideradas distúrbios neurológicos que afetam o movimento e são caracterizadas por contrações musculares sustentadas ou intermitentes, produzindo anormalidades dos movimentos, alterações nas posturas corporais, ou ambos. Segundo o Ministério da Saúde, existem cerca de 65 mil casos do problema diagnosticados no Brasil e estima-se que há, no mundo, aproximadamente 7 mil casos para cada milhão de habitantes. O maestro João Carlos Martins, que possui uma forma de distonia nas mãos, é o caso mais conhecido do país. De acordo com o neurocirurgião do Hospital das Clínicas, Dr. Kleber Duarte, a distonia é uma doença que surge de forma gradativa, podendo surgir como um discreto tremor ou câimbra. Outras vezes, surgem como reação a algum medicamento específico ou intoxicação e pode ser de origem genética. “O diagnóstico depende de um relato completo da história clínica, de um bom exame físico e neurológico e de exames complementares. Em casos específicos, um teste genético poderá ser solicitado”, explica o especialista. A doença pode ser tratada com cirurgia. “Operamos uma média de 20 casos por ano. Tratamos centenas de doentes com distonia. Há desde cirurgia em músculos, nervos, medula, até DBS e implante de bomba para infusão de medicamentos no Sistema Nervoso Central”, explica o médico. O tratamento inclui fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia, uso de medicamentos, injeções de toxina botulínica e cirurgias.

### **Luigi Abelama: o encantador de empresas**

O Head of Sales & Marketing, Luigi Abelama tem um vasto currículo quando o assunto é ajudar as empresas a conquistarem faturamento com mais de 7 dígitos. Por mais de 16 anos, ele foi o executivo responsável na expansão de multinacionais estrangeiras no mercado nacional, como exemplo da consultoria britânica em gestão de riscos e seguros, AON; da consultoria norte-americana em gerenciamento de riscos, estratégia e pessoas, JLT/Marsh; da companhia de seguros dos Estados Unidos, Chubb; e da Rede Dor Consultoria, maior rede hospitalar da América Latina. Luigi desenvolveu o método MLA, um acelerador de negócios, com foco na inteligência comercial 360°, baseado em três pilares: empatia, conexão e propósito. “Eu sou um espiritualista, com forte atuação em princípios sistêmicos, reconexão da própria identidade e um olhar voltado para conexão a um propósito maior. Isso tudo norteia a minha consultoria. E quando essa base está alinhada, toda mentoria e consultoria em negócios pode ser desenvolvida com sucesso”, conta o especialista.





### “Má alimentação pode causar depressão”, afirma médico integrativo

A saúde mental é o assunto do momento, mas pouco tem se falado sobre como a qualidade de vida e, em especial, sobre como a alimentação pode influenciar no bem-estar. De acordo com o médico integrativo Enrique Lora, a ingestão de alimentos inflamatórios pode desorganizar o funcionamento do intestino e trazer alterações em hormônios essenciais. “O intestino é considerado o nosso segundo cérebro. Na região, há a maior parte de receptores de dopamina e serotonina. Esses hormônios estão relacionados com o bem-estar, com a felicidade e com o prazer. Quando existe uma ingestão de alimentos inflamatórios, o intestino sofre na sua capacidade de absorver esses receptores, que acabam sendo neutralizados”, explica. O profissional também salienta que alguns alimentos podem criar gatilhos no cérebro de recompensa instantânea, causando assim compulsões alimentares. “Isso gera problemas no intestino, afinal, em maior parte são alimentos inflamatórios. O açúcar é um desses exemplos, a ingestão do nutriente provoca prazer imediato, mas gera pico de insulina e queda nos níveis de glicose. Ainda, o sal, os óleos e as gorduras hidrogenadas entopem as artérias e impedem o sangue de chegar ao cérebro. A diminuição do líquido na região aumenta a chance de até 50% de desencadear a depressão”, detalha Lora. Adoçantes com aspartame também são vilões da saúde mental, já que diminuem os níveis de serotonina e dopamina, além de aumentar o cortisol. “A melhor forma de ter uma saúde integral e de qualidade é dando uma atenção especial à alimentação e fazendo exercícios físicos no seu cotidiano”, alerta o médico.

### Influencer Kamila Albino fala sobre os cuidados com o cabelo crespo

A influencer Kamila Albino sempre foi referência de beleza e elegância e agora ela tem dado ainda mais atenção aos cuidados com o seu cabelo crespo. Para que suas seguidoras fiquem ainda mais bonitas, a famosa tem compartilhado suas dicas e truques para finalizar e desembaraçar as madeixas. Muito além de aparência e estilo, o cabelo da influencer é um ato político. Valorizar a pele preta e o cabelo na sua forma mais crespa e africanizada exige coragem e muito orgulho das origens. O que já foi motivo de vergonha, hoje é a coroa usada com muita honra por ela e muitas outras garotas. De acordo com ela, é preciso evitar tomar banhos muito quentes, já que a temperatura ideal da água é muito importante para os crespos, que são fios mais sensíveis. Assim como os aparelhos de finalização, as temperaturas muito altas podem ressecar os fios. “Ainda, para desembaraçar, vá separando por mechas o cabelo. Use bastante creme condicionador para facilitar a escovação e também faça uma pré-lavagem usando óleo, isso ajuda a soltar os fios. Os erros mais comuns são a falta de hidratação e a forma de pentear inadequada. A quantidade de creme de pentear, a forma de distribuição nas mechas e a forma de amassar os cachos fazem grande diferença no resultado do cabelo crespo e cacheado, sendo que a hidratação é essencial e deve fazer parte da rotina de cuidados com os cabelos. Hidrate sempre, de preferência toda vez que lavar os cabelos. Hidrate também sempre antes e depois de fazer uma escova”, ensina. Kamila ainda ressalta que é preciso evitar lavar a cabeça à noite, já que, mesmo secando, o travesseiro mantém uma temperatura ideal para a proliferação de fungos no couro cabeludo úmido, assim como bonés e chapéus sem ventilação. “Deixar secar naturalmente é a melhor escolha, além de optar por produtos adequados que fazem toda diferença em nossa rotina”, finaliza.



