REVISTA
# info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

NOV/DEZ I 2024 I Nº 46

EDITORA LEADER

**VENDAS**
Quando a gestão é o segredo

**E MAIS**
Previsões, atualidades notícias e artigos relevantes

**Regina Malta**
Consultora e Conselheira Fiscal em foco

# EDU GUEDES

## Um dos cinco chefs mais influentes do mundo: “Nunca deixei de ser eu”

# 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 46ª EDIÇÃO E O SUCESSO SÓ CRESCE!

infoproduto:

EDITORA LEADER

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.

# Homem multifacetado e sempre em evolução

Assim que aprovamos em nossa reunião de pauta o convite para a capa com Edu Guedes, não tínhamos dimensão da pluralidade desse empresário, chef, piloto, empreendedor, pai e noivo do momento. Podemos dizer que um dos chefs mais influentes do mundo é, no mínimo, uma caixinha de surpresas, e das boas. Em um bate papo pra lá de descontraído o apresentador falou sobre tudo e mais um pouco: a entrevista está mesmo imperdível. E claro, a edição segue a mesma linha com colunistas renomados, notícias relevantes e um conteúdo selecionado. Então o que resta é prestigiar! Beijos!

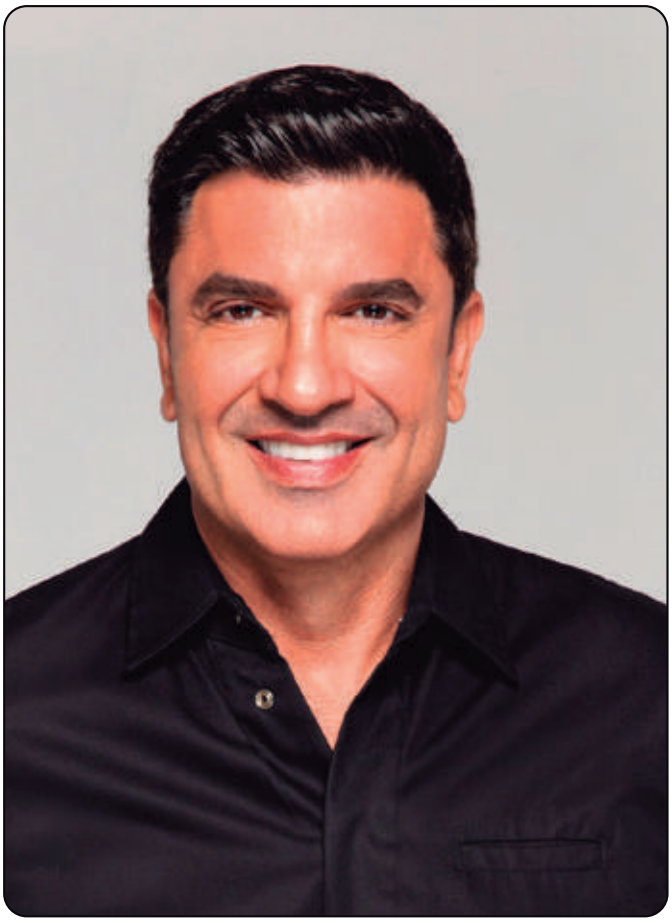


FOTO: DIVULGAÇÃO

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

**Andréia Roma**
CEO da Editora Leader
andreiaroma@editoraleader.com.br



EDITORA LEADER

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**

EDITORA LEADER®
um livro muda tudo

# SUMÁRIO

FOTO: DIVULGAÇÃO


**14 EDU GUEDES**
Do chef ao chefe da sua própria vida

**22 MURAL LEADER**
Momentos marcantes e lançamentos

**24 O PODER DA HISTÓRIA**
Compliance em foco

**28 ESPELHO, ESPELHO MEU**
Expert dita o que podemos ou não

**42 SAÚDE**
O que fazer para desinchar

**44 PREVISÕES**
O que o tarô revela e mostra

# 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 seleto 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
@editoraleader
www.editoraleader.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO

## "Sextouu com Ana Leite" atrai telespectadores e ganha destaque

Apaixonada por turismo, a apresentadora Tatti AllenApós um ano e dois meses de planejamento, o programa "Sextouu com Ana Leite" finalmente entrou no ar e já se destaca como um sucesso em Balneário Camboriú (SC). A idealizadora e apresentadora Ana Leite, em busca de criar um espaço diversificado e dinâmico, trouxe uma mistura de musicais, entrevistas com celebridades e cobertura de shows, além de abordar temas do cotidiano. O programa, transmitido pela BCTV, promete atrair um público amplo, consolidando-se como uma das novidades mais esperadas da programação local. "Tivemos um público grande e todos estão adorando o programa nas noites de sexta-feira. Só está começando e eu sei que tenho muito que evoluir profissionalmente, mas vejo muito futuro", afirma. Essa interação ao vivo, complementada pela presença nas redes sociais e no YouTube, tem sido crucial para engajar os espectadores e criar uma comunidade em torno da atração. Com um carisma contagiante e uma abordagem espontânea, Ana já começa a planejar novidades para o próximo ano, sempre buscando maneiras de interagir ainda mais com a audiência. Seus looks, inspirados na tradicional festa do peão em Barretos, também têm chamado a atenção. "Me inspiro muito na festa de Barretos e me orgulho muito de poder trazer um pouquinho desse povo lindo, relembrar a moda de viola", diz Ana, destacando a importância de suas raízes na construção da sua identidade como apresentadora. Além de conquistar os telespectadores locais, Ana Leite também está ampliando sua projeção nas redes sociais e se relacionando com o meio musical de forma intensa. Essa nova fase da carreira a entusiasma, e ela já está considerando a possibilidade de realizar matérias internacionais, expandindo o alcance do programa. "Quero levar o 'Sextouu' para além das fronteiras e mostrar o que há de melhor na cultura musical", revela. O programa "Sextouu com Ana Leite" pode ser assistido pela BCTV (TV local), no canal do YouTube e no instagram @sextouu_com_ana_leite.

FOTOS DIVULGAÇÃO

## Clínica Master Health celebra 30 anos de sucesso com festa em mansão

A Master Health, clínica referência em cirurgias plásticas no Brasil, comemorou os 30 anos dedicados à transformação de vidas com uma mega festa com performances do cantor Paulo Ricardo, da diva pop Alexa Marrie e ainda show de stand up com humoristas do Café com Bobagem em uma noite memorável em uma mansão em São Paulo. Desde sua fundação na Avenida Paulista, a clínica se destaca por oferecer procedimentos cirúrgicos de alta qualidade e acessíveis a todos. Ao longo das três décadas, a Master Health tem se comprometido a melhorar a autoestima e o bem-estar de seus pacientes.

Com atendimento humanizado, a clínica Master Health é procurada por pessoas de todas as classes sociais, em busca de mudanças significativas em suas vidas, beneficiando-se de procedimentos seguros e realizados com excelência. A diretora Susete Moreno destaca o orgulho da clínica em ter transformado a vida de milhares de pessoas. “Nossa missão é transformar a vida das pessoas e estamos muito animados para a celebração dos 30 anos da Master Health e que orgulho sentimos disso tudo”, destaca a empresária.

A filosofia da Master Health é baseada na transparência e na busca pela excelência. A clínica valoriza muito a relação que mantém com colaboradores e fornecedores, sempre focando no bem-estar dos pacientes. Com mais de 200 mil cirurgias realizadas, a clínica conquistou a confiança de diversas personalidades da mídia, que reconhecem a qualidade de seu trabalho.

FOTOS DIVULGAÇÃO

## Depois de encantar Madonna, Estevan se prepara para nova fase

Estevan, o DJ e produtor brasileiro que ganhou notoriedade internacional após um affair com a cantora Madonna em 2022, está traçando um caminho promissor na música. Eleito Mister Brasil em 2021 e Mister Cowboy em 2024, ele não apenas cativou corações, mas também conquistou espaços na mídia nacional e internacional. Recentemente, lançou seu primeiro single, "Sentimento Vazio", que combina o sertanejo com influências pop, estabelecendo sua identidade musical. A canção composta pelo renomado Elias Mafra, conhecido por sucessos de artistas como Jorge & Mateus e Paula Fernandes, aborda as dores de um amor não correspondido. Com uma melodia envolvente e letras românticas, a música reflete a essência do estilo sertanejo contemporâneo, ao mesmo tempo em que busca ressoar com os ouvintes mais jovens. O artista, ao assumir esse novo desafio, mostra que a música é uma extensão de sua personalidade multifacetada. Além de "Sentimento Vazio", Estevan está preparando um novo lançamento que promete agitar o cenário musical brasileiro: "Revoada e Rodeio". Este single traz uma proposta inovadora, o "eletronejo", que mescla as batidas eletrônicas com o sertanejo, transformando qualquer pista de rodeio em uma verdadeira balada. A expectativa é que a música se torne um sucesso viral nas redes sociais, com coreografias criadas por influenciadores e dançarinos, ampliando ainda mais sua visibilidade.

