REVISTA
info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

AGOSTO 2023 | Nº 31

Editora Leader

MENU
Rodízio e dinossauros

SUMMIT PROPÓSITO EXPERIENCE
Um evento, uma marca

Kiko Kislansky
Educador corporativo e sócio-fundador da Cazulo

LUCIANO SZAFIR

Hoje empresário, declara: “Depois de sobreviver ao Covid por 3 vezes, eu não procrastino absolutamente nada”

Luciano Szafir

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 **30ª EDIÇÃO** E O SUCESSO SÓ CRESCE!

infoproduto:

Editora Leader

CONFIRA OUTRAS EDIÇÕES >

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.

ENTRE EM CONTATO >

Pai que supera todas as expectativas

Luciano Szafir é daqueles pais que agrega em todos os sentidos. Mesmo sendo um dos pais mais famosos do Brasil, tanto por sua carreira artística quanto pela importância de ser o pai de outra famosa (Sasha Meneghel), ele demonstra, em tudo que faz, humildade, dedicação e profissionalismo. Depois de ter vencido a Covid-19 por três vezes seguidas e lutar para sobreviver mesmo tendo apenas 15% de chance, segundo os médicos, ele se refez e ainda montou um negócio próprio mostrando que seu lado empreendedor também pode ser explorado. Em uma entrevista reveladora, o ator, empresário e pai do Davi, Mikael e Sasha também mostra um lado sensível e emocionado ao ver o trio de tesouros brincando no chão da sala. Sim, ele é gente como a gente! E que bênção, não é mesmo?

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

Andréia Roma
CEO da Editora Leader

Ilustra

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

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

Editora Leader

REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

CEO Editora Leader
Andréia Roma

Gerente Comercial
Érica Rodrigues
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

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

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Gabriel dos Reis

Ilustrador
Bruno Prado

Colaboração
Aline Sampaio

REGISTRE SEU LEGADO

Você sabia que um livro muda tudo?

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

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

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

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

Contamos em nossa equipe com um grupo 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 livro.

Empodere-se

contato@editoraleader.com.br

@editoraleader

www.editoraleader.com.br

SUMÁRIO

12 SABER NA ESCRITA
Summit Propósito Experience

14 LUCIANO SZAFIR
Um lutador que superou a COVID

22 RUMO À MEDICINA
Eles transformam o mundo

36 EDUCAÇÃO EM FOCO
Kiko Kislansky fala sobre propósito

36 BELEZA
As melhores escolhas para você, sempre!

40 AGRONEGÓCIO
Mulheres poderosas em um livro

54 SIGNOS
É hora de reorganizar os sentimentos

SÉRIE MULHERES

Editora Leader

TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!

Diversidade, Equidade e Inclusão são temas do selo editorial Série Mulheres da Editora Leader, que vem revolucionando o mundo corporativo com a valorização da liderança feminina em várias áreas!

CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES

IDEALIZAÇÃO

Editora Leader

APOIO

LIVROS RECENTEMENTE LANÇADOS

Passarela

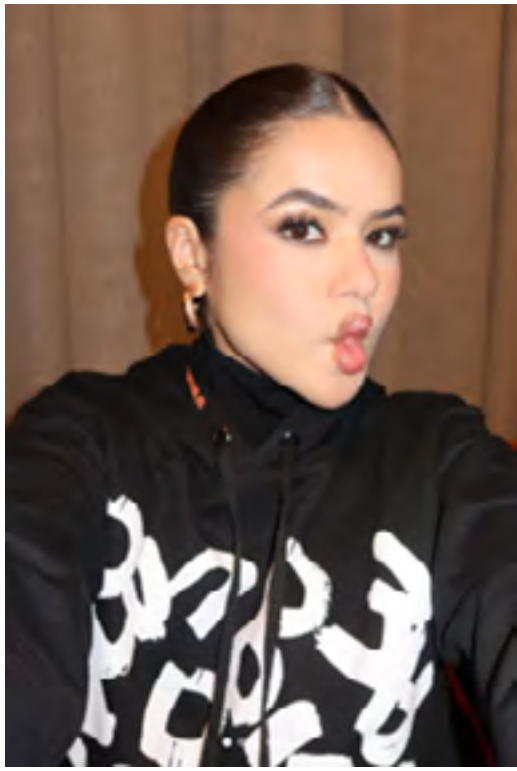
Fabi Frota se destaca com o *podcast* mais quente do momento

Fabi Frota está conquistando o mundo dos podcasts com sua voz marcante e personalidade cativante. Seu *podcast*, Pimenta Gostosa, é gravado todas as terças-feiras no Morumbi e vai ao ar no YouTube todas as quintas-feiras, às 20h. Trata-se de um divertido bate-papo sobre o universo feminino, abordando temas como moda, nutrição, tendências, saúde, sexo e muito mais. Como apresentadora, mãe, esposa e símbolo da vida saudável, Fabi embarca nessa nova temporada com excelentes entrevistas. Ela é uma verdadeira especialista em discutir assuntos relacionados à vida moderna da mulher. O bate-papo é descontraído e alto astral, contando com ilustres convidadas que compartilham suas experiências e opiniões sobre carreira, autocuidado, saúde mental, relacionamentos, autoestima e outros temas relevantes. O programa tem a produção do diretor Alexandre Frota, que é extremamente exigente para garantir a qualidade do conteúdo. Dentre os convidados que já participaram do programa estão Solange Frazão, Dra. Lari Venâncio, Aritana, Adryana Ribeiro, Mateus Carrieri, entre outros, que trouxeram suas perspectivas e vivências sobre diversos assuntos relevantes.

Gusttavo Lima lança feat com Wesley Safadão

Está no ar mais uma etapa do projeto "Paraíso Particular" do cantor Gusttavo Lima. O Embaixador acaba de lançar em todas as plataformas de áudio o *single* "Oi Vida", com a participação especial de Wesley Safadão. A canção é a quinta do novo DVD e o videoclipe já está disponível no YouTube. O dueto com Safadão fala sobre uma pessoa que, após o término de um relacionamento, está 'sofrendo de forma diferente', enquanto a ex continua falando sobre sua vida. "'Oi Vida' é mais uma grande aposta desse novo álbum! Nesse DVD, recebi pessoas que amo, admiro e sou fã, e o Safadão, com certeza, é uma delas. Ele sempre foi uma inspiração e referência para mim, um cara inteligente e empreendedor, e estou muito feliz por tê-lo comigo nesse projeto tão especial", comenta Gusttavo Lima. A composição é assinada pelo próprio Gusttavo, que retomou sua atividade como compositor, em parceria com Denner Ferrari, Vinni Miranda, Renno Poeta e Marco Esteves. "O trabalho que Gusttavo vem fazendo marca não só a carreira dele, mas também a música brasileira. Não tenho dúvidas de que este é mais um projeto vitorioso, e participar dele é um presente para nós, artistas convidados. É uma oportunidade que ficará marcada para sempre na história de cada um de nós. Muito sucesso a Gusttavo", ressalta Wesley Safadão. É importante mencionar que o DVD "Paraíso Particular" conta com um total de 22 músicas inéditas e dá sequência às comemorações pelos 15 anos de carreira profissional de Gusttavo Lima. Para esse álbum, o Embaixador reuniu um time de convidados de peso, incluindo Wesley Safadão e Matheus & Kauan, além de outros artistas como Ana Castela, Bruno & Denner, Bruno & Marrone, George Henrique & Rodrigo, Gustavo Mioto, Hugo & Guilherme, Maiara & Maraísa, Mari Fernandez, Murilo Huff e Simone Mendes.

SP Invisível realiza bazar com itens doados por Maísa



A atriz e apresentadora Maísa uniu-se à OSC SP Invisível para apoiar as pessoas em situação de rua. Com o objetivo de transformar suas histórias e ajudá-las a enfrentar as baixas temperaturas, estão promovendo um bazar on-line com mais de 70 itens doados pela atriz e apresentadora. Toda a renda será destinada à Campanha Inverno Invisível, que tem como meta distribuir 10 mil *kits* contendo moletom, itens de higiene e, em dias muito frios, sacos de dormir. Entre os produtos disponíveis no bazar, encontram-se sapatos, vestidos, camisetas, óculos, blusas, *shorts*, calças e moletons da apresentadora. Os valores variam de R$ 30 a R$ 1.500 e podem ser encontrados no *link* **https://www.lojainvisivel.org/bazardamaisa**. "Além de divulgar a campanha, este ano resolvi realizar um bazar beneficente. Meus seguidores e fãs têm pedido muito isso e, dessa forma, também consigo fazer o bem e ajudar outras pessoas. Peço que todos se engajem, compartilhem com familiares e amigos, e assim, daremos mais voz a essa causa", afirma Maísa. As entregas contam com a colaboração de voluntários da organização e são organizadas por uma equipe de assistência social, responsável por mapear as regiões com maior concentração de pessoas nessa condição. Entre os locais de destaque estão as imediações do Ceagesp, Marechal Deodoro e metrô Armênia, além de alguns pontos nos bairros de Santana, Lapa e Pinheiros. Até o momento, já foram distribuídos 4.800 *kits* na cidade de São Paulo. Para saber mais e contribuir com a campanha, acesse **www.spinvisivel.org**.

Demônios da Garoa fazem show especial no Dia dos Pais no Quintal do Espeto em Interlagos

Com 80 anos de carreira, mais de 70 discos lançados e 30 milhões de cópias vendidas, a banda Demônios da Garoa realizará um show em homenagem ao Dia dos Pais. O grupo foi formado em 1943 no bairro da Mooca, em São Paulo, e possui influência de diversas fontes culturais, mas sua popularidade aumentou em 1949 quando se juntaram a Adoniran Barbosa e personificaram os movimentos socioculturais da época. Os Demônios da Garoa entraram para o *Guinness Book* como a banda mais antiga da América Latina, sendo a mais respeitada do Brasil.

Com uma carreira memorável, a banda será a grande atração do "Dia dos Pais" no Quintal do Espeto de Interlagos, onde apresentarão seus grandes sucessos como "Trem das Onze", "Iracema", "Saudosa Maloca", "O Samba do Arnesto", "As Mariposas", "Tiro ao Álvaro", "Ó nois aqui trá veiz", "Vila Esperança" e "Vai no Bexiga pra ver", para a alegria dos saudosistas e dos apreciadores do bom samba paulistano.

O Quintal do Espeto Interlagos tem capacidade para mais de 2.000 pessoas e é o ambiente ideal para comemorar o Dia dos Pais, oferecendo um espaço *kids* com monitores para a tranquilidade dos papais em um ambiente arborizado e totalmente familiar.

Serviço:

Demônios da Garoa – Especial Dia dos Pais
Local: Quintal do Espeto Interlagos
Endereço: Rua São Canuto, 500 – Interlagos
Data: 13/08/2023, a partir das 18h
Informações: (11) 5095-6565
Site: www.quintaldoespeto.com.br
Vendas: www.ticket360.com.br

"Lucro com Propósito" e o lançamento do selo editorial Propositologia

A Editora Leader tem a honra de apresentar ao público seu mais novo lançamento literário, que promete transformar a maneira como enxergamos os negócios e o impacto que eles podem ter no mundo: "Lucro com Propósito", escrito por Kiko Kislansky. Além dessa obra inspiradora, a parceria com o autor também resultará no lançamento do selo editorial Propositologia, uma iniciativa que busca destacar autores comprometidos com a construção de um futuro mais consciente e sustentável.

