

REVISTA info:mente

EDITORA
LEADER

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

FEVEREIRO 2024 | Nº 37

MENU

Experiência
gastronômica

SONHO

O registro
do legado



★
PODER DE UMA HISTÓRIA
★

Diana Angeles
A líder da
Customer
Success

SIMONE MENDES

"Sou uma pessoa que gosta das coisas
simples da vida, por isso, sou de verdade"

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação Relevante na palma da sua mão

Revista digital
(quinzenal) com
notícias sobre
tudo e todos.
Aqui, a regra é
colocar a **mente**
para funcionar,
por meio de leitura
e interatividade.

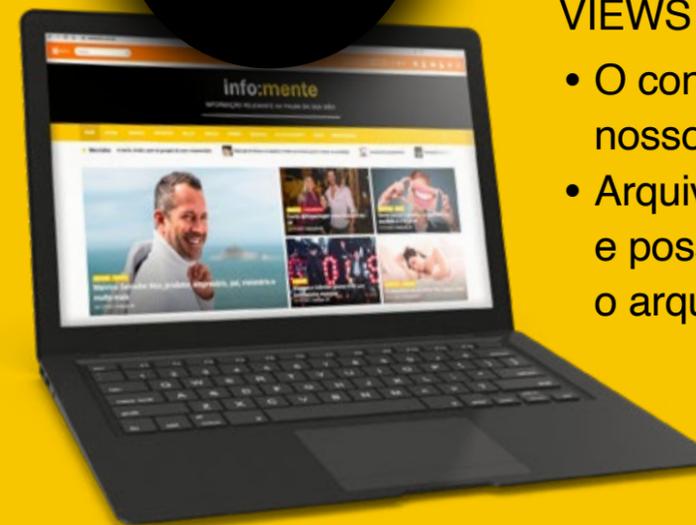
infoproduto:



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



AQUI A
SUA MARCA
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.

Ícone e exemplo de superação, beleza e carisma

Há meses negociamos essa capa maravilhosa com a equipe de Simone Mendes. Poderia. A artista explodiu em uma nova fase da carreira provando mais uma vez que dedicação e talento podem fazer diferença. E como! Em nossa matéria especial ela conta um pouco dos bastidores de sua vida e da criação de uma nova linha exclusiva de beleza. E claro, você ainda acompanha todas as dicas, informações e colunas.

Aproveite!



FOTO DIVULGAÇÃO



Renata Rode

Editora-chefe
revistainfomente@editoraleadersp.com.br



Andréia Roma

CEO da Editora Leader
andreiaroma@editoraleader.com.br



REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

Departamento Comercial
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Gabriel dos Reis

Apoio
Boaz Roma e Lais Assis

REGISTRE SEU LEGADO

Você sabia que um livro muda tudo?

Empresas e profissionais que registram seu legado são inspirações para futuros empreendedores! Essa é a missão da Editora Leader: transformar experiências em livros.

A Leader é autoridade na criação de projetos editoriais, muitos deles pioneiros. Já são mais de 1.000 executivos e empreendedores biografados, mais de 3.000 profissionais de diversas áreas em livros de coautoria. É reconhecida também no meio editorial como referência na elaboração de coletâneas educacionais e corporativas.

Somos recordistas pelo RankBrasil com várias obras premiadas através da idealização dos projetos gráficos personalizados exclusivamente para cada obra, com profissionais que possuem mais de 25 anos de experiência no mercado editorial.

A Editora Leader é referência no Brasil e no exterior com o registro biográfico de uma série de obras publicadas em vários segmentos, em Inglês e Português.

Contamos em nossa equipe com um grupo seletivo de profissionais reconhecidos, autoridades em diversas áreas que são responsáveis pelas críticas editoriais sobre o conteúdo a ser publicado. Assim, garantimos a qualidade de nossas obras!

Saiba mais sobre nossos projetos e registre você também sua história ou da sua empresa em livro.



Empodere-se

contato@editoraleader.com.br

@editoraleader



www.editoraleader.com.br

SUMÁRIO



8 PASSARELA
Novidades entre os famosos

14 SIMONE MENDES
A poderosa musa da música

24 BELEZA
Novidades imperdíveis

26 O PODER DE UMA HISTÓRIA
Com dicas imperdíveis

29 COLUNA
A estreia de nossa nutricionista



32 ACONTECE
Fatos e relatos relevantes

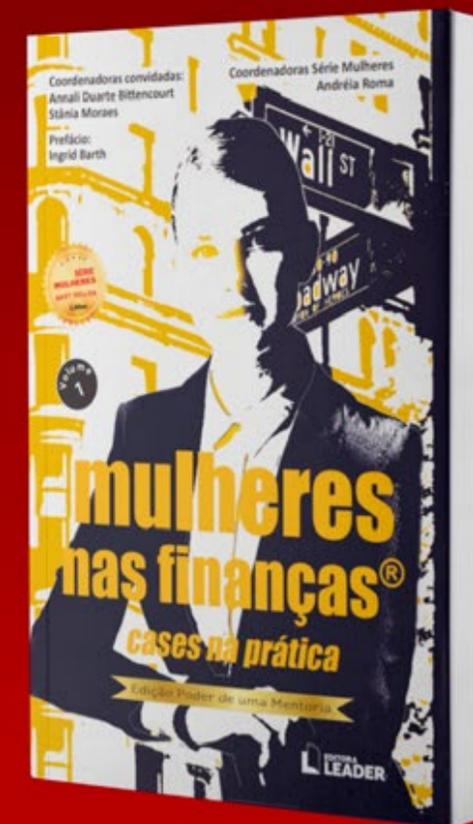
38 POST IT
Pensamentos, ideias e aspas



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



Vanessa Lopes faz tratamento psiquiátrico

Compartilhando sua vida com mais de 20 milhões de pessoas, a influencer e ex BBB Vanessa Lopes, que recentemente desistiu do prêmio milionário, está em tratamento psiquiátrico, na casa dos pais. O boletim médico divulgado recentemente, informa que a influencer está sendo acompanhada pela família. Diz o documento: “A paciente Vanessa Lopes Ramalho encontra-se sob meus cuidados médicos, em tratamento psiquiátrico, em domi-

cílio dos pais, acompanhada por eles 24 horas por dia. Faz avaliação médica psiquiátrica diária, com boa evolução até o momento, necessitando ficar afastada das atividades de trabalho e pelo quadro apresentado no momento, tem bom prognóstico. Foram solicitados exames complementares para avaliação clínica completa”, diz o boletim, assinado por Antônio Geraldo da Silva, diretor clínico da IPAGE (Instituto de Psiquiatria Antônio Geraldo).

Jão fatura 2 milhões de dólares em show

Depois de críticas por participar do especial de final de ano de Roberto Carlos cantando “Me lambe”, o jovem cantor que é pouco conhecido do grande público, se tornou em um final de semana, uma das maiores receitas do show business nacional. O artista lotou o Allianz Parque em São Paulo durante dois dias consecutivos com uma megaprodução repleta de sucessos. O portal Popline revelou que o cantor pop faturou mais de 2 milhões de dólares em apenas uma apresentação, marco histórico que o coloca acima de grandes atrações internacionais que se apresentaram no mesmo local. A “Supertur-nê” de Jão, segue em temporada em diversas cidades brasileiras como Curitiba, Belo Horizonte, Ribeirão Preto, Florianópolis, Porto Alegre, Salvador, Fortaleza, Recife, Brasília, Goiânia, Rio de Janeiro, Belém e Manaus e encerra a temporada em Janeiro de 2025 em São Paulo.



Pedro Sampaio fala sobre sua bissexualidade na carreira musical

Sucesso com milhões de acessos de suas músicas nas plataformas musicais, inclusive a atual “Poc Poc” que ganhou espaço enorme nas redes sociais e ultrapassou 40 milhões de streams no Spotify, e conquistou um lugar no Top 50 Brasil, Pedro Sampaio, no início da carreira, foi orientando a não falar sobre a sua bissexualidade publicamente. “Disseram que sentiria impacto na carreira”, falou o cantor, que não deu ouvidos aos conselhos e percebeu que, na verdade, a revelação de sua sexualidade causou um impacto positivo. Com agenda lotada e sucesso em execuções, o jovem cantor de 26 anos, destaca a importância da visibilidade proporcionada pela música, que aborda abertamente sua bissexualidade. Pedro expressa sua alegria ao atingir o topo das paradas brasileiras, realizando um sonho ao levantar uma bandeira tão crucial. O clipe, que conta com a participação de Deborah Secco, retrata um sonho erótico explorando fantasias sexuais, promovendo uma narrativa inclusiva e sensual.



Gil do Vigor e Tati Machado em nova campanha do Mercado Pago

O Mercado Pago foi um dos parceiros oficiais do Carnaval de rua de 2024 em São Paulo, Rio de Janeiro e Salvador. A ação teve como objetivo a aproximação dos clientes, levando serviços financeiros, segurança e benefícios em pagamento com a campanha: Juntos Rendem Mais Vantagens. Além disso, pensando nos pequenos vendedores, o banco digital deu incentivos e suporte aos ambulantes que compraram e usaram a maquininha do Mercado Pago. Entre eles, desconto na Maquininha Point Air e taxas especiais. Para facilitar o dia a dia dos vendedores durante a folia, o Mercado Pago ainda disponibilizou um kit especial Point, incluindo pochete, mobile e adesivo Mercado Pago aos parceiros novos, em uma campanha desenvolvida em parceria com a agência JONES.