FOTOS DIVULGAÇÃO

## Hugo Gloss e o "Famoso Mais Chato do Brasil"

Durante uma conversa descontraída, o influenciador digital Blogueirinha levantou a polêmica questão: "Quem é o famoso mais chato do Brasil?". Sem hesitar, Hugo Gloss apontou o ex-presidente Jair Bolsonaro. Entretanto, a apresentadora rapidamente refutou a resposta, afirmando que "político não vale", o que gerou um pequeno impasse entre os dois. Após a insistência de Blogueirinha por um nome do meio artístico, Hugo Gloss refletiu e escolheu Tiago Leifert, ex-apresentador do Big Brother Brasil. Gloss explicou que, embora considere que Leifert tenha melhorado ao longo do tempo, sua postura durante a apresentação do reality show era frequentemente conflituosa. "Ele ficava muito irado com as coisas que as pessoas falavam e acabava brigando nas redes sociais", comentou. Além disso, Hugo Gloss argumentou que Tiago Leifert ainda se envolve em muitas polêmicas, o que, segundo ele, reforça a imagem de "famoso chato". "Ele saiu do Twitter falando que lá é muito tóxico", completou, enfatizando que a maneira como Leifert lida com as críticas e discussões online contribui para a sua reputação. A conversa gerou reflexões sobre a relação entre celebridades e suas interações nas redes sociais, destacando como essa dinâmica pode impactar a percepção pública.

**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

*Reflexão*

# Você já se sentiu invisível?

Olá mocinhos e mocinhas, hoje, trago uma reflexão importante sobre dois temas que caminham juntos: invisibilidade e burnout. Quem nunca se sentiu invisível em uma roda de amigos, no trabalho, ou até mesmo entre familiares? É uma sensação comum, mas extremamente desagradável, não é mesmo?

Agora, convido vocês a pensar sobre a invisibilidade de uma das profissões mais exigentes e, paradoxalmente, menos valorizadas: a de dona de casa. Já pararam para refletir sobre como é trabalhar 7 dias por semana, 24 horas por dia, sem férias, sem folga e sem sequer um horário definido para começar ou terminar?

O burnout doméstico é real, mas pouco discutido.

Quando ouvimos falar de burnout, logo associamos ao mundo corporativo. No entanto, esse esgotamento também se manifesta de maneira silenciosa e devastadora dentro de muitos lares. Mulheres, frequentemente invisíveis aos olhos da sociedade, enfrentam um desgaste emocional profundo, sem o devido reconhecimento.

Literaturas há décadas já denunciavam o vazio existencial que muitas mulheres sentiam ao serem relegadas ao papel de cuidadoras, sem qualquer valorização de sua identidade ou contribuição. A rotina de uma dona de casa, cheia de responsabilidades e sem apoio, pode levar ao esgotamento físico e mental. A falta de reconhecimento agrava ainda mais esse quadro.

Se você é dona de casa, saiba que seu trabalho é fundamental e que cuidar de si mesma não é um luxo, mas uma necessidade urgente. Dar visibilidade a essa realidade é essencial para que possamos, enquanto sociedade, valorizar quem sustenta a base dos nossos lares.

A reflexão fica para todos nós. Até a próxima edição, onde trarei um novo tema para debatermos. Até lá!

**Cintia Castro**

*Psicanalista, Psicoembriologia, Escritora, Palestrante, Consultora DISC, Consteladora Familiar Sistêmica.*

@cintia_castro_psicanalista

# Que tal publicar seu livro em 2025? Chegou a hora!

O ano está chegando ao fim e 2025 já desponta no horizonte. É o momento perfeito para refletir: o quanto você está valorizando todo o seu conhecimento? Se você domina um tema, por que não transformá-lo em um livro? Será que o que te impede é a falta de confiança no seu próprio potencial?

Chegou a hora de mudar isso! Vamos juntos planejar seu livro para 2025? Escrever é uma forma de organizar suas ideias e dar importância ao que você faz, trazendo sua mensagem para o mundo.

Eu, Andréia Roma, estou aqui para te guiar e apoiar nesta trajetória! Juntos, podemos transformar suas ideias em um livro e tornar 2025 o ano em que você concretiza esse sonho. Envie um e-mail para mim: andreiaroma@editoraleader.com.br e vamos começar essa jornada!

Escrever é mais do que colocar palavras no papel, é compartilhar um legado. Vamos construir o seu?

**Andréia Roma**

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

EDITORA LEADER
Games & Cards

# 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.

EDITORA LEADER Games & Cards · ifac · Mundo da Mia

# Edu Guedes

## No auge aos 50 e mais feliz do que nunca

### *Chef, empresário, apresentador, piloto, pai e eterno romântico, fala sobre tudo, sem papas na língua*

**Por:** Renata Rode | **Fotos:** Divulgação

Do menino que cozinhava com a avó ao título de um dos cinco chefs mais influentes do mundo, Edu Guedes surpreende a todo momento. Durante a apuração para a entrevista fui descobrindo fatos inusitados sobre o apresentador, empresário, chef e piloto, sem falar do lado pai e agora noivo, tão noticiado pela mídia. Aliás, abro aqui um parêntese para falar sobre o noivado com Ana Hickmann, com quem trabalhei por quatro anos na Record TV, no Programa da Tarde: "minha torcida e todo amor do mundo para vocês".

FOTO: DIVULGAÇÃO

Continuando a matéria e falando da trajetória do nosso entrevistado, é tanta coisa para explicar que faltam páginas, afinal, quem diria que o rapaz formado em Administração iria estudar gastronomia na Itália e isso seria uma reviravolta em sua vida? "Na verdade, as áreas se complementam. A faculdade de administração levo para a vida. O conhecimento através do estudo aumenta nossas habilidades e possibilidades. A gastronomia era um sonho, uma paixão. Fui atrás desse sonho. Na época não foi fácil, pois havia sim um certo preconceito de homem na cozinha. Mas aprendi que não devemos abrir mão dos nossos sonhos e eles só acontecem se a gente luta por eles", fala emocionado.

O tempo passou e ele atingiu a incrível marca de estar 30 anos na televisão, e olha que isso não é para qualquer um! Atualmente no comando do programa "Fica com a Gente" na RedeTV ele vislumbra novos desafios. "O programa na televisão é novo e vamos crescer cada vez mais. Além disso, eu e a Ana também lançamos o canal Casa Gialla no YouTube que traz vídeos de receitas, decoração e vida na fazenda. Esse projeto une as nossas expertises, entre elas, nossa paixão pela culinária. Queremos crescer e impulsionar essa marca que juntos iniciamos e também nossos próprios canais", entrega.

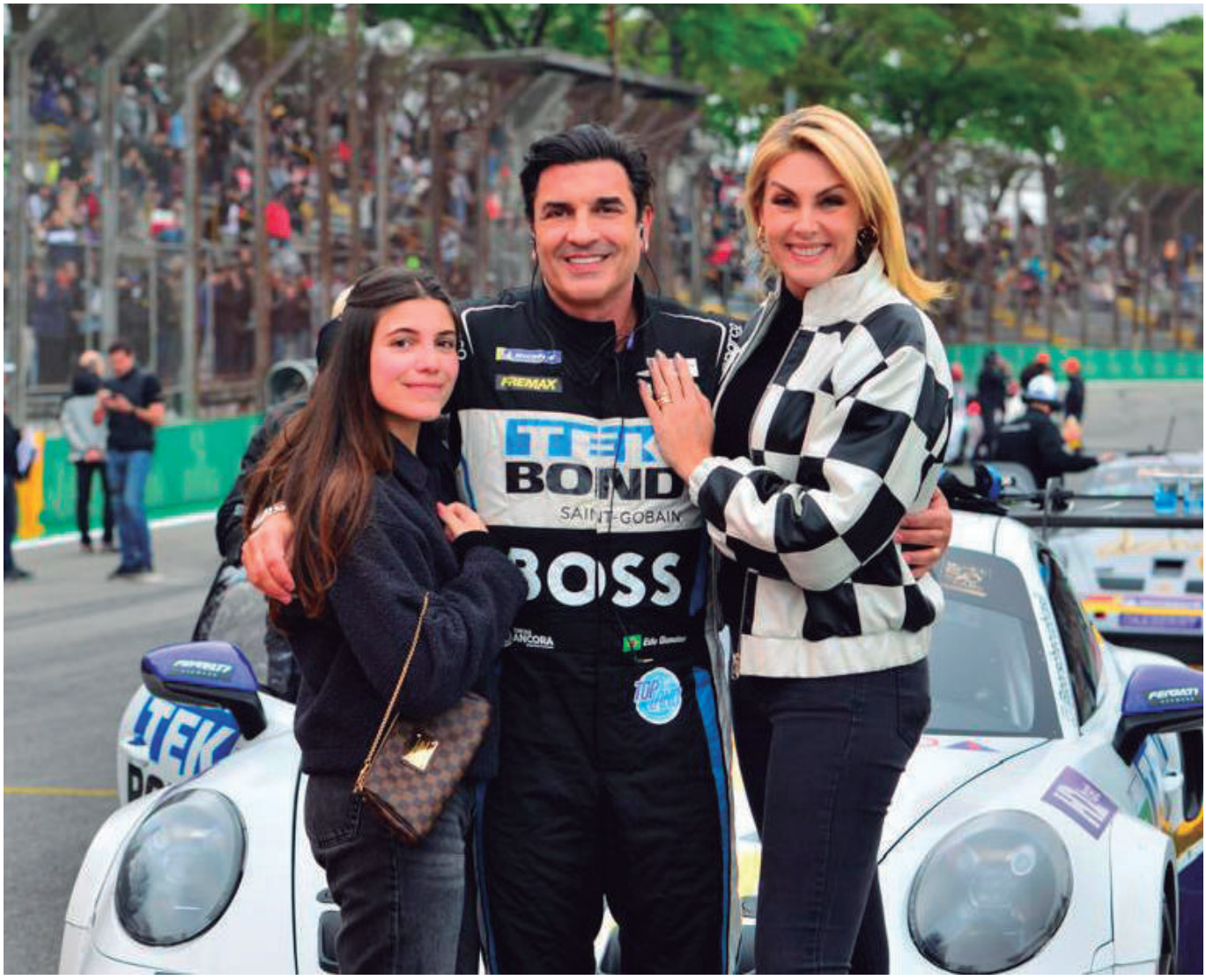
Sim, o pai da Maria, piloto da Porsche Cup Brasil e visionário nunca para. Também, depois de mais de onze mil receitas ao vivo, ele desenvolveu um know-how exclusivo. Hoje, administra algumas empresas que carregam seu talento e expertise e se tornaram referência em seu ramo de atuação. Dentre seus negócios estão a Flamy, rede de franquias de bolos, a Fast 4 You, rede de supermercados de condomínio, a Stuppendo, rede de sorveteria artesanal, a Madalena, cervejaria artesanal, a Boali, franquia de alimentação saudável entre outros. Além dos empreendimentos, Edu tem mais de 2140 produtos licenciados que vão desde linhas de culinária e gastronomia até a própria marca de óculos, por exemplo. Por isso, é um dos garotos propaganda mais requisitados da atualidade, sendo protagonista de mais de 300 campanhas publicitárias Brasil afora.

