

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

JUNHO 2023 | Nº 29



LEITURA
“Mulheres na
Medicina”
enaltece

DA SANTA
Espaço de
experiências
em SP



★ PODER DE UMA HISTÓRIA ★

História
Kelly Beltrão
22 anos de
sucesso na
Comunicação

REGIANE ALVES

“Não tenho vergonha de dizer que
acho bom envelhecer”, diz atriz que
coleciona prêmios e conquistas



Regiane
Alves

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

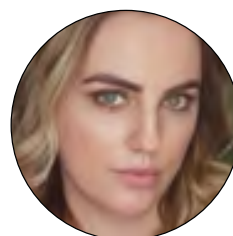
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

Paixão que vai além

Quando iniciei minha pesquisa sobre a vida de Regiane Alves, posso dizer que fui pega de surpresa, afinal, no primeiro teste na Globo ela levou um “não” e nem por isso desistiu. Anos depois, emplacava em uma novela do SBT e, hoje, é uma das atrizes mais comentadas da atualidade, de volta ao “plim plim” e com méritos. Sincera, feliz, exemplar e bem-resolvida, a atriz, que também é mãe, soltou o verbo em um bate-papo gostoso. Esperamos que goste!



FOTO: PINO GOMES



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



SUMÁRIO



10 PASSARELA
Trajetórias e
acontecimentos



12 MENU
Gastronomia, boas compras e flores

14 REGIANE ALVES
“Amo atuar e o público sente isso”

32 ÁPICE
Comunicação em foco



36 PRATELEIRA
Lançamentos imperdíveis



38 POST IT
“Mulheres na Medicina”

41 COLUNA
.....
Musculação: mais
que sua aliada



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



Passarela



Murilo Rosa e Fernanda Tavares são os novos padrinhos do Comitê Olímpico do Brasil

O casal formado pelo ator Murilo Rosa e pela modelo Fernanda Tavares foi convocado pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) para atuar como padrinho e madrinha dos atletas olímpicos brasileiros no ciclo atual. Casados há 15 anos, os dois se juntam a um seleto grupo de personalidades na missão de engajar a torcida verde e amarela na caminhada dos atletas brasileiros até os Jogos Olímpicos de Paris, em 2024. “Para mim, é uma honra receber esse convite. Sou um completo apaixonado por esportes. Não tem nada que me emocione mais do que ver o talento e o esforço de um grande atleta sendo recompensado por uma conquista. Estou muito feliz mesmo. Sou embaixador do taekwondo no Brasil, já experimentei esse desejo pelo sonho olímpico em 1992. Eu queria participar dos Jogos Olímpicos de Barcelona, mas receber esse convite do Comitê Olímpico do Brasil para ser padrinho dos nossos heróis, dos atletas brasileiros é, de fato, uma realização. Muito obrigado! Vamos nessa, Brasil e contem comigo”, disse Murilo Rosa. O programa de madrinhas e padrinhos do COB reúne personalidades renomadas do país, que atuarão como embaixadores em eventos, competições e nas redes sociais. A intenção

é trazer cada vez mais engajamento da torcida e dos seguidores nas redes sociais, além de ajudar a promover o esporte olímpico e os atletas nacionais. “É um prazer imenso fazer parte dessa trajetória tão linda dos nossos atletas até Paris 2024. Eu amo acompanhar o Brasil nos Jogos Olímpicos desde pequena e amo ver nossos atletas brilharem em suas diversas modalidades. Por isso, fico muito feliz e lisonjeada em poder apoiá-los de pertinho nesse momento tão importante. Vamos com tudo e muito sucesso para o Time Brasil”, celebrou Fernanda Tavares. Além do casal, o estrelado elenco de madrinhas e padrinhos do Time Brasil conta com a atriz e cantora Larissa Manoela, o surfista Pedro Scooby, a apresentadora Sabrina Sato, o cantor Wesley Safadão, além da CazéTV, canal do youtuber Casimiro Miguel.



Gilmelândia promove novo CD: ritmo do forró é contagiante

A cantora Gilmelândia acaba de lançar o CD Forró da Gil. O lançamento deseja enaltecer as festas juninas nordestinas e trazer muita alegria em todo o Brasil. A artista já está viajando o país apresentando suas novas canções. As músicas podem ser ouvidas pelo Spotify e pelo link: <https://onerpm.link/forrodagil>

Mitt Ramos lança novo álbum “Intimidade”

A cantora Mitt Ramos anuncia o lançamento do seu primeiro single “Incondicional Amor”, faixa que compõe o seu mais novo trabalho. O EP “Intimidade”, vem com três faixas inéditas: “Incondicional Amor”, “Toca em Mim”, “Pertença a ti”. Herdeira de um talento familiar, a artista começou a cantar com sua mãe, a cantora Thyna Ramos, aos 4 anos de idade, e acredita que a música está no seu DNA. Em sua carreira já gravou dois CDs infantis e tem diversos trabalhos lançados nas plataformas digitais. “O álbum traz à memória um amor que não é condicional, sem esperar algo em troca, pleno e absoluto. Quando escrevi a letra, me trouxe alívio e refrigério em um momento da minha vida. O meu maior desejo, é que cada louvor seja um instrumento de resposta aos corações, cumprindo o propósito de levar a palavra de Deus”, afirma Mitt Ramos.” Com uma voz marcante, cheia de personalidade, a cantora está muito animada para o lançamento em programas na RITTV, Rede Família e nas rádios. Os seguidores já podem também ouvir seu novo trabalho nas principais plataformas digitais.



Tatiana Dumentí e Lyna Jenner apresentam nova coleção

A empresária e designer de moda, Tatiana Dumentí, fundadora da marca de roupas femininas “Dumentí”, com a experiente profissional do mercado de luxo, Lyna Jenner, lançam em junho, uma nova coleção para encantar os amantes da moda e tendências. Com foco nas peças metalizadas, que estão em alta, essa parceria promete trazer uma proposta única e inovadora. Com um amplo conhecimento do mercado, Tatiana possui um olhar apurado para as tendências e paixão por criar peças que valorizem a beleza feminina. Já Lyna Jenner, que será embaixadora da coleção, tem mais de duas décadas de experiência no exigente mercado de luxo. Sua trajetória profissional inclui passagens pelas renomadas marcas Bulgari e Carla Amorim, onde adquiriu profundo conhecimento sobre o setor. As peças da nova coleção oferecem um toque de ousadia e sofisticação aos looks, proporcionando um visual moderno e deslumbrante.



Da Santa é local especial para compras, degustações, passeio e descobertas em São Paulo

Espaço une gastronomia, floricultura, serviços exclusivos e muito mais



O Da Santa nasceu como um sacolão no coração da Vila Mariana e tornou-se um espaço de experiências prazerosas que une gastronomia, flores, produtos exclusivos e um atendimento único, tudo em um só lugar. Os funcionários o chamam de “espaço de encantamento”, uma vez que tudo ali, das prateleiras às opções de loja e mercado criam oportunidades de conexão com um estilo de vida saudável e com o bem-estar. Após uma grande transformação arquitetônica e de negócio, passando a assinar como Da Santa, o local é fruto de trabalho de uma família de feirantes e fruteiros. “Durante todos esses anos fomos evoluindo e nos transformando. E, hoje, temos orgulho de mudar mais uma vez, para trazer o melhor para os nossos amigos clientes”, diz Julio Tadeu Aoki, fundador e líder educador do Da Santa.



Nosso propósito é nutrir encontros para um mundo melhor e para nos mantermos fiéis a essa ideia, estaremos cada vez mais próximos dos nossos clientes, talentos, fornecedores e parceiros, para que juntos, possamos contribuir para um mundo melhor. Em todas as datas comemorativas ou no mesmo dia a dia, a Chef Da Santa prepara pratos gostosos com receitas clássicas e contemporâneas. Tudo isso para tornar suas refeições e encontros ainda mais memoráveis. São cardápios completos que vão te fazer descobrir novos sabores e combinações que nunca imaginou! É a oportunidade perfeita para dar uma folga na cozinha ou surpreender as pessoas ao seu redor. A Chef Gi Nose esbanja criatividade e carinho na criação dos cardápios para ocasiões mais que especiais com a família e amigos. Pode confiar que talento e amor pela cozinha ela tem de sobra.

Além disso o local oferece serviço de cestas de café da manhã montadas em uma charmosa caixa de madeira, recheada com itens exclusivos do Da Santa como pães, waffles, frios, iogurtes, frutas frescas e uma linda caneca. Há ainda o espaço de Feira de Flores que oferece rosas, margaridas, orquídeas e outras opções, para criação de buquês.

SOBRE O DA SANTA - www.dasanta.com.br
Rua Santa Cruz, 1.851 - Vila Mariana, São Paulo/SP

Antes conhecido como Sacolão Saúde (entre 1998 e 2016) e depois como Sacolão Da Santa (entre 2017 e 2021), a loja passou por uma grande transformação em 2021 com a consultoria do arquiteto Júlio Takano, da KT Retail. Atendendo agora como Da Santa, a loja se posiciona como um espaço de encantamento, criado para inspirar escolhas mais felizes na vida das pessoas. Assim como um delicioso dia de férias, visitar a loja Da Santa é uma experiência leve e prazerosa, uma oportunidade de conexão com um estilo de vida saudável e com o bem-estar.

Hoje, a nova loja Da Santa conta com mais de 1.500 metros quadrados de área de vendas, 17 checkouts, cerca de 10 mil SKUs, adega de padrão internacional - atualmente com 800 rótulos de vinho, uma cozinha modelo, em parceria com a Tramontina, para workshops e experiências gastronômicas, como também Clube de Relacionamento (o Você Da Santa) e um café próprio, a Estação Da Santa, além de marcas e produtos exclusivos, desenvolvidos pelos talentos da marca.

