REVISTA
info:mente

ABRIL 2022 | Nº 11

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

Editora Leader

APRENDA
a dizer não e melhore a saúde mental

EXEMPLO
em Hong Kong e Nova York

NELSON FREITAS

Do podcast ao cinema, em 35 anos de carreira, ele embaralha sucesso com entusiasmo direto da Austrália, em uma entrevista exclusiva

NELSON freitas

O HOMEM DE 1.000 FACES.

BRUNO.
@brurp_ilustra

Flexibilidade de talentos resume nossa capa

Nelson Freitas é um verdadeiro poço de cultura em movimento. O ator, produtor, diretor que também canta e dança, comemora 35 anos de carreira com passagens em diversos gêneros (não só a comédia em que é figurinha carimbada). Sim, ele já fez suspense, musicais, séries e diversas novelas. A entrevista está tão agradável que você vai se surpreender. Sem falar do restante do conteúdo e nesta edição uma novidade: no lugar da gastronomia, indicamos uma opção de hospedagem em São Paulo mais que luxuosa. Vem comigo?

Foto: Ricardo Fasanello

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

Andréia Roma
Diretora Executiva

Ilustra

Bruno Prado é um paulista de 31 anos, designer gráfico e ilustrador desde 2010. Trabalha com ilustrações editoriais e facilitação gráfica e acredita que toda arte deve contar uma história.
@brurp_ilustra

INFOMENTE: a única revista que traz uma homenagem em formato de ilustração para a capa da edição!

Editora Leader

REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

CEO Editora Leader
Andréia Roma

Gerente Comercial
Érica Rodrigues
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

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

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Gabriel dos Reis

Ilustrador
Bruno Prado

Foto: Gustavo Scatena | Paciente: Luara

CORRA POR MIM!

20ª CORRIDA e CAMINHADA

COMEXPORT

GRAACC

08/MAIO - 7h
Local: Ibirapuera - São Paulo

10k ou 5k Corrida
3K Caminhada

Venha correr pela cura do câncer infantojuvenil!

FAÇA JÁ SUA INSCRIÇÃO!

graacc.org.br

PATROCÍNIO MASTER
COMEXPORT

APOIO
Bloomberg
Caminhões Ônibus
cosan

COLABORAÇÃO
Açotubo
Lindoya Verão
NOVARTIS
Shopping Eldorado
Transamérica
United Airlines

REALIZAÇÃO
GRAACC
COMBATENDO E VENCENDO O CÂNCER INFANTIL

SUMÁRIO

10 FICA A DICA
Glamour com endereço certo em SP

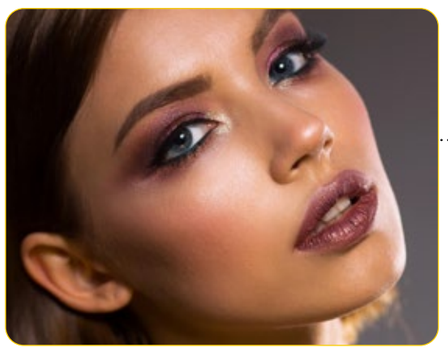
14 CAPA

NELSON FREITAS

Ator concede entrevista exclusiva, direto da Austrália

22 SAÚDE MENTAL
Aprenda a dizer "não" e priorize você

32 ARTES PLÁSTICAS
Brasileiro faz sucesso em Hong Kong e Nova York



36 BELEZA SE PÕE NA MESA
E em nossa prateleira de produtos!

40 MAPA ASTRAL
Entenda a influência dos eclipses

Editora Leader Online Cards & Games

Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora Online!

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.

Justin Bieber confirma apresentação extra em SP

Devido ao enorme sucesso, haverá uma nova data da tão esperada turnê "Justice World Tour", de Justin Bieber, em São Paulo. O novo show vai acontecer no dia 15 de setembro, no Allianz Parque. Os ingressos para o show do dia 14 de setembro estão esgotados. O show do Justin Bieber em São Paulo é produzido pela TIME FOR FUN (T4F), apresentado por Inter e Mastercard, tem como cerveja oficial Budweiser, apoio NewOn -- Grupo Prevent Senior e fornecedor Hospital Sancta Maggiore. A turnê "Justice World Tour" começou em San Diego, nos Estados Unidos, no dia 18 de fevereiro desde ano. E cada show promete ser uma celebração para Justin e seus fãs, que estão ansiosos por essas apresentações. A turnê internacional começa em maio de 2022 no México e segue para a Europa em agosto. América do Sul, África do Sul e Oriente Médio recebem a turnê nos meses de setembro e outubro. Depois Justin Bieber segue para Austrália e Nova Zelândia, nos meses de novembro e dezembro. Os shows no Reino Unido e Europa acontecem no início de 2023. A Justice World Tour é promovida pela AEG Presents e é a primeira turnê global de Justin Bieber desde a Purpose World Tour que aconteceu nos anos de 2016 e 2017. Descrito pelo jornal britânico The Times como "hipnotizante", Justin Bieber se apresentou para 2,7 milhões de fãs ao longo de sua temporada de 2016-2017. E foi aplaudido por 65 mil fãs no festival britânico Summer Time Hyde Park, em Londres. Recentemente Justin Bieber foi nomeado Artista do Ano no MTV Vídeo Music Awards e indicado para 8 MTV EMA Awards. Bieber continua sendo o artista número 1 no YouTube e no Spotify em todo o mundo, consolidando seu lugar como uma das maiores estrelas pop do século 21.

Oscar Filho volta aos palcos em Alto – Biografia não Autorizada

"Alto - Biografia Não Autorizada" volta em cartaz em São Paulo, a partir de 7 de maio, às 23h, no Teatro MorumbiShopping. Oscar Filho, depois de apresentar por 11 anos ininterruptos seu premiado stand-up "Putz Grill..." (visto por mais de um milhão de espectadores) vem agora com outro espetáculo que promete ser sucesso. Esse show estreou no início de 2020, quase ao mesmo tempo em que os teatros fecharam, o que o levou a levantar âncora tornando-se o primeiro humorista brasileiro a cumprir temporada como residente em um navio de cruzeiro. Entre 2021 e início de 2022 ele apresentou seu stand-up em alto mar, no navio Costa Diadema, para mais de 5 mil pessoas, com aprovação absoluta. De volta à terra firme, ele retorna aos palcos no próximo dia 7 de maio, às 23h, no Teatro MorumbiShopping para a temporada 2022 de "Alto - Biografia Não Autorizada". O texto é baseado no livro, quase homônimo, "Autobiografia não Autorizada", escrito por Oscar em 2014 e com a primeira edição esgotada. Mas não espere nenhum ensinamento sobre a vida. Trata-se apenas das desventuras do humorista, desde o seu nascimento, na cidade de Atibaia, até o dia em que a pandemia o forçou ao término da temporada, após uma única apresentação em 2020. Com a marcante e bem humorada narração de Cid Moreira, além do questionamento sobre o intrigante significado da palavra "Aserehe ra de re de hebe tu de hebere seibiunouba mahabi an de bugui an de buididipi", imortalizado na música Ragatanga, do grupo Rouge, o espetáculo promete o mesmo sucesso de seu antecessor.

"Nunca fomos tão modernos" chega aos cinemas e promete

A comédia romântica é dirigida por Guga Coelho e conta com Leticia Spiller e Dudu Azevedo no elenco, além do próprio Guga. O longa ainda traz participações especiais de Luiza Tomé, Lucinha Lins, Cláudio Tóvar, Álamo Facó e Ney Sant´anna. A trama gira em torno de três personagens principais: Santiago (Guga Coelho), Marina (Leticia Spiller) e Argeu (Dudu Azevedo). A comédia romântica conta com distribuição da Pipa Pictures (de "Jovens Polacas", "Christabel", "Noites de Alface", "Delicadeza é Azul", "Lima Barreto ao Terceiro Dia", este com previsão de lançamento para junho deste ano, entre outros) e apoio do Canal Brasil. Santiago é um cara muito azarado e o seu casamento com a Marina está de mal a pior, muito mais por causa da situação financeira do casal do que pela falta de amor entre eles. Completamente atarefado e preocupado com o trabalho, ele acaba, ainda que sem intenção e de maneira inconsciente, deixando a sua esposa sempre de lado, o que deixa Marina cada vez mais triste e furiosa. Com o intuito de tentar salvar o seu casamento e de sanar a crise conjugal -- que parece não ter fim -- Marina desabafa com o seu melhor amigo Argeu e a proximidade entre eles acaba proporcionando um plano para provocar ciúmes no marido. Um pequeno detalhe parece não interferir nesta boa ideia, mas acaba atrapalhando a empreitada ainda mais, pois nada do que planejam sai como o esperado e tudo vira uma enorme bagunça, criando diversas situações inusitadas para os três.