Premiado nacional e internacionalmente tanto como chef quanto como empresário e, claro, como piloto também, ele nunca deixa sua essência do simples e revela, em uma entrevista exclusiva, segredos sobre vida pessoal e carreira no auge dos seus 50 anos.

FOTO: DIVULGAÇÃO REDETV

FICA
GENTE
com EDU GUEDES

FOTO: MÁRIO DIAS




**Como é pra você carregar o título de ser um dos cinco chefs mais influentes do mundo? Como recebeu isso?**

Essa pergunta é muito boa, pois quando soube que era considerado um dos cinco chefs mais influentes do mundo refleti minha trajetória toda tentando atribuir esse reconhecimento. O mais curioso é que minha conclusão foi simples: nunca deixei de ser o Edu. Minha integridade, autenticidade, perseverança e muito trabalho me renderam essa influência. Sou muito grato, pois sei que de forma positiva impactou e encorajou a vida de muitas pessoas.

**Em que momento se apaixonou por cozinhar e qual receita da sua avó te traz lembrança afetiva?**

Sempre cozinhei com minha avó. Passava o dia com ela e a cozinha fazia parte da nossa rotina. Ela era de origem italiana e meu avô era espanhol. A gente cozinhava muito e fazia a comida para a família mesmo. Isso há mais de 40 anos atrás. A paixão foi surgindo genuinamente desses momentos. A lembrança afetiva não se dá por uma receita, mas sim pelos momentos que juntos passamos.

**Em 30 anos de TV, o que ainda te move? E o que te chateia?**

Além de amar o que faço, o que me motiva é poder me aproximar do público. Há mais de 30 anos tenho o privilégio de entrar na casa das pessoas todas as manhãs. Além disso, sei que através das minhas receitas consegui mudar a vida de muitas pessoas. As histórias que chegam através da minha equipe são comoventes. Esse é meu combustível diário. O que me chateia é sempre a mentira. Valorizo demais a verdade. Em tudo! A verdade é sempre o melhor caminho.

**A fama te incomoda? Quando é legal ser famoso e quando é ruim?**

Nunca gostei da palavra "fama". Sou um homem que gosta dos hábitos simples da vida e valorizo isso. Sou

FOTO: DIVULGAÇÃO

reconhecido pelo meu trabalho e por onde passo as pessoas sempre me respeitaram. Claro que tem momentos que prefiro ficar mais reservado e para esses momentos fico mais recluso. Não fiquei conhecido de repente. Foi uma longa trajetória e aprendi a lidar bem com isso.

**Você já teve alguns casamentos e é reservado com relação à vida pessoal. Na sua opinião o que vale é ser feliz, certo? Mais vale uma relação feliz?**

Gosto de ser reconhecido pelo meu trabalho. Nunca gostei de expor minha vida pessoal. Ela envolve outras pessoas e eu respeito todo esse envolvimento. E sim, a felicidade vale! Estar em equilíbrio e harmonia são os pilares para meu conceito de felicidade.

**Você é um empresário de diversos negócios, como foi enxergar isso e sair da "caixinha"? Acha que sempre a veia de administrador pulsou com o coração de chef?**

Vou roubar essa definição. Mas é isso mesmo: "veia de administrador pulsou com o coração de chef". Os ramos e modelos dos negócios são extremamente variados. Nessa hora é bom ter um Edu administrador por trás. Faço questão de estar por dentro de todos meus negócios, mas conto com minha equipe para também auxiliar e acompanhar.

**Qual seu sonho profissional? Tanto na TV quanto nas empresas?**

Me sinto realizado, mas não paro de sonhar. Acredito que nunca irei. Aos poucos vou realizando. Recentemente ampliei meu trabalho de capacitação na comunidade e na TV tenho liberdade para conduzir o programa do meu jeito. É um comum acordo, caso contrário não faria sentido para mim. Nas empresas o sonho é implementar cada vez mais práticas mais sustentáveis de produção e serviço buscando reduzir os impactos ambientais. O planeta está gritando por isso e é responsabilidade de todos nós.

**A Infomente fala muito em saúde mental. O que você faz para manter a sua em dia?**

Saber "desligar". Desligar no sentido de pausar a vida e realmente apreciar os momentos. Eu vivo! Desligo das redes sociais, me alimento bem, pratico atividade física, procuro dormir

bem e dedico tempo exclusivo a mim e a minha família. Não é fácil. Cada dia é diferente do outro. Tem dias que não é possível, mas o importante é a gente ir tentando incluir essas práticas na nossa rotina.

**Como é o Edu viajando? Como chef, consegue curtir e apreciar outras comidas ou é como o psicólogo que vive analisando as pessoas? Ou seja, você consegue desligar e curtir?**

O Edu viajando é aquele que desliga. Adoro provar e apreciar comidas de diferentes culturas. Se analiso essa análise é interna para minha curiosidade e aprimoramento. As pessoas costumam ficar receosas quando sento para comer. Não fiquem!

