

# REVISTA info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE  
NA PALMA DA SUA MÃO

EDITORA  
LEADER

SETEMBRO | 2024 | Nº 44

## INÉDITO

Editora leva  
mil autoras  
à Bienal

## E MAIS

Beleza, saúde  
e atualidades



**Lidia Araújo**

De Compras à  
agente de  
transformação

# SIDNEY SAMPAIO

Do sucesso internacional à Fazenda, ele  
afirma que seu melhor papel é o de pai

# 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.



JÁ  
ESTAMOS NA  
44ª EDIÇÃO  
E O SUCESSO  
SÓ CRESCE!

infoproduto:

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

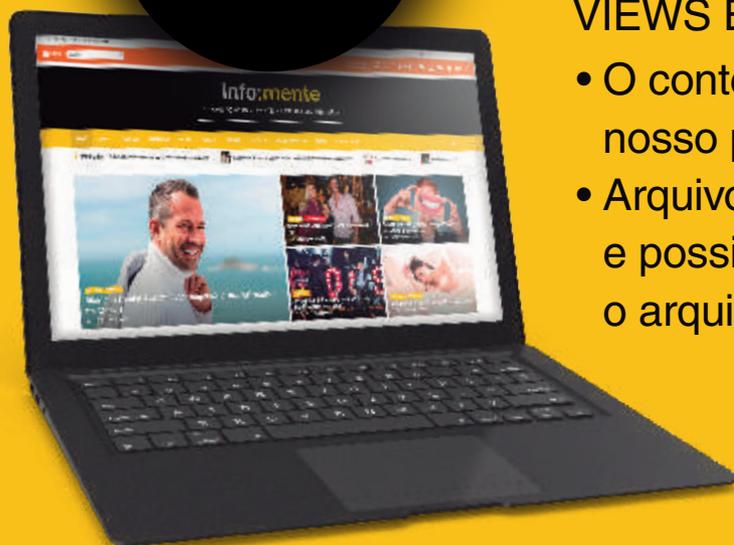


AQUI A SUA MARCA APARECE!

# 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.



# Talento e beleza de sobra

**E**le tem uma carreira brilhante como ator, tem como seu papel principal ser pai e também está na edição deste ano do reality show *A Fazenda* exibido pela Record TV. Sidney Sampaio fala sobre sua trajetória na televisão, as participações em realities, saúde mental e vida pessoal. Ainda, você confere a participação da Editora Leader na 27ª Bienal do Livro de São Paulo, que teve um feito histórico: levou 1000 autoras ao seu estande, onde a *Série Mulheres*, publicada em mais de 182 países, contemplou o protagonismo feminino na literatura.

Você também vai conferir muitas dicas e informações em nossas páginas, que vêm recheadas de novidades e assuntos interessantes para vocês. Boa leitura!



FOTO: LAYS RIELLO / CRIATIVA PIX



**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**  
Thays Pereira

**Apoio**  
Boaz Roma e Lais Assis

**REGISTRAR O LEGADO DA  
EMPRESA É UMA MANEIRA DE  
DEIXAR UMA MARCA  
DURADOURA NO MUNDO DOS  
NEGÓCIOS, PERPETUANDO-O  
PARA AS GERAÇÕES FUTURAS E  
INSPIRANDO OUTROS A  
SEGUIREM SEUS PRÓPRIOS  
CAMINHOS.**

**REGISTRE O LEGADO DA EMPRESA  
COM A EDITORA LEADER  
[contato@editoraleader.com.br](mailto:contato@editoraleader.com.br)**

 **EDITORA  
LEADER®**  
um livro muda tudo



## SUMÁRIO



FOTO: LAYS RIELLO / CRIATIVA PIX

### 14 SIDNEY SAMPAIO

Do sucesso internacional à Fazenda, ele afirma que seu melhor papel é o de pai

### 24 PODER DA HISTÓRIA DE LIDIA ARAÚJO

De Compras à agente de transformação

### 32 INÉDITO

Editora leva mil autoras à Bienal

### 44 VERÃO CHEGANDO

Perca peso com saúde



### 46 HORÓSCOPO

Confira as previsões dos signos

### E MAIS

Beleza, saúde e atualidades

# 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, e 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 um livro.**

**Empodere-se**

[contato@editoraleader.com.br](mailto:contato@editoraleader.com.br)

 @editoraleader





FOTOS DIVULGAÇÃO

## Apresentadora Tatti Allencar fala sobre a cidade de Gramado

Apaixonada por turismo, a apresentadora Tatti Allencar nos conta com exclusividade sobre a experiência de viajar para Gramado, um dos pontos preferidos no Brasil. Gramado, localizada na Serra Gaúcha, é um dos destinos turísticos mais encantadores do Brasil. Conhecida por sua arquitetura de estilo europeu, a cidade atrai visitantes de todas as partes do país e do mundo, especialmente durante o inverno, quando suas temperaturas baixas e encantadoras paisagens a tornam um verdadeiro cartão-postal. Um ponto que não pode deixar de ser visitado é a Rua Coberta, um espaço encantador que abriga lojas, cafés e restaurantes. Durante o Festival de Cinema de Gramado, o local se transformou em um ponto de encontro para amantes da sétima arte, promovendo uma festa que celebra a cultura brasileira. A gastronomia gramadense também é um atrativo à parte. Com influências da culinária europeia, a cidade é famosa por seus chocolates, fondues e pratos típicos da região. Os visitantes

podem desfrutar de experiências gastronômicas únicas em restaurantes que oferecem desde refeições sofisticadas até opções mais descontraídas. Além disso, Gramado é cercada por uma natureza exuberante. As trilhas do Parque do Caracol, por exemplo, oferecem aos amantes da natureza a oportunidade de explorar cachoeiras e mirantes deslumbrantes. O parque é perfeito para quem busca aventura e contato direto com a fauna e flora locais. Por fim, a hospitalidade dos gramadenses é um dos pontos que tornam a visita à cidade ainda mais especial: o calor humano e a disposição para compartilhar histórias e tradições fazem com que cada visitante se sinta em casa. “Minha viagem a Gramado foi inesquecível porque além de ter sido a minha primeira vez, uma das minhas irmãs que já havia viajado para lá algumas vezes, sempre me trazia histórias e fotos incríveis do local que estive com parte da minha família. A paisagem fala por si só: um verdadeiro desfile de culturas vindas de turistas de todo o país. Uma experiência única com gostinho de quero mais”, finaliza. Para acompanhar as aventuras da comunicadora, acesse: [@tattiallencaroficial](#)



