

REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

DEZEMBRO 2023 | Nº 35

EDITORA
LEADER



MODA
Tiaras de *chef*?
Temos!

ATUAL
Felicidade
em discussão

OSCAR MAGRINI

"Viver do teatro é uma arte no Brasil"

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
35ª 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

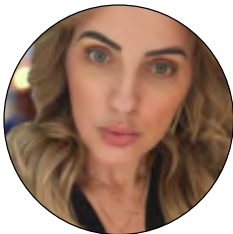
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

O “sexy-xagenário” e sua voz

Oscar Magrini foi escolhido como capa de dezembro porque, mais do que ninguém ele representa vitalidade, ousadia, talento, perseverança e humildade, tudo junto e misturado, em um só artista. Aos 62 anos, o moreno alto, bonito e sensual leva a vida de maneira única: com bom humor, muito trabalho, foco e espontaneidade. Tenho certeza de que você vai se inspirar na história e carisma desse astro da televisão e do teatro! E, claro, tem todo o restante do nosso conteúdo, preparado com carinho, cuidado e maestria para você! Que em 2024 a gente possa ter ainda mais saúde mental, física e espiritual! Um grande beijo!



FOTO: JOÃO PASSOS



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



- 12

SABER NA ESCRITA

Dica de Andréia Roma
- 14

OSCAR MAGRINI

“Eu prefiro o teatro à televisão”
- 22

ÁPICE

O Poder de uma História

- 26

MENU

Proteína que te faz bem!
- 30

ACONTECE

Nova linha by *chef* Mari



- 36

ATUAL

Felicidade em análise
- 44

PREVISÕES

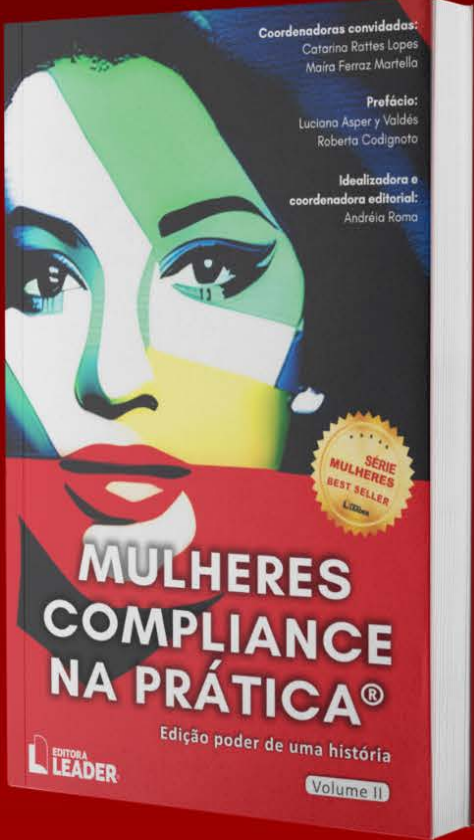
Os signos pelas cartas



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



IDEALIZAÇÃO



APOIO



LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE



Passarela

Rita Cadillac lança linha de camisetas e ecobags em parceria com confecção descolada de São Paulo

A cantora e bailarina Rita Cadillac, ícone dos anos 1980 e uma das mais lembradas chacretes do extinto Programa do Chacrinha, está lançando uma microcoleção de camisetas e *ecobags* em parceria com a El Cabriton, uma confecção especializada em camisetas e a queridinha dos moderninhos e descolados de São Paulo. As peças estão disponíveis no *site* e na loja física (Rua Fortunato, nº 121, no bairro de Santa Cecília, região central de São Paulo) e foram lançadas oficialmente este mês, no festival que leva o nome da confecção e onde a artista esteve presente para divulgar, autografar e tirar foto com os fãs e compradores de sua coleção. “Estou muito feliz e esta é a realização de mais um sonho para fechar este ano com chave-de-ouro”, finaliza Rita.



Paula Mello, vencedora do “Que seja doce” (GNT), investe no empreendedorismo

A *cake designer* Paula Mello, conhecida por seu talento e sua criatividade, está oferecendo cursos on-line para ajudar pessoas a empreender na área de gastronomia. A *chef* acredita que a gastronomia é uma área promissora para o empreendedorismo e que qualquer pessoa pode ter sucesso nessa área, com um pouco de conhecimento e dedicação. Os cursos abordam diversos temas relacionados à gastronomia, desde técnicas culinárias básicas até a gestão de negócios. Eles são voltados para pessoas de todos os níveis de conhecimento e experiência, e podem ser realizados a qualquer momento e em qualquer lugar. “Eu queria criar cursos que fossem acessíveis a todos. Acredito que a gastronomia pode ser uma ferramenta poderosa para a mudança social, e quero ajudar as pessoas a usarem-na para alcançar seus objetivos”, declarou. Alguns dos cursos oferecidos são: sobremesa de fim de ano, panificação, brigadeiro *gourmet*, bolos da vovó, salgados especiais, pudim perfeito, doces finos, *brownie* e *cookies*, decoração de bolos, bolos de vitrine, recheios firmes que não vão ao fogo, sobremesas geladas, bolos no porte, panetones trufados, pão de mel, bento *cake*, entre outros. Os valores dos cursos são a partir de apenas R\$ 9 e já ajudaram centenas de pessoas a empreenderem. Entre os alunos, estão pessoas de diferentes experiências e vivências, desde jovens começando a carreira até profissionais que buscam se reinventar. Paula acredita que



o empreendedorismo é uma ótima oportunidade para as pessoas que desejam mudar de vida. “A gastronomia é uma área que está sempre crescendo. Com um pouco de esforço, qualquer pessoa pode ter sucesso nesse mercado”, diz. Para ela, além de talento e persistência, a gestão de negócios é uma área essencial para o sucesso de qualquer empreendimento. No caso do empreendedorismo gastronômico, é importante ter conhecimento sobre temas como custos, *marketing* e atendimento ao cliente. Além disso, é primordial estar sempre atualizado sobre as tendências do mercado gastronômico, conhecendo as novidades em técnicas culinárias, ingredientes e sabores. Segundo a especialista, com um bom planejamento, empenho e dedicação é possível alcançar o sucesso no empreendedorismo gastronômico. Para mais informações, acesse: <https://beacons.ai/paulamellocakedesigner>.



De olho na mudança do mercado de eventos, DJ Marcio Braz cria a “Festa Neon” e lança clipe

O mercado de festas e eventos vem crescendo nos últimos anos, tanto em termos de número de eventos realizados quanto de faturamento. De acordo com uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Empresas de Eventos (ABEOC), em 2022, o setor faturou R\$ 177 bilhões, um aumento de 20% em relação a 2021. Esse crescimento pode ser explicado por uma série de fatores, como a retomada da economia após a pandemia, o aumento da renda da população e a popularização das redes sociais, que facilitaram a divulgação de eventos. Por outro lado, o mercado de baladas vem enfrentando um momento de dificuldades. Nos últimos anos, diversos clubes noturnos foram fechados em todo o Brasil, principalmente nas grandes cidades. Há uma série de fatores que contribuem para esse cenário, como a concorrência das festas privadas, o aumento dos custos operacionais e a mudança nos hábitos de consumo da população. As preferências das pessoas em relação às experiências de festa e balada também estão mudando. As pessoas estão buscando eventos mais personalizados, que atendam às suas necessidades e expectativas. No caso das festas privadas, os convidados buscam uma experiência mais íntima e exclusiva, com uma programação que seja do seu interesse. Já no caso das baladas, as pessoas estão procurando por uma

experiência mais diversificada, com música, dança e entretenimento. É difícil prever o futuro do mercado de festas e baladas. No entanto, é provável que ambos os setores continuem a se desenvolver, mas de formas diferentes. As festas privadas devem continuar a crescer. Já as baladas devem se adaptar às novas tendências. Em resumo, o sucesso das festas e o fechamento das baladas refletem as mudanças nos hábitos de consumo da população. As pessoas estão buscando experiências mais personalizadas e diversificadas, o que está impactando o mercado de eventos. De olho nessa mudança de comportamento, DJ Márcio Braz, envolvido com eventos há anos, acaba de lançar a Festa Neon, que foi muito bem recebida pelo público paulistano. A Neon é uma experiência única que une visual, tecnologia e muita animação. Para comemorar esse lançamento, o DJ que também é cantor de sucesso, acaba de lançar o clipe da música “Festa Neon”, com visual futurista e ritmo envolvente. Acesse: https://www.youtube.com/channel/UCpOhSZo6enjy_Ve6TIDMLOg.



Roberto Rodrigues

Jornalista, assessor de imprensa, locutor de rádio, relações públicas e apaixonado por comunicação. Atualmente, é CEO da agência Talentmix, especializada em assessoria de imprensa, ações de relacionamento e eventos. @robertoassessor

Dance para movimentar tudo!



A dança vai além de uma forma de expressão artística. Ela traz inúmeros benefícios para o corpo, a mente e o espírito. Seja em grupos ou individualmente, a dança é uma atividade completa que combina movimento, música e criatividade, trazendo alegria e bem-estar para quem a pratica.

Dentre os muitos benefícios da dança, destaque:

Melhora da saúde física. A dança é uma forma divertida e dinâmica de exercício físico. Ela ajuda a melhorar a resistência cardiovascular, a flexibilidade, a força muscular e a coordenação motora. Além disso, dançar regularmente pode ajudar a manter o peso saudável, fortalecer os ossos e melhorar a postura.

Estímulo cerebral. A dança é uma atividade que exige concentração, memória e coordenação. Aprender coreografias, seguir ritmos e movimentos desafiadores estimula o cérebro e ajuda a melhorar a capacidade de aprendizado, a agilidade mental e a memória.

Liberação de endorfinas e redução do estresse. Dançar libera endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Além disso, a dança é uma forma de expressão emocional, permitindo que as emoções sejam liberadas de maneira saudável. Isso ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a tensão acumulada no corpo.

Aumento da autoestima e confiança. A dança promove a consciência corporal e a aceitação do próprio corpo. Ao dançar, as pessoas conseguem se conectar com seu eu interior, expressando sua individualidade e

encontrando sua própria voz por meio dos movimentos. Isso contribui para o fortalecimento da autoestima e a melhora da confiança em si mesmo.