Nas páginas de "Lucro com Propósito", Kislansky nos guia por uma jornada de conhecimento, compartilhando sete pilares fundamentais que se revelam como poderosas ferramentas para impulsionar o crescimento empresarial e, ao mesmo tempo, fazer a diferença no mundo. A partir de uma abordagem embasada e perspicaz, o autor explora a importância de aliar o sucesso dos negócios com a responsabilidade socioambiental. Com narrativa clara e inspiradora, a publicação mostra que a busca pelo sucesso empresarial não precisa ser dissociada do propósito maior de contribuir para um mundo melhor. Ao contrário, o livro nos convida a enxergar o propósito como um caminho essencial para o crescimento sólido e a longevidade das empresas, despertando a consciência de líderes e empreendedores para o impacto positivo que podem gerar na comunidade global. Para celebrar o lançamento dessa obra de grande relevância, a Editora Leader e Kiko Kislansky têm o prazer de anunciar o *Summit Propósito Experience*. Trata-se de um evento inédito, repleto de surpresas e *insights* enriquecedores, em que cada participante terá a oportunidade única de se conectar com outros líderes, empresas e projetos que também se dedicam a fazer a diferença no mundo.

O *Summit Propósito Experience* será um espaço de aprendizado e inspiração, em que cada indivíduo poderá acelerar seu próprio propósito e, juntos, poderemos construir um futuro promissor.

"Lucro com Propósito" é uma leitura essencial para aqueles que buscam uma nova perspectiva sobre negócios e desejam se engajar na construção de um mundo mais consciente e sustentável. Aproveite essa oportunidade de mergulhar em conhecimentos valiosos e participe do Summit Propósito Experience para fazer parte dessa jornada transformadora. Juntos, podemos alcançar o sucesso empresarial e fazer uma diferença positiva no mundo.

Andréia Roma

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

Luciano Szafir

Da vitória por 3 a 0 contra a Covid-19, ele prova que persistência, fé e dedicação são ingredientes fundamentais na busca pelo sucesso

Depois de sobreviver ao coronavírus, mesmo tendo apenas 15% de chance de recuperação, ator celebra a vida e lança plataforma de market place de luxo

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

Podemos dizer que a superação no papel de figura paterna, já que estamos em agosto, tem nome e sobrenome: Luciano Szafir. O ator e empresário praticamente renasceu depois de ter sido infectado pela Covid-19 por três vezes e tendo apenas 15% de chance de sobreviver. "Depois de sobreviver à Covid-19 por 3 vezes, hoje, eu não procrastino absolutamente nada", declara o modelo, pai, marido e cidadão engajado em projetos sociais.

A superação motivou Szafir a sair do isolamento pronto para investir em um novo negócio, inspirado pelo mercado on-line. Recuperado e mais forte do que nunca, ele está à frente do *market place* "Sua Compra Prime", uma plataforma de luxo lançada há seis meses. "Estamos trabalhando no projeto há um pouco mais de 2 anos, mas a plataforma foi ao ar este ano, ou seja, ainda estamos no início da operação. A ideia surgiu no período que eu estava internado no hospital por conta da Covid-19, em conversas com meu sócio sobre o mercado de luxo e a possibilidade de realizar vendas on-line de produtos diferenciados. Na ocasião, percebemos que esse tipo de venda estava em ascendência, além de notarmos que as pessoas que tinham dinheiro não tinham acesso a determinados tipos de compra", explica.

O negócio oferece desde produtos mais simples, como eletrodomésticos, até itens mais sofisticados, como carros de luxo ou barcos, sendo este o diferencial da marca. "Além de apresentar esse amplo leque de possibilidades de compra, oferecemos um

serviço de entrega domiciliar tão eficiente quanto a exigência dos clientes. A marca tem a intenção de atingir a elite financeira do país e, assim, atender de forma prática e eficiente os desejos das classes altas. A empresa entende que, ao vender produtos luxuosos, é importante conquistar a confiança da classe A do Brasil, por meio de um atendimento exclusivo e um pós-venda personalizado."

A empresa está em crescimento, sendo que seu investimento ultrapassa a casa dos R$ 5 milhões nesses primeiros 2 anos de implantação. Além disso, o negócio caminha para expansão, com aumento de aporte ao longo do período. Em relação à veia empreendedora, Luciano explica que sempre seguiu o exemplo da família. "Comecei a trabalhar aos 13 anos com o meu pai. Eu nem sonhava em ser artista naquela época. O mundo corporativo começou antes, pois o meu pai trabalhava com diversas coisas na vida dele, comércio, indústria e empreendimentos imobiliários, só fez me dar bases e abrir os olhos ainda mais para esse segmento".

O mercado de luxo no Brasil tem suas projeções mesmo em meio a tempos difíceis. Esse segmento desponta forte para crescer alguns percentuais além. A receita total gerada por esse mercado no país chegou a US$ 5,2 bilhões em 2020 e a projeção é de um aumento de 3% até 2025. "O brasileiro tem algo que me preocupa, que é acreditar que ele terá prosperidade em um curto espaço de tempo. Ele acha que a empresa estará consolidada, que crescerá pelo que ele escuta falar, e não é assim. Acredito que temos que crescer degrau por degrau, de uma maneira sólida. Mas é claro que existem exceções; existem pessoas que estão no lugar certo e na hora certa com um devido preparo e pessoas para isso, mas é algo raro. Primeiro, temos que consolidar a base e, somente assim, crescermos", opina.

Quando perguntamos se é preciso ser artista para ser empresário no Brasil, Szafir responde com convicção: "Acho que tem dois lados. Sempre foi muito difícil abrir negócio no Brasil, por conta da instabilidade, mão de obra... enfim, uma série de fatores. Costumo dizer que quem consegue vencer no Brasil, vence em qualquer lugar do mundo. Acho que até pela questão de não querer um resultado rápido, como o brasileiro quer, outros povos do mundo pensam em médio e longo prazos e o brasileiro não. Ele só pensa no curto prazo, o que, de certa maneira, atrapalha. Além da falta de instabilidade política e econômica, inflação

altíssimas, juros, tudo isso mexe muito com o negócio. O momento atual é repleto de incertezas, porém acredito que o nosso setor ainda vai crescer muito".

O icônico pai de Sasha Meneghel namorou a apresentadora Xuxa de 1997 a 1999. Juntos, tiveram a filha em 1998. Em 2011, começou a namorar a empresária Luhanna Melloni, com quem se casou em 2022. O casal tem dois filhos: David, de 9 ano, e Mikael, de 10 anos.

Você sofreu grande pressão por ser o pai de Sasha? Como vê a paternidade agora com seus outros filhos? Foi um aprendizado?

Eu nunca me preocupei com isso, então, nunca senti essa pressão. A paternidade sempre foi de extrema importância para mim. Ser pai é muito maior do que qualquer reportagem ou alguma coisa assim. Acho que ser pai é a melhor coisa do mundo, então confesso que eu não me preocupei com isso. A diferença entre ter sido pai da Sassá e do David e Mica é a geração, a idade que eu tinha. Naquela época, eu tinha menos experiência, porém muito mais vitalidade. Hoje, eu tenho menos vitalidade, mas vivo com uma tranquilidade maior por conta da maturidade. São dois momentos diferentes; nem melhor nem pior, os dois são maravilhosos.

Como é sua relação com Sasha, agora que ela é uma mulher adulta?

Hoje, a Sasha tem a vida própria, então não é a mesma proximidade que eu tenho em relação aos meus meninos. Mas isso não quer dizer que a relação seja distante. A gente se fala praticamente todo dia – pelo menos eu tento, né? –, já que a agenda dela é muito corrida e a minha também. Mas sempre tentamos encaixar de nos vermos e procuramos não deixar muito *gap* de tempo, até porque a gente não aguenta. Somos muito próximos, e ela é muito próxima aos irmãos.

Como é a relação dos seus filhos? Como é a convivência em família?

Para mim, a imagem que eu mais gosto é ver são os três brincando juntos. Geralmente, ela fica sentada aqui no chão de casa, com os dois em volta dela. Eles brincam e jogam, fazem algum jogo, e ela ainda ensina sobre a vida, educando, falando. É muito gratificante ver como ela se preocupa com os irmãos e como os três se amam. Para mim, é a melhor coisa do mundo.

A Covid-19 marcou sua vida em vários sentidos e, de certo modo, podemos dizer que foi um renascimento. Qual momento foi mais complexo para você?

Ah, tiveram vários momentos complexos. Eu tive situações muito delicadas. Literalmente, eu cheguei num limiar em que realmente poderia ter acontecido o pior. Quando você está vivendo isso, e você sabe do real estado, é muito complicado. É necessária muita fé e sorte, além de ter bons médicos perto, mas foi muito difícil. Então, o que resta é muita gratidão. Claro, você não sai de uma experiência dessa sem sequelas, medos, percepção de como a gente não é nada, e você passa a rever seus conceitos e define o que realmente vale a pena na vida.

O que mudou na sua vida após essa superação? Você faz algo que não fazia antes?

Acho que a principal coisa que mudou em mim é o fato de que hoje eu não procrastino absolutamente nada. Estando cansado ou não, eu faço. Acho que existe em mim um medo inconsciente da fragilidade humana, da minha fragilidade, e a certeza de que eu não sei o dia de amanhã. Então, tento resolver tudo que eu tenho para fazer no dia. Quando eu digo resolver, não é só trabalho. Eu tento dar todo o meu amor para as pessoas que estão próximas a mim. Resolver as coisas do trabalho, sim. Falar as coisas que eu tenho que falar para as pessoas que eu tenho que falar. Ficar próximo dos meus filhos, da minha mãe, dos meus irmãos, enfim, eu tento fazer com que o meu dia seja completo. Acordo cedo, vejo minha agenda, planejo tudo. E aprendi a dizer não para as coisas que realmente a gente fazia por educação. Hoje em dia, eu mudei bastante.

Você é exemplo porque não apenas venceu a Covid-19 três vezes, como também transformou um cenário "tenso" em novo negócio. Isso é uma forma de ressignificar?

Eu acho que a gente aprende, cresce com cada experiência difícil, com cada complicação que se enfrenta na vida. A gente tem dois caminhos a seguir: se vitimizar ou utilizar o que aconteceu para se tornar um ser humano melhor, ter novas ideias, crescer... Eu já vivi situações em que eu me vitimizei e situações que não. Eu acho que isso vem com a maturidade. Acho que foi o que aconteceu.

O que faz para manter sua saúde mental?

O mundo de hoje é muito difícil. Tem tanta informação disponível, tanta violência, tanto ódio. Mas também, por outro lado, tem muito amor, muita espiritualidade. Eu procuro filtrar as coisas que eu vejo na televisão,

nos filmes e, claro, policiar as minhas atitudes. Agora que estou com boas condições físicas, vou retomar o esporte, que, para mim, é uma das melhores coisas no mundo. Faz bem para o corpo, para a mente, para o sangue. A meditação é maravilhosa também. Eu medito, rezo e dedico o meu tempo para o que vale a pena. Mesmo fazendo tudo isso, ainda é difícil manter o equilíbrio.

Como está a sua saúde hoje? Tem algum cuidado que precisa tomar direto?
Eu não posso reclamar. A gente sempre pode melhorar em tudo na vida, inclusive a saúde. Mas melhorar tem sido uma crescente e, há dois anos e meio, estou na minha melhor fase. Dei alguns passos para trás, para dar outros para frente, e agora eu estou no momento em que eu já estou sem dor comparado ao que eu tinha. É claro que ainda tenho algumas dores, mas estou caminhando normalmente, voltarei a praticar esportes em breve – de maneira geral, com muito cuidado. Não poderei fazer esportes radicais que eu sempre gostei, pois preciso tomar cuidado com esportes de impacto, mas estou muito grato e muito feliz. A minha saúde está bem!

Como cuida do seu equilíbrio? Como é sua rotina?
Salvo as férias das crianças, eu gosto de hábitos, de regras. Então, gosto de acordar cedo, e aí eu tenho todas as minhas manias. Acordar cedo, rezar, meditar, organizar o dia, levar as crianças à escola, voltar para trabalhar, fazer uma prática, fazer fisioterapia, voltar para trabalhar, aí depois, novamente, fazer algum esporte, pegar as crianças na escola, reuniões, enfim. A minha rotina é bastante puxada e, como eu falei, eu não gosto de deixar nada para depois, para o dia seguinte. Então, tem dias que são mais complicados, mas eu gosto de ser muito ativo. Então, não tenho como reclamar.