Regiane Alves *em sua melhor fase: a loba*

Atriz comemora sucesso na TV, amor na vida pessoal e autoestima aos quase 45

Por: Renata Rode Fotos: Pino Gomes

N o ar como Clara em “Vai na fé”, novela das 19h exibida pela Rede Globo, Regiane Alves enfrenta mais um desafio ao encarnar uma personagem polêmica, construída de uma maneira delicada. “A autora Roseane Svartman conseguiu cativar o público. Nas minhas redes existe uma comoção para a virada da personagem e o grande sucesso da trama vem disso: retratar situações cotidianas. Na minha opinião, quanto mais falarmos de abuso, de violência doméstica e nos colocarmos na pele da outra mulher que infelizmente vive isso, mais estaremos ajudando a sociedade”, explica a artista. No folhetim, a personagem dela vive um relacionamento abusivo e tenta se reconstruir, ao sentir-se mais segura com outra mulher. Na vida real, a mãe de João Gabriel, de 9 anos, e Antônio, de 7, namora há 6 meses o empresário Duda Peixoto.

Prestes a fazer 45 anos, a menina nascida em Santo André, no ABC Paulista, reflete que vive uma de suas melhores fases, tanto na vida pessoal quanto profissional. E pensar que o reconhecimento da atriz é fruto de persistência e dedicação, já que ela foi recusada em

um primeiro teste para *Malhação* anos atrás. Lutou, morou sozinha no Rio e em São Paulo e conseguiu seu primeiro papel em uma novela no SBT chamada *Fascinação*. Desde aquela época, não parou mais. De novelas a filmes no cinema, de peças de teatro a clipes musicais, Regiane é colecionadora de prêmios por sua atuação mais que perfeita, principalmente, quando se trata de fazer vilã. Ela brinca que já teve que ser escoltada pela polícia durante gravações de “Mulheres Apaixonadas”.

Durante uma entrevista ao podcast *Novela das 9*, ela contou que foi agredida por uma mulher com um jornal na mão, que bateu no seu braço pedindo que ela fosse mais educada com seus avós e lembrou de uma situação que os seguranças da emissora agiram. “Também com a Dóris, gravando no Leblon, o segurança da Globo sacou que uma mulher estava vindo com dois rottweillers, passeando. Ela veio para cima de mim e ele entrou na frente. Ela falou: ‘Traz ela aqui que ela precisa levar uma surra de corrente’”.

Em meio às frenéticas gravações, transformação de visual e figurino de sua personagem, compromissos profissionais e pessoais, ela atendeu a reportagem para uma entrevista exclusiva.





Temos que começar brincando, mas falando a verdade: você sempre chama atenção com seus personagens, né?

Eu não sei se eu chamo atenção. Eu, Regiane, prefiro sempre fazer a coadjuvante, que eu acho que, dentro de uma dramaturgia, tem todo um processo e tempo para se preparar. A novela começa com os protagonistas, sendo que no meio da trama os coadjuvantes entram em ação. Depois no final, fecha com os protagonistas novamente. Eu acho que quando a gente tem oportunidade de fazer o coadjuvante, a gente tem um tempo maior de preparo, de estudo e aproveita mais as cenas. Então eu sou uma pessoa que realmente gosta de estudar, de pensar em toda essa trajetória da personagem. Acho que acaba chamando atenção nesse sentido. Tenho muita paixão pelo que eu faço e isso transcende, o público capta essa energia. Atualmente estou me sentindo muito acolhida por essa personagem, a Clara. Eu acho que é uma personagem de gosto popular, as mulheres torcem por ela, pelo movimento, pela iniciativa. É uma grande vibração quando ela começa a acontecer e desabrochar. E o público acompanha toda mudança, vem junto, sabe? Eu não sou uma atriz que tenho o benefício de ter informações sobre o meu personagem. O que torna muito especial.

Podemos dizer que esse foi seu maior desafio na carreira até agora: vivenciar uma personagem polêmica (por conta do relacionamento com outra mulher) em uma novela das 19h?

Olha, eu não sei se é o meu maior desafio. Acho que o maior desafio foi ter feito a Joanna de Ângelis no cinema em “Divaldo, o Mensageiro da Paz” que teve o um significado muito importante na minha vida por conta da busca da espiritualidade, por ter também ter sido escolhida pelo Divaldo Franco. E então, foi mais que especial, porque foi uma personagem que só tinha fala, não tinha muita composição corporal, então foi um grande desafio, mas também foi muito gratificante. Acho que a Clara é um personagem tão polêmico quanto a Dóris. Estou comparando a esse momento. As pessoas estarem comentando tanto, falando do beijo. Mas acho que é bom de fazer a Clara porque ela é muito um retrato da sociedade. Era uma mulher típica de classe média alta que sofre um abuso e começa a refletir. Quanto mais a gente falar sobre a violência doméstica, o abuso, mais vamos poder ajudar mulheres a entender o que estão passando, já que esse tipo de problema acontece em todas as classes sociais. No ar, o desabrochar dela, a procura pela autoestima, a força que ela vai criando, isso tudo é muito importante para passar uma mensagem para as mulheres então denomino um trabalho de identificação. Não sei se é o maior desafio, mas ele também é muito forte.



Você declarou que uma prima sua usou o exemplo de sua personagem para se assumir e que é comum vermos mulheres mudando de opção sexual após os 40. Na sua opinião, porque isso acontece?

Eu tenho uma prima mais jovem que se assumiu por uma opção dela e nós temos o maior respeito na família.

Agora, quanto ao que retratamos na novela, acho que realmente acontece muito essa mudança. É difícil falar porque eu não tenho essa experiência de viver uma relação homossexual e nunca passei por isso, mas pela identificação da personagem, percebi que a decepção com o masculino pode servir para que a mulher se sinta mais

Capa

acolhida por outra semelhante, entende? Também acho que 40 anos é uma grande virada na vida. Eu não tenho nada contra, realmente, eu nunca tive uma vontade dessas, mas acho que quanto mais livre os seres humanos forem, mais felizes serão. Isso é até um mantra que a gente fala, para que todos os seres do planeta sejam livres, para serem felizes, e é nisso que eu acredito.

Qual foi a cena ou parte mais difícil, na sua opinião e o que pode ainda adiantar com exclusividade que não revelou para ninguém?

Ah, a sequência de cenas em que começa a cair a ficha dela, em que ela começa a entender realmente quem é o marido, é carregada de emoção. Também o enredo é recheado de atrizes e atores talentosíssimos. Acho que também era um auge da personagem, do que estava acontecendo. Você fazer toda essa transformação: ela pega o marido com a namorada do filho, aí ela vai tirar satisfação, aí a namorada e a mãe contam realmente quem é o marido e ela vai tentando entender e, ao mesmo tempo, ela vai e defende o filho, enfim, são cenas complexas e importantes. Adoro fazer as cenas com o meu filho, o Caio Maranhente, e todos os outros do elenco; todo mundo entrega tudo e eu tenho sorte de ter tão bons companheiros ali.

Você já foi perseguida nas ruas por conta de fazer muito bem uma vilã em “Mulheres Apaixonadas”, . Qual foi a sensação?

Ah, não sei se é muito boa, né? Ao mesmo tempo entendendo que é um reflexo do meu trabalho. Por um lado, eu acho engraçado, por outro quando vem alguém te ofender, é um pouco estranho. Isso quer dizer, acho que é um reflexo de que eu estava fazendo o meu trabalho direitinho. Da mesma forma que agora, o que apareceram de fãs clubes da Clarena, além de presentes, carinhos, chocolates, enfim, é o reconhecimento puro de um trabalho bem feito e sou grata.

Como é a mãe do João e do Antônio? Super protetora ao extremo? Fale um pouco da sua rotina e como divide seu tempo entre os meninos e o trabalho.

Eu amo ser mãe. Acho que foi uma coisa que eu desejei muito tempo. Demorei cinco anos para engravidar do primeiro filho. E depois veio o segundo tão rápido. Eles têm só um ano e quatro meses de diferença e são muito parceiros. Parceiros da minha vida e parceiros entre eles. Amo ser mãe, amo explicar, amo cuidar. Não sou superprotetora ao extremo, mas eu faço questão de participar muito da vida deles. O meu objetivo é cria-los como crianças independentes, que aprendam desde já, alguns segredos sobre a vida. Passo para eles que trabalhar é algo muito bom, desde que você faça aquilo que ama muito. Eu sou super incen-

tivadora aos esportes e tenho certeza que essa prática faz toda a diferença na rotina, disciplina e conduta deles. É uma maratona, aula disso, daquilo, leva e traz e eles sempre juntos. O bom de uma idade próxima é isso, porque eles fazem as coisas bem juntos. Eu sempre tento levá-los ao teatro, a uma exposição ou inserir a cultura de diferentes maneiras. Sou super orgulhosa. Tem um filho muito inteligente, o outro é muito voltado o esporte. E, ao mesmo tempo, você sabe que cada um tem uma necessidade. É uma sensação de que ser mãe, ser atriz e mulher, e namorada, é ser uma mulher meio boba, tem que dar conta de tudo. Mas é isso, é um dia de cada vez.

Você revelou que se sente melhor agora com 40 anos, mais madura, independente. O que a Regiane de hojealaria para a Regiane de 20 anos atrás?