## Alessandra Von inaugura “Casa Leopoldina” em São Paulo

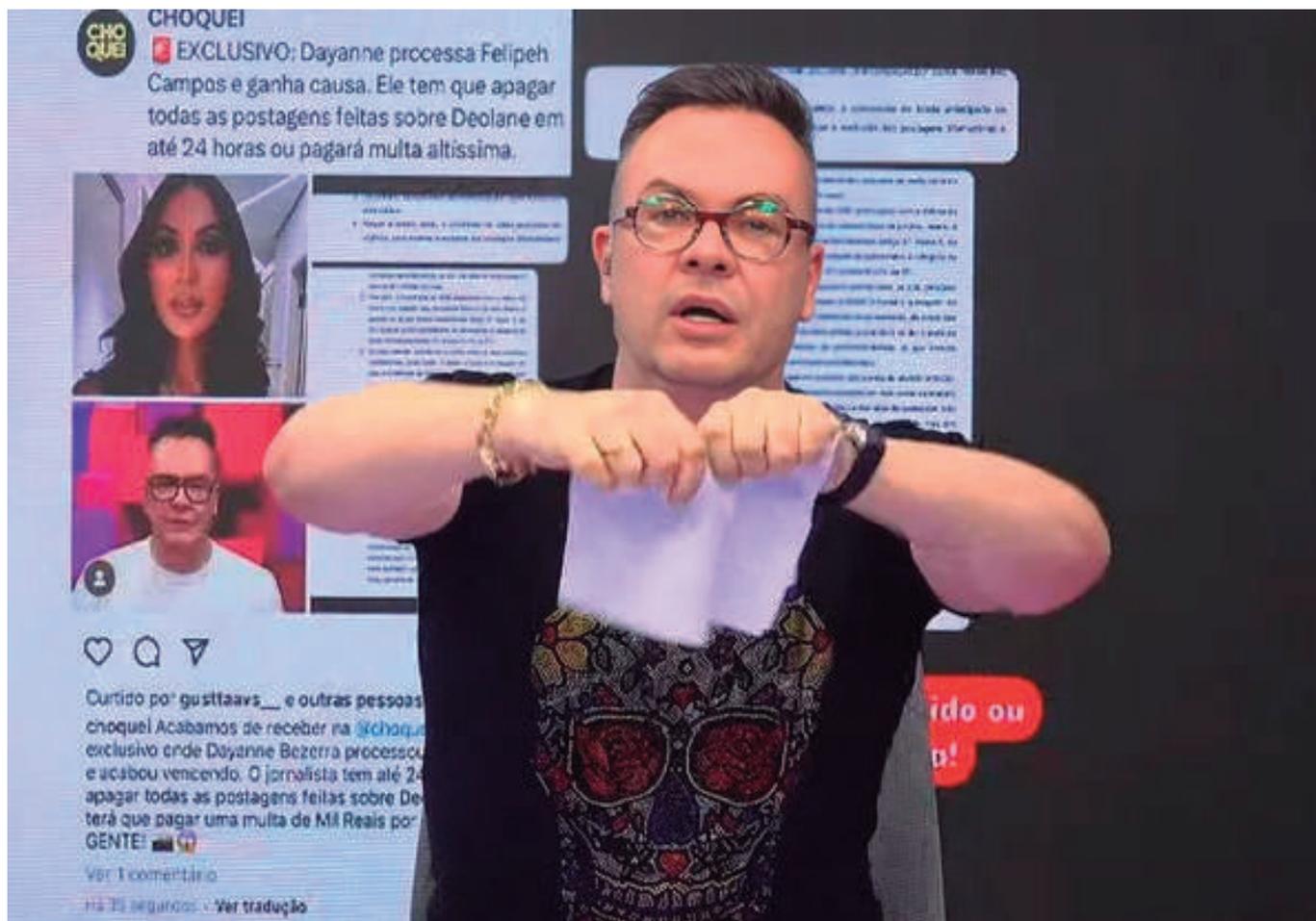
No dia 14 de setembro, o bairro do Ipiranga em São Paulo foi palco da inauguração da “Casa Leopoldina”, um novo espaço para eventos idealizado por Alessandra Von, filha do icônico Ronnie Von. O acontecimento foi um marco na cena cultural da cidade e reuniu convidados VIPs, jornalistas, influenciadores e amigos para celebrar não apenas a abertura do espaço, mas também os 80 anos de vida de Ronnie Von em um evento fechado. Para esse dia tão especial, personalidades da cena gastronômica como Telma Shiraiishi (Aizomê), João Belezia (banqueteiro), Alencar (Santo Colômbia), Chef Carlos Ribeiro, Alencar (Santo Colômbia), Fabio Donatto (Pizzaria Castelões), Gil Gondin, Carol Costa e Tete, confeitaria da cidade de Mococa, mostraram todo talento à frente da cozinha comandada pela Chef Ale Von que é responsável por grandes banquetes de celebridades. A Casa Leopoldina foi projetada para ser um local versátil e elegante, ideal para diversas celebrações, desde festas de casamento até eventos corporativos em um ambiente acolhedor e sofisticado que reflete a personalidade de Alessandra, que se inspira na rica herança cultural de sua família. “Estou muito animada ao dividir este dia especial com pessoas tão queridas que compartilham comigo a realização de um sonho. A Casa Leopoldina é um sonho realizado e um espaço onde queremos criar memórias inesquecíveis”, finaliza. Instagram: @chefalevon



## João Bosco & Vinícius convidam Guilherme & Benuto in Concert

João Bosco & Vinícius fizeram história na Arena Nicnet Eurobike, em Ribeirão Preto (SP). Juntos eles celebraram o legado primoroso na história da música brasileira gravando o álbum *JB & V 21 in Concert*. O disco, repleto de sucessos, abriu espaço para novas faixas e contou com uma constelação formada por Maiara & Maraisa, Léo Magalhães, Israel & Rodolfo, Mari Fernandez, Guilherme & Benuto e Murilo Huff. Desde então, João Bosco & Vinícius seguem lançando os EPs do projeto que constantemente emplacam no ranking de ‘as mais tocadas’ em todo o Brasil. O mesmo é esperado para a estreia do volume 4 nesta sexta (30), com a inédita *Bebida Fluorescente*, dueto com os amigos Guilherme & Benuto. “Nossa parceria vem de muito tempo. Guilherme e Benuto são dois irmãos. Mais uma vez foi uma honra tê-los ao nosso lado em um disco que representa tanto pra gente”, fala João Bosco. “Ficamos felizes demais com essa parceria, temos uma admiração muito grande pelos meninos, certamente aceitamos quando pensaram em nós para participar do novo projeto, a escolha da música ‘Bebida Fluorescente’ combinou demais com a nossa vibe, o povo vai curtir essa união assim como

nós”, completam Guilherme & Benuto. A faixa inédita é uma composição de Thales Lessa, Matheus Candotti, Matheus Costa e Lucas Ing. *Bebida Fluorescente* fala sobre o desenrolar após o término da relação, de tudo o que é feito para tentar esquecer o grande amor. Além de *Bebida Fluorescente*, o volume 4 de *JB&V in Concert* traz as releituras das músicas já consagradas “*Colo Colo*” e os medleys com “*Sufoco*” e “*Curtição*”; e “*Sorte é Ter Você*” e “*Terremoto*”. *JB & V 21 in Concert* tem a produção musical assinada por Ivan Miyazato, com direção executiva de Rafael Kinock e Luiz Montoya. O volume 4 também firma a parceria junto a gravadora Warner Music Brasil, uma das mais renomadas e respeitadas do mundo. Em maio deste ano, João Bosco & Vinícius assinaram o contrato durante um evento exclusivo na sede da empresa no Rio de Janeiro. Foram meses de negociações minuciosas até a parceria ser oficializada. Os artistas acreditam no potencial da empresa, que tem apostado cada vez mais no sertanejo, para impulsionar suas músicas a novos patamares pelo país. “Esse é um dos momentos mais felizes das nossas vidas, uma nova etapa e um projeto que só veio a somar na nossa trajetória. Que todos possam receber esse volume 4 de *JB & V in Concert* com o mesmo carinho com que ele foi gravado”, encerra Vinícius.



## Felipeh Campos se destaca no caso Deolane Bezerra

Enquanto a maioria dos profissionais de comunicação aborda o caso de forma artificial e rasa, Felipeh Campos vai à fundo nas investigações, levando informação de advogados, profissionais relacionados ao tema e até relatos de um ex integrante do PCC que fez revelações surpreendentes sobre a facção criminosa. Em um cenário em que a desinformação e o pré julgamento chegam na frente, o jornalista “nada de braçada” na história e conquista cada dia mais pessoas em seu canal que tem crescido diariamente, levando dados relevantes e gerando mais credibilidade que profissionais que atuam no segmento de jornalismo investigativo há anos. Com coragem e competência, ele tem se comprometido a investigar a fundo os acontecimentos envolvendo a influenciadora digital e advogada, sempre buscando fontes confiáveis e especialistas que possam enriquecer a discussão. Sua abordagem meticulosa não apenas esclarece os eventos, mas também proporciona ao público uma compreensão mais ampla da situação, promovendo uma análise crítica e bem fundamentada, papel fundamental do jornalismo. Em tempos de polarização, a atuação de Campos se torna um farol

para os princípios do jornalismo ético. Sua insistência na verificação de fatos e na apresentação de múltiplas perspectivas exemplifica um compromisso inabalável com a verdade. Ao fazer isso, ele não apenas informa, mas também educa seu público, capacitando-o a formar suas próprias opiniões de maneira informada. O trabalho do comunicador vai além; ele representa um esforço contínuo para manter os padrões do jornalismo de qualidade. Em um mundo saturado de informações, sua dedicação ao rigor e à responsabilidade é um testemunho do que a imprensa pode e deve ser: uma fonte confiável de informação que respeita seu público e busca, acima de tudo, a verdade. Acompanhe pelo: @felipehcampos



### 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

## “Ela Salvou minha Vida” é lição para ter na cabeceira

**N**a coluna Saber da Escrita deste mês de setembro, em meio à importante campanha de conscientização do Setembro Amarelo, trazemos uma obra que reflete sobre a força da vida, da superação e do apoio mútuo. O livro “Ela Salvou Minha Vida”, de Eduardo Sacchiero, é um testemunho poderoso de como a ajuda e o afeto de alguém pode ser o ponto de virada em momentos de profunda angústia e crise.

Setembro, sendo o mês de prevenção ao suicídio, nos lembra da importância de cuidar da saúde mental e estar atentos às pessoas ao nosso redor. A história de Sacchiero em que ele revela como Hebe Camargo foi essencial para resgatá-lo de uma fase difícil de sua carreira e vida pessoal, serve como um lembrete de que ninguém está sozinho, e que o apoio de quem amamos pode ser vital em momentos de desespero.

Ao trazer este livro à tona, reforçamos a importância de falar sobre saúde mental, buscar ajuda e valorizar as conexões humanas que podem nos salvar nos momentos mais sombrios. É uma leitura que nos convida a refletir sobre o poder da amizade, do amor e da solidariedade, especialmente em tempos de crise emocional.



