

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

OUTUBRO 2023 | Nº 33

EDITORA
LEADER

ESCRITA
O poder da
comunicação

MENU
Cardápio amazônico



Susana Jabra
Conselheira e
mentora há mais
de 35 anos

HELIO DE LA PEÑA

O humor não tem limite, quem tem
limite é o humorista e o público

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!

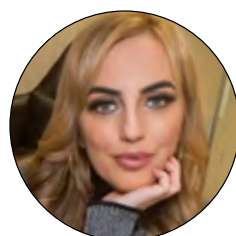


180.000
VIEWS EM NOSSO PORTAL

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

Humor com talento que vem de berço

Sabe quando a gente entrevista alguém que admira? Foi assim com Helio de La Peña, porque esse artista é mais que completo e é o puro exemplo da superação, não só pelo fato de ser preto, famoso, ter uma família linda e uma carreira invejável: ele é um 60+ais daqueles que a gente senta para conversar com entusiasmo, admiração e respeito. Por quê? Ele fez do limão mais que uma limonada e sabe disso. Sou fã de carteirinha até porque ele tem uma habilidade e inteligência inegociáveis e somos colegas da escrita, já que o Helio também é roteirista. A entrevista desta edição está imperdível, assim como todas as páginas desta edição! Aproveite!



Renata Rode

Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



Andréia Roma

CEO da Editora Leader



REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

CEO Editora Leader
Andréia Roma

Departamento Comercial
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

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



SUMÁRIO



10 BELEZA
Alopécia na melhor idade

14 HELIO DE LA PEÑA
O humor que salva

26 BOA PEDIDA
Menu com opções marinhas

31 ATUAL
Pessoas e lugares que fazem diferença

42 ECLIPSE
A influência em nossas vidas



46 MENTE
Como conquistar riqueza

52 PREVISÕES
Dos signos com o tarô



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 LANÇADOS RECENTEMENTE



Passarela

IZA é a nova embaixadora de Pantene

A Pantene anunciou a cantora IZA como sua nova embaixadora no Brasil. Para celebrar, a marca criou a campanha “PantenIza”, que une o nome da marca ao da artista. O movimento eleva o cabelo a sinônimo de identidade, história e atitude, ou seja, “pantenizar” representa o ato de transformar seu cabelo, seja ele crespo, liso, cacheado, ondulado, colorido, solto ou trançado, em um cabelo Pantene. “Crescer nos anos 90 como uma menina preta de cabelo crespo me fez ter uma relação difícil com o meu cabelo. Eu não via pessoas parecidas comigo na TV, na mídia ou em lugar nenhum. Receber esse convite para ser embaixadora de uma marca tão grandiosa dá um quentinho no coração. Sempre gosto de lembrar que eu posso sim representar algumas mulheres pretas, mas não todas, porque somos plurais, diferentes e precisamos de mais espaço. E o que eu achei de Panteniza? Eu ame! E aí, bora pantenizar comigo?”, convida a cantora.



Revelação apresenta seu novo single “Revela Samba Beach 2 - Lado B”

Chegou às rádios de todo o Brasil o novo single do grupo Revelação. A faixa “Reciprocidade” faz parte do novo audiovisual do grupo “Revela Samba Beach 2 - Lado B”, lançado recentemente. O hit fala sobre o amor de um casal, que tem como pilares a verdade, a lealdade e a intensidade. “Essa música já tem sido sucesso nas plataformas digitais. Estamos muito felizes em disponibilizar agora também para o público ouvinte das rádios em todo o Brasil”, comemora Mauro Jr, integrante do grupo. Com conceito “sunset beach club”, o projeto “Revela Samba Beach 2 - Lado B” é uma “Label Party” com 30 faixas, incluindo inéditas e regravações, como “Reciprocidade” e “Mal Resolvida”, que acumula mais de 2 milhões de visualizações no YouTube.



“Dois Fugitivos”, de Simone Mendes, se destaca no Top 50

Cantora emplaca três músicas do projeto Cinilante entre as mais executadas e comemora a 41ª posição no Spotify. Emocionada, a sertaneja declarou: “Me sinto tão abraçada e amada por todos meus fãs, que eu não sei nem como agradecer tamanho carinho. Muito obrigada por viverem esse sonho comigo!”. Com 10 milhões de ouvintes na plataforma, essa numerosa quantidade de fãs resulta do sucesso do álbum Cinilante, encabeçado pelo megahit Erro Gostoso (188 milhões de plays), uma das canções mais executadas da principal plataforma de streaming no Brasil.



Quest lança novo álbum “De Volta ao Novo - Volume 1”

Dos versos da faixa-título ‘De Volta Ao Novo’ nasceram também o nome e o conceito desse novo álbum, que remete, entre outras reflexões, à força e à importância da decisão da banda por essa ‘reconexão’ artística em busca de um novo repertório. “Nossa resiliência após tantos anos de caminhada juntos reafirma conceitos muito poderosos como amizade, amor, respeito-mútuo, coragem e a união de forças, em prol de um futuro próspero para nossas vidas e de nossos fãs, que se entrelaçam e espelham a nossa própria existência. “De Volta Ao Novo” é, para nós, antes de tudo, uma grande vitória”, celebra Rogério Flausino, vocalista da banda.

É nesse astral que o Jota Quest lança agora seu primeiro álbum de estúdio desde “Pancadélico”, de 2015. Dando continuidade à campanha de lançamentos e celebrações de seus 25 anos de carreira; o projeto é dividido em dois volumes. “De Volta Ao Novo – Volume 1” já está disponível em todas as plataformas digitais. Contendo nove faixas inéditas, incluindo feats com Herbert Viana, dos Paralamas do Sucesso, na balada “Fi-



que Bem”, e com o jovem Nairo, na dançante “Seguindo Meu Flow”, a primeira parte do projeto traz ainda composições com novos e antigos parceiros de trabalho. Estão presentes nomes como Nando Reis, em “Só o Amor Liberta”; Vitor Kley, em “Numa Boa”; e Nairo, Dougie e Tiê, em “Seguindo Meu Flow”.

O cabelo também envelhece, mas há tratamentos eficientes

Assim como outras partes do corpo, nossos cabelos também passam pelo processo natural de envelhecimento à medida em que os anos passam. A alopecia senil é uma condição comum que afeta homens e mulheres que entram na fase madura e idosa da vida. Ela é caracterizada pelo afinamento gradual dos fios e pela perda de cabelo em áreas específicas do couro cabeludo, como a região frontal e a coroa.

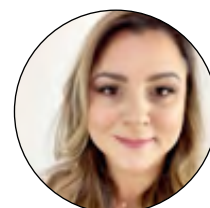
Nos homens, a alopecia senil costuma resultar em uma linha capilar recuada e a formação de uma “coroa” calva no topo da cabeça. Já nas mulheres, a perda de cabelo tende a ser mais difusa, com uma redução geral do volume capilar. Esse tipo de alopecia é atribuído principalmente a fatores genéticos e hormonais. Acredita-se que a sensibilidade dos folículos capilares aos hormônios sexuais masculinos (andrógenos) seja um dos principais fatores desencadeantes. Com o tempo, os folículos vão se tornando mais sensíveis aos andrógenos, levando à miniaturização dos fios e, conseqüentemente, à perda de cabelo.

Além dos fatores hormonais, outros elementos podem contribuir para a alopecia senil, como o estresse

oxidativo, a inflamação do couro cabeludo e a redução da circulação sanguínea nessa região. Embora não seja possível interromper completamente o processo de envelhecimento dos cabelos, a dermatologia oferece uma variedade de tratamentos que podem proporcionar excelentes resultados e melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes.

Quando a alopecia senil já está presente, opções de tratamento como a intradermoterapia e a LEDterapia ajudam a preservar a saúde capilar e a autoestima, permitindo que as pessoas enfrentem essa questão com maior confiança e bem-estar.

Independentemente dos motivos, a calvície e a autoestima estão interligados, pois a calvície não atinge somente a aparência da pessoa, mas também sua autoconfiança e seu emocional.



Dra. Flávia Maklounf

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

Editora
**Leader
Online**
Cards & Games

Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora On-line!

O **Leader Online Cards & Games** é uma plataforma que oferece diversos games e cards que podem ser usados em inúmeras áreas e atendimentos individuais ou em grupos, em workshops, treinamentos, reuniões entre outros, e por profissionais que atuam com Psicologia, Coaching, Mentoria, Terapia, Liderança, Recursos Humanos, Equipes e muito mais.

Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br

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

EDITORA
LEADER
um livro muda tudo

NOVA
FELICIDADE
CIÊNCIA

MUNDO
da Ma



Dicas e Conselhos para aprimorar a habilidade de se comunicar

Escriver é uma habilidade valiosa que pode ser aprimorada ao longo do tempo. Se você está procurando melhorar a qualidade de sua escrita, seja para uso acadêmico, profissional ou pessoal, este artigo oferece uma série de conselhos e dicas para ajudá-lo a atingir esse objetivo.

Leitura Regular

A leitura é fundamental para desenvolver suas habilidades de escrita. Explore diferentes gêneros, autores e estilos para ampliar seu repertório e absorver novos vocabulários e estruturas.

Prática Constante

Escreva regularmente. Estabeleça metas diárias ou semanais para manter o hábito. A prática constante é essencial para aprimorar suas habilidades.

Edição Cuidadosa

Após escrever, revise seu trabalho com atenção. Corrija erros gramaticais e de ortografia. Certifique-se de que suas ideias estejam organizadas de forma lógica e clara.

Conheça seu Público

Entenda para quem você está escrevendo. Adapte seu estilo e tom de acordo com o público-alvo. Isso tornará sua escrita mais eficaz.

Seja Conciso

Evite frases longas e palavras desnecessárias. A clareza é essencial na escrita.

Use Recursos de Escrita

Ferramentas como dicionários, gramáticas e corretores ortográficos são extremamente úteis.

Desenvolva sua Criatividade

Experimente escrever poesia, ficção ou outras formas criativas. Isso estimula a imaginação e a expressão pessoal.

Feedback e Revisões Externas

Peça a outras pessoas para revisarem seu trabalho. Comentários de terceiros podem fornecer perspectivas valiosas.

Tenha um Fluxo de Ideias

Mantenha um caderno ou aplicativo para anotar ideias à medida que surgem. Isso ajuda a evitar o bloqueio criativo.

Estabeleça Metas Realistas

Defina metas alcançáveis para sua escrita. Isso ajuda a manter o foco e a motivação.

Aprenda com Outros Escritores

Estude o trabalho de escritores que você admira. Analise sua escrita para entender o que a torna eficaz.

Persistência

A escrita é um processo contínuo de aprendizado. Não desanime com rejeições ou bloqueios criativos. A persistência é a chave para o sucesso.

Lembre-se de que a escrita é uma jornada pessoal, e cada pessoa tem seu próprio estilo e ritmo de desenvolvimento. Siga estas dicas e continue aprimorando suas habilidades de escrita ao longo do tempo. Com dedicação e prática, você verá melhorias significativas em sua capacidade de expressão por meio das palavras.

Apresente seu projeto para nós no e-mail andreiaroma@editoraleader.com.br

Vamos juntos nesta jornada!



Andréia Roma

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

Helio de La Peña

“O sucesso e o reconhecimento público te tiram da invisibilidade a que os pretos, de forma geral, são submetidos”

Humorista viaja com show pelo país e fala sobre medos, projetos e família

Por: Renata Rode | **Colaboração:** Priscilla Silvestre
Fotos: Ana Quintella, Phillipe Marchon e acervo pessoal

Ele é carioca, casado, tem três filhos, é nascido e criado no subúrbio da Vila da Penha. Hoje, mora no Leblon e dominou o Brasil com seu jeito irreverente e único de ser. Há algumas curiosidades sobre Helio de La Peña que muitos não sabem: uma delas é que ele um “pai-zão”, daqueles que se denominam “pai coruja”. Outra é que ele é engenheiro de produção, ou seja, quem o vê tão à vontade nos palcos e telas nem sonha que ele já trabalhou em um ramo tão diferente. Inclusive, ele deixou a engenharia quando foi trabalhar como redator na “TV Pirata”, onde ficou de 1988 a 1990. Também é um dos criadores do aclamado “Casseta & Planeta, Urgente”, que brilhou na TV de 1992 a 2012.