**Você começou na TV com o apoio de Claudete Troiano, anos atrás. Como é a relação de vocês hoje?**

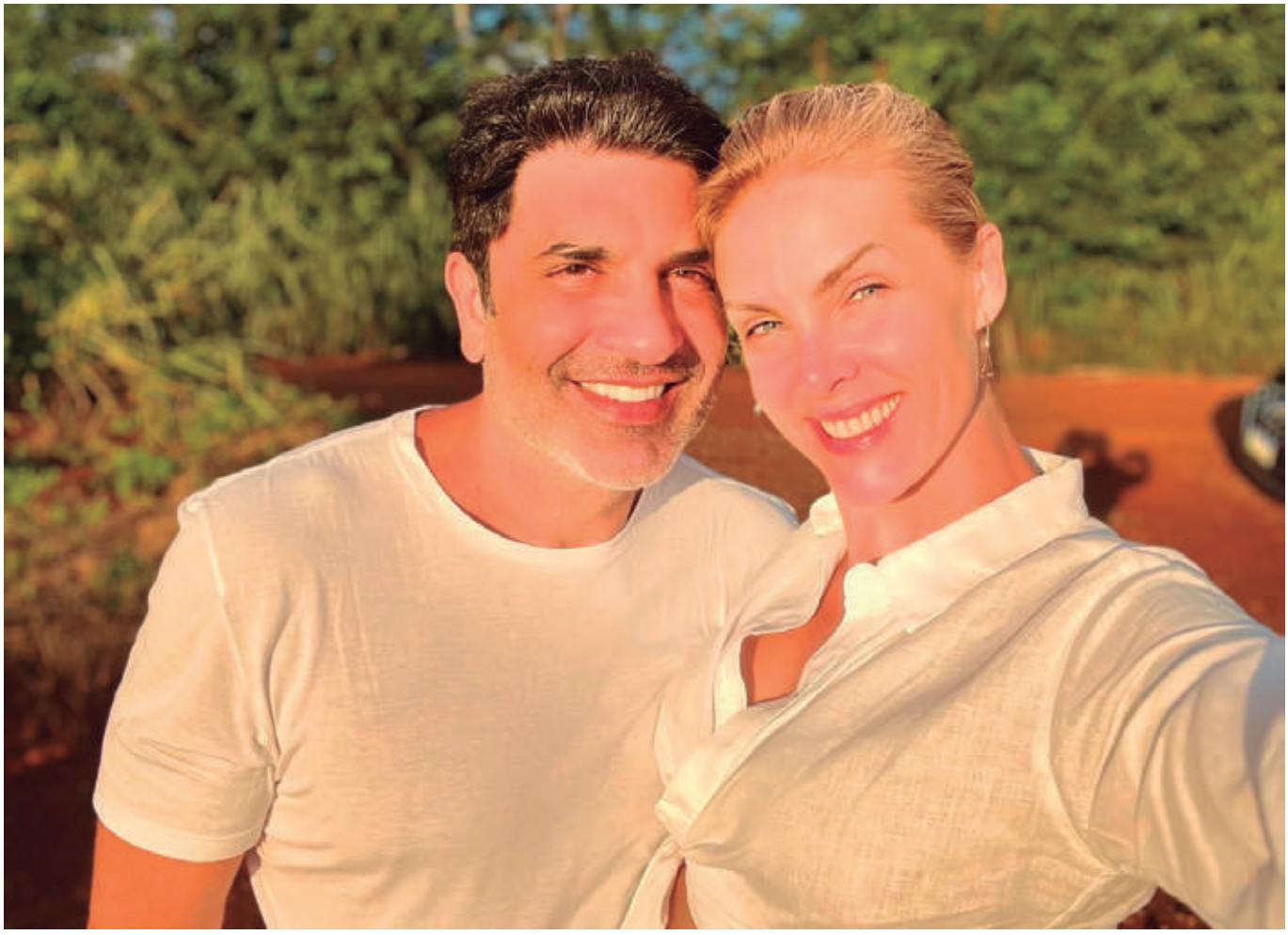
Devo muito a Claudete. É uma grande amiga. Eu a admirava na TV e ela acreditou em mim, meu trabalho e me deu espaço. Temos uma relação muito bonita e serei sempre grato a ela.

**O Edu como pai é coruja e super protetor? Você é um pai presente? Como é sua relação com a mãe da Maria Eduarda e com a Duda mesmo?**

Acredito que a Maria seria mais apropriada para responder essa pergunta. Sempre quis ser pai. Nada disso faria sentido sem a Maria. Faço questão de levá-la para escola e estar presente na vida dela. Jamais conseguiria ser um pai ausente pois no meu dia a dia a Maria sempre foi prioridade. Se isso é ser coruja, super protetor, então eu sou. Mas aprecio a autonomia dela e sempre incentivei. Hoje ela é uma menina segura e comprometida com tudo que faz! Maria é meu grande orgulho. Com a mãe dela a gente convive de uma forma boa sempre pensando no melhor para a Maria. Quando temos uma decisão a tomar, tomamos sempre em conjunto priorizando a nossa filha.

FOTO: MÁRIO DIAS

FOTO: ACERVO PESSOAL



**Acha que ela vai seguir os passos do pai?**

Ela gosta de cozinhar, mas é livre e tem meu apoio para suas decisões.

**Sobre seu noivado com a Ana, a imprensa incomoda ou vocês conversam muito sobre isso e se blindam de algumas coisas?**

A grande maioria da imprensa nos respeita. Os que incomodam não respeitam nem a si mesmos. A gente se blinda de algumas coisas, mas é sempre desagradável quando nos deparamos com notícias falsas ao nosso respeito. Isso não faz parte nem deveria fazer.

**Os dois representam algo muito importante: ambos demonstram que o amor pode sim dar certo. É isso o que pensam? Como você Edu se vê daqui 5 anos ao lado de Ana Hickmann?**

Nosso relacionamento surgiu de uma amizade. De respeito entre duas pessoas que já se conheciam. Acredito que esse amor que surgiu de uma amizade é o mais bonito e puro. Nós nos entendemos um ao outro, nos apoiamos e amamos. Aprendi a viver e valorizar o hoje, pois a gente vive sempre pensando no futuro e esquece de viver o presente. Então para o futuro só quero que estejamos cada vez mais fortalecidos e unidos.

**Para terminar, vamos falar sobre seu sonho como piloto, afinal, pilotar é uma paixão em sua vida. Qual seu momento atual e o que espera para 2025?**

Corro pela Porsche Cup Brasil. Essa adrenalina está no meu sangue e a cada etapa tenho muito preparo e dedicação. Espero vencer muitas etapas em 2025.

**Tem alguma face do Edu que a gente ainda não conheceu? Porque aqui falamos do chef, apresentador, pai, piloto, empresário, (ufa)...**

Espero que não. Rs Acho que já está bom do jeito que está.

**Que recado curto e grosso daria aos haters de plantão que julgam quanto tempo ou com quem você está e querem "estereotipar" sua vida e seu relacionamento?**

Diria que se você não tem nada de positivo para falar de alguém não fale nada. Não perca seu tempo. O nosso tempo é precioso demais.

# Mulheres na Perícia Judicial

***Confira como foram os eventos de lançamento do livro Mulheres na Perícia Judicial, Volume I - Edição Poder de uma História.***

A Premiação e Homenagem aconteceu no dia 22 de outubro, um evento fechado exclusivo para coautoras e seus convidados. Nesse momento especial, cada coautora foi homenageada e recebeu o Troféu Série Mulheres, reconhecendo sua contribuição e trajetória.

No dia 23 de outubro, aconteceu o Lançamento na Livraria, uma noite aberta ao público, onde as coautoras participaram de uma sessão de autógrafos. Foi uma oportunidade para compartilhar suas histórias e inspirações com leitores e convidados.

O Selo Editorial Série Mulheres, registrado em mais de 170 países, continua com seu propósito de registrar o maior número possível de mulheres na literatura, celebrando suas conquistas em projetos coletivos e autorais.

# *Mulheres no Jornalismo*

## *Confira como foram os eventos de lançamento do livro Mulheres no Jornalismo, Volume I - Edição Poder de uma História.*

A Premiação e Homenagem aconteceu no dia 30 de outubro, um evento fechado exclusivo para coautoras e seus convidados. Nesse momento especial, cada coautora foi homenageada e recebeu o Troféu Série Mulheres, reconhecendo sua contribuição e trajetória.

No dia 31 de outubro, aconteceu o Lançamento na Livraria, uma noite aberta ao público, onde as coautoras participaram de uma sessão de autógrafos. Foi uma oportunidade para compartilhar suas histórias e inspirações com leitores e convidados.

O Selo Editorial Série Mulheres, registrado em mais de 170 países, continua com seu propósito de registrar o maior número possível de mulheres na literatura, celebrando suas conquistas em projetos coletivos e autorais.

# O Poder da História de Regina Malta

## Consultora e Conselheira Fiscal fala sobre os 20 anos de carreira corporativa em grandes empresas nacionais e internacionais

Regina Malta tem um currículo invejável, afinal até agora somam-se duas décadas de empenho na execução de consultoria empresarial. Os mais de 20 anos de carreira corporativa como executiva em Gestão de Riscos, Compliance e Auditoria imprimem uma bagagem marcante. Atualmente, fundadora da Consultoria GRC-4U Resiliência Organizacional, também é Membro Associado do IBGC desde 2023. Conselheira Fiscal Independente no Hospital Fundação Centro Médico de Campinas e no Instituto de Pesquisas Eldorado, a executiva ainda é Palestrante em vários eventos e Co-autora do livro "Mulheres Compliance na prática: Edição Poder de uma História Volume 3".

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

Aproveite o seu presente. Como o nome mesmo diz, é um presente estar vivo e conseguir seguir com sua vida. Independente de suas provações, para tudo tem que dar um jeito e mudar a rota. A única coisa que não tem como mudar a rota é a morte. Cuida da sua família, da sua saúde e trabalhe com aquilo que você sente felicidade. Não permita jamais que te rotulem e não acredite em tudo o que as pessoas falam. Não se deixe abater por opiniões de terceiros a seu respeito. Apenas você e Deus sabem de suas lutas e batalhas diárias.

Acima de tudo, tenha fé em Deus e caráter, ética em tudo o que for fazer.

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

Não. Mas penso que onde estou hoje foi baseado em

um processo construído com muito estudo, força de vontade e busca constante por objetivos e atingimentos de metas. Trace seus objetivos e vá em busca de cada um deles. Quando alcançados, trace novos objetivos e viva esse ciclo com entusiasmo e preparação.

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

Fui educada por pais bastante presentes e com valores e princípios muito claros. Tratar todas as pessoas desde o menor cargo até o mais alto cargo dentro de uma organização com a mesma educação e tratamento é algo muito importante para mim. Agir sempre com ética, respeito e humildade são alguns dos valores que meus pais me educaram.