**Andréia Roma**

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



**Torne seu trabalho mais dinâmico**

**Cards & Games agora 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](http://editoraleaderonline.com.br)**

Capa

# Sidney Sampaio

**Comemora mais de 26 anos de carreira com papéis de sucesso na TV e no teatro.**

**“Prefiro bons papéis. Não me importo se é bíblica ou outro perfil, se o papel for bom eu topo”.**

**Por:** Renata Rode | Priscila Silvestre | **Fotos:** Lays Riello / Criativa Pix

**E**le nasceu em Lucélia, interior de São Paulo, mas se mudou para a capital muito cedo em busca do sonho da carreira artística. Sidney Sampaio começou como modelo e foi nesse contexto que ele chamou a atenção de produtores de elenco, para iniciar na televisão em um especial de final de ano de “Sandy & Junior”, na Rede Globo. De lá para cá, não parou mais. Deu vida ao personagem Daniel Bittencourt, da 8ª temporada de “Malhação”, e como galã teve o contrato renovado para a 9ª temporada do folhetim. Depois, foi para o SBT interpretar o seu primeiro vilão em “Canavial de Paixão”, onde teve sua performance elogiada e o levou de volta para a Globo, para viver Felipe, de “Alma Gêmea”.

FOTO:



Aliás, a novela está sendo exibida na Globo na faixa “Vale a Pena Ver de Novo” e faz com que o ator lembre bons momentos da época. “Estar de novo no ar após tanto tempo faz passar um filme na minha cabeça. Esse foi meu primeiro grande papel e quando o artístico e a executiva apostaram fichas em mim. Minha longa permanência na emissora me fez entender que eles gostaram do meu trabalho. Me olhar nessa novela me faz bem, me sinto feliz, o trabalho está bonito e isso me deixa realizado”, comentou.

Nos mais de 26 anos de atuação, os trabalhos são diversos. Em novelas, destaque para os folhetins “Páginas da Vida”, “Sete Pecados”, “Casos e Acasos”, “Caras & Bocas”, “S.O.S. Emergência”, “Ti Ti Ti”, “Aquele Beijo”, “Salve Jorge” e “Amor à Vida”. Só em “Malhação” foram quatro temporadas seguidas com sucesso e reconhecimento por parte de todo público. Fã de realities, Sidney já participou da “Dança dos Famosos” e foi o vencedor do “Super Chef Celebidades”.

Também ficou conhecido internacionalmente por interpretar personagens bíblicos nas produções da TV Record, como Josué em “Os Dez Mandamentos”, que teve continuidade em “A Terra Prometida”, ao ponto de Sidney viajar para vários lugares no mundo para promover a obra que alcançava altos índices de audiência e fez com que o ator se tornasse popular fora do Brasil. “Josué é um grande divisor de águas na minha carreira e na minha vida. Estive em duas obras como Josué o personagem me ensinou muito, me fortaleceu, me edificou, me encorajou literalmente as palavras foram entrando em minha vida e fizeram total diferença. Esse personagem chegou na minha vida me transformando em outro profissional e outra pessoa”, declarou o astro a Rodrigo Faro, em um dos seus programas na Record TV. O apresentador enfatizou o talento e a dedicação de Sidney exibindo uma das cenas mais emocionantes da novela bíblica, em que o personagem fala com o Criador.

Sobre ter o reconhecimento do trabalho como ator mundo afora, Sidney é enfático: “O retorno é mais do que positivo e nunca para. Já excursionei pela América Latina para promover produtos e tenho vários fãs da América Latina e África que sempre me procuram nas redes. Isso me deixa feliz, vejo que o trabalho funciona bem e que fiz uma boa escolha em estar nesta carreira. Isso me move, me transforma, me motiva”, fala.

Ainda na Record, Sampaio atuou em mais dois trabalhos, “Topíssima” e “Apocalipse”. Em 2023 o ator sofreu um acidente, em que caiu do 5º andar de um hotel em Copacabana, mas se recuperou rapidamente. Pai de um garoto de 12 anos, ele acalma os fãs dizendo que foi apenas uma confusão e não tem nada a ver com depressão ou distúrbios psicológicos.









Por escolha pessoal e profissional, o ator passou um tempo afastado e estudando, mas confessa que começa a sentir falta da rotina das gravações. “Nunca paro até porque venho fazendo muitos trabalhos publicitários, mas é preciso aparecer um convite que realmente faça sentido pra que eu mergulhe de cabeça. Estou lendo alguns textos para teatro e analisando possibilidades”, pontua.

Aos 44 anos e em plena forma, o galã garante que não tem um ritual específico de beleza, mas sim, foca em cuidar da saúde e do corpo com uma equipe multidisciplinar. “Voltei a treinar e estou cuidando da alimentação sem radicalismos. Só gosto de ser pontual e preciso com relação aos compromissos de treinos que estão melhorando minha qualidade de vida. Sobre beleza, claro que trabalho minha imagem, mas não exagero em nada, tento só preservar o que a lei da gravidade tenta derrubar”, entrega.

É claro que alguns cuidados serão deixados de lado por um tempo já que o ator está no elenco da 16ª edição do reality *A Fazenda*, no ar, na TV Record e como todos sabem, com tanta competitividade, afazeres com os animais e correria pelo prêmio, muitas vezes, a vaidade será colocado à prova. Otimista, ele já entrou como um vencedor de reality no passado e já declarou que conta com a torcida de todos.

Um dos seus fãs mais atentos que está do lado de fora acompanhando os passos do pai é o pequeno grande Leonardo. Aliás, segundo Sidney, seu maior papel é o de pai. Ele se diz companheiro de Leo, fruto de seu relacionamento com a produtora Juliana Gama no passado. “A paternidade é o maior papel que ganhei na vida, sou muito grudado ao Léo, tudo que faço hoje é por ele e pra ele. Quando penso em uma decisão a ser tomada, antes de qualquer coisa avalio no impacto positivo que pode ser na vida dele. O Leonardo é meu companheiro, meu amigo, nos divertimos juntos, conversamos e acho que tem que ser assim, sabe? Nossa relação é muito próxima e afetuosa”.

Conversamos com ele exclusivamente e você confere esse bate-papo sobre carreira, vida e projetos de coração aberto. Confira!

### **É inevitável perguntar como você está após um ano do incidente.**

Estou bem, tudo em plena forma, em todos os sentidos. Noto que as pessoas têm essa preocupação em saber se estou bem, e estou. Há coisas que acontecem na vida da gente, momentos difíceis, que mostram o quanto somos amados, queridos, e assim foi comigo.



**Depois desse tempo, o que pode dizer que aprendeu com isso?**

Qualquer momento turbulento nos faz crescer, não só na maturidade, mas na fé também. Entendi o quanto sou amado por Deus, pelo meu público que me acompanha há tantos anos. As “senhorinhas” que assistem às novelas que eu faço, todas falando que estavam orando por mim, existe muito amor nisso.

**Como é o Sidney Sampaio como pai? É coruja e super protetor?**

Eu acho que ser pai é o melhor papel que ganhei na vida, o Léo é um menino muito especial, querido, sou privilegiado por ser pai dele. Sou protetor, faz parte do papel, né? Da mesma maneira eu pontuo tudo o que pode fazê-lo errar, não que seja proibido errar, faz parte do processo. Mas tento mostrar que ele pode aprender

observando a experiência dos pais dele.

**Sua atuação como Josué, em “A Terra Prometida” rendeu muitos elogios. Como você analisa essa sua empreitada?**

Com certeza, foi um dos meus maiores trabalhos, com relação à visibilidade e repercussão. A novela foi exibida em dezenas de países, recebo mensagens em vários idiomas. Sobre o trabalho em si, eu não lembro de ter gravado tanto quanto gravei nessa época, nem de ter viajado tanto também, foi um trabalho bem intenso.

**Prefere novelas bíblicas e outros tipos de trama?**

Prefiro bons papéis. Não me importo se é bíblica ou outro perfil, se o papel for bom eu topo. A novela bíblica acaba sendo bem interessante porque tem um viés de fé, né?

## **Você venceu o reality de gastronomia da Globo. Como está esse lado de chef?**

Foi muito bacana ter participado do reality, estar ali com a Ana Maria Braga, eu realmente gostei muito. Não tenho ido muito para a cozinha, a vida anda corrida e me falta tempo. Mas acredito que nos próximos meses vou colocar a mão na massa um pouco mais.

## **Você retomou a faculdade de medicina?**

Ainda não retomei, mas o objetivo continua. Tenho muitos compromissos que neste momento me impossibilitaram de seguir. Ainda vou organizar a vida pra isso.

## **Por falar em reality, participaria de um outro?**

Se me apresentarem um convite pra um reality bacana, eu avalio com meu agente, se for um produto que a família brasileira curta, se eu não tiver uma obra em negociação, acho que não teria problema.

## **Você voltou para o teatro, como é isso?**

Estou lendo um texto, uma comédia para no primeiro semestre de 2025 começar a circular. Eu adoro teatro, comecei pelo vídeo, mas me apaixonei pelo palco assim que coloquei meus pés nele.

## **Tem previsão para atuação em novela? E streaming?**

Ainda não tenho previsão de atuar no audiovisual, no início deste ano até aconteceu um convite, mas estava com outros compromissos agendados e não conseguiria atender o mapa de gravações.

