

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

JULHO 2023 | Nº 30



PROPÓSITO

Nosso combustível
de todos os dias

MEDICINA

Uma jornada
sem igual

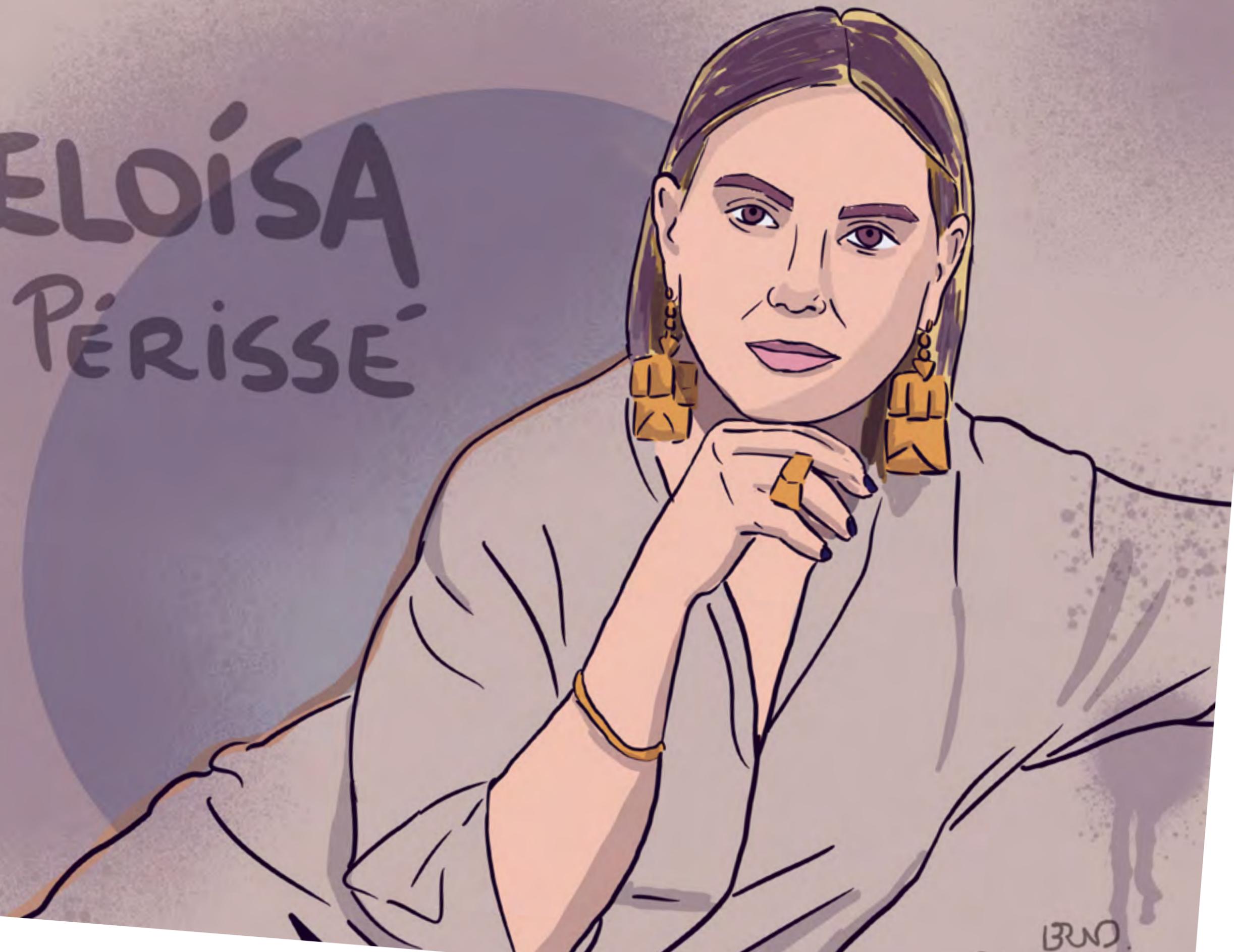


**Andréa Perez
Correa**
Head do Instituto
Felicidade Agora
é Ciência

HELOISA PÉRISSÉ

Em cartaz no Teatro Unimed:
“Eu tive a oportunidade de colocar em
prática real a fé que eu sempre busquei”

HELOÍSA
PÉRISSE



BRND.

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:



JÁ
ESTAMOS NA
30ª EDIÇÃO
E O SUCESSO
SÓ CRESCE!



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

AQUI A
SUA MARCA
APARECE!



180.000
VIEWS EM NOSSO PORTAL

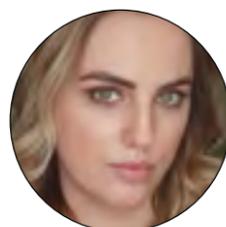
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

Superação com talento e uma pitada de humor

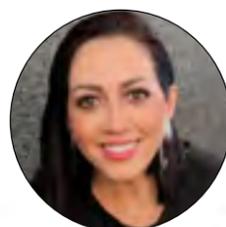
FOTO: @ANDREWANDERLEY



Heloisa Pérrissé transborda. Sim, a artista exala um turbilhão de emoções e sentimentos ao partilhar sua história de vida e superação. Durante nossa entrevista exclusiva, nos deparamos com uma mulher forte, decidida, engajada, talentosa, mãe e exemplar. Sem hesitar, ela respondeu todas as nossas perguntas, com uma verdadeira lição de vida após ter passado por um dos momentos mais difíceis de sua trajetória. Com texto próprio, a atriz lota o Teatro Unimed em São Paulo com uma comédia reflexiva intitulada “A Iluminada”. Além dessa matéria mais que especial, você fica com nossas colunas, atualidades, previsões e conteúdo relevante, comemorando nossa trigésima edição. Um beijo e até a próxima!



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



Andréia Roma
CEO da Editora Leader

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
Colaboração
Aline Sampaio

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



12 ARTIGO
Propósito pelas
palavras de Andreia Roma



14 MENU
Imperdível: degustação de sake

22 HELOISA PÉRISSÉ
Em cartaz com “A Iluminada”

24 ESTREIA
Rumo à Medicina



42 AUTORAS
Em destaque no Post It



46 MAPA
A influência da Lua em sua vida

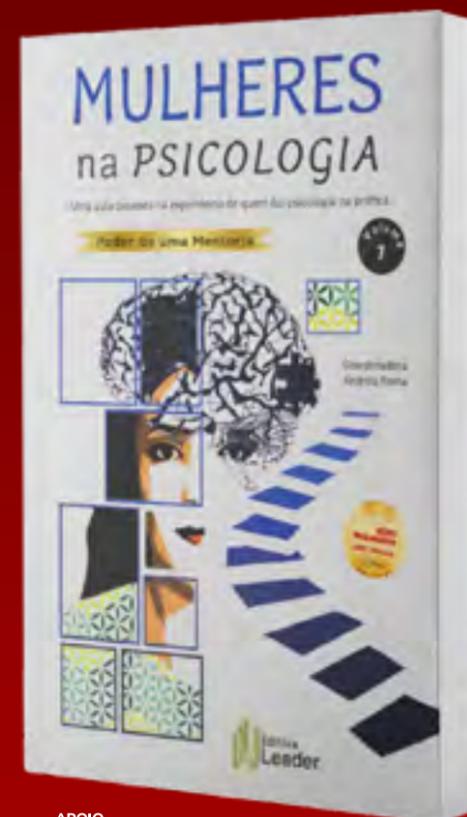
48 ESTRESSE
Na Coluna Corpo e Mente



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

Rede Quintal do Espeto Interlagos é inaugurada com show de Péricles

O bairro de Interlagos acaba de ganhar mais um polo que une gastronomia e e shows variados, em um ambiente familiar com a inauguração do Quintal do Espeto. Mais de 2.000 pessoas compareceram à festa de inauguração, que contou com o show de Péricles, repleto de fãs do cantor, empresários, parceiros da rede e famosos, como o jogador Marcelinho Carioca, Tânia Oliveira (apresentadora da Rede TV!), Alexa Marie (The Voice), Keila Lima (apresentadora Rede Gospel), Cinthia Santos (atriz), entre outros, que se divertiram bastante e apreciaram os espetinhos mais saborosos do país. “Foi uma noite mágica, fiquei impressionada com a estrutura da casa e o atendimento do Quintal do Espeto. Eles sabem como encantar um convidado”, disse Tânia Oliveira. Pedro Mott, o “Senhor Pedro”, um dos criadores da rede Quintal do Espeto, que hoje tem unidades em diversos bairros de São Paulo como Vila Mariana, Lapa, Tatuapé, Moema, Santana, entre outros, cortou a faixa inaugural acompanhado dos sócios do empreendimento. A rede Quintal do Espeto se tornou a “querida dos paulistanos” por ter espaço para reunir cultura, shows variados e gastronomia de qualidade em um ambiente onde você pode, inclusive, levar filhos pe-



quenos para se divertirem no espaço kids. atualmente a rede vende mais de 500 mil espetinhos ao mês, dos tradicionais aos vegetarianos. Quer saber a programação do Quintal do Espeto? Acesse www.quintaldoespeto.com.br ou (11) 5095-6565.

Ex-integrante do Charlie Brown Jr lança projeto autoral

O músico brasileiro Heitor Gomes, conhecido por tocar em bandas como Charlie Brown Jr, CPM 22 e Pavilhão 9, acaba de lançar um novo single de seu projeto autoral, Gomes do 8. Intitulado “Na Busca pela Identidade”, a faixa está disponível no Spotify, Apple Music, Deezer e Tidal. Diferentemente de outras produções, Gomes revela que, para esse single, precisou se envolver em todos os setores, desde a finalização da música, negociações com os agregadores de áudio e outras burocracias. Enquanto há 20 anos ele precisava apenas ser o músico, hoje, também, ele se coloca como o empreendedor de seu negócio. “As dificuldades ficam por organizar e entregar tudo dentro do prazo”, ressalta o baixista. O Gomes do 8 é um projeto em que o músico interpreta releituras de músicas em um contrabaixo de oito cordas. Para isso, o baixista utiliza uma técnica chamada “triplo domínio”, criada pelo seu pai, Chico Gomes. Ao mesmo tempo que alimenta a vontade de criar algo inédito, o instrumentista também busca manter as influências adquiridas durante a sua



passagem pelo Charlie Brown Jr, pois, de acordo com ele, a faixa mantém uma sonoridade que lembra o estilo da banda santista. “A letra do MC Kalango fala sobre sonhar para se encontrar e buscar sua real identidade. As baterias do Arthur Marques são muito viscerais e o DJ Zero 3 complementa essa busca pela nossa identidade musical, com a mistura de elementos eletrônicos. Tudo segue muito bem e teremos uma sequência de lançamentos incríveis desenvolvidos ao longo desses últimos dois anos de muito trabalho”, aponta.

Kasino celebra 20 anos de sucesso com festa em São Paulo e novidades

O Kasino é o projeto de música eletrônica mais bem-sucedido no Brasil. Criado por Jamm e Ian Duarte, lançaram canções como “Can't get over”, “Shake it” e “Stay Tonight”, que invadiram as rádios, as pistas de dança no começo dos anos 2000 e integraram trilhas de novelas da TV Globo, transformando o projeto em sucesso imediato. Vinte anos depois do “boom”, o Kasino retoma as atividades e para comemorar essa nova fase e fez um show para fãs, influencers, jornalistas e famosos no Dot Room, localizado na zona sul paulistana, com direito a casa cheia e plateia bem animada. Um dos grandes destaques da noite foi a presença do humorista Rogério Morgado (Pânico, da Jovem Pan), que participou do evento caracterizado de Gilberto Barros, lembrando o momento histórico da apresentação do Kasino no programa “Sabadaço”, que virou meme de sucesso na internet. Jamm e Ian Duarte apresentaram as novidades do novo álbum que está por vir nos próximos dias e, 20 anos depois, o som do Kasino está mais atual que nunca e promete ser a grande sensação das pistas. Para seguir atualizado, acompanhe as redes: @kasinooficial, @jammoficial e @ianduarteoficial.



“Mais perto então de mim” está entre as 20 músicas mais tocadas no Brasil

Recém-lançada, “Mais perto então de mim” está entre as 20 músicas mais executadas nas rádios de todo o Brasil. Quem ouve o hit com atenção consegue identificar ingredientes que toda canção de sucesso tem: uma melodia romântica, uma história de sofrência e um refrão chiclete, características que Letícia Velloso possui e se identifica com a sua musa inspiradora Marília Mendonça. “Quando recebi a canção e entrei no estúdio para gravar senti algo diferente, me arrepi e pedi licença para gravar. Chorei e quando terminei estava completamente emocionada, sabia que esta música ia me trazer bons caminhos”, explica a artista. A música retrata a busca da autoestima e do amor próprio, anulados por conta de um relacionamento tóxico, experiência infelizmente já vivida pela cantora e compositora. Ela superou e hoje, o amor das filhas e dos pais foram os ingredientes para a concretização de um sonho: foi descoberta em um evento em São Paulo e chamou a atenção de seu empresário Vitor Santisteban. Em apenas dois meses de carreira, Letícia já está entre as 20 músicas mais tocadas nas rádios do Brasil e seus números não param de crescer. “Mais perto então de mim”, sem dúvida é um presente da Marília pra mim. Todo o meu amor e carinho a ela e seus fãs”, comenta. O sonho da artista era poder cantar ao lado de Marília Mendonça; isso foi registrado



pela equipe de um programa dominical no qual a ela foi lançada. Mas havia ali, no canto do coração de Letícia, um desejo: conhecer a gêmea de voz da Marília. “Quando ouço Yasmin cantar, é como se a Marília estivesse cantando comigo, então me emociono e, quem sabe, um dia nos palcos da vida, consigo realizar esse sonho. Yasmin é uma potência, além de ser humilde e carismática. Sou fã”, declara. Minha carreira musical é muito parecida com a dela, ela tem 25 anos e eu 27, ela começou abrindo shows e ganhou projeção nacional, eu começo a abrir shows e espero ter a mesma trajetória de sucesso.