Tem três principais convicções que carrego comigo desde sempre:

- a primeira está relacionada a fazer o certo mesmo que ninguém esteja olhando;
- a segunda é que "suas ações falam tão alto que não consigo ouvir o que você diz", ou seja, seja coerente entre fala e prática; e,
- a terceira, é de que as mulheres, podem e devem estar onde quiserem estar e que devem ser respeitadas.

E essas convicções eu tento ensinar todos os dias para minhas filhas e para tantas outras mulheres, principalmente as mais novas, com quem tive a oportunidade de trabalhar.

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

Muito se fala em inovação e às vezes de forma leiga, pois se nem o básico e/ou tradicional está sendo executado com excelência, imagina conseguir inovar. Para mim a busca constante por melhorias, pensar fora da caixa e trazer novas perspectivas para o processo de tomada de decisão são as inovações que mais se sustentam nos dias atuais.

Não se trata apenas de oferecer algo novo, mas sim algo que seja útil, que traga impactos positivos e geração de valor tangível para o público envolvido.

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

Uma coisa que é muito importante para mim, ainda mais, sendo mãe de duas garotinhas lindas, é sobre dar mais voz e espaço para as mulheres no mercado de trabalho. Quebrar as barreiras invisíveis e a rotulagem que ainda é muito forte e presente em nosso dia é algo importante que precisa ser trabalhado arduamente e continuamente por todos em nossa sociedade.

**Que legado você quer deixar?**

Falar de legado em um mundo onde tantos valores estão se perdendo não é algo simples para se falar e trabalhar. Mas acredito que o impacto duradouro que quero deixar através de minhas ações pessoais para que possa influenciar e inspirar minhas filhas e gerações futuras é a busca pela equidade e inclusão de maneira verdadeira. Destacar cada vez mais a força e a presença feminina no mundo dos negócios. É fazer com que as mulheres tenham a certeza de elas podem ser e fazer o que quiserem. Inspirar e motivar mulheres a acreditarem em si mesmas e que se sintam mais fortes para buscarem seus sonhos e ambições. Sem passar por cima de ninguém, com ética, humildade, conhecimento e fé.

**Andréia Roma**

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

# Como transformar boas ideias em resultados melhores

No ambiente corporativo, boas ideias e estratégias precisam ser mais do que apenas conceitos interessantes; elas devem se transformar em resultados sólidos. Para alcançar isso, as empresas precisam de uma execução disciplinada e de um alinhamento claro entre equipes e lideranças. Com mais de 20 anos no mercado corporativo e 15 anos como consultor, aprendi que o sucesso está em processos organizados, que convertem desafios em oportunidades reais.

Para que uma ideia de alto nível ganhe vida e valor, é preciso desdobrar estratégias em planos de ação concretos, com indicadores de sucesso mensuráveis. Esse desdobramento, ou "cascata de execução", conecta a visão estratégica da alta direção às atividades diárias das equipes operacionais. O que muitas empresas ainda não percebem é que, sem uma execução consistente, a estratégia perde seu valor.

Uma das abordagens que aplico envolve dividir a estrutura comercial em três níveis: estratégico, tático e operacional. Cada nível requer ações e métricas específicas. A liderança estratégica define direções claras; os gestores táticos garantem que essas direções sejam traduzidas em planos e projetos acionáveis; e as equipes operacionais contribuem com os planos e executam as ações com precisão, munidas das ferramentas e conhecimentos necessários.

Recentemente, trabalhei com empresas na identificação de pontos de melhoria em suas estruturas de vendas. Esse processo inicial de diagnóstico é essencial para identificar lacunas e oportunidades, permitindo ajustar práticas de vendas e comunicação para maximizar o desempenho.

Outro fator essencial é a capacitação contínua das equipes. Em um mercado competitivo, um time engajado e focado em resultados faz toda a diferença. Promovemos sessões de treinamento e alinhamento que aprimoram habilidades e fortalecem a cultura de colaboração e comprometimento com resultados.

O diferencial da nossa abordagem está na proximidade com líderes e suas equipes, participando ativamente da implementação das ações e fornecendo suporte para o sucesso. Esse acompanhamento inicial muitas vezes resulta em networking e prospecções estratégicas que ampliam as possibilidades de crescimento da empresa.

Transformar boas ideias em resultados melhores requer execução disciplinada e engajamento de todos os envolvidos. Com foco e clareza nas ações, qualquer organização pode alcançar novos patamares de desempenho e sucesso sustentável.

**Ricardo Angnes**
Empreendedor, consultor e mentor especializado em vendas e desenvolvimento empresarial, com vasta experiência em eventos, imersões e palestras. Autor do livro "Aprendendo a Ser um Líder Completo". @ricardo_angnes

# Não importa o tipo dos fios: nunca faça isso com seus cabelos!

Lisos, cacheados, crespos, loiros, castanhos, ruivos, não importa: há regras de ouro sobre o que você nunca deve fazer com os cabelos. É importante lembrar que os fios precisam de cuidados específicos e possuem necessidades individuais, mas fugir de alguns hábitos sempre são boas pedidas.

Para que você não cometa mais esses erros e mantenha a saúde dos fios, como expert na área enumerei algumas dicas.

**Água quente, não!**

Use água morna ou gelada, mas fuja de água quente, que além de deixar o couro cabeludo mais oleoso, desidrata a pele e também pode prejudicar a estrutura dos fios, que ficam mais frágeis, dilatados e podem até quebrar. No mercado brasileiro já existe uma tecnologia avançada de chuveiros Pure Shower no sistema de filtragem da água, que previne e remove impurezas como cloro, metais pesados, bactérias e odores da água. Assim você garante cabelos mais hidratados devido a filtragem do sistema de água, afinal, a saúde da nossa pele e cabelo começa através do uso de água de qualidade.

**Dê espaço para a secagem natural**

Use ar quente para secar os fios apenas de vez em quando, já que o ideal é deixar o cabelo secar naturalmente. Lembre-se que existem vários tipos de secadores e quanto maior a temperatura, maior o dano ao fio, deixando-o mais frágil, quebradiço e sem brilho pela quebra das moléculas da estrutura. Sugiro optar por secadores recomendados pela Anvisa e, na dúvida sobre qual escolher, consulte um profissional de beleza da sua inteira confiança.

**Máscara não é condicionador!**

Pura verdade! Máscara não é condicionador e cada cosmético tem sua função e manuseio correto. Não caia em ciladas de acreditar em propagandas de marketing das indústrias e não confunda as funções dos produtos. A máscara deve ser usada até duas vezes por semana, dependendo da necessidade do cabelo, nesse caso, principalmente se passou por algum procedimento químico como por exemplo coloração e descoloração. Para uso diário, recomendo dois tipos de shampoo: um para higienização e tratamento do couro cabeludo chamado de shampoo de terapia capilar e um outro shampoo específico para a realidade atual da sua fisiologia do cabelo.

Ainda, é necessário deixar cada produto agindo no mínmo três minutos para ação das moléculas ao adentrar nas cutículas. Todos os produtos devem ser de uma linha de terapia capilar, assim você cuida e trata ao mesmo tempo. Quer ter um coringa em sua prateleira? Consulte os profissionais da Clínica Green. É preciso ainda ressaltar que o condicionador tem a função apenas de emoliência, garantindo brilho e facilidade na hora de escovar. Ainda: condicionar NÃO sela cutículas, o que faz blindar as cutículas são outros procedimentos como aminoácidos e ácidos, entre outros.

**É preciso limpar a escova**

É importante higienizar a escova para que todo tipo de sujeira que exista nela seja eliminada. Retire sempre os fios que ficam no material de uso, mesmo ela sendo de uso individual. Recentemente o Jornal O Globo divulgou uma matéria que informava sobre o aumento dos casos de proliferação de fungos e micoses nos materiais de beleza por falta de seguir a biossegurança com a saúde capilar.

**Quer saber como higienizar a escova de maneira correta? Siga os passos!**

1ª opção: após escovação dos fios, prepare em um recipiente uma solução maior de água com algumas gotinhas (no máximo 5) de água sanitária. Coloque os materiais que quer higienizar dentro de um recipiente e deixe agir por 30 minutos. Após, deixe secar bem em um local arejado, evitando o mofo. Não use o secador para forçar o processo: é preciso secar naturalmente e bem.

2ª opção: para quem tem pressa é possível borrifar álcool 70% em toda a sua extensão e deixar secar naturalmente por cerca de até 10 minutos (na urgência).

**Solte os cabelos**

Prender o cabelo molhado pode danificar a sua estrutura, causar acúmulo de micoses e outras doenças transmissíveis, além de mofar e favorecer a quebra e a queda dos fios. Cabelos presos com força e diariamente podem levar à queda por tração e forçar a pele (couro cabeludo), causando uma das maiores queixas que recebemos em nossa clínica: Alopecia. Sim, essa doença existe em várias vertentes e para cuidar é preciso ter orientação constante de um profissional Terapeuta Capilar ou Tricologista.