## **Você é vaidoso? Como cuida da saúde mental e do corpo?**

Já fui mais vaidoso, hoje eu cuido da imagem porque meu trabalho depende dela, não vivo fazendo procedimentos invasivos, nem fico olhando-me no espelho procurando defeitos. Cuido da imagem pra ficar direitinho na televisão quando vocês forem me assistir (risos).

## **E a pergunta que não quer calar: como está o coração?**

Estou solteiro, realmente tenho dado prioridade pra me cuidar e dar atenção ao meu filho. Se eu não sou bom pra meu filho, e pra mim, eu não poderei ser bom pra mais ninguém. É um momento especial que estou dedicando para isso. É claro que se aparecer alguém com os mesmos valores e que venha pra somar, tudo bem.



## Entrega do Troféu Série Mulheres e Lançamento do livro “Mulheres Compliance na Prática, volume III”



**E**m todos os nossos livros lançados pelo Selo Editorial Série Mulheres, promovemos dois eventos.

O primeiro é a Premiação e Homenagem, onde cada coautora, além de ser homenageada recebe o Troféu Série Mulheres. Esse evento é fechado para coautoras e convidados.

O segundo é o Lançamento na Livraria. Uma noite de autógrafos com as coautoras do livro. Esse evento é aberto ao público.

O selo Editorial Série Mulheres é o único selo no mundo registrado em mais de 170 países com o propósito de registrar o maior número de mulheres na literatura, tanto em projetos coletivos quanto autorais.





# O Poder da História de Lidia Araujo

**A executiva de Compras que investe em mentoria de Carreiras, Transição e Liderança**

**D**ona de um currículo invejável, Lidia Araujo é graduada em Administração de Empresas, Engenharia Civil, tecnóloga em Controle de Obras e Construção de Edifícios. A executiva ainda possui MBA em Gestão e Economia pela FGV e Gestão Estratégica de Compras pela Ibecorp. Com a carreira consolidada com mais de 20 anos de experiência em Compras, hoje ela investe como Mentora de Carreiras para Mulheres com foco em Desenvolvimento Profissional, Aceleração de Carreira, Transição de Carreira e Liderança.

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

Uma das maiores lições que eu poderia compartilhar, baseada na minha própria trajetória, é a importância de acreditar no poder da educação, da fé e da resiliência. Vindo de uma família humilde, com pais que deixaram suas raízes no Nordeste em busca de uma vida melhor, aprendi desde cedo que o caminho para transformar a vida passa por muito trabalho, foco e, principalmente, estudo. Minha mãe, que priorizou nossa educação apesar das dificuldades, sempre me lembrava de que o estudo seria a chave para superar as barreiras. E ela estava certa. Em meio à simplicidade da nossa vida, aprendi que não importa de onde você vem, mas sim onde você quer chegar. Além disso, meu pai sempre me ensinou a ter fé e a agir como se eu já estivesse no lugar onde queria estar. Ele me mostrou que, mesmo nas adversidades, é possível manter a dignidade, o esforço e a confiança em Deus. Não espere





a oportunidade perfeita. Crie suas próprias chances. Esteja sempre disposto a aprender, mesmo quando parece difícil e confie no processo. Suas origens não definem seu destino. E lembre-se, grandes mudanças começam com pequenas atitudes.

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

Sempre fui uma sonhadora e otimista, mas, acima de tudo, sempre fui intencional. Nunca esperei que as coisas simplesmente acontecessem. Cada passo que dei foi com propósito, desde o início, eu acreditei que poderia ir longe. Além disso, minha fé sempre foi o que me sustentou. Nos momentos de incerteza, ela me lembrou que, com dedicação, coragem e confiança, o caminho se abre para quem acredita de verdade.

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

Desde a infância, a fé sempre foi o valor que mais me guiou. Acreditar, para mim, vai além de uma crença passiva, significa caminhar lado a lado com Deus e refletir isso nas minhas atitudes, comportamentos e hábitos. No mundo corporativo, onde os desafios são

constantes, essa base de fé me ajudou a conduzir minha vida de forma íntegra e resiliente. Claro, como qualquer ser humano, enfrento momentos difíceis, mas sempre volto ao que aprendi desde cedo, minha jornada deve ser pautada pela confiança em Deus e moldando minhas escolhas e ações a cada dia.

### **O que você pode apresentar sobre inovação?**

Inovação, para mim, vai além das ferramentas e tecnologias é uma questão de mindset. Eu sou uma prova viva de que a inovação é o que nos impulsiona a transformar realidades e alcançar novos patamares. Cresci em uma comunidade com desafios sociais e sempre busquei soluções criativas para driblar obstáculos. Isso me ensinou que inovar é uma habilidade que todos podem desenvolver, independentemente de onde vêm. No mundo corporativo, onde atuei por mais de 20 anos, aprendi que inovação está diretamente ligada à capacidade de adaptabilidade e à busca constante por melhores soluções. Em uma carreira sólida nas áreas de compras e suprimentos, percebi que a inovação acontece quando desafiamos o status quo e estamos abertos a novas ideias, colaborando com equipes diversas e fomentando um ambiente onde a mudança é vista como uma oportunidade, e não uma ameaça. Hoje, como mentora, levo essa visão para as mulheres que acompanho. Acredito que a verdadeira inovação começa com a coragem de questionar, aprender e sobretudo, persistir. Não é apenas sobre ter ideias inovadoras, mas sobre a aplicação prática dessas ideias no dia a dia, mudando processos, mentalidades e vidas.

### **Que legado você quer deixar?**

Não dá para falar de legado sem falar em propósito e como citei no meu capítulo do livro “Mulheres em Compras”, Volume I onde tive oportunidade de ser uma das coautoras, eu quero ser uma das mulheres com quem Deus pode contar na terra, isso significa ser útil e estar à disposição de ser uma multiplicadora de mudanças e agente de transformação na vida de outras pessoas.



**Andréia Roma**

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

# Vou começar a malhar, o que devo fazer?



FOTO DIVULGAÇÃO

**S**e você decidiu iniciar uma rotina de exercícios físicos, parabéns! Começar a malhar é um passo importante para melhorar sua saúde e bem-estar. No entanto, é crucial seguir algumas orientações básicas para garantir que sua jornada seja segura e eficaz. Confira a seguir algumas dicas essenciais para quem está começando a se exercitar:

## **Conheça seu corpo: respeite seus limites**

Entender como o seu organismo responde a diferentes tipos de esforço físico ajuda a evitar lesões e a garantir um progresso gradual e saudável. Respeitar seus limites é o primeiro passo para uma prática de exercícios segura e eficaz.

## **Faça um check-up: avaliação médica é essencial**

Uma avaliação médica completa permite identificar possíveis riscos à saúde e orienta a escolha dos exercícios mais adequados para o seu perfil. Essa precaução é fundamental para evitar complicações durante a prática de atividades físicas.

## **Avaliação física: medindo seu ponto de partida**

Esse exame mede seu peso, composição corporal, flexibilidade e outros indicadores de saúde. Com esses dados em mãos, é possível planejar um treino personalizado e acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

## **Inicie com exercícios básicos: simplicidade para começar**

Movimentos como agachamentos, flexões, abdominais e pranchas são excelentes para desenvolver força, equilíbrio e resistência. Esses exercícios ajudam a construir uma base sólida para desafios mais intensos no futuro.

## **Aquecimento: prevenção de lesões**

Nunca subestime a importância do aquecimento. Dedicar alguns minutos a movimentos leves antes do treino prepara o corpo para o esforço físico, aumenta a circulação sanguínea e diminui o risco de lesões e câibras.

## **Consistência: o segredo de quem chega longe**

No universo dos exercícios físicos, a consistência é crucial. Para alcançar resultados duradouros, é necessário manter uma rotina regular de treinos. Mesmo que o início seja difícil, é a persistência que permitirá que você veja mudanças reais em seu corpo e sua saúde ao longo do tempo.

## **Treinador: um aliado no seu treino**

Contar com a orientação de um treinador pode ser extremamente benéfico, especialmente para iniciantes. Um profissional capacitado pode ajudar a criar um programa de exercícios adaptado às suas necessidades e objetivos, além de oferecer suporte e incentivo para você se manter em forma e evitar erros comuns.

Iniciar uma rotina de exercícios é um grande passo em direção a uma vida mais saudável. Com essas dicas, você pode começar com segurança, maximizando os benefícios do seu treino e minimizando os riscos. Lembre-se, o mais importante é cuidar do seu corpo e seguir no seu próprio ritmo, sempre respeitando seus limites e comemorando cada conquista ao longo do caminho.



**Danielle Felix**

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

@danifelixpersonal

# Uma reflexão sobre o suicídio

FOTO DIVULGAÇÃO

**V**ocê sabia que o suicídio é um problema de saúde pública? A escala deste problema é tão grande que causa mais mortes do que o VIH em todo o mundo. Infelizmente, a maioria das pessoas que têm pensamentos suicidas não procuram ajuda. A boa notícia é que a situação pode ser superada quando identificamos os sinais e as causas desta doença. Todos os anos, 800. 000 pessoas cometem suicídio em todo o mundo. No Brasil, ocorrem mais de 11 mil suicídios por ano, ou 32 pessoas se suicidam por dia.