Quais são as dicas para ser um empreendedor de sucesso?
Primeiro, é preciso ter experiência. No decorrer dessa experiência, você erra mais do que acerta. Você aprende muito mais com os erros do que com os acertos. Em segundo lugar, qualquer coisa que eu venha a fazer, eu procuro alguém que saiba mais do que eu sobre o assunto. Então, busco me cercar de gente mais competente, mais forte, para que eu consiga aprender mais e aumentar meu *network*. Acho que esse é um grande truque. E você tem que estar ligado a tudo que acontece ao redor. Com a facilidade da internet, você tem que estar pesquisando um monte de coisas, saber o que é *fake* e o que não é, ver o mercado em que você está trabalhando. Você tem que estar ligado em muitas coisas. Não é simples, mas isso é o básico.

Em algum momento a fama lhe atrapalhou?
Não, acho bobagem isso. Muito pelo contrário, abriu muitas portas. Claro que existem questionamentos, como: "Mas ele é ator, o que você está fazendo aqui?". Já aconteceu de estar em algumas negociações mais complexas, de as pessoas falarem isso – ou pelo menos pensarem isso –; você vê pelo olhar. Mas eu não ligo, não. Eu acho que tem mais aspectos positivos do que negativos.

Na sua opinião, a pandemia impulsionou o mercado de vendas on-line e ajudou seu negócio? Como é isso?
Sem dúvidas, a pandemia impulsionou o mercado de vendas on-line, pois éramos proibidos de sair, ficávamos ociosos. Tudo passou a ser on-line, principalmente as reuniões. O tempo que perdíamos no deslocamento, hoje, está sendo mais aproveitado. Eu mesmo não tinha a cultura de comprar tanto pela internet, só o que não encontrava, e hoje isso mudou muito.

Você é feliz hoje fora das telas e atuando mais como empresário? Sente falta de gravar?
Sinto, sinto muito. Mas eu não tinha condições físicas nem emocionais para fazer. Eu volto ainda este ano para o teatro, e ano que vem, para o cinema e a TV.

Quais são seus sonhos pessoal e profissional?
Hoje, meu sonho, tanto pessoal quanto profissional, é um só: longevidade e saúde. Claro que eu tenho projetos profissionais que eu quero que aconteçam, com sucesso pessoal também, mas a gente não leva nada daqui, né? Os bens vão ficar, a conta vai ficar, tudo vai para alguém. Hoje, eu quero estar bem com as pessoas que eu amo e bem próximos a elas. Esse é meu sonho: ter cada vez mais tempo com as pessoas que eu amo.

Você sempre foi engajado em causas sociais. Sua empresa participa de algo do topo?
Não só eu, mas todas as pessoas envolvidas no Sua Compra Prime são engajadas em causas sociais. Inclusive, no ano que vem, queremos fazer algo mais consolidado referente a esse aspecto, com os resultados do site. Estamos na missão de crescer e apoiar causas sociais. Preparem-se que vamos ter novidades!

Serviço: https://www.suacompraprime.com.br/

Editora Leader Online Cards & Games

Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora On-line!

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

Acesse o site e confira essa novidade!

editoraleaderonline.com.br

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

Editora Leader · Nova Felicidade Ciência · Mundo da Mente

“A gente vai se realizando enquanto caminha, amadurece e cria a própria sabedoria na profissão”

Piettro Lamonier é um psicólogo em busca da expansão do conhecimento em Medicina e na vida

Pietro Lamonier é um psicólogo com mais de 15 anos de carreira, especialista em Psicologia Junguiana pelo Instituto Junguiano de Ensino e Pesquisa (IJEP), graduado no Centro Universitário Luterano de Palmas–TO (CEULP/Ulbra) e com formação em Análise Transacional e Terapia de Casal. Também dedicou parte da sua vida à arte de atuar e dirigir; como músico, já teve diversos trabalhos lançados, nos quais explora a psicologia e o autoconhecimento. Em 2021, ele lançou seu primeiro livro, “Fator Judas”, e agora está em uma nova jornada como estudante de Medicina pela UniMax.

Para falar sobre essa trajetória que transforma vidas e tem novas perspetivas, conversamos com Lamonier, que contou um pouco sobre seu trabalho e suas empreitadas futuras.

Qual foi o momento em sua carreira em que você se sentiu mais completo?

Acredito que a realização não é um momento, mas um estado do ser. Sentir-me completo e realizado é mais dinâmico na prática do que dentro dos conceitos estabelecidos para entender onde buscar a autorrealização. Sempre me senti realizado profissionalmente, pois tive a oportunidade de fazer o que amo. No início, eu era jovem e talvez não tivesse a maturidade para entender certas experiências dos meus pacientes no consultório. No entanto, desde que me tornei pai pela primeira vez até o nascimento do meu terceiro filho, passei por diversas aprendizagens que me trouxeram uma nova visão. Percebi que minha função é buscar maneiras de aliviar o sofrimento não apenas das pessoas que me procuram como psicólogo, mas também o meu próprio. Sinto que me realizo enquanto caminho, amadureço e crio sabedoria na minha profissão. Buscar a

medicina fez parte desse percurso, que para mim, não tem fim. Atualmente, atuo como psicólogo online e estou cursando medicina.

Quais são os principais desafios que você enfrenta na sua prática profissional?

O principal desafio que percebo tem sido superado cada dia mais. Antigamente, era muito difícil para alguém admitir que precisava de terapia. O estigma associado às profissões de psiquiatria e psicologia prejudicou a população em geral, levando muitos a acreditar que só deveriam procurar ajuda nesses campos se estivessem "loucos". Mas o que realmente significa ser "louco"? Acredito que a loucura faz parte da nossa individualidade e talvez seja um aspecto necessário que dá sentido à nossa vida. Felizmente, o preconceito em relação à psicoterapia tem sido superado, especialmente após a pandemia. Outro desafio que enfrento, de forma muito particular, é conciliar minha profissão com os estudos de medicina, o que não é tarefa fácil. No entanto, a tecnologia tem sido uma grande aliada, permitindo que eu atenda online e facilite essa conciliação.

Quais são os valores e princípios que guiam seu trabalho na área da saúde?

Quando você me faz essa pergunta, uma frase me vem imediatamente à mente: "E conhecereis a verdade e ela vos libertará". Penso que seja um princípio e valor interessante. Para ajudar o outro a se conhecer, temos que estar nesse processo também, da busca da própria verdade. A partir do momento em que conheço a minha verdade, minha essência e como ela se movimenta, consigo então estar disposto a ajudar o outro a encontrar a dele. Esse processo é maravilho e sempre um desafio diário. Minha meta agora é justamente juntar

esse processo com a medicina e ver no que vai dar. No final das contas, o que precisamos é deixar o caminho mais leve, descobrir a própria verdade é lançar mão de algumas pedras desnecessárias que carregamos.

Que importância a conexão entre mente e corpo tem na promoção da saúde e bem-estar?

Olha aí que interessante! É justamente isso que busco. Como juntar esses conhecimentos e trabalhar em prol do outro? Certas fixações de pensamento podem levar a comportamentos repetitivos, que por sua vez podem contribuir para o desenvolvimento de doenças. Ou, ao contrário, determinadas disfunções fisiológicas podem afetar as sensações e evoluir para desordens psicológicas. Acredito que a separação do corpo e da mente é uma ilusão que precisa ser superada. O ser humano, assim como suas criações e descobertas, deve ser analisado de forma integral e holística. Isso inclui considerar os aspectos místicos, que podem oferecer dados relevantes sobre o indivíduo e sua relação com o mundo.

Quais são as principais tendências e avanços que você observa atualmente?

Acredito que a epigenética seja um campo de avanço não só para a medicina, mas também para toda a área da saúde. Compreender que determinados traumas têm a possibilidade de serem transmitidos para gerações futuras por meio da memória epigenética pode mudar o alcance dos tratamentos e fortalecer a necessidade de termos uma visão biopsicossocial do sujeito.

Como lida com situações de estresse e pressão no ambiente de trabalho?

Depois de um tempo de trabalho e observação, precisamos desenvolver ferramentas que nos ajudem a melhorar a administração do nosso tempo nos afazeres do dia-a-dia, diminuindo a sobrecarga física e mental. Uma habilidade que desenvolvi e ainda estou aprimorando é a capacidade de me manter presente no que estou fazendo. É como se eu me permitisse concentrar apenas na tarefa atual, sem me preocupar com outras atividades simultâneas. Por exemplo, enquanto estou lavando a louça, decido não pensar em limpar outros cômodos da casa. Só passo para o próximo cômodo após terminar a louça, a menos que alguma urgência me chame e exija atenção imediata.

Em minha rotina atual, tenho que atender meus pacientes de psicologia em horários alternativos para não chocar com as aulas de medicina. Quando estou atendendo, por exemplo, na hora do almoço, tento me permitir focar exclusivamente no paciente e não pensar nos trabalhos ou artigos que devo preparar para as aulas. Ficar presente com o paciente é um exercício constante, pois requer prática e dedicação. Não é algo que se consegue facilmente na primeira tentativa, mas com o tempo, tenho notado melhorias significativas nessa habilidade.

Quais são as principais lições que aprendeu ao longo da carreira?

Uma das principais lições é a de que todos idealizamos algo e sofremos por não alcançar esses ideais. No entanto, ao aceitar que a idealização não foi alcançada, podemos ajustá-la à realidade percebida e seguir em frente. Jung aborda esse processo ao falar sobre a progressão e regressão da energia psíquica. Em resumo, estamos sempre em progressão na vida até que algo externo nos impeça de progredir, o que faz com que a energia psíquica regrida. Então, passamos a pensar sobre o que não está dando certo, corrigimos e voltamos a progredir. No entanto, se não aceitamos que é necessário revisar o que idealizamos, caímos em um sofrimento difícil de suportar. Outra lição, talvez a mais importante, é que quando uma pessoa entra em nossa vida, ela passa a fazer parte de nós internamente. Ela passa a simbolizar algo interno e ganhar uma posição dentro de nossa psique. O modo como lidamos com o outro, ou mesmo se não lidamos, reflete diretamente na forma como lidamos conosco. Em última instância, é um reflexo da nossa relação interna conosco mesmo.

Qual é o impacto que você deseja causar na vida dos seus pacientes?

A vida nem sempre é leve, e isso faz parte do nosso processo de aprendizado. No entanto, costumo dizer que a vida se torna mais leve quando posso ser autêntico. Alcançar essa autenticidade demanda tempo, busca, autocuidado e autoconhecimento. Procuro aplicar isso em minha própria vida para poder oferecer o mesmo aos meus pacientes. Acredito que ser um exemplo é um dos caminhos para alcançá-los. Isso não significa ser perfeito, mas sim acolher minhas vulnerabilidades e, em seguida, buscar ajustá-las e crescer com elas.

Que conselho você daria para jovens profissionais que estão iniciando suas carreiras na área da saúde?

Permita-se aprender com seus pacientes e tente divertir-se com isso; ter prazer no que faz é importante. É essencial lembrar que se divertir não significa não levar as coisas a sério. Observe uma criança e perceberá que ela se diverte de forma muito séria. Tudo em que ela está envolvida recebe toda a atenção e energia, e ai de alguém que ouse estragar sua brincadeira. Divirta-se e esteja aberto a aprender; permita-se não saber de tudo.

A doação de órgãos é o propósito de existência e conduta de Hércules Ferrari

Educador da saúde e da vida acredita que as experiências vivenciadas moldam o que somos hoje

Rumo à Medicina

Altruísmo com propósito e foco na evolução de vivências. Hércules Ferrari é um verdadeiro arquiteto a favor da vida, pois sempre acreditou que as experiências que vivenciamos ao longo de nossa jornada compõem o que somos hoje. Ele tem o objetivo de transformar a vida das pessoas por meio do trabalho na divulgação da doação de órgãos, um ato tão necessário diante das dificuldades do mercado. Segundo uma pesquisa da Associação Brasileira de Transplante de Órgãos (ABTO), mais de 59 mil pessoas estão na fila esperando por um órgão para transplante.