Eualaria ‘calma, que vai dar tudo certo lá na frente’. Eu acho que aos 20 anos a gente tem uma pressa de que as coisas aconteçam, uma força que a juventude tem e às vezes você se atropela um pouco em algumas situações. Eu acho que com os 30 também a gente vai revendo um pouco, eu tive alguma crise, foi perto dos 30 anos, do que eu queria, para onde eu ia, como ia ser minha vida. Aos 40 eu posso dizer que realmente cheguei no auge. E agora eu vou fazer 45 e não tenho vergonha de dizer que acho bom envelhecer, porque nos vemos mais conscientes da nossa atitude, do que queremos, do que não queremos e dos nossos limites. Mais do que tudo, o reconhecimento das conquistas é o que vale. Então acho que eualaria isso.

Na Infomente, falamos muito em saúde mental. Como você cuida da sua?

A saúde mental é a base de tudo. Eu sou paraticante de ioga desde os meus 20 anos. Além disso, tenho um aplicativo de meditação que uso sempre que posso, antes de dormir ou durante um vôo, por exemplo. Acho que essa conexão que a gente tem que ter com a gente é muito importante, ainda mais quando somos mães porque você se dá ao luxo de ter uma hora, de ter meia hora, só para você e para se refazer. Sempre aconselho minhas amigas a separarem uma hora do dia só para elas, seja para uma massagem, seja para uma leitura, para um encontro em um almoço, enfim, algo que seja só para você, sabe? Eu acho que é assim que a gente se cuida. Acredito na fé, acredito nos bons pensamentos, creio que o que você pensa, você joga para o universo e ele retribui. Sempre fui, sou e serei adepta ao positivismo. Acho que é uma filosofia para mim. Ah, e claro, também faço pilates, além de atividade física três vezes por semana e me reservo o direito de assistir também a uma série.



Capa

Aos quase 45 anos você está plena, linda, no ar e namorando! Como está sendo essa reconstrução para você e para os meninos? (porque você disse que eles não te deixavam namorar antes, né?)

Eu acho que realmente foi uma reconstrução. Acho que foi uma opção minha queria ficar assim tanto tempo solteira porque foi uma reconstrução mesmo de valores, do que eu queria. Eu não estava em busca de um amor, acho que aconteceu. Quanto aos meninos, fui conversando muito com eles, porque a gente tem que ser, mãe, mas ao mesmo tempo não pode perder o lado mulher. Era uma pessoa que eu já conhecia de amigos, e rolou naturalmente. O fato de ele ter um filho também ajuda; inclusive as crianças acham ótimo porque ganharam um irmão por tabela e tudo aconteceu da maneira mais pura e verdadeira possível. Eu não acho que ter filhos atrapalha. Acho que tudo é questão de muito diálogo, questão de compreensão de todas as partes, saber que cada um tem o seu espaço e ir adaptando. Eu conversei muito com eles, de que o amor de mãe e filho é um amor completamente diferente de um homem e de uma mulher. Ninguém vai roubar o lugar de ninguém. Acho que é só agregar assim. É assim que eu penso e tento fazer.

Sobre o etarismo: como é envelhecer para você?

É muito bom envelhecer com uma mente saudável. É muito bom poder analisar de maneira madura uma situação e descobrir o que pode ou não ser benéfico em um contexto. Eu acho normalmente quem tem esses preconceitos em relação à idade, talvez sejam pessoas mais novas, mas infelizmente elas também caminham pra esse caminho, todos iremos envelhecer. Acho que não tem como fugir. Faço pilates com um senhor de 82 anos e pretendo chegar nessa idade como ele, com a cabeça boa, conversando, trocando ideias, com disposição, com saúde. Enxergo isso como uma benção. Tudo é uma questão de manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranquilo.

Quais outros planos para 2023? Outros trabalhos além da novela?

Bom, eu tenho uma peça em vista para estreiar no final do ano em São Paulo e vou com a novela até agosto.

Ainda tem sonho de fazer algo que não fez profissionalmente?

Eu acho que o sonho é sempre que o próximo personagem seja melhor. Vivemos nessa busca constante.



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.



Acontece

Letícia Rodrigues imprime personalidade com estilo e sofisticação

A consultora de imagem Letícia Rodrigues eleva a autoestima das pessoas trabalhando a confiança, o comportamento e a comunicação delas por meio do jeito de se vestir. Especialista em imagem, ela combina a real essência dos seus clientes com as tendências do mundo fashion, comprovando que o look ideal pode ser potencializador para a transformação de vidas, ajudando as pessoas a externalizarem a sua identidade com estilo. Inspirada em sua própria trajetória de vida, entre altos e baixos, a especialista resolveu investir na nova carreira após vencer uma depressão com as cobranças impostas pelo mundo corporativo. “Após a minha recuperação, entendi que não queria mais trabalhar nessa área e decidi traçar novos caminhos depois de perder um bebê. “Me olhei no espelho e vi que estava passando uma imagem de pena e não era essa a visão que eu queria que as pessoas tivessem de mim. E aí comecei a minha jornada. Fui atrás de um curso e descobri na consultoria de imagem um sentido para a minha vida”, afirma. Em 2021, ela montou a sua própria empresa e em setembro de 2022, tomou coragem para fazer a sua transição de carreira. Fora do trabalho, Letícia é casada, mãe de pet e ama estar com a família. Contrariando estereótipos, a libriana de 33 anos é bem decida e sabe exatamente do que gosta: “Adoro tomar um vinho na companhia de pessoas com boas conversas. Gosto de fazer musculação, correr, ler livros, assistir à drama coreano e sou amante do batom vermelho, um dos meus itens favoritos para a construção de imagem de uma mulher poderosa. Afinal, não basta ser, é preciso parecer!”.



Tranqueobronquite infecciosa canina é mais comum do que se imagina

A veterinária Carla Maion conta que a tranqueobronquite infecciosa canina é uma doença infecciosa inflamatória exclusiva de cães, não transmissível ao homem, de caráter não emergencial e que acomete principalmente traqueia e brônquios que, se não tratada pode levar à pneumonia. “Os transmissores da doença podem ser as bactérias como a *Bordetella bronchiseptica*, e os vírus, como o da parainfluenza canina, embora vários outros agentes possam estar envolvidos. Os sinais para perceber se seu cão tem a doença estão ligados ao sistema respiratório superior: tosse, seca ou produtiva e recorrente - por isso também é conhecida popularmente como Tosse dos Canis”, explica a especialista. Carla ainda faz outro alerta: “Pode ocorrer perda ou redução do olfato devido a secreções nasais e comprometimento do apetite de forma secundária. Cansaço fácil e indisposição também podem incomodar seu pet, sendo que o tratamento é sintomático uma vez que a doença é considerada autolimitante e os animais tendem a se recuperar bem sozinhos”. Em casos de sintomas mais graves o tratamento deve ser feito com outros suportes como exames complementares e até mesmo internação. Vale ressaltar que a vacina não é obrigatória e sim facultativa no Brasil e ela propõe um estímulo imunológico para que quando em contato, seu cão tenha sintomas mais leves ou não os tenha, mas ela não impede a contaminação do animal.



Casal de influenciadores anuncia nova linha de produtos eróticos

Para ajudar a melhorar a conexão na “hora H”, os influenciadores digitais Déa e Jal lançaram sua própria linha de produtos eróticos, o kit “5 formas de despertar a conexão sensorial”, em parceria com a marca Luv. Nos lançamentos temos um Gel Deslizante Siliconado, um Óleo Corporal Hidratante, um Gel Beijável, um Gel Estimulante Mel Silvestre e um Vibrador Líquido Frutas Vermelhas. Entre os benefícios da novidade podemos ressaltar o despertar de sentidos e a exploração mútua das parcerias sexuais, aumentando o prazer de ambos. Além disso, ao inserir tais produtos inovadores, o casal pode sentir uma quebra na rotina, renovando-a para melhor. Porém, é essencial lembrar que tudo deve ser feito com consentimento de ambas as partes. Todos os produtos são veganos e não testados em animais.



Marisa lança coleção para amantes do São João

Pensando em deixar as festas juninas com toque fashion, a marca acaba de lançar a coleção “São João: da Marisa para você”. A nova linha traz opções de xadrez para todos os gostos, tricôs e jaquetas com versões mais clássicas, além de vestidos quentinhos e muito elegantes. Calçados estilo cowboy também ganham espaço na coleção. Os itens estão disponíveis nas lojas físicas, site e aplicativo Marisa para os sistemas Android e IOS. Pelo cartão Mbank, as compras podem ser parceladas em cinco vezes sem juros, ou em oito com juros.

A marca OX Cosméticos traz novidades para o segundo semestre de 2023



A marca OX Cosméticos, pertencente à Flora, relança diversas linhas e amplia seu portfólio de ativos – que até então era composto pela linha OX Hialurônico, que foi sucesso de vendas em 2022 –, lançando duas novas linhas: Colágeno e Micelar. Além disso, a linha de benefícios da marca foi toda repaginada, com novas fórmulas e novas embalagens. Todos os produtos do portfólio contam com o exclusivo Sistema OX Beleza Duradoura: uma tecnologia de liberação sequencial de ingredien-

tes, que, com o uso da linha completa, garante que os ativos se mantenham em contato com os fios por até 120 horas, mesmo após a lavagem. Além disso, as linhas possuem selo do veganismo.org, e contam com ingredientes reconhecidos para os cuidados com os fios, como biotina, óleo de rícino, cálcio, mirra, oliva, queratina vegetal, aminoácidos e elastina vegetal, além dos ativos queridinhos do skincare, como ácido hialurônico, água micelar, água termal, colágeno e aminoácidos.