## Conheça os tons que estarão em alta no Inverno 2023

### Luz Pulsada: uma aliada contra acne!

A acne pode incomodar as pessoas ao longo da vida e não só na adolescência. Sim, o problema pode ocorrer de maneira espaçada e persistente porque, na maior parte dos casos, é fruto do aumento da produção hormonal. Ainda, a má alimentação e o estresse podem fazer com o problema se torne resistente com o passar dos anos.

A acne acontece porque as secreções sebáceas aumentam e, assim, há a obstrução da abertura do folículo pilosebáceo. Dessa forma, se originam os cravos pretos (comedões abertos) e brancos (comedões fechados). Assim, existe o favorecimento para a proliferação de microrganismos que causam as inflamações.

A acne é mais comum no rosto, mas também pode aparecer nas costas, nos ombros e no peito. O problema pode causar transtornos tanto para a saúde da pele quanto para a autoestima. Há pessoas que convivem tanto com a doença que podem sofrer com outras dificuldades, afinal, o malcuidado dela pode gerar sequelas físicas, e com a cicatrizes, há pessoas que podem sofrer até com depressão.

Entre os tratamentos indicados está a Luz Intensa Pulsada. Inclusive, quanto antes iniciar o tratamento, melhores serão os resultados e menores serão os danos, afinal, é possível acabar com o quadro. A Luz Intensa Pulsada age na derme sem agredir a camada mais superficial da pele, agindo apenas na lesão pustulosa. O feixe de luz destrói as bactérias causadoras da inflamação, acelerando o processo de cicatrização.

No entanto, o tratamento da acne com Luz Intensa Pulsada é utilizado auxiliando as medicações tópicas e sistêmicas, não devendo, no entanto, ser usado de forma isolada. O tratamento de acne sempre é um ciclo completo, que precisa ser realizado de dentro para fora. O número de sessões e o tempo de tratamento vão variar de acordo com as características da acne ou de suas marcas e cicatrizes.



**Dra. Flávia Maklouf**

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

O tempo mais frio do ano já deu o ar da graça. O outono já mudou o clima e já sentimos as temperaturas mais alta em nosso dia a dia, mas o inverno está para chegar e com ele, muitas novas tendências para o mundo da beleza. No mundo dos cabelos, a tendência traz tons mais fechados e quentes. Sim, essa estação traz muita elegância. Os ruivos, a la Marina Ruy Barbosa, continuam em alta e merecem nossa atenção. Conhecidos agora como Burned Orange, podem ser mais abertos, e são os famosos laranjas queimados.

As morenas serão cada vez mais iluminadas, afinal, essa será a tendência da estação. Os cabelos ficarão mais dourados, sem exageros e com muito bom senso.

Os loiros nunca perdem vez, mas como já citamos, os tons serão mais fechados. O amarelão sairá de vez das ruas e as madeixas ganharão a beleza discreta que precisam.

O loiro mel, acobreado, dourado e o cabelo no tom caramelo farão a cabeça das mulheres. Aliás, as cores até já ganharam nome: Dourado Rosé, Caramelo Rosé e Blond Ice Rosé. A ideia é que o cabelo seja o mais natural possível, como se você estivesse horas na praia e o cabelo pegasse o sol para ficar lindo. O intuito é ter a aparência das pontinhas queimadas pela estrela maior. Quem já aderiu foram as famosas Meghan Markle e Jennifer Lopez. Jade Picon também já usa e abusa do tom.

Gosta de raízes escuras? Esse visual será o hype da estação. As trends do inverno não serão rigorosas, mas muito bagunçadas e bonitas! E aí, está preparada para usar?



**Claus Pita**

Cabeleireiro, colorista, terapeuta capilar e maquiador.  
@clauspitaoficial

# O Peso da Decisão

**V**ocê já parou para pensar o quanto uma simples decisão pode impactar sua vida, suas emoções e até mesmo seu organismo? Pois é, muitas vezes não paramos para refletir sobre esses impactos e apenas agimos pelos impulsos.

Primeiro, é válido compreender que toda decisão nos impõe a obrigatoriedade de jogar algo fora - assim como nossa mãe já nos falava, não conseguimos ter tudo ao mesmo tempo e quando tentamos, algo não sai como esperado. Dessa forma, precisamos nos tornar protagonistas da nossa vida e aprender a aplicar diariamente a gestão das nossas emoções para que nossas ações se tornem mais conscientes e dignas do nosso propósito de vida. E, talvez, esse seja um ponto importante em nossa existência - será que realmente sabemos qual é o nosso propósito na vida, aquilo que enche nosso coração de alegria e determinação e que satisfaz nossos desejos mais íntimos?