Além disso, Hércules Ferrari é um profissional licenciado em Ciências Biológicas, com Mestrado em Educação e Doutorado em Ensino de Ciências e Matemática. Ele trabalha na área da Educação há mais de 31 anos, atuando como Professor e Diretor de Campus Universitário. Atualmente, exerce o cargo de Diretor Acadêmico do Grupo UniEduk (UniFaj, UniMax e Faagroh). Com exclusividade para a coluna, o mestre compartilhou um pouco da sabedoria, lições e obstáculos que fazem parte de uma vida inteira dedicada ao próximo.

Você pode afirmar que é realizado hoje profissionalmente? Que momento é inesquecível nessa jornada?

Na realidade, sinto-me extremamente realizado com minha carreira, que se estende por 47 anos de trabalho à frente de vários projetos, sempre envolvendo as relações humanas. Especialmente ao longo dos 31 anos em que exerço a educação técnica e superior, encontrei muitas realizações. No entanto, o momento mais significativo da minha carreira ocorreu no dia 26 de novembro de 2021, quando recebi o título de Doutor em Ensino de Ciências e Matemática. Essa conquista foi ainda mais especial, pois tive a graça de compartilhá-la com o professor João Domingues da Silva, meu pai, antes do seu falecimento, no dia 6 de dezembro do mesmo ano.

Quais são os desafios para exercer sua função na área de saúde hoje?

Como educador e gestor educacional há 31 anos, posso afirmar que os principais desafios que enfrentei na minha carreira e ainda enfrento no dia a dia consistem em lidar com as constantes mudanças na regulação acadêmica e a busca contínua pela qualidade no ensino em um mundo em que as transformações sociais e tecnológicas ocorrem de forma acelerada. Diante desse cenário, é fundamental ter a consciência de que não é possível acompanhar passo a passo todo o desenvolvimento tecnológico que emerge a cada dia.

Que valores e princípios são imprescindíveis?
O respeito ao próximo, independentemente de sua condição como ser social, define exatamente todos os valores e princípios da minha vida. Para mim, respeitar significa incluir, cuidar, amparar, ajudar, compreender, orientar, conduzir e amar sem limites.

Para você, como é a conexão entre a mente e o corpo na promoção do bem-estar?
Vejo como fundamental a conexão entre a mente e o corpo na promoção da saúde e do bem-estar, e posso testemunhar a importância dessa relação como um transplantado de fígado. Sempre busquei o entendimento da espiritualidade que envolve nossas vidas, estudando e meditando sobre os ensinamentos de Jesus Cristo, que sempre esteve presente em cada ato e pensamento em minha trajetória terrestre.

Por outro lado, sempre realizei atividades físicas de maneira moderada e constante desde os 5 anos de idade. Essa conexão com a espiritualidade e o constante cuidado com o corpo físico me proporcionaram condições para enfrentar uma Hepatite Medicamentosa fulminante e, consequentemente, um transplante de fígado em 22 de junho de 2021. Essa experiência me permitiu, após um período difícil de dois anos, continuar dando testemunho da misericórdia de Deus e seguir trabalhando para formar profissionais responsáveis e dedicados à saúde do próximo. Sou a prova viva de que uma vida gera outra.

Quais são as principais tendências e avanços que você observa na medicina?
Entendo que atualmente não temos apenas as principais tendências e avanços, mas sim uma realidade que está diante de todos os seres humanos, não só dos profissionais da área da saúde, mas de todas as áreas. Essa realidade está intimamente relacionada ao desenvolvimento das habilidades de todos os profissionais para o uso da Ciência de Dados, de modo que tenhamos condições de coletar, interpretar e utilizar toda a gama de dados desestruturados disponíveis atualmente.

Outra realidade que se apresenta a passos largos é a Inteligência Artificial, e cada profissional deverá desenvolver a habilidade de encontrar o seu lugar ao lado dessa realidade, que será intensificada e integrada ao nosso cotidiano muito mais rápido do que imaginamos.

Como você lida com situações de estresse e pressão no ambiente de trabalho?
A minha fé e conexão com Deus, aliados a um ambiente familiar de paz e harmonia, me proporcionam condições para enfrentar as situações de estresse e pressão no ambiente de trabalho com muita paciência, resiliência e, em alguns momentos, com a resignação necessária.

Quais seriam, resumidamente, as principais lições aprendidas durante sua trajetória?
Durante toda minha carreira, sempre trabalhei com muitas pessoas, principalmente na Gestão de projetos que dependiam de Recursos Humanos. A principal lição que aprendi é que devemos sempre dar voz àqueles que fazem parte do grupo de trabalho responsável por um determinado projeto. Quando incentivamos a aprendizagem coletiva, todos são beneficiados, pois a humanidade só chegou onde chegou porque aprendeu a aprender coletivamente.

Outra lição importante que só aconteceu com o tempo foi o desenvolvimento da habilidade de olhar de fora do problema quando estou envolvido por ele. Essa perspectiva externa permite identificar pontos que não seriam possíveis de serem enxergados quando estamos imersos naquela situação. Isso me proporcionou uma visão mais abrangente e clara das situações, auxiliando na tomada de decisões mais assertivas.

Qual impacto que você deseja causar na vida dos seus alunos?
Desejo que meus alunos desenvolvam habilidades profissionais e socioemocionais, mas acima de tudo, que eles tenham condições de identificar o que aprenderam ao longo de sua jornada de vida social, profissional e acadêmica, e como esse aprendizado poderá auxiliá-los no desenvolvimento de novas competências e habilidades. Essa magia acontece quando o aluno entende que toda aprendizagem é gradativa e cada um tem seu tempo para apreender um determinado tema.

Que conselho você daria para jovens profissionais que estão iniciando suas carreiras na área da saúde?
Quando estiver diante de uma paciente, procure primeiro saber quem é o paciente que tem aquela enfermidade e não que enfermidade o paciente tem. Tenha ouvidos para ouvir as orientações que Deus te dá, pois Ele fala com todos nós, mas acredito muito que Ele fala muito mais com você, profissional da área da saúde, porque você cuida e minimiza o sofrimento dos Seus filhos. Lembre-se sempre: "nada resiste ao trabalho e à fé".

Larissa Roma

Idealizadora da coluna Rumo à Medicina, estudante e apaixonada por Medicina desde o primeiro suspiro, futura cirurgiã plástica e eterna aprendiz em busca pela cura, em todos os sentidos. @larissaroma_dra

CEO Reinaldo Junior da Akio 2051 ressignifica o conceito da moda gerando propósito

A Akio 2051 é a primeira marca de moda social do país. Criada em 2022, tem como propósito vestir bem fazendo o bem, revertendo 10% das suas vendas a instituições beneficentes de pouca visibilidade no Brasil, unindo o conceito da indústria da moda à responsabilidade social. A marca possui quatro coleções: Flor de Fogo, Cavalo Encantado, Amor Infinito e Casa Gente. Cada uma representa uma instituição beneficente com atuações diferentes, para tratamento de pessoas acometidas pela doença de Pênfigo, para crianças com paralisia cerebral, para cuidado de animais abandonados e para tratamento espiritual. A empresa surgiu de um desejo do publicitário Reinaldo Junior durante a pandemia em ter o seu próprio negócio. Primeiro, ele pensou em investir em tortas com receitas criadas pela sua avó, mas acabou não dando certo. Depois, decidiu comprar uma marca de moda esportiva de um amigo, que logo depois desistiu da venda. E foi quando Reinaldo Junior percebeu que poderia investir na abertura da sua própria marca com propósito social e uniu a sua experiência na Publicidade com o bom gosto da sua ex-namorada, que é artista plástica, para trazer um conceito diferente para a moda no mercado nacional. Juntos, eles criaram peças com o objetivo de levar as pessoas à reflexão ao vestir uma peça de roupa. "Nós queríamos criar uma marca que fosse diferente, que fosse mais do que só vender uma camiseta, por exemplo. O nosso objetivo foi ressignificar a indústria da moda gerando renda, conscientização e estilo", explica Reginaldo Junior. O nome da coleção "Flor de Fogo", por exemplo, surgiu a partir de uma experiência que Reinaldo Junior teve ao visitar uma instituição de caridade em Uberaba (MG), que prestava assistência a crianças vítimas da doença fogo selvagem. A "Cavalo Encantado" foi criada devido a uma organização beneficente de Mariporã (SP) que trabalha com ecoterapia feito para crianças com paralisia cerebral, que vivem em cadeiras de rodas. A ideia de um cavalo imaginário que desse movimento às pernas delas originou na criação da linha. Já a "Amor Infinito" se dá através de uma instituição que abriga animais e fica em Brasília (DF), indicada por uma amiga de Junior. O dono da marca criou uma cachorra que era de sua irmã por oito meses, mas ela adoeceu e veio a falecer. A perda foi traduzida na infinitude do amor de Reginaldo Junior pela cadela e deu nome à coleção. E a "Casa Gente" veio por meio de uma casa espírita de Araxá (MG), que cuida das pessoas de todos os tipos em todas as suas diversidades. Para mais informações, acesse: **akio2051.com.br**

Grupo de amigos cria projetos sociais para acabar com a violência

Tudo começou em um encontro num aplicativo de relacionamento *gay*. Eitan Amorim, empresário judeu, há 10 anos no Brasil, trocou mensagens com Max Bitencourt, que falou com Patrick Correa e, assim, foi se formando a cadeia do bem, e eles nem imaginavam o tamanho do programa que estava por vir.

Cansados de tanta violência, sobretudo contra pretos, homossexuais e mulheres, juntaram-se e fundaram a Jump – uma *Edutainment* e Incubadora Digital de Negócios de Impacto Social, focada no desenvolvimento da população de baixa renda por meio da educação empreendedora. Tendo como ideal a frase "Pelo direito de tudo!", o projeto, apadrinhado pelo Instituto Gênesis (PUC-RJ) e com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (Faperj), da Fecomércio e do Senac, visa gerar empregos e diminuir a violência contra negros da comunidade LGBTQIA+. "O foco é simplificar e inspirar os moradores das favelas e comunidades a transferir uma ideia da mente para o papel, transformando-a em projetos viáveis para captação de recursos e desenvolvimento da ideia", explica Eitan Amorim, idealizador e líder da Jump, que teve o Brownie de Favela, em 2020, como o seu primeiro *case* de sucesso, com um morador da Rocinha, e não parou mais.

Por meio da captação de investimentos para a realização de projetos, a Jump canaliza a criatividade do brasileiro em prol da geração de emprego e renda, capacitando pessoas para desenvolverem seus negócios. E é por meio da implementação de uma rede de incubadoras de negócios de impacto social nas favelas e bairros periféricos, inicialmente no Rio de Janeiro, é que a Jump vem captando investidores para viabilizar a da criatividade das pessoas com seu *Solution Games* – um *reality* que coloca em prática o projeto de muitos, de forma estruturada, capacitando pessoas para desenvolverem seus negócios. "O diferencial é que a utilização do entretenimento como metodologia para acelerar o processo de aprendizagem. A principal ferramenta são os programas de audiovisual, promovendo a interação virtual e presencial com alto engajamento do público-alvo, a partir de dinâmicas e projetos já existentes na Jump como o Reseta Favela, Papo de Favela, Moda de Favela, Favela Fashion, Oficina Delas e o já conhecido Brownie de Favela", frisa Max Bitencourt, *Head* de projetos da Jump.

A primeira etapa do Solution Games será no segundo semestre, no formato híbrido. om seis equipes, com cinco participantes, cada um receberá o cachê de R$ 500; e ainda o primeiro, segundo e terceiro colocados ganharão o prêmio de R$ 100 mil, R$ 60 mil e R$ 40 mil, respectivamente. O programa escolherá o melhor projeto por meio de uma plataforma digital, com a avaliação realizada por uma banca de especialistas e com votação do público. Todo o processo dos participantes será exibido no canal de YouTube da JUMP, e a edição final será veiculada em episódios de 20 minutos no canal e nas redes sociais. Depois da etapa Rio de Janeiro a próxima fase do Solution Games será voltada para todo o país. Mais informações podem ser acessadas em: **https://www.deumjump.com.br/**.