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

Saber na Escrita



Direito na Prática para Jovens é uma obra extraordinária



O quadro “Saber na Escrita” lança luz sobre o livro “Direito na Prática para Jovens”, uma obra enriquecedora que reuniu advogados no início de suas trajetórias profissionais. Dentro dessas páginas, os leitores mergulham nas experiências autênticas desses profissionais, explorando não apenas os triunfos, mas também as adversidades enfrentadas no cenário jurídico.

As histórias compartilhadas são veículos de lições valiosas, proporcionando insights sobre desafios superados, aprendizados cruciais, dores enfrentadas e conquistas celebradas. Este livro serve como um guia significativo para os aspirantes a advogados, oferecendo uma perspectiva prática e realista sobre os altos e baixos do início de uma carreira jurídica.

Ao destacar não apenas os sucessos, mas também os obstáculos superados, “Direito na Prática para Jovens” busca inspirar e motivar os leitores, proporcionando um panorama autêntico da jornada jurídica e incentivando o crescimento profissional.



Andréia Roma

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

Editora
Leader Online
Cards & Games

Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora On-line!

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

Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br

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.

EDITORA
LEADER
um livro muda tudo

NOVA
FELICIDADE
CIÊNCIA

MUNDO
da Mãe



Massagem miofascial é sinônimo de qualidade de vida

A massagem miofascial é uma técnica de massagem que visa aliviar a tensão e a rigidez do tecido conjuntivo, conhecido como fáscia, que envolve os músculos, ossos e órgãos do corpo. A fáscia desempenha um papel importante na manutenção da estrutura e integridade do corpo, e a massagem miofascial trabalha para liberar possíveis aderências e restrições nesse tecido.

A técnica é realizada com movimentos suaves e contínuos, com o objetivo de liberar pontos de tensão e promover uma maior mobilidade e bem-estar. O procedimento pode ser útil para uma variedade de condições musculoesqueléticas e é frequentemente utilizado em contextos de reabilitação e terapia física.

Sua prática pode oferecer uma série de benefícios diversos. Ela pode ajudar a liberar tensão e rigidez muscular, melhorar a circulação sanguínea, aumentar a amplitude de movimento e flexibilidade, e até mesmo reduzir a dor crônica. Além disso, a massagem miofascial também pode ajudar a melhorar a postura e a

recuperação muscular após o exercício. É importante consultar um profissional qualificado antes de iniciar qualquer tratamento de massagem miofascial para garantir que seja seguro e eficaz para você.

Além disso, a liberação miofascial é uma terapia manual que previne lesões e alivia dores musculares. O método é utilizado na fisioterapia com aparelhos específicos ou somente com as mãos, pressionando pontos específicos do corpo. Esse tratamento não é realizado apenas por atletas, mas como também pessoas que fazem atividade física de empenho mais leve a moderado também. Ou seja, como profissional de atividade física eu pratico e recomendo esse atendimento. Para mais informações, acesse meu insta e experimente!



Danielle Felix

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

@danifelixpersonal



Cuidar dos fios após festas é essencial

A magia do carnaval é contagiante. Por dias, principalmente as mulheres exageram com penteados, produtos para fixar, brilho e tranças para que a produção fique perfeita, isso sem falar nos apliques.

Após os dias de festa é importante cuidar do cabelo de forma adequada, mesmo para quem não curte a folia e decidiu relaxar aproveitando os dias de folga. Os fios quando expostos a excesso de sol, água do mar, cloro de piscina e produtos de styling ficam frágeis e é preciso reposição de água e nutrientes.

Aqui estão algumas dicas para cuidar do cabelo pós-Carnaval:

Lave: lave o cabelo com um shampoo suave para remover quaisquer resíduos de produtos capilares e impurezas.

Condicionador: use um condicionador nutritivo para desembaraçar e suavizar o cabelo.

Hidrate: use uma máscara capilar hidratante para restaurar a umidade perdida devido à exposição ao sol e

à água do mar ou mesmo ao contato com produtos diversos para assentar o penteado.

Corte: considere um corte de cabelo para remover pontas duplas e restaurar a saúde do cabelo.

Proteja: utilize produtos capilares com proteção solar para proteger os fios dos danos causados pelo sol.

Evite: o calor em excesso reduzindo o uso de ferramentas quentes, como secador e chapinha, para evitar danos adicionais.

Lembrando que essas são apenas sugestões gerais e o cuidado específico com o cabelo pode variar de acordo com o tipo e a condição do cabelo de cada pessoa. O ideal é que você tenha um terapeuta capilar.



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista, terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Simone Mendes

Sinônimo de talento, carisma, popularidade e superação

Por: Priscilla Silvestre e Renata Rode | Fotos: Divulgação

Depois de lançar o primeiro trabalho sozinha intitulado “Cintilante”, Simone Mendes inaugura uma nova fase na carreira que faz o Brasil parar para aplaudir. A cantora que é humilde e popular (porque ela durante a escolha de músicas pedia opinião de todos ao seu redor) hoje é considerada a nova “namoradinha do sertanejo no Brasil”.

Reconhecida pelo vozeirão único, ela é a prova viva de que resiliência, amor no coração e dedicação podem sim superar obstáculos. Mesmo em voo solo, fala com carinho da irmã Simaria e sempre que pode, enaltece o exercício da fé e a importância da união em família, provando que nem a fama muda seus valores. “Vencer na vida e deixar a essência pra lá não existe. Eu fui criada parte da vida pela minha avó, mas sempre fiz as tarefas de casa porque isso me faz bem e por isso



Capa

sou verdadeira. Amo cuidar da casa, da família e de ser quem eu sou de verdade. Eu sou assim, sem ensaio”, brinca a menina que se tornou conhecida anos atrás por fazer parte do Forró do Muído.

Hoje, em carreira solo, ela colhe os frutos de muito trabalho e dedicação de uma equipe que respira Simone Mendes. Lançou um novo álbum no começo do ano passado e atualmente mantém duas músicas no top 50 do Spotify Brasil. Dentre seus principais hits dessa nova etapa estão “Manda ou Oi” e “Daqui pra frente”.

O mês de fevereiro é festa não apenas devido ao Carnaval, mas também porque ela lança seu novo DVD “Simone Mendes cantando sua história”, que gravou no final do ano passado, em Fortaleza. “Então, para este ano quero continuar levando minha música e amor pelos quatro cantos deste país, contando histórias e emocionando, sempre que puder”.

Em uma coletiva de imprensa, a cantora revelou que esse novo trabalho traz à tona um novo mix, com 14 músicas ao invés de 12 e uma mistura de ritmos com pitada de ousadia. “É uma responsabilidade grandiosa e eu sou eternamente grata pelas conquistas desse um ano de carreira solo. Por isso, sempre que posso, estendo a mão para outros artistas, evidencio a luta de todos, porque pra mim é um prazer sem tamanho poder ajudar a expandir”, entrega.

Quando perguntada sobre qual seu maior medo, ela responde na lata: “Essa fase passou, acho que agora entendi que eu sou capaz sim de me surpreender comigo mesma, e porque não? Aplausos pra mim e para todos ao meu redor! É assim que vivo, que canto, que trabalho, que conquisto, adotando um comportamento positivo em que simplicidade é minha marca”, fala.

Fora dos palcos ela exhibe um lado pouco conhecido da mídia, o de empresária. Visionária, acaba de anunciar o lançamento de sua linha de produtos em parceria com a Mahogany, marca especializada em produzir e comercializar cosméticos premium. Com sua fama cada vez maior e músicas que fazem sucesso Brasil afora, Simone aposta agora em uma linha com sua assinatura, composta por fragrância e itens para casa.

Os produtos, desenvolvidos pela empresa de beleza, contaram com o toque e bom gosto da artista em diversas etapas para que ficassem com sua cara, fazendo com que os fãs se lembrassem dela ao usá-los. A linha conta com difusor de ambiente, sabonete líquido e, a estrela da coleção, uma fragrância corporal. Empolgada com o lançamento, a artista revela em entrevista

exclusiva mais detalhes sobre a ideia da uma linha própria de produtos e claro, também fala de saúde mental, carreira e curiosidades mil.

Você é apaixonada por fragrâncias. Que história é essa?

Eu sou apaixonada por perfumes. Eu acredito que a essência de uma fragrância é marcante e única. Ela marca momentos, pessoas, lugares. E como uma marca registrada em nossa memória de algo que nos transmite um bom momento.

Qual foi a principal inspiração por trás das novidades e como você descreveria a sua própria identidade refletida na coleção?

Minha inspiração é aquela sensação de casa cheirosa, bem arrumada, com um ambiente gostoso de estar. Eu amo ter minha casa e os ambientes dela bem perfumados, me traz leveza e paz.

Como você descreve o estilo dessa linha de produtos? Como a Simone é refletida nestes produtos?

É uma linha de produtos incríveis, sofisticada e chique. Os produtos refletem aquilo que eu gosto: minha essência, meu amor pelo meu cantinho, pelo lar.

O que fez da Mahogany a parceira ideal para a criação da sua linha?

A Mahogany conseguiu captar a essência daquilo que faz parte do meu dia a dia. Cada cheiro que eu sinto na minha casa, que faz parte da minha vida, e agora todas as pessoas que admiram o meu trabalho e a minha pessoa terão um pedacinho de mim junto a elas. É a primeira vez que lanço esse tipo de produto, acho que ele tem um toque especial porque se trata de algo que eu amo muito, essências.



