REVISTA
# info:mente

SETEMBRO 2022 | Nº 17

Editora Leader

INFORMAÇÃO RELEVANTE NA PALMA DA SUA MÃO

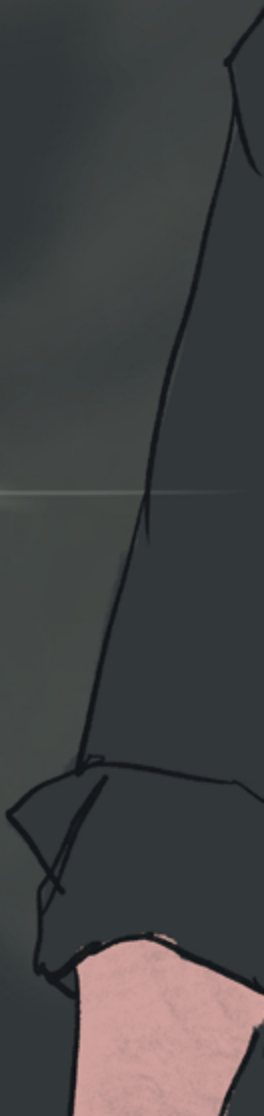
## PREVISÕES
Confira o que as cartas reservam aos signos

## ERA PRA SER
Quando aprendemos com nossos erros

# CACO CIOCLER
**“Desde muito cedo eu entendi que escolhi uma profissão sagrada. Se não fosse isso, não sei o que seria de mim”**

# LACO

CIOCLER



BRUNO.
@brurp_ilustra

# Caco Ciocler é um gigante da cultura nacional

Sabe quando a gente escolhe a capa a dedo? Foi assim com Caco Ciocler. E posso dizer que também foi uma surpresa imensa, porque confesso que não sabia de tantos prêmios e apego à arte. Que exemplo! Me arrisco a dizer que ele respira cultura quase que o tempo todo e que bom pra nós! Sim, nessas páginas da entrevista exclusiva você vai conhecer um Caco que nunca acompanhou: intenso, sincero, entregue e (acredite) tímido. No mais, vou usar um termo clichê, mas me permito: sim, esta edição está imperdível. Um beijo e aproveite!

Fotos: Estúdio Vip Ianni

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

**Andréia Roma**
Diretora Executiva

## Ilustra

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

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

Editora Leader

REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

**CEO Editora Leader**
Andréia Roma

**Gerente Comercial**
Érica Rodrigues
comercial@editoraleadersp.com.br

**Coordenação Técnica**
Editora Leader

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

**Marketing**
Editora Leader

**Projeto Gráfico**
Editora Leader

**Repórter**
Aline Sampaio

**Diagramação**
Gabriel dos Reis

**Ilustrador**
Bruno Prado

Editora Leader Online Cards & Games

# Torne seu trabalho mais dinâmico

## Cards & Games agora Online!

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

## Acesse o site e confira essa novidade!

**editoraleaderonline.com.br**

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

Editora Leader · Rede Felicidade Ciência · Mundo da Ma

# SUMÁRIO


12 **MENU**
Um japa nos holofotes

16 **CAPA**
**Caco Ciocler**
Um poço de cultura em movimento

28 **BELEZA**
Necessaire dos sonhos? Temos!

38 **ÁPICE**
O Poder de uma História em Saúde

40 **DIAS E PLANETAS**
O que eles representam

42 **REFLEXÃO**
O colunista que nos faz pensar

Fotos: Edu Rodrigues

Foto por Gustavo Scatena

# *Passarela*

## Gusttavo Lima traz fragrância exclusiva inspirada em sua carreira

O cantor Gusttavo Lima lança sua primeira fragrância GL Embaixador, inspirado em sua trajetória e com o desejo de fortalecer o seu lado empreendedor. O artista aposta no mercado de cuidados masculinos e traz um perfume marcante e sofisticado, que conecta a ancestralidade, a força e o poder conquistados nas últimas décadas, com o selo de qualidade da suíça Givaudan, maior casa de perfumaria do mundo. "Eu queria que esse cheiro lembrasse a terra molhada do interior, a lenha queimada e todas as especiarias que sempre fizeram parte da nossa rotina", explica o cantor. Hernan Figoli, perfumista da Givaudan responsável por essa alquimia ainda completa: "A jornada sensorial deste produto passa por um amadeirado oriental, quente e sofisticado, que traduz a virilidade do artista, uma de suas principais características. As notas doces de âmbar refletem elegância e sedução". A expectativa é que o perfume se torne um grande sucesso de vendas, oferecendo ao público uma experiência olfativa que remeta à história desse grande ídolo nacional e dê início a uma linha de cuidados pessoais masculinos com produtos para a barba, o cabelo e o corpo.

## Alexandre Pires lança videoclipe de novo projeto com ritmo caliente

O cantor Alexandre Pires lançou o novo videoclipe para a música "Un Don Nadie", que faz parte do single de seu novo projeto "Latin Lover". Gravado no Teatro do Bourbon Country, em Porto Alegre, pela unidade móvel Epah Studios. "Esse projeto é um verdadeiro sonho! Estou muito feliz e bastante emocionado em, pela primeira vez, gravar um DVD, ao vivo, em espanhol. Este é um registro extremamente romântico, cheio de sucessos da minha carreira, além de canções de outros artistas, que também fazem parte da elite da música romântica latina, do começo dos anos 90 até meados de 2000", salienta Alexandre. O projeto "Latin Lover" traz 24 composições e evidencia o sucesso que o astro brasileiro faz ao dominar e interpretar canções com maestria. Aliás, a relação de Alexandre com países da América Latina e de língua espanhola teve início muito cedo, quando ainda fazia parte do grupo Só Pra Contrariar.

Fotos: Divulgação

## Joelma lança o DVD "Isso é Calypso na Amazônia" e ousa mais uma vez

Após 17 anos, a cantora Joelma retorna ao sambódromo de Manaus para uma noite histórica em sua carreira. Cantando e dançando para mais de 25 mil pessoas, a cantora paraense está lançando o DVD "Isso é Calypso na Amazônia" recheado de sucessos dos seus 29 anos de estrada. "Esse projeto é sem dúvidas o maior de toda minha carreira. Eu e minha equipe nos dedicamos muito e estamos muito felizes com o resultado. Só gratidão a todos que me acompanham, me fortalecem todos os dias e fizeram essa noite se tornar inesquecível. Amo vocês", comenta Joelma. O primeiro lançamento deste álbum audiovisual já está no ar em seu canal oficial do YouTube e em todas as plataformas digitais. São eles: a abertura histórica no qual ela desceu de um andaime com 50 metros de altura e o primeiro bloco nostálgico com as faixas 'Pra "Pra Te Esquecer", "Nenê", "Anjo" e "Primeiro Amor".

## Atriz Fabiana Karla estrela novo filme "Uma Pitada da Sorte"

Fabiana Karla é a estrela da comédia romântica "Uma Pitada de Sorte", que estará disponível a partir de 15 de setembro nos cinemas. Dirigido por Pedro Antônio, o filme conta a história da carismática Pérola, que sonha em abrir seu próprio restaurante, mas parece estar bem longe de realizar seu desejo. Nada parece que vai dar certo para a moça e ela vive tão assoberbada que não percebe nem que seu melhor amigo, Lugão (Mouhamed Harfouch), é completamente apaixonado por ela. Pérola trabalha à noite como cozinheira num restaurante que não valoriza seu talento e ainda encara uma jornada dupla de tirar o fôlego. Para não decepcionar a mãe, Gina (Jandira Martini), que tem uma empresa de festas infantis, ela topa se vestir a caráter para fazer o papel de animadora dos eventos. Até que um dia sua sorte parece que vai mudar, quando ela é selecionada para participar de um programa de televisão, como assistente de Vicente, um renomado (e sedutor) chef de cuisine, interpretado pelo ator argentino Ivan Espeche.

# Era pra ser, sim, porque a gente se reconstrói.

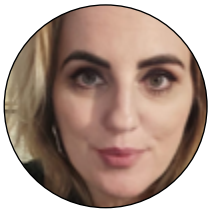
## E não chame isso de "livramento"

Outro dia (ou noite) me peguei pensando no título do meu segundo livro. Por isso fiz questão de repeti-lo no topo da página e, na sequência, no título de novo (sim, propositalmente, leitor querido) para que você se force a pensar. Porque quando algo não dá certo temos a mania de falar esse bordão que já consolou muita gente em mesa de bar: "não era pra ser". Vai, até permito que você use essa frase entre uma dose e outra, entre a leve tontura que já dá pontadas em sua cabeça e o pedido de um segundo copo, mas só aceito que faça isso quando estive alcoolizado porque, em sã consciência, era pra ser sim, porque ninguém aprende se não errar.

Sabe, as pessoas também falam coisas do tipo "ninguém casa para separar" então porque cargas da água eu preciso me culpar sobre a escolha (no caso de mães solo) do pai da minha filha? Concordo com o mestre Elton Euler do Corpo Explica que toda nossa vida gera em torno de escolhas, mas, às vezes, elas são disfarçadas ou camufladas pela falta de conhecimento e aí, bingo, lá vai você tomar um tropeção para ver se a vida ensina, porque ela, meu amigo, dá aula e nota zero, sim!

Mas voltando ao que viemos discutir hoje: quando no começo tudo parece dar certo e depois degringola, é preciso mais que coragem, é preciso mais que autoconhecimento, é preciso mais que astúcia,

braveza e racionalidade. Quando tudo começa a despencar e a casa ameaça cair é que a gente busca as vigas de sustentação e se agarra, e toma de súbito o último sopro antes que a poeira se espalhe guardando um pouco de ar limpo lá no fundo do pulmão. É aí que a gente se reinventa, sacode tudo e sai das cinzas, mostrando que está mais forte do que antes e que aprendeu com os erros do passado. Perfeito? Ninguém é, nem ELE. Que dirá nós que somos sua semelhança... E já que estamos em evolução porque não indagar que se não houvesse o caos, não comemoraríamos a calmaria. O que seria da vitória se não fosse a derrota e principalmente, a velha frase que uso sempre: se ninguém morre por amor, que dirá de separação. Se a vida te separou do que te fazia mal, do que era nocivo ou te levava pra trás porque não dar mais um passo em direção à prosperidade, à cura, ao novo, ao desconhecido e se permitir, pra valer? É isso que vale e por tudo que dedilhei aqui, e principalmente, por você, era pra ser e sempre será! Pro alto e avante!



**Renata Rode**

*Renata Rode é jornalista, escritora, assessora, editora da Revista Infomente, produtora da TV Jovem Pan, ariana e mãe, tudo junto e misturado. @renatamrode*

# Yazu Sushi traz culinária japonesa ousada em ambiente intimista

## Endereço no coração da Vila Madalena reúne gente bonita, menu variado e drinks diferenciados

Localizado em um dos bairros mais tradicionais de São Paulo, o restaurante Yazu Sushi é uma das melhores opções para os amantes da culinária japonesa local. O espaço conta com uma área externa para quem prefere ambientes naturalmente arejados, e na parte interna, mesas distribuídas e com temperatura perfeitamente climatizada.