Hello Park: diversão e interatividade

A atração é ideal para os pequenos se divertirem e aprenderem em uma experiência única e imersiva. Localizado no Shopping SP Market, o Hello Park traz um conceito de diversão diferenciado, unindo jogos tradicionais e projeções tecnológicas em um só lugar. Crianças e adultos poderão entrar na brincadeira e vivenciar uma experiência única e inovadora. O parque possui 20 atrações no formato *Edutainment* (educação e entretenimento), que permite unir o universo da multimídia a realidade. A proposta do primeiro parque multimídia do Brasil é fazer com que as crianças experimentem brincadeiras tradicionais, como pular, pintar e escorregar, tudo de forma lúdica, divertida e interativa.

Pet Friendly

O Hello Park também é *pet friendly*. Os amigos de quatro patas serão aceitos exclusivamente nas sessões das 18h. Os *pets* poderão transitar no chão com coleira e guia curta ou podem ser transportados em caixas, bolsas de transporte ou carrinhos de passeios. Há algumas áreas restritas para acesso dos *pets*: dentro das atrações, banheiros, praças de alimentação e salões de festas. A circulação dos cães é permitida somente nas áreas comuns do Hello Park. Os *pets* devem estar com as vacinas em dia para garantir a saúde e segurança de todos os visitantes. Não podem ingressar no Hello Park cães com mais de 60 cm de altura, cães de guarda e das raças Pitbull, Mastim Napolitano, Rottweiller, American Stafforshire Terrier e suas variações. Independentemente do porte do pet, as poltronas, sofás, cadeiras e demais mobiliários são de uso exclusivo dos humanos.

Em agosto, o parque operará de quarta-feira a domingo, com sessões de até 2 horas em diversos horários: 11h15, 13h30, 15h45 e 18h.

Valores por sessão/período
HetIlo Ingresso 30 minutos* – R$ 39,00 (adulto) e R$ 49,00 (criança)
Hello Ingresso 60 minutos* – R$ 59,00 (adulto) e R$ 69,00 (criança)
***Vendas apenas na bilheteria do Hello Park.**

Hello Ingresso 2h minutos (integral) – R$ 79,00 (adulto) e R$ 89,00 (criança)
Vendas no *e-commerce* e bilheteria do Hello Park.

Localização
Local: Shopping SP Market – Av. das Nações Unidas, 22.540 – Jurubatuba – São Paulo/SP
Site: www.hellopark.com.br

Instituto PROA oferece 6 mil vagas gratuitas para curso profissionalizante no Rio de Janeiro

O Instituto PROA está com inscrições abertas para preencher 6 mil vagas de capacitação profissional no Rio de Janeiro. As vagas são destinadas a estudantes da rede pública de ensino que estão concluindo ou já terminaram o Ensino Médio em todo o estado. A iniciativa conta com a parceria do Governo do Rio de Janeiro, por meio da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico, Indústria e Comércio (SEDEICS), da Companhia de Desenvolvimento Industrial do Estado do Rio de Janeiro (Codin-RJ) e da Procter & Gamble (P&G). O curso do PROA tem 100 horas e é dividido em 4 módulos, que preparam os alunos para definirem metas profissionais e se saírem bem nas entrevistas de emprego: autoconhecimento, projeto profissional, raciocínio lógico e comunicação. Semanalmente, há também encontros ao vivo mediados por tutores, sempre às quintas-feiras. Para participar do processo seletivo, os interessados devem fazer a inscrição no site do PROA, depois responder a um teste básico de língua portuguesa e raciocínio lógico, além da análise de documentos, e, se for aprovado, segue para a etapa de preenchimento dos dados pessoais para realizar a matrícula no curso. O *link* para inscrição é o **https://www.proa.org.br/**.

Movimento Circular celebra três anos e alcança 2 milhões de pessoas no Brasil

No mês de aniversário, o Movimento Circular promove uma série de atividades dentro da campanha "Economia Circular: vamos construir, juntos, um novo mundo de oportunidades". A campanha busca impactar ainda mais pessoas sobre como a circularidade é positiva e revolucionária para todos, com benefícios ao ambiente, ao planeta, às pessoas e à economia, criando negócios, gerando empregos e possibilitando inovações tecnológicas, entre outros. A instituição é uma iniciativa multissetorial que reúne pessoas e organizações empenhadas em disseminar os conceitos e a prática da economia circular. A organização orienta sobre a transição da economia linear para a circularidade, usando como ferramentas educação e cultura, incentivando o desenvolvimento sustentável de novos processos, produtos e atitudes para uma sociedade sem desperdícios. A economia circular propõe otimizar o uso de recursos naturais com novas formas de produzir, consumir e descartar, baseada nos seis "R's" da sustentabilidade: Repensar, Reduzir, Reparar, Reutilizar, Reciclar e Reintegrar.

Jasmini lança plano de beleza por assinatura

Inspirados pelo conceito oriental *wabi-sabi*, que valoriza a simplicidade e a beleza do imperfeito, a Jasmini buscou trazer uma proposta inovadora para a indústria da beleza por meio da Beleza por Assinatura. "Estou entusiasmado em anunciar o lançamento da Jasmini, um conceito revolucionário que vai transformar a experiência de beleza das pessoas", diz Rafael Pimenta, *CEO* da Jasmini. O público-alvo da novidade é composto por mulheres modernas, confiantes e exigentes, que buscam não apenas aprimorar sua aparência, mas que valorizam o autocuidado como um estilo de vida. Por meio da Assinatura de Beleza, a Jasmini oferece aos seus clientes a conveniência de acesso ilimitado a uma ampla gama de tratamentos e procedimentos, garantindo uma experiência de beleza abrangente e transformadora. Sua missão é oferecer um serviço excepcional e atender às necessidades únicas de cada cliente, criando relações de longo prazo e fidelidade. Com metas ambiciosas de expansão, a empresa pretende estabelecer cinco salões Jasmini em São Paulo até o final de 2023, gerando uma receita mensal de R$ 4 milhões. O planejamento visa à expansão da marca para todo o país até 2025, inaugurando 200 salões e alcançando um faturamento mensal de R$ 280 milhões.

Elainne Ourives: a cientista que alcançou o sucesso, com ações que existem dentro de nós, em entrevista exclusiva

Elainne Ourives é neurocientista, treinadora mental e Mestre em cocriação, doutora em psicanálise e criadora da técnica Hertz, mestre da Atração e Ho'oponopono. Elainne nasceu na cidade de Bento Gonçalves, no Rio Grande do Sul, e atualmente mora e mantém sua base de trabalho na cidade de Caxias do Sul. Há mais de 26 anos usa técnicas de reprogramação mental e vibracional, e atua como pesquisadora em frequências emocionais e leis de atração do universo. Foi eleita Mulher Empreendedora em 2022, pela Soberana Ordem do Mérito do Empreendedor Juscelino Kubitschek. É

ainda autora de mais de 200 livros digitais publicados em sua plataforma de conteúdo pago e gratuito – sendo oito *best-sellers* –, e os números não param de impressionar. Atualmente, são mais de 200 mil alunos inscritos em seus cursos digitais e presenciais, além executar 100 mil provas sociais em 31 países. As comprovações de que suas técnicas funcionam estão documentadas e registradas em mais de 50 mil provas. As redes sociais somam mais de 2 milhões de seguidores, e seus vídeos ultrapassam 100 milhões de visualizações no YouTube.

Como neurocientista o que você enxerga que mudou pós-pandemia?

As pessoas mudaram, automaticamente o mundo mudou. De que forma? Quando as pessoas passam a pensar, a sentir, a vibrar, a se comportar com medo, com insegurança, com falta de fé, com desesperança, com angústia, com ansiedade, automaticamente se instala o caos, o medo e a desordem. A frequência mudou já que a energia ficou negativa ao nosso redor.

É possível criar uma realidade completamente diferente da minha vida?

Somos dotados de poder, temos o livre arbítrio. Eu tenho a liberdade, o livre arbítrio de escolher se eu quero participar dessa entrevista, por exemplo, então, automaticamente, o livre arbítrio me traz liberdade, poder e escolha. Então, significa que eu posso. Eu posso, é possível cocriar uma nova realidade, alterar a minha realidade e mudar a minha vida, mas para isso eu preciso ter consciência de que eu tenho esse poder e para que eu possa mudar e mudar a minha vida, o que eu preciso? Eu preciso de confiança, de segurança.

Quando eu adquiro essas consciências, essas emoções, eu passo realmente a executar isso na minha vida e consigo mudar a realidade.

Como a pessoa que não está acostumada com o pensamento positivo pode mudar os seus hábitos?

Começa com a gratidão, independentemente de acreditar ou não, eu olho ao meu redor e eu digo obrigada pelo sol, pela chuva, pela minha respiração. O primeiro nível acontece quando eu agradeço porque passo a vibrar positivamente e a perceber pequenos prazeres. A gratidão já altera a frequência, e consequentemente, a energia.

Botox para Homens

Os homens estão cada dia mais vaidosos! Uma pesquisa feita pela Associação Brasileira da Industria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC) indica que 45% dos entrevistados se declararam vaidosos. Além disso, eles contaram que os tratamentos para o cabelo e a pele entraram no cotidiano masculino. Por esse motivo, há cada vez mais possibilidades para que se cuidem.

Uma das tendências do momento é o uso de toxina botulínica para cuidar do rosto, afinal, eles querem se sentir cada vez mais bonitos, com melhor aparência, seguros e com boa autoestima.

O motivo da busca pelo procedimento é que proporciona resultado rápido, solucionando boa parte dos problemas relacionados a rugas causadas por expressões faciais e melhorando a aparência e a autoestima do paciente.

Um estudo feito pela Sociedade Americana de Cirurgia Plástica (ASPS) alegou que mais de 400 mil homens receberam injeções de toxina botulínica. Em clínicas de estética, o procedimento também é um dos mais procurados. Nessa lista também constam tratamento capilar, preenchimento com ácido hialurônico, bioestimuladores de colágeno e harmonização facial.

Aliás, fazer aplicação da toxina botulínica na pele masculina tem muitos benefícios, pois a pele do homem tem uma grande vantagem em relação à da mulher: ela responde muito mais rápido aos tratamentos quando se trata de rejuvenescimento. Ou seja, o procedimento é perfeito para homens, com resultados positivos.

O procedimento atua nos músculos dinâmicos, em que os movimentos repetitivos de expressões faciais acabam se transformando em rugas. O produto tem função de paralisar temporariamente a musculatura, suavizando e reduzindo as rugas faciais. Seu efeito pode ser notado em poucos dias após a aplicação e, obviamente, é preciso sempre procurar profissionais de saúde que estão aplicando a técnica para que o resultado seja seguro e duradouro. Invista em você!

Dra. Flávia Maklouf

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

O Poder da História de Kiko Kislansky

O empreendedor é reconhecido em todo Brasil e no mundo por seu trabalho de referência na educação e transformação de empresas e pessoas

Kiko Kislansky sempre acreditou que todos nós nascemos com talentos extraordinários e que o sentido da vida é colocá-los a serviço do bem-comum. Atualmente, o empreendedor, escritor, palestrante e educador corporativo é sócio-fundador da Cazulo, um ecossistema de educação com foco no despertar do propósito na vida e nos negócios. Com seis obras publicadas, o palestrante e consultor, especializado em iniciativas que geram lucro com impacto, formou-se em Administração, Negócios e Marketing na Northwood University, em West Palm Beach, na Flórida, nos Estados Unidos. Em terras americanas, ele é presidente júnior de empresa interna na faculdade.

Com um *know-how* invejável, o executivo já teve oportunidade de transformar mais de 200 empresas e impactar mais 100 mil pessoas, em suas mais de 300 palestras, um trabalho que soma três prêmios importantes recebidos que confirmam a qualidade de seu trabalho.