É comum em nossa sociedade encontrar pessoas “perdidas” na meia-idade ou mesmo com um grande sentimento de vazio existencial. Muitas pessoas foram ensinadas desde pequenas que não podem escolher a vida que sonham, que o determinismo do destino é imperativo em suas vidas. Mas, será que o destino

não é um complexo conjunto de escolhas? Será que essas escolhas são, ao mesmo tempo, conscientes e inconscientes? Será que nossas ações não estão vinculadas aos nossos aprendizados desde pequenos?

É justamente nesse ponto que conseguimos identificar as possíveis consequências de nossas decisões para nossa vida - sejam elas emocionais, comportamentais e bioquímicas. Quando tomamos consciência de tudo o que foi nos ensinado desde pequenos, conseguimos encontrar explicações para os nossos sentimentos ao tomar as várias decisões em nossa vida. Mas, antes de prosseguir com essa linha reflexiva, preciso relembrar você da síntese do funcionamento mental. Lembra que já conversamos que todo o movimento da mente tem início nos pensamentos? E que deles derivam as emoções e posteriormente os comportamentos? Se utilizarmos essa teoria explicativa, podemos compreender que toda a nossa existência tem sua origem no padrão de imagens de repetição que povoam nossa mente. E se esses pensamentos estão ligados às nossas experiências desde tenra idade, já conseguimos enxergar o quanto estamos reproduzindo histórias e “determinações” de outras pessoas - principalmente, daquelas que exerceram algum tipo de autoridade em nossa vida.

Quantas vezes nos culpamos por determinadas escolhas? Quantas vezes nos deixamos afetar pelas inco-

erências de outras pessoas ao nos acusarem ou por nos julgarem sem realmente conhecerem nossas necessidades ou desafios? Quantas vezes nos tornamos vítimas de pessoas e situações tóxicas e ainda nos culpamos por nossos sentimentos? Agora, imagine que todas as emoções envolvidas nessas experiências estão ligadas a determinadas substâncias no nosso organismo. Medo, raiva, culpa desencadeiam um intenso processo inflamatório em nosso corpo pela terrível cascata desequilibrada de cortisol, adrenalina, norepinefrina e ainda pela redução de dopamina, serotonina e de outras substâncias importantes para a saúde integral.

E muito desse movimento bioquímico desequilibrado também está relacionado ao padrão de pensamentos que estamos apresentando nos últimos anos. Acredite: o mundo externo e concreto tem seu início no mundo imaginativo, ou seja, nos seus pensamentos. São eles os responsáveis pela qualidade emocional e comportamental de nossa vida. Você já reclamou ou viu alguém reclamando de ciclos intermináveis em suas vidas? Então, se tudo começa nos pensamentos, será que esse destino impiedoso não está sendo gerado pela própria pessoa?

Só não podemos esquecer que muitas situações em nossas vidas também podem ocorrer pelas ações de outras pessoas, mas ainda estão sob nossa responsabilidade (se tornar vítima ou utilizar essa experiência

como aprendizado). Cuidado com a abertura de sua vida para o mundo e, principalmente, cuidado para quem você entrega o seu livro da vida para leitura! Mesmo que você diga que a culpa é do outro pelo seu estresse, pela péssima qualidade de trabalho, pela dificuldade financeira, você ainda estará mentindo para você mesmo. A escolha sempre será nossa, mesmo que seja mais fácil viver uma cultura de terceirização.

E mesmo que as pessoas te acusem, te maltratem ou te julguem por suas decisões de se tornar autônomo e protagonista da própria existência, se mantenha firme e com a cabeça erguida. Essas pessoas julgam aquilo que não conhecem ou apenas ouviram uma parte da história. Elas julgam o próprio reflexo e se irritam ao ver outras pessoas saindo da caverna. Você não conhece o Mito da Caverna de Platão? Claro que não vou lhe dar um spoiler dessa narrativa histórica é importantíssima, mas só quero compartilhar com você uma pequena reflexão a partir dela: quando tomamos a decisão de ser livre, protagonista e proprietário da própria vida (se livrando das correntes psicológicas e de relacionamentos interpessoais tóxicos) sempre iremos receber críticas e julgamentos daqueles que ainda estão presos na caverna e não se permitem (ou não estão prontos) também ser tornarem livres e conscientes da vida - apenas julgam as coisas pelas sombras que veem através de recortes e frações pequenas da vida dos outros e da própria vida.

E agora que conversamos bastante sobre os possíveis pesos das decisões, eu reafirmo para você: toda decisão irá nos impor a retirada de algo em nossa vida. Mas, se deixarmos que as conclusões das outras pessoas ditem o padrão de nossos pensamentos, de nossas emoções e de nossos comportamentos, ainda estamos presos na caverna das ilusões. Ainda estaremos permitindo que nosso organismo viva um intenso desequilíbrio bioquímico gerado pelas incoerências psicológicas e emocionais. Portanto, o primeiro passo para ser livre e viver de forma plena suas próprias decisões é seguir um ensino muito antigo: “Orai e Vigiai” - vigie seus pensamentos para que suas emoções possam gerar comportamentos dignos para seu bem-estar e sua qualidade de vida. A oração que traz o verbo (ação) em sua estrutura e que está diretamente atrelado à qualidade de seus pensamentos precisa ser escrita por você e mais ninguém.