Encontre seu propósito no trabalho e seja mais feliz

Em um mundo cada vez mais dinâmico e exigente, encontrar um propósito no trabalho tornou-se essencial para alcançar a felicidade e o sucesso profissional. Neste artigo, abordo a importância de descobrir o propósito em nossas carreiras e como isso pode nos levar a uma vida mais gratificante e realizada. Além disso, tenho prazer de apresentar o livro “A Felicidade Mora e Trabalha Aqui”, lançado pela Editora Leader, da qual sou CEO, e que reúne insights valiosos de 13 especialistas no assunto.

Encontrando seu Propósito no Trabalho

Descobrir o propósito no trabalho vai além de simplesmente realizar tarefas e receber um salário. Envolve encontrar significado e satisfação nas atividades que realizamos diariamente. Quando estamos alinhados com nosso propósito, sentimos um senso de realização, motivação e alegria em nossas atividades profissionais. Mas como podemos encontrar nosso propósito?

1. Autoconhecimento: O primeiro passo é conhecer a si mesmo. Reflita sobre suas paixões, valores, talentos e interesses. Pergunte-se quais atividades o energizam e o fazem sentir-se realizado. Essa reflexão ajudará a identificar quais áreas profissionais estão alinhadas com seu propósito.

2. Definindo seus objetivos: Estabeleça metas claras e específicas relacionadas ao seu propósito. Quais são os resultados que você deseja alcançar? Ter objetivos bem definidos irá direcionar suas ações e permitir que você trabalhe em direção ao seu propósito com foco e determinação.

3. Explorando oportunidades: Esteja aberto a novas experiências e oportunidades que possam se alinhar ao seu propósito. Busque conhecer diferentes áreas e setores, participe de projetos desafiadores e esteja disposto a sair da sua zona de conforto. A partir da exploração, você poderá descobrir novos caminhos que sejam mais alinhados ao seu propósito.

4. Aprendendo com os especialistas: Uma maneira poderosa de encontrar seu propósito no trabalho é aprender com especialistas no assunto.

Nesse sentido, o livro “A Felicidade Mora e Trabalha Aqui” é uma valiosa fonte de conhecimento. Nele, 13 especialistas compartilham suas experiências e insights sobre como encontrar propósito e felicidade no ambiente de trabalho. Cada capítulo oferece perspectivas únicas e práticas, proporcionando uma visão abrangente sobre o tema.



APRESENTANDO O LIVRO “A FELICIDADE MORA E TRABALHA AQUI”

Como CEO da Editora Leader, tenho o orgulho de apresentar o livro “A Felicidade Mora e Trabalha Aqui”. Esta obra reúne contribuições de renomados especialistas que abordam o tema do propósito no trabalho de maneira profunda e inspiradora. Cada autor traz sua expertise e compartilha valiosas estratégias para encontrar propósito, vencer desafios e alcançar a felicidade no ambiente profissional.

Com uma abordagem prática e baseada em experiências reais, a obra oferece um guia completo para aqueles que buscam maior satisfação e realização em suas carreiras. Os leitores encontrarão insights valiosos, exercícios práticos e dicas acionáveis para aplicar em seu dia a dia, auxiliando-os a encontrar seu propósito no trabalho e a construir uma vida profissional mais feliz.

Encontrar seu propósito no trabalho é fundamental para alcançar a felicidade e a realização profissional. Ao explorar seus interesses, estabelecer metas claras e aprender com especialistas no assunto, você estará no caminho certo para descobrir um propósito significativo em sua carreira. O livro “A Felicidade Mora e Trabalha Aqui” oferece uma oportunidade única de aprofundar seus conhecimentos e adotar práticas que irão transformar sua relação com o trabalho. Prepare-se para embarcar nessa jornada rumo a uma vida profissional mais satisfatória e feliz.



Andréia Roma

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

Sommelier de sake aborda riqueza e variedade da iguaria em 5 tipos de degustação

Sergio Ravache, especialista e proprietário da Sushi Nouveau, convida o público a embarcar em jornada de descoberta da cultura dos sabores únicos oferecidos pela clássica bebida fermentada japonesa

Com os primeiros registros, aproximadamente, no ano 300 d.C., o universo do sake é repleto de histórias e combinações para serem exploradas. Fato curioso é que mais de 300 tipos de arroz são utilizados na produção da bebida. Certificado pela JSA (Japan Sake Association), o especialista Sergio Ravache explica que os conhecimentos sobre a iguaria ainda são escassos pelo mundo. “A variedade de sabores que se encontra degustando sake surpreende até o mais experiente apreciador de bebidas”, destaca.

Para compreender os sabores, Ravache separa o sake em três principais categorias: Futsushu - o mais consumido no mundo -; Honjozo - conhecido como Premium, que se diferencia pela adição de 10% de álcool etílico - e o Junmai - caracterizado pelo forte aroma e sabor frutado.



Há também mais dois subgrupos. O sake Guinjo tem cerca de 60% de aproveitamento do peso original do arroz, com descarte da casca e parte externa do grão que garantem aroma e sabor ainda mais frutado. Já o último classificado é o Daiginjo. Considerado o *Super Premium*, a propriedade principal é o aproveitamento de apenas 50% do arroz, o que reflete seu sabor e aroma característico marcante. “Quando colocamos todos esses conceitos juntos, fica difícil escolher o melhor rótulo de sake para o paladar de cada um. São infinitas possibilidades”, explica o sommelier. Pensando nisso, o proprietário do restaurante Sushi Nouveau criou 5 tipos de degustação das harmonizações.

A sugestão para iniciar entre as nuances do fermentado tradicional milenar é a Degustação Debutant. Sakes mais consumidos no Brasil finalizado com o Sake Honjozo, produzido com o arroz Yamadanishiki, integram os indicados para este debute de conhecimentos. Seguindo com sabor e persistência, a Degustação Épica apresenta três rótulos secos, dois rótulos Junmai e um Futsushu premiado internacionalmente pelo sabor marcante.

Para quem busca amplitude de gostos mais fortes, a Degustação Monde Junmai apresenta três rótulos. São

eles seco, licoroso e frutado, com persistência e baixa acidez. Homenagens e alusão à linha de referência dos aspectos cotidianos do período Edo no Japão são reunidos na Degustação Ukiyo-e. Os rótulos fazem parte da linha de sakes de uma das mais tradicionais sakauras japonesas (adega), a Hakutsuru. São dois rótulos Junmai e um Honjozo Daiginjo de alto polimento.

A mais marcante das opções é a Degustação Les Saveurs. Seu diferencial é um Honjozo desenvolvido pelo reconhecido Mestre Toji Masao Nakazawa: um namazake. “Este é um sake sem pasteurização que após o processo de fermentação, o CO² é preservado pelo engarrafamento. Sabor único com efervescência surpreendente”. E ainda, há mais três rótulos únicos, finalizados com uma produção de blend de arroz com dupla fermentação.

A experiência da degustação no restaurante é acompanhada pelo atendimento personalizado dos colaboradores, que foram treinados para auxiliar na escolha da melhor iguaria para o paladar com a apresentação dos rótulos servidos e suas peculiaridades. Além disso, o ambiente conta com jogo americano com mais informações da bebida. Para mais informações, acesse o perfil: @sushinouveau.

Heloísa Périssé:

aclamada pelo público e aplaudida pela vida, atriz fala sobre superação, com humor e coragem

Em cartaz no Teatro Unimed, artista lota sessões com texto próprio em “A Iluminada” após ter vencido um raro tipo de câncer

Por: Renata Rode

Fotos: @andrewanderley / Beleza: @ewertonpacheco / Hair: @jclerr / Stylist: @antoniofrajado

Ela atravessou duas pandemias: uma particular e a outra, mundial. Heloísa Périssé já era um furacão de talento antes de passar por isso, agora, então, ela segue renovada, ousada e, porque não dizer, renascida? Após vencer um câncer raro nas glândulas salivares e falar sobre sua luta nas redes sociais, a artista estreia “A Iluminada” em solo paulistano e o sucesso é tamanho, que o Teatro Unimed precisou abrir novos horários. Apostando na sua intuição e acreditando que o momento pedia que levasse para as pessoas palavras de otimismo, ela iniciou o texto em agosto de 2021 e, em 20 de outubro do mesmo ano, estreou em Lisboa, no Teatro Tivoli, abrindo a programação teatral do espaço, depois de quase dois anos fechado, com uma temporada de três semanas. Depois, seguiu em turnê pelo país, passando pelas cidades de Braga, Póvoa de Varzim e Porto.

Já em terra brasileira, a turnê também passou por Salvador, Brasília e Rio de Janeiro, sempre com grande sucesso, comprovando a grandeza do espetáculo e a aceitação do público, que sai do teatro transformado. “É um texto onde as pessoas saem leves, saem felizes, as pessoas liberam as suas crianças. E isso é muito bacana. O público de São Paulo é um público muito exigente, tem muitas alternativas, muitas opções. O povo do Rio de Janeiro é um povo muito animado, é um povo de uma cidade também muito alegre. Então, são duas coisas ao mesmo tempo parecidas, mas diferentes também. Porque o carioca, como ele é mais aberto, assim, ele é menos formal, até pela própria geografia da nossa cidade, né? É uma cidade mais balneária. Então, consequentemente, isso interfere na personalidade. E o paulista entende aquilo que ele está vendo. Então, meu pai sempre fala: minha filha, se suas peças fizerem sucesso em São Paulo, vão fazer no Brasil inteiro”, ela fala com exclusividade à revista.



Capa

No teatro, Heloisa dá vida a Tia Doro, uma palestrante motivacional apaixonante, que ela mesma diz que “peguei a m... e fiz adubo” ou seja, que se superou. A personagem que foi batizada pelos pais de Dorotéia das Dores percebe que sua coleção de fracassos pode ser a fórmula de sucesso e se transforma. Quando questionamos a atriz sobre a densidade do texto, que ao mesmo tempo trata de superação com leveza, ela ensina ainda mais tendo como comparação a sua vitória na vida pessoal. “Quando as pessoas me perguntam o que mudou depois que eu passei pela doença, digo que não concordo com o pensamento de que as coisas mudaram. Não é assim que eu encaro, sabe? Eu tive a oportunidade de colocar em prática real a fé que eu sempre busquei. Mas eu não posso dizer que algo mudou no sentido de que eu virei outra pessoa. Não acho isso. Encarei como uma questão da vida que qualquer pessoa pode passar e que vai configurar na sua vida o que tiver que ser. Entendeu? Então, agradeço a Deus de poder estar aqui e tenho certeza que, se não fosse dessa forma, teria sido de outra forma que ele quisesse, então também pra mim estaria tudo bem para mim”, declara.

É claro que esta singela jornalista tinha que fazer a pergunta que parece clichê, mas que todo mundo gosta sempre de saber a resposta: será que o humor tem limites? E olha só a resposta única dela: “Acho que o humor tem limites sim, como tudo na vida, e acho muito interessante quando em alguns momentos a gente presencia portas se fechando para que outras portas possam se abrir, sabe? Às vezes, você está com olhar viciado em uma questão que por séculos foi dito que aquilo era muito bom e, de repente, aquilo acaba e você tem a oportunidade de descobrir coisas que são melhores ainda do que você havia pensado. Quando a gente sai da zona de conforto, somos obrigados a nos reinventar e voltar de forma melhor”.

Quem acompanhou a desenvoltura da atriz em tantos ângulos na televisão, não só em trabalhos audiovisuais como sua marcante participação no “Dança dos Famosos” que foi puro entretenimento e suor, agora, lendo esta matéria, percebe a fortaleza que é essa mulher, que é mais que exemplo - daí vem o nome de sua peça, que tira do escuro, que reacende a vida e faz rir e sorrir!

“A Iluminada”, escrita e estrelada por Heloisa Périssé, está em cartaz de sexta a domingo no Teatro Unimed, com duas sessões em todos os sábados de julho, às 17h e às 20h. Com direção de Mauro Farias e classificação 12 anos, os ingressos podem ser adquiridos pela internet e na bilheteria do teatro. A comédia fica em cartaz nesse teatro somente até o dia 30 de julho.