Capa

Como você vê a sua marca pessoal se alinhando com os valores e a estética da Mahogany?

O alinhamento acontece nos detalhes, eu sou muito caprichosa em tudo que faço. Gosto de tudo muito bem feito, pensando sempre nas pessoas, como elas vão reagir, que tipo de sentimento será gerado nelas. A Mahogany desde o começo fez o mesmo, zelou pela qualidade dos produtos e o bem estar das pessoas que irão ter a oportunidade de adquiri-los.

Como você descreve o aroma das essências escolhidas?

Os aromas trazem paz, alegria, ambiente feliz, lugar contagiante.

Como você vê a relação entre a criação deste perfume e a sua trajetória musical? Há alguma conexão especial nisso?

Esse perfume está sendo criado com muito amor, exatamente como me dedico ao meu trabalho. Cada música que marca a vida das pessoas é como a essência de um perfume, deixa registrado pra sempre algo que tem significado para elas.

Como você se sente indo além da música?

Essa é minha arte em forma de essência. Tenho certeza que vai registrar algo significativo na vida de vocês. A essência da Simone estará estampada em forma de aroma. É algo incrível. Eu amei trabalhar com a empresa e todo o time deles. Me receberam muito bem, me abraçaram como uma causa deles. Tenho certeza que será um sucesso.

Esse momento de felicidade e autoestima, de estar bem consigo mesma, se reflete não só na beleza, assim como na condução da carreira atual. Fala para a gente qual seu sentimento?

Quando você está feliz, se sentindo bem, as coisas fluem com mais leveza e positividade. Estou vivendo uma fase linda na minha vida e carreira. Meu coração é só gratidão a Deus e a todos os meus fãs por tudo isso.

Você é um exemplo de superação e resiliência para todos, se reinventou e está estourada no Brasil, por isso, te convidamos para uma capa. Como buscou forças para recomeçar e seguir em frente?

Eu sempre busco forças em Deus e na minha família. Essa é a minha base, a minha coluna. Cantar é tudo que eu mais amo na vida e, naquele momento de dificuldade, Deus falou muito comigo de que eu deveria seguir o meu caminho, cantando e levando a minha música aos milhares de fãs espalhados por esse país.

Essa linha demonstra seu carinho e preocupação com a família, certo? Você se envolveu em todos os processos? Como é a Simone mãe, esposa e dona de casa?

Sim, hoje em dia eu gosto de estar à frente de todos os processos e decisões que envolvem a minha carreira. E, como é a Simone fora dos palcos? Uma pessoa que gosta das coisas simples da vida. Que ama estar em casa com a família, cuidar dos filhos, fazer uma boa faxina, que adora uma obra (risos). Essa sou eu!

Sobre saúde mental, o que você faz para manter seu equilíbrio diante de tantos desafios?

Deus, sempre Deus! Ele é quem me ajuda a seguir em frente, me dá forças, guia meus passos.

Na Infomente falamos sobre a importância de cuidar da mente, como você exercita esse lado?

Procuro sempre cuidar da minha saúde mental através de orações, me conectando a Deus.

Quais suas dicas para estar bem já que como toda mulher, nós sofremos muita cobrança por parte de todos.

Primeiro de tudo, você precisa se amar e se valorizar. A opinião mais importante é a sua. Precisamos nos amar!

Você agora tem um perfume com o seu nome. Como foi isso?

Esse perfume está sendo criado com muito amor, exatamente como me dedico ao meu trabalho. Cada música que marca a vida das pessoas é como a essência de um perfume, deixando registrado para sempre algo que tem significado para elas.

Minha assinatura pessoal é minha arte em forma de essência. Tenho certeza de que vai registrar algo significativo na vida de vocês.

Quais os planos para 2024 e o que podemos esperar de novidade?

Agora em fevereiro lanço meu novo DVD “Simone Mendes cantando sua história”, que gravei no final do ano passado, em Fortaleza. Então, para este ano quero continuar levando minha música e amor pelos quatro cantos deste país.

Além do talento você acha que seu jeito verdadeiro e debochado de ser é a receita que conquistou ainda mais o público hoje? Por que você é verdadeira e pronto?

Miglês, eu sou igual a todos e, acredito que o jeito leve e sincero que mostro meu dia a dia, a minha vida fora do palco é que conquistou o público.





Jogo Rápido

Um perfume: Simone Mendes

Um filme: O céu é de verdade

Um livro: Bíblia

Uma música: Dois fugitivos

Um ídolo: Jesus

Prato predileto: Arroz, feijão, bife e batata

Eu amo quando... estou com minha família

Eu odeio... gente falsa

Na minha bolsa sempre tem... Perfume, rímel e corretivo

Uma frase: Que o vento leve meus sonhos até Deus e que tudo se realize

Uma filosofia de vida: “A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las”

Um conselho: Se você tem Deus, você tem tudo. Muito sem Deus, você não tem nada!



Sobre a Mahogany

Empresa pioneira no mercado de beleza há mais de 30 anos, especializada na produção de perfumaria e cosméticos premium, reunindo qualidade, autenticidade e exuberância. Com mais de 50 fragrâncias, masculinas e femininas, além de soluções capilares e linha de dermocosméticos, a marca se compromete em trazer ao segmento um portfólio que estimula os sentidos, a liberdade e a vitalidade.

Por meio de seus produtos, busca proporcionar experiências sensoriais que revigoram e transmitem a valorização do empoderamento e protagonismo dos brasileiros, melhorando o estado de espírito e a certeza de que é possível diariamente despertar a sua melhor versão.

Os produtos podem ser encontrados nas mais de 200 franquias presentes ao redor de todo o Brasil, lojas especializadas, além do e-commerce e por meio de consultores autônomos de venda direta.

Para saber mais acesse:
WWW.MAHOGANY.COM.BR



Beleza do corpo e da alma!



Proteção para os pequenos

A Mantecorp Skincare repagina o Episol Infantil FPS 60 e lança o produto com uma nova embalagem. Pode ser aplicado com a pele molhada, protegendo corpo e rosto dos pequenos, além de ser resistente à água e cloro.



Nutrição de ponta a ponta

A linha OX Vita Glow é composta por seis etapas de tratamento, com ingredientes essenciais para a nutrição dos fios: shampoo e condicionador; máscara de tratamento; sérum reconstrutor com proteção térmica; óleo reparador e tônico fortalecedor.



Cílios de boneca e sem borrar

A Máscara de Cílios Alongamento Resistente à Água "Quem Disse, Berenice?" tem duração de até 24h, e é capaz de resistir à chuva, praia, piscina e até mesmo à uma prova de reality show.



Tudo em harmonia

A Vyvedas, marca líder em aromaterapia e produtos voltados para bem-estar, é conhecida por seus produtos veganos e enriquecidos com ingredientes de origem natural, pertencente à Flora. O kit irá deixar tudo ainda mais sereno!



Super finalizadores para seus fios

A marca Kolene anuncia novos itens da linha Super Finalizadores, que é 100% vegana e liberada. Conta com ativadores, óleo e spray day after, para dar um up no que faltava nos fios. A Linha Super Finalizadores é indicada para todos os tipos de curvatura.



Delineado impecável

O novo Delineador Líquido Para Olhos de Eudora Glam chegou para elevar o nível dos seus delineados, deixando seu olhar ainda mais destacado. À prova d'água, é ideal para diversas situações do seu dia a dia, garantindo que a make não transfira e nem borre.

Investir na melhor tecnologia para meus pacientes, sempre!

No Brasil, o Ultraformer III foi consolidado como a tecnologia mais conhecida e eficaz para promover lifting facial não cirúrgico, tratar a flacidez, reduzir a gordura localizada e promover rejuvenescimento facial e corporal. Desde o lançamento do Ultraformer III, os adeptos de estética diminuíram sua preferência por procedimentos cirúrgicos, pois o tratamento promove resultados semelhantes a um procedimento cirúrgico com a vantagem de não precisar de tempo de recuperação, o paciente retoma as atividades logo em seguida da sessão. Com o sucesso do Ultraformer III, a Classys, empresa responsável pela tecnologia coreana, inova novamente e lança sua nova versão, o Ultraformer MPT - Micro Pulsed Technology. É diferente de todas as tecnologias do mercado mundial, sendo a evolução da tecnologia. O MPT veio para ficar e proporcionar resultados excepcionais.

A principal diferença quando comparado com seu antecessor são os modos micro pulsados, que proporcionam resultados otimizados quando comparados às outras tecnologias. A nova tecnologia é uma combinação do Ultraformer III que entrega a mesma energia, com a vantagem de ser mais densa, mais rápida e com menos dor, proporcionando um resultado imediato expressivo e extraordinário devido a sua entrega de energia revolucionária. Além das ponteiros lineares, a nova tecnologia possui uma ponteira redonda, permitindo tratar regiões menores e mais delicadas. Enquanto as ponteiros lineares servem para grampear e reposicionar as estruturas no lugar, as circulares deslham e esculpem as regiões da face e do corpo.

Em minha jornada e como renomada dentista especializada em Lapidação Facial, sempre estive à frente das mais recentes inovações em tratamentos estéticos. Com meu compromisso em oferecer soluções eficazes e seguras para combater o envelhecimento, investi meio milhão na nova tecnologia revolucionária: o MPT.