Fotos: Divulgação

Fica a dica

Radisson Vila Olímpia: elegância e lazer imperam em SP

Hotel une excelência em atendimento e gastronomia impecáveis

Localizado em um dos bairros mais vibrantes da capital, o Radisson Vila Olímpia São Paulo, administrado pela Atlantica Hospitality Internacional, oferece aos viajantes fácil acesso a restaurantes, lojas, shoppings e aos principais pontos turísticos da cidade. São 178 elegantes apartamentos, distribuídos nas categorias Suíte Busines Class, Suíte Luxo e Suíte Superior, sendo que o empreendimento também investe na acessibilidade com Suítes Handicaps.

Fotos: Divulgação

Fica a dica

O hotel possui acesso gratuito ao Wi-Fi, Room Service 24 horas e um centro de negócios para possibilitar reuniões de maneira facilitada. Como opções de lazer o complexo oferece academia para treinos diários, sauna, piscina infantil e uma deslumbrante piscina coberta semi olímpica climatizada ou ao ar livre.

Para os hóspedes, um delicioso e farto bufê de café da manhã de cortesia é servido no restaurante, Badebec. O mesmo local também oferece refeições completas de almoço e jantar, tanto para os hóspedes quanto para o público passante.

O Hotel ainda é equipado com sete salas de reuniões modernas, adequadas para eventos que vão desde seminários corporativos a reuniões de diretoria, até recepções de casamento intimistas, em que o casal consegue receber até 150 convidados no maior espaço que fica localizado na Sala Serra da Mantiqueira ou reunir seis colegas para uma sessão de brainstorming em salas menores, como a Serra da Canastra III. Configuração de assentos flexíveis, equipamento audiovisual de ponta e Wi-Fi gratuito ajudam a criar apresentações memoráveis, além de optar por uma das sugestões de bufê junto à equipe de alimentos e bebidas.

Premiado pelo "Travelers' Choice Awards" o estabelecimento confirma o compromisso de proporcionar aos seus hóspedes uma experiência excepcional em qualquer época do ano!

Radisson Vila Olímpia Sao Paulo

Rua Fidencio Ramos 420, São Paulo, 04551-010, Brasil

RESERVAS +55 11 43953279

@radissonvilaolimpia

Nelson Freitas

O ator, diretor, produtor que também canta e dança é mais que humor: quando o talento corre nas veias, o mundo fica pequeno, e o céu é o limite

Por: Renata Rode | **Fotos:** Ricardo Fasanello

Impossível não se deparar com a imagem de Nelson Freitas sem sorrir, afinal, o ator que contabiliza mais de 35 anos de carreira ficou mais conhecido por seu trabalho ligado ao humor, porém, ele é muito mais que isso. A versatilidade é uma das características do artista que, além de saber cantar e dançar, passou por diversos outros gêneros da dramaturgia como drama, época, musicais, suspense, entre outras produções. No longa "Eike - Tudo ou Nada", ele será o protagonista, o empresário Eike Batista. E os projetos no cinema não param. No final do ano passado, ele filmou a comédia "Saraliaeleia", em Maragogi, Alagoas, dirigida por Hsu Chien ("Quem Vai Ficar com Mário", "Desapega" e "Me Tira da Mira"). Nelson Freitas viverá Carlos, o síndico do prédio onde moram duas das protagonistas: Lia (Danielle Winits) e Leia (Michele Muniz). No elenco, outros atores, como Mônica Carvalho, Henri Castelli, Luiza Tomé e André Mattos.

Também está no filme de ação, “Tração”, de André Luiz Camargo, que envolve corrupção e competições de motos, onde interpretará o empresário Fernando DiMello. E não para por aí: em 2021, esteve no Uruguai para gravar a sua participação na segunda temporada da série “El Presidente”, intitulada ‘Jogo da Corrupção’, do Amazon Prime Video. A direção é do argentino Armando Bó, vencedor do Oscar, em 2015, de melhor roteiro original pelo trabalho no filme Birdman or. Nessa segunda temporada com oito episódios, a série vai trazer a história do ex-presidente da FIFA, João Havelange, para o Brasil e a Europa, e mostrar as origens da transformação da mais importante instituição do futebol, em uma potência comercial e política.

Ainda, lançou o longa ´Nina´, de Samuel Machado, onde interpreta Valdir, um policial acusado de assassinar a própria esposa. Além disso, está em pré-produção do filme `A Parada´, da Globo Filmes, uma comédia road movie, escrita pelo Marcelo Vindicatto, dirigida pelo José Lavigne e com supervisão do Cacá Diegues.

Ufa, quanta coisa, não? Como se não bastasse tanto trabalho, o ator estreou recentemente o podcast “Embaralha e dá de novo”, nas plataformas digitais. Ao lado de André Dessandes, diretor do projeto, e Fernanda Loureiro, ele bate um papo, a cada 15 dias, sempre com dois convidados especiais. “Podcast já caiu no gosto popular. As pessoas estão ouvindo cada vez mais no Brasil, seja enquanto estão fazendo atividades domésticas ou dentro do carro. Ao invés de ficarem vendo notícias ruins na TV, têm a oportunidade de ouvir um programa na internet sobre temas que giram em torno do comportamento humano, economia, arte, meio ambiente e espiritualidade, provocando reflexões e apontando caminhos, sempre com muito humor e criatividade. Também estou com o meu canal no YouTube, que criei no ano passado”, diz.

Em 2020, o paulista da cidade de Mogi das Cruzes fez campanha para que todos apoiassem o seu projeto, o short movie “I´m Sorry Honey”, que abordou um tema que cada vez mais ganha espaço na mídia e na sociedade, em geral, a violência doméstica. O vídeo concorreu a quatro prêmios (nas categorias drama, making of, sound design e voto popular), na maior competição de curta-metragem do mundo, o “My Rode Reel”, da Austrália.

São muitas realizações tanto na vida profissional quanto na vida pessoal para o rapaz que começou com o primeiro curso de teatro em 1985, no Planetário da Gávea, no Rio, e, dois anos depois, se formou na Escola de Teatro Dirceu Matos. Desde então foram várias participações em novelas até atuar no grande sucesso do SBT, “Chiquititas”, gravada na Argentina. Na TV Globo, começou a se destacar no humorístico “Zorra Total”, onde interpretou renomados personagens, de 2001 a 2015. Depois disso, atuou em outras produções da emissora, como “As filhas da Mãe”, “O Tempo não Para”, “Malhação – Toda forma de amar”, entre outros. Em 2011, foi um dos participantes da “Dança dos Famosos”, do Domingão do Faustão, e, em 2017, teve a oportunidade de mostrar a sua habilidade como cantor, na primeira temporada do programa “Show dos Famosos”.

No teatro, o grande sucesso é “Nelson Freitas e Vocês”, que começou há quatorze anos, dirigido pelo seu grande ídolo, Chico Anysio. Segundo Nelson, é um show de humor, adaptado à realidade, mas baseado nos antigos, como o próprio Chico, além de Jô Soares, Juca Chaves, Paulo Silvino, Miele, e outros grandes artistas. Aos 59 anos, o ator se diz feliz e realizado já que está casado há 20 anos com a procuradora da república Maria Cristina Cordeiro e se declara nas redes sociais para a esposa. Aliás, ele é pura família e já declarou que ama as enteadas Paula e Gabriela, filhas de sua mulher, como um pai mesmo, tanto que hoje é puro orgulho por ser avô do pequeno Felipe. Direto da Austrália, ele nos atendeu em uma entrevista que além de exclusiva, garanto que está imperdível!