Artex apresenta collab Juntas com artistas brasileiras em prol do bem-estar

A ARTEX, marca de cama, mesa, banho e decoração, prestes a completar 90 anos de história lança a collab Juntas, com as artistas brasileiras Carol Burgo, Bruna Frog e Camila Rosa. A coleção é composta de três estampas, desenvolvidas por cada artista, que traduziram seus olhares sobre a arte por meio de cores, formas e símbolos para cada item. A colaboração traz um mix de produtos para casa, composto de jogos de lençol, colchas, capas de almofada e quadros. Todo o processo criativo foi conduzido pelo time ARTEX, que buscou artistas que tivessem perfis e técnicas diferentes, que contribuíssem não só com o propósito, mas também com um mix de produtos que trouxessem novas propostas estéticas no traço, cor e estilo. Os produtos estão disponíveis em todas as lojas físicas da ARTEX e pelo site artex.com.br.



Experience anuncia tour no Brasil

O grupo Super Tramp Experience fará turnê no Brasil entre os dias 6 e 29 de julho. O conjunto fará 12 shows e iniciará as apresentações em Criciúma, seguindo para Tubarão, Joinville, Blumenau, Florianópolis, Porto Alegre, São Paulo, São José dos Campos, Vitória, Rio de Janeiro e Ribeirão Preto. O último show ocorrerá em Curitiba.

No espetáculo de quase 2 horas, a banda europeia, considerada o melhor tributo do mundo ao Super

Tramp, é formada por Antoine Oheix (vocal e teclados), Alan Valley (guitarra, teclados e backing vocal), David Martin (saxofone, teclado, coros), Jean-Claude Givone (baixo, coros), Stéphane Glory (bateria), que se apresentam nos palcos da Europa para emocionar o público ao som dos lendários sucessos de uma das maiores bandas de todos os tempos.

O Super Tramp Experience é a única banda cover reconhecida pelo cofundador do Super Tramp, Roger Hodgson.



O PMMA é seguro e aprovado pela Anvisa, explica a Dra. Luiza Rocha

O polimetilmetacrilato, conhecido popularmente como PMMA, é um potente bioestimulador de colágeno que por meio da produção de um tecido rico em novas fibras de colágeno irá também volumizar o local em que foi aplicado. “É o único implante permanente aprovado pela Anvisa, foi desenvolvido em 1902 e há mais de 80 anos é utilizado na medicina, não só na estética, mas em outras especialidades como cardiologia (revestindo marca passos), ortopedia (fixando implantes e corrigindo defeitos ósseos), neurologia (em reparos cranianos) e oftalmologia (na composição das lentes intraoculares usadas para corrigir defeitos de visão)”, contextualiza a Dra. Luiza Rocha. A médica que é referência em contorno corporal e volumização muscular definitiva com uso de ultrassom, fundou a Sculpt Academy, um instituto com cursos para médicos voltados ao preenchimento com PMMA. Ela também é professora da primeira pós-graduação em preenchimentos definitivos, aprovada pelo MEC no Brasil. Um dos seus objetivos de carreira é conscientizar sobre os riscos envolvidos no uso de substâncias não aprovadas para uso médico. Muitas pessoas ainda confundem o silicone industrial com o PMMA, mas é preciso enfatizar que os dois produtos são completamente distintos e vale salientar que a aplicação do silicone industrial é ilegal. O silicone industrial é uma substância proibida e incompatível com o corpo humano. “Sob a forma de óleo ou gel ele é aplicado em grandes quantidades no tecido subcutâneo, sofrendo migração do local em que foi aplicado e formando “poças” de produto totalmente avasculares (sem vasos sanguíneos). No caso de haver alguma infecção, o antibiótico que deve chegar através do sangue, não consegue acessar essa área de produto contaminado, por isso a única forma de tentar tratar essa infecção é abrindo o local e drenando esse óleo contaminado”. Aprovado pela Anvisa, o uso do PMMA se for feito por um médico habilitado e experiente é muito seguro. “Qualquer produto se manuseado por quem não tem experiência pode ter consequências catastróficas, por isso é fundamental que o paciente procure um médico experiente, pois o pmma corporal só pode ser manuseado por médicos”, ressalta.



F.SKIN, é a linha de cosméticos para autocuidado com a pele da influenciadora digital Fran Grossi

A influenciadora digital e ex-BBB Fran Grossi lançou a sua marca F.SKIN Cosmetics com os produtos M.ousse Clean Up, N.utri Gloss e S.erum Full Care. Os três foram criados para trazer mais simplicidade à rotina de autocuidado da pele das mulheres brasileiras, sendo definidos pela influencer como “a materialização de um sonho” para ela. A linha de cosméticos pode ser conferida no site fskin.lojaonlinebrasil.com. “Quero inspirar as mulheres que me seguem nas redes, não apenas compartilhando o meu dia a dia na internet como sempre fiz, mas agora também fazendo parte da rotina delas. É uma forma de estar mais próxima de quem sempre me acompanhou nesses últimos anos. Estou muito feliz em poder realizar esse sonho agora”, explica Fran Grossi, influenciadora digital e CEO da F.SKIN. O M.ousse Clean Up é um mouse de limpeza facial indicado para todos os tipos de pele que pode ser usado diariamente. Ele é formulado especialmente para fazer uma limpeza profunda dos poros e eliminar as impurezas, deixando a pele ainda mais limpa e saudável. A fórmula contém zinco PCA e o sodium PCA, que ajudam a equilibrar a oleosidade da pele e manter a hidratação natural; Niacinamida, que ajuda a reduzir a aparência de manchas e uniformizar o tom da pele, o extrato glicólico de Aloe vera e aveia, que têm propriedades calmantes e suavizantes, e conta com surfactantes suave e biodegradável que ajuda a limpar a pele sem causar irritação. O N.utri Gloss é um gloss labial com brilho suave e natural, que hidrata e suaviza os lábios. Possui uma fórmula não pegajosa e é a escolha perfeita para quem quer uma aparência sofisticada e natural. Possui ácido hialurônico que ajuda a preencher as linhas e rugas dos lábios, além de proporcionar um efeito “pump” e uma aparência mais suave e uniforme. Ele também contém vitamina E, que protege contra danos ambientais, como raios UV e poluição. Já o S.erum Full Care foi desenvolvido para simplificar o skin care diário. É rico em antioxidantes que ajudam a proteger a pele contra os danos causados pelo ambiente e pelo sol. Com sua textura leve e de rápida absorção, ele atua na redução de manchas, controla a oleosidade e reduz a aparência de poros dilatados. Pode ser usado diariamente e sua função hidratante é perfeita para obter uma pele radiante e saudável.

Juliana Oliveira Nascimento

“Sou uma entusiasta do ESG, que vê o tema como um propósito alinhado à visão de integridade organizacional”

Advogada especialista em ESG, Compliance, Governança Corporativa, Riscos, Controles Internos, Continuidade dos Negócios e International Business, ela ainda é Risk Advisory Senior Manager na KPMG e cofundadora do Compliance Women Committee



Juliana Oliveira Nascimento possui experiência relevante no âmbito corporativo, com mais de 19 anos atuando em projetos estratégicos e de alta complexidade.

Ela possui, entre tantas formações, mestrado em Master of Laws in International Business Law pela Steinbeis University de Berlim (Alemanha) e em Direito pelo Centro Universitário Autônomo do Brasil (UniBrasil). É pós-graduada no LL.M. em Direito Empresarial Aplicado pelas Faculdades da Indústria do Sistema Fiep/Sesi/Senai/IEL; em Direito e Processo do Trabalho pela Academia Brasileira de Direito Constitucional (ABDCONST) e em Estado Democrático de Direito pela Fundação Escola do Ministério Público do Estado do Paraná (Fempar).

Em meio a tantas atribuições, Juliana ainda é palestrante, escritora, docente em pós-graduações e cursos, organizadora de livros, sendo o mais recente: “Mulheres ESG”, lançado pela Editora Leader, entre outros títulos.

Como foi o seu “encontro” com o universo ESG?

O meu encontro com o ESG já veio, tempos atrás, quando já nas cadeiras universitárias fiz parte de estudos relacionados a questões ambientais, sustentabilidade e Objetivos de Desenvolvimento do Milênio. Durante o período da faculdade, pude estudar de forma profícua os temas de Sustentabilidade, Direitos Humanos, Ética, Biodireito e Bioética, por meio do grupo de Pesquisa Jus Vitae, coordenado pela minha professora Maria da Glória Colucci. Foram os primeiros passos da minha formação voltada a temas rele-



vantes para o ESG. Diante desses estudos tive a honra, em 2008, antes da conclusão da minha graduação, de ficar em 2º lugar na premiação dos relacionados aos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio - Nós Podemos Paraná, com o Trabalho “Direito à Saúde: A Medicina Preditiva e o Câncer de Mama”. O prêmio foi organizado pelo Conselho Paranaense de Cidadania Empresarial da Federação Indústrias do Estado do Paraná (Fiep). Na época tive a ciência de que o projeto que ganhou o primeiro lugar era de uma instituição; deste modo, sendo eu ainda uma estudante, pessoa física e já ter galgado a segunda posição, foi para mim

um grande êxito. Depois fui finalista do Prêmio Ozires Silva com a vertente de uma visão Econômica e Sustentável para as organizações, alinhada a visão de integridade corporativa.

Olhando para os desafios da Agenda 2023, quais você acredita que são os maiores pontos de atenção?