O MPT (Micro Point Targeting) foi especialmente projetado para os artistas da Face, já que suas ponteiros foram desenvolvidas para facilitar a escultura e lapidação facial, permitindo resultados precisos e personalizados para cada paciente. E essa não é a primeira vez que aposto em tecnologias inovadoras. No passado, já investi em dois equipamentos Ultraformer III, pelos quais tenho fila de espera para agendar. Agora, com o MPT, estou ainda mais radiante em oferecer resultados mais otimizados às minhas pacientes, que chamo carinhosamente de jóias. E o melhor de tudo é que sempre defendo: com o MPT, podemos reduzir a quantidade de injetáveis. Estamos vivendo uma época em que o natural está em alta, e os procedimentos invasivos estão perdendo cada vez mais a preferência dos pacientes! Com as tecnologias avançadas, é possível alcançar uma aparência natural e equilibrada, sem perder a própria identidade. É a nova era da Harmonização Facial, sem exageros, preservando a essência de cada pessoa.



Fabiane Miranda

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

O poder da história de Diana Oh Chang e sua ascensão profissional

Com quase 20 anos de experiência em administração de empresas, é uma líder experiente e capacitada, que adora desbravar novas empreitadas

Com 19 anos de experiência em desenvolvimento de negócios, vendas e sucesso do cliente, Diana Oh Chang é Head de Customer Success da OmniChat, uma das principais empresas SaaS de chat commerce do Brasil. Por lá, lidera uma equipe de profissionais que fornecem suporte, orientação e soluções aos 500 clientes em diferentes mídias sociais e plataformas de chat. Antes de entrar na OmniChat, fez parte do time de colaboradores, fundadores e criadores de diversas empresas. Também possui ampla experiência na indústria da moda, tendo trabalhado com grandes empresas como VF Corporation, W Magazine e Macy's, em Nova York, bem como com pequenos e médios fabricantes no Brasil. Pós-graduada em Administração e Gestão de Empresas pela FGV e formada em Modelagem de Moda pelo Senac, a profissional conversou com a gente num bate-papo exclusivo. Confira!

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

Gosto de dizer para quem eu lidero que cultivar resili-

ência, empatia e flexibilidade é fundamental diante dos desafios da vida profissional e social. Superar adversidades e crescer com as experiências positivas ou negativas, são essenciais para criar força. Apoiar os outros, ser gentil consigo mesmo, e manter a integridade são chaves para relacionamentos significativos e um mundo mais positivo. Essas são algumas lições de vida que eu passo para os meus filhos e time.

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

Desde a infância alimentei sonhos grandiosos imaginando atingir o patamar atual em minha carreira. Hoje percebo que essas conquistas são apenas o começo. A jornada continua e estou comprometida em ultrapassar as fronteiras da minha imaginação infantil, buscando crescimento constante e desafios ainda maiores.

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

Acredito que os valores que aprendi na infância, como respeitar os mais velhos, ser grata pelas pessoas que fazem o bem, e tratar uns aos outros com igualdade





e integridade, me ajudaram a construir um relacionamento positivo com os colegas de trabalho e com os clientes. Acredito que esses valores são essenciais para um ambiente de trabalho saudável e produtivo. Eles nos ajudam a criar uma cultura de respeito, cooperação e empatia.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Inovação é pensar fora da caixa, fazer diferente, resolver problemas, criar o futuro. Tem vários tipos de inovação, como tecnológicas; sociais; de negócios; e organizacionais. A inovação pode ser impulsionada por coisas como a demanda dos consumidores, o avanço da tecnologia, e a concorrência. As empresas podem promover a inovação investindo em pesquisa, criando uma cultura de criatividade, e colaborando com outras empresas.

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

Falhas são inevitáveis. Todos nós vamos falhar em algum momento da vida. Isso é normal e faz parte do processo de aprendizagem e crescimento. Além de aprender com os próprios erros, também é importante aprender com os erros dos outros. Isso pode ser feito observando as experiências de outras pessoas, lendo livros e artigos sobre fracasso e sucesso, ou conversando com pessoas que já passaram por situações semelhantes. Fazendo isso podemos evitar cometer os mesmos erros e acelerar o nosso processo de crescimento. Por exemplo, se você está pensando em iniciar um novo negócio, pode aprender com as experiências de outros empreendedores que já passaram por isso. Você pode ler sobre suas histórias, conversar com eles, ou até mesmo se juntar a uma comunidade de empreendedores para fazer benchmarks e trocar idéias. Lembrando sempre de manter o foco e continuar tentando até alcançar o que deseja.

Que legado você quer deixar?

Acredito que todos nós podemos fazer a diferença, mesmo que seja de pequenas maneiras. Por isso, quero deixar um legado que contribua para uma sociedade mais justa e sustentável. Quero usar meu trabalho, meu voluntariado, e minhas ações filantrópicas para inspirar e motivar outras pessoas a fazerem o mesmo. Juntos podemos construir um mundo melhor para as próximas gerações que estão por vir.



Andréia Roma

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

A verdade nua e crua: somos o que comemos e dá pra ser feliz



Após iniciar algumas trocas e perceber os benefícios da boa alimentação é possível fazer dieta e ser feliz. Sempre ensino que é necessário que você converse muito com o profissional que está te ajudando, fale sobre suas preferências alimentares, sua rotina e o que você não vive sem. O papel do profissional de saúde vai além de ajudar as pessoas a emagrecer. É preciso fazê-las acreditar no processo e ter esperança naquilo que virá, assim será realizada uma mudança efetiva até chegar uma hora em que não é preciso mais fazer sacrifícios.

Aqui vão algumas dicas para te ajudar a alcançar qualidade de vida!

A verdade sobre o arroz com feijão

O arroz e o feijão são alimentos saudáveis que se complementam super bem, fornecendo energia e proteínas importantes para o nosso corpo. Não se pode dizer que a combinação desses alimentos, de forma isolada, engorda. Se você comer muito mais do que precisa ao longo dos dias, vai engordar e, nesse caso, dificilmente será culpa apenas do arroz e do feijão que, inclusive, podem fazer parte da sua dieta. Sua dieta tem que começar com o básico. Comida de verdade, comida da terra e não precisa pesar no bolso.

Bebidas fazem estufar?

As que contêm gás na composição são grandes responsáveis pelo inchaço na região do abdômen – além de gerarem desconforto. Troque por chás em versões quentes e geladas, que possuem ainda ação antioxidantes em alguns tipos, mas não exagere no açúcar na hora de

adoçar. A boa e velha água sempre funciona e pode ser consumida em versões aromatizadas naturalmente. No happy hour ou em uma festa prefira os destilados no lugar da cerveja e dê preferência para as misturas que podem ter mais gelo do que bebida alcoólica no copo. Mas cuidado, as bebidas alcoólicas em geral possuem alto índice calórico e podem gerar inflamação.

Tapioca é saudável? Depende

A tapioca pode ser mais saudável que um pão francês, porque não contém glúten. Grande parte das pessoas pode ter sensibilidade ao glúten, algo que pode justificar a troca do pão pela tapioca. Pensando em emagrecimento, essa troca não é tão boa assim porque geralmente uma unidade de pão francês tem metade da quantidade de carboidrato que uma tapioca comum, então, dependendo do recheio, essa é uma opção bem calórica, percebe? Vai de caso a caso.

Carboidrato após as 18h ou à noite, pode? Sim!

Os carboidratos provenientes de alimentos da terra não vão te fazer mal se consumidos com equilíbrio, já que os carboidratos são a nossa principal fonte de energia, quando consumimos, o corpo relaxa, podendo melhorar até a qualidade do seu sono. O segredo é saber a quantidade ideal para cada um.



Karol Soares

Nutricionista especializada em clínica funcional e epigenética com foco em saúde, bem estar, emagrecimento e autoestima. @nutrikarolsoares

A importância de olhar para si pode afetar o seu futuro



Tenha uma atitude positiva. Mais do que qualquer outra coisa, nossas atitudes determinam o tipo de vida que viveremos. Sempre temos a oportunidade de escolher qual será a nossa atitude durante a nossa vida. É claro que não existem apenas aspectos positivos em nossas vidas. E claro, todos nós enfrentamos situações ruins em nossas vidas, como problemas no trabalho, problemas de saúde, etc. Não podemos fazer nada em relação a estes acontecimentos porque não temos controle sobre eles. Mas as atitudes que adotamos em resposta a elas, sim, podemos escolher o que fazer, quais ações tomar e que atitude adotar. Os acontecimentos nas nossas vidas podem não ser positivos, mas a forma como nos organizamos para minimizar danos colaterais ou tentar mudar as coisas pode e deve ser positiva. Está ao nosso alcance e depende apenas de nós mesmos.

Se você acha que a ideia de ser uma pessoa positiva é difícil, diga para si mesmo: “Se alguém que realmente lutou contra uma atitude negativa conseguiu mudar de vida. Então, aplicando essas dicas, posso iniciar o processo também.” Acredite em si mesmo e lembre-se da lição mais importante - uma atitude positiva é uma escolha. Escolha ser positivo, escolha ser feliz, a vida é para ser vivida ao máximo.

A vida é um projeto que você mesmo constrói. Suas atitudes e escolhas de hoje construirão a “casa” em que você viverá amanhã. Construa de forma inteligente!