Socialização e conexão com os outros. A dança é frequentemente praticada em grupos ou em casais, o que proporciona oportunidades de interação, socialização e construção de amizades. Por meio da dança, é possível desenvolver habilidades de comunicação não-verbal, trabalho em equipe e empatia, melhorando as relações interpessoais.

Expressão criativa e artística. A dança é uma forma de expressão única, permitindo que cada pessoa expresse suas emoções, seus sentimentos e suas experiências de maneira artística. Ela oferece um meio de se comunicar sem palavras, explorando movimentos e expressões corporais para transmitir mensagens e contar histórias.

Esses são apenas alguns dos muitos benefícios que a dança pode proporcionar. Seja qual for o estilo de dança escolhido, desde *ballet* clássico até dança contemporânea, *salsa*, *hip-hop* ou danças folclóricas, todos podem desfrutar dos benefícios físicos, mentais e emocionais proporcionados por essa forma de arte. Portanto, solte-se, coloque seus sapatos de dança e aproveite todos os benefícios que a dança pode trazer para sua vida!



Danielle Felix

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

@danifelixpersonal

A vez deles no consultório

Engana-se quem pensa que se cuidar é algo exclusivo do universo feminino! Cuidar da aparência é um hábito cada vez mais presente no dia a dia masculino também. Os homens podem – e devem – priorizar os cuidados com o corpo, a pele e o rosto para se sentirem bem, mais bonitos e melhorar a autoestima. Dentre os procedimentos mais procurados por eles estão: tratamento capilar, preenchimento com ácido hialurônico, bioestimuladores de colágeno, harmonização facial e toxina botulínica.

A harmonização facial masculina pode ser resumida como um conjunto de tratamentos estéticos desdobrados em técnicas avançadas que combinam preenchimentos faciais com aumento da harmonia nos traços do rosto. As técnicas visam destacar as características dessa região, tornando-as mais ressaltadas de acordo com o restante da face. Outro ponto positivo da harmonização facial masculina é que ela costuma abranger técnicas minimamente invasivas. Pacientes mais velhos costumam recorrer a esse procedimento para rejuvenescer a aparência do rosto e combater os sinais de envelhecimento cutâneo. Já os mais jovens tendem a procurar pela técnica para garantir características de maior contorno e harmonia ao rosto, deixando maxilares mais retos e fortes e as maçãs do rosto mais altas e anguladas.

Entre os principais aspectos do rosto que podem ser melhorados por meio da harmonização facial masculina, podemos destacar:

Lábios: aqui, o especialista decide se existe necessidade para projetar ou redefinir o contorno dos lábios.

Queixo: podem ser analisados o comprimento, a projeção e o alinhamento entre lábios, queixo e nariz.

Contorno: é feita uma avaliação da perda do contorno inferior do rosto, que gera o apagamento da definição entre pescoço e face.



Nariz: desníveis, giba nasal e falta de simetria podem ser corrigidos.

Mandíbula: a projeção mandibular é uma característica marcante em homens e que pode acabar se perdendo com o decorrer dos anos.

Linhas de expressão: sinais do envelhecimento cutâneo também podem ser atenuados.

O uso de colágeno para homem é tão importante quanto para as mulheres, por auxiliar na formação dos tecidos conjuntivos do corpo, assim como colabora para a elasticidade, firmeza e resistência das suas estruturas. Além disso, a proteína oferece vários benefícios para a saúde do coração, do intestino, dos músculos, das articulações e dos ligamentos, e ainda favorece um aspecto mais sadio, hidratado e jovial à pele.



Dra. Flávia Maklouf

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

Mulheres no Conselho e o Poder de suas Histórias

Na vasta tapeçaria do cenário corporativo brasileiro, as conselheiras têm emergido como pilares de liderança, trazendo consigo não apenas *expertise*, mas também narrativas poderosas que moldam o mundo dos conselhos e inspiram gerações. Em seu quadro na revista *InfoMente*, “O Saber da Escrita”, exploramos o notável trabalho dessas mulheres que se destacam nos conselhos do Brasil.

A nova edição do livro “Mulheres no Conselho Volume 2 – Edição Poder de uma História” é um convite irresistível para mergulhar na trajetória dessas líderes visionárias. Elas não apenas ocupam assentos em conselhos, mas transcendem fronteiras, compartilhando suas experiências, desafios e triunfos, convidando-nos a vivenciar suas histórias inspiradoras.

Neste livro, cada página é um portal para a riqueza de conhecimento e sabedoria que essas conselheiras trazem consigo. É um mergulho profundo em histórias que ecoam resiliência, determinação e um compromisso indomável em criar um impacto duradouro no mundo dos negócios.

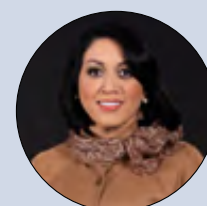
Por meio de “O Saber da Escrita”, abrimos espaço para essas vozes que ecoam além das reuniões de conselho. São narrativas que não apenas contam histórias, mas também lançam luz sobre o papel crucial das mulheres nos conselhos, desafiando e moldando o panorama empresarial brasileiro.

Cada capítulo deste livro é um convite para entender não apenas o panorama atual dos conselhos, mas também para inspirar futuras gerações de líderes. A partir das palavras dessas conselheiras, somos encorajados a questionar, aprender e evoluir no cenário corporativo, encontrando na diversidade de pensamento uma força motriz para a mudança.

“Mulheres no Conselho Volume 2 – Edição Poder de uma História” não é apenas um livro, é um testemunho da excelência feminina e do poder transformador das histórias que moldam nosso entendimento sobre liderança, governança e inclusão.



Suas histórias não apenas iluminam o caminho, mas também alimentam a chama do empoderamento feminino, convidando a todos para fazer parte de uma mudança significativa no panorama dos negócios.



Andréia Roma

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



Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora On-line!

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

Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br

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



Oscar Magrini

“Tenho 62 anos, mas idade mental de 25, e isso me faz ter saúde em todos os sentidos”

Ator fala sobre carreira, etarismo, fama, teatro e vida

Por: Renata Rode | Fotos: João Passos

Quem convive com o ator Oscar Magrini se surpreende quando ele revela a atual idade. Aos 62 anos, ou seja, já sexagenário, ele anuncia que tem idade mental de 25 e que isso o faz se sentir bem e saudável, em todos os sentidos. “É claro que me cuido, mas é preciso saber envelhecer bem e com sabedoria. Sempre cuidei da saúde, consultei médicos regularmente e fiz exames periódicos”, ensina. Além disso, por sua formação inicial, ele sabe qual é a receita para manter o corpo e a mente sãos. Mais do que isso, por fazer o que ama há anos, ele consegue levar a vida quase sempre com um sorriso no rosto. Mas a profissão e a descoberta do



Capa

ofício, veio depois de muitos desafios na vida. Nascido em Santos, litoral de São Paulo, ele foi professor de Educação Física, dono de locadora de vídeo e academia de ginástica antes de ser descoberto como modelo e, claro, de estudar dramaturgia.

Parece coisa do destino, afinal, seu nome sugestiona o prêmio do cinema. Oscar sempre foi um amador dos filmes e curioso nato. Iniciou sua carreira na Rede Globo no começo da década de 1990 em papéis menores, até ganhar notoriedade interpretando o gigolô Ralf Tortelli, na telenovela *O Rei do Gado* (1996), pelo qual ganhou o Prêmio Contigo! de melhor vilão. Dois anos depois, conquistou novamente o público ao interpretar o mulherengo mecânico Gustinho, na telenovela *Torre de Babel* (1998). Aliás, a carreira do galã é marcada por personagens mulherengos, sedutores ou de caráter duvidoso. Eclético, o artista também encarou desafios em passagens pela RecordTV, interpretando o vilão Sílvio Ramos na telenovela *Marcas da Paixão* (2000) e *Noé em Gênesis* (2021). “Novelas de época foram sempre um grande marco em minha carreira, porque é preciso cuidar de tudo: fala, narrativa, cenário, figurino, enfim. Noé foi um dos maiores personagens que já fiz e que me emociona até hoje, porque gravamos durante a pandemia e tinha toda emoção embutida por tudo que estávamos passando. Eu brinco que choro vendo *Rei Leão*, porque, comigo, a intensidade vai do mínimo ao máximo e a entrega é total”, afirma.

São 33 anos de carreira, mais de 40 novelas, 19 peças e 23 filmes. Depois de tanto interpretar, Magriní confessa que ama mesmo o teatro. “Teatro é estado de espírito, eu sou instrumento de diversão das pessoas, então isso me preenche. O *Vison Voador* é minha 17ª peça de teatro e é um presente estarmos em cartaz com tanto sucesso, porque é preciso ser artista pra viver literalmente da arte neste país”, comenta.

O espetáculo que já viajou o país chega novamente na capital paulista a partir do dia 27 de janeiro, no Teatro Fernando Torres, no bairro do Tatuapé. O texto inglês de Ray Cooney e John Chapman foi encenado em diversos idiomas e países do mundo, com sucesso absoluto na Inglaterra, Portugal e Estados Unidos, com ênfase na montagem da Broadway, que, inclusive, virou um filme e foi adaptado à realidade brasileira por Marcos Caruso, mantendo as raízes do humor londrino e a genialidade do texto original. O diretor, Léo Stefanini, com uma direção precisa e ágil, eleva o texto à categoria de comédia hilariante, graças ao dinamismo e afinamento na movimentação e interpretação do elenco. Aliás, por falar em elenco, que time! Na peça estão Rosi Campos,



Capa

Marcello Iazzetti, Simone Zucato, Renato Modesto, Carla Pagani e Adelita Del Sent. “Preciso confessar que acho mais difícil fazer rir do que fazer chorar, e isso é um trabalho árduo mesmo, que aprendo dia a dia. Aliás, o teatro é uma experiência única, porque as pessoas me questionam: mas não é sempre o mesmo texto? O texto é, mas a minha energia não, o público é único, a data é outra enfim, tudo é diferente, então isso me alimenta a cada apresentação”, entrega.