Sobre esta questão, destaco o contexto trazido no Global Risk Report do Fórum Econômico Mundial de 2023, que apresenta pontos importantes dos riscos com os impactos ambientais, sociais e de governança. Para os próximos 2 anos os dez riscos mais relevantes

são: crise de custo de vida, desastres naturais e clima extremo, confronto geoeconômico, falha em mitigar as mudanças climáticas, erosão da coesão social e polarização, danos ambientais em grande escala, falha na adaptação às mudanças climáticas, crime cibernético generalizado e insegurança cibernética, crises de recursos naturais, migração involuntária em larga escala. Deste modo, estes são os maiores desafios, conforme o relatório do Fórum Econômico Social que evidencia um mundo que enfrenta diversos impactos econômicos, questões com a inflação, custo de vida, crises, guerras, mercados, mercados e a geopolítica. Além disso, o uso de tecnologias, e a pressão crescente de impactos e ambições das mudanças climáticas, dentro de uma janela cada vez menor para a transição para um mundo de 1,5°C. Isso representa os novos riscos emergentes ou que estão acelerando rapidamente nos aspectos econômico, ambiental, social, geopolítico e tecnológicos. Neste contexto, para Saadia Zahidi, Managing Director do Fórum Econômico Mundial, os líderes globais devem se unir e adotar uma abordagem coordenada de múltiplas partes interessadas para enfrentar os desafios globais implacáveis e construir resiliência antes da próxima crise”, a persistência dessas crises já está remodelando o mundo que em que vivemos, inaugurando uma economia e reflexos em avanços na tecnologia.

Em relação à governança, como podemos democratizar o assunto para efeito de letramento?

O tema da Governança entendo ser bastante difundido no Brasil. A questão se encontra na sua efetividade. No caso do ESG, observo um momento que novas vertentes passam a integrar a visão da gestão das companhias, com os aspectos ambientais e sociais integrados a consolidação da governança. Diante disso, o letramento deve se dar da alta administração, começando pelo Conselho de Administração, por ser o guardião dos princípios, valores e visão estratégica da organização. Nesta linha, se faz pertinente também o papel da Diretoria executiva na realização das ações que devem ser materializadas na condução dos negócios de maneira transparente, ética e íntegra.

Analisando o mercado de forma macro, quais setores você apontaria como aqueles que estão conquistando maiores avanços na agenda? Por que você acredita que esse movimento está sendo efetivo para eles?

Com relação aos avanços na agenda, o mercado financeiro está à frente com a regulamentação trazida em 2021 pelo Banco Central no Brasil, ainda, em 2022

pelas disposições apresentadas pela SUSEP ao mercado segurador. Neste sentido, enfatiza-se também as disposições da Comissão de Valores Mobiliários que passa a ter a exigir das companhias a apresentação das questões ESG, no Formulário de referência. Assim, no cenário internacional o ESG tem ganhado uma relevância importantíssima, isso se destaca com as medidas no âmbito regulatório que estão avançando, como ocorre na Europa. Ademais, o mercado tem observado a evolução do tema que está sendo pauta para o processo de decisão por parte dos investidores ao redor do mundo.

Você enxerga que o mercado de governança tem estado mais aberto para mulheres?

Com as questões ESG, o tema da equidade de gênero no mercado corporativo e posições de liderança, tem sido pauta nas organizações e na perspectiva dos investidores. Diante disso, há um trabalho relevante para mudanças dos números atuais, pois a presença das mulheres nos altos cargos precisa aumentar, de maneira expressiva ainda. Salienta-se que a participação das mulheres em conselhos de administração subiu para 16% em 2022, segundo estudo do ACI Institute da KPMG no Brasil, mas ainda é um número que precisa melhorar muito. No que tange as mulheres negras, a questão precisa ser ainda mais trabalhada. Neste sentido, destaco os trabalhos realizados pelo programa Conselheira 101, que tem o foco na formação de Conselheiras negras e pardas e que tem aberto o mercado para as profissionais se desenvolverem. Além disso, tem-se iniciativas como o Women in Corporate Directors no apoio das mulheres em Conselho. E também para formação tem-se o Programa Diversidade em Conselho (PDeC), criado em 2014 e que atualmente conta com apoio da B3, Instituto Brasileiro de Governança Corporativa (IBGC), International Finance Corporation (IFC) e WomenCorporateDirectors (WCD) Foundation. O Compliance Women Committee, do qual sou umas das cofundadoras com a Dra. Anne Caroline Prudêncio, também é um grupo que tem o papel de trazer a pauta das mulheres e do atingimento delas a posição de C-level e Conselhos de Administração.



Dani Verdugo

CEO & Founder do Grupo THE, mentora e conselheira, empresária, coordenadora do livro "Mulheres ESG" e coautora do livro "Mulheres no RH - Vol. II". @_daniverdugo

O Poder da História de Kelly Beltrão

Comunicadora coleciona cases em mídia com mais de 10 anos de atuação empresarial, 500 clientes atendidos e 16 mil matérias publicadas

Atuar com assessoria de imprensa não é um trabalho fácil porque depende da capacidade de estratégia e networking empregados em uma carreira. Para Kelly Beltrão, CEO da KB Comunicação o ofício veio complementar uma trajetória de sucesso, hoje tornando o sonho de seus clientes possível. A jornalista formada pelo Centro Universitário de Brasília (UNICEUB), tem 22 anos de experiência no mercado e é pós-graduada em Gestão da Comunicação nas Organizações pela PUC de Brasília. Visionária, a profissional acumula passagens pela TV Brasília, TV Brasil, Ministério da Saúde, Ministério da Agricultura, Agências de Comunicação no Rio de Janeiro e, há 10 anos administra uma agência de mídia responsável pela comunicação de muitas marcas e personalidades.

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

Acreditar em si mesmo, nos seus sonhos e nunca desistir é fundamental. No caminho, certamente haverá muitos obstáculos, mas se você sabe o que quer e tem um sonho, lute e continue. Ser empreendedor não é fácil, apesar de muitos pensarem que significa trabalhar menos. Na realidade, é o contrário: é trabalhar mais, mas batalhar pelo que se acredita, valendo a pena

as noites mal dormidas. No começo, são necessárias 16 horas de trabalho por dia, mas com o tempo, a situação melhora. É importante criar uma lista de verificação, um planejamento diário de metas para alcançar o sucesso. Ninguém chega a lugar algum sozinho. É fundamental ter uma equipe alinhada, que vista a camisa, queira crescer junto e tenha um propósito. Com isso, é possível alcançar grandes conquistas.

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

De jeito nenhum. Nunca imaginei que abriria meu próprio negócio. Quando estava em Brasília, pensei que continuaria trabalhando em assessoria de imprensa. Já havia trabalhado em TV, rádio, mas descobri que a assessoria era o que realmente gostava e me encantava. Trabalhei por quatro anos na assessoria passiva do Ministério da Agricultura, onde recebia as demandas junto com uma equipe de dez jornalistas. Achava mais fácil lidar com os pedidos dos jornalistas para entrevistar os ministros, secretários e técnicos do Ministério da Agricultura do que ter que colocar os clientes na mídia. Nunca imaginei que teria uma empresa com 10 anos, mais de 500 clientes atendidos e mais de 16 mil matérias publicadas. É gratificante saber que, na maioria das vezes, os próprios clientes indicam a KB. Recentemente, fechei quatro clien-



tes indicados por apenas uma cliente. Ela mostrou meu trabalho e falou sobre a importância de estar na mídia, já que não é interessante ter uma assessoria de imprensa e aparecer na mídia apenas a cada seis meses ou uma vez por ano. Atualmente, tenho meu marido como sócio. Tenho um filho chamado Leonardo Raphael. Tudo foi acontecendo, sempre acreditando nos meus sonhos, e hoje acredito que nasci para ser empreendedora. Não consigo me imaginar no mesmo lugar, fazendo as mesmas coisas todos os dias. No meu trabalho, há sempre um cliente novo, leio jornais todos os dias para pensar em pautas es-

tratégicas, acompanho entrevistas, gravo. Portanto, o trabalho não é monótono. E para uma geminiana como eu, isso é muito importante: estar sempre em movimento e ser constantemente desafiada com coisas novas.

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

Com certeza, a ética é o valor mais importante. Desde a infância, minha mãe, meu pai e todos ao meu redor me ensinaram a importância de cumprir a palavra dada. Quando um cliente quer fechar negócio e não é na área

que domino, sempre digo que não posso atendê-lo porque não conseguiria apresentar resultados satisfatórios. Ao fechar com um cliente, já tenho em mente os contatos e áreas em que posso atuar, evitando dispersar esforços e mantendo o foco. Acredito que o cliente é a melhor propaganda do negócio. Se eles falam bem do meu trabalho, as chances de prosperar são maiores. Nunca minto para eles. Eu digo que, toda semana, receberão pelo menos um pedido de entrevista, e ao longo dos meus dez anos de atuação, sempre cumpri essa promessa. Às vezes, até mesmo supero a expectativa com mais de um pedido de entrevista por semana para o cliente. Cumprir com a palavra e os prazos é essencial. Também valorizo a ética nos relacionamentos. Nunca traí a confiança de alguém. Se algo não vai dar certo, termino de forma honesta. Se não consigo entregar dentro do prazo, não aceito o trabalho. Nunca passei por cima de ninguém ou burlar qualquer situação. Uso minha determinação para alcançar o sucesso, sempre trabalhando em equipe!

O que você pode apresentar sobre inovação?