**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

## Combinações do Amor

**T**odos os dias eu recebo mensagens nas redes sociais perguntando sobre compatibilidade. Perguntas como: “Fê, conheci um boy de Libra e sou de Virgem Combina?”. Eu sempre explico que o signo solar é apenas a pontinha do iceberg já que todos nós temos os 12 signos dentro do nosso mapa. Cada signo rege uma casa ou um setor da nossa vida, e isso só para começar a falar sobre o assunto, porque quando assunto é amor e sexo tem muitas coisas para se olhar...

Se formos olhar apenas os signos, buscamos os opostos complementares exemplo: Áries x Libra, Touro x Escorpião, Gêmeos x Sagitário, Câncer x Capricórnio, Leão x Aquário, Virgem x Peixes. Essas combinações são os opostos complementares, ou seja, tudo que falta em um está no outro e vice-versa. Existe uma atração natural, mas não é só isso não existe uma casa que fala sobre o namoro e o signo que está nessa casa mostra o que e como o outro exerce atração sobre você. Essa marcação demonstra o início, o namoro, a libido, o prazer. Agora, se esse relacionamento vai evoluir para um casamento, vai depender de outros fatores que já estão em outra casa do mapa. Não é incomum as pessoas terem química, se darem bem em vários aspectos e não terem compatibilidade para o casamento, afinal, um quer salvar o mundo e o outro só pensa em ganhar dinheiro e status, um quer viajar



para lugares exóticos e o outro detesta viajar e por aí vai. Ainda temos o signo lunar: é a Lua que viabiliza o morar juntos. Agora complicou, né? Calma, eu explico. A Lua é o conjunto de nossas emoções, nossa alimentação emocional, nossa mãe, as experiências vividas e todos os nossos anseios emocionais e é ela que mostra como vai ser o dia a dia. Se uma lua é altamente emocional e a outra só razão, um fala e o outro não entende, como se fossem idiomas diferentes dentro de uma casa. Imagina um casal onde uma pessoa precisa de silêncio, meditação, tranquilidade para estar equilibrado e o outro só está bem quando tem música alta, gente entrando e saindo, festa todo dia? Já deu para entender que esse casal jamais conseguiria viver debaixo do mesmo teto, não é mesmo? E você acha que é só isso que olhamos dentro de uma sinastría, que é um mapa de casal? Não. Garanto que dá para saber os gostos e desejos de uma pessoa olhando o planeta Vênus dela. Esse planeta nos revela tudo o que essa pessoa busca, como ganha dinheiro, se tem ambição, se gosta de seduzir ou se prefere ser seduzida, enfim, dá até pra saber o que o outro gosta de comer, o que gosta de vestir e como é a casa dessa pessoa. Acredite! E a sexualidade, como fica a astrologia? O planeta Marte conta exatamente como é a potência sexual da

pessoa: se ela é alguém que faz amor ou sexo selvagem. Traz à tona se essa pessoa gosta de viver perigosamente ou não, ou seja, pra alguns o medo da descoberta é afrodisíaco, para outros, é broxante. A principal informação aqui se refere à compatibilidade porque se um gosta de fazer amor e o outro quer todo dia te jogar na parede, rapidinho vai dar ruim!

Não existe garantia diante de um relacionamento, mas você pode evitar muita dor e sofrimento conhecendo o seu mapa e o do seu parceiro. Dessa forma você sabe onde estão os desafios e principalmente se é possível passar por cima de algumas coisas ou se existem aspectos que são intransponíveis e aí você exerce o poder da escolha consciente. Para informações sobre atendimentos personalizados acesse o meu Instagram e clique no link da bio!



**Fernanda Palhares**

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@astrologafernandapalhares

# O Poder da História de Sandra Martinelli

## Presidente-executiva da ABA fala sobre os 39 anos de carreira e a representatividade da Associação no cenário atual

**H**á 8 anos à frente da Associação Brasileira de Anunciantes (ABA), Sandra Martinelli tem muito a comemorar, afinal são vários feitos nos 39 anos de carreira no marketing com passagens extraordinárias por empresas renomadas no Brasil e no mundo. Recentemente, a executiva foi reeleita membro do WFA Executive Committee, durante a WFA Global Marketer Week, que aconteceu em abril em Istanbul. “Tenho a honra de ser ter sido reeleita pela 9ª vez consecutivamente, como membro do WFA Executive Committee, e em nome da Diretoria e Conselho da ABA e de nossos 130 associados, poder dar voz ao Brasil neste grupo. A missão é ainda mais especial neste momento, com os desafios que estamos enfrentando e com a responsabilidade com que temos de buscar caminhos para anunciantes e, conseqüentemente, para todo o mercado publicitário global”, reflete. A mineira de Poços de Caldas tem MBA pela Dom Cabral; pós-graduação em Propaganda e Marketing pela ESPM, e graduação em Comunicação Social, com habilitação em Relações Públicas. A boa bagagem, aliada ao trabalho estratégico e visionário, faz da profissional um dos grandes nomes do mercado brasileiro de Marketing e Comunicação. Para ela, o mais importante é procurar fazer o que amamos. “Porque só assim, colocando

amor em tudo o que fazemos, será genuíno. Construí minha carreira com muito estudo, amor e dedicação, o que me faz ser grata por toda minha jornada não somente por onde estou hoje, mas por cada lugar por onde passei, aprendendo muito e deixando meu legado. E isso é gratificante”.