Comente este artigo e aproveite para compartilhar quais estratégias poderosas você utiliza para construir o futuro que deseja e merece!

Nossas crenças

Tudo começa com nosso sistema de crenças. Um sistema de crenças é a força motriz por trás de nossas atitudes e resultados. Se você pode mudar suas crenças, você pode mudar sua atitude. Quando você muda sua atitude, você muda os resultados. Então, quando você muda seus resultados, você muda sua vida. Leia mais sobre crenças no artigo: Crenças Limitantes: Sonhos Limitantes.

Cada um de nós carrega algumas crenças que acabam por nos limitar, ousado dizer que a maior delas é o medo. O medo nos paralisa, nos limita. É por isso que é preciso de coragem para ter sucesso. Mas lembre-se que coragem não é a falta de medo, mas sim a capacidade de não deixar o medo influenciar suas decisões. Muitas vezes a solução para o medo é simplesmente fazer o que você teme. É incrível como o medo desaparece! Então tome uma atitude, enfrente seus medos!

Acredite mais em você

Você acredita em si mesmo? Muitas vezes pode

ser difícil acreditar em si mesmo, especialmente se você tem crenças como “não tenho nada a oferecer” ou “não tenho valor” ou “não sou bom o suficiente”. Saiba que uma pessoa com baixa autoestima sempre busca aprovação e leva em consideração a opinião dos outros. Não importa quantas vezes isso aconteça, devemos lembrar que a autoestima é a chave do nosso ser. Todos somos valiosos e capazes de muitas coisas. Pratique a ideia de acreditar em si mesmo todos os dias até que se torne um hábito. Cabe a nós acreditar que somos capazes, que podemos superar, que nos superamos e que somos melhores que as nossas fraquezas.

Dizemos sempre nos motivar e os encorajar para alcançar nossos objetivos. Não importa se ficamos desanimados ao longo do caminho. O segredo é se levantar e recomeçar quantas vezes forem necessárias até vencer. Quando temos autoestima, nos amamos, convivemos melhor com os outros.

Nossas Crenças

Cada pessoa tem um enorme potencial. Você nunca pode abrir mão da segurança e da confiança em si mesmo. É quase como o velho ensinamento popular: “Se você não acredita em mim, quem acreditará?” Ame-se hoje e comemore suas vitórias com entusiasmo.

Ninguém perde por acreditar em si mesmo; perde-

mos se fizermos o oposto. Continue assim, mantenha sua confiança e trabalhe para isso.

LEIA MAIS:
AUTOMOTIVAÇÃO: COMO SE MOTIVAR.

Cuide dos seus pensamentos

Se você pretende viver uma vida alegre e feliz, não há como alimentar seus pensamentos negativos, agir de acordo com eles e muito menos tomar decisões em negatividade crônica. Pesquisas no campo da neurociência afirmam que todo pensamento cria uma conexão entre os neurônios. Se você costuma ter o mesmo pensamento, a associação com esse pensamento ou tipo de pensamento se torna mais forte. Saiba que quando uma rede de neurônios se forma no cérebro, ela está inevitavelmente relacionada a um determinado tipo de comportamento e esse comportamento desencadeia um estado emocional.

E como os pensamentos criam sentimentos, que por sua vez criam reações (atitudes), se os seus pensamentos forem sempre pessimistas, você adotará atitudes pessimistas!

Tenha uma atitude positiva

Mais do que qualquer outra coisa, nossas atitudes determinam o tipo de vida que viveremos. Sempre temos a oportunidade de escolher qual será a nossa atitude durante a nossa vida. É claro que não existem apenas aspectos positivos em nossas vidas. E claro, todos nós enfrentamos situações ruins em nossas vidas, como problemas no trabalho, problemas de saúde, etc.

Não podemos fazer nada em relação a estes acontecimentos por que não temos controle sobre eles. Mas as atitudes que adotamos em resposta a elas, sim, podemos escolher o que fazer, quais ações tomar e que atitude adotar. Os acontecimentos nas nossas vidas podem não ser positivo, mas a forma como nos organizamos para minimizar danos colaterais ou tentar mudar as coisas pode e deve ser positiva. Está ao nosso alcance e depende apenas de nós mesmos.

Se você acha que a ideia de ser uma pessoa positiva é difícil, diga para si mesmo. Então, aplicando essas dicas pode iniciar o processo também “. Acredite em si mesmo e lembre-se da lição mais importante - uma atitude positiva é uma escolha. Escolha ser positivo, escolha ser feliz, a vida é para ser vivida ao máximo. A vida é um projeto que você mesmo constrói. Suas atitudes e escolhas de hoje construirão a “casa” em que você viverá amanhã. Construa de forma inteligente!



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



Transgêneros ainda são minoria em muitos requisitos

De acordo com o “Projeto Além do Arco-Íris Afro-Reggae”, apenas 0,02% dos transgêneros estão na universidade, 72% não possuem o ensino médio e 56% o ensino fundamental. Outra pesquisa feita pelo Grupo Pela Vidda, no Rio de Janeiro, que entrevistou homens e mulheres transgêneros, revelou que metade dos entrevistados alegaram que amigos, professores e familiares são os principais agressores durante a formação. O relatório ainda apontou que apenas 15% dos participantes relataram ter emprego com carteira assinada, enquanto 15,6% possuem trabalho autônomo formal e 27,2% são autônomos informais. Em 2019, o Supremo Tribunal Federal já tinha reconhecido os crimes de homofobia e transfobia como racismo. No mês de agosto, o STF reforçou a proteção às pessoas homossexuais e transexuais, uma vez que pelo 14º ano consecutivo o país foi considerado o que mais mata

peças transgêneros do mundo. Dessa forma, ofensas diretas contra elas são punidas como injúria racial. Ou seja, quem for responsável por esses atos não terá direito a fiança, nem limite de tempo para responder judicialmente. Mesmo com o avanço legal, a acompanhante do sexo, Morena Loveteli, não tem grandes expectativas para a comunidade no futuro: “Acredito que ainda vai demorar alguns anos para as pessoas pararem de querer saber o porquê de sermos quem somos. Toda vez que saio de dia, não vejo mulheres como eu. Quando vou ao shopping no domingo à tarde, vejo famílias felizes, mas não vejo nenhuma travesti almoçando na praça de alimentação. Imagina você se arrumar pra sair, chegar no lugar e todos os olhares são para você, não importa qual roupa você está usando. É necessário ter muita coragem”.



F.A. Colchões é marca 100% nacional e certificada

Comprar um colchão não é uma tarefa fácil! Afinal essa compra impacta diretamente na qualidade de vida, pois o sono é imprescindível para qualquer pessoa. Um item que o consumidor talvez não observe, mas que com certeza é um dos mais relevantes, são os certificados que a marca apresenta. Das mais de 400 fábricas de colchões no Brasil, apenas cinco são aprovadas pelo Instituto INER – Instituto Nacional de Estudos do Repouso. Os certificados normalmente localizados na lateral dos colchões. A F.A. Colchões, marca 100% nacional, há 59 anos no mercado é um dos principais fabricantes de colchão do Brasil. Aliado a grande responsabilidade social e ambiental, uma

equipe altamente treinada e um moderno parque industrial, a F.A. Colchões é um exemplo de qualidade, produtividade e bom atendimento. Tudo isso é realizado visando parcerias sólidas, pautadas por muito respeito e confiança. Sendo uma das cinco fabricantes a receber o certificado do INER, e recentemente a F.A. Colchões conquistou o certificado de comprimento de 16 das 17 ODS pautadas pelas Nações Unidas. Sendo assim, a F.A. Colchões está muito à frente no desenvolvimento de novos produtos combinando o que há de melhor em matéria-prima em produtos com um conforto inigualável para o sono.



Distúrbios de aprendizagem: entenda as diferenças

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, cerca de 15% das crianças em idade escolar enfrentam dificuldades educacionais. No Brasil, há quase 300 mil alunos com Transtorno do Espectro Autista (TEA) matriculados nos ensinos infantil, fundamental e médio, de acordo com o Censo Escolar de 2021. Esses dados representam apenas uma pequena parcela de uma condição específica que pode se tornar um obstáculo no processo de ensino. Para tornar o ambiente educacional mais inclusivo e acolhedor, é importante que pais, professores e educadores em geral compreendam melhor os distúrbios existentes. “Além disso, é imprescindível conhecer estratégias que podem ser utilizadas para trabalhar, em sala de aula, com as crianças que enfrentam essas dificuldades”, aponta Samea Cristina Macrini, especialista em distúrbios de aprendizagem e consultora pedagógica da Conquista Solução Educacional. “Entre os sintomas por exemplo, da dislexia na infância, destacam-se a dispersão,

a falta de atenção, a dificuldade em aprender rimas e canções, e o atraso na coordenação motora. Já a discalculia é caracterizada pela dificuldade no aprendizado dos números, com desafios em contagens, sequências e operações aritméticas”, detalha Samea, ressaltando que essas dificuldades não tem nada a ver com inteligência, e sim com uma deficiência na compreensão. A especialista resalta ainda que cada criança é única e individual, podendo apresentar comportamentos diferentes que não necessariamente estejam relacionados a um distúrbio. “Além disso, o diagnóstico e tratamento de qualquer distúrbio da aprendizagem devem ser realizados por profissionais qualificados, com o acompanhamento de médicos e psicólogos. Para auxiliar no diagnóstico, avaliações educacionais e recursos da neuropedagogia podem ser aplicados, permitindo a intervenção adequada dos educadores e profissionais da pedagogia”, finaliza.