Você está passando alguns meses fora do Brasil. Por qual motivo e quando pretende retornar?
Sim! Estou morando na Austrália, fico aqui por 6 meses, e esse meio ano sabático tem um objetivo: me aprimorar na língua inglesa e estar preparado para esse novo mundo do streaming, com tantas produções acontecendo, e o intercâmbio intenso de atores diretores e produtores, ou seja, o mundo está cada vez menor e a gente pensando cada vez maior

Depois de atuar em tantas novelas, séries, cinema e teatro, o que você prefere?
Em cada caminho, uma preciosidade inesperada, marcante, pronta para fazer sua cabeça girar. A carreira do ator tem esse aspecto, num dia você é mocinho, no outro bandido, no outro você não é nada... A resposta a essa pergunta é exatamente essa: em cada um dos gêneros, é tudo a mesma coisa, só que diferente. Gosto de tudo, e tudo no seu tempo.

Como foi dar vida a Eike Batista no cinema? É verdade que também teremos a série?
Um desafio enorme, pois se trata de uma pessoa contemporânea. O Eike é uma personalidade riquíssima, sobretudo, pelas escolhas corajosas que ele sempre optou. O filme vai retratar aquele momento político econômico do Brasil com a descoberta do pré-sal. Todo mundo vai querer saber como um homem tão rico e poderoso veio a ter um fim tão surpreendente e triste. Mas depois de estudar tanto sobre ele, a trajetória, as escolhas, eu, particularmente, acho que a vida dele não cabe num longa. Só de garimpo tem 5 episódios... (risos). Mas, vamos ver como ele entra no mercado, e se tiver ressonância, acho que tem pano para manga. Tomara!

E a comédia que gravou com Dani Winits e Michele Muniz, dentre outros?
Ah, esse foi um capítulo à parte. Que momento foi esse? Um elenco doce de doer, num lugar magistral. Quem não conhece, não tem ideia da exuberância daquele mar, daquelas piscinas naturais. Misericórdia!!! Não conhecia e fiquei deslumbrado. O Henri Castelli já havia me falado de como tudo ali é surpreendente. Ele tem um restaurante na região, mas a parte dessa beleza toda, outra beleza se transformava na nossa vida, a cada dia de filmagem. Hsu Chien é um dos diretores mais festejamos da atualidade, e o que ele fez dessa história agradável, com esse elenco, foi magia pura. Dani Winits, Luiza Tomé, Dedé Matos, Henri e mais um bando de delícias desfolhando um roteiro bem brejeiro de comédia ligeira, criado com cuidado e maestria pela Monica Carvalho e a incrível maravilhosa Michele Muniz. Não vejo a hora de ver como ficou, depois de cortes e edição, música, etc.

Aliás por falar em comédia, você ficou anos tachado como humorista, mas fez muitos outros trabalhos. Como é isso?
São 35 anos de carreira, sempre fazendo de tudo, me arriscando, me desafiando. Fiz dezenas de musicais, que é uma classe de artistas diferenciados, com uma disciplina e dedicação fora do padrão. Fiz inúmeras novelas e filmes, mas o humor me puxou com uma força tamanha, que acabou impulsionando minha carreira, e me fazendo conhecido como comediante. Mas a vontade de contar histórias, de viver personagens mais densos, retomou seu lugar, e tem sido muito bom e relevante para mim estar fazendo tantos trabalhos no cinema, como agora.

Qual personagem inesquecível para você e por quê?
Quando fazia o "Zorra Total", o quadro "Marcia e Leozinho", com a Maria Clara Gueiros, era um grande sucesso e foi sem dúvida, muito marcante na minha vida, mas acho que o maior divisor foi mesmo o Dr. Fernando, na novela "Chiquititas". Eu já tinha dez anos de carreira e foi aí que a chave virou para mim de vez.

Qual seu sonho profissional: algo que nunca fez e gostaria de fazer?
O mundo está cada vez menor com a internet e com as plataformas de streamings. Tenho muita vontade que trabalhar com produções internacionais e ao mesmo tempo, divulgar o imenso manancial cultural que temos no Brasil, temos potência para muito mais no cinema e no áudio visual planetário. Produzir conteúdo nacional, de grandes estrelas da nossa literatura e dramaturgia, em língua inglesa, e espalhar essa diversidade e criatividade única, dessa mistura de quem somos e o quanto o mundo precisa de nós, da nossa graça, da nossa bossa, do nosso melhor ...

Na Infomente falamos muito sobre saúde mental. O que você faz no dia a dia para manter o equilíbrio?
Esse é um tema deveras recorrente em casa. A essa altura do campeonato, eu e minha mulher, Cris, não podemos nos dar ao luxo de deixar na banguela e não pensarmos nisso... Tudo converge fortuitamente para esse contexto do equilíbrio. Nossa mente é um equipamento potente e repleto de programas instalados, que nem sabemos direito como aquilo foi parar ali. Que antivírus precisamos passar para que não nos afete tanto, etc? Há anos colocamos a yoga e a meditação no nosso cardápio e isso tem promovido equilíbrio e bem-estar. Um momento muito nosso e muito particular ao mesmo tempo.

O que mudou na sua vida após a pandemia? Como isso te afetou?
Foi uma loucura no planeta inteiro, né? No primeiro mês, eu fiquei meio atônito, sem saber o que fazer, quietinho dentro de casa, ouvindo o silêncio da rua como todo mundo e vendo pela internet, os animais saindo das matas e aparecendo para dentro dos centros urbanos e meio que se perguntando o que que está acontecendo. Claro, tive trabalhos que já estavam programados, que precisaram ser cancelados. A solução foi partir para o digital e tentar manter a cabeça e a moral em pé. Fiz live, semanalmente, no meu instagram, onde convidava os seguidores para dividir, não só a tela comigo, mas histórias, músicas e poesia. Foi muito gratificante! Nesse período, fomos colocados à prova, se seríamos capazes de suportar, não só o estrago mundial, como também o confinamento, mas sobretudo a convivência com quem se estava confinado, e consigo mesmo e esse talvez, tenha sido o 'pulo do gato'... Conseguir ter um olhar mais consciente e profundo sobre nós mesmos. Foi o caminho que eu escolhi.

O que você faz em sua rotina para exercitar sua mente?
Hahaha, essa pergunta é boa... Não é todo mundo que pensa nisso. O piloto automático está sempre ligado. Mas tenho feito umas coisas malucas que de vez em quando mostram efeito, como, por exemplo, fazer as coisas com a mão esquerda, escovar o dente, pentear o cabelo, escrever (risos). Dá um tilt de vez em quando, mas toca um "rebu" na cabeça e isso é bom.

Você sempre foi discreto em relação à sua vida pessoal. O Nelson fora da TV tem medo de se expor?
Não tem nada a ver com medo. É natureza mesmo. Temos uma vida muito low profile. Poucos e bons amigos, uma preferência nacional por ficar em casa, cozinhar, abrir um vinho, que deveria constar como remédio na literatura médica (risos). Mas tudo na intensidade moderada.

O que podemos esperar de novidades para o segundo semestre?
Fiz quatro filmes que estão para serem lançados: "Eike Tudo ou Nada", da Morena Filmes; "Saraliaeleia", da Media Bridge, além de "Tração, uma aventura sobre duas rodas" e "Sistema Bruto". Fiz também uma participação na série "El Presidente", da Amazon, que foi gravada no Uruguai e dirigida por Armando Bó, um diretor argentino que ganhou Oscar de melhor filme em 2015 por "Birdman". E ainda estou com dois projetos mais importantes: meu canal no YouTube: Nelson Freitas Oficial e o podcast "Embaralha e dá de Novo", que faço com o André Dessandes e a Fernanda Loureiro, onde questionamos as coisas maravilhosas e outras nem tanto, que a humanidade produziu através dos tempos, e tentamos trazer um pouco de luz para tantas transformações pelas quais estamos passando. Para isso, temos sempre dois convidados, um especialista no assunto que elegemos para o episódio, e um comediante ou pessoa espirituosa e divertida para tornar o papo mais leve e digerível. Estamos no Spotify e na BandNews podcast. Esse podcast é, antes de tudo, uma operação multimídia porque, em breve, teremos show, série, livro e tudo que tem direito para formarmos uma comunidade e discutir comportamento, arte, ciência e cultura pop, meio ambiente, sustentabilidade e outros bichos para disfrutar com louvor e gratidão esse planeta fantástico em que vivemos.