O marido da também atriz Matilde Mastrangi, pai da Isabella e torcedor fanático pelo Santos Futebol Clube, é uma locomotiva de comunicação. Em meio a prêmios, compromissos profissionais, apresentações de *O Vison Voador* e entrevistas, ele bateu um papo gostoso com a **Infomente** e falou sobre saúde mental e equilíbrio.

Chegar bem aos 60+ tem seus desafios, ainda mais no meio artístico, certo?

É difícil chegar, mas permanecer é mais difícil ainda. Na pandemia, eu fiz cinco filmes, então comigo nunca teve essa história de etarismo. O que me tira do sério é querer colocar quantidade de seguidor equiparado a talento, dedicação e estudo. Os chamados *influencers* vieram para ficar e têm seu lugar ao Sol, mas não podemos colocar todos no mesmo balaio, porque a obra em si não rende. Tem trabalho para todo mundo, principalmente para quem estudou e batalhou pra chegar onde cheguei. Como cinéfilo, sou um ator intuitivo por ter muita referência que consegue suportar a estrutura de um personagem, sabe? Isso que é válido para mim.

Você tem vários personagens marcantes, mas Noé foi o grande marco?

Eu fiz vários trabalhos e consumo muito conteúdo para ter referência, mas realmente o mais desafiador foi fazer uma novela bíblica, porque eu nunca fiz. O tempo é diferente de uma novela de época, contemporânea. Noé foi meu personagem mais desafiador, me emociono até hoje revendo cenas.

Existe etarismo em sua profissão? Já vivenciou isso na pele?

Vou falar de mim. Nessa pandemia, eu fiz cinco filmes. Em 2021, fechei o ano com chave de ouro: fui fazer um filme em Portugal. Então, trabalho sempre existiu, com a graça de Deus. Com essa pandemia, supõe-se que os velhos correriam mais riscos, poderiam pegar Covid, outras doenças e tal. Então, muitos pensaram: ‘Vamos tirar os velhos’. Mas toda história precisa ter os tios, os avôs... Nem que seja para fazer escada para essa molecada nova, os *influencers*, que têm milhões de seguidores e competem com atores que têm prêmios,

novelas... Fica uma disparidade. Então, não é a quantidade de seguidores que vai dar prestígio, e o profissionalismo de que a cena precisa, é a estrutura, é o estudo por trás de uma carreira, entende?

Como você cuida da sua saúde mental?

Eu tomo as vitaminas necessárias e há anos faço acompanhamento com a doutora Gisele Barros. Há nove anos eu cuido da saúde com fórmulas; faço em média, por ano, 80, 85 exames: sim, tiro 16 tubos de sangue para fazer uma leitura geral do corpo. Posso dizer que minha saúde mental está tranquila. Me alimento bem, como frutas, nada pesado, e sem exageros.

Mais de 30 anos de profissão: como treina sua mente para decorar tanto texto?

Fazendo leitura, praticando jogos. A gente lê roteiros, lê direto e lê até para descansar a mente também, para relaxar. Isso é normal. São 33 anos de carreira. Então, a gente acaba lendo 3, 4, 5 vezes e acaba decorando. Isso é normal. Eu acabo não me confundindo. Eu já cheguei a fazer TV, teatro e cinema, com três personagens distintos, e não confunde nada um com o outro. É treino, talento e dedicação.

O que você assiste na TV hoje?

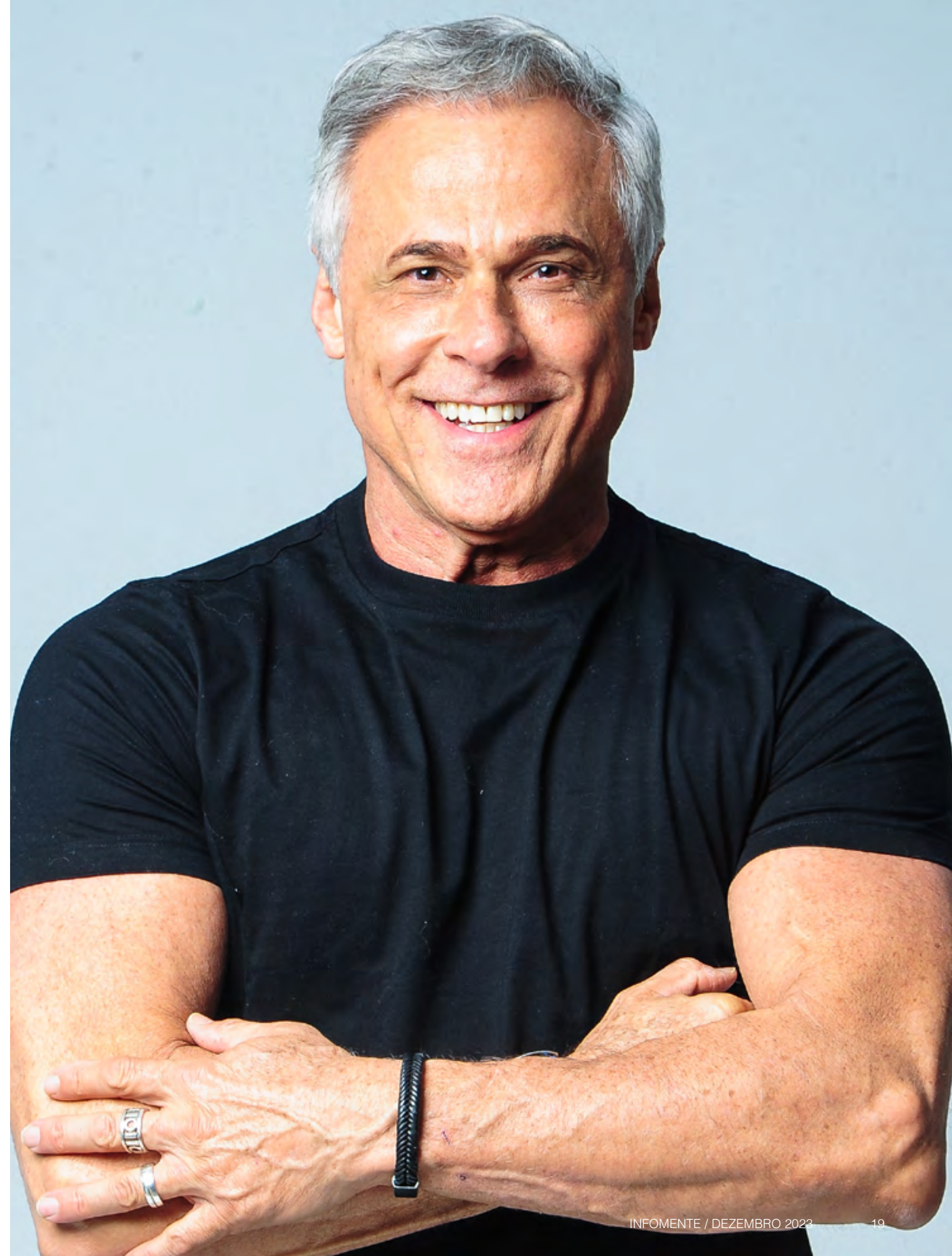
Na televisão, hoje em dia, eu não assisto novela, sinceramente. Aliás, eu não assisto novela há muito tempo, só assisto a séries, e eu gosto de aventura, suspense, policial. Acho difícil ver comédia estrangeira que seja interessante.

Você prefere o teatro à TV e cinema, certo?

Eu prefiro o teatro. Tudo mudou: antigamente, as pessoas pagavam para ver o ator da TV no teatro. Hoje, elas vão pelo seu texto. No teatro, uma pessoa sai de casa para ver um texto seu, então eu acho que o teatro é a raiz de tudo, é a base de tudo. Você decorar, estudar um texto, decorar, que tem começo, meio e fim. No teatro tem magia, você tem que fazer o seu melhor para aquele casal que saiu de casa e pagou ingresso para te ver, para aquela avó, pra aquele grupo de amigos, enfim, é uma troca de energia e experiência que é única. Se for para colocar por ordem de importância, para mim, seria teatro, cinema e, por último, televisão.

É preciso ser artista para se manter com sucesso no Brasil?

A televisão é uma cultura, né? Dita regras, palavras, apelidos, ou seja, existe a cultura televisiva no Brasil. Depois disso, sobrando um tempo, você vai ao cinema, paga 50, 80 reais para ficar em uma poltrona confortável para assistir a um filme que tem mil, dois mil, três mil cópias no mundo inteiro. E, infelizmente, sobrando tempo, dinheiro e vontade, a pessoa vai ao teatro. No Brasil é assim. Se eu represento a geração



Capa

dos anos 1960, eu lhe dou a vida. Cara, eu não tenho problema nenhum; já tive 30, 40, 50, tenho 33 anos de carreira, e comecei a fazer novela com 30, 31 anos. Nessa fase, fiz um grande sucesso, que estourou e foi reconhecido internacionalmente, então eu posso fazer pai, posso fazer avô, sem problema nenhum. O que a arte pedir, eu faço.

Como consegue aparentar estar tão bem, o tempo todo?

Apesar de ter 62 anos, não me sinto com essa idade. Minha mulher me falou assim: você não tem mais 30 anos não, você tem 62, mas a cabeça é jovem. Ando de carro, ando de moto, faço trilha, viajo para lá e para cá. Tem molecada que não me acompanha não, no meu ir e vir, na minha atividade. Brincam dizendo que eu tenho rodinhas nos pés, mas eu tiro de letra, não tenho problema nenhum, preconceito algum, muito pelo contrário. Estou adorando estar com a idade que eu tenho.

Você é casado desde 1990 e é feliz. Qual é o segredo?

Eu acho que casamento é dividir, compartilhar, entender. É preciso sempre regar aquela plantinha para crescer e ficar forte em relacionamento. Ceder um pouco aqui, ceder um pouco ali, ter o entendimento e o diálogo, isso é forte em todo relacionamento, é a conversa, ter o entendimento de cada um.

Dá para viver de teatro neste país?

Não é fácil. Costumo dizer que o ator é um eterno pedinte. A gente tem que pedir patrocínio, tem que correr atrás de patrocínio, correr atrás de restaurante para patrocinar, ver se tem alguma empresa aérea para levar, porque isso é tudo muito caro, e hoje em dia está cada vez mais difícil as pessoas irem para o teatro. É uma luta constante.