A paixão por lidar com pessoas foi o ativo que rendeu experiência na área de atendimento de grandes corporações. “Se eu pudesse definir em poucas palavras minha jornada profissional, diria que ela é pautada na humildade em aprender, em buscar dividir tempo e conhecimento, no amor e compaixão pelas pessoas, no prazer genuíno em desenvolver pessoas, no respeito à diversidade, no relacionamento saudável no ambiente profissional, na parceria com colaboradores, fornecedores, pares e líderes, e tudo isso aliado à proatividade e resultados. Sempre tive um interesse genuíno pelas pessoas e, por isso, sempre trabalhei para me desenvolver e também desenvolver meus times”.

Na ABA, Martinelli consolida o propósito da entidade: “Objetivamos sempre o protagonismo colaborativo e entendemos nossa responsabilidade de divulgar e estimular iniciativas inspiradoras para apoiar as lideranças do mercado de marketing para que estejam em constante evolução e atuantes, em prol de uma sociedade mais consciente e responsável, assim



como entendemos também a nossa necessidade de evolução constante como entidade”, define. Em uma entrevista exclusiva à Infomente, Sandra Martinelli falou um pouco mais sobre o cenário atual da ABA e sua importância diante dos desafios encontrados pelas empresas hoje.

**Como você enxerga o papel da ABA hoje no mercado publicitário e o que mudou ao longo dos 8 anos em que você está à frente da entidade?**

A ABA é a única entidade brasileira que representa e conecta anunciantes nacionais e globais e nesses oito anos como presidente-executiva da entidade, quis trazer uma nova visão de futuro para continuar a disseminação e implementação do propósito e impacto que a ABA tinha no mercado, mas com uma estratégia renovada, inovadora, alinhada com nossa própria evolução. Hoje, com seu propósito de “Mobilizar o marketing para transformar os negócios e a sociedade”, ABA ocupa um lugar único de influência, coordenação, liderança e engajamento, ajudando a impulsionar as empresas associadas e o mercado, em direção à excelência e às melhores práticas do marketing e da comunicação. Acreditamos no propósito transformacional, aquele que é praticado e não apenas escrito, e que contribui para uma sociedade sustentável e

Ápice

Mobilizando  
o marketing  
para transformar  
os negócios  
e a sociedade



Editora Leader: “Advocacy ABA: defesa permanente da liberdade de expressão e da autorregulamentação na publicidade”. Como fruto dessa parceria, ao longo dos últimos 5 anos, já publicamos 9 livros de temas de extrema relevância ao mercado, como “Reputação, os consumidores compram reputação e não produtos”; “Reflexões, Diversidade & Inclusão”; e “Conectados, por dentro do Brand Safety”.

Nosso calendário este ano contempla ainda cinco grandes eventos, o ABA SXSW Insights, by GoAd, realizado em 4 de abril, o ABA Cannes Insights, by GoAd, em 27 de julho, o Branding@ABA & Grupo Record, em 30 de agosto, o ENA, com cocuradoria da Kantar, nossa parceira estratégica, em 27 de setembro, e o ABA Summit, em 31 de outubro. Acreditamos na força do trabalho cocriativo e que devemos estar sempre abertos ao novo e constantemente nos capacitando para acompanhar a evolução do mercado. Assim, todos esses eventos reúnem importantes lideranças, tanto da ABA como de entidades, agências e grandes marcas, que são convidadas a dialogar e refletir as tendências relevantes para o marketing e a comunicação, abrindo novos olhares sobre os desafios e oportunidades que o momento nos traz. Nossos eventos são abertos ao público e as inscrições podem ser feitas no site da ABA: [www.aba.com.br](http://www.aba.com.br)



**Andréia Roma**

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

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](http://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.



# Beleza do seu jeito

Uma seleção de produtos que você ama para cuidados do corpo, cabelo e pele



## Ecoactive Monoï de Tahiti & Abyssinian Vitiss Cosméticos

Linha especialmente desenvolvida para limpar, suavizar e hidratar os cabelos extremamente danificados. Possui em sua fórmula o óleo Monoï de Tahiti e óleo de Abyssinian.



## Illuminé Gro Bel Col Cosméticos

Poderoso blend natural antiqueda, composto de flor calota craniana chinesa, extrato de soja e germe de trigo. Essa sinergia induz o estímulo de crescimento e fortalecimento do fio, com redução da queda.



## Fabulous Kiss Herrera Beauty

Apresenta 4 novos tons recarregáveis, além do icônico vermelho Carolina em 3 novos acabamentos: luminoso, acetinado e matte. Coleção com 7 novos tons com tampas talismãs para personalizar.



## Kit Amend Botanic Beauty Óleo de Moringa

Enriquecido com óleo de moringa e extrato de jasmim, higieniza e cuida do couro cabeludo às pontas, proporcionando hidratação, nutrição, brilho, maciez e proteção.

## Emulsão Facial Immortelle Precieuse L'Occitane en Provence

Para todos os tipos de pele, com textura não oleosa de rápida absorção, que nutre e hidrata intensamente a pele sem pesar, minimizando o tamanho dos poros.



## Hyaluron Activ B3 Sérum Concentrado Eau Thermale Avène

Sérum que promove 84% de efeito firmador imediato e menos 73% rugas e linhas finas, devido à concentração de ácido hialurônico e niacinamida na fórmula.