Na minha área, o networking é extremamente importante. Sempre gostei de conectar pessoas e apresentar clientes uns aos outros. Ao fechar um cliente, penso nas oportunidades de negócio que podem surgir com outros clientes. Faço rodadas de negócios, participo de eventos e cursos para me aprofundar nas áreas em que meus clientes atuam. Outra forma de inovação é fornecer dicas sobre como conceder entrevistas para rádio e TV. Envio aos clientes um link para o meu curso online de media training com 28 dicas. Dessa forma, eles não precisam contratar um curso separado. Eles aprendem sobre o tipo de roupa adequada, como se comportar diante das câmeras e se devem segurar o microfone, entre outros aspectos. Além disso, inovo ao fornecer relatórios semanais. Enquanto meus concorrentes oferecem relatórios mensais, pois não apresentam resultados semanais, enviamos atualizações semanais com as demandas atendidas pelos clientes. Outra inovação é o serviço de clipping. Muitas assessorias não oferecem o serviço de coletar e enviar as matérias publicadas. Algumas contratam empresas de clipping ou o cliente simplesmente não recebe as matérias depois que são publicadas, ficando sem material para compartilhar nas redes sociais, por exemplo. Nós gravamos as entrevistas e enviamos aos clientes.

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

Com base na minha experiência, posso afirmar que um dia após o outro é fundamental. Na assessoria de imprensa, é preciso ser um bom vendedor de pautas e nunca



desistir. Muitas vezes, uma pauta não será aceita, mas não devemos nos abater. Existem jornalistas que não respondem e nunca aceitam pautas, mas nunca devemos desistir. Os jornalistas não são obrigados a gostar de todas as pautas, então continuamos tentando. É importante não desistir daqueles veículos que sempre dizem não, porque um não hoje pode se transformar em um sim no futuro. É essencial buscar constantemente maneiras de vender de forma eficiente, compreender o cliente, estudar o veículo de comunicação e conquistar o jornalista. Além disso, é crucial entrar em contato rapidamente com o cliente quando conseguimos uma entrevista, para não perder a oportunidade para outra assessoria que seja mais ágil.

Que legado você quer deixar?

O legado que desejo deixar é o de ser referência como a melhor assessoria de imprensa do Brasil. Atualmente, temos clientes no Brasil, Portugal e Itália, e somos reconhecidos por entregar resultados consistentes toda semana, algo que outras assessorias não fazem. Fornecemos relatórios semanais e, com a pandemia, em que as entrevistas passaram a ser realizadas online e continuam dessa forma, não há limitação geográfica. Os veículos de comunicação perceberam que é um desperdício de tempo ficar presos no trânsito para ir ao estúdio, quando poderiam estar dando uma palestra ou passando tempo com a família. Portanto, o legado que almejo é o de ser a melhor assessoria de imprensa do Brasil, baseada em ética, transparência e cumprimento de compromissos, sempre oferecendo um atendimento personalizado e construindo não apenas clientes, mas também amizades de longa jornada!



Andréia Roma

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

Você sabe como tratar quelóide ou cicatriz hipertrófica?

Muita gente não sabe, mas a cicatriz hipertrófica é aquela cicatriz que fica um pouco endurecida e mais alta, ou grossa. Já a caracterização de quelóide é quando o tecido cicatricial é extremamente duro e isso ocorre fora dos limites da cicatriz. Muitas vezes, a cicatriz queloidiana causa desconforto, como prurido (coceira) ou dor.

Essas apresentações causam muito desconforto para a pessoa, especialmente para autoestima. É comum que quem sofre com o problema tenha o histórico ou predisposição para a formação de queloides.

Para quem tem esse histórico, pode-se programar uma série de estratégias e tratamentos com produtos tópicos, injetáveis e laser após uma cirurgia para que se minimize a chance de se fazer quelóide.

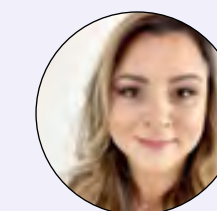
Mas vale ressaltar que, por vezes, pessoas sem histórico de quelóide também podem desenvolver cicatrizes hipertróficas em determinada região e não desenvolver em outras. Um exemplo é a região pré-esternal (no meio do tórax), na qual há uma maior predisposição a queloides, mesmo em pessoas que não tenham em nenhum outro local do corpo.

Há também o caso de pessoas que apresentam quelóide espontâneo, ou seja, são pessoas que ao mínimo estímulo, como uma espinha, pelo encravado ou até um arranhão, podem desenvolver quelóide.

Cabe destacar, ainda, que problemas na cicatrização, inflamação em pontos ou cortes que não tenham cicatrizado bem também são fatores que podem evoluir para cicatrizes hipertróficas mesmo em pessoas sem histórico ou tendência para seu surgimento.

Quando identificamos o causador e tratamos corretamente, ele diminui, não agrava e até pode desaparecer.

Está com o problema e precisa cuidar? Conte comigo para lhe auxiliar!



Dra. Flávia Maklouf

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

Beleza do jeitinho que você gosta

Uma seleção de produtos maravilhosos para sua beauty e bem-estar



Love Dreams Phytoderm

Com presença marcante do óleo essencial Grand Rose, extraído da maturação de 3 rosas internacionais, proporcionando uma fragrância floral com nuances frutais da lichia, mandarina e grapefruit.



Balm Labial Líquido Esquenta Vermelho em Chamas Quem Disse, Berenice?

Em edição limitada promove o efeito Sense Hot, que proporciona sensação de aumento dos lábios, com cor customizável: quanto mais se aplica, mais cor!



Máscara Viggie Style, Phytoervas

Com óleo de macadâmia, manteiga de coco e de karitê, além de ativos ricos em ácidos graxos que contribuem para controle de oleosidade, volume do frizz e atuam na elasticidade natural dos fios.



Hydros the Girl Água de Cheiro

Aroma floral moderno com notas de ameixa, flor de laranjeira e patchouli. Inspirado na temática náutica, para atrair um público jovem, com a vida agitada, que resulta em uma fragrância fresca e marcante.

Rosewood Fragrância Desodorante Corporal Mahogany

Com essência mais amadeirada, notas de limão, mandarina e uma pitada ardente de pimenta preta. O mix, atrelado ao doce da baunilha, promove versatilidade e sofisticação.



Hidratante Corporal Pele Negra Raavi Dermocosméticos

Com manteiga de karitê, um ativo poderoso para hidratação da pele, que proporciona brilho e maciez. A fórmula ainda possui 92% dos ingredientes naturais.



Vult Nano HD Base Líquida

Promove uma cobertura inteligente, à prova d'água e natural, com efeito blur e controle de oleosidade ao longo do dia, ainda protege a pele da luz azul. Todos os benefícios em um só produto.

Pente Garfo Marco Boni

Escova desenvolvida com transparência e glitter "furta-cor" remetendo às cores da sereia. Faz parte da Coleção Glitter, linha composta por sete produtos e destinado a crianças e jovens adultos.



Nivea Aqua Rose Mist Hidratante

Tonifica e hidrata intensamente a cutis. A novidade deve ser usada antes da maquiagem, podendo ser reaplicado ao longo do dia, trazendo uma sensação refrescante a qualquer momento.

Glycare Mantecorp Skincare

Promove limpeza profunda da pele, com alta tolerância e ação antioxidante, além de controlar a oleosidade por até 12h e manter a hidratação cutânea.



Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Dra. Daniela Fink Hassan Bassalobre reflete sobre seu caminho na medicina

“Atualmente, vivemos o momento das mulheres na Medicina, um momento de fortalecimento transversal, principalmente na área da reprodução humana, onde havia pouquíssimas mulheres representantes da cadeira, sendo liderada absolutamente pelos homens. O percurso como médica foi longo, sinuoso e com falhas, mas a persistência, a dedicação, a capacitação e a coragem foram o combustível para nos mantermos “firmes no propósito”, como sempre digo”.

Dra. Denise Rosa explica que estudar para médicos é uma tarefa revigorante

“Muitas vezes me perguntam ou mesmo afirmam que para se tornar médico é necessário estudar muito. Realmente sim. Mas na minha opinião, para alunos que sempre foram empenhados, a fase mais complexa é a do vestibular, pela concorrência extrema. Uma vez cursando a faculdade escolhida, segue-se o ritmo de aprendizado a que já estamos acostumados e, quando percebemos, seis anos se passam tranquilamente. Acredito que para a maioria seja dessa forma.”



Dra. Ellen Goiano e sua gratidão pelo sistema público de saúde

“Sempre trabalhei no SUS por dois grandes motivos, o primeiro é que a maior parte da minha família depende do sistema, gosto de pensar que eles receberão um bom tratamento como o que eu procuro dar aos meus pacientes; o segundo motivo é que minha faculdade era pública e tenho esse compromisso pessoal de devolver à sociedade o que recebi. A Medicina é uma profissão e, como qualquer profissão, ela precisa ser capaz de dar sustento aos seus profissionais, mas ela também é um ato de amor ao próximo, de dedicação e de empatia... Essa face da Medicina lhe dá outro tipo de retorno, que não tem preço.”



Dra. Eloisa Bohnenstegel e seu trabalho emergência

“Apesar do reconhecimento da especialidade, a maior parte dos médicos que atua em pronto socorros são generalistas ou especialistas em outras áreas, e trabalham nestes estabelecimentos para complementação de renda. Nem sempre é percebido que estar na emergência é uma escolha genuína. Este cenário vem mudando principalmente nos últimos seis anos com o avanço e propagação da especialidade. E o que me encanta na especialidade? São muitos fatores e características.”