**Lavar ou não lavar: eis a questão**

Lavar os cabelos todos os dias e principalmente o couro cabeludo é SAÚDE e previne doenças capilares. Mas é preciso seguir alguns cuidados. Evite o excesso de cosméticos, use apenas o necessário. Atenção: condicionadores e máscaras devem ser usados apenas nos fios e não no couro cabeludo. Ainda, utilize somente produtos para o seu tipo de fio e consulte sempre seu especialista de beleza. Pessoas com cabelos crespos e cacheados devem usar somente cosméticos recomendados para sua fisiologia e estrutura do fio porque esse tipo de madeixa requer ativos de maior concentração de lipídios, para concentração maior de hidratação nas moléculas.

**Atenção ao que é proibido!**

Não USE shampoo anti resíduo, ou seja, shampoo de limpeza profunda porque agride mais os fios e desenvolve doenças ao extremo no seu couro cabeludo, ou seja, é uma porta aberta para proliferação de fungos e micoses no couro cabeludo. E principalmente: não confunda. Cada cabelo é uma realidade, tem sua singularidade e necessidades individuais e é assim que tratamos você e seus fios na Clínica! Te espero!

**Claus Pita**

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

# Como são os relacionamentos hoje?

**O amor sofreu mudanças, desde o jeito que olhamos para as pessoas**

O conceito de amor evoluiu significativamente neste início de século. A maneira como os indivíduos estabelecem conexões evoluiu do real físico para o digital (Tinder, WhatsApp, Instagram!) e as manifestações do amor tornaram-se mais fluidas e menos estruturadas. Para alguns, elas se revelam excessivamente desordenadas, apresentando uma fluidez de abordagem problemática. Há indivíduos que relutam em assumir compromissos, assim como aqueles que preferem evitar qualquer consideração acerca de um envolvimento. Simultaneamente, observa-se um novo fenômeno que aparenta contrabalançar essa tendência, uma corrente que transforma todas as etapas do amor em um processo mais gradual, onde os indivíduos tendem a procrastinar na realização de um encontro formal, na formalização de um relacionamento, na coabitação e, por fim, no matrimônio.

**Todos queremos conhecer a fundo nosso parceiro antes de firmar um compromisso, não é mesmo?**

O otimismo em relação a esta nova dimensão do amor reside também na compreensão de que não se trata de uma diminuição da libido, mas sim de uma abordagem mais cautelosa, uma vez que os indivíduos estão adotando uma postura mais prudente em seus relacionamentos. É habitual, por exemplo, que indaguem sobre a intenção do parceiro quando o relacionamento ainda se encontra em seus primórdios. Portanto, se a decisão é pelo matrimônio, que esta seja uma escolha infalível. O que se observa atualmente é uma extensão da fase de pré-comprometimento. Antigamente, o matrimônio simbolizava o início da jornada compartilhada entre duas pessoas. "Hoje, assemelha-se ao desfecho de uma série televisiva". Parece haver uma correlação inversa entre a idade do casamento e as probabilidades de divórcio; ou seja, quanto mais tardia for a união, menores são as chances de separação. Entretanto, não é apenas o temor do término que tem inibido o desenvolvimento do romance; as causas são multifacetadas, entrelaçadas a transformações culturais na sociedade contemporânea: a participação crescente das mulheres no mercado de trabalho, que evidencia a afirmação de seus direitos e expressões de sexualidade; as diversas etapas da vida, como observado

nos muitos casos, permanecem na residência parental até quase os 30 anos (sabendo-se que a privacidade pode ser escassa quando os progenitores estão próximos); além de uma ênfase desmedida desta geração nas trajetórias profissionais (sem mencionar a predileção por longas horas de sono!).

**Casar-se: uma necessidade, só algum tempo depois...**

Chegar solteiro aos 30 é uma tendência global até mesmo em países em que há praticamente uma estatística universal de casamento formal. Existem países onde apenas 2% das mulheres com mais de 40 anos nunca se casaram, ou seja, elas têm investido na formação profissional e acadêmica antes de se casarem. Hoje em dia, observa-se uma tendência de que as pessoas optem por formalizar o matrimônio de maneira menos frequente e em idades mais avançadas. Podemos pensar que esses são comportamentos típicos da vida adulta, tais como deixar o lar parental, contrair matrimônio ou adquirir um imóvel. Uma porção significativa de meus pacientes consiste em adolescentes, e percebo uma notável dilatação no processo de amadurecimento, como se a adolescência houvesse sido prorrogada. Considerando o aumento da expectativa de vida, isso resulta em um adiamento de diversas questões.

**O desemprego e os salários insuficientes seriam uma das causas do distanciamento dos jovens aos vínculos afetivos?**

Mesmo em contextos em que a formalização do casamento não é um requisito para o início de uma família, as elevadas taxas de desemprego e os rendimentos insatisfatórios têm desestimulado os jovens a se engajar em relacionamentos. Eles têm preferido apostar em outros caminhos que a sociedade propõe, iniciando a vida profissional e acadêmica e vinculando-se a outras decisões. Contudo, há aqueles que consideram a situação mais complexa. O amor romântico propõe que os amantes se tornem complementares, unindo-se em uma singularidade plena, promovendo a fusão em uma exclusividade absoluta. Entretanto, os anseios da contemporaneidade revelam-se distintos. Todos almejam explorar o interior de si mesmos, desvendando suas potencialidades.

**O amor romântico não prega que os dois amantes**

**vão se completar, transformar em um só? Mas os nossos objetivos são outros, você não acha?**

O amor romântico parece indicar sua iminente retirada devido ao desgaste de sua característica fundamental: a premissa da exclusividade. As novas configurações de afeto — abrangendo arranjos como relacionamentos abertos, trisais, poliamor, entre outros — emergem atualmente como uma raridade, contudo, tendem a se tornar progressivamente mais prevalentes. Os indivíduos aspiram a vivenciar novas experiências e a alcançar uma liberdade crescente. Elas podem necessitar de um período mais prolongado para estabelecer um compromisso, uma vez que se trata de uma transformação significativa na mentalidade. O amor sereno constitui uma via para a transformação, porém ainda nos encontramos no âmago dessa jornada, que por vezes se revela lenta em sua concretização. A psicanalista Maria Homem, coautora da obra "Coisa de menina? Uma Conversa sobre Gênero, Sexualidade, Maternidade e Feminismo" (Papirus, 128 páginas), adota uma abordagem mais reflexiva em relação a esta temática. Ela sustenta que a monogamia está passando por uma reconfiguração, transicionando de uma concepção mítica de amor romântico para uma pluralidade de arranjos possíveis. Para ela, observa-se uma inclinação crescente em direção a uma exploração mais autêntica da sexualidade, transcendendo os convencionais arranjos amorosos. Entretanto, sua complexidade é indiscutível, pois requer não apenas a vontade de se fazer uma introspecção, mas também de se fazer uma confrontação diretamente nas revelações do outro. Frequentemente, tais trajetórias não se confundem. No contexto contemporâneo, segundo suas concepções, há espaço para tudo: estabelecer relações intensas e monogâmicas de forma contínua; manter um matrimônio

regido por normas pessoais, permitindo a liberdade de envolvimentos externos; alterar perspectivas e optar pela solteirice; ou ainda, buscar uma dedicação amorosa exclusiva a um único parceiro, mesmo em pleno 2024. Isto é igualmente extremamente pertinente nos dias de hoje. É, outrossim, viver neste século. Atualmente, a discussão se deslocou do tipo de pacto para a convivência (mais ou menos harmoniosa) entre todas as modalidades. "O que é benéfico para você pode não refletir a mesma realidade em outra relação". Cabe aqui um pouco de empatia, muitas vezes pensar no outro pode fazer toda diferença e as vezes de compaixão, faz muita diferença. Desta forma, é importante neste ponto fazer uma reflexão: o que estamos experimentando é salutar para mim? Vivemos sim, um momento de transformação na sociedade, de investimento pessoal, o que precisamos em última análise é poder se permitir olhar para dentro de cada um de nós, buscar perceber o que agrega e o que faz sentido. Existe sempre o lado bom das coisas, o que precisamos é entender o que faz sentido, e separar o que vai acrescentar,  o que me faz evoluir, transformar para as coisas que me colocam em confronto com a vida indo na contramão de minha própria história! Em que momento você está? Ótimas reflexões acrescentar e evoluir, faz todo sentido, qualidade de vida é a palavra de ordem! Então, pense que a solução está dentro de você, se não der conta, busque ajuda, mas não deixe de pensar em você!

**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

# Novidades para a sua beleza!

### Combo de benefícios

O Fluído Restaurador Essencial Multibenefícios, da Amend, oferece mais de 10 benefícios únicos aos fios, restaurando sua vitalidade e brilho. Além disso, contamos com o BioSoft para proporcionar maciez e desembaraço, o EcoFusion Quat para proteger e controlar o frizz, e o Hydracare para garantir uma hidratação profunda.