O ambiente moderno e ao mesmo tempo aconchegante traz um toque intimista com o atendimento perfeito. O cenário e sua versatilidade permitem ocasiões perfeitas para reuniões em família, um happy hour com os amigos ou até mesmo um encontro romântico. O rodízio conta com várias opções especiais onde você encontra pratos como sushis (joy, uramaki, hossomaki), opções com ovas de peixe, sashimis variados (polvo, atum, peixe prego e salmão), temakis e todas as suas combinações cruas ou grelhadas, as quais você pode personalizar de acordo com o seu gosto. Ainda, de entrada, o restaurante apresenta uma versão exclusiva de ceviche e alguns testes do sushiman que são chamados pelo corpo de atendimento de "menu degustação".

Fotos: Divulgação

# *Menu*

Já para quem prefere opções quentes, a casa oferece missoshiru, yakisoba, bolinho de salmão, camarão empanado, camarão na chapa, lula empanada, shimeji na chapa, salmão grelhado, guioza, harumaki de legumes, harumaki de queijo, e também hot roll. O menu variado ainda apresenta opções para os vegetarianos, que podem mesclar combinados de acordo com o seu paladar e preferência.
No rodízio, todos estes itens são inclusos e completamente à vontade! Além disso, no rodízio os sorvetes sabor creme e papaya estão inclusos. As opções de bebidas são diversas, e você pode escolher tanto os drinks da casa, como por exemplo a "Crioula", que é preparada com limão e rapadura, um drink tipicamente brasileiro, como também os tradicionais, como a tão querida “Caipirinha de Frutas”.

Na sobremesa é possível optar entre o Pettit Gateau, Grand Gateau, Tempurá de sorvete, e muito mais! O preço unitário do Rodízio Japonês de terça à sexta-feira é de R$ 69,90 no almoço e R$ 89,90 no jantar. O restaurante também conta com a promoção de casal ou dupla no valor de R$ 129,90 no almoço de terça a sexta-feira, e R$ 165,90 no jantar e finais de semana (as promoções são limitadas – as de casal ou dupla valem somente até dia 30/09 e para mais informações, consulte o insta @yazuvilamadalena.

Yazu Vila Madalena
@yazuvilamadalena
Rua Natingui, 710 – Vila Madalena - São Paulo

# *Capa*

# Caco Ciocler

## Intenso, sagaz, verdadeiro e cru

### Ator revela que se desnuda por um papel, mas é tímido na vida real, tendo noção e responsabilidade de sua arte e influência

**Por:** Renata Rode | **Fotos:** Edu Rodrigues

Sabe aquelas ideias que nos arrepiam sem tocar? É essa a experiência que você vai ter agora nessa matéria mais que especial, que traz à tona verdades sobre um verdadeiro trabalhador da arte. E olha que ele me surpreendeu, mais uma vez. Caco Ciocler é desses: repleto de surpresas e uma enciclopédia de puro conhecimento humano. Ao mesmo tempo em que é intenso e exato, ele se aprofunda e deixa o sentimento tocar a alma e, claro, tudo isso transparece em sua carreira, recheada de condecorações, feitos e fãs mundo afora. Quem diria que o paulistano que estreou na TV na novela "O Rei do Gado", de Benedito Ruy Barbosa, receberia na sequência o prêmio de ator revelação pela Associação Paulista de Críticos de Arte (APCA)? Sim, e a saga continuou. Em 2005, dez anos depois, foi eleito o melhor ator do ano pela TV Globo pelo personagem Eddiei Talbot, na novela "América", de Glória Perez. Participou também das novelas "Duas Caras", "Páginas da Vida", "Caminho das Índias", "Salve Jorge', "Boogie Oogie", "Novo Mundo", "Segundo Sol" e "Éramos Seis", além das minisséries "A Muralha", "Quinto dos Infernos', "JK" e "A Cura".

No cinema ganhou o prêmio de melhor ator no festival de cinema de Recife por "Família Vende Tudo", o prêmio de melhor ator coadjuvante por "Disparos" no festival de cinema do Rio e ainda foi escolhido melhor ator coadjuvante no prêmio Qualidade Brasil por "Bicho de Sete Cabeças".

Foi indicado ao Grande Prêmio Brasil de cinema como melhor ator por "Olga" e como melhor ator coadjuvante por "Elis". Como diretor, teve o seu "Esse viver ninguém me tira" eleito o melhor documentário no Los Angeles Film Festival, "Trópico de Câncer" eleito o melhor filme no Festival do Minuto e "Partida" ganhando o prêmio especial do Júri de melhor longa-metragem no 14 Fest Aruanda, além de vencer os prêmios de melhor filme nos festivais de Málaga, na Espanha e do Porto, em Portugal. Seu terceiro longa, "O Melhor Lugar do Mundo é Agora", venceu a Mostra Internacional de SP como melhor documentário.

Em 2017 lançou seu primeiro romance, "Zeide", pela editora Planeta. Em 2020 protagonizou a segunda temporada de "Unidade Básica", no Universal Channel, além de dirigir dois dos oito episódios. Recentemente, na novela "Pantanal", na Rede Globo, viveu o terapeuta Gustavo e está em pré-produção da terceira temporada de "Unidade Básica". Ainda, gravou o longa "As Polacas", protagonizando o vilão Tzvi. A trama é inspirada em uma história real, onde ele interpreta o líder de uma organização internacional de tráfico de mulheres. Ufa. Acha que acabou? Não! Em breve, nos cinemas, ele estará na pele de Jean Pierre, o primeiro empresário do cantor Sidney Magal, no longa musical "Meu sangue ferve por você".

**Caco, você é um eterno inquieto porque busca evolução enquanto artista o tempo todo. Isso impulsiona ao mesmo tempo que amedronta?**

Excelente pergunta, porque eu desde muito cedo percebi que me sentia melhor em cena do que na vida, para mim, era mais seguro estar ali. Engraçado porque na verdade, o que me amedrontava, não era a vida. Eu nunca tive certeza de como me comportar, não tinha certeza de como as pessoas reagiriam às coisas que eu fizesse e dissesse e os personagens o teatro, a dramaturgia, me garantiam isso, eu sabia quais eram as minhas falas, eu sabia quais eram as reações das pessoas que estariam comigo em cena, então ao contrário, isso me dava muita segurança, então eu acabei usando o trabalho. Então desde muito cedo eu entendi que o trabalho de cada personagem que me era oferecido ou que escolhia fazer, era uma oportunidade de investigar, uma coisa minha, uma musculatura emocional minha que na vida eu não sei se teria coragem. O teatro me dava segurança, os personagens me davam segurança, ao contrário do que sugere a sua pergunta, para poder explorar, coisas que na vida eu não tinha tanta coragem de explorar, pois eu não sabia com as pessoas reagiriam, eu não sabia nem mesmo como eu reagiria. E desde muito cedo, desde muito cedo não, teve uma fase ali que eu estava preocupado em construir uma carreira e consegui me sustentar. Construí mesmo uma carreira, sólida e consegui me firmar. Desde muito cedo eu entendi que escolhi uma profissão sagrada, porque ela me exige uma constante revisita e consequente evolução, mas sempre encorajada pelos personagens. Acho que se não fosse isso, não sei o que seria de mim.

**Você sempre fugiu do rótulo de galã, algum motivo para isso?**

Eu sempre fugi do rótulo de galã porque sou de uma época onde a escolha por fazer televisão te rotulava um pouco. Eu vim do teatro e lembro que ainda existia um certo estigma com atores que iam para televisão, existia um estigma nesse lugar, que a televisão pegava atores, que cumpriam esse rótulo: homens e mulheres bonitos e bonitas, e eu acho que era um pouco assim mesmo e acho que isso mudou. Eu sempre quis que as pessoas me enxergassem como ator de verdade. E tem mais, geralmente, ser galã é chato. O personagem galã eram os personagens menos interessantes, geralmente eram

homens e mulheres muito bonitos, e, digamos assim, apostas. Os galãs foram se complexificando. O streaming ajudou muito nisso. Hoje em dia os galãs não são chapados, e é difícil você tem que ser um grande ator hoje, uma grande atriz, para segurar o mocinho, o galã, a mocinha de novela. Hoje eu sei que ser galã não é fácil. Eu acho que a beleza pura, primeiro é relativa, e vai mudando com o tempo. Segundo que ela é meio boba, eu acho que ficou tolo porque as pessoas estão mais ligadas ao tipo de energia que você consegue imprimir em determinados papéis. Eu cedo quando para o personagem determinada característica é importante. Fiz isso algumas vezes recentemente, agora quando não é, um traço importante, ou quando eu entendo que não é um traço importante, muito pelo contrário, também sei ser horroroso.

**Nos encontramos certa vez em um evento sobre café (eu era repórter do Programa da Tarde, da Record TV) e você me ensinou muito sobre café. A paixão continua a mesma? Aliás você disse que o certo é não tomar café com açúcar... Eu menti na TV dizendo que estava gostoso rssssss...**

Essa história do café eu lembro, mas não lembro em que momento isso aconteceu na minha vida, porque eu não entendo muito de café. Porque eu minto. Mas realmente eu tomo café sem açúcar até hoje, é muito mais gostoso. Não sei se você já mudou de opinião. Primeiro que estreei na televisão fazendo Geremias Berdinazzi, no Rei do Gado, que plantava café. Meu filho, até bem pouco tempo atrás, trabalhava com café, ele tinha uma terra em Belo Horizonte, que plantava café. Ele era cafeicultor, depois ele desistiu, ele desfez a sociedade dele, mas até hoje ele vende e revende café. Ele sim, é um super entendedor de café. É engraçada essa pergunta. Mas eu não lembro de entender muito sobre café, a não ser o fato de tomar café sem açúcar.

**A Infomente fala muito em saúde mental. O que você faz no seu dia a dia para exercitar sua mente?**

Eu faço ginástica, caminho, leio, eu tenho que decorar muita coisa e fazer as aulas de Biologia do meu curso. Então, é assim que exercito minha mente. E sou casado com uma psicanalista, que tem me ajudado muito a exercitar minha saúde mental no dia a dia.