É importante ressaltar que o comportamento suicida está relacionado, entre outras coisas, a fatores genéticos, psicológicos, sociais e culturais. Abaixo listamos os principais sinais que indicam a presença desse mal invisível entre nós. Se você suspeita que alguém está pensando em suicídio, é importante procurar ajuda de um profissional médico, de preferência um psiquiatra, para uma avaliação. Identificar a causa é fundamental para iniciar o tratamento mais adequado, que pode incluir psicoterapia e uso de antidepressivos. Pessoas suicidas tendem a pensar muito na morte e não ver

razão ou sentido na vida, têm um discurso pessimista e não falam sobre o futuro, nem imaginam ter um. Essas pessoas tendem a se sentir inseguras e com baixa autoestima. Isolam-se, não se sentem compreendidos, sentem um forte sentimento de culpa e muitas vezes consideram a sua existência inútil e repugnante. Eles costumam se machucar por meio de mutilação e podem falar em tom de desprezo.

## Possíveis causas

As principais causas de suicídio são:

### Depressão

A depressão, quando grave e não tratada, pode levar ao suicídio porque pode causar fortes sentimento de culpa, inutilidade e tristeza. Nestes casos, a sensação de que o problema não tem solução pode gerar pensamentos suicidas, como se fosse a única forma de acabar com o sofrimento.

**O que posso fazer:** É importante contar com o apoio de um psicólogo, psiquiatra ou grupos de apoio, para poder tratar a depressão e assim promover a qualidade de vida da pessoa. Em alguns casos, o psiquiatra pode recomendar o uso de certos medicamentos para depressão.



### **Problemas amorosos ou familiares**

Problemas familiares, como a perda dos pais e discussões frequentes, a incapacidade de expressar emoções e o desconhecimento do amor ou da compreensão nos relacionamentos, podem fazer com que algumas pessoas experimentem uma forte ansiedade e reações impulsivas podem levar ao suicídio.

**O que posso fazer:** encontrar tempo para conversar calmamente e criar um ambiente equilibrado em casa ou em um relacionamento amoroso pode ajudar a pessoa a se sentir melhor. Além disso, passar por psicoterapia pode ser útil para aprender como lidar melhor com os problemas.

### **Uso de drogas ou alcoolismo**

O alcoolismo e o uso de drogas ilegais, como cocaína e maconha, podem levar ao suicídio, afetando o julgamento e o comportamento de uma pessoa. Além disso, essas substâncias tendem a ser utilizadas com a intenção de “esquecer” problemas e sentimentos como ansiedade ou frustração.

**O que posso fazer:** É importante evitar o consumo excessivo de álcool e o uso de drogas ilícitas. Além dis-

so, caso haja suspeita de dependência, é recomendado procurar ajuda de um psiquiatra ou do Centro de Acolhimento Psicossocial – CAPS, podendo ser indicado o uso de medicamentos e psicoterapia.

### **Bullying**

O bullying ocorre quando uma pessoa é deliberadamente e repetidamente assediada ou intimidada por palavras, mensagens e atitudes e pode causar sofrimento emocional grave, levando ao suicídio em alguns casos.

**O que posso fazer:** Por se tratar de uma situação comum nas escolas, é importante informar a escola sobre o bullying para adotar estratégias de prevenção dessa prática. Além disso, é importante consultar um psiquiatra para uma avaliação, e fazer acompanhamento com psicólogo e, quando indicado, pode ser recomendado tratamento para outras doenças como ansiedade e depressão.

### **Traumas emocionais**

Traumas emocionais decorrentes de situações estressantes intensas, como violência física ou acidentes, podem levar ao suicídio nos casos mais graves. Nesse caso, a pessoa pode se sentir culpada, estressada e ansiosa ao lembrar dos acontecimentos que causaram o trauma e pode não conseguir enfrentar a dor que sente.

**O que posso fazer:** A avaliação por um psiquiatra é importante caso haja suspeita de trauma emocional, podendo ser indicado acompanhamento com psicólogo e uso de medicamentos antidepressivos. Além disso, frequentar grupos de apoio e ouvir histórias de outras pessoas que passaram pela mesma situação também pode ajudá-lo a processar o trauma emocional.

### **Diagnóstico de doenças**

O diagnóstico de doenças graves, como o câncer e o HIV, pode causar sintomas como tristeza e ansiedade, e quando há dificuldade para enfrentar essa realidade, o sofrimento pode ser intenso e levar ao suicídio em algumas pessoas.

**O que posso fazer:** O apoio da família e dos amigos é importante quando se diagnostica uma doença grave. Além disso, caso persistam sintomas como tristeza ou ansiedade, é importante consultar um psiquiatra para uma avaliação. Nestes casos, pode ser indicado o acompanhamento com psicólogo e o uso de medicamentos antidepressivos.

### **Síndrome de Burnout**

A síndrome de Burnout é o estresse excessivo causado pelo trabalho, que pode causar sintomas como sensação de fracasso e exaustão emocional, podendo



FOTO DIVULGAÇÃO

levar ao suicídio nos casos mais graves. Normalmente, o esgotamento ocorre devido ao excesso de horas de trabalho e à dificuldade de conciliar trabalho e vida pessoal, por exemplo.

**O que posso fazer:** É importante evitar horas extras excessivas e buscar alternativas para diminuir a dificuldade e evitar o estresse no trabalho, como a reorganização das atividades diárias e da atividade física e o autocuidado para melhor promover sua qualidade de vida. Caso haja suspeita de síndrome de burnout, é importante consultar um psiquiatra para confirmar o diagnóstico e iniciar o tratamento adequado. Geralmente é recomendada a consulta com um psicólogo para discutir problemas e descobrir maneiras de lidar com as dificuldades.

### **Esquizofrenia**

A esquizofrenia é um transtorno psiquiátrico que causa sintomas como alucinações, delírios e confusão mental e, se não for tratado adequadamente, pode levar uma pessoa ao suicídio em casos graves.

**O que posso fazer:** **Se você suspeitar de esquizofrenia**, é importante procurar ajuda de familiares, amigos ou profissionais médicos até consultar um psiquiatra para confirmar o diagnóstico. Quando indicado, o tratamento pode incluir medicação antipsicótica e acompanhamento de psicólogo.

### **Como prevenir**

### **Para prevenir o suicídio é importante:**

- Identificar sinais de que a pessoa está pensando em suicídio, como mudanças bruscas de comportamento e uso de expressões como “não aguento mais”, “prefiro estar morto” ou “outros poderiam estar”. mais feliz sem mim”;
- Procure a ajuda de um profissional de saúde, como psicólogo ou psiquiatra, para avaliar os sinais e sintomas apresentados pela pessoa e indicar o tratamento mais adequado;
- Mantenha contato com familiares e amigos pode fortalecer relacionamentos, aumentando as percepções de apoio e melhoria;
- Tratar corretamente doenças como depressão e esquizofrenia.

Restaurar a vontade de viver, incentivar sonhos e atividades que as pessoas antes desfrutavam pode representar um reforço positivo muito necessário nestes tempos, bem como um lembrete de que a pessoa não está sozinha e terá o apoio de que necessita.



### **Odamir Meira Jr.**

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

@psico.odamirmeirajr

# Beleza que vai da cabeça aos pés!



## Boca de ouro

O novo Batom Bala Cremoso, da Eudora, é da linha Glam Metals e traz o ouro 24K para um acabamento iluminado e natural. Com duas cores vibrantes e uma fórmula sofisticada, os lábios se mantêm hidratados por até cinco horas, com conforto e sem ressecamento.

## 3 em 1

A nova linha Jelly Tint Ricca pode ser usada como batom, blush e sombra, além de possibilitar a construção de cor, dependendo da quantidade de aplicações, o que permite conquistar desde um efeito natural até um resultado mais marcante. Qualquer que seja o mood do dia, uma coisa é certa: a maquiagem vai durar o dia inteiro.



## Pronta para o verão!

A linha Bluebell, da The Body Shop, combina notas florais de bergamota, jacinto selvagem e caxemira.



Com texturas suaves e sedosas, os produtos deixam a pele macia e pronta para o verão. Disponível também nos formatos de Shower Gel e Body Butter.

## Cachos definidos

A Skala apresenta a Linha Melancia, que chegou para revitalizar fios cachos e crespos. A linha foi desenvolvida para oferecer cuidado completo, garantindo cachos e crespos radiantes com produtos 100% liberados, ou seja, todos os itens são livres de sulfatos, parabenos, petrolato, silicones e óleo mineral.



## Mousse que dá cor

O Mousse Tonalizando da Aspa Cosméticos une a eficácia de um tonalizante com a leveza e a praticidade de uma mousse, ideal para quem busca coloração momentânea sem agredir os fios, forma rápida e fácil. O produto hidrata e possui proteção térmica. Disponível nas cores: Azul Ártemis, Lilás Morfeu, Vermelho Démeter e Verde Hera.