### Pele negra radiante

Testada em mais de 120 variações de tons de pele, a nova linha Tododia Jambo Rosa e Flor de Caju, da Natura, foi desenvolvida a partir de estudos com mais de duas mil mulheres autodeclaradas pretas ou pardas. A nova linha possui uma fragrância marcante, criada por Jerry Padoly, único perfumista negro da indústria da beleza.

### Olhar marcante

A nova linha de maquiagem da Payot traz cada paleta (Chic e Glam) com uma seleção exclusiva de cinco cores, combinando acabamentos matte, acetinados e perolados. A fórmula possui textura aveludada, intensa pigmentação e longa duração, enquanto o estojo elegante inclui espelho, tornando a experiência ainda mais completa.

### Loiros cheios de vida

A Net Blond Mask, da Truss, é uma máscara de efeito teia que devolve a integridade natural dos fios, preenchendo as áreas danificadas no processo de descoloração. Além disso, age recuperando a vitalidade dos fios enquanto elimina a porosidade e realça a cor. Ela faz parte da linha Blond Revolution, que promete cuidar das madeixas descoloridas.

### Proteção para peles oleosas

O Capital Soleil UV Clear, da Vichy, é um protetor solar revolucionário com FPS60, testado clinicamente em peles mistas a oleosas, que corrige as cinco queixas da pele oleosa: brilho, poros visíveis, marcas, cravos e acne. Contém uma fórmula com textura ultraleve e rápida absorção, dando um acabamento invisível.

### Intimidade em dia

A espuma de higiene íntima Nuaá foi pensada para atender todas as fases da vida da mulher, desde a puberdade até a menopausa. As fórmulas são exclusivas, mantêm o pH da região íntima em equilíbrio e preservam a microbiota natural. Livres de sulfatos, parabenos e fragrâncias sintéticas.

## Helena Strada comemora 7 anos de carreira na TV

A pouca idade não quer dizer nada para Helena Strada, afinal, ela comemora 7 anos de carreira na televisão e se diz eterna apaixonada pelo ofício. Sua contribuição na dramaturgia passa por obras como as novelas 'Gênesis', 'A Terra Prometida' e também alguns trabalhos para o cinema. Em 2017, estreou no universo das novelas dando vida à personagem Karine, no folhetim bíblico "A Terra Prometida", Rede Record. Logo depois, foi convidada para os seriados "Uma Escola Demais", interpretando Mia; e 'O Sequestro de Vítor', ambos exibidos para o canal Now, da Net. O sucesso do primeiro foi tanto que a garota voltou para o streaming em "Uma Escola Demais – Um Dia Encantado" (2019), desta vez como filme, pelo mesmo canal. Além disso, também participou do longa 'Morrer de Amor" (2015). Já em 2021 gravou a novela "Gênesis', da Rede Record, marcando seu retorno à emissora. Na trama, ela fez parte do núcleo da Caravana de Abraão. "Eu sou muito feliz com minhas escolhas, a cada dia que passa tenho mais certeza que estou no caminho certo. Minha estreia na TV foi há 5 anos, quando fiz a minha primeira novela, mas eu comecei minha carreira com 3 anos de idade fazendo campanhas publicitárias e catálogos como modelo", pontua a atriz teen, que acabou de gravar o longa 'Rocinha – Toda História Tem Dois Lados'.

# Lo Sal Peruano no Tatuapé traz história de superação e sabor

Com grande expectativa, foi inaugurada a segunda unidade do restaurante Lo Sal Peruano, agora localizado em um dos bairros mais tradicionais da zona leste paulistana, o Tatuapé. O novo espaço, situado na Rua Cantagalo, 926, abre suas portas todos os dias, oferecendo uma experiência gastronômica única que celebra a rica cultura peruana. O horário de funcionamento é de segunda a sábado, das 11h30 às 22h, e aos domingos e feriados, até as 20h.

A trajetória do proprietário, Jonas Azevedo, é marcada por resiliência e determinação. Em 2021, após enfrentar os desafios impostos pela pandemia, Jonas viu seu sonho de ter um restaurante ameaçado. Em um momento de desespero, ele se dirigiu ao viaduto Santa Efigênia, onde, prestes a desistir de tudo, uma experiência transformadora o fez repensar sua vida. "Senti uma mão nas costas e ouvi uma voz que dizia: 'você conseguiu uma vez e vai conseguir de novo'", lembra Jonas, emocionado. Após essa revelação, ele voltou para casa e se deparou com sua mãe fazendo orações. Esse momento de fé e esperança se tornou um ponto de virada em sua vida. Naquela noite, sonhou com um dos pratos mais emblemáticos da culinária peruana, o Lomo Saltado. A inspiração resultou na criação do nome "Lo Sal Peruano". Com o apoio de sua história e o desejo de compartilhar a cultura peruana, Jonas iniciou sua jornada com uma unidade no Mercadão de São Paulo, e, um ano depois, transferiu suas operações para o Mercado Municipal de Santo Amaro. Agora, com orgulho, ele traz o Lo Sal Peruano para o Tatuapé, prometendo pratos bem servidos e sabores autênticos, preparados pelo chef Alfonso Samuel.

"Não oferecemos apenas comida, mas uma verdadeira imersão na cultura peruana", afirma Jonas, enfatizando a importância de cada prato que sai da cozinha. Os moradores do Tatuapé e arredores estão convidados a conhecer essa nova opção gastronômica que promete encantar paladares e contar uma história de superação e amor pela culinária. A inauguração do Lo Sal Peruano é um convite não apenas para degustar pratos típicos do Peru, mas também para celebrar a vida e a resiliência diante das dificuldades.

Instagram: @losalperuano

# Dr. Carlos Cedano explica como escolher o melhor travesseiro

Cerca de 72% dos brasileiros sofrem de distúrbios relacionados ao sono, entre eles, a insônia, de acordo com estudos da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). A dificuldade de iniciar o sono e mantê-lo de forma contínua durante à noite ou o ato de despertar antes do horário desejado definem a insônia. Cada vez mais as pessoas buscam a chamada higiene do sono, que consiste em mudanças no ambiente do quarto e nos hábitos visando um descanso revigorante.

Dentre os motivos da má qualidade do sono estão os travesseiros. Segundo o médico ortopedista Dr. Carlos Cedano, a escolha do travesseiro é fundamental. "O principal papel do travesseiro deve ser o de suporte da cabeça, sem esquecer o conforto, claro. Ao comprar um travesseiro é preciso primeiramente pensar na sua posição de dormir, sendo que deitar de lado é a melhor opção. O ideal é que o travesseiro mantenha o alinhamento entre a cabeça e a coluna, evitando que a cabeça fique erguida ou abaixada". Ele ensina que é preciso trocar o travesseiro a cada um ou dois anos e a compra deve ser realizada fisicamente. "Devemos pegar o travesseiro nas mãos e sentir sua consistência, assim como se o toque da cabeça nele são agradáveis. Lembre-se que você passará um terço das suas horas com ele e é preciso segurança, conforto e tecnologia empregados". Em consultório, o especialista explica detalhadamente ao paciente: "Indico: se possível, deite e o sinta. Se for dormir de costas, veja se sua cabeça não levanta demais, trazendo desconforto. Se dormir de lado, observe se seu pescoço está alinhado com a coluna. Isso pode ser feito deitado ou de pé, encostando o ombro em uma parede e colocando o travesseiro entre sua cabeça e a parede (com seu pescoço alinhado com o resto da coluna, o travesseiro deve ocupar o espaço entre sua cabeça e a parede)", ensina.

# CEO da Ottima Tecnologia e Saúde fala sobre expansão do mercado

O setor de equipamentos e dispositivos médicos no Brasil tem apresentado bom crescimento nos últimos anos, e algumas projeções indicam que o mercado de cirurgias minimamente invasivas continuará a crescer. A Ottima Tecnologia em Saúde, empresa especializada na comercialização e distribuição de materiais médicos para ginecologia, urologia, gastroenterologia e cirurgia comemora o cenário. "No dia a dia de nossa empresa executamos o grande sonho de viabilizar tecnologia e estrutura em benefício do paciente e da equipe médica. É algo almejado que se torna realidade em diversos hospitais brasileiros. Meu diferencial é o serviço que entrego. Não se trata apenas de vender um produto, e sim de como vender, da experiência por trás e, acima de tudo, da solução de problemas", explica o CEO Alex Romanosk. O uso estratégico de dados e tecnologia não apenas aprimora os cuidados, mas também proporciona uma gestão mais eficiente e sustentável dos recursos de saúde nas instituições. Assim como em outras áreas, a saúde também sofre uma constante transformação e isso é mais que necessário. Segundo o especialista, a área hospitalar ainda segue protocolos antigos. "Dificilmente você verá um médico bastante ativo nas redes sociais, mas a internet contribui com a velocidade da informação, buscando soluções. Ela contribui nesse aspecto", enfatiza o executivo que é formado em Marketing e atualmente investe na área de saúde por ter enfrentado pessoalmente um problema que quase custou sua vida. "Aprendi pela dor que era preciso ver o mundo com outros olhos. Fiquei hospitalizado por semanas com suspeita de esclerose múltipla. Fiquei muito fraco e pensei que minha vida iria mudar drasticamente. Essa experiência me fez olhar a vida com outros olhos e ver o tempo que perdi não focando no que realmente importava. Voltei a viver normalmente e grato por esta segunda chance. Hoje, quero e faço diferença com meu trabalho, ajudando outras pessoas e promovendo melhorias nos cuidados de outras vidas".