**Saímos todos fragilizados da pandemia, mas de certa forma também fortalecidos. O que ficou pra você de lição com relação a isso?**

Eu não sei se você perguntou para pessoa sobre saúde mental. Eu não sei se sou um saudável mental, mas olha eu tenho um médico muito bom de São Paulo, que ele falou: "Olha, Caco depois de tantos anos de Medicina, eu hoje aprendi que quando estou com um problema, vou fazer uma hora de bicicleta ou uma hora de caminhada, enfim, vou dar uma volta. Eu acho que só o fato de sair de casa, de ver coisas novas, é curativo". Hoje, eu tenho plena consciência, de que tudo que a gente passa é ilusório, é uma leitura que você está fazendo do mundo naquele momento. É impressionante como às vezes eu estou muito triste em um dia, eu vou dormir e amanhã acordo feliz. Tudo é meio ilusório. Acho que a idade também vai trazendo um pouco essa sabedoria. Eu faço análise há muitos anos. Mas não é simples assim. Eu tenho dito assim: fazer 51 anos foi uma virada, eu me sinto em uma curva da vida, e não tem nada ver com envelhecer. De novo, não tem nada a ver com ficar velho, com crise de meia idade, não é isso, alguma coisa muda. Estou dizendo isso porque manter a saúde mental é um esforço, e precisamos ter consciência. Não é uma coisa que você conquista e pronto. É um esforço diário, é uma luta diária, que vai e vem. Eu faço ginástica. Faço bastante ginástica quando eu não estou trabalhando. Quando estou trabalhando eu não consigo. Faço análise. Caminho. Eu tenho um problema muito grande de memória, sabia? Ao mesmo tempo, tenho que decorar muita coisa e percebo como é importante praticar e exercitar a mente. Decorar, decorar, decorar. Ler, ler, ler. Faço faculdade de Biologia. Então é isso manter a mente ocupada, com coisas que lhe interessam.

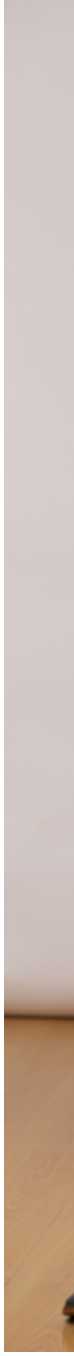
**São tantos projetos ainda para 2022 que vou deixar você falar o que quiser sobre isso nessa pergunta porque quando recebi o release fiquei até zonza... Você não para! E que bom para nós, né?**

Pois é, eu não tenho parado já faz algum tempo. Eu não consigo parar, eu me sinto melhor assim. É uma condição bem íntima, mas eu nem sei se isso é uma dádiva ou é um castigo. Não estou dizendo que isso é uma coisa boa. Às vezes eu acho que não. Às vezes eu acho que não deveria fazer tanta coisa. Acho que isso não necessariamente seja um sinal de saúde. Talvez seja um sinal de doença mental inclusive, talvez é assim eu não consigo parar. Minha vida sem o trabalho, fica esquisitíssima. Porque na verdade não é um trabalho. Na verdade, é um trabalho muito especial, porque não é um trabalho fora de mim. Não é uma função, é um trabalho que é sempre um mergulho, pra dentro. Então eu não consigo fazer nada. Eu não consigo não vivenciar esses mergulhos. Eu vivencio esses mergulhos com muita intensidade trabalhando. Nos trabalhos, não na vida. É claro isso se reflete em minha vida sem dúvida, mas os estímulos são os trabalhos, né? Então mesmo quando eu não tenho nada para fazer. Como foi no caso da pandemia. Os pequenos intervalos são raros, mas às vezes acontecem. Eu dou um jeito de fazer, então eu tenho muito projeto. Eu não consigo dar conta.

Então não consigo não trabalhar, não é uma opção. É um trabalho que me ocupa, ocupa minha vida, modifica minha vida, durmo com isso acordo com isso. Faz parte do que eu penso, do que eu crio, do que me motiva, é combustível. Trabalho para mim, é um combustível da vida. Este ano rodei dois filmes, eles devem sair ano que vem, dois filmes muito diferentes, mas muito densos e interessantes, que foi o "Magal" e agora o "Polacas". Agora eu começo a dirigir e protagonizar a terceira temporada de "Unidade Básica", que vai ser o segundo semestre inteiro. Eu acho que o artista é assim: o cara que não consegue ficar quieto. Eu olho para o mundo e tenho vontade de falar sobre as coisas que eu vejo. A maneira como eu vejo as coisas. É uma necessidade, é como respirar. É isso que me movimenta. Pensar o mundo. Acho que assim, né? Acho que o artista é isso mesmo.

**Atuar, escrever, roteirizar, dirigir... Como é fazer tudo isso e ao mesmo tempo se manter equilibrado diante de tantos papéis?**

É justamente por fazer tantas coisas que eu me mantenho equilibrado, acho que é contrário. É isso. Acho que tem uma fase que eu passei que minha preocupação maior era de como as pessoas me enxergariam, como eu construiria uma carreira para que eu pudesse sobreviver dela. Essa fase angustiava muito. Passado essa fase, aí é tão gostoso, porque eu fui virando mais artista assim, menos um ator e mais um artista. Então não é aí como eu me equilibro, é justamente por isso que eu me equilibro, eu não consigo olhar, pro mundo a minha volta, para minha vida e me contentar em observar, e não emitir uma opinião sobre isso, vou repensar, uma existência para além de uma vida mais cotidiana. Então isso é um artista, é isso que me movimenta, que me equilibra, se você me tirar isso, essa possibilidade, se acontecer comigo for um silenciamento, aí que eu desequilíbrio. Repito: não estou dizendo que isso seja ótimo. Talvez isso seja uma grande doença. Talvez o mais saudável fosse eu conseguir, ficar feliz, em existir. Talvez fosse um sinal de saúde. Então não estou falando assim para me vangloriar de nada, mas é como funciona para mim.



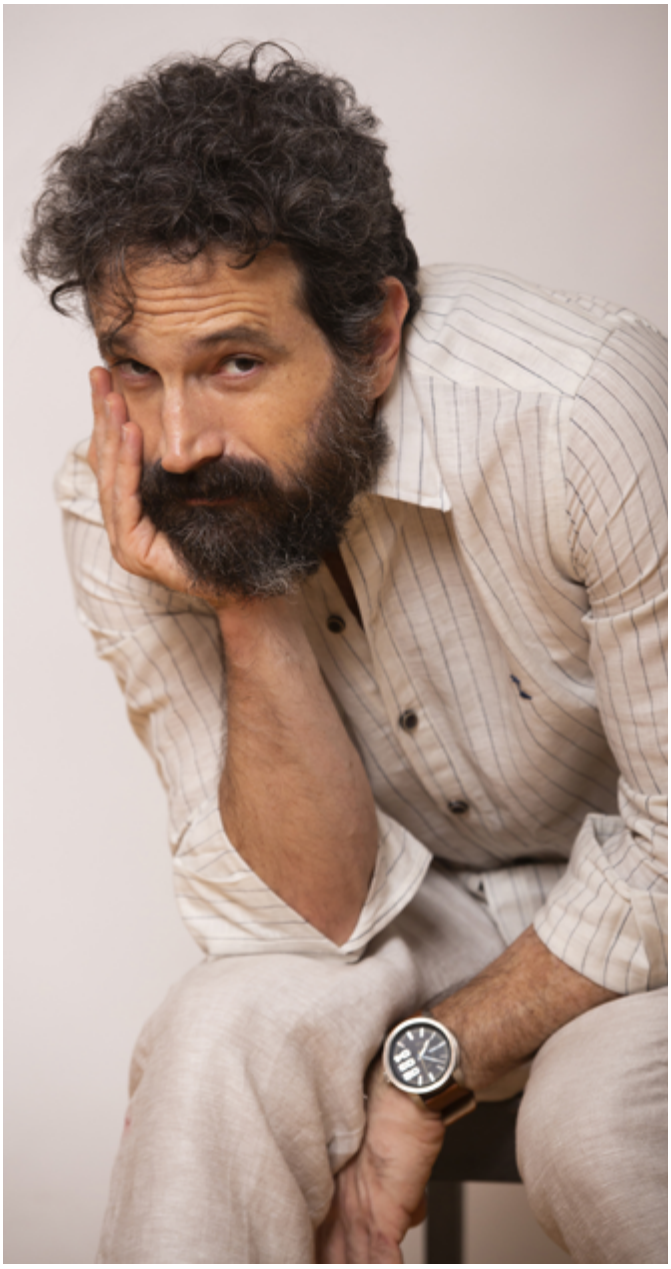
**São 26 anos de carreira e você acabou de completar 51 anos com corpinho e disposição de muito menos (com todo respeito a sua família, na verdade é o que o público diz também) qual é o segredo?**

Essa coisa de fazer 51... Isso foi tão engraçado porque eu claro tive umas fases com esse apelo quando era mais novo, sei lá "Muralha", "Páginas da Vida", mas teve um pouco esse apelo, mas eu sempre fui um pouco preguiçoso, com minha aparência física. Mesmo preguiçoso mesmo. De cortar cabelo, de fazer a barba, de fazer dieta, nunca fiz isso assim, e eu estava muito assim nessa onda, e envelhecendo porque a gente vai envelhecendo, e as coisas vão ficando cada vez piores. Então se você por exemplo, assistir "Novo Mundo', eu estava literalmente um caco, e estava tudo bem, tudo certo, mas aí veio "Segundo Sol", foi um ponto de virada interessante na minha vida, porque assim o personagem que fazia, o Edgar, era um personagem que todo mundo esculachava: "você não serve para nada", "você é um zero à esquerda". Era um personagem com autoestima muito baixa. E eu fui assim para leitura. E quando terminou a Fabíola Nascimento, gênia, me chamou no canto e falou para mim: "Caco, o meu personagem precisa se apaixonar pelo seu, não dá se você fizer o personagem assim, fica difícil para mim". E eu falei: "Mas Fabíola ele está escrito assim, todo mundo diz na cara dele que ele é um bosta, que ele não serve para nada". Aí ela falou: "Então, Caco, mas justamente uma pessoa que tem uma autoestima tão baixa, a gente conhece alguns exemplos, a pessoa dá um jeito de tentar esconder, então, eu acho que você tinha que apostar no contrário assim". Eu falei: "Uau, obrigado" e pensei: "esse personagem só vai ser suportável se ele tentar ser oposto do que ele é, eu acho que esse cara é um cara de academia, que fica compensando a baixa autoestima, tentando ser o cara". Eu falei: "Uau que sacada né?". Então eu fiz isso em nome do personagem, o Edgar só será minimamente suportável se ele apostar no oposto. Então eu fui para academia, fiz uma dieta violenta, e rápida, porque eu tinha pouco tempo para me preparar, foi uma decisão em nome do personagem. Percebi que o personagem só ia funcionar assim com essa energia, então o Edgar virou esse cara. No começo da novela, depois foi virando outra coisa, mas foi em nome do personagem. Foi uma revolução de fato. Eu já era avô, não sei quanto tempo tem a novela, mas já tinha meus 40 e muitos anos e fiquei bem assim. E vi que era possível em primeiro lugar, segundo que isso era muito benéfico para minha vida pessoal. Então meio que salvou minha vida, sabe? É isso. Mas é sempre em nome do personagem, agora em "Pantanal" foi meio que parecido. O personagem era meio complicado, também que a gente decidiu dar um upgrade desde o figurino até o visual, até a preparação, porque ele era a ponta mais fraca de um triangulo amoroso, a virilidade estava toda do outro lado, do lado do José Leôncio. É um personagem que é escrito meio como o deixado de lado, e a gente queria reforçar o outro lado, que ele fosse minimamente interessante, então teve um pouco esse apelo.