Capa

Ele não para. O rosto e humor conhecidos em diversas novelas e filmes, atualmente roda o país com seu show solo de stand up “Preto de Neve”. No espetáculo, o artista fala das adversidades que teve que enfrentar ao navegar nos ambientes elitizados, sendo frequentemente o único negro do salão. Daí se autodenomina uma espécie de “Mogli, o menino preto”. O artista ainda tira onda por ser o único proprietário negro de um condomínio exclusivo no bairro nobre do Leblon, assim como brinca com o fato de ser o raro caso de um comediante preto ator e autor de um programa de sucesso por 18 anos na televisão. Aos 63 anos, em meio a uma agenda atribulada de compromissos, ele atendeu a equipe da **Infomente** em uma entrevista exclusiva na qual fala sobre carreira, família, polêmicas, saúde mental e projetos.

Assistindo de camarote a tantos cancelamentos de colegas humoristas, onde vamos parar? Qual é a sua opinião sobre isso?

É uma questão complexa. A sociedade mudou, isso é um fato. Certas piadas não funcionam mais, seja porque as pessoas cansaram, seja porque o racismo, o machismo, a homofobia perderam espaço. O comediante está sempre em busca de gargalhada; se ela diminui, o comediante muda de assunto. As pessoas têm o direito de não gostar de determinadas piadas e se manifestar por isso. Porém, acho que não cabe ao Estado definir o que pode o que não pode ser falado num palco.

Há limite para o humor?

O humor não tem limite, quem tem limite é o humorista e o público que, quando não gosta, deixa de consumir. Existe uma tendência autoritária de se achar que aquilo que eu não gosto não deve existir. Não acho que um comediante deva ir preso por conta de uma piada infeliz. Isso é perigoso. Quem não gosta, não deve consumir ou propagar aquela piada. Por outro lado, o comediante que produz um conteúdo provocativo não deveria se incomodar quando alguém reage à sua provocação, pois faz parte do jogo.

Te incomoda algum tipo de abordagem que tenha sofrido por estar hoje fora da televisão?

Apesar de estar fora da televisão há um tempo – o Casseta saiu da grade em 2012 –, a abordagem do público tem sido carinhosa. De uma maneira geral, demonstram saudades. O que mais escuto é “Que pena que vocês não tão mais na tevê”.

Você sente falta de não estar no ar? Não temos grandes programas de humor atualmente, por quê?
Pessoalmente, acho que se encerrou um ciclo muito



Capa

vitorioso. Tá tudo certo. A tevê mudou muito. No tempo do programa, a família se reunia em torno de um único aparelho na sala. Hoje está cada um num canto, consumindo produtos diferentes — a oferta de humor aumentou no geral, apesar de ter diminuído na tevê aberta. Mas todos nós recebemos memes, vídeos de TikTok, Reels, YouTube a toda hora. O humor migrou da tela da tevê para tela do celular.

Conte algo interessante sobre seu novo show “Preto de Neve”?

Quando formatei meu show solo “Preto de Neve”, pensei que podia contar minha experiência desastrosa como esquiador. Deu certo. Nessas férias, fiz uma outra incursão em ambientes gelados. Viajei com a família para a Antártica. O que era apenas uma viagem de férias acabou se tornando um divertido tema para um novo set. Falo dos bichos, de como acampeei no gelo sem barraca e como foi mergulhar na água a 3°C. Entrei numa fria só para ter mais o que contar no show.

Como é estar de volta aos palcos e ser reconhecido como um ícone do humor. E o que esse show traz de especial?

É bacana rodar o país e receber o carinho do público, ouvir as pessoas dizendo que cresceram vendo nosso programa. É bacana ver pais levando filhos para ver um cara da geração deles e que eles ainda curtem, como também ver filhos levando seus pais a um comedy club pela primeira vez porque eu estou me apresentando. Meu show não tem pré-requisito, conversa com todo mundo. Você não precisa ter assistido ao “Casseta & Planeta” para rir. E quem acompanhou o programa saboreia mais certas histórias que eu conto.

Você é um humorista negro que faz piada com sua própria vida. Como é isso? Só assim dá para sobreviver de humor no país?

O stand up é um gênero que tem um impacto maior quando o público sente que tem sinceridade no que o comediante está dizendo. É piada, é mentira, mas tem um fundo de real, de autobiográfico. É disso que o público vai atrás e é isso que me esforço para entregar. Ver o povo saindo com sorriso na cara depois de ter feito um programa divertido me deixa realizado.

Como você cuida da sua saúde mental? O que faz?

Tento ler, assistir a boas séries, gosto de conversar com minha mulher, meus filhos, meus amigos, procuro levar a vida com bom humor. E pratico esportes. Faço natação no mar com certa frequência, quando os shows permitem, e ainda me exercito com um *personal trainer*.



Como é ser um preto de sucesso no Brasil? Conte uma situação inusitada que ainda não revelou para ninguém e, por favor, fale sobre como se sente hoje com tanto mimimi por aí.

É algo que incomoda algumas pessoas, mas procuro ignorá-las. Moro num condomínio de luxo no Leblon, no Rio. E soube de um vizinho que resmungou dizendo que o nível caiu muito com a minha chegada. Para que se estressar com isso? Apenas me divirto vendo essa pessoa envelhecer mal, sofrendo por idiotices.

Quais são os projetos para o ano que vem?

Estou rodando o Brasil com meu show solo de *stand up* Preto de Neve. Espero ter a chance de apresentá-lo no exterior, para brasileiros que moram em Portugal ou nos Estados Unidos, e que sentem saudades do meu trabalho. Também estou lançando um livro com meu amigo, o cartunista Adão Iturrusgarai. “Aventuras de um Pijamão” traz crônicas de humor escritas por mim e cartuns feitos por ele. Fala sobre casamento, solteirice, sexo, falta de sexo e outras mentiras.

Como é o Helio pai? É coruja? Como é ser um pai famoso?

Adoro estar com meus filhos, hoje todos crescidos — Joaquim, 31; João, 21; e Antonio, 19. São conversas ótimas. Mas se for preciso, puxo orelha, dou esporro, ponho na linha. Esqueço esse negócio de ser famoso. Talvez eles sejam bem tratados em algumas situações por isso, mas não sou um caçador de área VIP, nem para mim, nem para eles.

Como você vê essa geração em comparação àquela que gostava de Casseta no passado?

As gerações mudam, a sociedade muda. Começamos a fazer humor nos anos 1970, no governo Geisel. De lá para cá, as mudanças foram ocorrendo naturalmente, não é uma característica exclusiva da geração do século 21. Escuto muita gente dizer que era pequeno e assistia ao programa escondido dos pais. Hoje está tudo escancarado, o moleque tem acesso às barbaridades com seu celular. Mas acho que tudo é uma questão de como você forma seus filhos. Eles querem limites definidos e ficam muito inseguros quando podem tudo. Os pais têm que ser o primeiro obstáculo, mesmo que seja para ser superado. Ou o limite será dado por um policial na rua ou por um poste, num acidente.

Capa

Como é ser humorista? As pessoas vivem pedindo pra que você seja engraçado o tempo todo?

Sou uma decepção. Aviso logo que não sou animador de mesa de bar. Não vivo contando piadas. Quem esperar isso vai ficar desapontado comigo.

Qual é o lado bom da fama? E o ruim?

É ótimo ser querido pelo povo. Mas também é péssimo saber que está sendo observado o tempo todo. Chato não poder tirar uma meleca do nariz sossegadamente.

Já aconteceu algo estranho por ser humorista famoso? Conta para a gente uma situação que te deixou em saia justa.

O mais comum é me confundirem com outros artistas. Já fui Seu Jorge, Benjor... Já passei por situação em que a pessoa insistiu tanto que eu era o Luís Miranda, que desisti e concordei.

Um preto fazendo sucesso e humor no Brasil: como é isso? Fala para gente um pouco dessa superação e a que custo você chegou aonde chegou?

O sucesso e o reconhecimento público te tiram da invisibilidade a que os pretos, de forma geral, são submetidos. O tratamento muda, muitas vezes fica evidente que é porque sou uma figura pública. Antes disso, passei por situações desconfortáveis, fui levado a elevador de serviço, fui revistado à toa pela polícia. Tudo isso acabou quando chegou a fama.

Você tem medo do que? Por quê?

Tenho medo de não ter mais as boas ideias, de a criatividade terminar. É uma paranoia recorrente. Toda vez que escrevo um bom texto, penso: e se esse foi o último legal e daqui para frente só me ocorrer porcaria? Para isso, leio, vejo vídeos e filmes inspiradores e a paranoia passa.

Como você faz para estar de bom humor sempre? Qual é a receita?

Não conheço ninguém que está sempre de bom humor. Todos estamos sujeitos a um mau dia, a uma onda de baixo astral. O ideal é levar uma vida com leveza. O que só é impossível se o meu Botafogo for mal.



PARA ACOMPANHAR A AGENDA DE SHOWS ACESSE:
@lapena no Instagram e Twitter

Espelho Meu

Proteção e cuidado capilar é essencial, sabia?



Cuidar dos fios com produtos apropriados deve ser um hábito em nossas vidas. Aliás, hoje não faltam alternativas para proteger a cabeleira de diversos malefícios. Em minha coluna desta edição vou explicar os tipos de protetores e como prevenir problemas.

• **Proteção contra danos causados pelo sol:** muitos protetores capilares contêm filtros solares que ajudam a proteger o cabelo dos raios UV prejudiciais, minimizando o desbotamento da cor, ressecamento e fragilidade causados pela exposição ao sol. Quando estiver exposto ao sol, use um protetor solar capilar ou um chapéu para proteger o cabelo dos raios UV. O sol pode danificar os cabelos, tornando-os fracos e sem brilho.

Ao escolher um protetor solar capilar, procure por opções que contenham ingredientes como filtros UV, antioxidantes e agentes hidratantes. Alguns ingredientes comuns nesses produtos incluem óleo de coco, óleo de argan, vitamina E e pantenol. Aplique o protetor solar capilar nos cabelos antes de se expor ao sol, distribuindo-o uniformemente por toda a extensão dos fios. Certifique-se de cobrir as áreas mais expostas, como a parte de cima da cabeça, onde o cabelo fica mais ralo. Se estiver indo à praia ou à piscina, reaplique o protetor após mergulhar ou conforme as instruções do produto.

Além disso, lembre-se de sempre proteger o couro cabeludo, especialmente se você tiver cabelos finos ou com áreas de rarefação. Pode ser útil usar um chapéu ou lenço para proteger totalmente a cabeça do sol. É importante ressaltar que o protetor solar capilar não substitui a proteção física, como o uso de chapéus, bonés ou lenços, mas é um complemento eficaz para ajudar a

proteger os cabelos contra os raios UV prejudiciais.

• **Proteção térmica:** o uso de ferramentas de calor, como secadores, chapinhas e modeladores de cachos, pode causar danos ao cabelo. Protetores capilares com propriedades de proteção térmica ajudam a minimizar os danos causados pelo calor, formando uma barreira protetora entre o cabelo e as altas temperaturas. Geralmente os protetores possuem fórmulas que promovem redução de frizz ou o chamado efeito estático. Os cremes têm propriedades antifrizz e antieletrostáticas, que ajudam a controlar os fios arrepiados e o efeito estático, mantendo o cabelo mais alinhado e suave. Além disso, alguns tipos mais completos possuem propriedades que ajudam a desembaraçar os nós e facilitar o pentear, tornando o processo mais suave e evitando a quebra dos fios.

Lembre-se também de manter uma rotina de cuidados capilares adequada, com hidratação regular e uso de produtos adequados para seu tipo de cabelo, especialmente em climas com oscilações de temperatura que podem afetar a saúde dos fios. Hidrate regularmente: as mudanças de temperatura podem deixar o cabelo seco e frágil. Portanto, é importante manter uma rotina de hidratação constante. Use máscaras capilares hidratantes uma ou duas vezes por semana para manter o cabelo macio e nutrido.



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista, terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

O Poder da História de Susana Jabra

Conselheira e mentora com experiência de 35 anos em mais de 25 companhias, executiva fala sobre a dedicação de empoderar outras mulheres como ela

Susana Jabra tem uma trajetória invejável no mundo dos negócios. São mais de 35 anos de experiência em empresas de médio e grande portes, com proficiência em governança corporativa, em seu conceito amplo, incluindo os aspectos ambientais e sociais das companhias – ESG. A bacharel em Economia pela FEA-USP, já participou de importantes operações realizadas no mercado de capitais.