Qual é a diferença de encenar algo escrito por você e atuar no texto de outra pessoa?

O texto que eu escrevi, eu sei exatamente o que eu quero, o que eu estou buscando. E geralmente o texto de outras pessoas, às vezes eu levo... Eu tenho um tempo para poder descobrir a proposta. É diferente, né? E tem que entrar naquele universo.



Capa

Hoje você vive uma emoção ainda maior, estando em cena ao lado da filha, como é isso?

Eu já estive em cena com as minhas duas filhas na peça “Alice no País da Internet”. É uma emoção muito grande e poder ver seus filhos crescendo é uma bênção de Deus. Então, quando eu vou a um show da Antônia ou quando eu vejo a Luísa no teatro fazendo um texto dela, que ela produziu junto com a amiga, que elas fizeram as músicas e tudo, me faltam palavras... É quase impossível descrever a emoção que eu sinto, de verdade.

Sobre filhos, você declarou que cria as suas meninas para a vida, deixando por vezes que elas sofram algumas consequências. Como é isso?

Acho que é importante os filhos passarem por questões na vida que nem sempre são tão favoráveis porque isso faz parte. Até pra eles poderem dar valor a coisas favoráveis, entendeu? Então eu sempre digo a elas: eu não vou protagonizar a vida de vocês. Então eu fico no backstage, olhando, vendo o que elas precisam, mas também respeitando a vida delas, as opções delas, entendendo que isso faz parte do crescimento. A gente às vezes tira dos filhos a oportunidade de crescer porque não quer que eles sofram, mas, às vezes, ali naquele período de sofrimento é que eles vão descobrir coisas maravilhosas e importantíssimas para suas vidas.

Em uma entrevista recente, você revelou que está casada há 21 anos porque vocês se permitiram viver na realidade, nunca na hipocrisia. O segredo para estar junto é a admiração, além do amor?

O segredo de estar junto é isso: o amor, que você junta com a admiração, que você junta com a verdade. É preciso encarar os dois lados do marido, porque todos nós temos dois lados, um bom e um mal. A gente não pode esquecer que, quando fala de uma pessoa como alguém que está conosco, estamos falando também de nós, porque um acaba fazendo parte do outro. Então, chega uma hora na vida que você percebe: ou você se harmoniza com esse lado das pessoas no geral ou você tem que mudar para o meio da floresta e não viver com ninguém. Porque todo mundo tem dois lados na vida, que é paradoxal e é preciso saber viver isso.

Na Infomente falamos em saúde mental. O que você faz hoje para ter saúde mental?

Para cuidar da saúde mental, eu faço um combo da saúde mental, corporal e espiritual. Eu não descarto nenhuma dessas. Eu faço minha ginástica, eu oro, eu medito, eu leio, eu rezo. E eu ponho em prática, em ato, as coisas que eu vou ao longo do caminho descobrindo, como saídas eficazes pra gente poder sobreviver aqui nesse mundo onde muitas vezes a gente não vai estar fazendo o que a gente quer, não vai estar com as pessoas que a gente quer e que a gente vai ter que continuar vivendo, descobrindo espaço e dando sentido às coisas que a gente está passando.

E para exercitar a mente, como você cuida disso?

Eu leio bastante. Isso é uma coisa que eu amo fazer. Então, pra minha saúde mental, eu leio.

Como foi a experiência no Dança dos Famosos? O que você tira de bom e de ruim dessa empreitada?

Eu amei participar da Dança dos Famosos. Acho que todo desafio na vida é válido, provoca a gente a ir a lugares que a gente ainda não foi e dali a gente vai descobrindo uma força nova dentro da gente. E eu adorei. Foi válido em todos os aspectos. É uma coisa que tomou meu tempo, mas que valeu cada segundo.

O que você tem a dizer sobre o sucesso de Cine Holliúdy? Teremos mais temporadas? Como é a brincadeira de se passar por homem?

Cine Holliúdy é um sucesso, porque esse sucesso começa nos bastidores. A gente ama fazer, o elenco se ama. Trabalhamos juntos desde 2017. Chegamos a morar todos juntos porque gravamos fora do Rio e, se Deus quiser, vai ter uma outra temporada? Ter feito esse papel de homem e mulher junto foi para mim um grande momento. Era uma coisa que eu nunca tinha feito, um papel de homem dessa forma e tudo de uma forma muito realista, muito trabalhada. Equipe de caracterização perfeita. Eu sou suspeita para falar do Cine, porque eu amo o Cine de cabo a rabo.

Seu próximo passo é dirigir um projeto escrito por você? Qual seu grande sonho profissional?

É dirigir um projeto feito por mim, mas o quê eu não sei ainda. Eu estou estudando, vendo ainda o que que eu vou fazer, mas é esse meu sonho: dirigir um texto meu.



Capa

Serviço:

Heloisa Périssé na comédia
“A Iluminada”

Teatro Unimed

Alameda Santos, 2159, Jardins, São Paulo

Curta temporada: até 30 de julho de 2023.

Horários: sextas, às 20h; sábados, duas sessões, às 17h e às 20h; domingos, às 18h.

Ingressos: plateia - R\$ 120 (inteira) e R\$ 60 (meia-entrada)
balcão - R\$ 80 (inteira) e R\$ 40 (meia-entrada).

CLIENTES UNIMED TÊM 50% DE DESCONTO COM APRESENTAÇÃO DA CARTEIRINHA. DESCONTOS NÃO CUMULATIVOS.

Horários da bilheteria: sexta e sábado, das 12h30 às 20h30; domingos, das 10h30 às 18h30.

Duração: 60 minutos

Classificação: 12 anos

Capacidade: 249 lugares

Gênero: comédia

Acessibilidade: ingressos para cadeirantes e acompanhantes podem ser reservados pelo e-mail contato@teatrounimed.com.br

Estacionamento com manobrista: R\$ 25,00 (primeira hora) + R\$ 10,00 (por cada hora adicional)

Vendas pela internet:
www.sympla.com.br/teatrounimed

ATENÇÃO: não será permitida a entrada na sala após o início do espetáculo, não havendo a devolução de valores pagos ou troca de ingressos para outra data.

www.teatrounimed.com.br

<https://www.facebook.com/TeatroUnimed>

<https://www.instagram.com/teatrounimed/>

Teatro Unimed

O Teatro Unimed está localizado em um dos pontos centrais da cidade de São Paulo: esquina da Rua Augusta com a Alameda Santos, a apenas uma quadra da Avenida Paulista e da estação de metrô Consolação. Sua programação é dedicada a espetáculos de alta qualidade, como o musical Lazarus, de David Bowie, com o qual o teatro abriu suas portas em agosto de 2019. Muito versátil, com o que existe de mais moderno em tecnologia cênica, ideal para espetáculos de teatro, música, dança, eventos, gravações e transmissões ao vivo, o Teatro Unimed é todo revestido em madeira, com 249 lugares, palco de 100 m², boca de cena com 12 m de largura e fosso para orquestra. Primeiro teatro criado por Isay Weinfeld, o Teatro Unimed ocupa o primeiro andar do sofisticado edifício projetado pelo arquiteto, o Santos Augusta, empreendimento da desenvolvedora Reud, combinação única de escritórios, café, restaurante e teatro, o que permite uma experiência completa, antes e depois de cada espetáculo. Elegante e integrado ao lobby no piso térreo, o Perseu Coffee House é a porta de entrada do Santos Augusta. Com mobiliário vintage original dos anos 1950 e 1960 assinado por grandes nomes do design como Zanine Caldas, Rino Levi e Carlo Hauner, e uma carta de cafés, comidinhas e drinks clássicos, é o lugar perfeito para encontros informais, desde um café da manhã até o happy hour. O Casimiro Ristorante, localizado no quarto andar do edifício, é uma iniciativa de um dos mais admirados e tradicionais restaurantes de São Paulo o Tatini, fruto da dedicação de três gerações de profissionais voltados para a gastronomia italiana de qualidade: Mario Tatini, Fabrizio Tatini e Thiago Tatini.



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.



Médica por natureza e cirurgiã por paixão

A trajetória da Dra. Farah Nali Rosa Naufal cura e inspira, de verdade

Filha de Aureli e Jorge, nascida em São Paulo e criada em São Bernardo do Campo. Ela se intitula médica por natureza e cirurgiã por paixão e atende pelo nome de Farah Nali Rosa Naufal. Graduada em Medicina pelo Centro Universitário de Araraquara – UNIARA, tem especialização em Endoscopia Ginecológica e é obtentora do Registro de Qualificação de Especialista (RQE) pelo CREMESP, além de Membro Titular da SOBRACIL (Sociedade Brasileira de Cirurgia Minimamente Invasiva e Robótica). Atuou por 10 anos na área de Ginecologia e Obstetrícia, e hoje se dedica à prática do atendimento ginecológico e cirurgia. Integrante do Núcleo de Endometriose do Hospital e Maternidade Brasil (Rede Dor) e sócia desde 2015 da renomada Clínica Naufal, fundada em 1993 em São Bernardo do Campo, em São Paulo, a médica nos recebeu para uma entrevista exclusiva, que traz mais que informação, emprega lição de vida.

Qual foi o momento em sua carreira em que você se sentiu mais realizada?

Como médica, me sinto realizada em muitos momentos, principalmente quando percebo que as pacientes obtiveram sucesso no tratamento. Mas os momentos que me senti mais realizada profissionalmente foi quando tive esse reconhecimento pelo meu chefe, que me convidou a participar da equipe dele e me proporcionou a incrível jornada dentro da cirurgia robótica.

Quais os principais desafios e como você os supera?

Infelizmente alguns desafios são pelo fato de ser mulher, alguns médicos ainda duvidam da nossa capacidade intelectual, dificultando algumas condutas médicas e cirúrgicas. Já tive uns 3 ou 4 casos em que precisei fazer cirurgias de urgência e o anestesista se negou a fazer. Também já sofri essa mesma retaliação devido a minha idade ou por ser nova no serviço. Com o tempo e a maturidade, a gente acaba sabendo reverter essas situações



Rumo à Medicina

Quais são os valores e princípios que guiam o seu trabalho na área da saúde?

Cresci vendo meu pai, ginecologista e obstetra também, contar sobre os casos de suas pacientes sempre de forma muito ética e respeitosa, com muito amor e cuidado. Acredito que aprendi com ele a tratar as pacientes da mesma forma, sendo humana e tendo empatia pelo próximo. Afinal, quem está passando com você é porque precisa e não porque quer, esse mesmo paciente tem dúvidas, medos e queixas. Se colocar no lugar dele, faz toda a diferença. Se eu fosse o paciente, gostaria de sair do consultório segura diante das questões expostas, por isso acho que a relação médico-paciente é fundamental.

Como você vê a importância da conexão entre a mente e o corpo na promoção da saúde e do bem-estar?

Para mim, mente e corpo deveriam ser vistas sempre de forma unificada. Aquela velha frase: “Mente sã, corpo são” faz pleno sentido. Pensamentos e emoções tem grande influência sobre a forma como nós agimos e como nosso corpo responde, por exemplo, nossa rotina extenuante com longas horas de trabalho, alimentação irregular, privação de sono... afetam diretamente no que o nosso corpo sente (cansaço, indisposição, má digestão ou dores abdominais, irritabilidade...). Quanto antes tivermos consciência disso, melhor será nossa saúde e menos chances de doenças (de todos os tipos) nos abaterem.

Quais são as principais tendências e avanços que você observa na medicina e na área da saúde atualmente?

Cada vez mais percebemos a migração médica para os meios digitais (telemedicina, resultados de exames on-line, cirurgias robóticas...). Eu sou favorável a esses avanços, visto que médico e paciente se beneficiam deles. Nesse momento, estamos vivendo a era da AI (inteligência artificial) e cada vez mais ela vai entrar no território da medicina também, claro que devemos nos policiar e criar algumas barreiras para que o crescimento desenfreado não seja prejudicial, mas num geral, creio que só temos a ganhar com ela.

Como você lida com situações de estresse e pressão no ambiente de trabalho?

A experiência nos proporciona algo excepcional que é a tal da maturidade que comentei anteriormente. Com ela, tudo fica mais fácil. As situações que um dia foram complicadas, hoje não são tanto. É claro que não estou isenta de passar por situações novas ou de risco, mas entendo que tudo serve de aprendizado. Saber ouvir as experiências e casos de colegas médicos, também ajuda muito na tomada de decisões mais sábias e precisas.



Quais são as principais lições que você aprendeu ao longo da sua carreira?

Eu aprendi que todo o paciente tem uma história para contar que o fez chegar naquela situação ou doença, saber ouvi-lo é fundamental. Também aprendi que a medicina não é uma ciência exata, o que funciona com “fulano” pode não funcionar com “ciclano”, expor essa situação para o paciente ajuda na hora de decidir o melhor tratamento. Por último, explicar que o tratamento também depende do próprio paciente faz muita diferença, aqui entra a parte da necessidade do equilíbrio entre mente (paciente) e corpo (médico).

Qual é o impacto que você deseja causar na vida dos seus pacientes e como você busca alcançá-lo?