Você já está em cartaz com O Vison Voador há um ano, certo?

Sim, “O Vison Voador” é um grande clássico dos anos 1970. É uma peça inglesa, que foi adaptada para o Brasil no final dos anos 1980, começo dos 1990, pelo Marcos Caruso, e nós voltamos, ficamos oito meses em cartaz, em três teatros em São Paulo, e retornamos agora, no dia 27 de janeiro, até final de março, no Teatro Fernando Torres, aqui em São Paulo, no Tatuapé. Então, é muito difícil você fazer teatro hoje em dia, depois dessa pandemia, de tudo que houve, antes você tinha passagem aérea, tinha gente que patrocinava o teatro, lei de incentivo, hoje é muito difícil você correr atrás e pegar patrocínio para o teatro, mas está sobrevivendo, como tudo no Brasil, a gente dá um jeito para tudo e acaba sobrevivendo, essa infelizmente é a palavra certa.



Que sacrifícios você já fez por sua profissão?

Você tem que tirar do seu bolso, se acreditar num texto, se acreditar no projeto que você tem na mão. É preciso investir como um negócio e antigamente a gente já fazia isso, sabe? Vendia um carro, um apartamento porque você acreditava em fazer uma grande produção. Muitas vezes, me dei bem e outras nem tanto... Então, eu falo isso: um ator é um eterno pedinte, você tem que correr atrás, acreditar no seu sonho e correr atrás e, infelizmente, depende de terceiros para que o sucesso finalmente aconteça.

Além de te ver no teatro, o que mais podemos esperar em 2024?

Eu tenho feito prêmios de brasileiros que se destacam lá fora, como o Internacional Business Institute (IBI), da Diulli Ferreira. Este ano, eu fui para Roma apresentar outra premiação também. Tem a Marcília Luzbet, do português Brasília World, que é em Nova York. Ano passado, eu fiz em Paris e este ano em Nova York. E tem a Kethllen Ribeiro, que é em Londres, o Top of Mind. Então, pretendo seguir com esses eventos. Vou apresentar na Bélgica um prêmio da Angela Piquet, depois, apresento também em Nova York o IBI e o Top of Mind em Londres. A Kethllen Ribeiro vai fazer no próximo ano, no dia 2 de junho, o Top of Mind em Portugal. Então, os projetos, por enquanto, são esses. Fora as propagandas e publicidades que eu faço, de LG Bank, do Agro, de várias coisas que estão acontecendo por aí.



O Poder da História de Jacqueline Texeira

**Psicóloga clínica e fundadora da Psicolight
Administradora de Empresas contabiliza
30 anos de carreira organizacional**

Mestre em Intervenção Comportamental, pós-graduada em Marketing e Gestão, Jacqueline Texeira ainda é psicóloga clínica, fundadora e CEO da Psicolight, Administradora de Empresas e detentora de diversas certificações, como Gestão de Projetos, *Black Belt*, *Designer Think*, Programação Neurolinguística, *Master Coach*, Constelação Sistêmica, Constelações Oníricas na Abordagem Transpessoal e *Formazione Docenti Costellazioni e Sistema Gemellare – Metodo Freni®*. Atua há 30 em carreira organizacional (multinacionais de Seguros e instituições financeiras), 12 anos em carreira acadêmica (escolas e universidades), 26 anos em carreira clínica (consultório), 13 anos em supervisão clínica (supervisão particular e em clínicas e plataformas), 5 anos como palestrante e escritora.

Em meio a uma rotina bastante atribulada, ela dividiu um pouco de seu conhecimento conosco, em uma entrevista exclusiva.

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

Eu diria que a persistência, a disciplina, a honestidade e o amor são as melhores ferramentas para conquistar o sucesso. Que entender a si mesmo é o caminho para isso, a persistência e a disciplina são fruto da autoconfiança, e o amor ao próximo fruto do amor a si mesmo. Portanto, ninguém atinge seus sonhos sem autoconhecimento, autoestima, autoconfiança e autorresponsabilidade. Cuide de si mesmo para estar sempre pronto para o mundo e para as possibilidades que ele lhe trará. Lembre-se: uma conquista precisa ser sonhada antes.



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

Me imaginei, sim, mas ainda estou no meio do caminho. Acredito que tudo que alguém alcança na vida precisa ser sonhado antes, nada pode existir no mundo material sem ter sido criado na mente. Sem sonhos não há futuro, portanto, nunca deixe de sonhar.

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

Tive um pai muito inspirador. Ele teve vários negócios, tanto na indústria como no agro. Alguns deram muito certo, outros nem tanto. Mas além da criatividade, força de espírito e de caráter, o mais importante me parece ser o compromisso com a entrega e a gentileza. Nunca desistir do sonho ou do próximo e ser gentil ao incentivar os demais. As pessoas são diferentes, mas todas querem ser reconhecidas pelo que são. Ao ensinar ou treinar alguém, lembre-se: sua crítica pode destruir uma vida, quando precisar fazer uma, deixe a sua alma falar a alma do próximo.

O que você pode apresentar sobre inovação?

A inovação nos trouxe até aqui, ela move os seres humanos, é a luz do desenvolvimento: na tecnologia, nas ciências, na medicina, nos métodos e na técnicas psicológicas, na política, em todas as áreas da vida. No entanto, ela deve servir ao homem, e não o homem servir à inovação. A principal função da inovação é simplificar ou tornar algo mais eficiente. No entanto, as facilidades e a excessiva rapidez no mundo atual não fazem somente bem ao ser humano; também o torna distante da paciência e da perseverança, aumenta a ansiedade, diminui a tolerância à frustração. Também torna o indivíduo distante e intolerante ao próximo, e sem o próximo o ser humano não pode ser nada. O homem existe pela validação da sua existência, que é feita pelo outro, não pelo espelho. Nós somos um ser social, e de certa maneira a inovação tem falhado em ampliar relações e interações. Nos libera de muitos afazeres, simplifica processos e atividades, traz rapidez e velocidade na entrega de serviços. E o que o ser humano tem feito com essa melhoria? Não gera tempo de qualidade, nem no trabalho, nem na vida familiar ou social; investe esse tempo em função da conexão exagerada com as telas e se aprisiona, esquivando-se de frustrações e relações.

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

Nossa expansão como indivíduo é decorrente das ha-



bilidades de relacionamento com o mundo: nossos pais, amigos, trabalho, lazer, amor. Se não aprendemos a nos relacionar, restringimos o nosso mundo. Então, se só puder fazer uma coisa por si mesmo, relacione-se.

Que legado você quer deixar?

A vida é agora! Por isso, faço tudo o que posso: ensino, dou mentoria e cursos, escrevo livros, crio métodos, tenho uma empresa que valoriza e apoia iniciantes de carreira na área terapêutica a tornarem-se sua melhor versão profissional e ainda oferta atendimento a custo social. Quero deixar somente saudades e inspiração. Se tudo que fiz, faço e vou fazer ainda, tiver importância, as pessoas sentirão saudades, as pessoas se inspirarão no que deixei, e poderão chegar onde não pude ir.



Andréia Roma

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

Cuidar-se para estar sempre bem

Selecionamos produtos para embelezar, higienizar, hidratar e fazer seu dia mais feliz!



O **Body Yogurt de Moringa**, da The Body Shop, possui 92% de ingredientes de origem natural, incluindo óleo de semente de moringa, proveniente do comércio justo com a comunidade de Ruanda. O produto mantém a pele hidratada por até 48 horas.



O **Bálamo Labial com Cor At Play**, uma edição limitada da Mary Kay, oferece efeito hidratante e o colorido suave que tanto buscamos, com duas cores clássicas: Red e Nude. É um item prático e versátil, que cabe dentro da bolsa.



O **sabonete facial esfoliante**, da Payot, tem textura em gel, não possui partículas plásticas, tem fragrância suave, é *oil free*, hipoalergênico, dermatologicamente testado, livre de parabens, corantes e não é testado em animais.



Com itens multifuncionais e cores vibrantes em produtos, como o **Tint 3 em 1**, da Vult, que pode ser usado como blush e iluminador, nos olhos e na boca; lapiseiras coloridas; e diversas opções de esmaltes.



O **Firmador Q10 + Vitamina C**, da Nivea, contém fórmula enriquecida com dois antioxidantes, combate os radicais livres, hidrata por 48 horas, firma visivelmente a pele e melhora sua elasticidade em apenas 10 dias de uso diário.



A escova **Oral-B iO4**, da Oral B, chega ao mercado com 4 modos distintos de limpeza. Esse modelo incorpora um sistema de *coaching* inovador, capaz de auxiliar na realização de uma escovação prática e completa diariamente.



O Pasquim Bar e Prosa traz novos pratos para o menu executivo

São três novas opções de proteínas, escolhidas pelo renomado chef Thiago Sodré

O Pasquim Bar e Prosa (@opasquim-bar), espaço que oferece diariamente comidas típicas de boteco, porções e petiscos, sempre bem acompanhados de *drinks* autorais da casa e bebidas clássicas para todos os gostos e paladares, traz, em suas unidades da Vila Madalena, da Zona Norte e na recém-inaugurada na Mooca, três novas proteínas para seu consagrado menu executivo, disponível de segunda a sexta-feira, exceto feriados, das 12h às 17h, com diversas opções

para o almoço. Agora, além das seis opções já presentes, o cliente poderá encontrar também o clássico Parmegiana de Frango (R\$ 36), Tiras de Filé Acebolado (R\$ 38) e Estrogonofe de Frango (R\$ 32), para combinar com até dois acompanhamentos ou uma massa, das mais de 12 opções disponíveis. “Somos conhecidos por nosso cardápio dinâmico e para todos os gostos, especialmente em nosso menu executivo, que possibilita aos clientes várias possibilidades e combinações da proteína que querem comer e com até dois acompanhamentos ou uma massa. Agora, nosso *chef*



Thiago Sodré traz mais três opções deliciosas e que fazem gosto ao paladar dos paulistanos, para que nossos clientes tenham ainda mais combinações e não enjoem nunca do nosso menu”, conta Humberto Munhoz, sócio da Turn The Table, *holding* que gerencia O Pasquim Bar e Prosa.