Aprender a dizer “não” pode melhorar sua saúde mental e física

Especialista defende que hábito de analisar situações e se privar de estresse é benéfico

Algumas pessoas podem ter a sensação de que não estão utilizando bem seu tempo. Sabe quando termina o dia e a gente sente que o dia não rendeu? Isso pode acontecer por conta de um mal hábito: o de não dizer não a alguns pedidos que não são prioridade. “O dia parece curto porque você faz milhões de coisas ao mesmo tempo e, de fato, a sociedade cobra que temos que ser multifuncionais e estar a par de tudo. O fato é que ninguém é capaz de ser essa pessoa. Melhor se saem aqueles que sabem eleger prioridades e escolhem as coisas que realmente são importantes para elas, independentemente do julgamento alheio”, afirma Monica Machado, psicóloga pela USP e fundadora da Clínica Ame.C.

Muitas vezes, nos deparamos com situações de difíceis escolhas e para que tenhamos êxito é preciso praticar autoconhecimento para que possamos analisar qual escolha é mais importante naquele momento. “O segredo é não querer fazer mais do que pode ou ter uma identidade que não é sua. Por isso, dizer ‘não’ é importante para impor limites (para si e os outros), evitar situações que nos sobrecarreguem e até para conquistar respeito. Várias vezes agimos baseados no medo de não sermos amados ou valorizados, e vamos dizendo sim até que o peso de tanta condescendência nos sufoque. Estabelecer limites é tomar as rédeas da própria vida, construir autoestima e fortalecer nossas fronteiras pessoais contra o desperdício de energia que o “sim a tudo” nos traz”.

Então vem a pergunta que não quer calar: será que você se conhece bem? Sabe quais são seus limites? Acha que tem o direito de dizer não, ou acredita que se fizer vai pagar um preço alto por isso? Autoconhecimento é fundamental para traçar a linha que divide aquilo que você pode negociar daquilo que é inegociável. A especialista propõe um teste: “nos próximos sete dias diga ‘não’ para três coisas por dia. Comece com uma coisa simples que está te deixando louco, mas que o resto do mundo pensa que só você pode fazer. Aos poucos, vá avançando e tente dizer não a algo que realmente te faz mal. Diga não para aquele chefe que pede reunião às 21h e te impede de ver teus filhos acordados. Diga não para o colega que te pede um favor para o projeto dele e atrasa o prazo do seu. Diga não para aquela amiga ou um parente que sempre pede dinheiro emprestado e nunca devolve. Amavelmente, apenas diga não. Permita-se e sinta o peso nas costas diminuindo”, ensina.

A terapeuta explica que é preciso avaliar a experiência no fim dos sete dias. É necessário analisar como está a força da linha entre o sim e o não. Talvez seja preciso mais um tempo para entender onde você quer que esta linha delimitadora esteja. “Quer melhorar sua produtividade sem desrespeitar seus limites? É preciso se organizar: saber identificar seus valores; definir objetivos e metas; fazer um planejamento para verificar a viabilidade de seus objetivos, sem comprometer sua saúde mental e física; agir para produzir suas metas; e, por fim, comemorar a conclusão de cada atividade que você mesmo propôs, e que esteja alinhada com seus objetivos”, finaliza.

Pegou empréstimo acima de 5 mil reais? Você precisa declarar

Pegou empréstimo ou fez um financiamento acima de R$ 5 mil em 2021? Saiba que eles, tomados em instituições financeiras ou de conhecidos e parentes, precisam ser declarados no Imposto de Renda 2022. "Se o empréstimo for maior que R$ 5 mil, você precisa declarar a dívida no Imposto de Renda. Veja como fazer nesta matéria. O empréstimo bancário deve ser declarado na ficha "Dívidas e Ônus Reais", explica Cláudio Lasso, assessor contábil e CEO da Sapri Consultoria. Quem comprou ou vendeu pelo menos uma ação no ano também deve incluir na declaração do Imposto de Renda. "Se você terminou o ano com ações que comprou faz tempo, também precisa declarar. As informações da compra e da venda devem ser lançadas na ficha Bens e Direitos", completa. O contador diz que, além desses casos, precisam declarar o IRPF 2022 todos os brasileiros com rendimentos tributáveis acima de R$ 28.559,70, mesmo valor do ano passado. Caso o contribuinte erre, ele pode fazer uma retificação. "O contribuinte pode fazer a retificação de sua declaração de IR em um prazo limite de até 5 anos. Esse prazo é contado a partir do dia 1 de janeiro do ano seguinte ao ano de envio da declaração (2022)", pontua. O prazo para a declaração até o dia 31 de maio. Cláudio fala da necessidade de declarar o Imposto de Renda. "A importância de enviar a declaração de imposto de renda para quem pretende efetuar algum financiamento imobiliário é bem relevante para a tomada de crédito. Muitos casos não são aprovados por conta da falta de declaração ou informação na obrigação", finaliza.

Telecine reúne em cinelist histórias que são sucesso nos livros

Das páginas para o cinema, enredos e personagens emocionam, despertam sensações e conquistam fãs pelo mundo. Como dia 23 de abril foi o Dia Internacional do Livro, o Telecine disponibiliza uma cinelist recheada de histórias que mexeram tanto com o imaginário do público em suas obras literárias, que ganharam versões para as telas. A seleção especial reúne mais de 80 produções de diferentes gêneros, destaques na plataforma da marca, dentro do Globoplay.

Escrita por Stephenie Meyer, a coletânea de livros Crepúsculo inspirou a franquia, que virou um fenômeno ao contar em imagens a paixão e as reviravoltas do casal Bella e Edward. Os cinco longas da saga, do primeiro a Amanhecer: Parte 2, estão disponíveis para o público maratonar quando quiser. Outro romance arrebatador em qualquer formato é o de Anastasia Steele e Christian Grey. Na lista, Cinquenta Tons de Cinza e Cinquenta Tons Mais Escuros fazem o clima esquentar com as descobertas amorosas e sexuais da dupla. A Alemanha, durante a Segunda Guerra, é palco dos acontecimentos do livro e do longa O Menino do Pijama Listrado, também destaque na cinelist "Baseados em Filmes". A obra emocionante narra a inocente e improvável amizade de dois meninos em um campo de concentração: cada um de um lado da batalha. Entre as produções brasileiras, tem Carandiru, com roteiro inspirado nos relatos do médico Drauzio Varella sobre sua vivência em dez anos de atendimento voluntário em um presídio de São Paulo. Seja nas páginas ou no filme, a realidade é mostrada da violência e superlotação das celas às instalações precárias no dia a dia dos presos. Para quem curte terror e suspense, as histórias de Stephen King são de arrepiar e não podem ficar de fora da seleção, como as de Pennywise. Em It: Capítulo Dois, o palhaço aterrorizante está de volta e com novas vítimas. Os fãs de zumbis também viram a sombria obra Guerra Mundial Z, de Max Brooks, chegar aos cinemas, com Brad Pitt defendendo o mundo dos mortos-vivos. Mas tem filmes para todos os gostos, e o clima fica mais leve com a animação para toda família Cada um na Sua Casa, em que Rihanna, Jennifer Lopez, Jim Parsons e Steve Martin emprestam suas vozes para os personagens. Ainda na vibe "em família", a lista traz Quatro Vidas de um Cachorro e Marley & Eu. Inspirados em best-sellers, os dois proporcionam muitos momentos de lágrimas e fofurices com seus protagonistas caninos.

Fotos: Divulgação

"Chá revelação" de hamonização facial viraliza na internet: saiba o motivo

Especialista explica curiosidades sobre a técnica que ganha cada vez mais adeptos no país

Nos últimos dias, um vídeo do jornalista baiano Charles Teixeira, de 30 anos, "viralizou" ao mostrar sua transformação após ter passado por um processo de harmonização facial. Ele foi modelo durante um curso na clínica da Dra. Nayane Pacheco, referência nacional e internacional em harmonização facial de rostos masculinos. Sua técnica é muito procurada por pacientes de outros países que vêm ao Brasil exclusivamente para realizar o procedimento com a profissional.

O tema virou notícia nos maiores portais de notícias do Brasil depois que Charles divulgou o vídeo do pós-harmonização. A ideia partiu da própria Dra. Nayane, que criou um momento para favorecer a autoestima de seus pacientes. Ela reuniu todos os envolvidos no curso (modelos e profissionais) na recepção da clínica, que possui um espelho para mostrar o resultado do procedimento. A internet passou a compartilhar o vídeo com a chamada "chá revelação de harmonização facial". No TikTok, o vídeo já ultrapassou a marca de 400 mil visualizações. "Foi uma grata surpresa o vídeo viralizar. Para nós, o momento em que as pessoas se veem transformadas é muito gratificante, ainda mais neste caso, em que o procedimento é realizado gratuitamente. Estamos melhorando a autoestima dessas pessoas e colaborando para que elas se sintam mais seguras em suas vidas pessoal e profissional", comenta a dentista.