**Você foi pai novo e agora tem a missão de avô novo também... O que te move, te inspira e te amedronta diante desse desafio pessoal?**

Pois é essa coisa de ser avô todo mundo me pergunta. Infelizmente, não sei se a gente pode falar "infelizmente", é tudo tão relativo. Meu filho faz alguns anos que não mora mais em São Paulo e nem no Rio. Que são as cidades que eu mais transito. A gente vive fisicamente distantes, da minha neta também. Hoje, eles estão morando lá no Sul, com planos para sair do país para fazer um curso. Eu não

sou esse avô da proximidade física, do dia a dia, que dá uma pena assim, porque avô é muito isso. Avô é o cara que vai em casa, que a gente vai na casa, que vem visitar, que a gente vai visitar, que leva para passear essas coisas assim. Essas coisas para mim são mais raras. Claro que a gente faz isso, mas moramos longe então nos falamos direto pela internet. Resumindo? Acho que sou um avô de tablet. Embora, a gente se goste muito. Ela sempre fica muito feliz quando me vê, eu quando a vejo. E vale lembrar que o desafio de ser pai não termina, eu fico tentando ser o melhor pai do mundo. Não sei se consigo. Não sei se eu sou, mas meu filho já está com 25 para 26. Então já é um homem também, mas eu sinto que a gente está mais próximo do que nunca. Somos dois adultos, somos dois pais na verdade, e o que mais me emociona, é ver o pai que meu filho escolheu ser. Que ele tenta ser. Eu consigo ver as referências que ele tem, pro bem e pro mal, que ele herdou de mim. As coisas que ele tenta reproduzir, se não que ele gosta, as coisas que ele tenta fazer diferente, altera as coisas que ele não gostava. Isso é muito bonito assim. Ver ele sendo pai. Muito bonito, muito angustiante, porque tem coisa que eu não concordo também, mas isso para mim, é coisa mais linda assim, mais mágica. E ela é uma fofura. Eu lembro quando eu era criança, eu tenho até um livro que escrevi intitulado "Zeide", que fala muito sobre meu avô também, mas avô/avó a gente acha que é uma coisa, meu avô/avó é uma coisa para gente. Eu lembro quando eu descobri que minha avó era mãe da minha mãe foi um choque. Eu não sabia que minha mãe podia ter mãe, que meu pai podia ter pai, e que aquelas pessoas que eu chamava de vô e vó eram, na verdade, pais. A minha neta sempre pergunta assim: você é o pai do meu pai? Toda vez eu falo: "sou o pai do seu pai". Não sei o que ela entende do que sou. Essa pessoa que aparece no tablet e que a gente vê de vez em quando e que todo mundo diz que sou o pai do pai dela. Não sei, é muito engraçado.



**Por falar em vida pessoal você sempre foi muito reservado com relação a isso. Qual motivo?**

Pois é em relação a reserva, eu acho que esse é um preço que nós artistas, atores, temos que pagar. Eu acho que a exposição é extremamente prejudicial, inclusive, para o trabalho, e é fácil de explicar isso, por que o ator, o artista, principalmente o ator, por tudo que eu já falei nas outras questões, ele é fundamentalmente um observador, é alguém que olha para o mundo curioso. Você vai para um lugar e todos os olhares se dirigem a você. Ou você vai a um evento, você vira atração do lugar. Você sai do papel de observador, para o papel de observado. E a gente vai se acostumando com isso. Então eu acho extremamente prejudicial. Então sempre me incomodou muito a exposição. E hoje mais ainda, porque hoje, é tudo tão maluco. Tornar público uma coisa que era para ser privado. A gente perde a capacidade de dialogar. Nas redes sociais virou um inferno. Nossa isso me assusta muito. Então eu acho que é opção mesmo assim. Eu não quero isso para minha vida. Ou quero o mínimo possível, mas pago um preço, porque o mundo gira em torno disso hoje. Isso é uma maluquice. Eu não tenho resposta, estou inclusive, escrevendo uma série sobre isso. Tá vendo? As coisas que me incomodam eu transformo em obra porque é isso: é meio um suicídio, hoje em dia você não querer fazer parte disso. Mas eu não quero fazer parte disso, mas eu sei que preciso em algum lugar. É uma questão.

*Espelho meu*

# Cabelo pra que te quero: cuidados essenciais

Que o cabelo é a moldura do rosto, todos sabemos. Ainda arrisco dizer que para algumas mulheres os fios representam a moldura da alma, tamanha importância da beleza e autoestima que eles nos trazem. Brinco dizendo que trabalho com sonhos porque é a mais pura verdade: embelezar é, ao mesmo tempo, um ato de amor, é fazer crescer, evoluir e mostrar a essência. Por isso, nesse primeiro artigo trago as dicas para determinados tipos de cabelos e seus cuidados.

Para cuidar do cabelo liso é preciso, além de usar produtos específicos, colocar condicionador apenas nas pontas dos fios de cabelo. O leave-in é essencial para a proteção térmica dos agentes de calor. Quem deseja fios retos deve mudar a escova de cabelo. As escovas redondas usadas principalmente nos salões de beleza criam uma leve ondulação nas pontas das madeixas, dando um acabamento com movimento. Para as que sonham com um liso impecável a opção é usar escovas retas do tipo raquete. Caso você queira modelar sem secador ou chapinha, apesar de ser um método mais antigo, os bobes ainda funcionam para dar formato aos fios sem os danos do calor. O acessório é encontrado no mercado em diversos materiais: do plástico ao velcro, e é uma excelente alternativa para criar um look natural sem muito esforço. Já para quem gosta de um look mais chapado a prancha e o secador são os aliados na busca pelo visual desejado.

O cabelo ondulado requer uma rotina de cuidados importante para mulheres que buscam mais definição para suas ondas. Isso porque é por meio da hidratação que você garantirá a umidade necessária para que o cabelo ondulado arme com menos freqüência, e também se livrará do indesejado frizz.

Como aplicar o produto no cabelo para dar mais efeito? Tenho duas dicas para que você deixar o seu ondulado deslumbrante. Primeiro: para obter ondas definidas sem ter que utilizar o secador basta lavar seu cabelo e aplicar um creme de pentear indicado para o cabelo ondulado. Então, deixe os fios secarem naturalmente. Quando estiverem mais úmidos do que molhados, faça um coque de cada lado da cabeça. Segundo: finalize com difusor. É muito simples para obter esse resultado: basta dividir o cabelo em mechas e aplicar um creme finalizador, tomando o cuidado de aplicá-lo somente no comprimento até as pontas. Então, use o difusor na temperatura média para secar os fios. Isso ajudará a manter a definição. Mas lembre-se sempre de usar um protetor térmico antes, combinado?

Se você tem cabelos cacheados o indicado é hidratar duas vezes por semana. Um cabelo bem hidratado é um cabelo com vida e todo cacheado! Minha principal dica é a fitagem após lavar o cabelo: é uma técnica muito usada e acertiva pelas cacheadas e cacheados. Separe mecha a mecha e aplique o creme ativador de cachos enquanto penteia com os dedos ou pente com dentes largos cada parte. Amasse bem os cachos com as mãos ou alguma toalha / tecido de algodão, pois desse jeito seus cachos irão ganhar forma e ficar todo definido. E para lhe ajudar vou lhe ensinar aqui como você usar o difusor nos seus cachos: divida o cabelo em quatro partes e, logo em seguida, encaixe o difusor na mecha, sempre de baixo pra cima, até que todos os fios estejam dentro do acessório. Faça isso em todas as mechas, se precisar repita o processo até que os fios estejam bem secos.

**Claus Pita**

*Cabeleireiro, Colorista, Terapeuta Capilar e Maquiador*
*Salão Duo+ Beauty Salon & Clinic*
*@clauspitaoficial @duo_mais*

## Você conhece o procedimento que trata diástase sem cirurgia?

A diástase muscular, que é o afastamento dos músculos retos abdominais e do tecido conjuntivo, na região da linha nigra ou alba, causada por uma fraqueza do músculo abdominal, pode ser tratada com Diástase Stimulus. Os principais sintomas da condição são flacidez do abdômen e dor na região lombar. A esteticista Michele Camargo explica que a diástase também pode acometer homens. "Ou até mesmo mulheres que ainda não tiveram filhos, por vários motivos, como por exemplo: má postura, ganho de peso, exercício de auto impacto", completa. O Diástase Stimulus é um tratamento que tem como objetivo tratar a diástase abdominal e flacidez muscular. "O tratamento tem como público principal mulheres após o parto, pois, por conta do estiramento e separação do reto abdominal devido ao aumento do tamanho do útero ocorrem alterações na anatomia da paciente, o que muitas vezes pode ser confundido como gordura localizada. O tratamento consiste em cinco sessões, fora as orientações que são seguidas em casa e na primeira semana a paciente já começa a sentir os primeiros resultados", conclui.

## Bar Jobim recebe menção honrosa em sessão na Câmara

O Bar Jobim, um cantinho carioca no badalado bairro de Moema em São Paulo, recebeu na Câmara Municipal de São Paulo, uma Placa de Menção Honrosa por participação e seleção no tradicional concurso Comida de Boteco na capital paulista. O evento completou 10 anos e já faz parte do calendário da cidade. A vereadora de São Paulo, Sandra Santana, grande incentivadora da gastronomia e lazer da capital, entregou as Placas para André Silveira e Mariele Horbach, sócios proprietários do Jobim e fundadores do Grupo Hungry.

Fotos: divulgação

## O tom rosa é a aposta da Renner para uma moda diferenciada

A Renner aposta na tendência dos tons de cor de rosa em nova coleção cápsula. A marca idealizou peças coringas, ideais para combinações com looks mais neutros ou em tom sobre tom. A coleção cápsula pink disponibiliza peças como blazers, vestidos, calças e croppeds, além de lingeries e pijamas. Além de peças vibrantes, a coleção também inclui modelos com charme de um tom de rosa mais claro, por exemplo, na camisa evidencia a versatilidade da coleção – ideal para um dia de trabalho, mas também para momentos mais casuais. Os lançamentos estão disponíveis nas lojas físicas e no e-commerce da marca.

## Caras TV: Programa IBTV enaltece empreendedorismo brasileiro

Há um ano no ar, o programa "IBTV" exibido pela Caras TV às segundas-feiras a partir das 17 horas sob o comando da Jornalista Diuli Ferreira aborda temas relevantes do mundo dos negócios e do empreendedorismo. Acreditando que os empreendedores são responsáveis por movimentar a economia do país, a atração conta com vários quadros voltados ao mundo empresarial: Líder de Sucesso, Personalidade Feminina, Saúde, Beleza, Pessoas incríveis, entre outros.