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

Ser. Evoluir. Servir. Acredito profundamente nesta tríade, que eu chamo de "ciclo virtuoso do propósito". Este é o nosso grande compromisso existencial. Coragem para ser quem somos, desejo profundo de evolução constante e foco em servir ao bem-comum por meio dos nossos talentos. Para ativar esse ciclo, é preciso coragem para escolher a autenticidade ao invés da aprovação social. Para despertar a coragem, precisamos exercitar a presença. É preciso viver no aqui e agora, silenciar a mente, gerenciar o ego e acessar as respostas que nos conduzem de volta para o nosso propósito autêntico. Afinal, todo mundo morre, mas nem todo mundo vive. Não podemos aceitar a mediocridade de uma vida banal, superficial, pautada apenas em "fazer coisas" para "ter coisas". Despertemos nosso protagonismo para navegar a favor do fluxo do nosso coração, para viver uma jornada de expressão do nosso melhor a serviço de uma causa que transcende a nós mesmos.

Você se imaginou chegando ao patamar que está em sua carreira?

Nunca fui movido por chegar a determinados patamares de carreira. Meu foco sempre foi me conhecer para compreender e valorizar meus talentos, e assim colocá-los a serviço da causa que faz meu coração vibrar: o despertar do propósito na humanidade.

Sempre percebi minha carreira como uma expressão do que me move, uma dimensão da vida totalmente integrada ao que pulsa no coração. O que eu sempre imaginei foi uma jornada de vida pautada em ser, evoluir e servir. Minha fome de contribuir para curar a falta de sentido no mundo (o que acredito ser um problema global) me motivou a ativar a potência realizadora para fazer acontecer. Essa potência reside em todos nós. Precisamos nos conectar com o nosso propósito para que ela desperte.

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

Posso citar os valores que aprendi no Alcoólicos Anônimos (AA), com a minha mãe. Em seu processo

de recuperação, eu e ela aprendemos muito na comunidade do AA. Aprendi valores que levo para vida e para os negócios. O primeiro é o valor do pertencimento. No AA, todos se sentem parte de uma única unidade. Não há separação. Quando um mantém a sobriedade, o grupo todo evolui. Quando um recai, o grupo todo perde. O segundo é o valor da coragem. Não estou falando da coragem de pular de paraquedas ou nadar com tubarões, mas a coragem de olhar para dentro e enfrentar seus desafios internos. Aceitar seus desafios. Acolher suas sombras. E, acima de tudo, coragem para superar tudo isso com determinação e resiliência, em busca da plenitude. O terceiro valor é o valor da generosidade, do servir, do amor e cuidado. No AA, você se cura quando entende que pode ajudar outros a se curarem também. Lá, é preciso servir para evoluir. Quem tem compromisso com o grupo, com uma atitude que transcende o ego, tem mais chances de se recuperar da doença. As pessoas mais engajadas na comunidade, acabam enxergando um sentido para além de si, o que as motivam para vencer os desafios e obstáculos da jornada. Quando olho para trás, percebo que o AA foi onde recebi minha primeira

lição sobre o poder do propósito de um grupo. É uma instituição totalmente movida por um propósito maior. É uma grande escola.

O que você pode apresentar sobre inovação?
Acredito que precisamos transformar o paradigma da inovação. Inovação é mais fazer diferente, é sobre fazer a diferença. A pergunta que deve criar nossas estratégias de inovação é: como podemos, juntos, fazer a diferença por meio dos nossos talentos interconectados? O ego quer ser diferente. A alma quer fazer a diferença. Podemos inovar a partir da alma. Se for para fazer algo inovador, que seja para fazer a diferença, e não apenas para alimentar o ego. Ainda, acima de tudo, precisamos inovar na forma de viver e fazer negócios. Os paradigmas antigos que nos trouxeram até aqui, não tem potencial de nos levar adiante. Inovar na forma de viver significa viver de dentro para fora, e não de fora para dentro. Inovar na forma de fazer negócios significa colocar o propósito em primeiro lugar, e entender o lucro como consequência do propósito em ação. Inovar na forma de empreender significa fazer o bem por meio dos negócios. Como diria Richard Barrett, precisamos liderar para sermos os melhores para o mundo, e não os melhores do mundo. Inovar significa questionar os paradigmas ultrapassados e propor novas formas de viver, trabalhar, empreender e liderar, para que possamos construir uma sociedade mais consciente e significativa. Não é apenas sobre o futuro da nossa carreira ou dos nossos negócios. É sobre o futuro da humanidade.

Com base na sua experiência, o que gostaria de destacar que seja relevante para esta entrevista?
Gostaria de reforçar a importância do propósito no mundo dos negócios. Propósito não é um termo bonito; é um sentimento, um desejo de transformação positiva na sociedade. O propósito deve estar no centro da estratégia dos negócios. O impacto é profundo. Nos colaboradores, ele desperta engajamento e influencia a produtividade. Nos clientes, ele desperta encantamento e influencia a fidelização. Na marca, ele desperta relevância e influencia na percepção de valor. É por isso que o propósito impacta tanto o crescimento empresarial. Entre lucro e propósito, podemos e devemos ficar com os dois. Negócios com propósito se tornam ícones de inspiração em seus mercados e tendem a faturar mais, crescer mais e ainda, construir um legado do bem. O sistema econômico está passando por uma atualização de valores, e somente as empresas que tiverem este compromisso vão sobreviver daqui para frente.

Que legado você quer deixar?
Acredito que legado não é sobre o que deixamos para as pessoas, mas, sim, o que deixamos nas pessoas. Desejo deixar nas pessoas que se conectarem comigo, uma mensagem que se resume a: desperte para seu propósito e ative a sua coragem de vivê-lo plenamente. Acredito profundamente que, enquanto cada um de nós não ocuparmos nosso papel aqui, o mundo não estará em equilíbrio. Imagine comigo: como seria o mundo se todos nós estivéssemos alinhados com a nossa verdadeira natureza? Como seria se cada um de nós estivéssemos conectados com nossos talentos, nossas paixões e nossos valores? Como seria se cada empresa fosse uma engrenagem consciente a serviço do bem-comum? Como será o futuro quando cada ser humano decidir viver seu verdadeiro propósito de vida e fazer da sua uma extensão dele? Acredito que um dia, viveremos neste mundo. Como diria a música "One day", de Matsyahu: "Um dia... Um dia... Um dia...". E se eu puder empurrar a humanidade para essa direção, nem que seja um centímetro para a frente, sinto que terei deixado uma marca significativa.

Andréia Roma

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

INSTITUTO
FELICIDADE
AGORA É
CIÊNCIA

Instituto pioneiro nas soluções e inovações em **educação, treinamentos e formações, publicações e consultorias** com a Ciência da Felicidade, **no Brasil e no exterior**.

Andréa Perez Corrêa
HEAD do Instituto Felicidade Agora é Ciência

felicidadeagoraeciencia.com.br

andreaperez.ifac

#JuntosSomosMelhores

Mimos da Beleza!

Produtos de beleza e bem-estar para você ficar maravilhosa!

Linha de Saúde Capilar Weleda

Conta com ingredientes de origem 100% natural e fragrâncias feitas com óleos essenciais, fitoshampoos e fitocondicionadores especiais.

Batom Eudora Glam Micro Plump

Duas texturas em um único produto, com o Batom *Stick* que é semimate e cremoso, e o *Gloss Plump*, que possui efeito de micropigmentação nos lábios e secagem rápida.

Protetor Solar Baby & Kids FPS 50 Giovanna Baby

De fácil aplicação e rápida absorção, é muito resistente à água e ao suor, sendo indicado para crianças acima de 6 meses.

Epidrat Calm Mantecorp Skincare

Limpa de forma suave, com ação calmante que ajuda a manter o PH da pele, sem irritar ou ressecar.

Creme Hidratante Cetaphil

Ideal para áreas extremamente ressecadas, repara a barreira cutânea da pele em até 7 dias, com hidratação prolongada por 48 horas.

Linha de Fragrâncias para Casa Alegria C&A

Conta com difusor com varetas, *spray* aromatizador e refil, que pode ser utilizado para reabastecer o difusor ou borrifador.

Máscara Toda Colorida Lavanda Expressão

Multifuncional, com quatro efeitos que proporcionam volume, alongamento, definição e curvatura dos cílios, e ainda conta com um plus que é a nutrição dos fios com pantenol.

3. Shampoo a Seco Karina

O produto é perfeito para o inverno, pois evita o processo de lavagem, e ajuda a manter a hidratação natural dos fios, além de diminuir o *frizz*.

Illuminatte Oil TrussO reparador

Funciona como um inibidor de maus odores, podendo ser usado antes ou depois de eventos, deixando o cabelo perfumado por até 8 horas.

Protetor Solar Corporal Australian Gold Kids FPS 70

Desenvolvido exclusivamente para a pele delicada das crianças. Pode ser usado no corpo e no rosto, com hidratação por até 24 horas.

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

Bibiana Carneiro e seu trabalho como conselheira que transforma

"Ser uma conselheira de empresas é um compromisso genuíno com a longevidade da instituição para que ela cumpra sua função por muito mais tempo em remunerar o investidor, contribuir com a melhoria da sociedade e o meio ambiente, por meio da prestação de contas, responsabilidade corporativa, equidade e transparência. Procuro trazer para os conselhos que eu participo a melhoria contínua dos ferramentais que ajudam a governança corporativa, um pensamento estratégico de longo prazo, governança da inovação para o desenvolvimento de uma cultura inovadora e, claro, gestão financeira da empresa."

Simone Caggiano trabalha no presente para mudar o futuro

"O presente é o único lugar com o potencial para aprender com o passado e criar o futuro. Todas as coisas em nossas vidas têm um propósito. Acredito que, muito além daquilo que acontece, a forma como reagimos perante as situações é determinante para o que virá depois. Nossa atitude reflete o que aprendemos e como utilizamos esse conhecimento ao nosso favor, para construir nosso futuro."

Alessandra Cerdeira Fajardo trabalha em agricultura sustentável

"Hoje, tenho o privilégio de trabalhar com uma agricultura mais neutra, regenerativa. Trazer parceiros e poder agregar empresas em torno do tema faz com que juntos possamos aumentar o conhecimento das práticas conservacionistas, e com isso trabalhar por uma agricultura mais sustentável. Eu acredito que, apesar da enorme pegada global da agricultura, ela também tem um enorme potencial transformador e, embora muitos setores trabalhem apenas para reduzir emissões ou tornarem-se neutros, a agricultura pode se valer da capacidade do solo de sequestrar carbono, removendo-o efetivamente da atmosfera. Ao aumentar esse potencial, podemos tornar a agricultura não apenas neutra, mas também uma contribuição positiva para nossos ecossistemas."

Amanda Cavalcanti de Queiroga reflete sobre trabalhar no agronegócio

"Diferentemente do que imaginei no início da minha vida profissional, trabalhar numa empresa de agronegócio não exige necessariamente que você seja um agrônomo ou veterinário, por exemplo. Essa concepção por muito tempo me afastou da empresa da família, pois achava que precisaria estar sempre no campo, na fazenda. Mas o agronegócio vai muito além dessa minha primeira percepção; envolve estratégia, pessoas, liderança, organização, tecnologia. E foi nesse universo que me encontrei."

Beatriz Brito conta sobre as raízes de sua vida

"As raízes em minha vida: as raízes são os meus valores, aquilo que é importante para mim e de que não quero abrir mão ou negociar. O que fui aprendendo na relação comigo mesma, com os meus familiares, na empresa da família, no contexto social que vivi e vivo, com os meus ancestrais, suas, minhas e nossas histórias vividas, estas que me trouxeram até aqui e me fizeram ser quem sou."