O procedimento foi realizado no último dia 19, em São Paulo (SP), e reuniu 14 pacientes modelos e 12 profissionais que estavam realizando o curso com a doutora. O vídeo do Charles repercutiu nas redes sociais e passou a gerar ainda mais curiosidade sobre essa técnica, que custa cerca de R$ 35 mil reais e deve sempre ser realizada por um profissional qualificado. "Os resultados que eu tive depois da harmonização foram muito importantes para mim. Eu tinha uma baixa autoestima. Olhava para o meu rosto e achava desproporcional. Depois do procedimento, estou me sentindo lindo e maravilhoso. A doutora, para mim, é luz. Realizar a harmonização com ela foi um sonho", comenta Charles Teixeira.

Nascida no município de Caruaru, em Pernambuco, Nayane Pacheco é referência quando falamos de harmonização facial no Brasil. Começou a estudar a técnica há quase 10 anos e foi uma das primeiras a realizar o procedimento no país para a área da estética. Em 2011, se formou em Odontologia e começou a atuar no Rio de Janeiro, apesar de todas as dificuldades financeiras que sua família viveu na época de sua formação. Nayane construiu o seu caminho no ramo e hoje recebe pacientes do mundo inteiro em sua clínica, situada na cidade de São Paulo.

A especialista também alerta para o risco da pressão estética que as redes sociais podem trazer. "É responsabilidade do profissional identificar os motivos que levam o paciente a fazer o procedimento. No meu caso, o tempo de consulta é até maior do que o da técnica em si. Eu converso e entendo se a pessoa tem uma expectativa irreal, se ela pode se arrepender e se a mudança realmente faz parte da vontade dela. Eu trabalho muito com a sinceridade", conta. Uma das primeiras profissionais a realizar harmonização facial no país, ela ainda criou uma técnica exclusiva de preenchimento mandibular e já ofereceu cursos para mais de 500 profissionais em todo o mundo. Além disso, mais de 20 mil procedimentos já foram realizados por ela.

O Poder de uma História

Conheça a trajetória da Executiva de Marketing de coração e conectada com pessoas por paixão, conhecida por promover relacionamentos de alto impacto

São mais de 20 anos de trabalho em empresas de grande porte. Elaine Póvoas mostra a que veio. Graduada em Administração de Empresas, com MBA em Tecnologia da Informação pela FGV, formada pelo IBGC como Conselheira de Administração e Personal & Professional Coaching pelo SBC, ela também é escritora nos livros "Mulheres do Marketing e Revolução 50+", "Prefácios nos livros Dicas e Textos e Mudança de Carreira" e Colunista no Jornal Editora Leader. Também é participante como voluntária no Amigos do Bem.

Que lição de vida você daria para alguém que te admira ou se espelha em você?
Somos programados para sermos felizes! Eu acredito profundamente nisso e procuro me conhecer a cada dia para entender o que mais preciso saber para garantir que a felicidade esteja presente na minha vida. Autoconhecimento para mim é o mais valoroso conhecimento que alguém pode ter, portanto não me distraio. Foco no que é importante para mim, crio um plano, estudo as possibilidades e acompanho até a realização. Muitas vezes contei com mentores tanto no pessoal como no profissional e sou muito agradecida a cada um deles.

Fotos: Divulgação

Você se imaginou chegando no patamar que está em sua carreira?
Comecei minha jornada profissional aos 16 anos e desde então no meu plano de vida estava escrito ser uma executiva de sucesso. Atualmente com 31 anos de carreira e atuando como executiva, posso considerar que a trajetória valeu a pena e estou onde quero estar. Confesso que está muito melhor do que eu poderia imaginar, já que desde 2018 tive a oportunidade de entrar para a literatura brasileira através da Editora Leader e com isso me tornar escritora e colunista. Sei que ainda tenho um caminho pela frente e adoro esta ideia de continuar aprendendo, me desafiando e me transformando em um ser humano melhor.

O que fez diferença em questão de valores que aprendeu na infância por exemplo, que aplica até hoje inclusive no mundo corporativo?
A importância do trabalho. Em uma família numerosa com muitas restrições financeiras você aprende a esperar sua vez, entender quando não tem e desde pequena meu maior objetivo era trabalhar e com isso proporcionar uma vida melhor para todos. Foram muitos os momentos da minha carreira onde me deparei com pessoas que não valorizavam a empresa ou o seu trabalho e em muitas vezes pude influenciar positivamente para a mudança daquela situação. Conversas profundas com colaboradores para valorizar o trabalho e a importância deles naquela organização como um todo.

O que você pode apresentar sobre inovação?
Recentemente fui convidada para participar de um grupo de estudos sobre Metaverso (terminologia utilizada para indicar um tipo de mundo virtual que tenta replicar a realidade através de dispositivos digitais. É um espaço coletivo e virtual compartilhado, constituído pela soma de "realidade virtual", "realidade aumentada" e "Internet") e como gosto muito de tecnologia, considero importante estar atenta as inovações de mercado. Como executiva de marketing, toda e qualquer novidade que possa gerar mais receita, proporcionar experiência para o cliente ou ainda reconhecimento para a marca da empresa, precisa ser avaliada.

Que legado você quer deixar?
Dizem que você morre duas vezes. Uma vez quando você para de respirar e uma segunda vez, um pouco mais tarde, quando alguém diz seu nome pela última vez. Esta frase profunda foi criada por Banksy e se conecta demais comigo. Todos nós vamos partir um dia e pensar que depois disso, quando alguém se lembrar de nós vai sorrir ou contar uma boa história, imagino que esta energia vai nos encontrar onde quer que estejamos. Por isso tenho vivido minha vida para que todos os dias valham a pena. Estar cercada de pessoas que gostem de estar comigo, que eu tenho uma amizade sincera, que eu admire no pessoal e no profissional, certamente elas terão saudades da pessoa que estou sendo hoje. Portanto, faço o meu melhor todos os dias e procuro estar feliz por ser quem eu sou.

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

Herpes-Zóster tem tratamento? Sim!

O tratamento para herpes zóster é feito com a tomada de medicamentos Antivirais para diminuir a multiplicação do vírus, os sintomas, a duração e intensidade da doença. Também pode ser necessária a utilização de analgésicos e anti-inflamatórios que podem ser utilizados por via oral, injetável e também em forma de colírio para aliviar a dor neurálgica causada pelas lesões. No entanto, a escolha do medicamento e sua forma de uso podem ser diferentes de acordo com a necessidade e a área acometida pelas lesões; ficando à critério médico essa prescrição.

Você sabia que também existe uma opção de tratamento coadjuvante caseiro para Herpes-Zóster? Um bom tratamento caseiro para complementar o tratamento indicado pelo médico é fortalecer o sistema imune, tomando suplementos com Vitamina C, D, Lisina, Arginina, Zinco e outros. Além disso, consumir alimentos ricos em nestas vitaminas como peixes, legumes e frutas em maior quantidade e evitar carne de porco e derivados, frutos do mar e pimentas – que estimulam a alergia é primordial.

Durante o tratamento também deve-se tomar cuidados locais como:

- Lavar diariamente a região afetada com água morna e sabão neutro sem esfregar, secando bem para evitar o desenvolvimento de bactérias na pele;

- Utilizar roupa confortável, pouco apertada e de algodão para permitir que a pele respire;

- Colocar uma compressa morna de soro fisiológico com água Boricada sobre a região afetada para aliviar ajudar na cicatrização das lesões;

- Aplicar produtos prescritos pelo médico de preferência em cremes ou gel sobre a áreas com as lesões sem deixar excesso, evitando que a pele fique irritada ou desenvolva infecção.

É importante lembrar que para ser mais eficaz, o tratamento deve ser iniciado o mais rápido possível após ter sido diagnosticado a fim de diminuir a dor e as complicações. Não se trate e praticando a auto medicação! Um Check-up se faz necessário muitas vezes para descartar doenças que possam estar afetando o sistema imunológico.

Dra. Flávia Maklouf

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

Agosto 2022

MISSÃO EMPRESARIAL

CANADÁ

PARA MULHERES

Vamos conhecer o país líder global em empreendedorismo feminino e os caminhos para o crescimento de negócios.