Conselheira independente e mentora de conselheiros e acionistas, Susana atua há mais de 20 anos como conselheira de administração e fiscal, em mais de 25 companhias listadas na B3. A profissional é ainda certificada como Conselheira de Administração Experiente IBGC (CCA+ IBGC) e por experiência como Conselheira Fiscal. Mediadora certificada pela Escola de Direito de São Paulo da Fundação Getúlio Vargas.

Susana também é mentora de executivas em vários programas desde 2017. Possui experiência em empresas de diversos setores – energia, mineração, logística, tecnologia, construção civil, alimentos, financeiro, mídia, autopeças, telecomunicações, ambiental e cultural.

Que orientação você daria para alguém que te admira ou se espelha em você?

Além da atividade como conselheira, tenho dedicado parte do meu tempo para a mentoria de conselheiras e outros profissionais, em especial mulheres, que abraçaram uma carreira semelhante à minha. O meu entusiasmo com a mentoria vem da vontade de contribuir para o desenvolvimento de pessoas mais jovens com carreiras em áreas corporativas e financeiras a atingirem os seus objetivos

de crescimento e realização profissional de forma sólida, com dedicação e propósito. Além disso, costumo dizer que é necessário “falar/passar algumas mensagens” que eu gostaria de ter ouvido de outros profissionais há 30, 40 anos, quando iniciei a minha jornada. Apesar de ter tido pais que nos encorajaram e incentivaram, a mim e meus irmãos, a estudar sempre e nunca desistir do que quiséssemos realizar na vida, com determinação, persistência e, acima de tudo, de forma correta, respeitando os nossos valores, faltou-me a perspicácia de observar quando o trabalho se tornava pouco promissor em termos de reconhecimento e crescimento. Penso que quatro elementos foram extremamente importantes para mim. Primeiro, seguir sempre os princípios, valores e a conduta ética que aprendi em casa e no colégio; segundo, estudar, preparar-se para o que quer alcançar com afinco, ter determinação e muita persistência, em terceiro lugar, fazer o que gosta lembrando que o trabalho deve ter um propósito. Em quarto, ter a certeza de que não realizamos nada sozinhos, somos seres que interagem com outras pessoas, que também têm os seus anseios e objetivos. Devemos pensar e contribuir para o crescimento de todos. Isso é para a vida toda, em qualquer cargo, em qualquer empresa/instituição. Não posso deixar de salientar que o trabalho é uma parte da nossa vida e que somos influenciados pela nossa educação e herança trazidas de nossos pais e da família, das escolas, dos nossos mestres, dos amigos e dos nossos relacionamentos. A minha família e os meus professores foram o meu alicerce, a minha filha me deu forças e muita alegria (além de muito orgulho da mulher e profissional que ela se tornou – e do neto que me deu), o esporte foi uma válvula de escape e relaxamento, e o

piano foi e é o meu bálsamo em inúmeras situações difíceis e comemorativas também! A música, assim como outras formas de arte, nos inspiram e preenchem a vida de alegria. Penso que todos devemos ter uma atividade da qual gostamos muito, além do trabalho e das responsabilidades do dia a dia.

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

Sou conselheira há mais de vinte anos, mas uns cinco ou dez anos antes disso não imaginava que seria conselheira de administração ou fiscal de grandes companhias. Iniciei a carreira em uma época em que as mulheres tinham muito mais dificuldades e barreiras a vencer do que atualmente, se comparadas aos colegas homens. Tornei-me gerente de uma grande empresa por volta dos 30 e poucos anos e, portanto, fui responsável também pelo desenvolvimento de outras pessoas, homens e mulheres, negros e brancos, jovens e mais velhos, que sempre fiz

questão de tratar com igualdade e justiça. Desde então, pensava em alcançar cargos mais altos para ter a oportunidade de mudar algumas situações que eu observava e pensava que deveriam ser diferentes para termos ambientes mais respeitosos e emocionalmente seguros para as pessoas. Mesmo não sendo da área de recursos humanos, todos nós, ao abraçarmos uma carreira em que atuaremos com equipes sob a nossa responsabilidade, somos gestores de pessoas e, portanto, temos a missão de orientá-los e ajudá-los a se desenvolverem e crescerem como profissionais e seres humanos. Importante também é a nossa contribuição relacionada à necessidade de melhoria em processos diversos, outras possibilidades de realizar o trabalho, e atenção aos comportamentos e condutas, sem falar nos temas de inclusão e diversidade nas equipes, sempre preocupada com a continuidade dos estudos e formação dos colaboradores para que não ficassem aquém do que era esperado em relação ao trabalho



e atingir as suas ambições profissionais. Observava tudo e fazia o que estava ao meu alcance, mas muitas vezes, concluía não ser suficiente. Eu não era uma voz solitária; tive colegas, homens e mulheres, que pensavam como eu, observávamos diversas oportunidades de mudanças, muitas vezes expúnhamos aos executivos das empresas/instituições o que poderia ser alterado, mas o status quo não era favorável a novas ideias. Com o passar dos anos, sempre seguindo em frente com muita determinação e superando muitas adversidades, passei a trabalhar na área de investimentos de um grande fundo de pensão e fui, então, indicada como conselheira de administração na primeira empresa, de capital aberto e líder do setor em que estava inserida. Logo percebi que faltava na minha formação o conhecimento de um assunto essencial para exercer a atividade: governança corporativa, além de legislação societária, regulamentação do setor da empresa e tantos outros com os quais nos defrontamos no dia a dia como conselheiros. Passei a estudar com muita dedicação, além de ouvir e observar muito os colegas de conselho e os gestores da empresa, ampliando os meus conhecimentos. Concluí que era dessa forma - sendo conselheira - que teria a oportunidade de opinar e sugerir mudanças concretas nas empresas onde eu pudesse atuar como tal. Observei que os colegas conselheiros e gestores, com valores iguais aos meus, não mediam esforços para que novas formas de trabalho em diversas áreas fossem implantadas. Claro que isso ocorria com planejamento, respeitando o tempo necessário para a análise da situação e a implantação de cada melhoria, além de previsão orçamentária e um excelente planejamento estratégico que já incluía, naquela época, as questões sociais, de meio ambiente e de governança corporativa, que era o ponto forte daquela empresa. A partir dessa experiência, ficou claro que eu tinha o perfil, o conhecimento, a experiência diversificada e a habilidade em negociar necessárias para atuar como conselheira em outras empresas e setores, além de gostar muito deste trabalho. Para mim, era o resumo de, através de vários instrumentos, contribuir para que os negócios crescessem! Como bacharel em Ciências Econômicas pela FEA-USP e com experiência em estudos econômicos, área financeira e de planejamento em banco e empresas de médio e grande porte, decidi aprofundar-me em finanças e contabilidade gerencial formalmente. Nessa época, já havia obtido o MBA em Finanças pelo IBMEC-SP (hoje Insper) após dois anos de curso e, desde então, nunca mais parei de estudar diversos assuntos relacionados às questões corporativas como risco, compliance, novos regimentos, dentre outros. Após alguns anos, obtive a certificação como conselheira de administração por experiência e em

seguida como conselheira fiscal, também por experiência, pelo Instituto Brasileiro de Governança Corporativa (IBGC), onde sou instrutora. Em seguida, procurei o curso de Mediação de Conflitos que cursei na Escola de Direito da Fundação Getúlio Vargas em São Paulo e obtive a certificação como mediadora pelo CEJUSC-SP. Reconheço que o caminho foi árduo e longo mas extremamente gratificante! Em meados de 2023, fui convidada para ser uma das coautoras do livro “Mulheres no Conselho”, da Série Mulheres, da Editora Leader, em que tive a oportunidade de contar resumidamente a minha história pessoal e profissional.

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

Considero a nossa bagagem de educação e formação familiar responsável pela construção do nosso caráter, personalidade e tantas outras características que trazemos desde a infância para toda a vida. Aprendi com os meus pais e avós, dentre outros valores, a ser justa, honesta, ter dignidade, persistência e compreensão com as pessoas menos favorecidas, tanto intelectual quanto economicamente. O conhecimento, adquirido por meio do estudo, das leituras, conversas com nossos mestres e outras pessoas, a determinação, a sensibilidade, o respeito, as oportunidades de ajudar vêm do nosso olhar sem preconceito e vontade de ver outras pessoas se desenvolvendo e crescendo neste mundo! Na infância, meus irmãos e eu fomos incentivados a estudar tudo que nos interessava e o que gostávamos. Aprendemos a valorizar as oportunidades de obter novos conhecimentos não só no colégio, mas nas aulas de música e nos concertos que frequentávamos semanalmente, aos domingos, no Teatro Municipal de São Paulo. Esta era uma das paixões dos meus pais que também herdamos e, desde muito cedo, aprendi que somente com muita determinação e dedicação atingimos os nossos objetivos. Nesse caso, refiro-me a tocar bem um instrumento, o piano. A preocupação com a educação formal sempre foi e é uma constante. Penso que deveríamos ter políticas públicas fortes para desenvolver parte da população que ainda não tem acesso às escolas públicas, mas com programas de ensino de qualidade, situação que existia há 30, 40 anos nas escolas públicas no Brasil. A história recente já nos provou que é possível ter melhores escolas que formem uma população preparada para alçar voos mais altos. Com o passar dos anos e lembrando as nossas experiências de vida e de trabalho, podemos dizer que mesmo diante de muitas adversidades, os nossos valores continuam os mesmos. Honestidade, conduta ética, dedicação, persistência, determinação,

seriedade, vontade de ajudar outras pessoas, busca de melhoria pessoal em diversos campos são características que não mudam, o que ocorre é que amadurecemos e passamos a enfrentar as situações com mais sabedoria, advinda das inúmeras experiências.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Como economista, estou sempre atenta ao que pode ou deve ocorrer no futuro. Devemos estar atualizados sobre desenvolvimento tecnológico, novas formas de produção ou novos processos de um negócio ao longo do tempo, a chamada inovação, tão importante e presente em empresas que valorizam e buscam o crescimento constante. Os últimos dois séculos desafiaram a humanidade a se adaptar a novas formas organizacionais nas práticas de negócios, soluções de produtos melhorados e incomensurável avanço científico além das mudanças nas relações externas. O século 21 nos desafia com um novo pensar e a aceitação da forte presença das novas tecnologias em áreas que não imaginávamos há algumas décadas. Como conselheira, preocupo-me em estudar e atualizar-me sobre as inovações tecnológicas em geral e sobre o que afeta os setores e os negócios das empresas onde atuo. Quando perguntam se conheço pessoas especialistas em inovação para atuar em conselhos, logo pergunto “em qual setor?”, pois cada conselheiro é responsável por conhecer e adquirir conhecimento seja sobre novos negócios, produtos e processos ou tecnologia, seja sobre qualquer outro assunto que possa influenciar o desenvolvimento da empresa/instituição em que ele atua.

Com base na sua experiência, o que você gostaria de destacar, que seja relevante para esta entrevista?

Tenho uma preocupação constante com a formação – educacional e ética – das novas gerações e a velocidade que ocorrem as transformações em todos os setores da vida humana. As reflexões quanto ao futuro estão sempre rodeando as minhas ações e perspectivas de médio/longo prazo e, cada vez mais, tenho a convicção de que precisamos, com urgência, transformar o nosso ensino básico. É por meio de uma base rica em informações e aprendizados que serão formadas pessoas e profissionais responsáveis e comprometidos com a eliminação das diferenças gritantes de oportunidades que presenciemos atualmente. Não me refiro somente às questões de diversidade de gênero e raça mas, também, àquelas menos discutidas como a inclusão de deficientes, a social e a cultural. Uma sociedade que não lê, não estuda, não consegue eliminar as injustiças e não se desenvolve como poderia.

Que legado quer deixar?



Penso que o maior legado que um ser humano pode deixar é ter a certeza de que fez a diferença não só para os seus descendentes, mas para o seu meio. Saber que muitas mulheres estão hoje construindo a sua história de sucesso e fazendo o que gostam – pessoal e profissionalmente - porque uma geração anterior foi exemplo em um ambiente muito mais hostil, me dá esperança de que contribuimos para um mundo com mais igualdade, ética e paz! E, como conselheira, gostaria de dar um conselho de vida: desistir, nunca!