## Gel Creme para Pentear Kolene Curvaturas

Para desembaraçar os fios e mantê-los definidos por mais tempo, com fórmula com manteiga de abacate e do colágeno vegetal, que resulta em nutrição intensa e brilho.

## Hypnotic Feminino Jequiti

Para mulheres confiantes e ousadas, traz uma fragrância sensual com saída brilhante de frutas combinada com um corpo floral e de fundo uma madeira cremosa que traz uma assinatura atrativa e única.



## Protetor Solar Neostrata Minesol Oil Control

Além da proteção, a linha oferece ativos com tecnologia avançada e de alta performance que aumentam a produção de colágeno, controle de oleosidade e efeito antioxidante.

## ISDIN Ureadin Calm

Óleo de banho nutritivo de uso diário, que se transforma em uma espuma delicada com alta concentração de óleos naturais para higienizar e nutrir, indicado para a pele seca e sensível.



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



### Dra. Bianca Boura Bellini explica a explosão das mulheres na Medicina

No portal do Conselho Federal de Medicina, a matéria de 8 de dezembro de 2020 anuncia: “Em 20 anos, dobra o número de mulheres que exercem a Medicina no Brasil”. Os dados de demografia médica daquele ano mostram que os homens representam 53,4% da população de médicos, enquanto as mulheres completam com 46,6% a totalidade desses profissionais em nosso país. Não se pode negar o avanço neste campo de atuação profissional, que se deu tão rapidamente, em termos de miscigenação dos gêneros, nos últimos anos.

### Dra. Bruna Serpa e seus aprendizados com o próximo

Estar em um meio com exemplos bem-sucedidos, perceber o comportamento dessas pessoas, como elas enfrentam a rotina, as dificuldades e comemoram suas conquistas, permite filtrar e escolher um caminho com mais discernimento, do que fazê-lo sozinho. Geralmente pensamos na família e amigos como modelos de caráter e valores, e são, sim, a base! Mas cada pessoa que passa na nossa trajetória é capaz de nos ensinar pelo exemplo, algumas atitudes que via como nobres e queria copiar estavam nos melhores profissionais com quem eu convivía: consistência, disciplina, pontualidade, fazer além do esperado ou solicitado, proatividade, ética, discrição, entusiasmo, humildade, busca contínua por aprendizado.



### Dra. Carolina Covalski Porsch e sua lida com a morte

Minha maior dificuldade como médica é trabalhar com a morte dos pacientes. Acredito que todos os médicos que entram na faculdade por “gostar de gente” têm o medo de perder as pessoas para quem estão se dedicando; é necessário ter muita firmeza para restaurar emoções. Tive muitos professores inspiradores, mestres reais, que me levaram a amar ainda mais a Medicina. Alguns com uma visão mais romântica da profissão, outros, mais “práticos”, mas todos tiveram papel importante na minha formação.



### Dra. Cláudia Gomes Padilla e o auxílio para criação de novas famílias

O que mais gosto na minha profissão é poder ajudar mulheres a vivenciar a incrível experiência da maternidade. Desde o planejamento de uma gravidez futura com o congelamento de óvulos à construção de novas famílias, como ocorre com a maternidade solo e com casais homoafetivos, a realização da maternidade para as mulheres que têm infertilidade e também a prevenção de doenças genéticas familiares com o uso de técnicas de diagnóstico genético pela fertilização in vitro.



### Dra. Claudia Regina Ribeiro Talaga e o respeito ao SUS

A Medicina no Brasil, tanto no setor público como no privado, está passando por muitas transformações e entendo que temos problemas, mas com trabalho, responsabilidade e ações para ajudar as pacientes vamos seguindo no intuito de melhorar cada vez mais. Hoje não atuo mais no público, apenas no privado. Medicina de boa qualidade é cara no mundo todo. Nós temos o SUS, que pode melhorar sempre, mas pelo menos se precisarmos e não possuímos condições financeiras, temos para onde ir e buscar socorro. Precisamos melhorar nossas políticas públicas, melhorar a educação, a distribuição de renda... Temos muito que nos desenvolver ainda como país.



### Dra. Cristina Ambrosio Salemi e seu trabalho na equidade

Saí da faculdade certa de que seria parteira, mas a vida de plantão é exaustiva para mim. Fazer pré-natal, em consultório, significa que a paciente precisa ter direito a médico externo para fazer seu parto. Questão complexa, hoje, com a saúde suplementar que assiste aos seus associados de maneira distinta! Tudo para todos é um conceito SUS, que engloba equidade, mas a maioria despreza, por não ter a menor ideia do quanto nosso país é único nessa assistência falha, pois é feita por pessoas, que dependem da administração e de seu próprio caráter, desviam propósito, insuamos, verba... Atualmente, atuo também na parte administrativa.



Trechos retirados do livro **Mulheres na Medicina**, da Editora Leader





### Valéria Gerólamo conceitua sobre gestão médica

Gestão médica é um conjunto de estratégias de condução de negócios que busca melhores resultados, processos eficientes, controle financeiro, gerenciamento dos recursos humanos e materiais, atendimento a pacientes e tudo que for necessário para a manutenção do consultório ou clínica. Mesmo os pacientes sendo a prioridade, sabemos que gerenciar um consultório ou clínica vai muito além da consulta médica, são necessários muitos processos para que tudo funcione com eficiência e qualidade.