Contato

Ana Paula Rodrigues Bohn
51 992 448 528
institutofloresser.com.br

Missão Canadá
conextrade.co
Instituto FloresSer

Exemplo

Artista plástico brasileiro conquista Nova Iorque e Hong Kong

Revolue representa a mistura entre arte e rua urbana com exposições pelo mundo e ousadia marcante

De São Paulo para o mundo: Revolue é um artista que desenvolveu um estilo pessoal que resulta na mistura entre arte de rua e abordagem clássica. Reconhecido internacionalmente, o brasileiro apresenta uma trajetória de mais de 20 anos criando e explorando técnicas, que aguçam os sentidos e desafiam a imaginação de quem admira suas obras. Tanta ousadia já rendeu exposições mundo afora, tanto que o artista celebra duas exposições simultâneas em maio, nas badaladas cidades de Nova Iorque e Hong Kong. "Cada país tem sua particularidade na observação e entendimento. Eu gosto de deixar o público livre para pensar o que quiser, mas é nítida a diferença de absorção. O nova-iorquino, por ter uma cultura artística histórica mais voltada ao POP ART, se relaciona de uma forma visual diferente de outras partes do mundo. Já na Ásia, por todo movimento cultural não só das pinturas tradicionais orientais que são milenares até os desenhos animados, ilustrações e animações de hoje em dia, com certeza, a leitura se faz de maneira diferente e de forma única", explica o artista.

Visionário, adotou técnicas mistas que vão desde a pintura a óleo até elementos menos tradicionais, como giz de cera e spray. Suas obras expressivas retratam as nuances da caótica natureza humana em contraste com o cenário urbano e o local predileto para criar tudo isso é a capital paulista.

"É um orgulho de poder levar tudo que aprendi aqui para outros lugares. Eu escolho São Paulo para estar e criar, pois é aqui que eu tiro a inspiração para as minhas criações. Uma cidade urbana como essa, as atitudes, expressões e todo comportamento é o que uso como ponto de partida para meu processo criativo. Essa mistura caótica é o que me trouxe a minha identidade artística e isso que vejo que as pessoas se identificam lá fora. Eles sentem que 'parece' a cidade deles, mas com um estilo próprio, vindo obviamente da chamada terra da garoa", fala.

Revolue acredita que o Brasil é ilimitado para a arte: "Aqui eu vejo a particularidade na interação. Por ser daqui, vejo uma forma diferente de abordagem, seja de alguém culturalmente mais estudiosos quanto a arte, como alguém que só aprecia. É normal alguém vir e falar que não entende de arte, mas gosta disso ou daquilo. Então eu digo que o brasileiro que fala isso entende de arte, SIM! Arte é o que a gente bate o olho e sente algo diferente. Algo que nos inspira de uma forma que não conseguimos descrever".

Durante o período na terra natal, o artista já fez experiências com colecionadores levando a eles seu processo de criação, de maneira exclusiva. No começo do ano lançou alguns NFTs, a convite da SODA FACTORY da Irlanda e também está finalizando, junto à mesma marca, uma revista digital chamada ANTIPOP. O artista que já teve trabalhos em mostras nos principais espaços da arte contemporânea mundial em Nova York, Los Angeles, Amsterdã, Lisboa, Londres, Paris e São Paulo, ainda revela que, ao longo do ano, vai lançar obras em PAPEL chamada "THE MORNING COFFEE ROUTINE", em que, ao acordar, como o próprio nome diz, pinta livre de qualquer pensamento ou assunto. "Eu simplesmente

Exemplo

faço um copo de café e sento pra começar o meu dia pintando, usando giz-de-cera e canetinha com a cabeça totalmente livre. Esta série sai em formatos A4 em papel Hahnemuhle 190g, ou seja, basta imaginar e agir para se fazer arte. É o que sempre digo: a Monalisa foi pintada em 1503 por DaVinci, portanto ela tem a mesma idade que o Brasil, logo, culturalmente neste ponto, ainda somos muito novos quanto à referência e valoração da arte. A maioria dos últimos colecionadores que compraram obras minhas iniciaram coleções comigo nos últimos cinco a seis anos. Estamos em processo de evolução e me sinto honrado em fazer parte disso", finaliza.

Online:

press@revolue.com

revolue.com

New York

Krause Gallery

"Physdigitcal"

De 19 de Maio a 10 de Junho

Hong Kong

Art Central Art Fair

Streams Gallery

De 26 a 29 de Maio

Nossa lista está recheada nesta edição

Produtos mais que selecionados para tornar sua vida mais bela e prática, sempre!

Produtos mais que selecionados para tornar sua vida mais bela e prática, sempre!
proteção confiável e suave por até 48 horas para axilas agradavelmente secas e frescas

3- Skin Defence The Body Shop Hidratante Facial:
com Proteção Solar FPS 50 e extrato de algas, vitamina C e filtro UV

2- Hidratante Corporal Pele Negra Raavi:
restaura o brilho natural e a aparência radiante para peles secas sem pesar

4- Eudora Soul Descomplique com função 3 em 1:
batom, balm e blush, em um único produto. Com pigmentação acentuada a cada uso

5- Gloss Volumão Quem Disse, Berenice?:
com 4 cores personalizáveis aumenta o volume dos lábios imediatamente com 48 horas de hidratação

6- Sabonete Facial Poros Pro Be Belle:
limpa, hidrata e acalma a pele, com ireia modificada e dermatologicamente testado

7- Gel Complex Antioleosidade Età Cosmetics:
hidrata profundamente a pele enquanto confere efeito calmante e matte, sem brilho

8- Esfoliante Facial B.Urb Tribeca:
para limpeza profunda e remoção de impurezas com matérias primas naturais para viço da pele

9- Perfume Ana Hickmann by Jequiti:
fragrância exclusiva floral adocicada que traduz a personalidade e elegância da apresentadora

10- Profuse Nutrel B5 Creme Ultrareparador Calmante:
para hidratação intensiva com óleo de amêndoas e lanolina vegetal

Papo Reto

COMO FAZER COMPRAS SEGURAS DE ALIMENTOS EM SUPERMERCADOS

O QUE PROCURAR NO SUPERMERCADO

Para manter seus alimentos seguros, sempre selecione e manipule artigos alimentícios cuidadosamente no supermercado. Aqui são discutidos alguns itens e cuidados com as compras.

1. Procure enlatados sem amassados ou rachaduras e tampas inchadas.

2. Evite pacotes abertos, rasgados ou danificados.

3. Cheque a data de fabricação e validade.

4. Compre só as frutas e legumes mais frescos.

5. Selecione carne vermelha, aves e peixes, frescos.

6. Selecione comidas refrigeradas frias e comidas congeladas.

7. Compre alimentos preparados, observando se as frias estão frias e as quentes estão quentes.

8. Checar, abrindo as embalagens de ovos se existem alguns rachados ou quebrados.

9. Produtos congelados devem ser os últimos a serem pegos.

COMO TRANSPORTAR ALIMENTOS PARA CASA

1. Não deixe aves cruas, peixe, carnes cruas e seus sucos em contato com outros alimentos. Manter em sacolas plásticas separadas.

2. Colocar comidas congeladas juntas em sacolas plásticas para manter o frio.

3. Comidas prontas para comer não devem ter a possibilidade de contato com carnes, aves, peixes ou qualquer outra coisa crua, isso contaminaria estes produtos.

4. Durante o tempo quente e se você for demorar mais de uma hora para chegar em casa, trazer uma caixa de isopor ou embalagem térmica para transportar as comidas frias e congeladas, evitando assim que eles se deteriorem no caminho de casa.

COMO DIZER SE UMA LOJA É LIMPA E VENDE COMIDA SEGURA

Quando escolhemos onde comprar alimentos, podemos observar vários itens a serem checados:

Procure sinais de limpeza.

Procure sinais de sujeira.

Confira os pisos observando restos de alimentos e outros produtos, áreas de corte de carne, etc.

Confira os termômetros da loja. Eles devem estar entre 1,5°C- 4,5°C em geladeiras e a menos 17,5°C ou mais baixas em caso de comidas congeladas.

A temperatura ambiente da loja deve ser fresca em tempo quente.

A loja devia fornecer, nos casos de degustação aos clientes, utensílios e materiais apropriados como, conchas, colheres e pinças para manipular.