Dra. Fabíola Tatiana de Souza reforça a força da mulher

“...nós mulheres sempre influenciaremos e continuaremos a influenciar a sociedade (a começar pelo nosso núcleo familiar). Infelizmente, em alguns momentos, a história foi narrada de maneira desfavorável, mas mesmo nesses cenários a figura feminina sempre teve força, para o bem ou para o mal. Diante de tanto poder conferido a nós, retroceder, desistir ou desanimar não podem estar em nosso vocabulário, seja para qualquer aspecto em nossa caminhada.”

Dra. Farah Naufal traz aprendizados da gratidão

Com a maturidade, tive consciência de todas as coisas que aconteceram para eu chegar até aqui. Agradeço sempre a Deus e a todos que ao longo da minha carreira me ajudaram. Procuro sempre pensar da mesma maneira que meus líderes costumam dizer: “Quem divide, soma!”. Assim, eu pretendo levar meu dia a dia e compartilhar uma parte dessa história com vocês: não tenham medo do futuro, de não terem oportunidades, de não terem emprego... Façam o bem e vão colher o bem, vão encontrar pessoas boas, que abrirão portas para os melhores caminhos que vocês poderão trilhar um dia. Acreditem!



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





Júpiter entrou no signo de Touro!

Júpiter é considerado o benfeitor do Zodíaco, sempre que ele toca um signo, é para expandir, trazer crescimento e abundância e o signo de Touro é a materialização, o concreto. Ou seja, quando eles trabalham juntos, você terá só coisas positivas, e podemos afirmar que muita concretização e abundância nos esperam pelos próximos 12 meses!

Essa posição só vai se repetir daqui há 12 anos novamente, isso porque Júpiter fica um ano em cada signo e demora 12 anos para dar a volta completa no Zodíaco. Você se lembra como estava sua vida há 12 anos? Sabe por qual motivo eu pergunto isso? Porque a energia que produzimos durante esse trânsito tende a perdurar por 12 anos! Então, vamos arregaçar as mangas e trabalhar com afinco os nossos sonhos e desejos materiais!

Vale lembrar que Júpiter vai dar aquela força master para que tudo que você foque energia cresça, então nada de olhar para os obstáculos porque senão eles também vão crescer, afinal o planeta não faz

distinção do que é bom ou ruim e, sim, oferece a atenção que você coloca no assunto, por isso a importância de aproveitar esse trânsito para plantar a melhor semente que tiver porque ela vai crescer e multiplicar pelos próximos anos! Aliás, isso não é maravilhoso? Finalmente, chegou o momento de colher os frutos.

Observe a casa do seu mapa natal na qual está o signo de Touro. Tem muita coisa acontecendo nesse setor e agora Júpiter também está lá. Você não vai querer desperdiçar essa oportunidade de crescimento apenas por não conhecer seu mapa, certo? Vamos fazer seu mapa e aprender a usar as energias a seu favor?



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora do e-books “Decifrando os Signos” e palestrante de Astrologia.

@astrologafernandapalhares



Conheça os benefícios da musculação

Todo mundo quer ter um corpo bonito, mas a tarefa nem sempre é fácil. Alguns cuidados são necessários para que isso aconteça. Porém, há aliados das curvas e a musculação é uma dessas atividades.

Há dados que a musculação era praticada há mais de 400 anos antes de Cristo, mas Eugene Sandow, foi o responsável por tornar a atividade popular, sendo o primeiro personal trainer da história, responsável por treinar os reis Eduardo VII e George V na Inglaterra.

Nos dias atuais, a musculação pode ser praticada em qualquer academia e é indicada para saúde física e até mental. Os benefícios da prática do esporte são muitos. Para começar, como já falamos auxilia na definição dos músculos corporais. Sim, atividade tem ligação direta no aumento da massa muscular, tonificação dos músculos e diminuição de gordura.

Por outro lado, a musculação auxilia na postura corporal, já que fortalece toda a musculatura da nossa coluna e dessa forma pode até melhorar dores nas costas, na lombar, nos quadris, joelhos e demais articulações.

Ao praticar o esporte há a liberação de endorfina, por isso, a saúde mental pode ser muito favorecida. A atividade pode melhorar a depressão, a ansiedade e trazer um bem-estar geral para quem a pratica.

O risco de aparecimento de doenças, como as diabetes, pode ser diminuído com a prática da atividade, já que com a atividade, há a liberação de glicose, e é queimado o excesso de açúcar.

Outra vantagem da prática é que existe o aumento da densidade óssea, diminuindo a chance do aparecimento de doenças como osteoporose.

Quer fazer bem ao seu coração? Faça musculação, já que a atividade também promove o condicionamento cardiorrespiratório, que além de trazer benefícios para o coração, traz vantagens para o pulmão.



Danielle Felix

Personal trainer especializada em equilíbrio físico, mental e espiritual, ou seja, saúde

@danifelixpersonal

A fantástica fábrica de felicidade da rede social

Você provavelmente já se sentiu mal ao observar as redes sociais e verificar o quanto as pessoas são felizes em suas publicações, não é mesmo? Mas, e seu lhe disser que esse mundo colorido não existe realmente?

Resolvi conversar com você sobre esse assunto porque recentemente uma paciente me apresentou algumas queixas e desconfortos por não alcançar a beleza de outras mulheres nas redes sociais. Ela dizia estar longe do “corpo escultural” e das inúmeras experiências culturais e sofisticadas de determinadas pessoas que seguem seu perfil naquela rede social de fotos e vídeos. Mas, da mesma forma que perguntei para ela, eu pergunto para você: será que as pessoas realmente publicam a vida real ou apenas compartilham recortes que não demonstram o contexto verdadeiro de suas experiências?

É importante compreendermos que as redes sociais se tornaram um grande mercado de negócios e que todo material que ali é publicado também pode se

transformar em um produto. E como produto, será que seus produtores e/ou vendedores não irão se preocupar com a embalagem ou com impacto que uma foto irá causar em seus seguidores? Saiba você que muitos perfis utilizam estratégias de divulgação, estratégias de vendas e até mesmo de conexão com seu público. Mas, focando nos exemplos que a paciente apresentou “mulheres que se tornaram mães, mas que apresentavam rapidamente um corpo definido e um sorriso no rosto”, eu digo que dificilmente essas personagens de destaque seguem a rotina da maior parte das mulheres de nosso país. Quantas mulheres contam com várias babás, cozinheiras ou ajudantes para as tarefas diárias da casa e da família? Quantas das nossas guerreiras brasileiras não precisam trabalhar horas e horas e quando chegam em casa encontram uma imensidão de tarefas (o serviço doméstico parece não ter fim)? Será que realmente todas as mulheres conseguem gastar rios de dinheiro com procedimentos estéticos e produtos infinitos que prometem a beleza feminina, enquanto os preços dos itens básicos de sobrevivência não param de subir?

É muito provável que você tenha respondido que dificilmente a maior parte das mulheres conseguirá viver exatamente como as personagens que elas tanto idolatram. E, nesse ponto, precisamos esclarecer o primeiro fator necessário para nossa saúde mental: **NÃO PODEMOS NOS COMPARAR** com absolutamente ninguém! Não podemos avaliar nossa vida a partir das experiências dos outros, muito menos a partir das inúmeras publicações em redes sociais, já que dificilmente você encontrará alguém postando foto de um prato simples de comida, dos choros, das brigas, dos próprios desafios emocionais ou do quanto o tal “sucesso” está sendo pesado para elas. Digo para você: tem muitas pessoas pregando e vivendo um mundo colorido nas redes sociais, mas não conseguem provar sequer um minuto de satisfação ou felicidade genuína em sua vida real.

Afinal, essa tal felicidade não vendida em nenhuma prateleira de farmácia ou conveniência. Ela, antes de tudo, é conquistada por nossa habilidade de enxergar a beleza nas pequenas coisas, agradecer por pequenas conquistas e até por acordar todas as manhãs. Eu sei que parece clichê, mas me diga: quantas pessoas de sucesso financeiro ou artístico você conhece que já passou ou está passando por quadros depressivos ou mesmo que dizem viver uma insatisfação constante? É mais comum do que você imagina! E esse desgosto que surge em qualquer pessoa pode ser fruto da adaptação psicológica diante das experiências da vida - aquilo que antes alimentava a alma e enchia o coração de alegria, hoje já se tornou um fardo de rotina que além de cansar, causa muito estresse físico e psicológico.

É por esse motivo que precisamos treinar continuamente a nossa habilidade de enxergar e viver a vida pelas lentes da felicidade, além de manter um corpo equilibrado para não se tornar um terreno propício para as doenças. Em outras palavras, quero dizer para você enxergar a felicidade que já existe ao seu redor, mas claro, se você estiver com desequilíbrio em algum neurotransmissor essa identificação poderá ser mais difícil, mas não impossível. Por esse motivo, avalie a qualidade do seu corpo físico e verifique os níveis dos seus elementos químicos necessários para a qualidade de vida, mas nunca se esqueça de que a sua felicidade ou suas conquistas jamais deverão ser medidas pela vida das outras pessoas, principalmente aquelas que você conhece apenas pelas redes sociais.



E lhe digo mais: se você continuar se comparando com as personagens das redes sociais ou com seu vizinho que tem uma grama mais verde, sua vida irá ficar estagnada, pois a grama precisa ser cuidada e todo lindo jardim requer esforço para seu plantio e sua manutenção. Portanto, entenda que todas as conquistas que as pessoas demonstram não vieram de graça, mas sim com inúmeros movimentos de realização e que elas dificilmente irão lhe mostrar os bastidores vividos realmente. E, nesse contexto, convido você a deixar de olhar o perfil do seu vizinho para começar a observar o seu próprio perfil, sua história, suas habilidades, seus desafios, seus pensamentos, suas escolhas e suas ações.