Elis dos Anjos recebe prêmio de design na Alemanha

Se questionássemos Elis dos Anjos sobre qual sua missão e propósito no mundo para que ela respondesse de forma objetiva e sucinta, ela responderia: “impactar e acreditar sempre”. A menina que cresceu fazendo arte na garagem e se encantava com shows de mágica decidiu que através de seu trabalho, iria transmutar o mundo. “Sou uma pensadora criativa carioca em busca de novos desafios. Acredito que o Design pode começar a fazer uma grande mudança no mundo, venho trabalhando nessa crença e pretendo continuar desenvolvendo projetos, negócios e sonhos com design, estratégia, diversidade e uma xícara de chocolate ou café”, ensina. E ela prova que tudo que sonhou se tornou realidade, já que acaba de conquistar o prêmio German Design Awards 2024 representando o talento brasileiro e sendo uma voz de uma nova geração de designers que busca mais que beleza ou otimização de marca, vão além, por um mundo melhor. Aos 38 anos, a especialista em Design, Inovação, Liderança e Protagonismo Feminino também é filha de professores e traz consigo a essência de sua origem, do avô que veio do interior de Pernambuco pro Rio, da mãe que é professora de Artes e o desejo de espalhar conhecimento e motivação. CEO e Founder do Estúdio de Design e Inovação Criamia, Elis dos Anjos é duas vezes TEDX SPEAKER e soma mais de 15 anos de experiência em liderança e mentoria de negócios inovadores. Ainda é mãe de 8 cães adotados e investidora de startups do setor PET, além de consultora de diversas empresas configurando centenas de cases pelo Brasil afora. “Trazer um retorno pro mundo sempre esteve no meu propósito, desde cedo. Desde 2007, por 10 anos, desenvolvi o projeto Ilha Design, na Comunidade do Abraão em Ilha Grande em Angra dos Reis, levando conhecimento desenvolvido por uma grande Universidade para uma grande Escola Municipal, integrando estudantes de diversas idades e níveis”, explica. O projeto buscou usar o Design e Arte como caminhos alternativos como forma de expandir horizontes e estimular a criatividade valorizando recursos próprios, apontando soluções para problemas diários e visando, obviamente, qualificação profissional e melhor qualidade de vida.





Especialista da Universidade Positivo dá dicas para saúde financeira

“Com um pouco de esforço e dedicação, é possível criar bons hábitos financeiros que auxiliam a alcançar os objetivos financeiros”, ensina Hugo Meza, doutor em Economia e professor do MBA em Controladoria e Finanças da Universidade Positivo (UP). Ele dá algumas dicas para alcançar as metas financeiras em 2024. “O primeiro passo para criar hábitos financeiros é compreender como o dinheiro está sendo utilizado.

Elabore um orçamento mensal para acompanhar as receitas e despesas. Isso facilitará a identificação de áreas em que se está gastando demais e quais os custos podem ser cortados. Ainda, busque ler livros e artigos, assistir a vídeos e participar de cursos on-line sobre o assunto. Quanto mais conhecimento sobre finanças, mais preparado estará para tomar decisões acertadas”, finaliza.



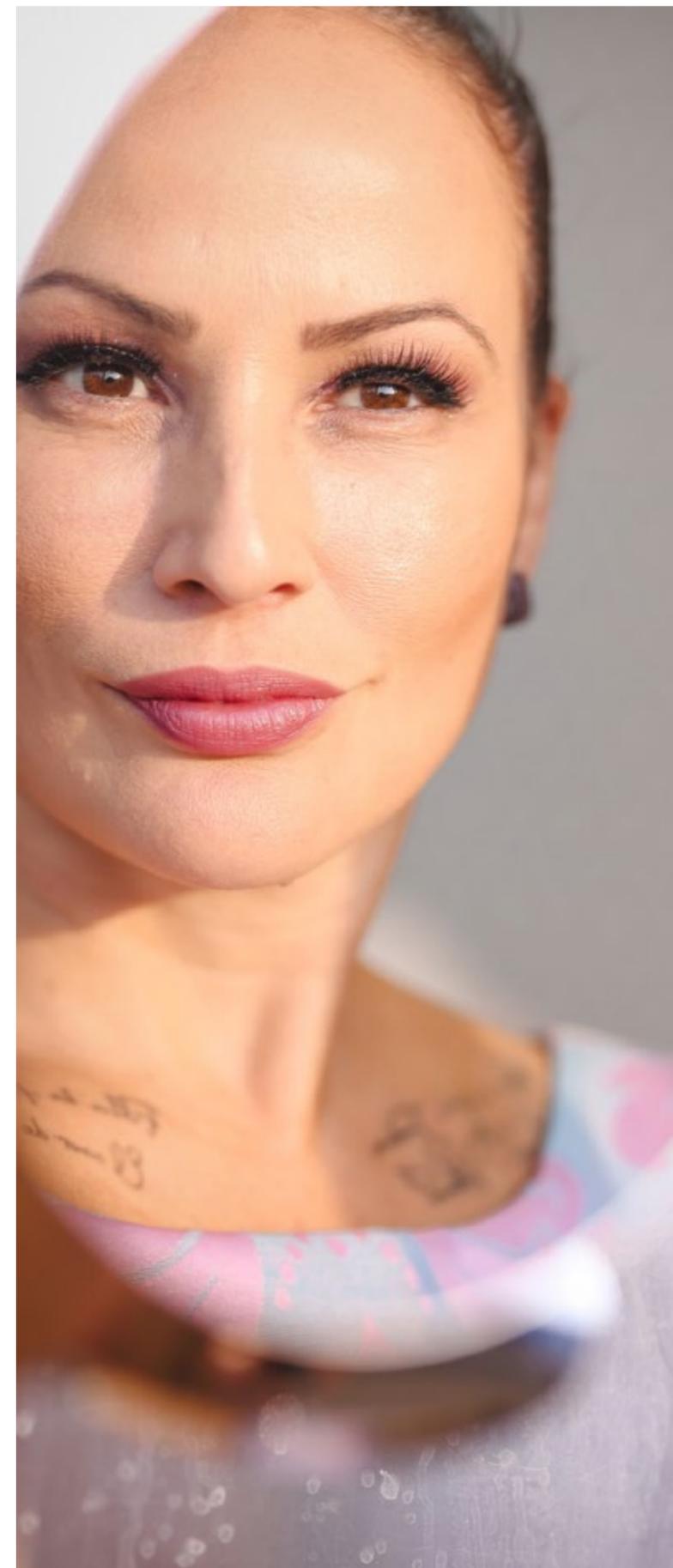
Educadora revela que tempo de qualidade com crianças é essencial

Com a volta às aulas, muitos pais acabam se afastando um pouco dos filhos por conta das obrigações escolares e falta de tempo, porém é preciso prezar e praticar o convívio pontual e atencioso sempre que possível. “Organizar momentos com a família e os amigos, como propor brincadeiras ao ar livre em meio à natureza, montar piquenique com a participação da criança

no preparo dos alimentos, fazer uma horta, construir um álbum de memórias sobre as férias, são algumas alternativas que criam memórias afetivas para que os pequenos levem para a vida”, afirma Karina Braga, coordenadora da Educação Infantil do Colégio Positivo, Joinville, em Santa Catarina.

Não se iluda com termos da moda quando o assunto é cirurgia plástica

A cirurgiã plástica Dra. Tatiana Moura alerta para que as pessoas fiquem atentas à utilização de termos não médicos nas redes sociais, onde diversos nomes de procedimentos são inventados e, na verdade, eles já fazem parte da rotina de qualquer profissional de credibilidade. “Essa jogada de nomes é muito perigosa e nas mídias sociais induzem as pessoas a acreditarem que há algo novo, mas não. Agora tem gente falando que é especialista em abdominoplastias em dreno, entretanto, colocar dreno não é uma especialidade e sim uma opção, assim como ‘especialista em explante’, mas qualquer cirurgião plástico sabe fazer isso e sempre fizemos em qualquer troca de prótese ou quando a paciente resolvia não colocar novamente”, especifica. O alerta é importante já que o mercado de cirurgia plástica vive um crescimento contínuo. De acordo com a Pesquisa Global 2022 sobre procedimentos estéticos e cosméticos promovida pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), o número de procedimentos cirúrgicos passou por um aumento de 41,3% nos últimos quatro anos, ou seja, entre 2021 e 2022 ocorreu um aumento de 11,2% na rotina dos cirurgiões, contabilizando cerca de 14,9 milhões de procedimentos. Quantidade não quer dizer qualidade e todo cuidado é pouco, segundo a cirurgiã plástica pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. “O termo definição e suas variáveis são exageradamente empregados para pular aos olhos dos internautas, com imagens que utilizam jogo de luzes como se aquele resultado na mesa de cirurgia fosse realmente o real e não é. “Por exemplo, um dia desses eu li ‘lipoaspiração de alta definição, de média definição e de baixa definição’. Esses não são termos médicos, isso não existe na literatura médica, e o que existe é que você pode fazer uma lipoaspiração de alta definição com algumas técnicas, por exemplo, deixar a pele bem fininha, enxertia de músculo, desenhar a musculatura na gordura, ou seja, todas elas irão oferecer uma lipoaspiração de alta definição”.



Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO



Ana Paula Fonseca Mendonça e a fidelização das pessoas

Diante de uma equipe que se identifica com os valores da empresa, que sabe sua função e o modo de praticar cada ato, você garante pessoas comprometidas. Além disso, você permite que clientes que verdadeiramente se identifiquem com os valores reais do escritório sejam aqueles contratantes dos serviços jurídicos e, mais, que se mantenham fiéis à empresa, pois seu escritório deixará de ser a melhor opção e se tornará a única opção.

Larissa Brito de Souza e a LGPD

No Terceiro Setor tem várias possibilidades e quando falamos no estatuto social é somente o primeiro passo do universo de áreas, e precisaremos estar atentos para auxiliar as organizações a trabalharem em conformidade com atualizações jurídicas que acompanham seu dia a dia. E, ao trabalhar com os dados de pessoas, precisamos ficar atentos à LGPD, que é a Lei nº 13.709/2018, que prevê três tipos de dados: dados pessoais, dados pessoais sensíveis e dados pessoais de crianças e adolescentes.



Maria Angélica Netto Bellini e a gestão do tempo

Temos a tendência de confundir importância e urgência, como se fossem sinônimos, mas não são. Tarefas importantes são aquelas que possuem um impacto muito significativo no seu negócio, e que, se forem deixadas de lado, as consequências podem ser graves. Já as tarefas urgentes são demandas que precisam de rapidez, porque possuem um prazo curto, mas isso não significa, necessariamente, que seja algo importante.

Melissa Beatriz Guedes e a arte do contraditório

Independentemente da área na qual deseja atuar, o contraditório é um pressuposto indeclinável para um processo justo e garante o devido processo legal, sendo uma garantia fundamental dos indivíduos que compõem o processo perante o juízo, e por esta razão possui grande importância no mundo jurídico.



Nicolas Torraca e a importância das conexões

O ponto é que foi através das comissões que eu fiz novos amigos, novos clientes, assisti a palestras marcantes, realizei cursos de aperfeiçoamento na casa do advogado, e por fim, mas não menos importante, recebi grandes oportunidades. Por experiência própria eu posso lhe garantir que fazer parte de uma ou mais comissões da OAB vai lhe agregar e muito no início da carreira e terá a seu favor a experiência de quem já viveu algo parecido e que está disposto a ajudá-lo nessa caminhada.

Tauana Pereira de Matos e a construção da credibilidade

Lembrando sempre que no marketing jurídico é crucial respeitar as regras éticas e regulatórias estabelecidas pela Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) ou pela entidade reguladora do país em questão. Manter a integridade e a ética é essencial para construir uma reputação sólida e confiável.



Livro "Direito na Prática para Jovens", da Editora Leader

O Zoo A visão da grama mais verde e a verdade

É constante a sensação trazida pelo inconsciente coletivo sobre a grama dos outros ser sempre mais verde que nossa própria grama. Mas será que temos a noção do impacto dessa energia em nossa vida? o quanto essa força coletiva pode nos levar ao distanciamento do que importa realmente a cada um de nós?

Partindo da constatação dessa premissa limitadora e inconsciente pergunto a você querido leitor o que dói mais, ficar o tempo todo se frustrando pela ideia de felicidade que o outro demonstra que alcançou ou pensar que você não sabe como pode alcançar?

Por analogia gosto de pensar que estamos vivendo em uma espécie de zoológico às avessas. Vale citar que eu que já fui grande apreciadora desse tipo de passeio, a alguns anos me sinto desconfortável em pensar que momentos de lazer familiar dependem da liberdade de animais, então deixei de ir. E penso que tomada dessa sensação de desconforto é que venho trazer a analogia proposta sobre nossa realidade social.

Se pensarmos que vivemos em uma espécie de jaula,

sócio-emocional, onde nos é ditado o que é correto ou aceitável comer, vestir, sentir, experienciar e pensar podemos perfeitamente ser comparados aos pobres animais de zoo, que são furtados de sua essência em nome de serem observados e admirados. A grande diferença entre nós e eles porém é que nós escolhemos essas jaulas permanentes.

Sermos controlados, guiados, lidados, monitorados nos faz ter a sensação medrosa de iminência de não pertencimento e assim, vamos a cada minuto, hora e dia nos distanciando cada vez mais de nossos prazeres, amores, dores e propósitos individuais para vivermos mergulhados e absorvidos pelo inconsciente coletivo que nos domina e nos distancia de nossa divindade.

Em destaque ficam o medo e insegurança de não ser tão bom ou perfeito quanto nos é cobrado ou imposto, vergonha e uma eterna sensação de fracasso.

Se você pensar que os pobres animais do zoo, dentro de seus aprisionamentos involuntários devem desenvolver os mesmos tipos de sentimentos que estes, ao menos em sua raiz inicial é fácil perceber o poder devastador disso.

Quando nos colocamos ou aceitamos ser colocados nessas jaulas sócio-emocionais sem nos permitir sair delas nem por um instante em nosso dia a dia, vamos nos dissociando vagarosa e diariamente de nossa essência, que é onde vive nossa grandeza e sabedoria.

Individuar é preciso, amar é preciso, sofrer é preciso e crescer é necessário e todas essas coisas devem ser feitas e conquistadas a partir de uma ação individual de internalização para que se promova a expansão de cada ser.

Tornou-se tão consumitivamente essencial nos guiar e pertencer ao coletivo de forma integral que perdeu-se o caminho inverso, o da individuação, o que torna a sociedade cada vez mais não empática, antipática, doente e fóbica.

Porque quando nos distanciamos da grandeza do que é ser cada um de nós na individualidade para sermos uma massa disforme do todo apenas, perde-se a essência. E é na essência de cada um que a mágica da vida acontece. É onde acontecem as diferenças, os convites, as respostas o desenvolver individual e coletivo de uma sociedade saudável.

Gosto muito de uma frase de Madre Teresa de Calcutá que diz: “ Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota “

Sejamos não como animais de zoo, aguardando para sermos vistos, admirados cuja existência não passa de uma vitrine fria e triste de nós mesmos.

Sejamos gotas no mar da vida, onde cada um traz seu todo, para unir-se ao todo de todos os outros e assim crescer em tamanho e importância e criar vida a partir da integralidade individual uma grande coletividade que aceita e cresce, não precisando massificar, enjaular, aglutinar e deformar para sobreviver. (Erika Nechar - Criadora do Método CAP de Comunicação Assertiva) 11/01/2023



Erika Nechar

Terapeuta Naturopata, homeopata, Consteladora. Escritora do livro de Comunicação Terapêutica da Editora Leader.

Triscaidecafobia: aversão ao número 13



Na antiguidade, o número 13 era considerado portador de má sorte em várias culturas ocidentais, assim como na sexta-feira. A superstição em torno do número treze é conhecida como triscaidecafobia. O medo ou aversão ao número 13 é uma superstição bastante difundida em várias culturas ao redor do mundo. A origem dessa superstição não é clara, mas existem várias teorias e explicações históricas que podem ter contribuído para a associação negativa com o número 13. Algumas delas incluem: A Última Ceia: Uma das teorias mais conhecidas está relacionada à Última Ceia de Jesus Cristo. Segundo a tradição cristã, havia 13 pessoas na mesa durante a última ceia, incluindo Jesus e seus doze apóstolos. Judas Iscariotes, o traidor, é frequentemente associado ao número treze. Na Mitologia Nórdica há uma história envolvendo um banquete divino no qual Loki, o deus da trapaça, foi o 13º convidado não convidado. Ele acabou sendo responsável por causar a morte de Balder, o deus da luz e bondade. Nas Crenças Antigas: Em algumas tradições antigas, o número 12 era considerado um

número completo e perfeito, associado aos doze signos do zodíaco, doze meses do ano, etc. O número treze, ao ultrapassar essa perfeição, passou a ser visto como disruptivo e infortunado. Associação com o Azar - A superstição ao redor do número 13 pode ter sido reforçada ao longo dos anos por eventos negativos que aconteceram nas sextas-feiras 13, que também são consideradas como dias de azar em algumas culturas. Essa superstição pode variar de intensidade em diferentes sociedades e indivíduos. Algumas pessoas evitam o número 13 em suas vidas cotidianas, como em números de casa, andares de edifícios e datas para eventos importantes. Em contrapartida, outras pessoas podem não levar essa superstição a sério e considerá-la apenas como uma crença cultural sem fundamento real. Muitos se debruçam na esperança de encontrarem uma definição definitiva sobre a origem do número 13 à negatividade em explicações na seara social e psicológica. Muitas experiências negativas podem ser atribuídas ao número treze por uma variedade de razões de ordem psicológica. Inclusive existem pessoas, das quais desenvolvem certos tipos de fobias específicas, tal qual com o número treze, por exemplo, não sair

de sua casa na sexta-feira treze. O sentimento de falta de familiaridade, ou sensação de “anomalia” possui parte da sua reputação ao número 13. Em nossa vida cotidiana, o número treze é menos comum que o número doze. Nunca vimos soar sobre o 13º mês ou o número 13 nos ponteiros do relógio. A chamada falta de familiaridade, de per si, não nos acomete, entretanto, segundo dados do setor da psicologia indica que favorecemos o que nos remete ao familiar, assim como desfavorecemos o que não o é. Por essa razão, associar o 13 aos atributos negativos é bem mais fácil. Ainda assim, quando as pessoas buscam confirmar suas crenças, elas tendem a inferir conexões entre fatores não relacionados. Por exemplo, sofrer um acidente de carro durante a lua cheia ou em uma sexta-feira 13 torna o evento ainda mais memorável e significativo. Uma vez incorporadas, essas crenças são muito difíceis de se desconstruir.