Como ginecologista com foco em cirurgias minimamente invasivas, quero que minhas pacientes tenham mais qualidade de vida e menos dor. Ter a ajuda de alguém para isso torna a jornada mais fácil. Essa é a minha missão!

Que conselho você daria para jovens profissionais que estão iniciando suas carreiras na área da saúde?

Minha dica é não tenha medo do futuro e de tudo que ele pode te proporcionar. Algumas portas se fecham para outras se abrirem. Acredite no seu potencial e procure sempre estar rodeado de médicos com boa reputação e que fazem um trabalho de forma ética. E lembre-se sempre de tratar os pacientes como se fossem alguém de sua família, pois de fato, eles são a família de alguém.



Larissa Roma

Idealizadora da coluna Rumo à Medicina, estudante e apaixonada por Medicina desde o primeiro suspiro, futura cirurgiã plástica e eterna aprendiz em busca pela cura, em todos os sentidos @larissaroma_dra

Acontece



Baden Baden traz novidade no festival de inverno em Campos do Jordão

Com a chegada do inverno, a Baden Baden se une a Faixa Azul para aquecer turistas e moradores de Campos do Jordão no mês de Julho. Durante o tradicional festival de inverno na cidade da Serra da Mantiqueira que fica a 175#km de São Paulo, a marca de cerveja artesanal que pertence ao grupo Heineken, vai apresentar o CineBaden, com clássicos do cinema, durante todo mês. Nessa parceria fantástica, o CineBaden estará localizado na Casa Faixa Azul, centro do Capivari, a 50 metros da Casa Alemã, onde, além das sessões, teremos ativações de harmonização com cervejas e queijos da melhor qualidade. E não pára por aí! Os produtos que estão à venda no Tour Baden Baden, já tradicional e famoso em Campos do Jordão, estarão também presentes na lojinha da Casa Faixa Azul.

Serviço

Quando: até 21 de julho
Onde: Casa Faixa Azul, no Centro de Capivari, a 50 metros da Casa Alemã
*Sessões do Cinebaden: de quarta a domingo, às 18h e às 20h
Sessões de harmonização de cervejas e queijos: de quarta a domingo, às 14h e às 16h

*Filmes que estarão no calendário: “Moulin Rouge”; “A Culpa é das Estrelas”; “O Regresso”; “Sempre ao seu lado”; “Nasce uma estrela”; “Lá lá land”; “A Cabana”; “Orgulho e preconceito”; “007 Operação Skyfall”; “Beleza Americana”; “Meia-noite em Paris”; “Birdman”; “Escrito nas Estrelas”; “Mamma Mia!”.



Um espaço para cuidar da beleza e saúde, inclusive a mental, tudo em um só lugar

A Vila Madalena acaba de ganhar um novo espaço de saúde e beleza, em todos os sentidos. A jornalista Aline Sampaio, eterna curiosa, se profissionalizou na área de psicologia porque sempre teve paixão pela evolução humana. “Em busca de ajudar as pessoas, eu investi em minha segunda faculdade e, ao lado da minha mãe, resolvemos implantar uma sala de atendimento especial dentro da clínica de estética que ela já mantém com sucesso nesse bairro tão charmoso de São Paulo”, explica a doutora que decidiu seguir a Abordagem Centrada na Pessoa, de Carl Rogers, que tem como intuito de dar maior foco à pessoa de forma única. “Nos dias atuais, a importância de olhar a si como ser único é essencial. Passamos a vida querendo ou tentando nos encaixar no todo, mas nunca conseguimos olhar quem verdadeiramente somos”, comenta. Aliás, a busca por se encaixar traz muitos estragos: relacionamentos ruins, empregos mal sucedidos, falta de entendimento de carreira e muito mais. “Tenho muito orgulho da minha filha e de todos os esforços dela em prol da saúde mental, de fazer o bem para os outros e oferecer esse serviço no meu espaço é especial não só por trazer um benefício às minhas clientes, como também apoiar a Aline nessa jornada tão linda”, diz Dacy Sampaio, responsável pela D’lirio Estética Avançada. A profissional é biomédica esteta e faz diversos tratamentos estéticos, além de soroterapia e ozonioterapia. “Estética vai além da beleza, é saúde, bem-estar e autoestima. Unir tudo isso em um mesmo espaço e com a energia que temos emana amor e profissionalismo para todos os lados”, finaliza a empresária. Para mais informações, siga os perfis: @d.lirio_estetica e @alinesampaioptico.

“A Maluah é mais do que uma marca de semijoias, é um símbolo do meu amor pelo design e pela excelência”, declara empresária

Eliane Martinelli tem o empreendedorismo correndo nas veias. A empresária e fundadora da Maluah Semijoias nasceu em Grandes Rios, no Paraná e ainda jovem montou sua primeira loja de roupas. Mãe de três filhos, ela viveu um drama pessoal em família já em meio ao primeiro negócio. “Minha jornada empreendedora foi desafiada por um momento difícil: minha filha mais nova, Maria Paula, enfrentou um delicado transplante de medula óssea. Foi um período de incertezas e preocupações, mas graças à força da nossa família e à dedicação da equipe médica, conseguimos superar esse obstáculo com sucesso”, revela a executiva que, depois da experiência transformadora, decidiu mudar para Goiânia em busca de novas oportunidades. “Assim fundei a Maluah, uma empresa de semijoias de alta qualidade que traz uma homenagem ao meu sobrenome Martinelli e à lua, que representa a beleza e a luminosidade que desejamos transmitir através de nossas peças”, explica. A designer assina cada criação exclusiva com qualidade e sofisticação, sendo que a marca cuida meticulosamente de cada detalhe durante o processo de fabricação para garantir que as peças tenham um banho de ouro duradouro, resistente a desbotamentos e à mistura com materiais inferiores, como muitas bijuterias comuns. “A Maluah é mais do que uma marca de semijoias, é um símbolo do meu amor pelo design e pela excelência. Nossa missão é proporcionar às pessoas peças únicas, capazes de elevar a autoestima e a elegância de quem as usa. Acreditamos que cada mulher merece brilhar e expressar sua individualidade através de acessórios de qualidade excepcional.

Estou muito orgulhosa da trajetória que percorri até agora, superando desafios e transformando sonhos em realidade. E estou emocionada por poder compartilhar minha paixão por semijoias de alta qualidade com o mundo”. A boa notícia é que, apesar de atender atacado, o show-room que fica na Frei Caneca em São Paulo também abre exceções, com agendamento. “Grupo de amigas podem vir comprar peças, sendo que é preciso gastar o mínimo de mil reais e realizar um cadastro. Para mais informações, é só seguir no instagram @maluahjoias”, finaliza a empresária.



Acontece

Rogério Praes, Diretor da Econ Vendas, é destaque na maior premiação do mercado imobiliário

Diretor da Econ Vendas, Rogério Praes, foi um dos destaques no 30º Top Imobiliário, a maior premiação do segmento, representando sua empresa. A empresa levou três troféus, nas categorias construtora, incorporadora e vendedora, e Rogério Praes subiu ao palco para receber um deles, em nome de toda sua equipe, que vem quebrando recordes desde 2021. Na categoria vendedora, a melhor posição que a Econ Vendas havia alcançado em 2021 foi o oitavo lugar e conquistar a sexta colocação referente a performance em 2022 mostra que estamos no caminho certo, “somos a sexta no ranking, porém a única empresa de capital fechado entre as 8 primeiras colocações. Estamos literalmente nadando com os tubarões,” afirmou Praes. O executivo diz estar muito feliz. “Quando iniciei na Econ, em janeiro de 2022, entrei com o desafio de reestruturar a equipe de vendas e preparar o time para 14 lançamentos no ano; já no mês de maio, batemos o recorde histórico de vendas mensal da construtora, recorde que foi quebrado novamente em novembro, o que levou ao melhor ano de vendas da construtora. Em 2023, mesmo com tantos números positivos no ano anterior, já iniciamos com o melhor janeiro da história, batendo a meta trimestral. Tudo indica que



2023 teremos novos recordes pela frente, colocando a Econ Vendas e a Econ Construtora cada vez mais em destaque no mercado imobiliário”, declara o executivo. “No Top Imobiliário, na categoria vendedora, a melhor posição que a Econ havia alcançado foi o oitavo lugar; conquistar a sexta colocação mostra que estamos no caminho certo. Isso é resultado de muito trabalho e dedicação de todos os funcionários e colaboradores de ambas as empresas de vendas da Econ Construtora. Um resultado não se constrói sozinho”, finaliza Rogério.

Alterações na menopausa podem aumentar o risco de infarto nas mulheres

A menopausa traz consigo mudanças importantes no corpo feminino e pode, inclusive, aumentar seu risco de infarto, principalmente no caso daquelas que apresentam menopausa precoce. Antes dos 50, o risco de doenças cardíacas nas mulheres é muito menor do que nos homens, porém, após esse marco, o fator se iguala. O risco começa a aumentar devido às alterações hormonais, período em que a mulher deixa de menstruar. É provável que isso aconteça, pois a mulher deixa de produzir o estrogênio, um hormônio vaso protetor, que reduz o LDL e melhora o HDL, que é o colesterol bom, além de ser o responsável por proteger os vasos sanguíneos, sendo que o estrogênio também é muito importante para a saúde do coração, ossos e cérebro. “Precisamos alertar para o impacto da menopausa no risco cardiovascular e a importância de cuidar do coração. Realizar atividade física, manter uma alimentação saudável e ficar dentro do peso são alguns fatores que ajudam na saúde feminina e acabam diminuindo

o risco de infarto e AVC. É necessário tomar cuidado e acompanhar o organismo porque infelizmente a produção de estrogênio não vai se manter nos mesmos níveis para sempre”, afirma o Dr. Rizzieri Gomes, médico cardiologista, focado na mudança do estilo de vida de seus pacientes. Além disso, as mulheres nesse período de suas vidas podem não apresentar os sintomas clássicos de infarto, como aperto no peito, dor no braço, formigamentos, falta de ar e outros. Para as mulheres nessa fase, os sintomas podem envolver náusea, fadiga, indigestão, ansiedade e tontura. Apesar de não serem comuns, esses sintomas não podem ser ignorados. O cardiologista ressalta mais dicas para ajudar na prevenção: “Mantenha-se ativa e faça exercícios regularmente; adote uma alimentação balanceada e nutritiva; priorize o sono e o descanso adequados; gerencie o estresse e encontre maneiras saudáveis de relaxar. Faça check-ups regulares e converse com seu médico sobre sua saúde cardiovascular”.



Multinacional brasileira, Aloia Aerospace, prevê fechar 2023 com faturamento de 30 milhões de dólares e continua crescendo

Desde 2002, Tobias Aloia atua no mercado de Aviação e seu sonho, desde então, sempre foi vender peças aeronáuticas. Por isso, em 2015, já com a oportunidade de concretizar este desejo, convidou sua irmã, Tatiana, para fundar a Aloia Aerospace Inc., empresa especializada na terceirização de peças de reposição e outros materiais para a indústria Aeronáutica. “A Aloia surgiu pelo nosso desejo em termos uma empresa. Eu trabalhei 23 anos para fabricantes de peças, componentes e sistemas da Indústria Automobilística, mas sempre tive o sonho de ter meu próprio negócio”, comenta Tatiana. E esta empreitada deu muito certo. A Aloia fechou o ano de 2022 com faturamento de 22 milhões de dólares, registrando crescimento de 80%, desde o seu primeiro ano de atuação. “Nós atendemos o cliente no que ele precisa, entregando um serviço de excelência e, muitas vezes, cobrindo a dor de cada um deles. Trabalhamos com peças de reposição e materiais diversos para a Indústria Aeronáutica no Brasil, EUA,

Alemanha, Ucrânia e Japão e, com todo nosso diferencial de atendimento, o crescimento que tivemos, e ainda teremos, é, tendencialmente, exponencial”, afirma Tobias. Os irmãos preveem um substancial crescimento, com expectativa de aumentar ainda mais o faturamento, ampliando o atendimento nos países onde já operam, bem como entrar onde ainda não estão. “Para 2023, esperamos faturar 30 milhões de dólares, com atuação ampliada tanto no Brasil, como no Japão e nos Estados Unidos, além de entrar no Chile, Colômbia, Suíça, França e Islândia”, reforça Tatiana. Para eles, é evidente a missão da Aloia e quais são os caminhos para fazer a empresa crescer ainda mais. “Vamos seguir contribuindo com a logística mundial, por meio do melhor atendimento, com excelência e luxo nos relacionamentos. O mundo está mudando muito rápido e a Aloia continua se adaptando a essas mudanças, que envolve, aprimoramento de todos os processos, IA e conexões”, finaliza Tobias.