### Dra. Aline do Lago e o sonho da sua mãe

Ética, presença e responsabilidade pautaram a minha primeira infância. Minha mãe, dona de um coração imenso, sempre sonhou em ser médica, mas na sua época foi impossível realizar seu sonho, devido às condições financeiras familiares, por isso, acabou se tornando psicóloga. Por certo tempo, teve uma escola de educação infantil com duas amigas, onde eu fui alfabetizada. Entretanto, percebendo a necessidade da presença dela conosco, decidi por abdicar de sua profissão e se tornou Dra. Aline do Lago, 47, dona de casa, quando eu e a minha irmã fomos para primeira série no Colégio Arquidiocesano, em São Paulo.



### Dra. Ana Ester Nogueira Pinto e sua visão das mulheres

Mulheres têm útero, gestam filhos, mas, sobretudo, gestam sentimentos, reflexões, soluções e posições que lhes são únicas. Seus espaços internos são os vazios essenciais à criatividade. Este é o maior aprendizado feminino. Descobrir e cultivar seu modelo único e exclusivo. Sair do lugar da falta e de estar sempre tentando cumprir o que esperam, para o lugar da criação. Criar seus próprios modelos. Criar o tecido de sustentação da grande rede de solidariedade e companheirismo e usá-lo para enfeitar a vida, sem ter que ser legitimada pelo outro. Deixar sua força interna iluminar o mundo.

### Dra. Ana Maria Thomaz e suas verdades sobre a trajetória médica

A sociedade como um todo ainda crê na imagem de que todo médico tem um alto poder aquisitivo, o que não é uma realidade. Para mantermos uma vida confortável, precisamos de uma jornada de trabalho longa, árdua, com plantões estressantes que exigem muito do conhecimento médico, assim como demandam um preparo físico considerável, já que a privação de sono, dieta inadequada, entre outras contingências do serviço, lhe são inerentes, acarretando problemas graves de saúde. A vida de um médico resume-se a “estudar para sempre”! Além de demandar dedicação e abdicar.



### Dra. Bárbara Saviato e os aprendizados do pai

Entre as várias lições ao longo dos anos, aprendi que o provérbio usado pelo meu pai, “você vai colher o que plantar”, não é um determinante para todos, seja para um desfecho bom ou ruim. No meu caso, felizmente colho bons frutos. Considero meu esforço e dedicação, contudo, não “plantei” sozinha. Desde o início pude contar com pessoas especiais, que me ajudaram de diversas formas. Sou muito grata a todas e hoje tento, ao meu modo, retribuir o que recebi. Ser médico hoje é um grande desafio. Muitas mudanças, muitas adaptações, inclusive as tecnológicas.



### Dra. Beatriz Rolim e a importância de olhar o ser humanos como único

“Cada ser é um universo”, ou seja, cada pessoa é única e exclusiva, e o processo de cura depende da reação individual de cada organismo. Por isso, cada paciente recebe uma estratégia de tratamento moderna, levando em conta as necessidades e modo de vida do paciente, com ênfase na segurança e evidência científica, à qual também agrego algumas técnicas e metodologias que aperfeiçoei na minha prática clínica diária de pacientes satisfeitos. O meu plano de tratamento é dirigido não somente para a doença em si, mas abrange todos os fatores do problema.



Trechos retirados do livro Mulheres na Medicina, da Editora Leader

## Decisões desacertadas e recentes, infelizmente

**N**esta semana fomos surpreendidos com a decisão do Tribunal Superior Eleitoral decidiu cassar o mandato do Deputado Federal mais bem votado do Estado do Paraná, Deltan Dallagnol. Ao que tudo indica parece ser mais um caso de “adaptação jurídica” a um caso concreto. Vale lembrar de que o Relator do caso foi o Ministro Benedito Gonçalves, cujo resultado foi unânime. Pois bem, podemos afirmar que este caso “nada tem haver” com a Operação Lava-Jato, na qual Dallagnol era o Procurador responsável pelas investigações e prisões de vários personagens que hoje transitam plenos, absolvidos e unidos por Brasília. Durante a leitura do voto, que teve duração de quarenta minutos, o Ministro Gonçalves, justificou seu voto sob a interpretação de que Dallagnol, ao pedir exoneração do cargo de Procurador da República, tentou burlar a Justiça. Segundo este, Dallagnol, no período em que requereu a sua exoneração, respondia a processos administrativos, dos quais poderiam ter como resultado condenações em desfavor do Parlamentar. Destarte, a interpretação foi bem extensiva, para não dizer acro-

bática. O cerne do julgamento se debruçou sobre a égide da lei eleitoral, “ficha limpa” tendo como consequência da decisão a decretação de que Dallagnol era “ficha-suja”. Após a leitura do voto do relator, Gonçalves, o Presidente atual do TSE, Ministro Alexandre de Moraes formalizou a pergunta se algum ministro da Corte faria divergência ao voto do Relator e, como ninguém se manifestou contrário, Moraes declarou a cassação do mandato de Dallagnol por unanimidade de votos. Aqui me permito abrir um parêntesis sobre Dallagnol como Procurador da maior operação deflagrada contra a corrupção em toda história acabou sentindo o peso da “política profissional”, onde tudo se pode quando se conhece alguém que quer. Atualmente, Dallagnol é um parlamentar com significativa votação nas urnas em 2022. Todavia, esse perfil de político não costuma ser bem-vindo no parlamento dada a ideologia quase autocrata, onde é cada um por si e seja o que Deus quiser. Certa vez ouvi de um astuto político que “político bom” é aquele que tem a capacidade de produzir o mal ao outro”. Parece que a teoria imita a realidade. A cassada aos “politicamente corretos” foi aberta e ao que parece, será sem precedentes. O afron-