Andréia Roma

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

Bio Bistrô traz peixes e sabores da Amazônia para os Jardins

Empório oferece pescados, produtos e pratos típicos da região, destacando os sabores da culinária amazônica em seu bistrô

Patinha de Caranguejo, Bolinho de Pirarucu Seco e Costela de Tambaqui com Melado de Tucupi são algumas das atrações do novo cardápio da Bio Pescados Jardins, que conta agora com um deck charmoso em frente ao Empório instalado na Alameda Lorena. Nesse espaço ao ar livre, as pessoas podem apreciar quitutes e pratos da culinária amazonense preparados com pescados e ingredientes típicos como tucupi, farinha de uarini e castanhas do Norte do país.



Menu

Assinado pelo chef amazonense Paulo Fortunato, o menu tem opções para quem gosta de petiscar ou prefere uma imersão completa pelos sabores da região, com direito a entrada, prato principal e sobremesa preparada com as frutas da floresta. Para quem quiser se aventurar nessa riqueza gastronômica, a sugestão é começar pelos petiscos com caranguejo. Tem desde a tradicional Casquinha até Patinha empanada e Unha de Caranguejo, um petisco paraense recheado com filé do crustáceo.

Já os fãs de camarão podem pedir o cremoso Pastel de Vatapá, preparado com camarão fresco e leite de coco, e o Camarão Rosa do Pará que vem empanado com farinha de tapioca e servido com molho de cachaça de jambu e melado de tucupi.

Para os apaixonados por peixes da região, o chef transformou o fish and chips inglês no Fish and Chips Amazônico, no qual o peixe do dia é empanado com panko e castanha do Brasil e servido com chips de banana-da-terra e molho de ervas. Outros destaques são o refrescante Ceviche de Aruanã, a Banda de Tambaqui Assada e o Tacacá, tradicional caldo amazônico à base de tucupi, camarão seco e jambu.

Entre as opções assinadas por Fortunato, uma das atrações é a Caldeirada Paraense, que proporciona uma experiência completa de sabores e texturas. Ela combina a famosa pescada amarela com camarão rosa do Pará, pata de caranguejo, jambu, tucupi e ovo cozido e vem acompanhada com pirão escaldado feito com farofa de uarini. Outra sugestão deliciosa é a Moqueca de Filhote ou Surubim, que leva leite de coco e dendê e é servida com arroz de coco e farofa da casa.

Para quem não dispensa um cremoso risoto, tem uma versão feita com Camarão e Jambu e outra à base de Cogumelos Yanomami, que traz o sabor exclusivo dessa iguaria colhida pelos índios. E para encerrar essa viagem, nada melhor do que uma sobremesa feita com frutas amazônicas. Tem Torta de Cupuaçu, com base de massa crocante, geleia de cupuaçu e brigadeiro branco com limão e cumaru; Brownie de Cacau Selvagem da Amazônia; e o irresistível Pudim de Leite Condensado com



Cumaru.

“Em nosso empório, reunimos um mix de peixes e iguarias do Norte pouco conhecidas em São Paulo, que podem saboreadas nas receitas assinadas por chef Fortunato, que traz os sabores da sua cozinha afetiva capaz de proporcionar deliciosas experiências”, acrescenta Gustavo Pedrosa, sócio da loja Bio Pescados Jardins.

Para acompanhar o cardápio, o Bio Bistrô tem uma carta de vinhos brasileiros do sul, sucos típicos e cervejas artesanais. “Nosso cardápio une o Oiapoque ao Chuí, harmonizando pratos e sobremesas com produtos regionais da alta gastronomia, reunindo o melhor do que é produzido no Brasil”, explica o empresário.

Gastronomia amazônica

Um dos destaques do Bio Bistrô é a sua conexão regional. Toda sua linha de peixes, especiarias e ingredientes são, em sua maioria, nativos do Norte do Brasil e provenientes de pequenas e médias empresas locais. Os peixes do Amazonas são processados pelo frigorífico Bio Pescados da Amazônia que fica à beira do Rio do Solimões, no município de Iranduba.

O outro sócio da Bio Pescados Jardins, Armando Correa, é proprietário da Bio Pescados da Amazônia e tem experiência de mais 15 anos com pescados da região. Nos três meses do ano de pesca autorizada para a maioria das espécies, sua indústria chega a processar 70 toneladas de peixe entregues diariamente pelos ribeirinhos.

A Bio Pescados Jardins é uma vitrine para os pequenos produtores, tanto na exposição dos pescados para os clientes que visitam a loja, quanto para distribuição desses peixes super exclusivos para o Food Service, atendendo grandes chefs, restaurantes e hotéis desde a inauguração da loja em dezembro de 2021.

@biopescadosjardins

BIO BISTRÔ E BIO PESCADOS JARDINS

Alameda Lorena, 1426 – Jardins - SP

Funcionamento: segunda-feira, das 8h às 19h;

terça e quarta, das 8h às 21h; quinta à sábado; das 8h às 23h; e aos domingos, das 10h às 18h.

Reservas: 11 97392-3624



Afinal, o que é lavagem de dinheiro? Advogado Jaime Fusco explica

Quase diariamente vemos notícias sobre esquemas de lavagem de dinheiro. Mas, afinal, você sabe exatamente o significado da prática ilegal, que, segundo estimativas, movimenta em torno de R\$ 6 a R\$ 15 bilhões no Brasil? O advogado criminalista Jaime Fusco explica. “Lavagem de dinheiro é a tradução da expressão *‘money laundering’* surgida nos anos 1920 nos Estados Unidos, no contexto da Lei Seca, quando descobriram que Al Capone se utilizava de uma rede de lavanderias para dar uma aparente origem lícita de seus lucros provenientes de empreitadas criminosas. A expressão calhou bem, haja vista a aparente ‘limpeza’ de um dinheiro sujo, isto é, de origem ilícita, em dinheiro limpo, de origem lícita”, começa ele. “Em suma, ‘lavar’ dinheiro é a expressão que define a prática de tentar ocultar origem ilícita de bens, direitos ou valores provenientes direta ou indiretamente de infração penal, seja por meio de ocultações propriamente ditas, bem como de dissimulações de natureza, origem, localização, disposição, movimentação ou propriedade”, completa. Apesar de a prática ilegal ter sido tão popularizada por meio do envolvimento de agentes políticos, Jaime diz que não é o mais comum. “Nem mesmo está sempre inserida no contexto de corrupção pública.

Nos grandes casos, manchetes das grandes operações, invariavelmente há um grande esforço em ocultar a origem ilícita dos montantes. Contudo, não se pode afirmar que está presente em todos os antros de corrupção da máquina pública, sendo mais comum, na realidade, o crime de lavagem em organizações criminosas, não necessariamente integradas à máquina pública”, elucida. Outro mito é que todo dinheiro lavado é proveniente de crimes. “Até a nova redação dada pela Lei nº 12.683/2012, promulgada no primeiro governo Dilma, para que houvesse crime de lavagem era, por força do art. 1 da Lei de Lavagens (nº9.613/98) - que teve sua redação alterada -, preciso que tal bem, direito ou valor fosse proveniente de crime, ainda que indiretamente. Entretanto, após a nova redação dada ao art., atualmente em vigor, fica caracterizado como crime de lavagem qualquer ocultação ou dissimulação quando proveniente de infração penal”, destaca. Fusco também ressalta a importância da atuação do advogado especialista nesses casos. “Ele desempenha um papel crucial na defesa e no acompanhamento de casos relacionados a esse crime. A atuação profissional envolve uma série de responsabilidades e habilidades específicas”.



Vitor Biannk: a moda está na sensibilidade do olhar

Desde pequeno, já se mostrava comunicativo em apresentações na escola, festividades e reuniões de família. Graduado em Design de Moda, tem uma rica bagagem profissional: de assistente pessoal a atuação no backstage do São Paulo Fashion Week, um dos maiores eventos de moda do mundo, foi personal stylist, palestrou sobre tendências de moda, fez assessoria de imprensa, deu curso de moda para turistas na Nova York Work Tour e já recebeu convite para um projeto “Paris Possível”, um workshop de moda, cultura e arte em Milão. “A moda não é só vestir, a moda é comportamento, cultura, é o que a gente vê na rua. Para mim, é comunicação e expressão e todos nós estamos em busca de expor isso de alguma forma seja por meio de

um look, um acessório ou foto. Tudo é moda, basta ter a sensibilidade no olhar”, declara Vitor Biannk. Com simpatia, alto astral e sorriso no rosto, ele aproveita o ambiente e adora posar para as lentes das câmeras. Fotogênico, recebe curtidas nas redes sociais que lhe rendem bastante elogios. Como um bom canceriano, para ele família é a base de tudo. Para o futuro, ambiciona conquistas e o sucesso na vida profissional sempre com ética e humildade. “Em particular, gosto de saber das inspirações que automaticamente irão virar tendência até cair no gosto das pessoas e se tornar moda. Não fico preso somente em palestras de inspirações ou desfiles, mas sim em um todo”.



Murilo Cunha faz sucesso duplo no teatro e comemora

O ator, modelo e apresentador Murilo Cunha foi convidado para integrar o elenco do musical “Segunda Okê”, inspirado na obra de William Shakespeare. “Fico muito feliz por ser convidado pela segunda vez para esse musical com a direção do meu amigo Marcio Macena. Tenho certeza que está sendo um sucesso. Na primeira apresentação, tivemos os ingressos esgotados”, declara Murilo. Murilo atualmente também está em turnê pelo Brasil com a peça “Nunca desista de seus sonhos” há quase dois anos. No musical, entre comes, bebes e cantorias de um karaokê, dois casais improváveis vivem encontros e desencontros, compondo um cenário repleto de questionamentos sobre relações nos dias de hoje e amores não correspon-

dos. Inspirada por uma das mais conhecidas comédias de William Shakespeare, “Sonho de Uma Noite de Verão”, a peça “Segunda Okê” marca a continuidade da parceria de Pedro Bosnich e Cristiane Wersom, que montam sua terceira peça como dupla. Idealizado por Pedro, o espetáculo parte de uma proposta de encenação não tradicional, utilizando-se, com frequência, o improviso, especialidade de Cristiane Wersom. As músicas escolhidas para o karaokê, que serão mostradas ao público numa cartela, vão desde clássicos globais, como “Mamma Mia”, da banda sueca ABBA, até sucessos da dupla Sandy & Junior, sertanejos atuais e “Evidências”, de Chitãozinho & Xororó.



Visagismo ressalta beleza natural em atendimento de espaço em Moema

O Aria Hair & Beauty é a união de saúde e beleza, que surgiu a partir de um sonho de Claudia Cohn em criar a sua própria marca após mais de duas décadas de atuação na saúde e mais uma década investindo na área de beleza. Posteriormente, a sócia-proprietária Lucimara Rodrigues ingressou na jornada de concretização desse projeto transformador de autocuidado. Juntas, elas oferecem no salão de beleza serviços para a saúde dos cabelos, da pele, do corpo, das mãos e dos pés em um ambiente espetacular. Rozi Felix é a cabeleireira visagista e terapeuta capilar do espaço. A profissional que atua como artista cabeleireira há 17 anos, tendo formação em corte e cor por academias renomadas como L'Oréal, Wella e Toni&Gui, afirma que ama o que faz. “Descobri o meu interesse no visagismo quando percebi que minhas clientes não buscavam mais só um ca-

belo bonito e bem feito, mas, sim, que retratasse o que elas gostariam de passar com sua imagem, refletindo a individualidade de cada um, transmitindo a autoconfiança e por meio da sua beleza natural”, afirma.

O visagismo é uma técnica que objetiva valorizar a beleza de cada pessoa, através de uma análise facial feita por um profissional que avalia as características individuais do rosto. Maquiagem, cosméticos, design de sobrancelhas, tintura e corte de cabelo, por exemplo, são algumas das práticas embelezadoras adotadas pelo trabalho do visagista. O conceito foi criado pelo cabeleireiro e maquiador francês Fernand Aubry e existe há mais de 60 anos, apesar de ter chegado ao Brasil apenas em 2002. Para mais informações, acesse no Instagram: @_ariahairbeauty

Onara Oliveira de Lima é executiva de Sustentabilidade ESG e fala sobre sua trajetória de sucesso

São mais de 20 anos de atuação em Gestão Ambiental e Sustentabilidade, traçando passagens de sucesso em empresas como Gerdau, Suzano, Ambipar, entre outras. Atualmente, Onara Oliveira de Lima está à frente da área de Sustentabilidade ESG do Grupo CCR. Formada em Engenharia Ambiental e Sanitária pela Universidade do Vale do Paraíba, em Engenharia de Segurança do Trabalho pela Universidade Paulista, com MBA em Gestão Empresarial pela FGV, a executiva ainda possui especialização em Gestão de Pessoas (ênfase em liderança organizacional) pela FIA, o Curso ESG: Como Repensar e Inovar os Negócios pelo IBGC, Sustainable Business Strategy pela Harvard Business School e o Programa Avançado em ESG na Saint Paul, Programa “ESG na Sala do Conselho” da FDC, além do Curso de Conselheira de Administração pelo IBGC.