“A minha única contrariedade é para injustiças cometidas com crianças, incapazes ou idosos, o que pode me fazer não aceitar o caso”, declara advogado especialista em Direito de Família

Sócio da Euclides de Oliveira Advogados Associados, que leva o nome de seu pai, o Dr. Daniel Oliveira é especialista nas áreas do Direito Civil, com ênfase no Direito das Famílias e Sucessões e em consultoria em Planejamento Sucessório. Natural de Bragança Paulista (SP), o advogado de 42 anos reside na capital de São Paulo com sua família e tem um currículo invejável. A primeira graduação foi em Relações Internacionais, com especialização em Política e Estratégia pela Universidade de São Paulo (USP). Mas o legado da sua família no Direito o fez mudar os rumos de atuação e também seguir carreira como um defensor da lei. “Tinha o sonho de ser diplomata, mas acabei me apaixonando mesmo foi pela advocacia exercida pelo meus pais”, conta o filho do ex-juiz e desembargador, Euclides Oliveira, e da procuradora Maria Lúcia Oliveira. Além disso, o doutor possui uma irmã juíza e outra promotora. “Mi-

inha experiência em casos de famílias e sucessões, bem como a atual condução dos processos em nosso sistema judiciário, me fizeram entender que temos que fazer de tudo para tentar fugir do litígio nas ações de família. É a melhor solução, tanto por conta da demora da sua conclusão, do custo que será dispendido com advogados e, o mais importante, a deterioração de uma relação familiar escancarada nas folhas de um processo litigioso”, afirma. O advogado oferece o melhor auxílio-jurídico aos seus clientes baseado na experiência profissional e sem fazer distinção entre pessoas, cumprindo com o seu compromisso em atuar em defesa do próximo de forma isenta e justa. “Exerço a minha profissão sem preferência de sexo, raça, credo ou orientação sexual. A minha única contrariedade é para injustiças cometidas com crianças, incapazes ou idosos, o que pode me fazer não aceitar o caso”, completa.



“No meu trabalho, faço olhos brilharem e esse é meu propósito”, diz o Dr. Daniel Sene, dentista especializado em reabilitação oral e implantodontia

Ele faz as pessoas sorrirem com os olhos, embelezando seus dentes. “A maior realização que um profissional pode alcançar é encontrar um trabalho que faz seus olhos brilharem. Um trabalho feito com amor ecoa por todos os lugares e dura por muitos anos! Sou grato a todos que me ajudam a construir esse sonho: família, amigos, colaboradores e pacientes”, declara o Dr. Daniel Sene, graduado há 21 anos pela Universidade Camilo Castelo Branco (UniCastelo) com especialização em Peridontia. Pós-graduado em Buco Maxilo Facial nos hospitais Regional Sul e Ferraz de Vasconcelos, graduou-se em lentes de contato dental com Professor Sidney Kina e lentes no sistema Cad Can com o Professor Paulo Kano, respectivamente. Ainda, o profissional é especialista em Reabilitação Oral e Estética Dental. Várias personalidades já passaram por sua clínica, incluindo a empresária Sylvania Design (lentes de contato), o lutador Felipe Sertanejo (tratamento de botox e manutenção), a atriz Renata Brás (porcelanas), o jornalista e apresentador Tiago Oliveira (clareamento), dentre tantos outros. Há mais de 20 anos no mercado, a Tiger Odontologia é reconhecida por sua abordagem moderna e humanizada, transformando o sorriso e a vida de nossos pacientes. Os sócios Dr. Daniel Sene, Dr. Luiz Coli e Dr. Hugo Aguiar lideram uma equipe de profissionais apaixonados e comprometidos, que compartilham dos mesmos ideais e valores. “Juntos, oferecemos um atendimento completo em todas as especialidades odontológicas, com estrutura excepcional, com salas modernas e equipadas, sala panorâmica e estacionamento, investindo constantemente em atualizações e treinamentos para fornecer aos pacientes o que há de mais novo na odontologia”, enfatiza Sene. Além do atendimento dos pacientes, o doutor também se dedica à expansão de sua rede de clínicas em São Paulo, sendo uma em Moema, uma no Tatuapé e mais duas a caminho. “Oferecemos um serviço diferenciado. Realizo implante total, de todos os dentes, em uma semana, isso tudo graças a tecnologia avançada que utilizamos e ao nosso laboratório próprio de próteses, o Infinity Lab, fazendo com que o tratamento do paciente seja super agilizado”, explica o especialista que também é fundador do Centro de Estudos Avançado em Reabilitação Oral - Cultura Odonto, uma instituição de ensino onde ministra vários cursos, como: harmonização facial, implantes carga imediata, entre outros.



A diversidade humana e as questões ambientais e sustentáveis são mote de “Um Muriqui aqui” e “Um Muriqui acolá”

A Cia. Um Brasil de Teatro e Artes leva ao Teatro Alfredo Mesquita dois espetáculos – Um Muriqui Aqui e Um Muriqui Acolá – trazendo a diversidade humana desconhecida de todos, às vezes até quando nós somos essa diversidade, integrando questões ambientais e sustentáveis, filosóficas, sociais e emocionais. A Cia. Um Brasil é um grupo formado majoritariamente por negros, periféricos e LGBTQIA+, que segue os parâmetros curriculares do Ministério da Educação, acreditando que “o ser humano que não conhece arte tem uma experiência de aprendizagem limitada, escapa-lhe a dimensão do sonho, da força comunicativa dos objetos à sua volta, da sonoridade instigante da poesia, das criações musicais, das cores e formas, dos gestos e luzes que buscam o sentido da vida”. Um Muriqui Aqui e Um Muriqui Acolá são espetáculos teatrais infantojuvenis, frutos da pesquisa do ator, dramaturgo, pedagogo e ativista do movimento negro Max Mu, o autor e diretor, com preparação de elenco de Eduardo Silva. As peças pretendem criar uma conexão com a emoção e o cognitivo simultaneamente, trabalhando a saúde emocional e múltiplos conhecimentos de uma forma divertida, prazerosa e com muita qualidade artística, enquanto salvam as florestas do Brasil. Com estas montagens, a Cia. Um Brasil pretende valorizar a diversidade, a pluralidade das culturas viventes às margens do Rio Mono-Capivari, localizado no extremo Sul de São Paulo, último manancial de água limpa da capital, onde sobrevivem, com parques recursos naturais, as aldeias indígenas Tenondé Porã e Krukutu. “O Muriqui, também conhecido como Mono-Carvoeiro, representa essa região em nossas peças. Ameaçado de extinção, o Muriqui, assim como as águas que vem sendo poluídas e as culturas tradicionais, está sendo

sufocado por uma espécie de progresso cujo resultado é o extermínio”, diz o autor. Através do personagem Luãe (Carolina Mota), uma menina negra e rica, e o triste Muriqui (Rodrigo Caldeira), cuja relação começa com uma bandeira do Brasil perdida (por ela) e encontrada (por ele), semeia-se uma esperança de cura, ou a tentativa de curar tanta confusão e angústia dos últimos tempos vividos em todo o planeta, valorizando a natureza em suas múltiplas dimensões. Essa duologia escrita por Max Mu, Um Muriqui Aqui, de 2008, e Um Muriqui Acolá, de 2022, são parte de uma pentalogia em construção do projeto “Integrar-tes Sustentáveis”, tem como objetivo conectar-se com a Terra, com a Água e com os autóctones do Brasil e de São Paulo, integrando-nos cada vez mais conosco mesmos. As duas peças foram contempladas em 2021 na 13ª Edição do Prêmio Zé Renato, da Secretaria Municipal de Cultura de São Paulo e agora estão em cartaz sem patrocínio.

SERVIÇO:

Um Muriqui Aqui: aos sábados, 16h – até 22 de julho

Um Muriqui Acolá: aos domingos, 16h – até 23 de julho

De Max Mu

Local: Teatro Alfredo Mesquita

End.: Av. Santos Dumont, 1770

Classificação indicativa: livre

Duração: 60 min.

Ingressos: R\$ 20; R\$ 10 (meia)

Na bilheteria do teatro, a partir as 14h, em dias de espetáculos

Sympla:

Um Muriqui Aqui

<https://www.sympla.com.br/evento/um-muriqui-aqui/2025049>

Um Muriqui Acolá

<https://www.sympla.com.br/evento/um-muriqui-acola/2025090>



Foto por Gustavo Scatena

**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

O Poder da História de Andrea Perez Correa

Executiva fala sobre a trajetória de 33 anos na área de desenvolvimento humano

A Atualmente, Andrea Perez Correa é Head do Instituto Felicidade Agora é Ciência (IFAC), Life Advance em Potencialização Humana e Organizacional, Palestrante, além de docente convidada no Instituto de Pós-graduação e Graduação (IPOG) e na PUC-RS. Ela é associada da International Positive Psychology Association (IPPA), formada em Letras (Português/Inglês) pela UFF, Mestra em Sistemas de Gestão pela UFF, especialista em Morfossintaxe pela UERJ e em Psicologia Positiva Uma Integração com o Coaching pela UCAM.

Andrea é também palestrante de diversos temas e trainer em projetos de sua autoria para a formação de practitioners em Psicologia Positiva. Além disso, é coautora de diversas obras e jogos sobre Psicologia Positiva e outros temas. Com mais de 33 anos de experiência, atua em áreas como Desenvolvimento Humano, Treinamento, Qualidade de Vida, Idealização de Projetos em RH, Dinâmicas de Grupo, Coaching, Mentoring, World Café e Psicologia Positiva.

No passado, ocupou posições de liderança em Assessoria Administrativa, Treinamento, Gestão de Pessoal e Desenvolvimento de RH em órgãos do Governo Federal. Atualmente, dedica-se ao aprofundamento e à pesquisa do estudo da Psicologia Positiva e à multiplicação de conhecimento através do Instituto Felicidade Agora é Ciência (IFAC) nesta área para o público em geral, organizações e instituições de ensino.

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

Desde muito cedo aprendi que Juntos Somos Melhores e até hoje uso desta prerrogativa em praticamente tudo que faço. É lógico que muitas coisas se processam no intrapessoal e são momentos em que produzimos e nos conduzimos apenas com nós mesmos, mas ao longo da minha trajetória profissional, nada foi tão significativo como a união com outras pessoas. Para isso, num primeiro momento, é preciso ter abertura para outro e conseguir perceber quem, da mesma forma, faz este mesmo tipo de aposta. Sem essa postura de abraçar o outro com suas peculiaridades não se chega a grandes parcerias. E isso requer também que não tenhamos uma postura nutrida de vaidade por conta de postos, cargos, reconhecimentos e tudo que pode inflar uma postura arrogante, mais egocentrada que nos distancia de outras pessoas. Precisamos entender que não somos especiais no sentido de sermos melhores que ninguém: somos especiais quando, sendo quem somos, acolhemos e apoiamos o outro. Unir-se em parcerias, apoios, complementariedade com outras pessoas não é um processo fácil e pode, em algumas situações, ser até decepcionante, quando a contrapartida do outro não contempla a mesma postura edificante, generosa e complementar. Já esbarrei pela vida com situações em que acabei vivendo momentos decepcionantes, por conta de a outra parte, na relação de parceria, objetivar apenas o interesse próprio e querer apenas se aproveitar das oportunidades de networking ofertadas.

Só que esta atitude de crescer e fazer crescer juntos me fez viver uma quantidade muito maior de ótimos momentos e conquistas que de momentos medíocres e decepcionantes. Até porque não fui eu que fiquei com essas “mazelas”, mas sim quem as produziu; sobre o que ainda sinto até pesar. Acho que o que me mantém na aposta do Juntos Somos Melhores é uma convicção ou crença muito forte de que nascemos para nos integrar mutuamente uns com outros, para que possamos viver todas as nossas potencialidades, para que possamos contribuir de alguma forma com todos. Essa postura contagiou a minha jornada profissional em tudo o que faço. Na organização de obras, trago comigo apenas em 5 livros mais de 100 autores, sem nunca ter publicado um livro solo, apenas de minha autoria. Até hoje, optei pela reunião de autores, por mais que as revisões críticas gerassem uma dedicação imensa. Na construção de eventos, na organização e apoio a congressos e simpósios, sempre me dediquei a buscar e abrir possibilidades à indicação e inclusão do maior número possível de pessoas, mesmo que para isso fosse preciso dedicar horas de trabalho sem nenhum tipo de ganho ou remuneração. Na construção de projetos, sempre busquei oportunizar “a primeira chance” para quem estava começando, entendendo a dificuldade dos “começos de jornadas”. Acho que uma postura focada no NÓS, no JUNTOS, seja talvez o que de melhor eu possa transmitir a alguém e acredito que seja disso que a humanidade esteja precisando.