## Animes são inspirações para coleção para Kings Sneakers

A coleção, chamada NeoTokyo, foi inspirada nos animes dos anos 80/90, onde eles imaginavam que nos dias de hoje teríamos robôs, carros voadores, tecnologias acessíveis para toda a população. Os animes retratavam esse cenário em suas histórias, narrando um futuro imaginário, que foi retratado nas estampas e temática escolhida para essa coleção. Nos dias de hoje, apesar de não termos tudo aquilo que se imaginava nos anos 80/90, a cultura oriental permanece forte, sendo reafirmada via plataformas de streaming, coleções e colaborações entre marcas. A coleção está presente em todas as lojas físicas da Kings e no site.

Fotos: divulgação

# *Acontece*

## Artista brasileira expõe no Vaticano e no Louvre

A ceramista paulistana, Flavia Pircher, vai expor a trilogia Kátharsis na galeria La Pigna, no Vaticano, de 9 a 19 de setembro. No mês seguinte, a Kathársis Luto segue para Paris, onde ficará exposta no Carrossel do Louvre, entre 21 e 23 de outubro. As obras são uma leitura metafórica dos pontos fracos do ser humano em busca de autopurificação e evolução. A primeira peça da trilogia, a Kátharsis I, foi desenvolvida após os primeiros meses da epidemia da covid e a recuperação da artista acometida pela doença. "A iminência da morte nos faz refletir sobre uma série de questões acerca da existência humana e de como lidamos com a nossa própria vida. Perceber as próprias falhas, os pontos fracos e tentar melhorá-los é o que tento representar por meio da deformação do corpo nesta peça", disse a artista. Posteriormente, a morte inesperada de seu pai trouxe um novo momento de introspecção e de criação, o qual inspirou a criação da Kátharsis Morte. "Por fora eu estava calma, mas internamente eu visualizava os estilhaços do meu coração flutuando ao meu redor", conta. Os meses que se seguiram não foram fáceis e a peça Kátharsis Luto representa o corpo e a alma dilacerados. "Foi uma grande honra receber esses convites para expor a minha arte na Europa. A exposição de Roma se chama Arte sem Fronteiras e contará com outros 23 artistas que vivem no Brasil. Logo em seguida veio o convite para expor no Carrossel do Louvre, que é um espaço maravilhoso dentro de um dos museus mais incríveis do mundo. E esse é mais um ensinamento de tudo isso. A dor não persiste para sempre, a arte sim", conclui.

# Três brasileiros são reconhecidos na lista Future 50, divulgada pelo Project Management Institute (PMI)

Anna Luísa Beserra, David Phyton e Marcos Zanon são os três brasileiros que compõem a lista Future 50 divulgada pelo Project Management Institute (PMI). Ela apresenta uma nova geração de agentes de mudança destemidos e dedicados a deixar um impacto positivo na sociedade, com um pensamento ousado e inovador para transformar o mundo por meio de projetos notáveis. Reconhecida por inventar um sistema de purificação de água acessível, Anna Luísa Beserra continua criando novos projetos na área. O trabalho de Anna Luisa lhe rendeu um lugar no cenário global: ela ganhou o Prêmio Jovens Campeões da Terra da ONU e foi a primeira finalista brasileira do Green Tech Award global. Anna Luisa está engajada em ocupar seu lugar como uma agente de mudança para o clima mundial. David Phyton, por sua vez, desenvolveu uma marca de tênis com uma pegada de carbono notavelmente pequena – e muitos seguidores. Há quatro anos, David cofundou a Cariuma, conhecida não apenas por seus designs elegantes e colaborações descoladas, mas também por como fabrica seus calçados, que são vendidos diretamente ao consumidor. A empresa trabalha exclusivamente com fábricas éticas e curtumes limpos, obtém apenas materiais naturais e premium (tais como bambu, cana-de-açúcar e cortiça) e recicla 100% da água usada em seu processo de produção. No ano passado, a Cariuma se tornou a primeira empresa de calçados de skate a receber a certificação Best for the World B-Corp por seus esforços de sustentabilidade. Já Marcos Zanon está revolucionando a forma de comermos – com a Inteligência Artificial (IA) como ingrediente secreto. Chef formado, Marcos lidera a pesquisa e desenvolvimento da NotCo, uma startup chilena que usa uma IA (e um algoritmo chamado Giuseppe) para desenvolver alimentos à base de plantas que imitam os de origem animal, de leite a hambúrgueres vegetais. “O PMI entrou em contato com centenas de especialistas e públicos de interesse em todo o mundo para ajudar a identificar os homenageados do Future 50 deste ano. Um comitê especial reduziu a lista das muitas indicações e, em seguida, a enxugou ainda mais para criar uma relação de homenageados que representasse todo o espectro de regiões, indústrias e realizações na Economia do Projeto. O que une os Future 50 é o compromisso com projetos como base do impacto transformador, para o hoje e o amanhã”, conta Ricardo Triana, diretor-geral do Project Management Institute (PMI) na América Latina.

# *Acontece*

## “Stranger Things” inspira coleção cápsula The Other Side

A TODOMODA, marca internacional de acessórios lifestyle, acaba de lançar, em parceria com a Netflix, a coleção cápsula The Other Side, inspirada na icônica série Stranger Things. Com produtos como bolsas, bonés e acessórios, a linha terá detalhes inspirados na estética oitentista do Mundo Invertido e traz informações dos enredos da série como Hawkins e o famoso pisca-pisca de letras. “Stranger Things conquistou fãs no mundo todo com um enredo de ação baseado no relacionamento de um grupo de adolescentes. A série traz vários atributos que apostamos em nosso negócio: como a diversidade e a liberdade de ser quem você é. Por isso, a parceria com o streamer faz todo o sentido, acreditamos que a conexão da marca com a comunidade de admiradores da série está alinhada com a estratégia de awareness e crescimento da TODOMODA”, destaca Adriano Magalhães, country manager da marca. A coleção está disponível em edição limitada em todas as 12 lojas físicas e no e-commerce da marca.

## Recuperação Extrajudicial é simples e tem menos burocracia, sabia?

Com cada vez mais casos de recuperação judicial se tornando conhecidos pelo público, como é o caso da recuperação da operadora de telefonia Oi, uma dúvida surge para aqueles que não compreendem de forma clara o assunto: a diferença entre recuperação judicial e a extrajudicial. Se formos falarmos de forma clara e simplificada, a recuperação judicial pode ser um processo mais longo e que é público, enquanto a extrajudicial pode ser uma alternativa para a diminuição de burocracia, além de ser um processo mais privativo. É isso que explica Juliana Biolchi, diretora geral da Biolchi Empresarial, um dos primeiros escritórios do País a se especializar em recuperações extrajudiciais. “Acredito que ainda faltam incentivos para vermos mais processos extrajudiciais se tornarem uma realidade no Brasil. Porém, é válido afirmar que não existe uma forma exclusiva de recuperação que se adeque à todas as empresas, pois todo o processo, quando falamos da área jurídica, deve ser personalizado e direcionado”, afirma a advogada. Para a especialista, temos números de casos de recuperação judicial muito superiores ao total que temos de extrajudiciais no período de 2010 a 2020. “Isso é algo que vem do próprio aspecto de mercado do Brasil. Porém, acredito que se tivermos incentivos podemos avançar no número de recuperações extrajudiciais a ponto de igualar ao quantitativo que nos é apresentado em relação ao processo judicializado”, afirma. Por mais que existam benefícios, 61% dos Tribunais de Justiça do Brasil ainda não contam com um programa de incentivo à recuperação extrajudicial, segundo o estudo "Métricas de qualidade e efetividade da justiça brasileira: um estudo do processo de recuperação de empresas", realizado pelo Centro de Inovação, Administração e Pesquisa do Judiciário (CIAPJ) da Fundação Getulio Vargas (FGV).

## ASICS e Marvel lançam nova linha de tênis inspiradores

Em parceria com Marvel, a ASICS lança mais uma coleção inspirada em super-heróis icônicos. Serão versões inéditas no mercado: uma inspirada em Wolverine, com opções de cores em preto ou azul, e outra em Deadpool, com o vermelho predominante no cabedal. Os calçados ganharam palmilhas customizadas e outros detalhes especiais que remetem às características dos heróis, como marcas que remetem às garras de Wolverine, ou então a máscara de Deadpool somada às ilustrações dos quadrinhos, nesta outra versão. Os lançamentos, além de visualmente impactantes e com design que remete ao universo Marvel, também carregam a tecnologia Asics.

## ESG: automóveis elétricos contribuem para a responsabilidade socioambiental das empresas

Atualmente os carros elétricos recebem inúmeros adjetivos: são modernos, econômicos e considerados os automóveis do futuro. Mas, para o meio corporativo e governamental, os carros elétricos são muito mais do que apenas uma escolha pessoal, eles fazem parte das práticas ESG (Environmental, Social and Governance) que traduzidos significam governança ambiental, social e corporativa das empresas. Além disso, eles ainda podem custar, em longo prazo, muito menos do que os carros a combustão. Na última semana, a 99, aplicativo de transporte urbano, anunciou novas parcerias para intensificar a transição para os eletrificados. A atitude da empresa não é um caso isolado, empresas de logística, transporte público e até mesmo redes varejistas, já têm apostado na tração elétrica. Esse é um cenário promissor, confirmado pelos dados da Associação Brasileira de Veículos Elétricos (ABVE). Segundo a associação, é possível que o país passe dos 100 mil carros elétricos ainda em 2022. Os elétricos geram menos impacto ambiental e proporcionam, ao mesmo tempo, mais economia para as empresas que dependem de frotas para transporte de insumos e produtos. É isso que explica Ricardo David, sócio-diretor da Elev, uma empresa que atua com soluções para o ecossistema dos automóveis elétricos. "Quem acompanha a evolução das práticas ESG pelo mundo percebe que a responsabilidade socioambiental melhora o desempenho das empresas. E, neste cenário, com a economia gerada pelos carros elétricos, será comum observarmos governos e companhias privadas adotando as frotas eletrificadas", afirma o executivo.

## Rock in Rio investe em ingresso 100% digital

A alta tecnologia nos eventos sempre foi um foco de interesse dos produtores, em busca do contentamento do público. Conforme a evolução de tecnologias como o 5G e as transferências cashless, a inovação das empresas torna-se um grande desafio de ideias e também para as empresas que buscam levar o que há de melhor no segmento. De acordo com Samuel Ferreira CEO da Meep, empresa de soluções tecnológicas para meios de pagamento, facilitar o consumo em um negócio é essencial para fidelizar clientes e atrair novos consumidores. É por isso que, mais do que nunca, empreendedores precisam garantir que o processo de venda em suas empresas seja seguro e eficaz. Neste caso estamos falando de cerca de 100 mil pessoas por dia, no maior evento musical do país. Com o alto número de fraudes e golpes durante as vésperas de festivais, a segurança digital é um fator a se considerar na hora da compra. Nas últimas edições de grandes festivais, a pulseira cashless era a tecnologia preferida para a segurança e dinâmica de experiências do público. Em uma das maiores edições do festival, neste ano, o Rock in Rio adaptou inúmeros recursos tecnológicos, pensando na agilidade, segurança e comodidade dos visitantes.