Com participação em diversos Fóruns, Eventos relacionados ao tema Sustentabilidade/ESG - como Advisory Board, palestrante, debatedora ou mediadora, Onara também é Membro do Comitê Brasileiro de Pronunciamentos de Sustentabilidade (CBPS), membro da Comissão ESG da ABRASCA e conselheira deliberativa do Instituto Capitalismo Consciente, além de também ser membro do IESBA Sustainability Reference Groupe (SRG).

Em sua trajetória também estão convites para ser professora: FDC (participação nos cursos de MBA para falar sobre Sustentabilidade no mundo corporativo), IBGC (case no curso Sobre Comitês de Sustentabilidade), LEC Disciplina Implantação do ESG Case Prá-

tico, professora na TREVISAN MBA Executivo em ESG e Impact, professora convidada ESPM e FIA e membro da Academia Europeia da Alta Gestão.

Aos 41 anos e com tanta experiência, ela ainda diz que se reconhece como uma eterna aprendiz. “Amo, acredito no que faço e trabalho com brilho no olhar. Posso afirmar que nunca me afasto de quem verdadeiramente eu sou e dos meus valores. Tenho trilhado a minha carreira desde meus 15 anos, quando, em 1997, a jornada se iniciou como estagiária do curso técnico em Administração, e a partir de 2003 iniciei um novo ciclo profissional na área de gestão ambiental”, conta.

A profissional também é coautora de alguns livros como: “Essas Mulheres Sustentáveis”, 7ª edição da Série “Histórias de Sucesso”, 1ª edição do livro: “Mulheres ESG”, dentre outras obras. Mesmo com tempo escasso, Onara nos atendeu para uma entrevista exclusiva!

Como você começou sua carreira na área de Sustentabilidade e Gestão Ambiental?

Com a faculdade de Engenharia Ambiental, vista como promissora e profissão do futuro. Esse é o primeiro capítulo da minha trajetória, que profissionalmente se materializou em 2003, quando a companhia onde eu trabalhava na área administrativa decidiu me dar a oportunidade de apoiar na área ambiental, na ETEI (Estação de Tratamento de Efluentes Industriais) e gestão de resíduos, posteriormente na certificação da ISO 14.001. Foi um ciclo de quase 2 anos, quando fiz uma pausa para realizar um sonho necessário: realizar um intercâmbio nos EUA (1 ano e 3 meses), onde fiz o Curso ESL – *English as a second language*. Voltei



para o Brasil e, pouco tempo depois, consegui uma oportunidade profissional na maior empresa brasileira produtora de aço (Gerdau). Essa foi a primeira virada de chave profissional. Pela própria natureza do negócio (siderurgia), os desafios na área de meio ambiente eram gigantes e encantadores para uma estudante de engenharia ambiental. A empresa sempre prezou por questões voltadas para a governança; no social, era perceptível tanto no que tange a gestão do capital humano quanto aos cuidados e gestão do capital social, pois a preocupação com o entorno e as partes interessadas já acontecia, e o ambiental que era a minha área de atuação direta, onde todos os processos da companhia trabalhavam de forma muito consciente e comprometida. Dessa forma, posso dizer que, em 2006, tive meu primeiro contato com o então chamado “ESG”. Em

2008, foi possível trabalhar com um outro olhar, visto que estava em um negócio de serviços ambientais “core business” estava diretamente ligado ao tema ambiental. Em 2012, tive a oportunidade de voltar para o setor industrial: Papel e Celulose, e Florestal. Desafio aceite! Nessa época, já era mais comum em grandes companhias falar sobre a sinergia entre questões ambientais e sustentabilidade, caminhando de mãos dadas para potencializar seus resultados. A empresa tinha um time enorme de sustentabilidade, profissionais dedicados ao tema, e toda gestão trabalhava com um olhar e ações que garantiam a “Licença Social para Operar”. Isso era uma responsabilidade de todos na empresa, muito enraizado na cultura de forma natural e consistente. Em 2015, dando continuidade à minha trajetória e ao desejo de alçar novos voos, seguindo com

ESG em Foco

desafios profissionais, optei por aceitar uma nova oportunidade com foco na evolução em minha carreira executiva e estratégica em sustentabilidade com todas as suas possibilidades, amplitude e desenvolvimento, onde fiquei por 6 anos, até 2021, atual ciclo profissional de sustentabilidade ESG, agora no setor de Infraestrutura.

Você acumulou experiência em diversos segmentos econômicos. Pode compartilhar algumas das principais lições que aprendeu?

Cada setor tem suas particularidades, desafios e oportunidades e sua materialidade. O que mais me desafiou, além dos diferentes segmentos, culturas organizacionais por onde passei, ter que aprender sobre negócios distintos, convencer sobre a minha capacidade profissional e entregar bons resultados em cada posição que ocupei, foi aprender a ser política o suficiente para sobreviver ao mundo corporativo. Talvez as chamadas “*soft skills*”, sem passar por cima dos meus valores ou me afastar de quem eu sou e do que eu acredito. A lição que eu quero compartilhar é a minha evolução como liderança feminina, formar bons times, acreditar nas pessoas e em seu potencial único, me dedicar genuinamente a esse enorme desafio que para mim, sempre será sobre legado. No final do dia, independente do negócio, tudo é sobre pessoas. O fato é que, muito além da atuação profissional, estudar constantemente e se atualizar, acompanhar movimentos, tendências e prioridades globalmente falando, conversar com especialistas de cada um dos diversos temas que envolvem o ESG, que é um tema muito amplo e que traz muitos vieses e ainda trazendo para nossa realidade Brasil. A velocidade das informações que envolvem ESG está alucinante. Os cenários mudam rapidamente, precisamos ter tranquilidade, equilíbrio e estar atentos, buscando sempre essa atualização e priorização para cada momento.

Qual é o papel da Sustentabilidade e dos Pilares ESG nos negócios atualmente, e como isso evoluiu desde o início da sua carreira?

Bom, eu comecei a carreira em 2003 focada em ISO 14.001, Licenciamento Ambiental, Gerenciamento de Resíduos, e de lá para cá muita coisa evoluiu e se organizou estruturalmente, quando houve a compreensão da relevância dos aspectos socioambientais e como a governança corporativa seria o fator estruturante. Apesar de muitas pessoas entenderem que sustentabilidade está mais atrelada ao futuro, claro que conectada às ações do presente, vale fazer o exercício de olhar no retrovisor para compreender o momento atual e o que levou à crescente demanda sobre o ESG com dados do tema Sustentabilidade e seus Pilares ESG. Embora o assunto tenha ganhado maior destaque nos últimos anos, a preo-

cupação com questões ambientais, sociais e de governança não é nova em nossa sociedade. O olhar atento sobre a reputação das marcas, nunca esteve tão fortalecido quanto à crescente responsabilidade relacionada às questões socioambientais e, claro, elevando a régua da governança sobre os aspectos ESG e suas regulamentações que surgiram como uma prioridade crítica nas organizações. Podemos citar algumas, como a Lei Geral de Proteção de Dados, Lei nº 13.709/2018, que é a legislação brasileira que regula as atividades de tratamento de dados pessoais, outras medidas podem ser elencadas, a exemplo das atualizações e adaptações do Novo Mercado e do ISE (Índice de Sustentabilidade Empresarial), ambos da B3, a lei das Estatais, a adoção do IFRS Foundation (*International Financial Reporting Standards*) e construção da padronização global por meio do ISSB (*International Sustainability Standards Board*), Normas IFRS S1 e S2, regulamentações da U.S. SEC (*Securities and Exchange Commission*) os recentes atos regulatórios do BACEN (Banco Central), CVM (Comissão de Valores Mobiliários) e SUSEP (Superintendência de Seguros Privados), que publicou o marco regulatório de sustentabilidade, e não parou por aí, diariamente temos visto novas regulamentações surgindo e fortalecendo a agenda, que por muito tempo esteve como ações voluntárias não vinculantes. Sabemos que ainda não existe uma bala de prata para fazer uma gestão única e completa dos aspectos ESG, mas já existe um direcionador que deve ser a Governança, definir responsabilidades, priorizar e alocar esforços na construção da gestão estruturada dos processos. Como gosto de dizer: a governança é fator estruturante e o que pavimenta a estrada ESG.

Como professora, como você vê o papel do ensino na disseminação dos conceitos de ESG e Sustentabilidade para futuros líderes empresariais?

Eu vou iniciar a minha resposta contextualizando sobre cultura, que é o comportamento humano. Em um processo de engajamento ou mesmo de mudança da cultura organizacional, só terá sucesso se for capaz de levar em consideração os fatores humanos. O ser humano é o principal vetor de mudança, seja para o bem ou para o mal. Na educação não é diferente; a base de tudo está concentrada no aprendizado. O conhecimento é sobre a construção de um universo que nos levará a capacidade de solucionar problemas e ser criativo. Para evoluirmos e alcançarmos um desenvolvimento sustentável na prática, é preciso superar impasses, interesses próprios e construir consensos e valores democráticos. A qualidade do debate precisa evoluir, e o único caminho possível é a educação, conhecimento, o letramento da liderança atual e futura quanto a uma agenda tão relevante que não pode ser



tratada tardiamente. A falta do conhecimento fortalece a polarização, um lugar perigoso e pode nos levar a inércia e retrocessos que não cabem mais. Não temos tempo para atrelar essa responsabilidade aos líderes do futuro, precisamos de qualidade nas decisões com a liderança atual, com visão ampla e capacidade de conectar a estratégia ao futuro do negócio. Vale lembrar que falar sobre futuro, é falar sobre as decisões que estamos tomando hoje...

Quais são os principais desafios enfrentados pelos educadores ao ensinar sobre Sustentabilidade e ESG? Como você aborda esses desafios em suas atividades educacionais?

O desafio consiste em estar sempre atualizado sobre um tema que globalmente está sendo discutido, regulado, que ainda passa por uma polarização e muitos vieses de interpretação, interesses, onde a velocidade das informações e muitas incertezas existem, em um mundo ansioso que espera que você tenha todas as respostas. Vejo que chegamos em um momento de muitas inflexões, decisões, atitudes e posicionamento quanto à sustentabilidade. O que isso quer dizer? Que precisamos estar muito conscientes, bem embasados em dados e fatos, que sejam adequados a cada tipo de negócio, levando em consideração todas as partes interessadas de forma equilibrada, transparente e sempre abertos ao diálogo.

Além dos aspectos técnicos e conceituais, quais competências comportamentais e habilidades interpessoais são cruciais para profissionais que desejam ter sucesso na área de Sustentabilidade e ESG?

Sustentabilidade deve ser um grande e potente catalisador de inovação, impulsionando o pensamento estratégico sobre garantir processos orientados para alcançar cada vez mais resultados no curto prazo, sem que isso signifique comprometer o longo prazo, que sejam capazes de gerar valor compartilhado e perceptíveis em todas as partes interessadas. Estamos falando sobre a necessidade de um verdadeiro capitalismo de stakeholders. Para navegar em mares com constantes mudanças amplas e disruptivas, precisamos de diversidade cognitiva no ambiente de

tomada de decisões e nos sentirmos preparados e tranquilos para lidar com incertezas. Quando cada indivíduo em seu ambiente profissional entender que precisamos promover um ecossistema saudável, no qual todos são respeitados em sua natureza, poderemos viver em um mundo onde todos importam, sobre um único sistema interligado e uma atitude individual gera impacto coletivo. É hora de cuidarmos uns dos outros.

À medida em que a conscientização sobre a Sustentabilidade e os critérios ESG continua a crescer, quais desafios você vê pela frente na integração desses princípios nos negócios e na sociedade em geral?