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

Há, aproximadamente, 12 anos atrás eu comecei a me preparar para o momento que seria de minha aposentadoria. Tendo começado uma carreira muito cedo na área pública federal, com 54 anos já teria direito legal a terminar minha jornada de “ativa” e poderia ir para casa e usufruir das “férias permanentes” que esse momento da vida oferece. Só que me conhecendo a fundo, sabia que eu não estaria no momento de “parar” e usufruir de uma vida desprovida do trabalho. Com isso, comecei uma longa jornada de desenvolvimento e resolvi fazer inúmeras formações sobre desenvolvimento humano, pós-graduação e até um mestrado, com foco em dar continuidade ao que sempre me cativou: gente. Minha trajetória profissional foi contemplada pela oportunidade de lidar com pessoas em áreas



organizacionais cujos processos contemplam a gestão de pessoas, os recursos humanos e tudo mais; o que eu queria que, de alguma forma, continuasse sendo o meu trabalho depois da jornada na carreira. E foi lá bem no início de minhas formações que fiz uma prática que me fez prospectar tudo que eu desejava sem amarras ou julgamentos. Neste momento, além de todas as visualizações mentais sobre domínios da minha vida pessoal, contemplei, de igual forma, o que eu, à época, considere como sendo o melhor que eu poderia ser no campo da Psicologia Positiva. O que eu também sabia de certa maneira era o quanto eu precisaria me dedicar para alcançar o que desejava: ser uma profissional que com seu conhecimento pudesse realmente ajudar muitas, muitas, muitas pessoas a serem mais felizes, sendo alguém considerada por um trabalho de qualidade, inspiração e entrega. Segui durante anos até aqui, acreditando que cheguei, de certa forma, a esse lugar que imaginei. Só que percebo que este lugar continua sendo ainda o mesmo lugar de onde comecei: o lugar de uma condição humana que trazemos ao longo da vida, a do aprendizado e do desenvolvimento. Isso me mobiliza e energiza a achar que posso oferecer ainda mais com o que continuo aprendendo ou amadurecendo.

Achar que já cheguei ao que eu desejava, de certa forma, é me engessar na minha jornada humana, nas possibilidades que a vida ainda oferece e no que tenho ou posso deixar nas pessoas.

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

Honestidade. Meus pais sempre me ensinaram de forma exemplar a importância da honestidade em todos os sentidos, contemplada em sua autenticidade e integridade. E essa honestidade me fez ter uma atitude diante da vida que só me trouxe ganhos emocionais e comportamentais e que nutriram todos os domínios de minha vida e do meu trabalho. O maior ganho que tive com a honestidade foi o de me aproximar de mim mesma com muita completude e aceitação: compreender quem sou de verdade, tendo a devida percepção de que, antes de ser um produto do “externo”, sou o âmago da minha essência. E ao longo da vida, foi esta essência que sempre esteve comigo. E isso fez com que a condução do que fiz e faço até hoje em minha vida seja nutrido por escolhas que me completam e se alinham às minhas crenças positivas, valores, interesses e objetivos. E o que percebo cada vez mais é que quanto mais eu me aproximo de mim em essência,



mais eu compreendo o que nasci para ser e fazer. E disso, nós nunca podemos esquecer.

Que legado você quer deixar?

Desde muito nova, eu tenho um desejo de ser daqueles idosos, cujas histórias de vida as pessoas gostam de escutar, por conta dos aprendizados que conseguem extrair. Sabe daquelas pessoas mais velhas que trazem exemplos de humanidade que você almeja viver? Acho que é isso que eu desejo.

O que prospecto de legado e espero que eu consiga, pois isso ainda não está realizado, é que a minha história de existência, concretizada em todas as suas formas e combinações, sirva de exemplo para alguém, não pelo que eu fiz, mas por ter sido quem eu fui. Para mim, talvez, o que de pior eu poderia viver seria olhar para vida e achar que não seguí a trajetória que deveria, por não ter me concentrado no que era a minha razão de existir. Costumo dizer às pessoas que me perguntam sobre qual é o caminho para a felicidade que o atalho mais rápido é você ser quem você é. Simples assim. Isso porque cada um de nós tem algo de muito valor a deixar no mundo e nas pessoas, só que, muitas vezes, não conseguimos acessar essa verdade em nós mesmos. Buscamos nos outros, nas situações, no externo, aquilo que está tão próximo.

Por isso, na minha pretenciosa ambição de deixar um legado observável, é ser inspiração para que alguém possa acessar quem é, sua luz e a sua razão de existir.



Andréia Roma

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

Perdendo cabelo? Confira as dicas para evitar o problema!

Muita gente não percebe, mas acaba agravando a queda de cabelo sem saber. Aliás, o problema traz mal-estar para vida das pessoas já que mexe diretamente na autoestima. Para começar, é preciso cuidar de dentro para fora. Observe sua alimentação, evite alimentos ultraprocessados e prefira na maior parte do tempo, opções mais saudáveis.

Aliás, você sabia que a ingestão exagerada do álcool diminui a quantidade de água no corpo e pode prejudicar a hidratação de todo organismo, inclusive, das madeixas? Fumar também é outro vilão dos cabelos sedosos, em vários sentidos, além é claro, do odor desagradável que fica implantado nos fios. Se você é fumante, não tem jeito. Acredite, você tem mais chance de perder alguns fios extras, isso porque o uso de tabaco pode causar danos ao DNA do folículo capilar e danos à microvasculatura.

Exagerar no café também prejudica o cabelo, já que o excesso de cafeína pode potencializar os efeitos fisiológicos do estresse, e com isso o corpo acaba liberando mais cortisol, e a queda dos fios pode ser mais provável. Na hora do banho, prefira a água morna, porque em temperatura alta, diminui a oleosidade natural dos fios, deixando os fios mais fracos e ressecados. Ainda, lave sempre o couro cabeludo já que o excesso de resíduos pode trazer problemas ao bulbo capilar e potencializar a queda.

Outra dica crucial: não durma de cabelo molhado. A atividade pode causar doenças inflamatórias, como a dermatite seborreica. E, claro, fuja do excesso de calor. A chapinha, o babyliiss e o secador podem queimar os fios e causar muitos estragos. Use sempre um protetor térmico e mantenha os acessórios a uma distância segura do couro cabeludo.

Além disso, doenças intestinais, endocrinológicas e o Covid também podem causar problemas capilares. É importante estar atento a sinais e consultar um dermatologista e um terapeuta capilar, para ajudar no processo. Finalmente, o estresse também influencia muito na queda de fios, então invista em atividades físicas para liberação de endorfina! Gostou das dicas? Então cuide de suas madeixas e fique ainda mais bonita!



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista, terapeuta capilar e maquiador. @clauspitaoficial

Fashion Beauté

O melhor da beleza e do bem-estar para você!



Linha Meu Cacho Meu Crush Inoar Cosméticos
Indicada para cabelos ondulados a crespos, a linha cuida dos fios desde a lavagem até a finalização, definição para as curvas e controle do frizz.



Vult Hidragloss
Rico em ácido hialurônico e com um blend de vitaminas e óleos especiais que revitalizam os lábios e promovem hidratação profunda, com toque macio que não fica pegajoso e não escorre.



Colônia Minions Eureka Jequití
Escolhida pela casa de fragrância Symirise, a colônia possui ingredientes com propriedades que trazem felicidade, segundo a neurociência, com notas de bergamota, jasmim, pera, musk, entre outras.



Blindagem Max Love
Seleção de óleos que promove textura mais cremosa para diferentes produtos de maquiagem, que ficaram danificados na aplicação devido ao ressecamento.



Leave-In Acidificante K.Fiber
Tratamento pós banho e de uso constante em cabelos desgastados, com fórmula multibenefícios que une reparação, emoliência e equilíbrio aos fios.



Colônia Splash Eu Candy Love Jequití
Com uma fragrância frutal vibrante, convida as mulheres a amarem sua beleza, enquanto despertam o seu lado doce e vivem os grandes prazeres da vida.



Máscara Facial Pró Juventude Vult Care
Com efeito peel off, elimina as células mortas, acelerando a renovação celular, que melhora a textura da pele, hidrata, limpa e devolve a vitalidade natural.



Loção Hidratante Nutriol Darrow
Com fórmula exclusiva com Vitamina C, para ação antioxidante revitalizante com 48 horas de hidratação e fortalecimento da barreira cutânea.



Mousse Tint, Bioart
Possui biofórmula líquida, suave, aveludada com acabamento em pó e secagem rápida. Conta com ativos que nutrem e possuem propriedades que estimulam a elasticidade da pele.



Sabonete Líquido Acetinado Lily O Boticário
Toque acetinado e perfumado para uma limpeza funcional que mantém a hidratação da pele através de um ritual de selfcare mais envolvente.

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Dra. Fatima Carneiro Fernandes conta que a Medicina é uma trajetória

“Considerando a trajetória médica, é estudo para a vida inteira. Cada especialidade com suas nuances, temos avanços tecnológicos, farmacológicos, novos protocolos. Atualização e estudo fazem parte de todas as profissões, mas na área médica é diária. Os estágios no exterior, conhecer outras instituições e serviços devem fazer parte da estratégia de todo estudante, graduação ou especialização.”

Dra. Juçara Cezario da Silva reflete que a Medicina é das mulheres

“O feminino na Medicina é uma conquista e a presença de uma mulher negra e periférica nesse universo é libertador! Na atualidade, o número de mulheres que ingressa na faculdade de Medicina vem crescendo, entretanto ainda encontramos poucas com as minhas especificidades, principalmente na academia, por isso a representatividade se faz necessária. Me sinto responsável por isso. “Quando a mulher negra se movimenta, toda a estrutura da sociedade se movimenta com ela”, frase de Angela Davis”.



Dra. Kathy Rezende Vilela ressalta os desafios da vida da mulher na Medicina

“Mas é bom ressaltar que a vida da mulher médica que decide formar uma família, com marido e filhos, não é muito glamorosa, muito pelo contrário, é cansativa, apesar de ser muito prazerosa. No meu caso, gerenciava minha casa, o consultório, atendia os pacientes, fazia cirurgia, era esposa, dona de casa, profissional, mãe e empresária... E esse papel multifunção precisa ser bem administrado, pois, senão, algo vai ser deixado de lado ou vai ser mal executado.”



Dra. Lauren Cristina Fialho Nether acredita em seus sonhos

“Minha meta é também trabalhar em uma organização voltada para projetos sociais que priorize a saúde mental. Quem tem sonhos ou metas que fazem vibrar o coração deve persistir até a grande conquista e, se o caminho for a Medicina, prepare-se para uma carreira maravilhosa, recompensante e repleta de emoções”.



Dra. Letícia Porciuncula e os desafios das mulheres na Medicina

“É notável que os homens ainda são maioria entre os médicos em atividade no Brasil, mas a diferença em relação às mulheres vem diminuindo ano a ano. Infelizmente, ainda existe algum tipo de discriminação na atuação das mulheres em todas as áreas. As formas são variadas, desde interrogar sobre suas competências, confundir com outros profissionais de equipe, até os próprios colegas profissionais causarem certo desconforto. Mais perceptível é a segregação em relação aos cargos de chefia, nas instituições de saúde, não por falta de desejo de ascensão profissional”.



Dra. Lívia Maia Lellis afirma que a Medicina afeta a humanidade

“Ilusório seria afirmar que a escalada enquanto humana não se deu – e se dá – junto à escalada cirúrgica. Quem sou e quem ainda quero ser como pessoa determinam, também, a cirurgiã do presente e do futuro. O exercício da Medicina pode afetar a humanidade do (a) médico (a), assim como a humanidade carregada pode interferir nos desígnios da profissão”.



Trechos retirados do livro Mulheres na Medicina, da Editora Leader



Dra. Luana Oliveira sentiu na pele a discriminação

“A Medicina é ainda uma profissão elitizada, mas, graças às cotas raciais, a realidade parece estar mudando, claro, ainda longe do ideal. Na época em que ingressei na universidade, apenas pessoas brancas e ricas vindas de escolas particulares conseguiam cursar Medicina. Eu era uma das poucas exceções, primeiro por ser negra e depois por ter vindo de uma família comum, nada tradicional. Aos poucos fui me adaptando física e emocionalmente àquele novo mundo.”

Dra. Luciana Campos faz uma Medicina Integrativa

“Meu objetivo é fazer a Medicina que acredito: conhecer o meu cliente a fundo, iluminar suas decisões com a ciência, facilitar seus processos no cuidado da saúde, apoiá-lo nos momentos de dificuldade e comemorar com ele os sucessos. Procuo integrar à prática médica conhecimentos de Nutrição, Psicologia, Filosofia e Artes, que reconheço terem papel essencial no bem-estar do ser humano. Espero dessa forma servir honradamente a esse ofício que me permite “curar algumas vezes, aliviar quase sempre e confortar sempre”.



Dra. Mariana Lopes de Azeredo decidiu correr riscos

“Play it safe.” Em uma tradução pra lá de livre – e pra dentro do contexto para o qual eu gostaria de trazer vocês –, é algo como “não corra riscos”. Como mulher – e como uma mulher médica – eu escutei isso muitas vezes. Desde muito pequena, todas nós fomos, de uma forma ou outra e através de muitas experiências, quase que imperceptivelmente, condicionadas a tomar decisões que não só minimizassem a margem de erro, mas que – também – nos impediam indiretamente de aprender como é se destacar em alguma coisa. Na Medicina e na vida, não se arriscar é um grande erro. E, talvez, esse fosse o conselho que eu menos daria a alguma das minhas colegas mulheres”.