O festival trocou o sistema de ingressos das tradicionais pulseiras, por bilhetes totalmente digitais, sem replicação, em uma parceria do Rock in Rio com a Ingresso.com, plataforma oficial de venda dos ingressos. A nova tecnologia de ponta desenvolveu ingressos anti-cópia, rastreáveis e com código especial para cada ticket.

# Síndrome do Intestino Permeável e sua pele

A Síndrome do Intestino Permeável não é uma doença e sim uma consequência de alguns distúrbios no intestino. Dessa forma não existe um tratamento específico para esse desconforto, porém observamos que quando sugerimos um Detox alimentar e intestinal, e depois tratamento com dieta alimentar adequada e individual associada à suplementação específica para os pacientes; a grande maioria melhora muito dos sintomas.

Um paciente com esse quadro apresenta diversos sintomas desagradáveis e nocivos para o seu bem-estar afinal, a principal característica da doença é a inflamação da mucosa intestinal. Além disso, tais sintomas podem ser, muitas vezes, silenciados através de medicamentos, fazendo com que o indivíduo sofra com a hiperpermeabilidade intestinal sem sequer suspeitar.

Dentre os sintomas destacam-se os problemas de pele: quadros de acne, psoríase e alergias podem ter relação com os problemas intestinais; a depressão e ansiedade: como o intestino conta com suas próprias ligações nervosas e é responsável por 95% da produção da serotonina, fatores emocionais também podem ser afetados pela síndrome; alteração nas funções intestinais: se o paciente conta com quadros de constipação e diarreia frequentes, pode ser um forte indício de hiperpermebilidade intestinal; cólicas abdominais: em especial quando ocorrem de forma recorrente e bastante dolorosa; excesso de indisposição: considerando todos os fatores e sintomas citados, a indisposição pode se tornar uma grande consequência da condição.

Para melhorar a permeabilidade intestinal deve-se combater a causa do problema. Em alguns casos, a redução da ingesta de bebida alcoólica e a redução de alimentos ricos em carboidratos simples (como açúcar e frutose); leite e derivados, clara de ovo, pode ajudar a diminuir a permeabilidade intestinal. Nas pessoas que tem intolerância ao glúten, a lactase ou caseína do leite, a retirada dessa proteína da alimentação também é capaz de restaurar a integridade da parede intestinal. Em quem não tem intolerância ao glúten essa proteína não causaria nenhum problema na barreira intestinal.

Outros alimentos podem ainda ser a causa da intolerância alimentar e da inflamação intestinal, e que muitas vezes tem como sintoma queda de cabelo, cansaço, rosácea, acne, psoríase, depressão, dentre outras doenças. Se você tem depressão, Síndrome do Intestino Irritado, obesidade, alergias na pele ou qualquer uma destas condições citadas, procure um médico. Um dos tratamentos é descobrir a causa e tratar a Síndrome do Intestino Permeável a fim de melhorar a barreira intestinal.

**Dra. Flávia Maklouf**

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

*Evento*

# Empresa especializada em Executive Search, com crescimento de 200% anuais comemora 5 anos e internacionalização

## Evento celebra o sucesso do negócio e terá palestra com convidada especial

O Grupo THE, grupo de empresas dedicado à alta performance através de pessoas constituído por: Executive Search, na THE Consulting; a THE Projects em Talent Development e a THE Tech, uma Edtech. Desde 2021, tem apoiado seus clientes na implementação da agenda ESG - Environmental, Social and Governance. O grupo está completando 5 anos de excelência no mercado com recorrência de 100% dos clientes, e, para comemorar seus resultados, a empresa realizará um evento para seus clientes e parceiros no dia 13 de setembro, na Casa Petra, em São Paulo. O evento também irá comemorar a entrada do Grupo como parceiro global da Inac - Global Executive Search.

A agenda ESG tem se destacado globalmente como uma pauta cada vez mais importante para as empresas nos próximos anos. Para se ter ideia, um relatório da PwC revelou que 77% dos investidores pesquisados planejam, nos próximos dois anos, parar de comprar produtos que não sejam ESG. "O ESG é definitivo para a sustentabilidade dos negócios. Os dados reforçam um movimento que já vem acontecendo e qualquer empresa, independentemente de porte e setor, deve adotar as práticas ESG", revela Dani Verdugo, CEO do Grupo THE.

Nestes 5 anos, a empresa conquistou um posicionamento impressionante no setor, garantindo aos clientes 98% de assertividade nos projetos conduzidos. "A empresa começou como boutique e cresceu ao ponto de atingir um posicionamento de grupo, com três unidades de negócio distintas. Por meio dela, impactamos mais de 20 mil pessoas. Nesses 5 anos, crescemos cerca de 200% por ano e temos a meta de dobrar nosso faturamento até ano que vem", complementa.

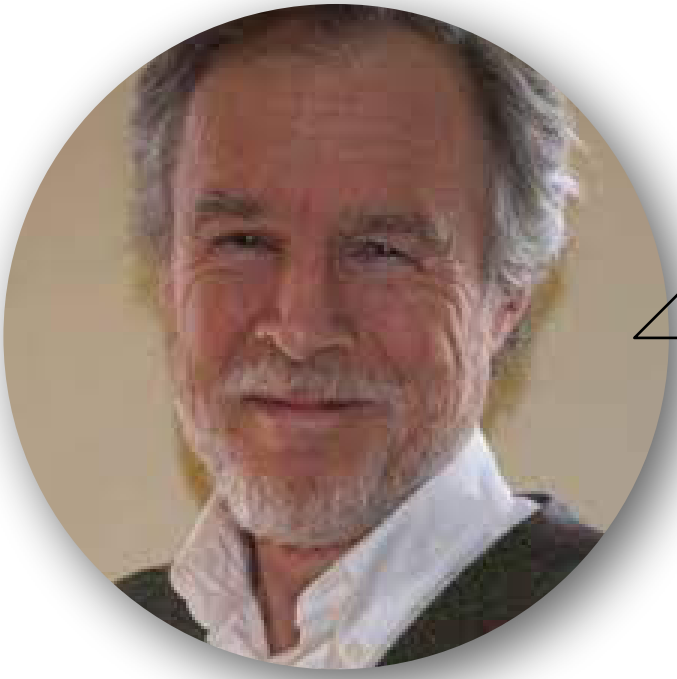
O evento terá como convidados os clientes e parceiros do Grupo THE. Dos mais de 70 clientes, estão empresas de diversos setores, portes e nacionalidades que confiam na expertise do grupo não só para os temas de Executive Search, como também na implementação da agenda ESG em suas políticas empresariais. A comemoração terá como convidada especial Adriana Leles, especialista em ESG, que fará uma palestra para os presentes.

**Sobre o Grupo THE**

Antes uma boutique de Executive Search, hoje o Grupo THE é um grupo de empresas que impactam o resultado das empresas clientes. O Grupo está acompanhando as tendências do ESG e apoiando as empresas a entrarem na agenda. Com isso, está impactando os negócios e fazendo um círculo virtuoso. O Grupo THE foi criado para oferecer soluções completas e perenes em atração e desenvolvimento de talentos. Desde o início, garantem eficácia com base em uma metodologia proprietária que permeia as três unidades de negócio - THE Consulting, THE Tech, e THE Projects, atuando para apoiar as organizações na formação de equipes de alto desempenho, além de auxiliarem as empresas a integrarem a agenda ESG.

INFOMIE

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



## George Lockwood: a influência dos pais

"Nossos pais são a nossa influência inicial mais importante e nossas interações com eles são o que define nosso mundo emocional e interpessoal inicial. Eles, ou quem quer que seja nosso cuidador principal, em nossos primeiros anos, são os que fornecem o alimento de que precisamos para atender ao que chamamos de nossas necessidades emocionais fundamentais".

## Sergio Alejandro Morales Hernández explica como surgem os pensamentos negativos

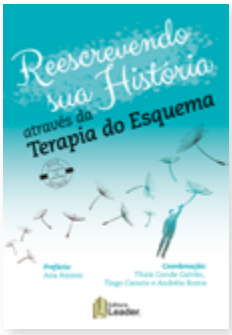
"Os pensamentos negativos costumam vir do ambiente externo. Aprendemos com outras pessoas, como a raiva dos nossos pais, a ansiedade materna, as ameaças do valentão da escola ou a bronca do professor intolerante. Todas as autoridades que limitaram nossa liberdade ou as crenças rígidas da comunidade em que vivemos e que eram esmagadoras desde nossa infância".

## Tiago Canuto e suas conversas na terapia

"É incrível como as mulheres não compreendem que necessito de mais afeto", disse Estevam. Procurou terapia após mais um término de relacionamento. Desde o início sua fala é centrada em como oferece muito e recebe pouco. É bem-sucedido, boa aparência e se veste com muito zelo. Nas relações afetivas existe um pensamento contínuo, uma dívida contínua que se instaura na relação".

## Valéria Nogueira de Oliveira e os esquemas para se sentir

"Você conhece uma sensação de ter nascido com algo errado, afinal, como pode ser tão complicado conseguir sermos como gostaríamos de ser? A Defectividade é um esquema extremamente comum, no entanto, um dos mais sutis de serem notados em muitos casos. O motivo é simples: a defectividade carrega em si dores que são comuns a outros esquemas".




*Trechos retirados do livro "Reescrevendo sua História através da Terapia do Esquema", da Editora Leader*

# Beauty Parade!

Produtinhos especiais para sua beleza e bem-estar

**1. Colônia Desodorante Ma Chérie O Boticário:**
um cheirinho nostálgico que traz leveza e alegria logo nas primeiras notas de lavanda, combinadas com o frescor natural de bergamota

**2. Six Pink Edition Curaprox:**
com design exclusivo que favorece a angulação correta durante o ato da escovação, que no caso deve ser em um ângulo de 45°

**3. Hidratante Corporal Bourbon Experience Mahogany:**
para manter a pele saudável, sem rachaduras pois cria uma camada protetora que ajuda contra a poluição e irritações

**4. Hidra Color Camila Coutinho e Garotas Estúpidas Nívea:**
promova a hidratação da boca com controle na intensidade das cores em 4 versões: Nude, Rosa Pink, Vermelho, Violeta

**5. Sérum Redutor de Oleosidade Vichy:** corrige a produção excessiva de oleosidade e previne seu reaparecimento por 24 horas, trazendo sensação de frescor imediato

**6. Mousse Esfoliante Corporal Bacuri Textura Mousse L'Occitane au Brésil:** com esfoliante natural orgânico que remove as impurezas e células mortas para uma pele com toque macio

**7. Gel Hidratante Antiacne Payot:** reduz os poros e a oleosidade da pele. Hidrata sem pesar e ressaltar o brilho excessivo do rosto, com fórmula vegana e cruelty free

**8. Máscara de Hidratação 2 em 1 Multifuncional Neutrox S.O.S. Cachos:** creme de tratamento e creme para pentear para nutrição e definição dos cachos para beleza e praticidade

**9. Nouveau Anastasia Beverly Hills Sephora Brasil:** são 12 tons altamente pigmentados com fórmula cremosa, fácil de aplicar, para um acabamento natural

**10. Hialuderme Filler Bel Col:** gel creme com 8 tipos de ácido hialurônico com efeito preenchedor e volumizador que promove firmeza e tonicidade com ação antirugas

# O Poder de uma História

## A atuação pela saúde com formação estruturada por um futuro melhor é o propósito desta executiva exemplar

Lauren Nether, graduada em Medicina pela Fundação Faculdade Federal de Ciências Médicas de Porto Alegre, é especialista em Medicina de Família e Comunidade pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre e em Psiquiatria pelo Centro de Estudos Cyro Martins. Também pós-graduada em Geriatria Clínica e Preventiva pela Pontifícia Universidade Católica de Porto Alegre, com ampla atuação em estratégia de saúde da família e em pronto-atendimento. Atualmente, a executiva trabalha com psiquiatria clínica ambulatorial e hospitalar e, está se especializando em auditoria em psiquiatria. Ou seja, um exemplo!