O crescimento econômico sem levar em consideração a capacidade regenerativa do planeta, já mostrou suas falhas, consequências e prejuízos, e os stakeholders seguirão sancionando práticas cujos altos custos socioambientais não são levados em consideração, trabalhando na gestão de consequências, o que exige revisão, correção e mitigação, e consequentemente aumento de custos atrelados à ineficiência operacional. E toda ineficiência operacional traz impactos socioambientais negativos. Os aspectos econômico-financeiros seguirão dando o tom evolutivo na agenda ESG, e seja por consciência, seja por inteligência, necessidade, ética, compliance, enfim, seja qual caminho for, a demanda pelo crescimento econômico sustentável é um caminho sem volta.

Por fim, qual conselho você daria para profissionais que desejam seguir uma carreira de sucesso na área de Sustentabilidade e ESG, com base em sua própria trajetória e experiência?

O sucesso pode ser interpretado de várias formas. Mas, trazendo para a realidade da nossa conversa, o principal conselho que eu daria é compreender que tudo precisa ser construído, a jornada é efetiva somente quando cada passo, decisão ou escolha se conectou com o seu objetivo. A pressa é um grande vilão na carreira, saiba viver o processo. Esteja preparado sempre, e aprenda com todas as experiências vividas. Nossa carreira, assim como o ESG é um processo, não um resultado. Sonhar é bom, mas é preciso estar acordado para o sonho se realizar. “Assumam as rédeas de suas vidas e sejam protagonistas de suas histórias”.



Dani Verdugo

Graduada em Administração de Empresas pela USJT, pós-graduada em Gestão Estratégica de Pessoas pela FAAP, e em Negócios e Gestão pela Harvard Business School. Atua em *Talent Acquisition* desde 1999, é *headhunter*, mentora e conselheira além de coordenadora do livro *Mulheres ESG*.

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Simone Caggiano e a importância de entender além do que se vê

“Para entender a razão dessas situações em nossas vidas, é preciso ir além da superfície, mergulhar e passá-las pela nossa escala de valores. É assim que encontramos sentido nelas. Em minha escala de valores isso significou liberdade. A liberdade de escolher o lugar para expandir meu potencial, e fazê-lo com felicidade, sem olhar para os prejuízos de perder um polegar num acidente terrível, nem as limitações impostas por vieses sociais”.

Amanda Cavalcanti de Queiroga e as fortes e marcantes raízes

“Fazer parte do Agronegócio desperta a sensação de estar inserida em um projeto grandioso e gratificante: produzir e distribuir alimentos saudáveis, com sustentabilidade e segurança alimentar para milhares de pessoas no mundo. Na Frutas Doce Mel, o lema é: ‘Conectamos as pessoas com a saúde e o bem-estar’, e essa sintonia entre o que eu acredito e o que a empresa pratica me faz perceber o quanto sou grata pelo caminho que escolhi seguir”.



Beatriz Brito e as asas para voar e trilhar seu caminho

“Ah! As asas para poder voar: as asas são os múltiplos interesses, o desejo de explorar culturas, de realizar-se, de construir uma identidade profissional, conhecer muitas novas pessoas, de aprender sobre si mesma fora do ninho e sobre e com os outros e a vida, poder trilhar o próprio caminho, escolher a profissão, com quem namorar, casar, onde morar, acertar e errar, construir meu lugar no mundo, estabelecer relações, simplesmente poder ‘ser’”.

Cristina Fugita Abrahão e o legado: a evolução de se reinventar sempre

“Durante esses 30 anos do meu retorno ao agro, me reinventei muitas vezes. Foi uma evolução lenta, mas constante. Fiz diversos cursos, conheci muitas pessoas e cada uma delas teve uma participação importante na construção da minha carreira. Muitas vezes chorei sozinha também. Fui ferida com palavras duras e até injustas algumas vezes. Mas, com certeza, se não tivesse passado por tudo isso, não seria quem sou. E quem me tornei”.



Daniela Sampaio e o que ela gostaria de falar para sua filha

“Lute por sua educação, se capacite, domine assuntos relevantes para a profissão que você escolher. Aprimore e traga a arte de aprender junto do seu caminho (...) examine seu modelo mental e cuidado para não internalizar expectativas irreais. Isso vai deixá-la frustrada, com culpa, sobrecarga, medo de falhar, de não ser boa o suficiente e vai ficar quieta quando deveria se defender”.

Livro “Mulheres no Agronegócio: O sucesso feminino no campo”, da Editora Leader





Gabriela Procópio Burian: somando para transformar hoje e sempre

“Com o início da área iniciei a especialização em sustentabilidade na Unicamp, central para a estratégia, assim como o CEBDS (Conselho Empresarial Brasileiro para o Desenvolvimento Sustentável. Após alguns anos, recebi convite para tornar-me responsável pelo engajamento global em sustentabilidade na sede da empresa, em outro país. Marido e filhos, como sempre, imediatamente apoiaram: a abordagem em time é fundamental para vencermos os desafios”.

Luciana Abeid Ribeiro Dalmagro e o Novo Agro

“A ideia central do uso de tecnologias na fazenda é facilitar a rotina de trabalho e melhorar a qualidade de vida das pessoas, melhorar também o bem-estar e produtividade dos animais, e ter o controle da propriedade onde quer que estejamos. Controladores ambientais de alta tecnologia nos ajudam a manter o ambiente das aves sempre ideal, assim como modelos construtivos bem desenhados e bem dimensionados que garantem economia de insumos”.



Mariana Brayn Caetano e a água de Araguari como exemplo e reconhecimento

“O papel de transformar aquela propriedade agrícola em uma referência global de governança, além da produção de grãos de qualidade com sustentabilidade ambiental e financeira me realizou muito. Sempre gostei de tecnologia e já recebia na fazenda muitas startups e testava produtos e soluções que poderiam otimizar o uso de insumos químicos, minimizar o consumo de diesel, além de experimentos com variedades e genéticas mais tolerantes ao calor e à seca”.



Bibiana Carneiro: as raízes dessa terra e a consolidação de conceitos

“A estabilização econômica tornou visível qualquer possível improdutividade e ineficiência no setor rural, anteriormente mascarada pela hiperinflação, que levou a uma profissionalização e à consolidação do conceito de ‘Agronegócio’, que é um termo adaptado do conceito de ‘Agribusiness’, introduzido na literatura acadêmica pelos professores John Davis e Ray Goldberg, da Universidade de Harvard, em 1957, e depois assimilada amplamente pelo mercado e sociedade”.



Gersoní Analla Fernandes Montes Munhoz e os propósitos da vida

“Qual é a sua missão? Qual o seu propósito? Por que você acorda todos os dias? O que o motiva a seguir em frente? Eu sou movida a projetos. Adoro um bom desafio. Construir algo, implementar uma ideia é o meu combustível. Acredito no livre arbítrio e que nossas escolhas impactam também os que estão ao nosso redor. Empreender requer muita dedicação, perseverança e estudo de observação. É tarefa árdua e desafiadora. O ideal é ter cada passo planejado”.

Livro “Mulheres no Agronegócio: O sucesso feminino no campo”, da Editora Leader





Eclipse solar e desdobramentos: o que isso influencia na sua vida?

Nos últimos dias, tivemos uma onda de separações de famosos e não famosos e, pasmem, esse é um dos efeitos do eclipse solar que aconteceu no dia 14 de outubro no signo de Libra; e teremos outro lunar no dia 28 do mesmo mês, no signo de Touro, ambos regidos pelo planeta Vênus.

Mas, afinal de contas, qual é o impacto dos eclipses na nossa vida? O eclipse sempre ativa setores do mapa pessoal e coletivo trazendo os assuntos do signo que ocorre e traz à tona o que está oculto. Libra é um signo regido pelo planeta Vênus e fala de relacionamentos, diplomacia, justiça, beleza e estética.

O eclipse ativa as energias no mapa de todos, alguns mais e outros menos, dependendo do grau de proximidade, e vai apenas mudar o setor onde essa energia precisa ser trabalhada.

No dia 28 de outubro teremos outro eclipse. Esse é lunar, no signo de Touro, também regido pelo planeta Vênus; a diferença aqui é que Touro rege a estabilidade financeira e emocional, os apegos, o conforto e os cinco sentidos.

A tônica do eclipse lunar é o passado e as emoções e tudo que foi varrido pra debaixo do tapete vem à tona para ser resolvido!

O eclipse sempre gera crises e oportunidades, e normalmente nos coloca no olho do furacão e sem controle sobre os fatos - as coisas acontecem à nossa revelia. Os efeitos sempre são sentidos uma semana antes de forma mais intensa e isso pode gerar confusão emocional e irritação porque ocorre uma descarga energética muito forte que perdura por vários meses após o evento. Exatamente por isso eu não aconselho os rituais que se propagam pela internet; os eclipses são portais e ativam as sombras individuais e coletivas. O ideal é evitar iniciar coisas uma semana antes e também uns 2 dias após o eclipse e depois observar os acontecimentos na área que foi tocada no mapa natal.

É importante buscar a orientação de um astrólogo para entender os eventos no seu mapa e tomar as medidas para minimizar os desdobramentos. Ao se tratar de uma explosão de energia, não dá pra evitar os acontecimentos, mas apenas entender as áreas afetadas e estar preparado para o que der e vier com consciência e entender que tudo é para o nosso crescimento e evolução.



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@astrologafernandapalhares



Movimente-se: seus hormônios e corpo agradecem!

Você sabia que durante a atividade física nosso corpo libera uma série de hormônios que desempenham papéis importantes no desempenho e nos efeitos do exercício? Decidi, neste artigo, citar alguns deles e sua relevância para nossa saúde física e mental.

Endorfina: é conhecida como o "hormônio do prazer" e é liberada durante exercícios aeróbicos de intensidade moderada a alta. Ela é responsável pela sensação de euforia e bem-estar, ajudando a reduzir a dor e o estresse.

Adrenalina: também conhecida como epinefrina, é liberada em resposta ao estresse e ao esforço físico. Ela aumenta a frequência cardíaca, a pressão arterial e a disponibilidade de energia, preparando o corpo para o esforço físico.

Dopamina: é liberada durante a atividade física e está associada à sensação de prazer e recompensa. Ela também desempenha um papel importante na motivação e na coordenação dos movimentos.

Serotonina: é um neurotransmissor que desempenha um papel importante na regulação do humor e do sono. A atividade física aumenta a produção de serotonina, ajudando a melhorar o humor, reduzir a ansiedade e promover um sono tranquilo.

Ghrelina: é conhecida como o "hormônio da fome". Durante a atividade física intensa, a produção de ghrelina diminui temporariamente, reduzindo o apetite.

Hormônio do crescimento: conhecido pela sigla GH, é responsável pelo crescimento, reparo e regeneração dos tecidos. A atividade física estimula a liberação de GH, o que pode ajudar na recuperação muscular e no antienvelhecimento.

É importante ressaltar que a resposta hormonal à atividade física pode variar de pessoa para pessoa e de acordo com a intensidade e duração do exercício. Além disso, outros fatores, como idade, sexo e nível de condicionamento físico também podem influenciar a liberação de hormônios durante o exercício. Dito isto, bora treinar? Até porque a prática de atividade física regular está associada à prevenção de uma variedade de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, câncer, doenças cardíacas e osteoporose.



Danielle Felix

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

@danifelixpersonal

Beleza se põe na mesa, sim!

Cuidar-se dos pés à cabeça faz bem para o corpo e a alma. Então, que tal uma lista de produtos para cabelos, proteção diária e um agradável perfume? Confira!



Infinity Gold Phytoderm

Deo colônia masculina que traz a fragrância do toque da pimenta preta com o frescor da bergamota e da sálvia. O acorde das madeiras ambaradas se complementam às notas de cacau e tonka. Traduz o poder de um homem elegante e confiante.

Água Perfumada Alfazema Phytoderm

Transmite o frescor da tradicional alfazema com as delicadas notas de flor de verbena. Os acordes de musks trazem originalidade para a fragrância. Perfeita para o dia a dia, principalmente para ser utilizada após o banho.



Água Micelar com Complexo Aminoácido da NIVEA

Com complexo de aminoácidos e algas marinhas em sua fórmula, a Água Micelar Solução de Limpeza 7 em 1 Efeito Matte demaquila, limpa profundamente, matifica, remove o excesso de oleosidade, suaviza, purifica e promove efeito detox.