Além das três novas proteínas, o menu executivo do bar conta com: Peito de Frango Grelhado ou Empanado (R\$ 32), St. Peter Grelhado ou Empanado (R\$ 38), Hambúrguer Vegano (R\$ 34), Contrafilé (R\$ 38), Picanha Suína (R\$ 30) e Almôndegas (R\$ 32). Já para os acompanhamentos, O Pasquim oferece arroz branco, de brócolis ou 7 grãos, feijão preto ou carioca, purê de mandioquinha, legumes, salada verde, batata frita e batata *chips*, além de nhoque ou espaguete para quem optar por massa, ambos servidos com molho ao sugo. Caso o cliente queira mais um acompanhamento, o valor adicional para cada é R\$ 5.

A casa também oferece durante o período uma promoção exclusiva: na compra de um prato do menu executivo, a deliciosa Ketel One Botanicals Spritz, bebida leve e refrescante de 400 mL, composta de Ketel One Botanical e tônica zero, com teor alcoólico de 5% e 82 calorias e disponível nas versões Grapefruit & Rose, Peach & Orange Blossom e Cucumber & Mint

saem por apenas R\$ 14,90. Além do menu executivo, o *point* de sucesso oferece aos clientes, todos os dias, típicas comidas de boteco, porções e petiscos, sempre bem acompanhados de *drinks* autorais da casa e bebidas clássicas para todos os gostos e paladares, além de muito samba ao vivo.

Serviço:

Menu Executivo O Pasquim Bar e Prosa

Quando: de segunda a sexta-feira (exceto feriados)

Onde:

- Unidade Vila Madalena: Local: Rua Aspicuelta, 524 – Vila Madalena – São Paulo (SP)
- Unidade Zona Norte: Avenida Braz Leme, 89 – Casa Verde – São Paulo (SP)
- Unidade Mercado Municipal – Rua da Cantareira, 306 – Centro – São Paulo (SP)
- Mooca: Rua Ibipetuba, 204 – Mooca – São Paulo (SP)

Horário: das 12h às 17h

Reservas: (11) 99919-7767



Sobre O Pasquim Bar e Prosa

Espaço que está há nove anos presente no almoço, *happy hour* e noite dos visitantes, moradores e amantes da Vila Madalena, um dos bairros mais boêmios na cidade de São Paulo. Com rodas de samba e bandas de MPB, o bar proporciona aos clientes música ao vivo diariamente, agradando aos que buscam por um ambiente relaxante, descontraído e com muita animação. O cardápio não deixa a desejar, oferecendo porções e petiscos típicos que estão sempre bem acompanhados de *drinks* autorais e bebidas clássicas para todos os paladares. Nos finais de semana, a feijoada se torna prato

principal do bar, que define perfeitamente a cultura do povo brasileiro. Além da consagrada unidade na Vila Madalena, a marca possui unidades também na Zona Norte, no bairro da Casa Verde, no Mercado Municipal de SP e na Mooca, na Zona Leste.

SOBRE A TURN THE TABLE BRASIL

Empresa proprietária das marcas O Pasquim Bar e Prosa, Vero! Coquetelaria e Cozinha, A Ventana e A Saideira, com 13 operações em São Paulo e no Rio de Janeiro.



Existe secador de cabelos ideal?

Sim! Neiva Pena, *Beauty Artist* parceira da Lion do Brasil, reuniu dicas para ajudar na escolha do secador adequado à sua rotina e necessidade. “É necessário avaliar sempre em que ambiente o equipamento será usado, qual é a potência necessária e acessórios. Se você sempre está em lugares diferentes, viajando, vale a pena investir em um produto *bivolt*, para garantir seu funcionamento em qualquer lugar e evitar que ele queime. O ruído faz toda a diferença na hora de usar um secador, então, teste e experimente. E ainda: você sabia que os secadores de cabelos também precisam ser limpos? Assim como as escovas. Por isso, na hora da escolha, procure por opções com grade traseira removível”, ensina. Dentre as opções do mercado, a especialista destaca o Secador Lion Aero Pro. Leve, compacto e silencioso, com cabo de 3 metros, tem 5 combinações de temperaturas em 2 velocidades, além da função *cool shot*, a tecla de ar frio que garante maior fixação ao penteado. Possui tela fixa no aro para facilitar a limpeza e adorno antiderrapante para proteção do aparelho.



Especialista em Neurociência desvenda a Era da Ansiedade Algorítmica

Você já ouviu falar sobre “ansiedade algorítmica”? Emili Barberino, que há 10 anos atua como treinadora mental, especialista em Neurociência e Comportamento, explica o termo. “Esse termo é relativamente novo e está relacionado à nossa experiência na era digital. A ansiedade algorítmica é uma resposta emocional resultante da constante exposição a algoritmos presentes em redes sociais e outras plataformas digitais. Esses algoritmos personalizam o conteúdo que vemos, mas também podem gerar insegurança e desconforto sobre o que é compartilhado e consumido on-line. Para cuidar da saúde mental em meio à ansiedade algorítmica, é crucial encontrar um equilíbrio saudável entre o mundo

virtual e o mundo real. Será se isso ainda é possível? Eu te afirmo que sim; seja intencional ao buscar momentos de desconexão, momentos em que você possa estar presente em atenção plena, sem a pressão constante das redes sociais. Pratique *mindfulness*, esteja ciente de como você se sente ao navegar na *web* e faça pausas para recarregar as energias. Além disso, nutra sua mente com conteúdos enriquecedores e variados. Diversificar suas fontes de informação pode ajudar a expandir suas perspectivas e evitar a bolha algorítmica. Lembre-se de que você tem o controle sobre suas escolhas e não precisa se sentir pressionado a seguir padrões impostos pelo algoritmo”, ensina a profissional.



Ana Bia: *top* brasileira se destaca aos 22 anos com carreira internacional

Ana Bia (Rock MGT), de 22 anos, é natural de São José dos Campos (SP) e uma das maiores modelos *curves* do momento e um dos principais nomes do *casting* de diversidade da agência. A *top* atesta que padrão de beleza é ser plural em variações de formas, reivindicando as imposições criadas pela indústria da moda a corpos não magros. Defendendo essa pauta, ela tem realizado trabalhos mundo afora em países como Bélgica, Itália, Suécia, Espanha, Holanda e Reino Unido. Ana entrou pela antiga “RED”, atual Rock Mais, uma divisão da Rock MGT especializada em pessoas que ainda não têm experiência no merca-

do da moda. Mas, em apenas uma semana, os *bookers* da agência se interessaram tanto pelo seu perfil que a integraram oficialmente a marca Rock MGT, uma das maiores agências de modelo do país na atualidade. Com o seu talento sendo reconhecido em ritmo acelerado, a *top* model já trabalhou para marcas como Tricoteen, Sol de Janeiro, Nike, SmartBag, Koia Brand, Dario Mittman, Estúdio Traça e Amarante do Brasil. Em setembro, Ana Bia participou da semana de moda de Milão e desfilou para Karoline Vitto/Dolce&Gabbana. Para 2024, a *top* já tem na agenda novos projetos e viagens internacionais



Chef Mari lança linha de tiaras em parceria com Ellos Semijoias

A *chef* e sócia proprietária do Grupo Hungry, *holding* de Foodtechs, Mariele Horbach, lançou em 8 de dezembro sua primeira linha de produto licenciado em parceria com a marca Ellos Semijoias, da também empresária Fernanda Fernandes. Juntas, elas criaram a primeira *collab* da Ellos, intitulada QUEEN (de Rainha dos Botecos) da *chef* Mari, como é carinhosamente chamada. Na coleção/*collab*, 15 modelos de tiaras exclusivas desenhadas pela marca com a personalidade da empresária. “Criamos tudo com muito carinho e exclusividade para a nossa primeira parceria, e ter a Mari com a gente é uma alegria muito grande. São peças lindas com uma grande variedade de modelos

que já estão à venda pelo *site* da Ellos”, explica Fernanda CEO da marca. Para a *chef*, imprimir a sua personalidade e história foi algo muito importante. “Eu amei cada peça, elas são lindas! Não é comum uma linha de tiaras, mas elas são a minha marca registrada, uso desde criança, e nunca saem de moda. São acessórios que podem ser usados de dia ou à noite e compor *looks* incríveis, como eu faço. Estou muito feliz e espero que todos gostem, porque em 2024 tem mais parceria com a Ellos Semijoias e com a Fernanda que, assim como eu, tem o intuito de empreender e inspirar outras mulheres”, finaliza Mariele. As peças são vendidas no *site* www.ellossemijoias.com.br.



Roberta Campos lança música de Natal com internacional Alex Cuba

A cantora Roberta Campos lançou seu primeiro *single* de Natal em parceria com o cantor Alex Cuba. Intitulado “Para nos amarmos no Natal”, está disponível nas principais plataformas digitais e terá videoclipe oficial. A música tem uma mistura de ritmos afro-caribenhos com sonoridades do *pop* latino atual, unido a elementos de *soul* e *jazz* que resultaram em uma canção deliciosa para se ouvir em clima natalino. “A canção é alegre, doce e pulsante, como eu sempre quis descrever o Natal e ainda não havia conseguido e nem encontrado uma canção que fizesse isso tão bem!”, revela Roberta. A cantora, depois de ouvir uma música de Alex, passou a segui-lo nas redes sociais. Foi por meio das redes que começaram a conversar e a visitar mais o trabalho um do outro. Após meses de conversas e trocas de admiração mútua, Alex acabou por convidá-la a fazer parte dessa canção. Alex Cuba é um cantor e compositor vencedor de vários Grammy Latinos, com uma vasta visão musical e poderosos *riffs* de guitarra abandonam os estereótipos de grande parte do cenário da música latina. Sua evolução musical ao longo dos anos foi buscar a simplicidade e a alma da música cubana e misturá-la com influências norte-americanas, adotando a simplicidade melódica da música *pop* e trazendo sempre inspiração por meio das tradições folclóricas cubanas. Roberta, que também é instrumentista e compositora, é autora de músicas que fizeram parte das principais trilhas sonoras de novelas da TV Globo, como “Abrigo”, de *O Outro Lado do Paraíso*; “Minha felicidade”, tema de abertura de *Sol Nascente*; e “Todo Dia”, da novela *Órfãos da Terra*. Com o disco “Todo Caminho é Sorte”, ela foi indicada ao Grammy Latino de 2016 na categoria “Melhor Álbum de MPB”. Ouça a música: <https://onerpm.link/984768313262>.