Dra. Melissa Machado acredita que as mulheres dominaram a medicina

“...o futuro da Medicina é feminino! As mulheres são a personificação de como deve ser a Medicina bem exercida: somos cuidado, empatia, coragem e persistência. E, por que não, também um pouco de insistência para quebrar os paradigmas de uma sociedade machista, não é mesmo? Então, lembre-se: Medicina é substantivo feminino”.



Dra. Natália Araújo: o hospital não é como as séries de TV

“Ao entrar na faculdade, queria ser a “Dra. House” dos seriados, diagnosticar casos difíceis e salvar vidas, como nas séries de emergência. Conforme avançamos em diferentes áreas, nos conectamos com algumas e descartamos outras por completo, ao vislumbrar a prática. Pode ser bastante surpreendente, cogitar o que jamais imaginamos e rever nossos objetivos. O fato é que muitos sofrem neste processo. Comigo não foi diferente. Há quem se desiluda com o que queria; há os que descobrem uma paixão repentina por uma especialidade e mudam e os que chegam ao fim da faculdade (ou da residência) ainda tentando se encontrar.”



Dra. Ohalis Fernandez aprendeu com a resiliência

“Sou cubana e me orgulho muito de ter tido uma infância cheia de desafios e adversidades, pois esta é a base que sempre precisei para ter força e seguir adiante. Quando estamos cansados ou quando temos que tomar decisões importantes, muitas vezes é nas lembranças de superação da infância que encontramos as respostas”.



Trechos retirados do livro Mulheres na Medicina, da Editora Leader



Você conhece seu signo lunar?

Será que você conhece seu signo lunar? E sabe como aproveitar as fases da lua em seu benefício? O signo lunar representa as nossas necessidades emocionais e como sentimos a vida. A Lua mostra seu mundo emocional, como as emoções são sentidas e digeridas. Quando você conhece a energia, consegue identificar se está utilizando-a de forma correta, como impulso de crescimento ou como autossabotagem.

A posição da Lua também conta sobre sua infância, como sentiu e absorveu as emoções da sua mãe, como se nutriu emocionalmente dessa mãe, quais necessidades não foram supridas, quais carências traz desse período, como seremos como pai e mãe e como vamos alimentar essa família emocionalmente.

A Lua é um arquétipo do feminino representa a natureza básica de nossos instintos e sentimentos. Ela tem uma influência direta sobre a mente e essa influência pode ser captada e sentida de diversas formas durante cada fase.

É símbolo de nossas emoções, intuição, hábitos, reações espontâneas, zona de conforto e o lado mais inconsciente e reativo da nossa personalidade. Simboliza também a mulher, o feminino e o instinto materno. Além disso, também é um dos símbolos do sono e dos sonhos, do passado e da memória que temos dele. É responsável pelas nossas necessidades emocionais básicas, alimentação física e emocional, segurança, conforto e bem-estar.

Entender a Lua no mapa astral também pode dar informações sobre a experiência emocional que ficou registrada no inconsciente com a nossa mãe. Sendo assim, o signo lunar é muito importante para compreender como foi sentido e internalizado o relacionamento com os membros da família, com os amigos e interesses amorosos, além de indicar o quanto as emoções do outros interfere nas nossas e como reagimos diante dos sentimentos alheios.

A **Lua** está conectada aos ciclos da natureza, assim como aos ciclos do nosso corpo e aos nossos hábitos

enraizados, sendo um dos elementos que interage com as nossas emoções. Representa tudo que fazemos sem raciocinar, toda comunicação feita de forma emocional de forma intuitiva ou instintiva. Como regente do nosso mundo interior, é o lado que se revela somente na intimidade. É o que dita a forma como agimos por instinto, que aparece quando enfrentamos uma crise. **Em momentos de grande tensão, as características lunares são expostas** e podem fazer com que a pessoa aja de forma menos racional e mais passional e emocional.



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@astrologafernandapalhares



O estresse de cada dia

Você provavelmente já passou ou está passando por um momento de grande estresse, não é mesmo? Mas, você sabe o que realmente acontece com nosso organismo quando estamos nesses momentos em que parece não existir saída? É justamente esse o tema da nossa conversa de hoje: os reais impactos do estresse na mente e no corpo. Alguns estudos comprovam que o Brasil é o país que tem o maior número de pessoas com ansiedade e por consequência mais estresse. Esse alto índice está relacionado a inúmeros fatores, dentre eles: fatores econômicos, sociais, culturais e principalmente, comportamentais. Sobre os fatores econômicos, podemos refletir so-

bre a dificuldade existente no país no que se refere ao perfil de trabalhos existentes, às oportunidades de estudos e carreira com salários dignos, aos entraves criados por políticas para o pleno exercício do empreendedorismo, aos altos impostos e custos para desenvolver determinadas profissões, ao descaso de alguns setores públicos com algumas regiões do país e também a ausência de um ensino de gestão financeira desde os primórdios do período escolar para evitar a escravização por boletos intermináveis - claro que outros exemplos podem ser usados, mas irei prosseguir com nossa reflexão, pois precisamos entender os impactos do estresse gerado por essas dificuldades em nossa mente e no nosso organismo. E para compreendermos esse ponto, podemos utilizar o fator

comportamental (que carrega em síntese os fatores sociais e culturais).

Quando falamos em fator comportamental, podemos pensar desde pequenas até grandes ações humanas, como por exemplo, o comportamento alimentar que é baseado em uma cultura ocidental que intensifica o consumo de fast-foods, frituras e alimentos com alta carga inflamatória. Podemos ainda pensar sobre o comportamento perante às dificuldades da vida - é evidente a falta de resiliência ao estresse nesse mundo moderno. E por falar em resiliência ao estresse, você sabia que existe um neurotransmissor responsável por ela? Sim! É justamente a serotonina que nos permite agir e reagir de forma mais equilibrada diante dos estresses da vida diária, além claro de estar envolvida em outras atividades bioquímicas do organismo, como o movimento peristáltico do intestino - você nunca ouviu o termo “estar enfezado”?

Porém, precisamos entender de antemão que o sistema de resposta ao estresse do nosso organismo é o mesmo dos nossos antepassados: liberamos os mesmos hormônios e neurotransmissores dos homens e mulheres que no passado tinham fatores estressantes mais bem definidos - fome e possibilidade de morte perante um predador da natureza. Mas, e no mundo atual, quais são os agentes estressores? Vou selecionar alguns para você refletir, como: boletos intermináveis, fechadas no trânsito, ausência de um “bom dia” do companheiro ou da companheira, mau-humor do chefe, conflitos familiares, dificuldade de sobrevivência básica pela constante alta dos preços dos alimentos, trânsito cada vez mais intenso, incentivo à vida digital que pode gerar uma busca constante por curtidas e visualizações, medo pelo aumento da violência e insegurança que não é mais uma característica única dos grandes centros urbanos. Enfim, os exemplos seriam intermináveis e o ponto é que diante desses elementos nosso organismo libera altas cargas de cortisol, adrenalina e noraepinefrina da mesma forma que nossos antepassados diante de uma possível situação de morte.

Agora, pense comigo: como é viver diariamente num campo de batalha sem descanso? Será que nossa mente e nosso corpo conseguem suportar essa alta carga sem adoecer? Com certeza, não! Esse estresse diário e ininterrupto está cada vez mais aumentando nossa inflamação interna e o nosso estresse oxidativo - fatores primordiais para o desenvolvimento de inúmeras doenças. E é sobre esse ponto que podemos refletir: quanto vale a minha paz? Será que estou com-

prando estresse dos outros e deixando de viver minha própria vida de forma autoral? Será que me tornei refém do estresse da vida moderna?

É claro que o estresse nunca deixará de existir na sociedade - você é quem irá definir os impactos dele na sua vida. Aliás, o estresse quando resolvido também apresenta benefícios para a vida humana. Você sabia que a criatividade provém justamente de situações de estresse? Que os exercícios físicos também promovem um estresse no organismo? Que o ato de estudar gera um estresse psicológico? Porém, todos eles tem o tempo certo de começar e de finalizar (resolução). O grande vilão para a saúde humana é o estresse que não encontra uma possibilidade de resolução, de saída e acaba se tornando crônico. Viver diariamente com seu foco de estresse é estar caminhando rumo ao adoecimento, pois a mente num estado de estresse pode sofrer um fechamento de circuito e não encontrar possibilidades de solução, passando a se comportar como um agressor ou mesmo paralisando num estado de vítima, não só pelo movimento psicológico, mas também pela cascata bioquímica liberada nesses momentos.

Então, qual é o caminho para não adoecer perante o estresse? A resposta é simples, mas não é tão fácil, pois envolve grandes mudanças. Porém, a chave principal é entender que nosso organismo é um terreno biológico e portanto, precisa de uma boa alimentação, suplementação e exercícios físicos para que ele não se torne um terreno fértil para doenças e dificuldade de resoluções de conflitos mentais por carência de nutrientes ou desequilíbrios em órgãos correlacionados à saúde mental. Simultaneamente, é buscar o protagonismo da vida e deixar de vender sua paz por pequenas ofensas ou desafios diários e para isso é primordial buscar uma avaliação da sua própria história, conhecer suas dificuldades e habilidades e deixar de viver sua vida de forma que ela seja resultado das ações de terceiros. Dessa forma, o estresse será positivo e não mais atrapalhar sua jornada de crescimento e aprendizados.



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 Esfíncter da Democracia

Quem diria que a “evolução” da democracia chegaria a este nível intelectual, social e porque não, inseguro! Em sinais claros sob a ótica filosófica, Edmund Burke já embalava o presságio ninar maquiavélico sobre o caráter do indivíduo do século XXI, ao mencionar: “um curso constante de sabedoria e virtude, é algo temerário colocar homens para viver e negociar cada um pelo seu próprio estoque privado de razão”. Vivemos um momento histórico decadente, onde os conceitos moral, social e cultural estão em rota de colisão. A política apresenta sua pior performance e, conseqüentemente vive seus estágios finais de forma crática (de cratos, “poder”), onde a sociedade é dirigida pelos membros que dominam o dinheiro, portanto, a Plutocracia. Logo, o dinheiro

toma a condição de dominador comum de todas as coisas, tornando o Estado num amplo balcão de negócios que o consome, demoniza e desmoraliza, assim é na Argirocracia. Nessa toada, surge o domínio “das vontades” e com ela, a desordem destruidora, Oclocracia. O eixo de apoio para a derrocada de um país e sua democracia se dá quando o *cratos* (poder) são confiados a homens poderosos, seja por meio do dinheiro ou político, dos quais se utilizam dos meios institucionais para salvaguardar seus interesses particulares e ocultos em meio à sociedade. O uso da máquina Estatal faz com que a ordem natural do Estado Democrático de direito, revestido pela Constituição Federal seja violado de maneira abjeta. Nesse contexto, todas as questões nunca serão a questão de nada, pois, por qual razão devem solucionar um problema quando, em verdade, se pode tirar pro-

veito dele? Recentemente criaram uma horda de interessados em solucionar os “problemas” da nação, mas, os problemas não são de interesse da nação, porém, são problemas que mais se parecem com entraves que podem dar ao país estabilidade financeira, social, crescimento no mercado mundial, reconhecimento e notoriedade ao resto do mundo. Todavia, esses adjetivos parecem não fazer parte das reais intenções daqueles que se intitulam como os “líderes da nação”. A bússola política sensorial é fisiológica e não técnica como deveria ser a sua base de sustentação. Cito como exemplo o período eleitoral onde os assuntos difundidos são sempre os mesmos: saúde, educação, segurança e transporte. Todos revestidos com a máscara do Santo Salvador discutem de maneira pontual, detalhada, objetiva e encontram a solução para todos os problemas existentes do país. Após a posse no cargo, são acometidos pela Alzheimer e não se recordam sequer do pastel que comeram na feira livre durante a campanha. O Norte dessa bússola fisiológica logo toma novo rumo e passa a apontar para o norte do

desacerto e da decadência. Destarte, todo vigor e musculatura apresentado durante as campanhas perde sua massa e suas fibras. Como na saúde, a política deve estar sempre em sua melhor forma. Podemos citar a título de exemplo o esfíncter: “Esfíncter é uma estrutura, geralmente um músculo de fibras circulares concêntricas dispostas em forma de anel, que controla o grau de amplitude de um determinado orifício. Três esfíncteres, em especial, merecem mais atenção: o esfíncter cárdico, o esfíncter anal e o esfíncter pilórico, que faz comunicação entre o estômago e o duodeno”. Quando perdemos a força muscular, permitimos que o corpo padeça pela falta de elementos necessários à resistência natural e, assim tornar frágil aquilo que um dia foi firme. O tratamento dado por parte de um seguimento governista tem afetado diretamente a forma interpretativa

do conceito rígido e pétreo ao direito à liberdade de expressão. Muito incomoda esse novo conceito, volátil e em excesso as práticas deliberadas acerca de algumas narrativas. Sem contar o ativismo político partidário do bloco judiciário que traz em seus últimos litígios, o ar teratológico ao ponto de considerarmos risível a aplicabilidade da doutrina e das normas. Num tempo distante eu, me permito lembrar em minhas hipotéticas narrativas dos idos dos anos 1990, sobre a existência, ainda que prematura da censura velada. Hoje, acredito que o velado foi expurgado e deu voz a iniciativa intencional e ideológica de certas personalidades de relevância nacional que imprimem velozmente e sem precedentes, a “caça” a seus desafetos. Basta abrir o noticiário e logo nos deparamos sob o potno de vista moral (dos mais velhos talvez) com as atrocidades jurídicas e políticas, onde agentes voltados aos interesses públicos e comprometidos com a idoneidade são perseguidos com a espada Dâmocles. O protagonismo do judiciário trouxe inovações das quais, no futuro saberemos os reais resultados. Agora, basta vestir a carapuça de paisagem, fingirmos de que nada disso é capaz de nos atingir e rezarmos à Deus (aos poucos que ainda detêm um pouco de fé). Vale ressaltar que a Democracia foi conquistada à duras penas, onde em verdade, é o regime político do qual os cidadãos “participam” igualmente no aspecto dos direitos políticos, por meio de seus representantes ou DIRETAMENTE, seja no desenvolvimento, na criação de leis exercendo o poder da governação mediante o sufrágio universal (voto). Ter representantes não significa que serão nossos Santos Salvadores, mas, cabe a nós uma participação efetiva ao ponto de não permitir que nos tornemos reféns do sistema ou sejamos lançados na lista do assistencialismo social que escraviza o cidadão em virtude da oferta. Por fim, a Liberdade de Expressão está contida na Democracia, assim como os governantes deveriam estar comprometidos para com o povo. Nessa fragilidade muscular experimentada na Liberdade de Expressão e, sobretudo a constante violação à Democracia não podemos cruzar os braços pois, não há musculatura suficiente capaz de preservar o esfíncter do povo.