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

Tenha persistência e consistência e seja uma pessoa confiante. Se você tem um objetivo e está certa de que vale a pena buscá-lo, siga adiante e foque nas oportunidades em relação aos seus sonhos. A persistência vai lhe garantir a superação nos momentos mais críticos da sua vida e da carreira. A consistência

lhe tornará coerente na entrega do seu objetivo e a autoconfiança é resultado da sua autoestima. Trate de se olhar com confiança e carinho.

**Você se imaginou chegando no patamar que está em sua carreira?**
Estou inserida em um meio que proporciona um vasto repertório de conhecimento. Nesse ambiente tenho contato com muitas mulheres, profissionais talentosas e experientes, nas quais me inspiro em busca do aprimoramento pessoal e profissional. O meu trabalho como psiquiatra confere-me uma imensa gratificação e senso de realização profissional. Hoje, realizo-me entre as consultas ambulatoriais, as avaliações hospitalares e a auditoria em psiquiatria, área na qual dou os primeiros passos. Estou feliz por ser tratada como uma profissional confiável, altamente qualificada e que corresponde às demandas do cargo.

**O que fez diferença em questão de valores que aprendeu na infância por exemplo, que aplica até hoje inclusive no mundo corporativo?**
Certa feita, meu pai entregou-me um recorte de jornal que falava que o mundo estava cheio de gênios incompreendidos, e que as pessoas dinâmicas e persistentes eram valorizadas e bem-sucedidas. Através da dedicação, de uma visão de mundo assertiva, da flexibilidade cognitiva, você consegue atravessar o tempo acompanhando as suas mudanças e se reinventando.

Acredito que chegará o dia no qual mulheres não precisarão lutar pelo reconhecimento de seus trabalhos, nem aguardar pela validação externa de suas capacidades e de suas carreiras. Realizações exitosas, prazer na realização do trabalho e valorização profissional andarão juntos.

**O que você pode apresentar sobre inovação?**
Recentemente, na empresa para a qual trabalho, foi implantada a avaliação das indicações de internações e a iniciativa das desospitalizações precoces em psiquiatria, quando o paciente já não é privilegiado com um maior número de dias de internação hospitalar. É um grande desafio para uma grande empresa, mas já verificamos os primeiros desfechos positivos. A ideia é melhorar o serviço ao cliente, mantendo um olhar humanizado sobre o quadro psiquiátrico, promovendo um acompanhamento longitudinal e multiprofissional dos usuários em questão.

Fotos: Divulgação

**Que legado você quer deixar?**
São frequentes as histórias de pacientes com grande carga de sofrimento, muitas delas relacionadas com a abuso sexual, a bullying, à violência doméstica e ao assédio moral no trabalho. O meu propósito, enquanto profissional de Medicina, é ajudar pessoas a recuperarem a sua saúde e contribuir para a reconstrução de um ambiente fraterno e mais humano. Quero disseminar a coragem nas pessoas para buscarem tratamento da saúde e mostrar que é possível viver melhor. O bem-estar está previsto em lei. Ninguém deve se contentar em viver mal. Para isso é preciso desestigmatizar o olhar sobre as doenças mentais e entender que o cérebro precisa ser alvo de investimento e não de negligência. A atenção e os cuidados são fundamentais para a recuperação dos enfermos e para a prevenção de novas ocorrências em saúde. Como legado, gostaria de ser lembrada como uma pessoa comprometida com a saúde e bem-estar do próximo, como pessoa esforçada e com realizações diferenciadas na bagagem. Ademais, alertar para o cuidado para as escolhas em saúde, pois estas definem o futuro das pessoas.

**Andréia Roma**

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

*Mapa astral*

# Os planetas a seu favor

Você sabia que pode usar a energia dos planetas para realizar seus objetivos? Inclusive, não é necessário fazer nenhum ritual ou mentalização para se beneficiar desse poder. Basta apenas saber que cada dia da semana é regido por um planeta. Então é importante saber qual o assunto cada planeta rege e marcar seus compromissos, entendendo a energia do dia. Acredite, que com alguns pequenos ajustes em seu cotidiano, você ganhará força e evitará muitos aborrecimentos! "Mas eu não entendo nada de astrologia ou planetas", deve ser a pergunta que está na sua mente. Calma, que vou lhe explicar direitinho como se beneficiar desse conhecimento milenar!

**Segunda-feira é o dia da Lua**

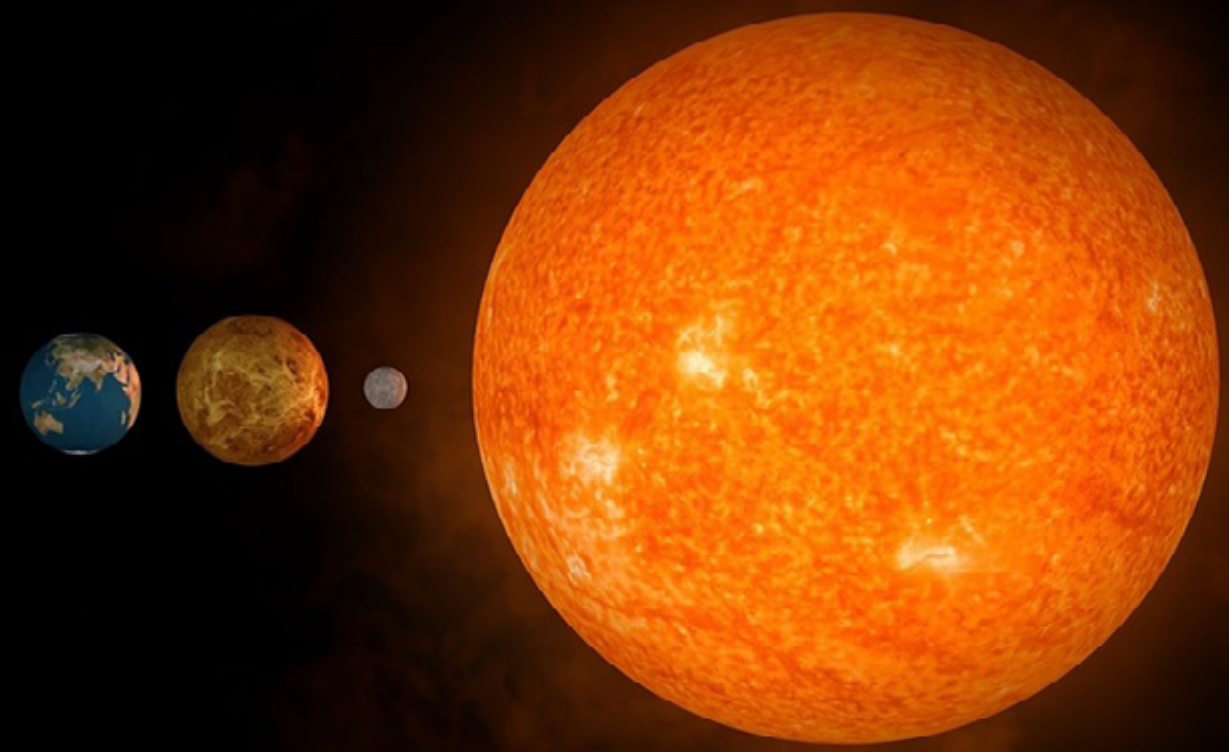
Segunda é regido pela Lua e é um dia mais voltado para filhos e questões domésticas. Não é à toa que é o dia mundial de iniciar as dietas que não duram muito. A Lua é cíclica, tem suas fases e oscila muito. Ela também rege nossas emoções, sendo assim, já deu para perceber que não é o melhor dia para se tomar decisões, não é mesmo?

**Terça-feira é o dia de Marte**

Marte é o planeta da guerra, das competições, então, tudo que precisa de energia e força deve ser feito na terça-feira. Esse é um dia ótimo para iniciar dietas, treinos e é péssimo para as famosas DR's. Se precisar ter uma conversa delicada, melhor deixar para quarta ou sexta.

**Quarta-feira é o dia de Mercúrio**

Mercúrio é o planeta da comunicação. Esse é um dia ótimo para estudar, fazer negociações, palestras, assinaturas de contratos, vender e comprar e tudo que envolva comunicação.



**Quinta-feira é o dia de Júpiter**

Júpiter é o grande benéfico do zodíaco. Ele expande tudo que toca, então esse dia é ótimo para fazer coisas que precisam crescer, assim como lidar com situações que precisem de um toque de sorte para ser resolvido.

**Sexta-feira é o dia de Vênus**

Vênus é o planeta do amor, dinheiro, diversão... Vai ter um primeiro encontro? Marque na sexta, comprar um bem durável como um carro ou uma casa então sexta é o dia.

**Sábado é o dia de Saturno**

Tem um motivo para os judeus guardarem o sábado. Esse dia é regido pelo planeta Saturno e ele é Kronos, o senhor do tempo. As coisas ficam mais lentas e pesadas, Saturno restringe tudo o que toca, tudo fica mais difícil então a dica é ficar mais quieto no sábado.

**Domingo é o dia do Sol**

Domingo é regido pelo Sol, tudo flui, é um dia alegre, aproveite esse dia ao máximo.