Fios belos e protegidos? Temos!

No verão, os cabelos estão expostos a diversos fatores que podem prejudicar sua saúde e aparência. A exposição excessiva ao sol, o cloro da piscina, a água salgada do mar e o calor intenso podem causar danos aos fios, deixando-os ressecados, quebradiços e sem vida. Por isso, é importante adotar cuidados especiais com os cabelos durante essa estação.

Aqui estão algumas dicas úteis para cuidar dos cabelos no verão:

1. Proteja seus cabelos do sol. Assim como a pele, os fios também podem ser danificados pelos raios ultravioleta. Use chapéus, bonés ou lenços para proteger o couro cabeludo e os fios dos raios solares diretos. Além disso, utilize produtos capilares com proteção solar para evitar danos causados pela exposição ao sol.

2. Lave e hidrate regularmente. Durante o verão, é comum suar mais e a oleosidade do couro cabeludo aumentar. Portanto, lave os cabelos frequentemente para remover o suor, os resíduos e os protetores solares. Utilize um *shampoo* suave e condicionador adequado ao seu tipo de cabelo. Além disso, faça hidratações semanais para repor a umidade natural dos fios.

3. Proteja seus cabelos antes de entrar na água. Antes de entrar na piscina ou no mar, é importante molhar os cabelos com água limpa. Isso ajuda a reduzir a absorção de cloro ou sal, formando uma barreira protetora nos fios. Além disso, utilizar um *leave-in* ou óleo capilar pode ser uma opção para minimizar os danos causados pela água.

4. Evite o uso excessivo de equipamentos de calor. Durante o verão, o calor natural já é intenso o suficiente para os cabelos. Evite utilizar secadores, chapinhas e *babyliss* com frequência, pois o calor excessivo pode danificar os fios e torná-los mais frágeis. Se necessário, use proteção térmica antes de usar esses equipamentos.

5. Corte regularmente as pontas. Um corte regular das pontas ajuda a remover as pontas duplas e ressecadas, dando um aspecto mais saudável aos cabelos. Além disso, cabelos mais curtos podem ser mais práticos para o verão, facilitando a lavagem e evitando o acúmulo de suor e resíduos.

6. Mantenha uma alimentação equilibrada. Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais, como vitaminas A, C, D e E, zinco, biotina e ácidos graxos ômega-3, pode contribuir para a saúde e vitalidade dos cabelos. Além disso, beber bastante água também é essencial para manter os fios hidratados.

Ao adotar esses cuidados simples, você poderá desfrutar do verão sem comprometer a saúde e a aparência dos seus cabelos. Lembre-se de que cada tipo de cabelo requer atenção específica, por isso, é importante conhecer e adaptar essas dicas de acordo com as necessidades dos seus fios.



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista, terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Cuidado estético e de saúde



Com um discurso explicativo e detalhado realizado a cada consulta, procuro sempre trazer o melhor às minhas pacientes, de maneira clara e didática, afinal, elas estão confiando em mim para obter resultados positivos e transformadores. Chamo minhas pacientes carinhosamente de “joias”, porque acredito na lapidação por estética e saúde. É preciso preservar as características naturais de cada rosto, utilizando os procedimentos como aliados para que a imagem no espelho agrade, sem fugir do estilo, traços e perfil de cada homem ou mulher. Por isso, os chamo de diamantes a serem lapidados, porque lhes apresento a melhor versão da essência de cada um, sem exageros.

Uma pesquisa feita pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) alegou que, entre 2016 e 2020, o uso de procedimentos não cirúrgicos injetáveis apresentou um aumento de 24,1% no Brasil. O motivo da busca é o surgimento de tratamentos inovadores e o número continua crescendo. Há muitas possibilidades de tratamentos, sendo que os procedimentos estão cada vez mais inovadores. Vale ressaltar que a alta demanda não significa que está sendo feito um trabalho de qualidade. É importante que as pessoas tenham em mente que a harmonização facial é uma aliada da beleza e bem estar. Aplico em consultório o método exclusivo chamado **lapidando sem exageros**, em que faço questão de manter a essência visual do paciente, bem como traço junto a ele um planejamento com foco em manter a beleza em dia.

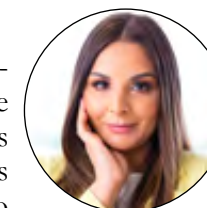
A busca hoje pelo procedimento não é apenas de mulheres; há opções exclusivamente para eles também, sem estigmas. Os homens estão cada dia mais vaidosos e investem mais na sua autoestima. Há procedimentos como

a toxina botulínica, que não causa mais espanto entre eles, porém, é preciso ter cautela. Acredito que alguns problemas de saúde podem ser decorrentes da baixa autoestima. Muitas pessoas se sentem mal e não querem socializar, outras podem ter seu psicológico abalado por não se sentirem bem com a própria aparência. Elevar autoestima é um dos pilares para elevar a autoconfiança, pois os nossos resultados estão diretamente ligados à confiança que sentimos quando olhamos no espelho. Acredito que você muda de vida a partir do momento que você está de bem com a sua imagem.

A escolha do profissional experiente vai além da indicação. É preciso optar por um especialista de saúde 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. Muitos pacientes tentam se encaixar no padrão de beleza atual e acabam recorrendo a profissionais que não respeitam a individualidade de cada um e modificam suas características naturais, podendo levar até à perda de identidade causando frustrações e arrependimentos. É primordial alinhar queixas com necessidades e expectativas para que seja realizado um trabalho com cautela e direcionamento.

Fabiane Miranda

Graduada em Odontologia pela UNIB, 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



Os efeitos psicológicos da felicidade

Começo este artigo fazendo uma reflexão: A felicidade faz bem à mente, ao corpo e ao coração? Pessoas que cultivam uma postura confiante e que valorizam as pequenas conquistas e prazeres do dia a dia têm menor probabilidade de desenvolver doenças. E vivem mais.

Como a maioria das pessoas, você pode querer ser feliz e contente com sua vida, mas por que isso parece tão difícil? O que você pode fazer para melhorar seu humor, dar sentido à sua vida e realizar seu potencial? Pesquisas recentes nos dão confiança nos aspectos biológicos da felicidade. O cérebro é o controlador central das mudanças químicas e fisiológicas que o corpo exibe com as emoções. Desde meados do século XX, os mecanismos das emoções no cérebro têm sido estudados de forma objetiva e científica com precisão, o que antes não era possível por conta da falta de tecnologia moderna. Até agora, os sentimentos eram considerados subjetivos e inatingíveis.

O que é felicidade?

Da mesma forma que você se sentiu quando cantou, bateu palmas, dançou e gritou músicas infantis, você reconhecerá quando se sentir feliz. A felicidade pode ser experimentada de diferentes maneiras em momentos diferentes, como calor, contentamento ou alegria jubilosa, mas é uma sensação agradável e prazerosa.

O termo felicidade refere-se a essa sensação subjetiva de bem-estar (sem emoções negativas como raiva, tristeza e medo) e de que vale a pena viver a vida. A natureza passageira do prazer: lembra aquela sensação de quando você comprou um carro novo? Ou móveis novos ou roupas de festa novas? Você sente a mesma euforia hoje? Provavelmente não. O homem se adapta às novas circunstâncias e a felicidade não traz tanta felicidade no cur-

to prazo. A felicidade diminui e a pressa por algo maior ou melhor faz com que foquemos no próximo objetivo. A busca pela felicidade parece interminável, como andar em uma esteira na qual você se esforça mas sem sair do lugar. Por exemplo: você fica feliz em comprar um apartamento, mas a euforia diminui quando você entende o que a casa exige.

A alegria de completar a tarefa passa quando surge o desejo da próxima melhoria. Adaptamo-nos rapidamente a circunstâncias positivas e negativas. Por exemplo, os ganhadores da loteria não ficam mais felizes um ano depois de ganhar do que aqueles que não ganharam; e as pessoas vítimas de um acidente não são tão infelizes quanto imaginamos, elas gostam das atividades do dia tanto quanto os apostadores de loteria! Após o fim de um relacionamento ou de algum outro acontecimento desanimador, as pessoas geralmente não ficam chateadas tanto quanto esperam e podem se recuperar rapidamente.

A felicidade não só melhora o seu bem-estar emocional, mas também a sua saúde física, e há evidências científicas crescentes de que ela faz você viver mais e com mais saúde. No entanto, para manter uma boa saúde, as emoções positivas devem ser duradouras, o que significa que ter pensamentos positivos durante um mês não vai curar um coração doente, mas reduzir o nível de estresse durante anos com uma perspectiva positiva e técnicas de relaxamento pode reduzir o risco de problemas e melhorar a saúde. A redução do risco de certas causas de morte está associada a emoções positivas e ao bem-estar psicológico, reduzindo a tendência a ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e eventos cardiovasculares. As emoções positivas e a participação em atividades significativas ajudam a superar as emoções negativas e a reduzir hábitos como fumar, beber, falta de exercício e má alimentação que contribuem para o entupimento das artérias.

Uma pessoa mais feliz tem mais flexibilidade e resiliência, é mais capaz de lidar com mudanças e decepções, cuida melhor de si mesma e sofre menos os efeitos do estresse crônico. A investigação mostra que o bem-estar, a resiliência e o afeto positivo (o termo científico para esperança, felicidade, alegria e autoestima) ajudam as pessoas com diabetes a cuidarem melhor de si mesmas, a viverem vidas mais saudáveis e a viverem mais tempo. Aqueles que seguem uma dieta saudável e um plano de exercícios apresentam níveis médios de açúcar no sangue mais baixos e taxas de mortalidade por complicações mais baixas.

Vida mais longa

Evidências muito fortes ligam a felicidade à longevidade, ao bem-estar, ao comportamento e à sobrevivência mais saudável. O acompanhamento de populações com dados contrastantes mostrou após sete anos: um grupo teve uma taxa de mortalidade de 20%, enquanto o outro teve uma taxa de mortalidade de apenas 6%; o grupo mais feliz teve menos doenças graves, taxas mais elevadas de manutenção conjugal e alcançou melhores vidas educativas, sociais e econômicas do que os menos felizes.