Apesar da superstição que recai sobre o número 13, no Brasil temos uma parcela de cidadãos que assimilam o número 13 como não só de sorte, mas também como sinônimo de progresso e condição para viver. Em verdade, o 13 como código de conduta identifica como aquele

que não possui condições mentais para discernir determinado assunto. No caso concreto, podemos amearhar o número 13 utilizado aqui no País como de sorte, mesmo porque, após inúmeras denúncias de corrupção, dezenas de presos na operação lava-jato o Brasil seguiu adiante. Por fim, que “sorte” a nossa por termos vivido este momento que permitiu acentuada inovação quimérica no setor jurídico e partidário, das quais não mediram esforços para tornar os errados em certos ou, a depender da lente utilizada os certos como errados. “Não podemos atribuir essa “sorte” ao número 13, pois, se acaso se tornar regra não estaremos preparados para desfrutar de tamanha sorte”. Diante deste cenário não há outra aspiração senão a de clamar por mais dias de azar.



Dr. Emerson Tauyl

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

A indesejada visita de Murphy

FOTO DIVULGAÇÃO

Alguma vez você já se sentiu como se estivesse vivendo uma verdadeira “Lei de Murphy”? Aquele momento que tudo parece dar errado e que até o andar se tornar um risco de queda? Talvez, você já tenha se percebido nessa situação ou mesmo pode estar passando neste exato momento. Porém, o que realmente podemos fazer diante desses episódios de “mau agouro”?

Antes de pensar em estratégias de superação é válido compreender o que está acontecendo não apenas na mente humana, mas também no organismo diante dessas dores que parecem infinitas. Saiba que nesses momentos você está propenso a tomar as piores decisões da sua vida – parece loucura, mas é isso mesmo. Em situações de estresse, o organismo se prepara para uma “verdadeira batalha” e para isso libera altas cargas de cortisol, adrenalina e norepinefrina. A partir desse momento, existem

três comportamentos possíveis: lutar (agressividade), fugir (procrastinação) ou congelar (paralisação). E é nesse contexto que o estresse psicológico rouba a cena e você se vê preso a pensamentos repetitivos, culpa desesperadora, medo intenso ou mesmo não consegue encontrar forças para projetar um novo caminho de superação (sem contar o grau de neuroinflamação do período).

Agora, após entender um pouco do funcionamento do corpo (e da mente) vem a pergunta: se o momento é propício para as piores decisões, você ficará refém dessas dores e sofrimentos? A resposta para essa pergunta é sim e não. Sim porque não existe uma vida sem desafios, dores e até uma dose de sofrimento. E não porque o fluxo natural da vida é o movimento de gangorra, ou seja, o sofrimento é necessário para que uma próxima fase de bonança possa ser percebida, vivida e desejada. É como se o estresse fosse um combustível necessário para a busca de coisas e experiências melhores e o próprio cresci-

mento, afinal, a criatividade também provém do estresse e você nunca ouviu falar que “após a tempestade vem o arco-íris”?

Mas, um ponto de vigilância é importante: para deixar esse movimento (sofrimento-prazer) acontecer, você precisa evitar uma resposta imediata diante de todas as dores e sofrimentos. Nesse contexto, se faz necessário um gerenciamento do estresse, um belo processo de autorreflexão e principalmente, a utilização de técnicas e ferramentas (inclusive, bioquímicas) para redução desse cortisol e dessa explosão química que impede uma tomada de decisão mais consciente e “real”. E qual seria a estratégia ideal? O primeiro passo é aplicar o segredo dos sábios: o silêncio. Depois é buscar experiências que possam relaxar o corpo e, a mente, além da busca de uma possível explicação dos motivos das dificuldades – nesse ponto, podemos compreender que sem uma explicação que aquece o coração (seja ela científica, filosófica ou re-

ligiosa) dificilmente será possível silenciar a mente para uma melhor compreensão da realidade e dos caminhos possíveis para a resolução da dor.

Dessa forma, se você está passando ou quando for passar (é inevitável) por algum momento complicado em sua vida e que até fará você acreditar que Murphy estava lhe visitando, procure mesmo diante da dúvida e do desconforto tirar alguns minutos para respirar, acalmar a mente, relaxar o corpo e procure alguém para lhe orientar e também para desabafar, pois dizem que “dor compartilhada é dor diminuída” ...



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

Os benefícios da Apometria: evolução ao alcance de todos



Você já ouviu falar de Apometria? É uma prática espiritual que visa ajudar as pessoas a lidar com questões emocionais, espirituais e energéticas. É frequentemente descrita como uma técnica de cura que envolve a manipulação de energias sutis para promover equilíbrio e bem-estar.

Aqueles que praticam a apometria acreditam que ela pode ajudar a liberar traumas passados, desequilíbrios energéticos e até mesmo influências espirituais negativas. No entanto, é importante notar que as visões sobre a apometria podem variar amplamente e nem todos concordam com sua eficácia ou práticas associadas.

Como psicanalista com vivência em atendimentos que mesclam essa técnica e outras como constelação, indico e aprovo esse tipo de abordagem porque acompanho diariamente os desdobramentos e evolução dos pacientes.

A apometria é frequentemente associada a uma série de benefícios, de acordo com aqueles que a praticam e acreditam em seu potencial. Alguns dos possíveis benefícios mencionados incluem:

1. Equilíbrio energético: a apometria busca harmonizar e equilibrar as energias sutis do corpo, visando promover um estado de bem-estar e equilíbrio.



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.
Autora do e-book "Decifrando os Signos" e palestrante de Astrologia.
@astrologafernandapalhares

2. Liberação de traumas: acredita-se que a apometria possa ajudar na liberação de traumas emocionais e energéticos do passado, permitindo que as pessoas superem padrões negativos e encontrem mais paz interior.

3. Autodescoberta: muitos praticantes afirmam que a apometria pode ajudar na jornada de autodescoberta e crescimento espiritual, permitindo às pessoas compreender melhor a si mesmas e seu propósito na vida.

4. Remoção de influências negativas: alguns creem que a apometria pode auxiliar na remoção de influências espirituais negativas que podem estar afetando a saúde emocional e mental.

É importante observar que a eficácia e os benefícios da apometria são amplamente debatidos e encontram-se em diferentes perspectivas, variando de acordo com cada contexto e sistema de crenças.

Conectando as pessoas certas às empresas.

O **sucesso** dos negócios depende entre outras coisas, de **profissionais excepcionais**.

O Grupo THE se destaca como especialista em **Executive Search e Board Services**, oferecendo soluções personalizadas para encontrar os talentos que **impulsionarão** o crescimento da sua **empresa**.

Invista no futuro do seu negócio

grupo
THE



Período de conquistas, energia e conexões

Conecte-se com sua expressão criativa, nutra relacionamentos e permita que a prosperidade flua em várias áreas da sua vida. Este é um período propício para cultivar ideias e colher os frutos do seu esforço, enquanto desfruta da beleza e da harmonia ao seu redor.

Áries: O Imperador

Indica autoridade e liderança. Neste período, confie em sua intuição para tomar decisões sábias.

Touro: O Enforcado

Sugere mudanças de perspectiva. Este mês, esteja aberto a novas ideias e explore diferentes caminhos.

Gêmeos: O Louco

Simboliza novos começos. Em fevereiro, abrace oportunidades inesperadas e esteja disposto a arriscar.

Câncer: O Carro

Destaca a determinação. Avance com confiança em seus objetivos, superando desafios com força interior.

Leão: A Temperança

Aconselha equilíbrio. Em fevereiro, harmonize suas energias, evitando extremos e focando na moderação.

Virgem: O Diabo

Representa autocontrole. Este mês, examine hábitos prejudiciais e busque transformações positivas.

Libra: A Justiça

Destaca equidade. Tome decisões com imparcialidade e busque o equilíbrio nas relações.

Escorpião: O Sol

Simboliza sucesso. Por hora, siga seus objetivos com otimismo, colhendo os frutos do seu esforço.

Sagitário: A Roda da Fortuna

Traz mudanças. Esteja preparado para reviravoltas positivas e aproveite as oportunidades que surgirem.

Capricórnio: O Eremita

Aconselha reflexão. Tire um tempo para contemplar seus objetivos e planejar estrategicamente.

Aquário: A Estrela

Promete esperança. Mantenha a fé em seus sonhos, pois há potencial para realizações significativas.

Peixes: O Mundo

Representa conclusões. Feche ciclos e abra espaço para novas experiências e oportunidades em sua vida.



Katina Santos

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

JUNTOS, VAMOS VENCER ESTA FASE!

GRAACC

COM SUA DOAÇÃO, O CÂNCER INFANTIL É UMA FASE QUE PODE SER VENCIDA.

O GRAACC é um hospital especializado em cuidar de crianças e adolescentes com câncer através de um tratamento humanizado, uma equipe que sabe muito, tecnologia e pesquisa.

FAÇA SUA DOAÇÃO

GRAACC.ORG.BR

GRAACC

COMBATENDO E VENCENDO O CÂNCER INFANTIL