Cristina Fugita Abrahão e o trabalho de empoderamento de mulheres

"Um dos projetos mais impactantes que liderei aqui na empresa foi a formação de um grupo que no início chamei de "Empoderamento Mulheres no Agronegócio Feminino" e começamos a discutir temas que impactavam diretamente as mulheres. Formamos comitês que trabalharam com temas relacionados a bem-estar, diversidade e trabalho. Com o passar dos anos, chamamos esse grupo de "Empoderamento para Todos". Convidamos homens, homossexuais e minorias para virem conosco ajudar a conscientizar todos os Fuginistas (termo usado para definir quem trabalha na Fugini). Foi um trabalho lindo e emocionante de ver e participar."

Livro "Mulheres no Agronegócio O sucesso feminino no campo", da Editora Leader

Daniela Sampaio errou e acertou na vida e aprendeu muito com isso

"Errei, acertei, experimentei, perdi amigos, fiz novos e, acima de tudo, foi um tempo rico para o meu amadurecimento. O que eu gostaria de falar sobre isso, confrontando agora com minha visão, já como mãe de jovens universitários e tendo trabalhado com governança familiar, é o quanto a liberdade é importante para o crescimento. Fiz muita diferença na minha vida experimentar um tempo de liberdade, de conquistas individuais. Foi nesse momento que comecei a compreender que eu tinha capacidade de realização."

Fabiane Astolpho e a contemplação da sua história

"Aprendi muito nesse período e, agora, com 28 anos de carreira, fiz outra escolha como empreendedora: escolhi uma mulher mais jovem do que eu, e que já é empreendedora há mais tempo, para ser a minha mentora reversa, a Maíra Dana. Durante a minha carreira como executiva, eu tive três homens que foram meus principais mentores. Neste momento, preciso de outro olhar, pois novos desafios profissionais virão. Minha filha mais velha acabou de sair de casa, foi estudar fora, e o sentimento de "ninho vazio" começou. Eu estou com 51 anos, e feliz por olhar para trás e ver tudo o que construí. Apesar de não ser tão boa dona de casa, considero-me uma ótima mãe e excelente agrônoma."

Gabriela Procopio Burian lutou para vencer cada etapa

"Minha inclinação natural sendo mais próxima de ciências humanas tornou a entrada e os anos da universidade bastante desafiadores. Muito estudo foi necessário para vencer cada etapa e bastante troca de ideias com professores – que viraram amigos ao longo dos anos. Desafios em uma área requerem atuação em outra que nos fortaleça e reforce nosso papel na sociedade. Assim, minha ação complementar, naquela época, foi trabalhar com política estudantil – proporcionando amigos queridos, parceiros para a vida. Já há alguns anos, minha ação complementar tem sido atuar em organizações não-governamentais – na fundação da escola das crianças, no apoio a meninas em tecnologia, por meio da Technovation, e na comunidade local com ações pelo meio ambiente."

Gersoní Analla Fernandes Montes Munhoz vive uma jornada de sonhos para viver

"Sinto que estamos ainda no início de uma longa jornada. Aprendemos a cada dia. Criamos um time na fazenda que divide conhecimento e sonhos. O trabalho é árduo, mas ver aquela plantação exuberante não tem preço. Perceber o início de cada estação e seu impacto na vegetação, nos animais e no ambiente é um privilégio. Seguimos na nossa luta diária em busca de novos conhecimentos e melhores práticas para um trabalho e convívio que possa gerar bons frutos sociais, ambientais e econômicos."

Giovana Araújo acredita em um futuro melhor para agronegócio

"Novos desafios e inúmeras oportunidades descortinam-se, inclusive de reposicionamento do setor perante a sociedade, setor este responsável por uma das mais nobres missões que é alimentar pessoas, setor que é solução para os principais desafios que se colocam à frente: segurança alimentar, segurança energética. Novamente, a minha história e a do agronegócio conectadas, desta vez em um novo ponto de inflexão."

Luciana Abeid Ribeiro Dalmagro deseja que tenha cada vez mais lideranças femininas no agro

"Para esse novo agro, precisamos ter cada vez mais mulheres em posições de gestão e liderança. Sabemos o nosso potencial. Sabemos o quanto podemos acolher e desenvolver pessoas. Nesse caminho, o conhecimento é a chave: que continuemos a olhar pela nossa preparação e também de outras mulheres."

Livro "Mulheres no Agronegócio O sucesso feminino no campo", da Editora Leader

A relação da Lua com nossa trajetória

Dando continuidade ao texto que fala sobre a influência da Lua em nossas vidas, é preciso ressaltar que quanto mais conhecemos nossa Lua, mais entendemos como funcionamos dentro do nosso lar e na nossa intimidade, quando isolados do mundo exterior.

Em uma relação, conforme ficamos mais íntimos, acabamos deixando escudos de lado e mostrando cada vez mais o nosso verdadeiro lado emocional, ou seja, nossa Lua. Assim, alcançar a confiança em um relacionamento depende muito de conhecer e compreender as influências lunares exercidas sobre cada indivíduo.

Além da nossa Lua no mapa natal, também recebemos influência das 4 fases lunares – Lua nova, crescente, cheia e minguante –, e também temos o trânsito da Lua – a cada dois dia e meio ela muda de signo, passando por todos os signos em 29 dias.

Em cada signo e elemento, ela provoca uma emoção diferente... E nós, aqui na Terra, recebemos essa energia, acreditando ou não! Por isso, é importante prestar atenção às oscilações e entender o que cada trânsito lunar provoca no seu emocional. Com isso, dá, inclusive, para montar um calendário lunar e usar essa energia a seu favor. Podemos usar as fases lunares para plantar nossos sonhos e encerrar ciclos e entrar em fluxo com o universo.

A Lua minguante é um momento de finalizações, de limpeza tanto física quanto emocional. Essa fase é perfeita para terminar com tudo o que não agrega mais, caso não possa terminar de forma concreta – às vezes não é possível, não é?

Essa Lua é ótima para fazer depilação; os pelos demoram muito mais para crescer. Podemos finalizar energética e rapidamente, e isso vai se materializar no físico. É só fazer uma listinha na Lua minguante do que quer encerrar na sua vida e, no último dia dessa Lua, queimar, mentalizando que tudo já está resolvido.

Evite iniciar coisas na Lua minguante. A Lua nova é o momento de iniciar seus projetos e sonhos, plantar suas sementes. Tudo que você quer que cresça deve ser iniciado na Lua nova, tanto no concreto como no mental. Caso não dê para iniciar, por exemplo, um projeto ou relacionamento fisicamente, escreva seus desejos e mentalize-o pronto.

A Lua crescente é o momento de regar as sementes plantadas. Alimente o solo com bons pensamentos e ações positivas. Se você fez sua lista, agradeça todos os itens como se já fossem reais. A Lua cheia é o momento da colheita; tudo que foi plantado na Lua nova tem seu ápice na Lua cheia, que é quando os frutos começam a aparecer!

Elemento: água, polaridade feminina, passiva, fria, úmida.

Emoção: nutrição inconsciente, memória, passado, família, sonho, fantasia.

Traços positivos: maternal, protetora, afeto, ternura, sensibilidade, imaginação.

Traços negativos: carência, apego ao passado, humor variável, manipulação.

Anatomia e fisiologia: rege o ciclo menstrual, as glândulas linfáticas, o sistema nervoso simpático, os seios, a tireoide, o esôfago, o plexo solar, o estômago e a digestão.

A Lua se desloca entre 12 e 13 graus por dia e leva cerca de 29 dias para completar todo seu ciclo no zodíaco.

Ela dica dois dias e meio em cada signo. A casa 4 é associada à Lua, que rege o signo de câncer. Esse é o posicionamento lunar mais forte.

Tem como dia da semana a segunda-feira. Venha fazer seu mapa e entender como sua Lua funciona.

Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora do e-books “Decifrando os Signos” e palestrante de Astrologia.

@astrologafernandapalhares

Detox de Dopamina

Você está observando o quanto a sociedade atual está permeada de "tentações" e que, em cada esquina, encontramos não só substâncias ilícitas, mas inúmeros estabelecimentos que também nos ofertam todo tipo de guloseimas e "delícias" que, na realidade, estão nos adoecendo a cada dia? Mas, talvez o que você não sabe é que quase todo mundo está sofrendo com algum tipo de vício – um vício silencioso e que tem gerado diariamente muitas vítimas.

Esse sorrateiro vício carrega inúmeras comorbidades e consequências que impactam diversas áreas da vida humana, como relacionamentos, vida financeira, vida profissional, alimentação, vida sexual e muitas outras áreas. Os seres humanos estão cada vez mais viciados em dopamina, o neurotransmissor responsável pelo sentimento de recompensa, prazer, motivação, organização e disciplina, mas que, quando em desajuste, não entrega nenhum de seus benefícios e acaba gerando uma busca frenética por sua liberação em nosso organismo.

Dessa forma, podemos então compreender que todo e qualquer vício ou comportamento compulsivo está atrelado primeiramente a um sistema dopaminérgico desequilibrado. Quando falamos sobre esse assunto, a maioria das pessoas acaba refletindo apenas sobre o uso de substâncias conhecidas como "drogas" – aquelas substâncias ilícitas que se relacionam com inúmeros casos de violência, crime e/ou alienação da pessoa –, porém, como mencionei anteriormente, quase todas as pessoas estão vivendo uma verdadeira e frenética busca por dopamina todos os dias sem perceber.

Para ilustrar essa reflexão, vamos pensar: quantas pessoas vivem buscando alimentos de péssimas qualidades nutricionais e carregados de gordura e carboidratos? Quantas pessoas vivem comprando de forma irresponsável e acumuladora? Quantas pessoas necessitam de uma atividade sexual intensa diariamente? Quantas pessoas precisam de qualquer tipo de substância, como o álcool, para relaxar no final do dia?

Enfim, se pararmos realmente para pensar, conseguimos observar o quanto, desde pequenos, estamos sendo conduzidos ao vício nesse neurotransmissor, mas, ao mesmo tempo, o quanto nossos comportamentos diários nos afastam do funcionamento ideal e eficiente desse sistema tão importante para nossa saúde mental e física. É como se buscássemos algo que diariamente estamos impedindo em nosso organismo.

Mas preciso levantar um ponto nessa conversa: não são apenas substâncias externas que viciam – os comportamentos também viciam! Sim. Lembre-se de que os comportamentos são resultados das emoções e que estas são resultado dos pensamentos. Esses comportamentos também estão relacionados a diversos neurotransmissores e hormônios do nosso corpo e, por consequência, também gerarão determinadas sensações em nossa vida que podem viciar.

Muitos desses comportamentos podem ser chamados hedônicos, ou seja, de prazer. Existem pessoas que pregam e valorizam uma vida recheada de prazeres, uma vida sem limites, tabus ou bloqueios sociais. Mas será que uma vida carregada de prazeres não tem consequências negativas? É claro que tem!

Muitos estudos demonstram que o ser humano tem a tendência de buscar experiências de prazer (aquelas que liberam o neurotransmissor dopamina) em situações de desafio, medo ou qualquer emoção ou sentimento que gere uma automática necessidade de resolução pelo seu alto nível de sofrimento ou estresse psicológico e/ou físico. Essa busca por prazeres momentâneos não garantirá uma vida de prazeres, mas, sim, uma escravização pela busca incansável pela liberação desse e também de outros neurotransmissores envolvidos na cascata bioquímica do prazer humano.

Nesse contexto, corremos o risco de nos tornamos reféns e deixarmos de tomar as decisões corretas para nossa vida. E após o êxtase dessa liberação, o corpo naturalmente volta ao seu estado anterior, mas, agora, solicitando novas liberações. E com o passar o tempo, poderá gerar a triste fase de anedonia, que é a diminuição dos principais neurotransmissores envolvidos na qualidade de vida e que garantem a resiliência ao estresse, o bem-estar e a "felicidade".

Assim, precisamos urgentemente buscar um *detox* de dopamina, ou seja, substituir os comportamentos ou até mesmo o uso de substâncias que interfiram nessa cascata bioquímica por experiências e comportamentos positivos que garantam sua liberação, mas que coloque o organismo em seu estado de homeostase e que tragam benefícios ao invés de conflitos, dores e desespero.