Como ficar feliz?

Talvez você pense que é mais feliz se: você está linda, pode estar na praia e chamar a atenção e pode estar com a pessoa mais atraente. Ou se você tivesse mais seguidores no Instagram ou Twitter. Mas você não precisa de um corpo perfeito, de uma praia perfeita ou de milhares de seguidores para ser feliz: experimente coisas simples como caminhar pela rua, ser voluntário por uma boa causa, almoçar com um amigo. Existem muitos caminhos para a felicidade e equilibrá-los pode ser muito gratificante. Nem tudo parece igualmente interessante para todos ou o tempo todo.

O caminho para a felicidade

- Sentir-se bem: procure sentimentos e sensações agradáveis, volte para repetir e desfrutar de experiências agradáveis;
- Esteja totalmente engajado: procure metas e atividades nas quais você esteja totalmente imerso; evitar distrações ou desvios do percurso;
- Fazer o bem: dar sentido servindo alguém ou algo fora de você, como recomendado pela maioria das tradições religiosas.

Encontrando pontos fortes internos

Os psicólogos positivos desejam que os pacientes compreendam e desenvolvam seus pontos fortes de caráter únicos.

Nós, psicólogos tradicionais, desejamos que os pacientes compreendam e superem as características que os tornam infelizes. Por exemplo: classificamos e descrevemos comportamentos prejudiciais e negativos como transtor-

nos mentais. Mas podemos e devemos classificar e avaliar as características positivas.

Os psicólogos têm razão em ver os pontos fortes e as virtudes como parte da natureza humana, porque a felicidade e o contentamento são tão reais ou mais importantes que o estresse e a doença. Ao declarar seus pontos fortes, você abre o caminho para a alegria e a felicidade.

A pesquisa concluiu que existem seis virtudes ou qualidades principais que são mais valorizadas. Usar seus pontos fortes é agradável e você faz isso naturalmente. Ao usar seus melhores pontos fortes, você se sentirá mais energizado e terá um desempenho melhor do que se tentar usar algum atributo menos natural. Por exemplo, se uma pessoa tenta influenciar a administração escolar a proibir refrigerantes no refeitório, deve usar o poder discursivo e argumentativo para apresentar o seu ponto de vista de forma convincente na reunião. Outra pessoa com forte capacidade de formação de equipa pode sentir-se desconfortável ao falar numa reunião, mas é capaz de construir consenso entre pais e funcionários e tomar uma decisão positiva. Então, quando você faz algo, certo valores que lhe são caros, tende a trabalhar mais e tem mais energia e determinação para cumprir a tarefa. Seus pontos fortes são enfraquecidos pelas circunstâncias e necessidades. Conhecê-los só será útil se você os usar. Conhecer seus pontos fortes não afeta a felicidade, mas usá-los aumenta a felicidade e reduz a depressão, de acordo com um período de estudo de seis meses.

Alguns poderes estão mais relacionados com a felicidade do que outros: gratidão, esperança, vitalidade, curiosidade e amor. Esses pontos fortes são tão importantes que devem ser cultivados tanto quanto possível e aplicados no dia a dia, ocorram naturalmente ou não. Lembre-se de que você possui pontos fortes que o ajudarão a desenvolver uma maior sensação de bem-estar.

Então, voltando à reflexão, acho que existem alguns pontos que são importantes para aplicarmos em nossas vidas. Usando nossa sabedoria, coragem e força de vontade para atingir objetivos diante do medo ou de obstáculos internos ou externos, e forças relacionais humanas para fazer amizade e cuidar dos outros e, finalmente, nosso poder de transcendência, que conecta você ao mundo e dá sentido à existência, prende ser o caminho da vida, da nossa longevidade e da NOSSA FELICIDADE.



Odamir 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

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



Ana Carolina Borges de Oliveira e o mundo do Compliance

“O mundo do *Compliance* é relativamente novo para a maioria dos profissionais do Direito. A todo instante, encontramos novas realidades que exigem soluções adequadas a cada uma. Além disso, precisamos ver a realidade do nosso cliente em seu sentido mais amplo e em detalhes, conectando os mais diversos ramos do Direito às mais variadas áreas do conhecimento.”

Camila Quintão e o propósito de vida

“Afinal, diversidade é isso, certo? Aceitar quem cada um de nós somos, com as nossas qualidades, defeitos internos e externos e acima de tudo as nossas vulnerabilidades. Elas é que nos fazem querer ser e fazer o mundo, o ambiente de trabalho e a sociedade mais justos e plurais, viáveis até, bem no propósito dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, esse Pacto Global que parece estar tão longe de ser implementado, mas que tem por escopo maior não deixar ninguém para trás. Ninguém! Todos respeitando a todos e ao nosso planeta na medida da nossa possibilidade e maturidade evolutiva. Esse é o meu propósito no compliance e na vida. Qual é o seu?”



Carolina Penteado Gerace Bouix e o que aprendeu no seu trajeto

“Ao longo da minha trajetória, tive a chance de enfrentar desafios do mundo real. Lidei com situações delicadas, como investigações internas relacionadas à figura do assédio, gestão de canais de denúncias e a implementação de programas de treinamento realmente eficientes. Foi um período de intensa aprendizagem, compreendendo as nuances culturais e os dilemas éticos que surgem em ambientes corporativos diversificados.”



Cátia Veloso e a busca por um eu melhor

“Seja inquieta. Busque sua identidade. Seja diferente. Seja única. Seja singular. Ajude outras mulheres. Apoie pessoas que têm sonhos. Tenha um olhar empático e escuta ativa. Ouça seu coração. Faça as melhores escolhas pra você. Respeite seus limites. Diga alguns não. Engula alguns sapos, mas não cuspa vespas. Respire fundo. Respeite o colega. Não atropete ninguém. Seja colaborativo. Seja feliz. Seja você.”



Cecília Romero e a coletividade feminina

“Segundo um artigo publicado em fevereiro de 2021 pela *Revista Você RH*, ‘as mulheres trabalham em equipe de forma mais harmoniosa, pois têm uma visão do coletivo e se empenham para um ambiente de igualdade e respeito’. É precisamente essa visão do coletivo a razão pela qual mais mulheres deveriam ingressar no mercado de *Compliance*. Sem dúvida, somente esse espectro é capaz de protagonizar grandes transformações na sociedade e lutar para que todas as pessoas se sintam representadas nas estruturas de poder.”

Clarissa Lima e a relação do produto com o cliente

“É bem verdade que estruturar um programa que não se resume a documentos, processos e procedimentos, mas esteja destinado a engajar pessoas, tem seus desafios elevados. Como parte do produto você é testada e validada diariamente. É preciso estar convicta que seu contrato está sempre ‘à disposição’, porque entre agradar o cliente e sustentar posicionamentos, escolher manter-se íntegra, inteira no que se é e se acredita, será a melhor opção.”



Livro “Mulheres Compliance na Prática”



Querido Papai Noel

Eu gostaria de pedir mais paciência, mas me disseram que ela só vem a partir das experiências que me testam diariamente. Gostaria de pedir para ganhar mais dinheiro, mas aprendi que não ganho dinheiro e, sim, faço dinheiro. Gostaria de pedir que as pessoas pudessem me amar mais, mas aprendi que, para ser amado, primeiro preciso aprender a me amar. Gostaria de pedir uma vida repleta de paz, mas compreendi que a vida sempre será recheada de estresse e de obstáculos e que depende de como enxergo e enfrento cada momento dessa jornada. Por fim, gostaria de pedir mais inteligência emocional, mas também já me disseram que não existe emoção inteligente, mas, sim, uma gestão emocional e que, sem cuidar do corpo, não conseguirei alcançar a tal qualidade de vida.

Ah, Papai Noel, como é difícil ser adulto! Como é complicado esse negócio de assumir o protagonismo da vida e se autorresponsabilizar por todos os meus atos. Era tão mais fácil quando eu não tinha conhecimento, quando eu culpava os outros pelos meus desafios e esperava alguém para resolvê-los para mim. É tão mais simples a vida quando eu paro em qualquer botequinho e saboreio minhas frituras, tomo minhas bebidas e não me preocupo com a alimentação. Ah, como eu queria viver no “modo Zeca Pagodinho”, deixando a vida me levar sem pensar antes de uma atitude, sem pensar antes de falar ou mesmo precisar constantemente questionar os meus próprios pensamentos.

Eu sei, Papai Noel, que você deve estar lendo essa cartinha e pensando que estou maluco, mas talvez eu só esteja me preparando para sair daquela fase da vida

conhecida como “fundo do poço”. Por mais prazeroso que pareça não assumir as responsabilidades, eu sei que sem elas eu continuarei com essa instabilidade emocional, que, sem vigiar meus hábitos diários e até alimentares, eu permanecerei com essa tristeza e falta de vontade. Eu também sei que se eu continuar sendo vítima do que me fizeram no passado, eu jamais serei dono do meu próprio destino e que viverei deprimido, como se algo faltasse em minha vida.

Portanto, estou disposto a enfrentar um dia de cada vez e me esforçarei para manter uma rotina mais saudável, e não apenas viverei para trabalhar, nem vou esperar uma vida apenas de prazeres contínuos. Assim, Papai Noel, eu só quero pedir um único presente esse ano: novas experiências que testem a minha coragem, porque eu sei que serão elas que me permitirão vencer todas as batalhas que estou travando atualmente, afinal, coragem não é a ausência do medo, mas sim a superação dele.

A partir de hoje eu me comprometo a ser um adulto bonzinho, mas sabendo diferenciar a bondade da ignorância, a bondade da omissão, a bondade do ser trouxe de muita gente. Não comprarei mais estresse de ninguém e farei de tudo para me tornar o verdadeiro agente transformador da minha vida.



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

Alienação digital infantil: o perigo

Com o avanço da tecnologia e, principalmente, por conta da internet e das redes sociais, é comum estarmos conectados o tempo todo, seja interagindo, comprando, vendo e recebendo mensagens. Essa evolução não para e, ao meu ver, só tende a aumentar. O alerta repousa no excesso, que pode acarretar problemas de ordem social, moral e psicológica.