## Adeus aos fios brancos

O ingrediente de origem natural de destaque na fórmula dos novos xampus e condicionadores Tío Nacho Antigrisalho é a Henna Egípcia Vegetal, que age na fibra capilar e auxilia na pigmentação dos fios grisalhos, para promover um tom intenso aos cabelos. Além disso, estimula o crescimento, força e brilho dos fios.





## 1000 autoras do Selo Editorial Série Mulheres celebram a publicação de mulheres na literatura em diversas áreas

**Editora Leader comemora protagonismo feminino em 182 países: “Não foco em vendas, mas sim, em deixar um legado”, diz Andreia Roma**

**A** Editora Leader foi palco de um grande encontro de mulheres escritoras durante a 27ª Bienal do Livro de São Paulo 2024, recebendo mais de mil autoras em seu estande. O evento destacou a relevância da Série Mulheres, um selo Editorial presente em 182 países, que registra publicações de mulheres em diversos campos de atuação, tanto em livros autorais quanto coletivos, abordando cases e metodologias construídas ao longo dos anos. “Foi incrível receber mais de mil mulheres em nosso estande durante a Bienal. Elas participaram

de fotos, compartilharam suas experiências e refletiram sobre a importância de registrar a contribuição feminina na literatura através da Série Mulheres”, afirmou Andréia Roma, CEO da Editora Leader.

A executiva reforçou que o Selo é muito mais do que uma coleção de livros: é uma causa que visa ampliar a presença feminina na literatura. “Estamos encerrando a Bienal com chave de ouro, cumprindo nosso propósito com sucesso. Nesta edição eu não foquei em vendas porque acredito que a Bienal é muito mais que um número. Meu negócio objetiva um propósito: o

de transformar vidas através de livros e trago isso para a feira porque sou da época em que ir à Bienal era como conseguir ir a um passeio em um parque de diversões: era mágico e trazia experiências. É muito mais do que vir e comprar títulos", completou.

Entre as obras publicadas pela Série Mulheres estão títulos como "Mulheres no Conselho", "Mulheres no RH", "Mulheres no Seguro", "Mulheres em Compras", "Mulheres Compliance na Prática", "Mulheres na Tecnologia" e "Mulheres na Inteligência Artificial". Essas obras têm como objetivo transformar histórias reais em autobiografias inspiradoras, destacando a trajetória e as metodologias de coautoras que são referência em suas áreas. "Nós valorizamos a essência das mulheres, incentivando-as a acreditar em seu potencial e superar os obstáculos diários que surgem. Ao longo dos anos, demonstramos, por meio de várias publicações, que há um espaço importante para as mulheres brilharem em setores tradicionalmente ocupados por homens", concluiu Andréia.

Além do alcance nacional, o projeto é pioneiro, já que os títulos lançados por meio da Série são de propriedade intelectual da Editora Leader e não têm precedentes no mercado brasileiro. "Nosso objetivo com o Selo é fortalecer o protagonismo feminino na literatura e temos a certeza de que estamos no caminho e direção certos, mesmo sendo uma editora que publica todos os tipos e gêneros literários", finalizou.



## Propósito e Legado: inspirações sem igual

“Só sinto alegria neste momento único. É a realização de um propósito no qual, desde infância, eu tenho de valorizar a minha história e a história de outras mulheres. E eu digo sempre que é mais que um selo editorial, é um chamado. É um chamado, uma causa. E é uma causa que respeita o protagonismo feminino e avança, colocando mais mulheres no palco da literatura”, afirma Andreia Roma, idealizadora do selo editorial Série Mulheres e Fundadora e CEO da Editora Leader.

Entre os títulos que já integram esse importante projeto estão “Mulheres Inspiradoras”, “Mulheres no Conselho”, “Mulheres na Tecnologia”, “Mulheres no RH”, “Mulheres na Medicina” e muitos outros, todos reconhecidos pelo impacto e inovação que trazem às suas respectivas áreas. “A Bienal deste ano é muito mais do que uma exposição de livros. Estamos construindo um legado, homenageando mulheres que dedicam suas jornadas para transformar o mundo ao seu redor. Cada uma das obras premiadas no Selo Editorial Série Mulheres representa não só um livro, mas um testemunho da força, da resiliência e do impacto que essas mulheres têm em suas áreas de atuação”, acrescenta a empresária.

Dentre as convidadas presentes, Vanessa Goulartt, autora do livro “Frases Curtas Para Dias Longos”, afirmou que, mesmo como atriz, ainda sente um frio na barriga em toda estreia e com a Bienal não seria diferente. “Toda estreia tem um sabor diferenciado e essa está sendo bem gostosa mesmo, porque eu tenho muito orgulho desse livro. São frases que eu escrevo desde a minha adolescência e que eu resolvi compilar, mas eu tinha a ideia de fazer só um livro de frases. E a Andrea veio com a ideia de fazer as frases, reflexões minhas sobre as frases, e um espaço para o leitor escrever suas próprias frases. Então, o livro ganhou uma outra dimensão. Tenho muito orgulho deste trabalho e fiquei muito feliz com o resultado”. Lislaine Link, Militar da Força Aérea Brasileira e coautora do livro “Mulheres na Defesa” ressaltou a importância de expor sua história, desafios e conquistas. “É um grande desafio ser mulher nesse mundo de hoje, mas também é uma honra mostrar o nosso valor, desde as pequenas coisas, como cuidar dos filhos, ter uma profissão, cuidar da sua profissão, enfim, isso tudo é muito importante. O meu capítulo fala inicialmente da minha infância, quais foram justamente os valores que impulsionaram essa minha escolha para a área da defesa e traz minha trajetória até atualmente, quando me vejo indicada para comandar uma unidade militar”.



Andréa Aydar Generoso, coordenadora convidada do livro “Mulheres na Educação” destacou a importância do potencial transformador da missão de educar. “Nós fomos escolhidas por uma dimensão maior para estar diante do aluno, não acima dele, diante e caminhando junto. Porque a partir do momento que você dá um passo além, você tem um mundo ampliado, você consegue alargar horizontes para a sua vida pessoal, para a sua vida social, profissional. Então, eu acho que a maior dica é onde eu estou e por que eu estou. E se estou aqui, eu tenho um valor”, fala a autora.





## Livro gigante e imersivo foi uma das atrações lúdicas do estande

Gamificação e paixão por leitura motiva visitantes para resgatar a magia dos livros e reconectar pessoas em iniciativa inédita

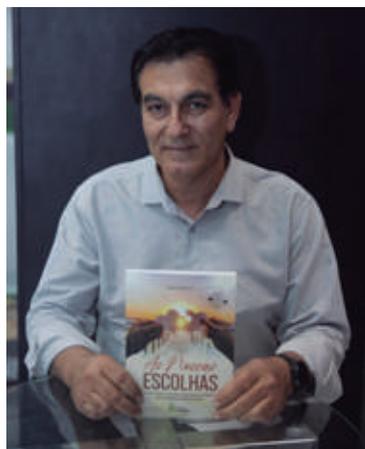
A 27ª edição da Bienal trouxe como marca o retorno ao encanto de se contar histórias, no estande da Editora Leader, através de um livro interativo de mais de 15 metros que pôde ser acessado através de senhas, já que a ação é individual e demora cerca de 3 a 4 minutos. “Proporcionamos às pessoas uma vivência lúdica resgatando a magia da leitura através de uma experiência exclusiva, sem uso de celular, que faz com que as pessoas reflitam sobre os verdadeiros valores da vida e a importância de nos conectarmos uns com os outros”, explica Andreia Roma, CEO da empresa.

A marca apresentou uma série de lançamentos, novidades e projetos, inclusive introduzindo o público ao universo da Gamificação, uma ferramenta inovadora que vem ganhando espaço no mercado corporativo, educacional e esportivo. A Gamificação, conhecida em inglês como Gamification, consiste na aplicação de mecânicas e dinâmicas de jogos para motivar, engajar e educar de forma divertida e interativa. No estande da Editora Leader, os visitantes foram transportados para um universo mágico dos livros através de um jogo interativo de perguntas e respostas sobre a literatura nacional. O jogo personalizado, incluiu perguntas sobre a história pessoal dos jogadores, tornando a experiência ainda mais envolvente. O tabuleiro, no formato

de um livro gigante com quatro páginas, permitiu aos jogadores escolher entre quatro diferentes jogos literários para testar suas habilidades e conhecimentos. Este jogo destaca especialmente a história de grandes autoras e promove a valorização da mulher na literatura. Todo trabalho foi feito com a agência Primata que promoveu a interação tão elogiada pelos visitantes, com uma equipe mais que doou o seu melhor durante todos os dias do evento.