Observar se produtos mais antigos estão separados dos mais novos.

Se materiais de limpeza, produtos de carros e outros artigos não alimentícios estão longe dos alimentos e em pontos separados na loja.

Observar se os produtos prontos para comer estão separados de carnes, peixes e aves cruas.

Roberto Martins Figueiredo é conhecido como Dr Bactéria.

Formado em Biomedicina com especialização em Saúde Pública e Marketing, em Engenharia da Qualidade, Controle de Processos e Auditorias da Qualidade
@drbacteriaoficial

Os eclipses e sua influência em nossas vidas

Dia 19/11 tivemos um eclipse lunar e em 04/12 teremos um eclipse solar. Mas, afinal de contas qual o impacto dos eclipses na nossa vida diária? O eclipse ativa setores do mapa pessoal e coletivo e o primeiro ocorreu a 27 graus no eixo Touro e Escorpião trazendo os assuntos desse signo à tona e quais são esses assuntos? Touro fala de valores, estabilidade, alimentação, trabalho, sensualidade, sedução, mas não podemos esquecer que o planeta Urano está em Touro e essa energia é o oposto do signo porque traz mudanças, inovação, desapego e estas energias foram ativadas no mapa de todos, alguns mais e outros menos, dependendo do grau de proximidade e vai apenas mudar o setor onde essa energia precisa ser trabalhada...

Já o signo de Escorpião é 8 ou 80 as emoções são profundas e intensas. Esse signo trabalha muito os tabus como sexualidade e morte tanto a morte física como as mortes pelas quais passamos no decorrer da nossa vida que geram as transformações tão necessárias quanto doídas em nossas vidas e o eclipse lunar ativa esses assuntos pelos próximos meses trazendo transformações emocionais intensas!

A tônica do eclipse lunar é o passado e as emoções, tudo que foi varrido pra debaixo do tapete vem à tona para ser resolvido! O eclipse sempre gera crises e oportunidades e normalmente nos coloca no olho do furacão sem controle sobre os fatos, as coisas acontecem à nossa revelia.

Já no dia 04/12 o eclipse será solar à 12 graus no eixo sagitário e gêmeos mexe com os assuntos dos signos envolvidos que são assuntos de outras culturas, comunicação, comércio, educação. Os efeitos sempre são sentidos uma semana antes de forma mais intensa e pode gerar confusão emocional, irritação porque ocorre uma descarga energética muito forte que perdura por vários meses após o evento e por isso eu não aconselho os rituais que se propagam pela internet, os eclipses são portais e ativa as sombras individuais e coletivas, o ideal é evitar iniciar coisas uma semana antes e também uns 2 dias após o eclipse e depois observar os acontecimentos na área que foi tocada no mapa natal.

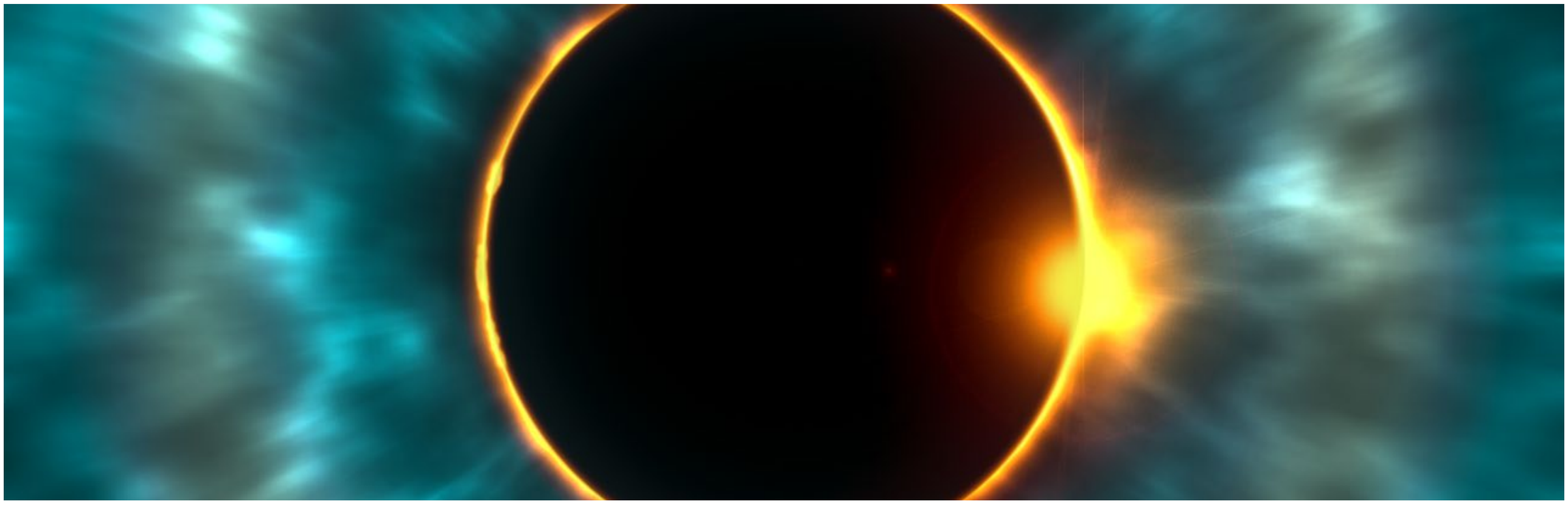
É importante buscar a orientação de uma astróloga para entender os eventos no seu mapa e tomar as medidas necessárias para minimizar os acontecimentos, em se tratando dessa explosão de energia não dá pra evitar os acontecimentos, mas apenas entender as áreas afetadas e estar preparado para o que der e vier com consciência e entender que tudo é para o nosso crescimento e evolução sempre!

Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora dos ebooks “Decifrando os Signos” e palestrante de Astrologia

@mfernandapalhares



A SUSPEIÇÃO JACOBINA SOBRE A TESE GIRONDINA

Recentemente, o noticiário nacional foi surpreendido com a notícia de que o Deputado Federal, Daniel Silveira (PL) ingressou com o pedido de suspeição de 09 dos 11 Ministros do Supremo Tribunal Federal. Segundo a defesa de Daniel, os Ministros agiram com parcialidade ao validarem as medidas impostas pelo ministro Alexandre de Moraes. Segundo os Advogados de Daniel, os processos que tramitam em desfavor do parlamentar devem ser transferidos para o Superior Tribunal Militar – STM. Pois bem, sob minhas parcas lentes doutrinárias, a tese defensiva defendida pelo Parlamentar, esbarra em alguns entraves legais. O STM, é o Tribunal Superior mais antigo em funcionamento no país. Foi criado mediante a expedição de Alvará do Príncipe D. Fernando José de Portugal, à época, Ministro-assistente de D. João VI em 1808. Com o movimento Político-Militar de 1964, o poder jurisdicional da Justiça Militar foi ampliado com a edição do Ato Institucional (AI-2), dando ênfase a sua competência para alçar as questões de violações à Segurança Nacional, por expresso reconhecimento da existência de um "inimigo interno". Com a ampliação de poder, o STM expandiu a sua competência para julgar civis. Com efeito, esta competência dada à Justiça Militar para julgar civis, amplamente repisado nas Constituições Republicanas, sofreu uma significativa modificação institucional do tribunal que julgava crimes de "ameaça externa" passando a permitir o julgamento de crimes praticados contra a "segurança nacional" (lei nº 7.170/83-revogada). Esta última tinha uma roupagem mais genérica de ameaça interna. Em que pese todo empoderamento dado aos militares com a Edição do Ato Institucional 5 (AI-5), o STM não teve nenhuma modificação. Com a vinda da Constituição de 1988, o STM voltou a ter o caráter de Corte Especializada, e, portanto, lhe tiraram seu aspecto e atribuição Política. Pois bem, confesso não concordar com violações ao direito da Imunidade Parlamentar, cerceamento ao direito de ir e vir, prisões descomedidas, e muitas inovações jurídicas experimentadas nos últimos tempos. Fico imaginando a situação de um professor de Direito ao explicar em sala de aula a dinâmica, hierarquia interpretação e possibilidades de aplicação da Constituição Federal aos seus alunos que, ao retornarem às suas casas se deparam com o noticiário sobre determinados temas de ordem Constitucional e têm sua primeira lição de que a prática não condiz com a teoria. Em verdade, não creio na hipótese de aceitação do pedido de suspeição dos Ministros da Corte Maior formulado pela defesa do Parlamentar, Daniel Silveira. O tema sempre é posto em pauta por críticos e até mesmo por defensores que atuam na estância máxima, porém a rotina tem por hábito afastar o incidente processual da Suspeição como visto em outras decisões. Podemos citar como exemplo, ex-Presi-