Hoje, é comum crianças ainda em seus carrinhos de bebês, em fase hipnótica, focadas na tela do celular do papai ou da mamãe. Acredito que essa postura seja o preço para se obter a tranquilidade e a paz em poder conduzir uma boa resenha, mas é preciso revermos nosso conceito.

A figura da alienação é comum no Direito de Família quando, por exemplo, o casal se separa e passam a utilizar os filhos como moeda de vingança contra o seu ex adverso. Todavia, esse formato migrou para a área da tecnologia digital e atinge, via de regra, as crianças.

O que é a alienação digital? Podemos definir a alienação digital como a incapacidade de agir e pensar por si próprio, cujas consequências agem na grande dependência ou exagero ao usar as tecnologias. Por sua vez, a expressão “alienação digital de crianças” pode se referir a várias preocupações relacionadas diretamente ao impacto da tecnologia digital na vida delas. Para isso, é preciso atentar-se para a raiz do problema: o excesso de tempo on-line.

O uso excessivo de dispositivos digitais pode levar à alienação social, em que as crianças, durante as interações do mundo virtual, perdem sua essência em se relacionar com o mundo real. Outro ponto importante é a exposição a conteúdos inadequados na internet, que pode ser prejudicial ao desenvolvimento emocional e psicológico das crianças.

O *cyberbullying* e a pressão social nas redes podem contribuir para problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Sem nos darmos conta, eles perdem habilidades sociais importantes, como a capacidade de se comunicar e de interagir de forma pessoal e efetiva. Além disso, crianças

podem ser vítimas de exploração on-line, assédio ou outras formas de comportamento prejudicial se não houver supervisão adequada por parte dos pais ou responsáveis. O uso constante de dispositivos eletrônicos pode interferir no desenvolvimento cognitivo e físico.

Para abordar essas preocupações, é crucial que pais, educadores e responsáveis estejam cientes do tempo que as crianças passam on-line, monitorem o conteúdo ao qual estão expostas e promovam um equilíbrio saudável entre o mundo digital e as atividades off-line. Estabelecer limites de tempo, fornecer orientação sobre comportamento on-line seguro e promover uma comunicação aberta são estratégias importantes para mitigar os riscos associados à alienação digital de crianças.

Por outro lado, um bom exemplo de alienação e excesso de telas é o retrato do filme *Wall-E*, da Disney Pixar. No filme, os poucos humanos existentes já destruíram a Terra com poluição e lixo, e vivem em uma nave que navega à deriva no espaço em busca de vida e é toda controlada por robôs. Os humanos em si estão vivos, porém passam o dia todo em frente a uma tela interagindo com o mundo virtual, sentados ou deitados, comendo enquanto assistem algo. No filme, os humanos não andam, atividade física não existe ou sequer conhecem a palavra, seus afazeres são realizados por robôs, desde escovar os dentes até a colocação das roupas. Não interagem pessoalmente com outras pessoas e não fazem absolutamente nada mais. É claro que nos tempos atuais ninguém consegue viver sem as tecnologias, que tomaram papel de facilitadoras e, por que não dizer, quase uma extensão de nossos corpos, entretanto, não podemos nos tornar totalmente dependentes dela ao ponto de nos limitar a realizar atividades básicas sem o auxílio de um aparelho celular ou da internet.

Quais serão as consequências no futuro, se tivermos um futuro? Somos livres, independentes e estamos no topo da cadeia alimentar, pois somos os únicos animais com capacidade nutrida por inteligência. Nossa inteligência é natural e divina, jamais explicada, portanto, não podemos nos curvar de algo em que a própria denominação traz em si o nome de “artificial”.

Não sejamos vencidos por esse mal que assola a humanidade. Façamos de nossos filhos homens e mulheres capazes de utilizar a tecnologia para superar barreiras, mas nunca de nos cercar por barreiras. Nossos filhos não estão em uma vitrine para comércio, são bens invioláveis e inalienáveis. Pense nisso!



Dr. Emerson Tauyl

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

Kiron existe e pode lhe ajudar

Em algum momento da sua vida, você já sentiu dor na alma? Uma dor latente, que não é física, mas chega a doer no corpo? Essa dor sempre está ligada a uma área da sua vida; pode ser nos relacionamentos afetivos, familiares, profissionais e, às vezes, nem sabemos de onde ou porque sentimos isso, mas, sentimos. E a resposta está no seu mapa astral e tem nome: Kiron!

Misericórdia, o que é isso? Pois é, isso existe e vibra na sua vida, você o conhecendo ou não, e agora vou te contar o mito de Kiron. Segundo o mito, Kiron é filho de Saturno (Cronos) e da ninfa Filira. Deus, para se esconder da esposa Réia, se metamorfoseou em cavalo para se encontrar com Filira. Dessa união nasceu o centauro, metade cavalo e metade homem. Quando a mãe viu a criatura que ela julgou horrorosa assim que nasceu, pediu aos deuses que a transformassem numa coisa diferente: seu pedido foi atendido e ela foi transformada numa árvore chamada Tília. Kiron ficou abandonado: o pai fugiu e a mãe não quis saber dele. Imortal, por ser filho de Saturno, Kiron sobreviveu, sendo encontrado por Apolo (Deus do Sol dos gregos). Como pai adotivo, Apolo lhe ensinou todos os seus conhecimentos: artes, música, poesia, ética, filosofia, artes divinatórias e profecias, terapias curativas e ciência.

Adulto, tornou-se ele um grande sábio, profeta, médico e mestre, transmitindo seus conhecimentos a todos que desejassem aprender. Os heróis gregos (Hércules, Asclépio, Aquiles, Jason etc.) foram pupilos de Kiron, assim como os filhos dos reis da Grécia. Ele era o ‘centauro chefe’ e o preceptor máximo, tanto das artes da sobrevivência, como da cultura, da filosofia, e passou a orientar e burlar o intelecto dos discípulos, ficando conhecido também por preparar os futuros heróis. Kiron era ainda *expert* no uso da medicina de ervas e plantas e em Astrologia. Ele tinha o poder de cura nas mãos, e o que não conseguia curar, ninguém mais conseguia.



Mas um dia, durante a festa de casamento de um filho de um rei, os centauros convidados se embriagaram e começaram a perseguir as mulheres, inclusive a noiva. Travou-se uma batalha entre os centauros bêbados e os convidados, entre os quais estava Hércules, que, acidentalmente, feriu Kiron com uma flecha – ou na coxa, ou na perna, ou no pé (há várias versões), ou seja, na parte animal do corpo.

A flecha de Hércules, que havia sido banhada no sangue da Hidra (sendo, portanto, venenosa) causou em Kiron uma ferida incurável. Impotente para curar seu ferimento e não podendo morrer por ser imortal, ele começou a sofrer intensamente, recolhendo-se a uma gruta no monte Pélion onde, porém, continuou transmitindo seus conhecimentos aos discípulos.

Por outro lado, Prometeu havia roubado o fogo dos deuses e dado para os homens, tendo sido, por isso, castigado por Zeus, que expressou que só o libertaria se um imortal abrisse mão de sua imortalidade e fosse para o Hades (reino subterrâneo) em seu lugar. Com pena de Prometeu e de Kiron, Hércules propôs a Zeus que soltasse Prometeu, pois Kiron faria isso. Zeus concordou, liberando Kiron de seu sofrimento, para morrer tranquilamente. O Deus o homenageou, colocando-o no céu como a constelação de Sagitário (*sagitta*: flecha). A primeira grande dor que Kiron sentiu foi a rejeição e, normalmente, essa dor vibra no signo e casa (setor) do seu mapa em que o Kiron está.

Quer aprender como lidar com essa dor? Venha fazer seu mapa e comece a transformar a dor em força, porque nesse setor está seu grande potencial a ser explorado!



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@astrologafernandapalhares

É tempo de reflexão e renovação

O Arcano Maior, o Louco, representa uma jornada emocionante e cheia de possibilidades. É hora de deixar para trás velhos padrões e se abrir para o desconhecido.



Áries: Ás de Copas

Este é um período propício para definir metas e focar na realização dos seus objetivos. Novas oportunidades emocionais podem surgir, trazendo alegria e satisfação.

Touro: A Temperança

Indica que é hora de encontrar equilíbrio em sua vida. Seja paciente e mantenha uma abordagem moderada. No momento, o bom senso impera e deve permanecer.

Gêmeos: O Enforcado

Sugere que este é um momento de reflexão e introspecção. Considere ver as coisas de uma perspectiva diferente para alcançar objetivos.

Câncer: O Julgamento

Indica que este é um período de avaliação e renovação. Reflita sobre suas escolhas passadas e esteja aberto a novas oportunidades.

Leão: O Rei de Paus

Sugere que é hora de assumir a liderança em suas empreitadas. Seja confiante em suas habilidades e tome iniciativas audaciosas.

Virgem: O Seis de Paus

Destaca a importância da generosidade e equidade em suas relações. Esteja disposto a compartilhar recursos e oferecer apoio a quem precisa.

Libra: A Roda da Fortuna

Sugere que mudanças estão no horizonte. Esteja preparado para se adaptar às reviravoltas da vida.

Escorpião: O Nove de Espadas

Indica que é hora de enfrentar e superar medos e preocupações. Concentre-se em soluções práticas para os desafios que enfrenta.

Sagitário: A Estrela

Traz esperança e inspiração. Este é um período propício para perseguir seus sonhos mais elevados.

Capricórnio: Quatro de Copas

Destaca a importância da introspecção e avaliação de suas metas pessoais. Considere se suas aspirações atuais estão alinhadas com seus verdadeiros desejos.

Aquário: Quatro de Paus

O período é propício para os aquarianos se conectarem com sua comunidade. Colabore em projetos sociais e faça a diferença.

Peixes: Cinco de Ouros

Reserve um tempo para a introspecção e a recarga de energias. Esteja atento às possibilidades de crescimento material.



Katina Santos

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

EU acredito na cura do câncer infantil

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

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

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

Junte-se a nós.

Seja um doador em www.graacc.org.br



30 anos