te está lançado, mas, vale lembrar que o Congresso é o detentor para julgar se Dallagnol perderá ou não o seu mandato. O fio de costura apresentado por Lira não parece ser muito resistente à tração e ao atrito de alguns parlamentares e aliados. Vivemos um momento de divisões ideológicas abissais, sem contar o extremismo e a parcimônia do povo que aguarda em berço esplêndido a picanha e a “cervejinha”, mas se contenta com a abóbora amarga e crua. O olfato é capaz de sentir o cheiro de vingança no ar. Cassar o mandato de Dallagnol é como apresentar a cabeça de João Batista

na badeja sem esquecer a periculosidade de Barrabás que permanece solto em meio a nós. Em verdade, em verdade, eu vos digo, Dallagnol não respondia a nenhum processo administrativo no período em que requereu a sua exoneração do cargo de Procurador, logo não agiu em desacordo com a Lei da Ficha-Limpa. E mais, ao realizar a sua inscrição na Justiça Eleitoral é exigido uma série de documentações, dentre elas uma Certidão expedida pelo Conselho Nacional do Ministério Público onde consta NÃO HAVER PROCESSOS DISCIPLINARES contra Dallagnol até a data da sua saída do órgão. Em 1748, Montesquieu ao criar o Espírito das Leis menciona sobre a separação e independência dos três poderes (Executivo, Legislativo e o Judiciário) e afirma sobre os riscos de os poderes agirem em conluio, ainda que de maneira involuntária, podem ocasionar na criação de uma forma subversiva da ruptura da democracia. Por outra banda, Max Weber fala da teoria da dominação, onde o resultado será sempre de uma relação social de poder desigual, onde se percebe claramente a existência de um lado que comanda (domina) e outro que apenas obedece. Em linhas gerais, uma sociedade prudente carece de constante reflexão e cautela. Não podemos nos permitir imposições dúbias com condão de nos vender aos olhos ou mesmo de limitar nossas liberdades. Em que pese muitos se permitirem ser fios condutores de energia negativa, cabe a uma pequena parcela pensante impor divergência mediante bravura da coerência intelectual. Tomemos pôr exemplo a lição descrita por um judeu Húngaro e adaptada à ficção atual vivida: “Num futuro talvez próximo as pessoas se perguntem: como é que não fizemos algo? Por que não fugimos ou não nos escondemos? Bem, as coisas não acontecem de uma vez. As coisas acontecem muito lentamente. Então, cada vez que uma nova lei for lançada, ou uma nova restrição, dizem: bem, apenas mais uma, vai passar. Quando estivermos como os Judeus do Holocausto e tivermos de usar uma estrela amarela bordada na manga da camisa para sair precisamos começar a nos preocupar, mas, talvez já seja tarde demais”.



**Dr. Emerson Tauyl**

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

# Acerte o alvo!

**O** momento é propício para começar a colocar em prática novos planos, pois você agiu muito bem até aqui e está preparado para enfrentar novos desafios. Esteja aberto para essas mudanças enviadas pelo universo para a sua vida!

## Áries

### 3 de Copas

O céu está limpo sem nuvens, anunciando tempos mais calmos, com os objetivos devidamente alcançados, em harmonia e satisfação.

## Touro

### Ás de Ouros

Uma energia nova e contagiante tomará conta de sua vida trazendo consigo muita positividade. Aproveite e saiba desfrutar disso.

## Gêmeos

### Rei de Copas

O momento simboliza que se atingiu uma fase de controle emocional e sabedoria para aceitar as coisas que não poderá mudar.

## Câncer

### 7 de Copas

Tenha em mente o que deseja conquistar e comece a colocar tudo em um papel para poder dar o primeiro passo. Organize-se.

## Leão

### O Mago

É hora de se inspirar e perceber o que você tem, o que é preciso para vencer a concorrência e avançar através dos desafios para alcançar seus objetivos.

## Virgem

### 9 de Copas

O momento é de alegria, de sorrir e olhar para trás com sentimento de dever cumprido. A tempestade que arrasou seu mundo deu lugar ao sol.

## Libra

### 3 de Paus

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

## Escorpião

### Rei de Espadas

Agir com a mente aberta e sobrepôr a razão sobre o coração será de grande importância na tomada de decisões. Pense e reflita, sempre.

## Sagitário

### Valete de Espadas

Tudo transcorre a seu favor, basta que você mantenha a mente focada e organize o plano de ação com calma. Tenha cautela e prudência.

## Capricórnio

### O Mundo

Você superou seus desafios pessoais e atingiu um estágio em que tem um senso de integridade e autocompreensão. Aproveite o momento.

## Aquário

### Cavaleiro de Copas

Há uma boa perspectiva de romance com alguém, mas é preciso agir e aceitar os riscos agora. Às vezes é preciso e necessário se arriscar.

## Peixes

### Rainha de Ouros

Estabelecer metas, traçar planos e saber exatamente os passos a serem dados, sempre pensando cuidadosamente onde irá pisar.



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



**30 anos**