Condicionador INOAR Blends Antiaging

Feito com complexo de Vitamina C e blend de óleos botânicos e veganos, formulada especialmente para cabelos secos, incluindo coco (vitamina E e ácidos graxos), abacate (vitaminas A, B, D e aminoácidos) e argan (antioxidante, rico em ômega-6).



Sabonetes com hidratante Francis com fórmula vegana

A marca traz uma linha de 4 barras enriquecidas com hidratante e fórmula exclusiva e vegana. São 4 versões de fragrâncias: Morango e baunilha; Karité; Ameixa e algodão; e Leite de Amêndoas para um banho que deixa a pele macia e nutrida.

Concentrado Hyalu6+ ADCOS

Novo Derma Complex Hyalu6+ com fórmula ultra concentrada e composição especialmente desenvolvida para restaurar, estimular, repor e proteger o ácido hialurônico presente na pele. Resultados comprovados e eficientes, de acordo com a marca.



Loção Hidratante Cottonbaby Poder da Melanina

Linha exclusiva especialmente formulada para atender às necessidades de cuidado da pele negra dos pequenos. São dois produtos de alta qualidade: Loção Hidratante e Óleo Corporal que nutrem e cuidam da pele, nutrindo ao mesmo tempo.

Bomba de Biotina Skala Expert Cosméticos

Novidade da marca, traz uma fórmula exclusiva, impulsionada pela tecnologia NutriForce, que proporciona aos cabelos frágeis, danificados e ressecados a força e nutrição para um brilho radiante objetivando um couro cabeludo revigorado.

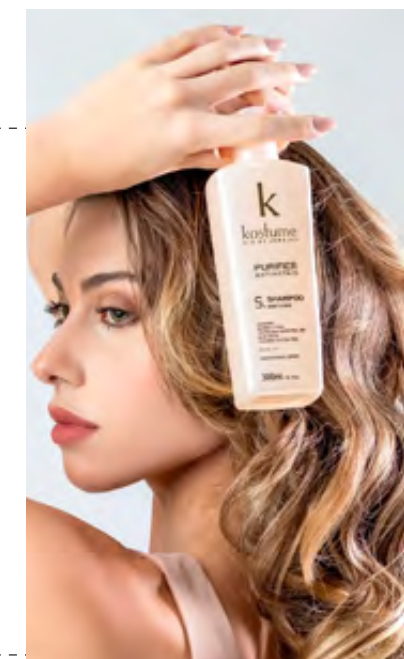


Protetor Solar Biosole Extreme FPS 99

Oferece máximo bloqueio antimelasma, com 12 horas de proteção. Previne manchas, melasmas e fotoenvelhecimento. Tem toque seco, não oleoso, textura leve e invisível. Para todos os tons de pele, do fototipo 1 ao 6.

Purifier Antimetais Shampoo Deep Clean Kostume

Shampoo formulado para remover impurezas que se acumulam nos cabelos, como resíduos de produtos de styling, poluentes do ambiente e metais pesados presentes na água, tornando os cabelos opacos e sem vida. Purificação de fios para nutrição.



Como enriquecer em 30 dias

Você já parou para observar quantas pessoas estão enriquecendo por falar e vender cursos e mentorias na internet sobre finanças? Será que essa riqueza gerada não demonstra uma fragilidade da nossa atual sociedade? Será que estamos sendo condicionados a buscar uma felicidade eterna nessa área da vida humana? Eu compreendo a importância desse tema, mas não concordo com a forma como tem sido realizado esse trabalho de conscientização, pois existem muitos “gurus” que somente se tornaram poderosos financeiramente após escalar sobre pessoas que pouco tem ou mesmo por venderem aquilo que não possuíam. E por que estou trazendo esse tema para você? Qual é a relação dele com a saúde mental e a saúde física?

Decidi conversar com você sobre finanças e sobre dinheiro porque esse aspecto da vida tem total relação com a nossa saúde emocional e também física, afinal, dinheiro não traz felicidade, mas a ausência dele pode nos tornar infelizes. Exatamente! No mundo atual, compramos desde a sobrevivência até o lazer com dinheiro, ou melhor, com tempo. Pense comigo: conseguimos dinheiro em troca do nosso tempo de trabalho, de execução, de movimento, não é mesmo? Quanto de tempo você está trocando por um simples par de sapatos? Quando desgaste emocional você vem enfrentando para comprar o último modelo de smartphone?

A maior parte das pessoas está vivendo ao estilo American way of life”. Venderam e vendem diariamente a ideia de que é necessário comprar para ser

feliz, comprar para se sentir vivo - uma busca cansativa por mais e mais dopamina (neurotransmissor do prazer, da recompensa). Porém, sempre observei que meus pacientes que apresentavam desafios financeiros, mesmo aqueles que pareciam “estar com a vida ganha” não sabiam lidar de forma consciente com o dinheiro e, principalmente, com o tempo disponibilizado para o trabalho. Essa dificuldade, claro, sempre se apresentava como um sintoma do movimento psicológico, emocional e bioquímico desregulados. Imagine, por exemplo, uma pessoa ansiosa, inflamada, com o cortisol altíssimo (estresse), uma pessoa que carrega por anos uma depressão ou mesmo uma pessoa que apresenta TDAH, mas nunca buscou informações e tratamento. Você acredita que ela terá um bom relacionamento com o dinheiro? Que ela saberá

tomar as melhores decisões em sua vida profissional e até pessoal?

Por isso, sempre digo que a melhor forma de ajustar a vida financeira é aprender primeiro a gestão das próprias emoções, a gestão dos pensamentos que irão representar a causa primeira dos nossos comportamentos. O nosso pensamento é o responsável por iniciar uma imensidão de possibilidades bioquímicas (liberação de neurotransmissores e hormônios) que irão fazer surgir nossas emoções e a partir delas os nossos comportamentos. Portanto, não adianta buscar infinitos cursos de “como ganhar dinheiro fácil”, “fórmula do milhão” ou o que atualmente está na moda “aprenda a fazer dinheiro na internet” se você não é capaz de compreender minimamente o que passa em sua própria cabeça. Quer mais um exemplo? Quantas pessoas você ouviu falar que ganharam na loteria, mas perderem tudo em pouco tempo? Será azar ou a má administração do dinheiro por necessidades e desequilíbrios emocionais?

O comprar também pode se tornar um vício e o buscar dinheiro também. Inclusive, uma vida hedônica aprisiona cada vez mais o ser humano em um ciclo interminável de recompensas rápidas que apenas alimentam uma falsa ideia de vida. Além disso, será que todos irão conquistar as fortunas que prometem esses “gurus” nos cursos ou é justamente a esperança dos desatentos que engordam as contas bancárias desses mentores e coaches financeiros? Você sabia que existem muitos consultores que são excelentes “planilheiros de Excel”, mas péssimos gestores das próprias finanças, ou melhor, das próprias emoções?

E se você está passando por uma dificuldade financeira ou deseja ENRIQUECER EM 30 DIAS, eu lhe garanto: aprenda a se relacionar com o dinheiro com a melhor ferramenta do universo - a gestão das próprias emoções. Busque compreender a sua história, a relação com sua raiz familiar, a qualidade do seu organismo e da sua saúde integral. Porém, busque um caminho só seu, pois não podemos copiar as rotas de outras pessoas esperando encontrar o mesmo cenário e talvez, você compreenda que essa sensação de realização que tanto procura já está do seu lado! Caso contrário, você será apenas mais uma sardinha esperançosa num tanque lotado de coach-tubarões.



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

5 passos para uma harmonização facial positiva

A harmonização facial está em alta, mas para fazer o tratamento é preciso tomar alguns cuidados, afinal, já acompanhamos na mídia alguns resultados que nem sempre vão de acordo com o que a pessoa espera, e você não vai querer literalmente pagar para ver, não é mesmo? Como em qualquer área, é preciso traçar um planejamento sobre o que o cliente deseja para que não haja excesso e a beleza, rejuvenescimento e bem estar sejam conquistados e mantidos por que não adianta o paciente gostar do visual e não conseguir manter a mudança, respeitando sempre a saúde e o bom senso, em primeiro lugar.

O primeiro passo se refere à escolha do profissional: deve ser alguém experiente que domine anatomia, fisiologia do envelhecimento e proporções faciais. Além disso, o responsável pela harmonização precisa entender a necessidade individual de cada pessoa, isso para que não haja uma padronização de rostos e todos fiquem com o mesmo formato facial. E o mais importante: o especialista necessita ter bom senso e clareza que saúde e estética andam juntos, mas saúde vem sempre em primeiro lugar. Em segundo lugar é necessário que você fuja do padrão de beleza imposto pela sociedade. É primordial respeitar a individualidade de cada um e alinhar queixas com necessidades e expectativas para que seja realizado um trabalho com cautela e direcionamento. Como terceira medida é preciso entender que a harmonização facial é uma alia-

da da beleza e da saúde. Apesar da popularização dos procedimentos, pouco se fala sobre os riscos existentes por trás dos processos quando realizados de forma padronizada e exagerada. A FDA (Food and Drug Administration) nos orienta a partir das evidências científicas e ressalta que, para realizar os procedimentos com segurança, devemos aplicar no máximo 20 ml de ácido hialurônico para um peso corporal de 60 quilos.

Como quarto e quinto passos para que sua harmonização tenha resultado positivo, elenco o planejamento de todo processo e o cuidado com a saúde mental o tempo todo. É preciso oferecer um planejamento que caiba no bolso do paciente, pois todos os procedimentos precisam de manutenção periódica (correto, um ano e meio no máximo) e esse gasto deve estar previsto. Além disso, é vital que paciente e profissional tenham em mente que a elevação da autoestima não acomete somente o visual, mas depende de ações conjuntas em busca pela melhor qualidade de vida, com equilíbrio e bom senso, sempre.



Fabiane Miranda

Graduada em Odontologia pela UNIB e já contabiliza mais de 50 cursos na área de harmonização, somando ainda uma pós-graduação em Estudos Anatômicos no Marc Institute-Miami e na Harvard Medical School-Boston e participações anuais no Congresso Imcas-Paris. @lapidandosemexageros



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



Saída temporária: atenção redobrada

A saída temporária de presos é um assunto muito discutido e provoca divergência em parte da sociedade. Vale lembrar de que, nem todos presos possuem esse direito. Em verdade, apenas os presos do regime semiaberto – os que podem trabalhar durante o dia e retornam para dormir no presídio à noite. Destarte, além da exigência de estar no regime semiaberto, devem cumprir outros requisitos exigidos na lei. Segundo a interpretação do legislador a “saidinha” é como uma forma de ressocialização dos presos e manutenção de vínculo deles ao mundo externo e ao do sistema prisional. Para ter o benefício, eles precisam ter cumprido no mínimo 1/6 da pena total se ele for primário e 1/4 se ele for reincidente. Além disso, ainda precisa ter bom comportamento. O preso que tiver se envolvido em alguma ocorrência, ainda que considerada de natureza leve ou média dentro do presídio deverá passar por um processo de reabilitação de conduta, que leva em média,

até 60 dias, para então depois disso, resgatar o direito ao benefício. É importante destacar sobre as alterações realizadas na lei, assim denominada de “pacote anticrime” (em vigor desde 2020), em que o preso condenado por crime hediondo com resultado morte não tem mais direito a saída temporária. Entretanto, aos condenados antes da alteração da lei serão garantidos o direito da saidinha, em virtude do direito adquirido. Com efeito, o condenado durante o ano, por um período de sete dias, terá o direito à quatro saídas temporárias. Em que pese a previsão legal das saídas temporárias, não há relação com feriados ou datas comemorativas, mas geralmente são organizadas desta maneira para facilitar o contato do preso com seus familiares e com os vínculos mantidos pelo preso, como no caso do Natal e do Ano Novo. Especificamente neste ano de 2023, as saídas temporárias tiveram início no mês de março (do dia 14 ao dia 20), a segunda em junho (do dia 13 ao dia 19), a terceira e atual em setembro (do dia 12 ao dia 18) e a última será em dezembro (do dia 23/12 a 03/01).