“Este ano, nosso objetivo é surpreender nosso público com uma viagem dentro de suas próprias histórias, valorizando cada trajetória independente da classe econômica, pois todos temos uma história. Lembro-me que, aos 8 anos, eu criava meus próprios livros com jornais e revistas velhas, além das cartilhas que recebia da escola. Esses eram meus brinquedos, os quais eu montava com farinha de trigo e água. Sempre sonhei em fazer algo que contribuísse para a disseminação da leitura, e apresentar este jogo na Bienal é uma grande realização para mim”, revela a executiva.

Mesmo a Editora Leader sendo uma editora que trabalha com publicações para homens e mulheres, este ano a homenagem foi dedicada às mulheres. “Nós valorizamos a essência da mulher para que elas não deixem de publicar, para que elas possam acreditar umas nas outras, sem se autossabotar diante de tantos obstáculos e julgamentos do dia a dia. Aqui, mais do que nunca, ninguém larga a mão de ninguém e já provamos isso em diversas obras que produzimos com mulheres como estrelas de áreas distintas e tão permeadas por homens por todos os lados”, comenta a executiva.



## Editora Leader lança títulos atuais: “Mãe de Autista”; “Eneagrama Burnout”, “Medicina Tudo Errado”, “Inteligência Emocional para Crianças e Adultos”, “Todo Mundo Erra” e “Como Transformar suas Ideias em um Livro”

Empresa traz autores renomados e histórias de superação mesclando interatividade, informações relevantes, experiências e o poder da transformação através dos livros

Livros que trazem ensinamentos, histórias, experiências e conteúdo real: essa é a marca da Editora Leader. “Publicamos conteúdos que multiplicam legados reforçando que um livro muda tudo sim, ou seja, o poder da leitura é maior do que se imagina e pode transformar vidas e trajetórias. Somos pioneiros na forma de produzir publicações porque, como educadora e consultora literária promovo a interação através de planners, jogos e obras que promovem autoconhecimento, o tempo todo”, explica Andreia Roma, CEO da marca.



**“Ela salvou minha Vida”** Eduardo Sacchiero, maquiador de Hebe Camargo tem sua história contada por uma jornalista após ter tentado suicídio na época em que trabalhava com a grande estrela da TV. Ele ficou

um mês em coma após atentar contra sua vida e a apresentadora o salvou. Eduardo conta como superou tudo e procurou Hebe para agradecê-la, anos depois. Uma obra que mostra que com amor e fé é possível superar a depressão e ainda contra a história para ajudar outras pessoas. “Ela Salvou Minha Vida Verdades Reveladas: O relato do maquiador Edu Sacchiero sobre a vida de Hebe Camargo”, a história de Eduardo Sacchiero escrita por Renata Rode.





**“Mãe de Autista”:** Meu filho é autista, e agora?” Para os chamados pais de “primeiro diagnóstico”. Cintia Castro, psicanalista, terapeuta e especialista em linguagem corporal é autora desta obra que ensina que amor é cuidar sem rotular, amor é ajudar e festejar a cada conquista. “É preciso reconhecer que quando queremos nós

podemos e amor é um abraço que traduz: filho, tudo dará certo e amamos você do jeitinho que você é”. A especialista ensina de maneira simples e didática que é preciso coragem, amor, dedicação e principalmente, equilíbrio para trabalhar a inclusão desde dentro de casa. “Mãe de Autista: meu filho é autista, e agora?” de Cintia Castro.



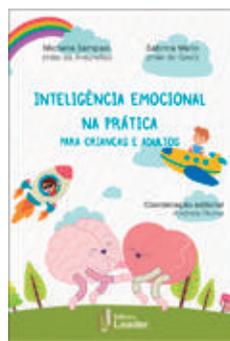
**“Como Transformar Ideias em um Livro”** Dicas e Estratégias de Como Escrever e Publicar seu Best-Seller. Andreia Roma, CEO da Editora Leader e consultora literária há mais de 20 anos é autora dessa obra que trata aspectos fundamentais para se obter sucesso como autor de livros. Ter um livro publicado é um grande passo e

uma forma de se diferenciar entre outros profissionais com sua experiência no mercado de trabalho. “Como Transformar Ideias em um Livro”: Dicas e Estratégias de Como Escrever e Publicar seu Best-Seller de Andreia Roma.



**“Eneagrama Burnout”:** para uma vida mais leve no trabalho

Marco Meda, experiente mentor no universo do Eneagrama, e Marcela Rezende, uma líder corporativa que enfrentou o burnout, uniram-se para elaborar a obra que vai mudar seus conceitos sobre o mundo profissional e pessoal. Descubra seu tipo de personalidade no Eneagrama e aprenda a reconhecer os sinais de alerta e a criar estratégias práticas para prevenir o burnout e assim alcançar saúde mental e uma vida mais leve. Esse é um guia para resgatar vidas e empresas do ciclo de exaustão. “Eneagrama Burnout” de Marco Meda e Marcela Rezende.



**“Inteligência emocional na prática para crianças e adultos”**

Michelle Sampaio e Sabrina Mello ensinam como pais podem trabalhar a inteligência emocional na criança de maneira prática. Esse é um verdadeiro guia para que famílias possam desenvolver as habilidades socioemocionais dos filhos para que cresçam com qualidade de vida. Essa prática permite que a criança nutra relacionamentos melhores em família e no ambiente em que ela vive, seja mais criativa, resolva problemas e conflitos e trabalhe em equipe de maneira mais produtiva e prazerosa. “Inteligência emocional na prática para crianças e adultos”, de Michelle Sampaio e Sabrina Mello.



**“Medicina: está tudo errado: descubra antes de adoecer”**

O livro do médico Dr. Manoel Fernandes oferece uma leitura desafiante, em que desvenda mitos e verdades sobre hábitos aparentemente saudáveis. O cardiologista apresenta os 9 pecados principais contra a saúde, revelando, em contrapartida, as 9 virtudes que os superam. O autor é especialista em Cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, estudioso da Medicina de Estilo de Vida, palestrante e Membro da Academia Montesclarensense de Letras. “Medicina: está tudo errado - Descubra antes de adoecer”, de Dr. Manoel Fernandes.



**“Todo Mundo Erra”:** o 1º planner emocional integrativo pós divórcio

A jornalista e escritora Renata Rode traz entrevistas com neurocientistas, psicólogos, especialistas em comportamento e sua bagagem de dois anos de estudo sobre pessoas separadas entrevistando cem divorciados. A obra traz exercícios práticos de autoconhecimento para que o leitor se refaça após o luto da separação, com renda revertida ao GRA-ACC. É mais que leitura, a publicação comprova que através de exercícios que envolvem escrita e hábitos, é possível superar, com dados e humor. “Todo Mundo Erra Até um Tropeço te Leva pra Frente”, de Renata Rode.

# Como cuidar de cabelos porosos?

**O** correto é focar nos cuidados da Fisiologia Capilar (couro cabeludo e fios). É preciso ressaltar que o equilíbrio entre a umidade e as proteínas é a chave para a saúde dos fios. Cabelos porosos exigem um cuidado especial para manter sua saúde e beleza. A porosidade é uma condição em que os fios apresentam dificuldade em reter umidade, resultando em cabelos secos, quebradiços e opacos. É necessário cuidar da nutrição e hidratação interna e externa, com boa alimentação, sono de qualidade, boa gestão emocional, atividade física regular, umectação e proteínas. As proteínas são essenciais para fortalecer a estrutura do cabelo, enquanto a umidade é crucial para mantê-los hidratados.

Aqui estão algumas dicas fundamentais para cuidar de cabelos porosos em casa, mas isso não dispensa seus cuidados profundos com um bom profissional especialista em tratamento capilar.

**Reconstrução capilar: devolvendo a proteína perdida.** Este processo ajuda a repor a queratina, mas dê preferência para queratina hidrolisada e outras proteínas que a fibra capilar, especialmente devido ao uso frequente de produtos químicos, colorações e ferramentas de calor. A reconstrução fortalece os fios, devolvendo a resistência e prevenindo quebras.

**Invista em produtos com óleos vegetais e mantíguas.** Óleos como o de karitê, rícino, oliva, girassol, óleos vegetais e nunca usar óleo industrial para tratar a porosidade da fibra são grandes aliados na recuperação de cabelos porosos.

**Máscaras de tratamento: um alívio para os fios.** Elas ajudam a reparar a estrutura dos fios, proporcionando maciez, brilho e força. **Evite ferramentas de**

**calor.** Secadores, chapinhas e modeladores de cachos podem agravar a porosidade dos fios. O calor excessivo danifica a cutícula do cabelo, tornando-o ainda mais seco e frágil. Se o uso dessas ferramentas for indispensável, é crucial aplicar um protetor térmico antes de usá-las e limitar a frequência do seu uso. A terapia capilar também é outro aliado para fios saudáveis.

**Cronograma capilar: organização para a saúde dos fios.** Criar e seguir um cronograma capilar é uma estratégia eficaz para recuperar a saúde dos cabelos porosos. Esse cronograma deve incluir etapas de hidratação, nutrição e reconstrução, de acordo com as necessidades específicas dos fios. O planejamento adequado ajuda a repor os nutrientes necessários, revitalizando os cabelos e devolvendo-lhes o brilho natural.