SÉRIE MULHERES

# 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

EDITORA LEADER

APOIO

LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE

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

FOTOS DIVULGAÇÃO

## Dani Verdugo e a importância do empenho

Implementar governança em uma empresa familiar pode exigir tempo, esforço e comprometimento, mas os benefícios a longo prazo para a empresa e a família são sempre significativos. Uma boa governança ajuda a proteger os interesses de todas as partes envolvidas, promove o crescimento sustentável e fortalece a empresa para as gerações futuras.

## Deisy Granado e os prós da certificação ambiental

A certificação ambiental de propriedades rurais representa uma vantagem significativa, pois simplifica o processo de verificação por parte dos financiadores do agronegócio quanto ao atendimento das complexas e dispersas normas ambientais, minimizando o risco de conceder financiamentos a produtores que não respeitam tais normativas.

## Jamile Balaguer Cruz e a grandeza da economia circular

Apresento este caso que é de altíssima relevância na minha carreira e evolução como ser humano, no qual a partir dos resíduos pudemos desenvolver Peças Upcycled de uso diário e até Obras de Arte expostas na sede da Enel em Milão, envolvendo público em vulnerabilidade nos trabalhos. Atingimos a conscientização e educação de muitos cidadãos e geração de emprego e renda.

## Viviane Elias Moreira e as visões da situação atual

Falar sobre ambiental, sociedade e governança não é um tema novo e o copo meio vazio é que recalcular a rota agora será mais trabalhoso e irá requerer mais comprometimento e investimento de todos e, por outro lado, o copo meio cheio é que temos profissionais capacitados e pessoas comprometidas em fazer acontecer da forma correta neste atual momento da sociedade em que vivemos.

## Juliana Oliveira Nascimento e o alcance da IA

Um ponto importante a enfatizar é que a utilização da Inteligência Artificial é um caminho sem retorno, visto que diante das cautelas têm-se muitos benefícios e apoios às companhias e à sociedade quanto à sua utilização, tais como: melhoria de eficiência e precisão, novas oportunidades de negócios, progresso tecnológico, análise rápida de muitos dados, entre outros.

## Larissa Mocelin Vaz e o DNA da ESG

Seria ingênuo pensar que, neste século avançado, poderíamos analisar as organizações sem considerá-las como organismos vivos com propósitos que transcendem meramente o lucro financeiro. Obviamente, a busca por ganhos é importante e esperada, no entanto, igualmente, todos desejam fazer parte de algo que vá além dos meros interesses individuais dos fundadores e acionistas.

Livro “Mulheres ESG Cases na Prática - Vol.2”, da Editora Leader

FOTO DIVULGAÇÃO

# Xô, inchaço! Confira alimentos que ajudam na retenção de líquidos

No verão é comum sentirmos o corpo mais inchado, já que o calor dilata os vasos sanguíneos e o corpo retém líquidos para se resfriar. Esse inchaço, também conhecido como edema térmico, pode ocorrer em locais como pés, pernas, mãos, braços e barriga. Não só para exibir uma silhueta mais enxuta na praia, na piscina ou nas roupas típicas da estação mais quente do ano, muitos se incomodam com o inchaço, além de que a sensação que fica no corpo também não é das mais agradáveis. É o famoso "tudo fica apertado" e "tudo fica mais pesado". Alimentos com muito sal, açúcar, ultraprocessados, em conserva e bebidas alcoólicas são os grandes vilões, ou seja, a regra básica para quem não quer reter líquidos é fugir deles. Mas, se o corpo está inchado, como reverter essa situação? Alguns hábitos ajudam nisso, entre eles praticar atividades físicas, apostar em alimentos saudáveis e beber bastante líquido. A água, alimentos ricos em fibras e em potássio auxiliam nessa missão, portanto, use isso a seu favor.

Confira algumas bebidas e alimentos que ajudam na hora de desinchar o corpo:

**Água:** é o principal aliado na hora de eliminar a retenção. Embora muita gente pense o contrário, quando o corpo está inchado, mais do que nunca é importante hidratá-lo, justamente, para estimular a ação diurética.

**Água de coco:** é um potente isotônico e também diurético natural, já que apresenta carboidratos e minerais, e apesar de saborosa e adocicada, possui baixo valor calórico. Opte por consumir direto da fruta, evitando a adição de açúcares e conservantes.

**Farelo de aveia:** contém betaglucana, fibra solúvel que ajuda a controlar as taxas de colesterol e açúcar no sangue. Suas fibras também ajudam a aumentar a saciedade e, se associada à ingestão de líquidos, auxiliam no funcionamento intestinal, evitando que a barriga fique dilatada e dolorida.

**Abacaxi:** investir nessa fruta também é uma ótima sugestão, além de bastante diurético, ele tem a enzima bromelina, que facilita a digestão, impedindo o inchaço.

**Vegetais verde-escuros:** outra dica para fugir do desconforto causado pelo inchaço é investir em hortaliças, que ajudam a combater a retenção de líquido causada por excesso de sódio durante as refeições. Prefira os vegetais verde-escuros, já que são ricos em magnésio e potássio.

**Iogurte natural:** é muito conhecido por possuir culturas ativas, como os probióticos, que aumentam o número de bactérias benéficas no intestino, que ajudam na digestão e, portanto, a reduzir aquela terrível sensação de inchaço.

A sugestão é preferir iogurtes sem adição de açúcar.

**Melancia e Melão:** elas são umas das frutas com o maior teor de água em sua composição, por isso, possuem alto efeito diurético, além de serem muito ricas em fibras, que ajudam no funcionamento intestinal. Outras frutas que também possuem alta quantidade de água são o limão, morango, laranja e a tangerina.

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

# Conectando as **pessoas certas** às **empresas**.

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

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

**Invista no futuro do seu negócio**

grupo THE

*Previsões*

# Tempo de refletir e planejar

FOTO DIVULGAÇÃO

Esse período marca o fechamento de um ciclo e a preparação para o que está por vir no próximo ano. Esteja aberto a mudanças, tanto as planejadas quanto as inesperadas, pois elas serão fundamentais para o crescimento pessoal e espiritual. Encare cada situação com coragem e permita-se desapegar do que não serve mais. É um bom momento para refletir, valorizar o que foi aprendido ao longo do ano e planejar novos caminhos.

## Áries: O Carro

Você vai se sentir motivado e cheio de energia para avançar em direção aos seus objetivos. Aproveite essa fase para liderar e tomar as rédeas das suas decisões.

## Touro: A Estrela

Um período de renovação e paz está chegando, trazendo tranquilidade e estabilidade emocional. Este é o momento certo de confiar mais nos seus sonhos.

## Gêmeos: Os Enamorados

Tome cuidado com escolhas importantes. Haverá decisões a serem feitas, especialmente no campo dos relacionamentos. Siga o coração, mas busque equilíbrio.

## Câncer: O Eremita

Você pode sentir a necessidade de se afastar um pouco para refletir sobre seus desejos e objetivos. Aproveite para meditar e entender o que você realmente quer.

## Leão: A Força

Mesmo em meio a desafios, você estará confiante e com coragem para superar obstáculos. Tenha paciência e lembre-se de que sua resiliência será recompensada.

## Virgem: A Força

Confie na sua intuição e evite tomar decisões impulsivas. Este é o momento de observar e planejar antes de agir. O Autoconhecimento é bastante válido no período.

## Libra: A Justiça

Esse período pede equilíbrio e decisões justas, especialmente em questões legais ou burocráticas. Atente-se a esses detalhes, que farão grande diferença.

## Escorpião: A Morte

Fase em que algo pode chegar ao fim, mas abrirá portas para um novo começo. Abrace as mudanças e liberte-se do que não serve mais, permitindo-se recomeçar.

## Sagitário: A Roda da Fortuna

Tudo indica ciclos de sorte e oportunidade. Mesmo que algumas mudanças não pareçam positivas no começo, confie que o destino está trabalhando a seu favor.

## Capricórnio: O Imperador

Foco e responsabilidade serão fundamentais para alcançar suas metas. Esse é um período em que sua liderança e determinação serão essenciais. Tenha foco.

## Aquário: A Torre

Mudanças inesperadas podem abalar as estruturas, mas essas mudanças são necessárias para uma renovação. Planeje seus dias, pois isso será muito válido.

## Peixes: A Lua

Questões inconscientes podem vir à tona, pedindo atenção aos seus sonhos e intuições. Fique atento a ilusões e tenha

**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