dentes, dos quais indicaram algum dos atuais Ministros do Supremo Tribunal Federal e, portanto, deveriam se declarar suspeitos, mas, essa decisão é como buzina em avião, ninguém jamais viu ou ouviu. Quanto a tese para transferir a competência da Suprema Corte para o Superior Tribunal Militar é, a meu ver, incapaz de prosperar, apesar da forte sinergia de alguns meios de comunicação e alguns parlamentares. A suspeição está prevista no Código de Processo Civil (artigo 145) e no Código de Processo Penal (artigo 95). Mesmo com o enorme empenho dos Defensores de Daniel Silveira, o regimento interno do STM, veda expressamente (artigo 4º) qualquer possibilidade em julgar o parlamentar, Daniel Silveira. Apesar do título de Superior Tribunal Militar, muitos desconhecem que o STM sequer possui competência para julgar Militares dos Estados, dada a sua especificidade legal. A narrativa filosófica do Deputado Daniel Silveira, trouxe à tona esse bombardeio de narrativas jurisconsulta, sobre a possibilidade real em que um Ministro do Supremo Tribunal Federal possa ser declarada suspeito. A desprezada Constituição Federal pode ser usada como vetor ao caso, pois trata do tema de responsabilização de Ministros do Supremo Tribunal Federal, inclusive, aponta quase em letras garrafais que os Ministros da Suprema Corte não estão acima da Lei. Tendo em vista o mau agouro que repousa sobre o caso, podemos afirmar de que um Ministro da Suprema Corte pode ser processado e julgado, e a responsabilidade para julgar os Ministros fica a cargo do Senado Federal, segundo a expressa ordem legal do artigo 52, inciso II, segundo consta, "compete privativamente ao Senado Federal processar e julgar os Ministros do Supremo Tribunal Federal nos crimes de responsabilidade dispostos na Lei nº 1.079/50 (prática de crimes de responsabilidade) mediante Impeachment". Em verdade, esse instituto jamais foi protagonizado pelo Senado Federal, e parece não dar qualquer sinal ou possibilidade de enfrentamento do tema, apesar de constar na Casa (que não é a da mãe Joana), cerca de 18 (dezoito) pedidos de Impeachment contra Ministros do STF. A inércia sobre o tema é latente e de certa forma preocupante, pois, apesar da deflagração de 18 (dezoito) pedidos de Impeachment, nenhum deles foi colocado em pauta. O constituinte de 1988 deixou nesse contexto legal do artigo 52 da CF uma enorme lacuna, pois não há mecanismo capaz de mover as engrenagens no Senado Federal que os obrigue colocar o pedido de impeachment ou investigação em pauta, Ah, quase me esqueci, salvo na hipótese da livre e manifesta vontade do Presidente do Senado ou então, aguardarmos baixar uma entidade sobrenatural em operar tal milagre. O viés político afeto ao sistema proporciona uma cortina de fumaça capaz de ofuscar o brilho Solar da Constitucional. A Constituição Federal contempla o instituto da responsabilização dos Ministros da Suprema Corte nos casos de cometimento de crime de responsabilidade. O formato republicano institucionalizado em nossa nação traz contornos e ideias sob o véu democrático, todavia, nos deparamos com os entornos do entrave por parte do sistema político revestido com o verniz do idealismo bucólico, mas, na prática a batuta não encontra sincronismo com o diapasão dos interesses da coletividade. A tratativa do caso em concreto do parlamentar, Daniel Silveira, traz à tona mais um capítulo vivido nos tempos atuais no tocante a aplicabilidade do direito e suas verdades, portanto, fica sobre o crível da interpretação de quem detém a capacidade e o "poder" de julgar conforme o seu livre e independente convencimento. Divagando sobre o tema, podemos imaginar se tratar de manobra política, dada as consequências que estão por vir com o julgamento que bate às portas do STF e, sobretudo nas nádegas do acusado. Por fim, o tema é complexo e dissuasivo, os possíveis reflexos dessa novela jurídica, traz profunda perturbação à vontade do legislador de 1988 e parte de alguns poucos interessados. O enfrentamento de assuntos polêmicos como o caso do Deputado, Daniel Silveira, tem proporcionado ao Judiciário um protagonismo preocupante e muitas vezes temerário, apesar da evidente importância e respeito por esse Poder. A nós, de baixo clero, cabe aguardarmos em berço esplêndido o posicionamento do Pretório Excelso, pois, segundo a lição popular: "na briga entre o mar e o rochedo, quem sofre é o marisco".

Dr. Émerson Tauyl

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

MAISON SPA

Manequins do 42 ao 56

Lojas abertas nos domingos de dezembro

_maisonspa

Compre On Line

www.maisonspa.com.br

JARDINS | SP
(11) 2507-6284
Al. Min. Rocha Azevedo, 1076

PERDIZES | SP
(11) 2503-6305
Rua Dr. Homem de Melo, 438

MOEMA | SP
(11) 2738-6188
Rua Graúna, 332

Período de realizações e alguns alertas. Veja!

Novas possibilidades estão por vir: concretização de sonhos, vida financeira estável, sucesso e reconhecimento profissional. Acredite nas possibilidades e nos bons momentos que prometem se cumprir.

Áries: 7 de Espadas

É importante ter muito cuidado com as pessoas que rondam sua vida sempre interessadas em saber mais e mais sobre detalhes que não são do interesse alheio. Cuidado. Não exponha seus planos.

Touro: Valete de Paus

Não deixe que o momento te torne imaturo. Quantas vezes não desejamos voltar à juventude? Você não pode voltar no tempo, mas seu espírito sim, e ele está repleto desta energia maravilhosa.

Gêmeos: A Temperança

É o momento de trabalhar calmamente investindo em seu futuro, aproveite essa harmonia e tranquilidade em seu trabalho, pois é um período muito estável e seguro.

Câncer: 5 de Espadas

Sua autoconfiança estará fraca e os pensamentos negativos te influenciarão com facilidade. Muito cuidado com pessoas de má índole que usarão deste momento de sua fragilidade para puxar seu tapete.

Leão: 8 de Ouros

Não tenha receio de se dedicar ao que você acredita e gostaria de realizar, visto que sua energia neste período estará propícia para que você se concentre e realize as atividades da forma mais detalhada possível.

Libra: O Carro

É necessário muita exigência e dedicação para conquistar os avanços merecidos. Suas conquistas serão realizadas com base em suas capacidades, dons e aptidões. Persista porque a conquista será incrível.

Sagitário: Rei de Paus

Você terá o poder para agir com coragem e determinação e concretizar os planos em sua vida. Surgirá uma pessoa de poder em sua vida para te ajudar em diversos campos.

Aquário: 4 de Paus

Algo inesperado poderá surgir e isso te trará vigor e renderá bons momentos. O seu lado emocional estará fortificado e no seu coração só entrará boas energias e pensamentos positivos.

Virgem: Rainha de Paus

É um período de muita compaixão em que buscará ajudar o próximo, é a sua hora de buscas por mudanças. Portanto, se mostrará disposta a procurar a verdade em tudo, para não cometer injustiças.

Escorpião: O Eremita

Esse é seu momento de parar e rever tudo que alcançou e que fez até esse ponto de sua vida. Há muito ainda que construir e encontrar soluções, mas para isso você precisa pensar e tomar as melhores decisões.

Capricórnio: Rainha de Espadas

Embora você tenha bons pensamentos críticos, inclusive quanto a você, é fundamental balancear o peso da autocrítica para que as cobranças sejam mais leves e os resultados mais brandos.

Peixes: 7 de Copas

Você tem muitas oportunidades à sua disposição, mas seus sonhos podem mais atrapalhar do que ajudar na hora de escolher o melhor caminho. Nem todas as opções são positivas; por isso, avalie cada escolha com cuidado.

Katina Santos

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

Antonia Fontenelle
EYEWEAR
Antonia Fontenelle
Você não precisa ser perfeita pra ser incrível
@antoniafontenelleeyewear
www.antoniafontenelleeyewear.com.br