Deu pra perceber o quanto os planetas podem ajudar ou atrapalhar o nosso dia a dia, né? Mas com essas informações tenho certeza que tudo vai ficar mais fácil e descomplicado. Use a energia dos planetas a seu favor e depois me conta os seus resultados lá no meu insta @mfernandapalhares

**Fernanda Palhares**

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

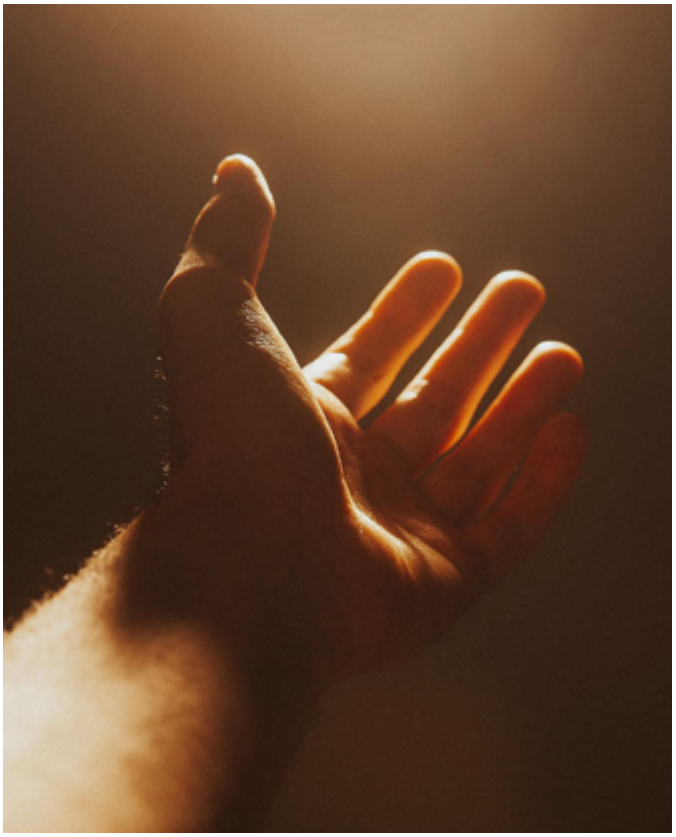
@mfernandapalhares

# A Verdade Corrosiva

Em um passado não tão distante ecoava aos quatro cantos o adágio popular: "Quem fala verdade não merece castigo". Pois bem, o tempo passou e com ele o caminho foi tomando novo formato e, consequentemente tudo mudou. Nesse curto período do passado não tão distante ao atual momento acredito ter hibernado ou não me ative à "evolução cultural da sociedade". Os meios de comunicação passaram adotar mecanismos narrativos não muito ortodoxos, porém, buscaram um aperfeiçoamento narrativo, demasiadamente dissonante. Hoje, percebo em quase todo noticiário uma extrema inflexão, onde por vezes determinados interlocutores por falar a sua verdade é tido muitas das vezes como autoritário, fascista ou melhores do que os outros. Daí por diante, é tudo ladeira a baixo, pois o interlocutor será submetido à stalking, cancelamento, disseminação de ódio através dos haters e toda engenharia de conflito que possa existir disponível nas redes sociais. Me parece que buscar a verdade é algo démodé, careta, fora de contexto, ultrapassado, porque falar a verdade hoje em dia é algo raro e indescritível ou mensurável. Destarte, nesse lapso temporal o certo se tornou errado e o errado o correto. Aos que possuem mais de quarenta anos isso é realmente enigmático, talvez por conta da "nossa" avançada idade. Há, que saudade da Democracia "da antiga", onde todos podiam se expressar sem sofrer qualquer represália, onde os oponentes conseguiam sentar a mesma mesa e discutir os pontos divergentes sem se ofenderem. Que saudade do contraditório, do duelo de narrativas e teses onde todos ao final, apesar de estarem em lados opostos saiam engradecidos com o aprendizado cultural posto no ringue das ideias. Notadamente tomamos consciência do Operação deflagrada através da Polícia Federal que cumpriu mandados de busca e apreensão contra oito empresários supostamente Bolsonaristas, tendo como base trocas de mensagem pelo Whatsapp que incluem a defesa de um golpe de Estado. Aqui não há se falar em cerceamento da Liberdade de Expressão, sabe por que? Bem, sob minha modesta lente do saber, percebo que a motivação se deu em virtude de mensagens trocadas através de aplicativo de whatsapp, daí é cristalina a ideia de que o formato adotado pelos interlocutores foi no modo PRIVADO, ou seja, não houve publicação nas redes sociais dos investigados, portanto, não deram publicidade às suas mensagens. Em que pese todo aparato judicial utilizado não tive notícia de que as mensagens utilizadas pelos interlocutores estavam sujeitas à interceptação da comunicação telefônica (grampo), pois caso não estivessem estaríamos diante do instituto do fruto da árvore envenenada e corresponde ao dizer que: "as provas ilícitas acabam por contaminar todas as demais provas que dela sejam consequências e, portanto, devem ser descartadas do processo ou da investigação". Mas, como diria minha filha do meio, "quem sou eu na fila do pão". Recentemente chegou ao Brasil o Coração de Dom Pedro I, que veio para as comemorações do bicentenário da Independência. Vejam a coincidência, há duzentos anos (07 de setembro

SONY

de 1822), às margens do Ipiranga, o Brasil dizia ao mundo que nunca mais aceitaria ser submisso a qualquer outra nação e QUE OS BRASILEIROS JAMAIS ABRIRIAM MÃO DA SUA LIBERDADE. Como no atual momento, o Brasil vive sua polarização diametralmente movida pelas paixões políticas, das quais afetam significativamente a nossa sociedade e, sobretudo o Estado Democrático de Direito. Nos tempos de D. Pedro a situação era como as atuais e proporcionaram aos cidadãos o desenvolvimento do senso de tolerância, onde os diferentes tornavam-se iguais. Tomemos por base o legado deixado por nossos lusodescendentes enriquecidos por um conjunto de preciosidades culturais, étnicas e religiosas, que foram integradas aos costumes nacionais e orgulhosamente assumidas como brasileiras. Vivemos sob a outorga da pena, onde a máxima encontra amparo ao adágio de Maquiavel que aqui me permito realizar uma adaptação sem me desviar do autoral: "aos amigos os favores, aos inimigos os rigores da lei". O abalo entre as instituições é latente e reverbera em toda nação. Percebemos uma grave e persistente dissonância na fala dos personagens. Como em uma arena de guerra a troca de farpas é compensada pelo poder da penada em que pessoas tidas como primárias, de boa índole são brutalmente taxadas por engendrar atos antidemocratas e atentatórias ao estado democrático de direito e, por sua vez demonizadas. Dito isto, me pergunto como realizar esta interpretação perfunctória, sendo anacrônico e operador do direito. Em verdade, as engrenagens dessa força motriz apontam de forma vetorial para o princípio fundamental necessário à saúde de uma nação, a Liberdade de Expressão, calar quem fala verdade é atentar ao próprio caráter. Esse princípio dos princípios está ligado diretamente ao direito da livre manifestação do pensamento, possibilidade de o indivíduo emitir suas opiniões, ideias ou expressar atividades intelectuais, artísticas, científicas e de comunicação, sem interferência ou eventual retaliação por parte de quem quer que seja. Tal princípio é brindado no "artigo 19 da Declaração Universal dos Direitos Humanos define esse direito como a liberdade de emitir opiniões, ter acesso e transmitir informações e ideias, por qualquer meio de comunicação". Sabemos perfeitamente haver limites até mesmo para este princípio. Todavia, a interpretação aplicada na atual conjuntura política tangencia aos trilhos do conservadorismo e descarrilham nas estradas irregulares do abuso e do arbitrário. O momento é delicado, onde pessoas



"normais" por conta de expressarem suas ideias e opiniões estão sofrendo cerceamento de toda sorte, inclusive a liberdade. O problema por ser do seu vizinho, mas impede ou garante que amanhã possa ser seu. "Não podemos esquecer de tudo o que Hitler fez na Alemanha era legal". Em meio a estes trocadilhos de palavras e "letrinhas" estruturadas pelas paixões políticas vividas, me sirvo das sábias palavras daquele que combateu e superou toda ordem de preconceito e cerceamento de liberdades, Martin Luther King para concluir minha retórica e peço a todos a sua melhor reflexão: "O que me preocupa não é o grito dos maus, mas o silêncio dos bons". Ditadura se faz de várias maneiras, pois depende apenas da criatividade de seu mentor. Que o coração de Dom Pedro I sirva para nos rememorar e motivar daquele 07 de setembro de 1822. Calar um inocente é escarnecer a Democracia.

**Dr. Émerson Tauyl**

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

MAISON SPA

## Manequins do 42 ao 56

**Lojas abertas**
nos domingos
de dezembro

_maisonspa

Compre On Line

**www.maisonspa.com.br**

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

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

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

# Tempo de amar!

Esse é um momento para dar e receber amor sem reservas. Portanto, prepare seu coração para transbordar de amor e felicidade. Se livre de qualquer carga emocional que você teve no passado e comece a experimentar o rico fluxo de emoção disponível agora.

## Áries: Rei de Ouros

Continue agindo com sabedoria e dosando as ações que devem ou não serem realizadas para alcançar o status e prosperidade desejadas.

## Gêmeos: O Carro

Com uma percepção clara do que você deseja da sua vida profissional, pode se concentrar em chegar lá. Motivação, autodisciplina e controle são a receita de sucesso.

## Touro: O Eremita

Nesses momentos de paz e tranquilidade, você terá uma compreensão mais profunda de quem você é e do que deseja. Esteja atento.

## Câncer: O Papa

É hora de confiar nas opções baseadas nos métodos tradicionais, recorrer aos mais velhos em busca de sabedoria e nutrir seus valores.

## Leão:
## Valete de Ouros

Você é focado e ambicioso e sabe que, para ter o que se deseja, é preciso trabalhar duro e utilizar raciocínio lógico em todas as suas decisões.

## Virgem:
## 9 de Ouros

Suas atitudes positivas lhe abrem caminhos e o guiam diretamente em direção ao sucesso, um sucesso que traz equilíbrio e muita prosperidade para todas as áreas de sua vida.

## Libra:
## Rei de Espadas

Reserve um tempo para refletir antes de dar qualquer passo e seja sempre franco consigo mesmo e com os outros. É necessário olhar para dentro com profundidade.

## Escorpião:
## 5 de Espadas

Acreditar que todas as pessoas estão contra você só atrairá mais insegurança e o afastará de quem lhe preza. Esteja focado e centrado para atingir o resultado almejado.

## Sagitário:
## 4 de Ouros

É preciso perceber que nada na vida é permanente e que tentar se agarrar ao que conquistou o fará perder oportunidades magníficas que o mundo tem a lhe oferecer.

## Capricórnio:
## 2 de Paus

Você pode se encontrar em um equilíbrio entre apegar-se ao que sabe ou correr o risco de explorar suas chances. Balanceie escolhas e analise as opções.

## Aquário:
## O Diabo

Observe seus padrões atuais objetivamente e tente identificar se há algo que você está cedendo em excesso. Tudo que é demais pode ser maléfico. Equilibre-se.

## Peixes:
## Os Enamorados

Você está enfrentando decisões importantes ou vê desenvolvimentos positivos em seus relacionamentos com os outros e com você mesmo. Aproveite.

**Katina Santos**

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

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