Marcos Pereta

Psicoterapeuta com pós-graduação em Nutrição Clínica Ortomolecular, pós-graduação em Neurociência e especialização em Teoria da Inteligência Multifocal e Gestão da Emoção.
@m.pereta
www.mpereta.com.br

O escárnio do pensamento

Em um passado não tão distante, acreditava não haver possibilidade da política nos surpreender com suas traquinagens. Ledo engano! A cada dia uma nova roupagem de mazelas são lançadas no caldeirão de infortúnio chamado congresso. Abro um parêntese para expressar uma frase de efeito que tive a oportunidade de ouvir, de corpo presente, vinda de uma velha raposa da política: “ser político é a arte de produzir o mal”. Sem dúvida a referência possui um quilate maligno e assustador, principalmente quando é produzida por um deles. Destarte, o trem chamado sociedade parece ter descarrilhado dos trilhos da moral e da prudência. Não obstante “nossos representantes” copulam freneticamente com a sociedade e, diga-se de passagem, sem consentimento (ao menos de alguns). A dita moral, foi sepultada. E quando imaginamos não haver mais como piorar, lá vem outro projeto ou lei para afirmar o adágio popular: “não há nada tão ruim que não possa piorar”. Acredito piamente que deve existir um curso oculto em que pessoas são formadas para tal finalidade. Diante dessa atestada capacidade política em produzir, via de regra, o mal, firmo cadência de que muitas das vezes a arte da politicagem é uma mentira capaz de nos demonstrar a verdade! Na últi-

ma quarta-feira (14/06/23), a Câmara dos Deputados aprovou um projeto de autoria de Danielle de Cunha (União Brasil-RJ), filha de Eduardo Cunha que prevê prisão de até 4 anos aqueles que discriminarem políticos. E mais quem recusar abrir conta bancária ou conceder empréstimos para políticos mantidos sob qualquer tipo de investigação estarão sujeitos a decretação da pena de reclusão (fechado atrás das grades) de 2 a 4 anos, além de aplicação de multa. Como toda lei de interesse à população, foi votada na condição de “relâmpago”. A intenção primária do projeto visa a instrumentalidade para blindar possíveis alvos da Lava Jato, dentre eles, Eduardo Cunha e tantos outros. A toque de caixa, o texto foi colocado em votação pelo presidente da Câmara, Arthur Lira, coincidentemente à última hora, e pasmem, com o apoio de governo, na pessoa de Luiz Inácio Lula da Silva. Apesar dos 513 parlamentares escolhidos, 237 são considerados de direita (46,20%), enquanto 141 (27,48%) são de esquerda e 135, de centro (26,31%), o balcão de negócios parece funcionar de vento em popa. Foram 252 votos favoráveis contra 163 e será encaminhado para ao Senado. No contexto do projeto, algumas condutas serão interpretadas discriminatórias, dentre elas as relacionadas ao sistema financeiro serão consideradas proibidas em face das pessoas denominadas política-

mente expostas (PEPs). E não param por aí, de maneira extensiva, serão englobadas as autoridades que comandam órgãos militares, da magistratura, de partidos partidários, além de políticos eleitos e seus parentes (aberração é pouco). Alguns dep deputados do PSOL e do Novo, fizeram uso do *jus esperneandi*, mas foram vencidos pela máquina. De maneira astuta, o relator do projeto, Cláudio Cajado (PP-BA) fez constar o relatório final contendo a substituição do texto, apenas após o início da votação da proposta que se deu por volta das 20h30. Em verdade, o projeto conseguiu o selo *top off mind* de prioridade à sociedade e obteve seu requerimento de urgente aprovado em menos de 30 minutos. Apesar do protesto de alguns parlamentares, o projeto foi posto à votação do mérito e aprovado com larga vantagem. Infelizmente o povo brasileiro deve pagar essa conta prestes a chegar. Sem dúvida, a população é conduzida quase de forma análoga aos equinos, onde o cabresto parece se afixar cada vez mais na mente e na vida de maneira segura e promissora. Além disso, esse estereótipo de que o “governo é grátis” é enfadonho, mas proporciona condições aos “necessitados” de que o Estado deve manter o assistencialismo demasiado e nefasto. A cultura da manutenção exacerbada de boa parte da população, carrega consigo o câncer sociológico,

pois limita um percentual de cidadãos impotentes e, sobretudo, sem qualificação técnica de gerar seu próprio sustento, seja pela falta de conhecimento educacional, seja por comodismo. No frigidar dos ovos, a minoria dependente acaba tendo de arcar com mais tributos de forma subsidiar o assistencialismo populista, do qual cria regras e condições de manutenção no poder. Uma sociedade limitada intelectualmente, impulsiona o assistencialismo sem freio e nutre proporcionalmente a dependência pela sobrevivência ou ao comodismo. Ao que tudo indica, o certo se tornou errado dada a façanha deliberada de parte dos políticos dotados com a habilidade em tornar mentira em “verdade” como verdadeiros alquimistas da atual moral. Tudo me remete à canção do extinto grupo de Rock Nacional, Plebe Rude: “Até quando esperar a plebe ajoelhar, esperando a ajuda de Deus?”



Dr. Emerson Tauyl

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

Prepare-se: o futuro promete bons frutos!

É o momento de ser estratégico com as finanças e agir racionalmente. Mantenha-se fiel ao que acredita e siga seus propósitos. Essas são as armas que deverá empunhar para se proteger das ações externas.

Áries

5 de Copas

É o momento de reunir seus pensamentos sobre seus objetivos financeiros e profissionais. Invista e foque para colher resultados.

Touro

2 de Espadas

Se você usar seu coração e mente, haverá uma solução que deixará todas as partes satisfeitas e positivas. Use seu bom senso.

Gêmeos

3 de Copas

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

Câncer

2 de Ouros

Recue por um instante e analise todas as áreas de sua vida, escolha o que deve ser feito de imediato e se concentre nisso.

Leão

4 de Paus

Aproveite o momento de respiro para presentear quem você ama e aumentar os laços familiares e sociais. Estabeleça conexões.

Virgem

As de Ouros

O momento é de grande inspiração, não tenha medo de correr atrás do que realmente deseja. Persista com dedicação.

Libra

O julgamento

Certifique-se de fazer sua pesquisa para tomar uma decisão informada antes de fazer grandes compras ou investimentos.

Escorpião

A lua

Você deve se conectar com sua mente subconsciente e liberar quaisquer medos ou ansiedades que o prendam.

Sagitário

7 de Copas

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

Capricórnio

A sacerdotisa

Fazer cursos e adquirir novos conhecimentos impulsionará seus objetivos profissionais e financeiros.

Aquário

6 de Copas

Momentos felizes podem e devem ser construídos no tempo presente. Aproveite e viva o agora.

Peixes

8 de Paus

Aproveite as oportunidades que surgem como flechas em seu caminho e esteja disposto a trabalhar ainda mais.



Katina Santos

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



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Inverno: dicas especiais para cuidar dos cabelos na estação

A estação mais fria do ano chegou! Nela, os cuidados com os cabelos devem ser redobrados. A mistura de baixas temperaturas, ar seco e muitos outros pequenos maus-tratos que fazemos aos nossos cabelos no inverno traz como resultado fios opacos, quebradiços sem vida e nada bonitos.

Mas há como recuperar os fios e passar pela estação com cabelos lindos e a autoestima lá em cima. Para começar, tenha a hidratação como sua aliada. É importante umidificar o cabelo duas vezes por semana na estação mais fria do ano. Não se esqueça de usar produtos direcionados para seus fios e seguir a prescrição do material usado.

Produtos nutritivos e hidratantes serão seus melhores amigos no inverno! Cosméticos ricos em ingredientes como ceramidas, pantenol, vitamina E ou óleos vegetais serão sempre bem-vindos.

Não exagere na temperatura na água no couro cabeludo. Prefira água morna, já que água muito quente na região pode ressecar os fios e piorar a caspa, caso a pessoa sofra com o problema.

Pegue leve com o uso do secador e chapinha, afinal, o ar quente em excesso nos fios tem como consequência cabelos frágeis, quebradiços e aumento do ressecamento. A indicação é sempre proteger as madeixas com protetor térmico.

Aliás, o secador é um aliado se usado com moderação, afinal, no frio, cabelos molhados nas ruas pode significar mais quebra dos fios, já que eles se tornam mais vulneráveis. Se possível, não lave o cabelo em excesso. Na temporada, a oleosidade natural do couro cabeludo pode diminuir. O cabelo também sofre com o vento frio então o ideal é proteger as madeixas com gorros, lenços e o que puder para não se expor.

Tendemos a comer mais no inverno, mas não exagere, afinal, uma alimentação balanceada rica de vitaminas, minerais e antioxidantes, vão ajudar a seu cabelo ficar mais bonito e cheio de vida. Consuma alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, como frutas, verduras, legumes, peixes e nozes. Esses nutrientes ajudam a fortalecer os fios e a mantê-los saudáveis.

Gostou das dicas? Vai aproveitar para ficar com os cabelos ainda mais bonitos?

EU ACREDITO
na cura do
câncer infantil

Há 30 anos, nós do GRAACC trabalhamos todos os dias para alcançar a cura do câncer infantil.

Somos um hospital referência no tratamento da doença, com cerca de 70% de cura.

Com a sua ajuda, podemos oferecer a milhares de famílias todos os motivos para acreditar.

Junte-se a nós.
Seja um doador em www.graacc.org.br

GRAACC 30 anos

Foto por Gustavo Scatena