Com a concessão ao direito à saída temporária, neste último dia 13/09, cerca de 33,5 mil presos do sistema prisional só do Estado de São Paulo foram beneficiados com a saída temporária. A título de curiosidade, dentre os presos, estão Cristian Cravinhos, Alexandre Nardoni, Mizael Bispo e Lindemberg Alves. Todos ficarão em liberdade até a próxima segunda – 19/09, quando então devem retornar aos presídios. Apesar de muitos presos conseguirem o benefício, muitos não retornam ao presídio. Os dados históricos mostram esse percentual de “fuga” que se mantém nos últimos anos: na virada de 2019 para 2020, foram 1.487 presos que não retornaram; em 2021, foram 1.465; e em 2022, 1.614 detentos. Não pensem que o preso pode sair do sistema prisional e ficar perambulando no mundo. Quando da sua saída, o preso tem por dever fornecer à Justiça um endereço onde possa ser encontrado durante o período em que estiver fora do sistema prisional. O local é cadastrado e a pessoa responsável consultada a respeito da recepção do preso. Durante todo os dias da saída o preso precisa permanecer com base no endereço informado. No período em que estiverem fora do sistema prisional, não é permitido ao preso frequentar bares, boates, ser flagrado alcoolizado ou se envolver em qualquer delito. Além disso, o detento deve permanecer no endereço durante o período noturno. O flagrante em crimes resulta na suspensão do benefício e retorno imediato ao presídio. Toda essa explanação acima se trata de teoria, porém, na prática, em linhas gerais, a falta de efetivo e os entraves administrativos não permitem um controle assíduo e individualizado. Diante dessa problemática, não raras vezes, somos surpreendidos com o noticiário de presos envolvidos em práticas de crimes no período da saidinha. Não obstante, alguns presos possuem “dívidas de drogas” com o crime organizado ou se tiverem cometido alguma falta por quebra do “código de ética” existente no sistema prisional acabam recebendo “missões” a serem cumpridas no período em que estiverem na saída temporária como forma de punição ou mesmo de extinguir a sua falta. Em que pese todo o esforço do Estado em manter o preso sob as rédeas da lei e do judiciário, infelizmente não conseguem imprimir a praticidade às leis e normas existentes dada a falta de suporte legal, jurídico, logístico e humano/efetivo. Dito isto, o principal interesse na saída temporária sob a ótica do benefício, é o preso, mas por outra lente, o cidadão pagador de impostos possui considerável interesse no período da “saidinha” pois a sua segurança pessoal e familiar deve ser redobrada. Quais são os cuidados devemos tomar? De pronto, podemos citar o ato de se policiar, a efeito, à rotina é a maior vilã à segurança. A rotina nos remete a certo “conforto”, pois os atos fruem praticamente no automático. Saímos para trabalhar, almoçar, retor-

namos para casa e pronto! Pois bem, é importante cuidar da segurança com simples atos que podem evitar a surpresa de um assalto, sequestro, golpe, etc. Ao sair de casa, atente para as pessoas que estão na rua, evite sair quando pessoas estiverem próximas ao portão de acesso da sua residência. Lembre-se assaltante não tem rosto nem idade, ou seja, qualquer um pode ser um assaltante em potencial e a diferença pode estar no fator surpresa (ladrão) ou na atenção (você). Se acaso utilizar veículos para se locomover, redobre a atenção; em especial, os momentos mais críticos para um motorista são a saída e chegada em casa. Nunca, mas nunca saia ou ingresse em sua casa se estiver algum veículo ocupado por pessoas desconhecidas ou transeuntes próximos ao portão de acesso. Dê voltas no quarteirão se preciso, até que a rua esteja livre para sair ou ingressar. Se tiver com crianças no veículo, tente deixar o cadeirão ao lado oposto ao do motorista (se estiver sozinho) ou solte o cinto da criança e o seu próximo ao local de desembarque, isso poderá ajudar a arrebatar a criança de maneira rápida em caso de sofrer em assaltado. Se o veículo estiver na rua, seja rápido para entrar ou sair do veículo e mantenha a atenção a sua volta (pessoas e veículos). No trânsito, evite parar no semáforo com os vidros abertos, mantenha bolsas, carteiras e aparelhos celular fora do alcance visual de quem está ao lado externo do veículo. Lembre-se, ladrão gosta de facilidade! Outro fator importante é o de manter uma distância razoável do veículo da frente, pois caso tenha a necessidade de realizar uma saída evasiva terá condições e não ficará vulnerável ao acaso. Ao caminhar pelas ruas, mantenha o aparelho celular em local dissimulado e que não possa perceber o volume do aparelho sobre a sua roupa, assim como com as carteiras e bolsas. Quando da utilização de bolsas, mantenha próximo ao corpo e, caso esteja acompanhada de outra pessoa, deixe a bolsa no meio de modo que fique protegida entre você e quem o acompanha. Evite usar joias, relógios e principalmente utilizar o aparelho celular para receber ou realizar ligações enquanto caminha. Mexer em aplicativos enquanto caminha ou aguarda o transporte é pedir para ser assaltado. Por fim eu arrisco que além desses cuidados faça uma boa oração antes de sair e peça aos anjos e santos que o proteja no período em que estiver fora de casa, pois na selva de pedra, a cada dia, a cada momento, num flash, pode ser pra matar ou morrer.



Dr. Emerson Tauyl

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

Previsões



Foque nos pensamentos positivos, pois o momento é otimista

Otimismo e entusiasmo devem prevalecer. O período é propício para novas oportunidades profissionais, dentre outros avanços. O cenário indica sinais de aumento da energia física, vitalidade e positividade geral.

Áries Cavaleiro de Espadas

Faça suas jogadas e apareça no meio da multidão. Agora é o momento de brilhar e chamar a atenção para si de forma positiva.

Touro 9 de Espadas

O fardo que você carrega talvez não seja tão pesado assim; são seus próprios pensamentos que o fazem pesar.

Gêmeos Cinco de Paus

Se está almejando um novo cargo, ou mesmo uma mudança de emprego, a carta avisa para a alta competitividade envolvida.

Câncer O Mago

É um presságio de promoção ou uma atribuição para novas responsabilidades interessantes devido ao seu esforço e à sua habilidade em projetos anteriores.

Leão A estrela

Abra seu coração para o Universo, perceba sua força interior e tenha fé no futuro.

Virgem O Eremita

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

Libra 8 de Ouros

É preciso se dedicar a todas as tarefas e atividades que lhe são demandadas, independentemente de serem no âmbito pessoal ou profissional.

Escorpião 7 de Espadas

Pensar em estratégias para alcançar os objetivos dentro de um projeto será a melhor maneira de conseguir realizá-lo com sucesso.

Sagitário 3 de Copas

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

Capricórnio Ás de Copas

É um sinal de que suas finanças ficarão mais equilibradas e você poderá se estressar menos com dinheiro.

Aquário A Imperatriz

Sua criatividade intensificada garante que as novas iniciativas serão substanciadas com sucesso se você as alimentar e apoiá-las.

Peixes 2 de Copas

Você está sendo visto com bons olhos por colegas e pessoas de nível superior hierárquico e isto vem aumentando muito seu ânimo.



Katina Santos

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



Mulheres com seus vínculos afetivos: compreendendo as suas escolhas

Outro dia a questão de um mês atrás estava eu lançando o Livro “As Nossas Escolhas”, e refletindo sobre as escolhas, que fazemos na vida, através do que construímos através de nossas relações afetivas com nossas figuras parentais.

Isso me fez refletir sobre este mês de outubro e as escolhas que mulheres realizam através de seus relacionamentos

e como consequência, acabam por repetir ao longo de suas vidas. Sobre muitos casos que fomos atendendo e por coincidência ou não, algumas destas pacientes acabavam por apresentar casos de câncer.

Muito destes casos, mulheres que adoeceram por câncer apresentavam o vínculo afetivo que mantiveram com suas mães na infância, sentimento de abandono, vínculo afetivo, recursos compensatórios adaptativos e medo. Mais tarde na sua vida adulta são acometidas

de câncer e a relação afetiva que mantiveram com as mães na infância, de certa forma, assumiam um papel preponderante, durante a sua vida.

Além do mais, no aparecimento do câncer das mulheres revela sentimentos como medo, rejeição e raiva projetadas nas mães. Percebe-se também, o sofrimento psíquico ocasionado pelas vivências infantis repetidas na vida adulta frente as adversidades em seus relacionamentos.

O comportamento de busca pelo apego persiste até a vida adulta, A primeira relação de uma criança com a mãe é como pedra fundamental sobre a qual se edifica a personalidade, através de suas necessidades básicas emocionais, não atendidas. Neste caso, a principal função da mãe, quando a criança nasce é suprir suas necessidades fisiológicas, principalmente a alimentação indispensável à sobrevivência. A presença materna junto à criança permite que suas necessidades tanto físicas como psicológicas, sejam satisfeitas sem demora. Por necessidades psicológicas entende-se calor, afago, contato físico e proteção (Ferreira, 1986).

Tudo isso nos leva a acreditar que corpo e mente formam uma unidade e dependem um do outro para manter a saúde física e mental. É por isso que investigadores de todo o mundo pesquisam cada vez mais o papel das emoções no desenvolvimento de doenças como o câncer. Emoções desordenadas e estresse podem causar tumores e outras doenças. Embora os critérios de risco para o câncer de mama como genética, dieta, aspectos biológicos e habitat sejam muito bem compreendidos pela medicina, há muitas comprovações sobre a influência das emoções no desenvolvimento da doença.

A psiconeuroimunologia – ciência responsável pelo estudo das relações entre as emoções, o sistema nervoso e as funções orgânicas – vem demonstrando que somos seres integrados, cujos pensamentos e emoções influenciam na química, nos hormônios e no funcionamento do sistema imunológico.

Uma pesquisa divulgada pelo Instituto Data Popular mostrou que 54% das mulheres, com histórico de câncer de mama, apontaram fatores emocionais como tristeza, mágoa e rancor como causas para a doença. Outros estudos evidenciaram que o surgimento do câncer de mama tem relação com conflitos de morte, divórcio, separação de filhos ou de parentes etc.

O estresse é outro fator muito importante, afeta o desenvolvimento do câncer e piora o processo oncológico. Quando estamos desequilíbrio emocional, o corpo libera cortisol, hormônio que enfraquece excessivamente o sistema imunológico, o que provoca

alterações na estrutura e na composição química do corpo, causando a degradação celular e promovendo o desenvolvimento do câncer.

Nosso psiquismo não está separado do corpo por um momento, estamos sempre conectados ao conteúdo interno e principalmente inconscientes. Algumas doenças, na verdade, indicam que algo não vai bem na relação entre corpo e mente. A doença é um sinal, um aviso de que temos que mudar alguma coisa no roteiro da nossa vida. O primeiro passo é mudar sua atitude perante a vida. Seja mais otimista, siga um estilo de vida saudável, reduza o estresse, encontre o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, saia com amigos, família, viaje, vá ao cinema, encontre atividades de lazer que lhe tragam alegria e acima de tudo, pratique pensamentos positivos em sua vida, no seu cotidiano.

Desta forma, é impossível não associar, por que uma mulher ao longo de sua história escolhe parceiro, cause ressentimentos, mesmo assim, ela acaba por escolher seu próximo parceiro com o mesmo perfil? Já parou para pensar nisto? Por que alguém que vive tão mal, não consegue se desvencilhar de relacionamento que lhe causa tanto mal, ao ponto de lhe causar tanto ressentimento? (Trecho do Livro As Nossas Escolhas).

Parece que nossa “capacidade” de escolha, está muito atrelada as nossas experiências infantis, sim é verdade, onde a nossa formação de personalidade, baseada nas nossas necessidades emocionais vividas e que determina sem sombras de dúvidas, nossas experiências na vida de adulto e muito mais, pode representar a nossa “cura”.

Por isso...

Aprenda a lidar melhor com suas emoções;

Viva a vida de acordo como você gostaria;

Aprenda a dizer não como resposta;

Permita-se expressar as suas emoções sem ressentimento, ou mágoa;

Seja mais flexível;

Busque ajuda para se entender melhor como pessoa e suas escolhas

Escolha VOCÊ!!!



Odamiir Meira Jr.

Psicólogo formado há mais de vinte anos, especialista em TCC e Terapia do Esquema, com títulos como destaque do ano e honra ao mérito, entrevistas em TV, rádios e revistas.

@psico.odamirmeirajr

EU acredito na cura do câncer infantil

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

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

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

Junte-se a nós.

Seja um doador em www.graacc.org.br



30 anos