Dr. Emerson Tauyl

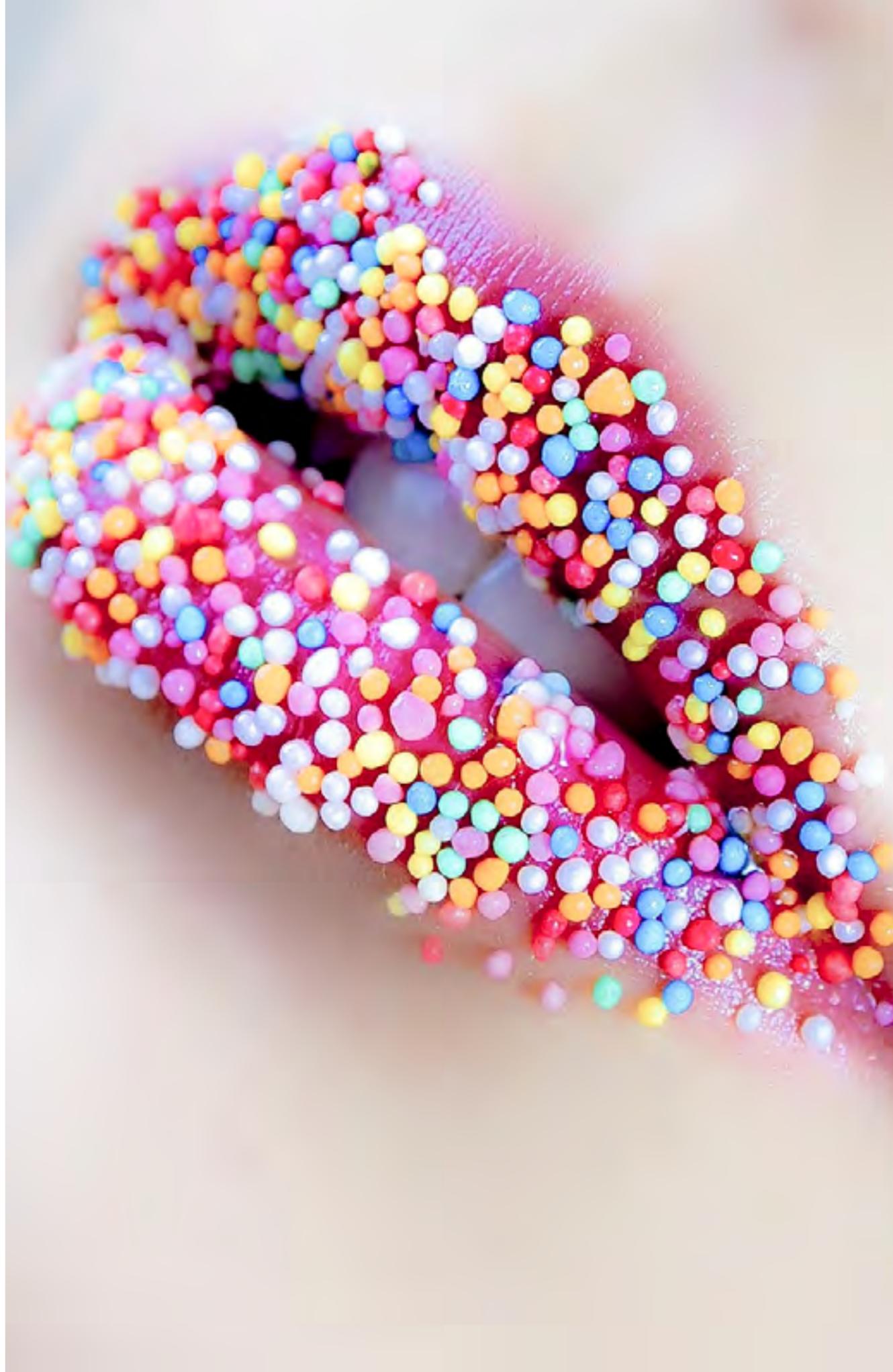
Advogado criminalista, especializado em Direito Militar e Segurança Pública, com escritórios em São Paulo e Praia Grande
@emerson_tauyl

Tenha a boca que você sempre sonhou (e sem métodos invasivos!)

Quem nunca sonhou em ter os lábios tão lindos como o de Angelina Jolie? Afinal, uma boca volumosa é desejada. Aliás, o boom do momento são lábios bonitos e com um contorno invejável. É claro que a moda da boca em evidência vem também do avanço tecnológico na área de estética, com técnicas e produtos mais seguros e eficazes para aumentar ou realçar os lábios tanto em relação ao contorno como o preenchimento do lábio como um todo. Atualmente, há muitas opções, entre elas, os preenchimentos labiais com ácido hialurônico, que se tornaram populares devido à sua capacidade de proporcionar resultados naturais, seguros, mais acessíveis economicamente e por serem temporários.

Outro motivo importante para a tendência é a influência da mídia e das redes sociais, onde a aparência dos lábios tem sido muito evidenciada e considerada um símbolo de beleza, sensualidade, fortalecimento da autoestima e empoderamento feminino. Aliás, essa vaidade também tem invadido o território masculino, viu?

Mas por que investir em cuidar dos lábios? E o que acontece com eles no passar dos anos? Com o passar do tempo, os lábios podem perder algumas das características associadas à juventude devido a diversos fa-



tores, incluindo o processo natural de envelhecimento por meio da atividade muscular repetida e exposição a influências externas como as questões genéticas, estilo de vida, alergias e exposição solar

Dentre as mudanças mais comuns que podem ocorrer estão a perda de volume, rugas e linhas finas ou mais profundas, perda da definição, desidratação e perda de coloração. Com o envelhecimento, ocorre uma diminuição na produção de colágeno e elastina, duas proteínas essenciais para a firmeza e elasticidade da pele. Isso pode levar à perda de volume nos lábios, tornando-os mais finos, menos cheios, ressecados e sem brilho.

É importante ressaltar que essas mudanças podem variar de pessoa para pessoa. No entanto, existem muitas opções de tratamentos disponíveis para ajudar a restaurar algumas das características associadas à juventude dos lábios, se assim desejado.

Além disso, vale ressaltar que simbolicamente, os lábios representam a nossa comunicação com o mundo e de acordo com a imagem que temos de nós mesmos, incluindo a forma como vemos nossos lábios, esta percepção e sentimento pode afetar nossa autoconfiança, autoestima e a maneira como nos relacionamos com os outros.

Mesmo com tanta importância, ainda tem muita gente que tem medo de exagerar nos procedimentos. Mas vou lhe dar a boa notícia! É possível ter lábios bonitos, sem métodos invasivos. Hoje, há muitos cosméticos no mercado, que auxiliam, nesse quesito. Vou citar algumas possibilidades:

Hidratantes labiais: os balms ou hidratantes labiais são formulados para fornecer hidratação e nutrição aos lábios, ajudando a manter sua suavidade e prevenir o ressecamento.

Protetores labiais com FPS: protetores labiais que contêm filtros solares ajudam a proteger os lábios dos danos causados pelos raios UV. Isso é especialmente importante quando expostos ao sol por longos períodos.

Gloss labial: podem proporcionar brilho e um toque de cor aos lábios. Além disso, eles podem ajudar a criar a aparência de lábios mais volumosos e hidratados.

Batons: existem diferentes tipos de batons disponíveis, como batons líquidos, batons em bastão e batons em forma de lápis. Eles oferecem uma variedade de cores e acabamentos para realçar a beleza dos lábios.

É importante ressaltar que os cosméticos labiais podem oferecer benefícios adicionais, como coloração, realce do contorno labial e melhoria da aparência estética. No entanto, é essencial escolher produtos de qualidade e adequados às necessidades individuais, além de seguir as recomendações do profissional de saúde.



Dra. Flávia Maklouf

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



Direções que vão lhe surpreender!

Não se intimide quando for puxado em duas (ou mais) direções. Esta pode ser uma situação muito gratificante para você. Sempre que possível, busque o equilíbrio. Procure aquele ponto ideal em que você sabe que pode conciliar suas responsabilidades.

Áries O Louco

Acredite em si mesmo e ouça seu coração, não importa o que os outros possam pensar. Siga a intuição e em frente.

Touro O Eremita

Nesses momentos de paz e tranquilidade, você terá uma compreensão mais profunda de quem você é e do que deseja.

Gêmeos A Roda da Fortuna

Neste período, a probabilidade de seu crescimento profissional e financeiro é alta. Use bem esse tempo.

Câncer A Temperança

Sua aparência marca o momento perfeito para pensar sobre suas ambições e definir objetivos. Tenha foco e força.

Leão 7 de Paus

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

Virgem 9 de Paus

Não se deixe dominar pela desconfiança que habita seu coração e sua mente, se permita ser tocado por quem lhe quer bem verdadeiramente.

Libra As de Copas

Você está pronto para dar e receber amor sem reservas. Portanto, prepare seu coração para transbordar de amor e felicidade.

Escorpião 7 de Copas

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

Sagitário 3 de Espadas

Esse é o momento de rever as parcerias e ficar atento para não se dedicar a áreas que não trazem satisfação profissional.

Capricórnio 9 de Espadas

É tempo de olhar para a própria mente e começar a cuidar dela para que não sofra boicote de seus próprios pensamentos.

Aquário Cavaleiro de Espadas

Você está no caminho certo e as recompensas pelo seu esforço lhe serão entregues no devido tempo.

Peixes 4 de Ouros

Aprender a ser livre o ajudará a ser mais flexível em relação às suas crenças e medos. Se permita e viva.



Katina Santos

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



Exercício físico faz bem para saúde mental

Fazer exercício vai além da imagem, já que a prática traz muitos benefícios para saúde mental. Sim, com atividades é possível regular a capacidade cognitiva e diminuir a ansiedade e o estresse em geral. Sem falar nos bons resultados no alívio da depressão.

Uma pesquisa feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) chegou à conclusão de que é ideal que se faça 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a intensa por semana para adultos e uma média de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Mas infelizmente, cada vez mais temos sedentários no mundo.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) alegam que cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. E o número piora entre os jovens: 84%. Começar a fazer uma atividade física não é uma tarefa fácil, mas é preciso lembrar da importância de se praticar para que isso se torne um hábito.

Ao praticar exercícios físicos há a liberação de endorfina, dopamina e serotonina, substâncias essenciais para

regulação do humor e, claro, da saúde mental. Ainda, a atividade física regulariza o sistema cerebral e traz muito mais energia a quem investe.

Vale ressaltar que a prática de atividades físicas não significa ir à academia todos os dias. Cada um pode encontrar seu caminho, pode começar com caminhadas, ida às escolas de dança, treino de pilates, se contorcer na ioga, pular corda e muitas outras ações que movimentem seu corpo.

Inclusive, é percebido que pessoas que começam a praticar exercícios físicos tendem a mudar todo seu contexto de vida, levando uma vida mais regrada, com melhor alimentação e mais animado para viver. Se animou para ter uma vida melhor por meio de exercícios físicos? Conte para gente!



Danielle Felix

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

@danifelixpersonal



Instituto pioneiro nas soluções e inovações em educação, treinamentos e formações, publicações e consultorias com a Ciência da Felicidade, no Brasil e no exterior.

Andréa Perez Corrêa

HEAD do Instituto Felicidade Agora é Ciência



felicidadeagoraeciencia.com.br



[andreaperez.ifac](https://www.instagram.com/andreaperez.ifac)

#JuntosSomosMelhores