**Corte: quando a melhor solução é aparar.** Se os fios estiverem muito danificados, especialmente nas pontas, a melhor solução pode ser um corte. Aparar as pontas ressecadas e quebradiças ajuda a evitar que os danos se espalhem pelo comprimento do cabelo, promovendo um crescimento mais saudável e forte.

**Dica de ouro:** seu cabelo não tem química, está com a coloração natural, mesmo assim está poroso e frágil? Invista em vitaminas via oral como ferro, vitamina D, vitamina C e várias outras e procure sempre um profissional para entender qual é a melhor combinação de suplementação adequada a seu caso!



**Claus Pita**

Cabeleireiro, colorista,  
terapeuta capilar e maquiador.  
@clauspitaoficial



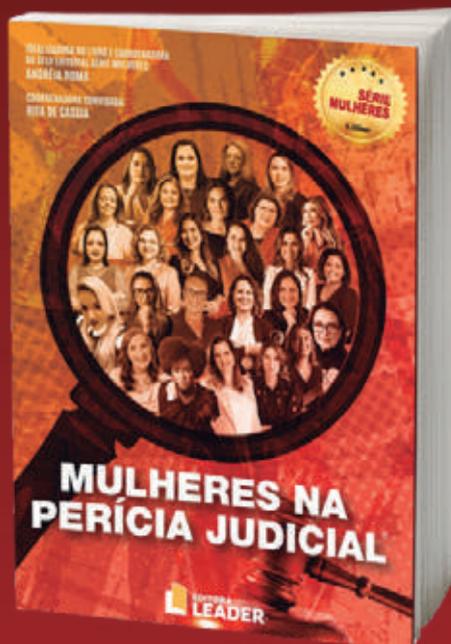
# TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

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 O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES



CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS



IDEALIZAÇÃO

APOIO



LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE



## Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento



### Amanda Daneluzzi e o poder da adaptação

Liderar pessoas é entender diariamente o motivo de cada um, é modificar a linguagem, a abordagem e se adaptar a cada situação ou perfil. É sobre se conhecer bem para que se possa liberar o próprio potencial e também o dos outros, gerando satisfação e o cumprimento de metas de forma realista.

### Erika Hatori e a arte de leciona

Todo profissional que não acredita que pode alcançar seu próximo passo pode me procurar. Tenho convicção de que todos podem alcançar seus objetivos. Como parte do meu equilíbrio mental e espiritual estudo a arte da Ikebana (arranjo floral japonês). Houve tanta dedicação que fui convidada a fazer a prova e participar do processo seletivo que envolve parte teórica e prática para ser professora de Ikebana.



### Leticia Silva Copeiro e os degraus através de desafios

À medida que avanço nesta jornada, reflito sobre as lições aprendidas e os desafios superados, e que contribuiu para moldar quem sou hoje e me fortalecer para o futuro. Encorajo todas as mulheres a nunca subestimarem seu potencial e persistirem em seus objetivos, mesmo diante das adversidades.



## Silvana Fumura e a tecnologia

Não estamos na era da tecnologia, estamos na era da constante transformação digital com passos cada vez mais rápidos de mudanças. Então não basta aprender a negociar com excelência, é preciso saber utilizar as ferramentas que estão disponíveis para a melhor obtenção de resultados, tanto de negociação como para rastreamentos e tudo sobre tempo real.



## Cilene Maria Bim e a importância de fazer contatos

O networking desempenha um papel crucial, especialmente neste contexto em que 80% das posições em conselhos são preenchidas por indicação. Tornar-se conhecida, participar de eventos e dialogar com profissionais mais experientes são fatores determinantes para aquelas que estão ingressando nessa esfera. Busco aprimorar-me continuamente, através de cursos que complementam minha experiência e que expandam meus horizontes de conhecimento.

## Herica Brum e novos horizontes

Muito orientada ao planejamento, já vejo um futuro cheio de oportunidades alcançadas pela coragem de me lançar em busca de desafios. Tenho certeza de que esta caminhada se faz viável pela presença dos mentores certos, tais como a Margot Cohn, também coautora deste livro, além de muitos outros, também especiais.



Livro "Mulheres em compras", da Editora Leader

# Verão chegando e você querendo emagrecer? Veja como perder peso com saúde!



**E**xistem várias razões pelas quais alguém pode querer emagrecer. Seja por questões estéticas ou de saúde, é essencial que o processo de emagrecimento seja realizado corretamente para evitar problemas, como a deficiência de nutrientes. Muitas pessoas, ao tentarem perder peso, reduzem drasticamente a quantidade de comida, o que pode funcionar a curto prazo, mas não é sustentável para quem deseja adotar um estilo de vida mais saudável e duradouro.

Para ajudar nesse processo, reunimos 5 dicas de nutrição para emagrecer de forma saudável. Confira abaixo:

## **Aumente a ingestão de fibras**

Alimentos como aveia, semente de chia, linhaça e lentilha, são excelentes para a digestão e ajudam a aumentar a sensação de saciedade. Isso significa que você tende a comer menos e sentir menos fome. Além disso, as fibras contribuem para a saúde da microbiota intestinal, reduzindo o risco de problemas como a síndrome do intestino irritável, que pode causar dores abdominais, diarreia e constipação.

## **Evite sucos e refrigerantes**

Sucos, mesmo os naturais, e refrigerantes, incluindo os light ou diet, são considerados "calorias líquidas" e contribuem para o acúmulo de gordura no corpo.

## **Reduza o consumo de frituras**

Frituras devem ser evitadas por todos, não apenas por quem está tentando emagrecer, pois elas elevam os níveis de colesterol ruim (LDL), aumentando o risco de doenças cardíacas e certos tipos de câncer. O exc-

so de gordura também tende a se acumular na região abdominal, um dos principais alvos para quem deseja perder peso. O ideal é optar por métodos de preparo mais saudáveis, como cozinhar a vapor, grelhar ou assar, e utilizar temperos naturais, como pimenta, tomilho, alecrim e manjeriço, que além de realçar o sabor, ajudam a reduzir o consumo de sal.

## **Comece as refeições pela salada**

A salada é uma parte fundamental de uma alimentação saudável, mas pode ser difícil incluí-la nas refeições quando há pratos mais apetitosos ao lado. Uma boa estratégia é começar a refeição pela salada, que contém a maioria dos nutrientes necessários e ajuda a controlar o apetite. Ao terminar a salada, você já estará mais saciado, o que naturalmente reduz a quantidade de alimentos que consome no prato principal.

## **Consuma alimentos termogênicos**

Alimentos termogênicos, como pimenta do reino, canela, chá verde e gengibre, têm a capacidade de acelerar o metabolismo, aumentando o gasto energético em até 15%. Isso faz com que o corpo queime gordura mais rapidamente, contribuindo para o emagrecimento. Além disso, esses alimentos melhoram a disposição física e mental, sendo ótimos para quem pratica exercícios.



### **Karol Soares**

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

# Conectando as **peessoas 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**



# Hora de ter paciência em todos os aspectos da vida

**É** um bom momento para buscar equilíbrio, especialmente nas questões emocionais e financeiras. A paciência e a sabedoria são essenciais para lidar com desafios, mas o potencial para realização e sucesso está presente.

### Áries: O Mago

Este é um momento de grandes realizações. Use sua criatividade e habilidades para manifestar seus desejos.

### Touro: A Imperatriz

A energia do período estará focada em crescimento e prosperidade. Espere resultados positivos em questões financeiras e emocionais.

### Gêmeos: O Eremita

Você pode se sentir mais introspectivo, buscando respostas dentro de si mesmo. Procure dar mais atenção ao que você sente.

### Câncer: A Roda da Fortuna

Mudanças estão a caminho, e podem acontecer de forma inesperada. Por isso, esteja pronto para o que der e vier.

### Leão: O Sol

Um período de clareza e sucesso. As coisas tendem a correr bem em diversas áreas da sua vida, trazendo alegria e reconhecimento.

### Virgem: A Justiça

Questões de justiça e equilíbrio estarão em foco. Tome decisões com base na lógica e na verdade.

### Libra: Os Amantes

Decisões importantes relacionadas a relacionamentos estarão em destaque. Siga seu coração, mas mantenha o equilíbrio.

### Escorpião: A Morte

Transformação é a palavra-chave. Este é um período de encerramentos e novos começos.

### Sagitário: O Louco

Novos inícios estão no horizonte, mas podem exigir um salto de fé. Esteja disposto a correr riscos e explorar o desconhecido.

### Capricórnio: O Diabo

Fique atento às armadilhas do materialismo e da tentação. Este período pode trazer desafios com vícios ou comportamentos negativos.

### Aquário: A Estrela

Um período de esperança e cura. Projetos de longo prazo começam a mostrar sinais de sucesso.

### Peixes: A Lua

Pode haver confusão ou incerteza no ar. Confie em sua intuição para navegar pelas águas emocionais.



**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**