Para que essas mudanças, ocorram é primordial que você busque ajuda profissional para avaliar e reorientar suas ações e que também organize sua bioquímica por meio da suplementação, bem como melhore sua alimentação e seus hábitos diários. Nesse ponto, você deixará de ser vítima do incentivo ao vício e dessa busca frenética (pois até o uso excessivo de *smartphones* estão relacionados) por dopamina e passará a ser protagonista das suas decisões e caminhos que garantirão as liberações corretas para sua saúde integral.

Marcos Pereta

Psicoterapeuta com pós-graduação em Nutrição Clínica Ortomolecular, pós-graduação em Neurociência e especialização em Teoria da Inteligência Multifocal e Gestão da Emoção.
@m.pereta
www.mpereta.com.br

Reflexão

Conceitos ou Degenerescência da Semântica?

Acredito que todos saibam ou deveriam saber que a semântica trata do estudo do significado das palavras. E também é um ramo linguístico capaz de considerar a evolução das palavras, ao menos no contexto teórico. Paralelamente a este estudo temos a diacrônica que serve para descobrir o significado das palavras dentre de um determinado espaço temporal. Bem, já sei que o caro leitor deva estar questionando o texto e qual a importância disso em nossas vidas. Aí está o motivo pelo qual devemos nos interessar pelo assunto. Nos tempos atuais somos surpreendidos com assuntos de relevância política, social e cultural entre outros, de cujo reflexo recair sobre nós, meros mortais, pagadores de tributos, assim denominados, contribuintes. Aonde pretendo chegar?! Pois bem, ao longo dos anos, após a retomada da democracia neste país, fomos inebriados pelas conquistas de inúmeros direitos. Ano após ano soaram o tilintar do "tudo podemos". Esse sentimento de conquista trouxe um afrouxamento de determinadas regras, espaços, circunstâncias e, semanticamente falando o "não moral" foi simplesmente extinto de nosso vocabulário. Dada esta metamorfose linguística, a sociedade dentro do seu alto potencial educacional passou a desenvolver determinados "estilos" gramaticais e linguísticos, não tão ortodoxos, confesso. Subliminarmente algumas culturas, por assim dizer, embarcaram nessa nau, porém, deram um revestimento e roupagem da degenerescência (ato ou efeito de degenerar; degeneração e/ou tendência à degeneração). Filosoficamente falando, o filósofo alemão Immanuel Kant (1724-1804) deve estar de ponta cabeça em seu repouso eterno. Segundo este, a premissa principal do

ser humano era *estabelecer os limites e a legitimidade das potencialidades cognitivas da razão, e apontar as condições de possibilidade apriorísticas do conhecimento e da legislação moral, inerentes à constituição universal do espírito humano; criticismo*. O criticismo, considera as análises críticas da possibilidade, da origem, do valor, das leis e dos limites do conhecimento racional, entretanto, hoje, semanticamente falando o criticismo deu lugar ao "cretinismo". Nesta esteira da inversão de valores, encontramos a figura do Niilismo que nada mais é, senão uma forma de negação, declínio ou recusa, de crenças e convicções, com seus respectivos valores morais, estéticos ou políticos — que ofereçam um sentido consistente e positivo para a experiência imediata da vida, redução ao nada; aniquilamento e não existência, é, parece que estamos nos referindo a era atual. Em verdade, em verdade, eu vos digo, a linguagem utilizada tomou proporções inovadoras do ponto de vista estrutural e semântico. As amarras da regra foram quebradas e suplantadas, d'onde não permeiam qualquer base formal, de referência ou exemplo. Em que pese o esforço, aparentemente em vão, de determinada corrente conservadora, os "liberais" conseguiram impor o seu ritmo cavalar e nada nem ninguém consegue frear esse trem desgovernado da linguística dissonante. Há quem defenda esse "vazio literal existencial" e olha que não são poucos adeptos. Toda forma ou maneira de comunicação linguística tradicional aplicada é, prontamente rechaçada pelos "politicamente corretos", onde os interlocutores formais sofrem com ataques verbais, cancelamentos, linchamentos virtuais e toda forma de violência psicológica existente. O caráter incitativo de determinados grupos pode ocorrer de maneira indutiva ou sintética, sob o jugo do suprarracionalismo que no contexto analítico determina as propriedades de um supra objeto, denominado, resultado. Pari passu,, esse supra objeto possui caráter de objetividade, onde só é retido o núcleo crítico, ou seja, o alvo se torna o núcleo de desejo da parte interessada (ofendida). Após deflagrado o gatilho da discórdia, o agente passa por processo morfológico linguístico de detonação existencial do interlocutor. Na contramão de direção, o agente que se sinta ofendido proporciona uma progressão no quântico da degenerescência semântica, capaz de inverter a verdade, de forma que o interlocutor seja considerado o algoz da narrativa e, consequentemente sofra algum tipo de retaliação, social, pessoal e até jurídica. Em resumo, parece, ao nosso ver que o certo se tornou o errado vice-versa. A capacidade cognitiva do ser humano, sempre muito pujante foi arrebatada por algum tipo de infecção generalizada abissal da qual compromete toda experiência existencial da raça desde a sua descoberta. Cada vez mais, os absurdos semânticos estão sendo introduzidos na sociedade a largas talagadas indutivas. Destarte, esse caminho parece não ter retorno e mais, boa parte se tornou omissa a essa invasão ou talvez não possua a capacidade de destruição iminente da linguagem como da moral. Talvez se essa invasão fosse por alienígenas não nos causasse tanto espanto. Sob essa lógica, ilógica, acende um sinal de agouro aos poucos sensatos existentes, senão em extinção. Devemos assumir um posicionamento quanto a determinados atos em que a sociedade de alguma maneira tem nos apresentado, não podemos nos furtar de impor nossos pensamentos e ideais, pois, esse signo criado sob a máscara válida da degenerescência, acarreta um resultado nefasto por suas próprias razões. Como éramos felizes aos tempos em que nossos verdadeiros artistas se dispunham para elaborar letras musicais de conteúdo, mesmo quando num tom crítico ou humorístico, a exemplo dos Originais do Samba com a música – A dona do primeiro andar. O fator engraçado da letra desse samba é o trocadilho que existe no refrão: a frase "*pela dona do primeiro andar*" se transforma em "*peladona do primeiro andar*". Hoje, não vivemos nos melhores tempos artísticos, apesar de muitos se despontarem, contudo, outros se sujeitam a utilizar um rico vocabulário chulo, violento, ofensivo e pobre de talento, apesar de conseguirem um elevado reconhecimento. Talvez isso seja realmente um sinal de alerta. Por conclusão, acredito que não somos burros a tal ponto, só comemos capim de teimosos.

Dr. Émerson Tauyl

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

Você sabe cuidar dos seus cabelos?

Muita gente acha que é especialista em cuidar dos cabelos, mas a verdade é que os resultados nem sempre são positivos. Com a disseminação da informação por meio da internet, as pessoas caem em erros simples que podem custar a saúde dos fios.

Para começar, sempre proteja! Se for usar secador, chapinha ou babyliss, use sempre protetor térmico. É importante cuidar adequadamente dos fios. No dia a dia, é preciso, sim, usar protetor solar quando existe a exposição direta, claro. Se possível, use produtos com fator de proteção; se for à praia ou piscina, não se esqueça nunca de usar produtos com FPS.

A alimentação deve ser sua maior aliada, afinal, são os alimentos que você come que ajudaram a ter nutrientes para deixar suas madeixas mais bonitas. Opte por comer mais vegetais e evite ultraprocessados.

Cuide do couro cabeludo. A falta de cuidado com o couro pode trazer muitos problemas, como caspa, por exemplo. Evite lavar o cabelo com água quente e opte pela temperatura mais morna.

Vive de rabo de cavalo? Dormiu de cabelo molhado? Saiba que você deve abandonar esses hábitos! Ambos podem colaborar para a queda dos fios e, em alguns casos, o cenário pode ajudar na proliferação de fungos.

Surgiu a caspa? Os motivos podem ser muitos, até mesmo emocionais. Por isso, trate de usar produtos adequados para o problema e, se piorar, procure um dermatologista para ajudar com a dificuldade.

Para finalizar, vá devagar com o uso de procedimentos químicos, afinal, o excesso pode trazer grandes prejuízos às madeixas. Há quem exagere e sofra com o corte químico, pontas duplas, ressecamento, queda de fios e muitos outros problemas.

Você já fazia esses cuidados? Se não, que tal começar e ficar ainda mais bonita?

Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

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

Magic Dining – Dinos

Restaurante temático no formato rodízio chega a São Paulo com experiência inédita

São Paulo foi a cidade escolhida para abrigar a mais incrível experiência jurássica, o Magic Dining – Dinos, no Shopping Ibirapuera, na zona sul da capital. Será uma vivência imersiva na qual a família será levada de volta à era dos dinossauros, uma viagem inesquecível repleta de emoção e diversão!

Logo na entrada, o público será recebido por um dinossauro de LED de mais de 6 metros, dando às boas-vindas aos visitantes. O Magic Dining – Dinos é um restaurante temático que levará a família a uma experiência gastronômica aliada a muita aventura, ou seja,

enquanto o público saboreia o cardápio, interage de pertinho com os dinos.

O espaço com mais de 600 m, voltado para 200 pessoas, conta com cardápio, no formato rodízio, com opções que agradam toda a família, como entradas, pizzas, massas e mini-hambúrguer. As sobremesas não ficam atrás, com irresistíveis pizzas doces!

A cenografia levará ao público um conceito inédito – uma selva ao redor de todo o espaço, com vulcões, pedras, cachoeiras e mais de 20 dinossauros, alguns estáticos, e mais de seis percorrerão por todo ambiente, fazendo performances e movimentos impressionantes, garantindo assim momentos de muita emoção e surpresas.

A ideia do Magic Dining – Dinos foi concebida pelo mesmo grupo de visionários do entretenimento que estão à frente do Morumbi Park e Jump Mania, ao lado do Clubinho Lab.

Serviço

Magic Dining – Dinos

Local: Shopping Ibirapuera – Av. Ibirapuera, 3.103 – Indianópolis, São Paulo/SP, piso Jurupis

Telefone: (11) 96470-2122

Instagram: @magicdining_ibiraSite: www.magicdining.com.brHorário de funcionamento: terça a sexta, das 17h às 22h; sábado, domingo e feriado das 12h às 17h e das 18h às 22h;

Preços: terça a sexta – R$ 89,00 (adulto) e R$ 59,00 (crianças de 2 a 9 anos); finais de semana e feriados – R$ 99,00 (adulto) e R$ 69,00 (crianças de 2 a 9 anos) – bebidas são pagas à parte.

Formas de pagamento: PIX, cartão de crédito, cartão de débito e dinheiro.

Capacidade: 200 pessoas.Banheiros: feminino, masculino, PME.

Previsões

Reorganize seus sentimentos!

Agora é momento é de respirar e meditar. É um período de descanso e recuperação, para que você reorganize os sentimentos e a mente, ganhando forças e reavaliando as prioridades.

Áries
5 de Paus

O autoconhecimento para tomada de decisões será necessário para você poder encontrar as atitudes certas em momentos propícios.

Gêmeos
Roda da Fortuna

Seja gentil com os outros, ajude os que necessitam e, assim, você também receberá ações gentis e ajuda quando necessitar.

Touro
8 de Espadas

Você é a pessoa preparada para saber o que é melhor para si mesmo. Não precisa ter pressa para nada. Analise.

Câncer
Às de Paus

Você está com uma energia motivadora que vai te impulsionar no desejo de recomeçar. Portanto, utilize toda a sua criatividade para realizar todos os feitos.

Leão
9 de Ouros

Suas atitudes positivas lhe abrem caminhos e o guiam em direção ao sucesso, um sucesso que traz equilíbrio e muita prosperidade.

Sagitário
7 de Copas

Tenha em mente o que deseja conquistar e comece a colocar tudo no papel para poder dar o primeiro passo. Organize-se.

Virgem
O Sol

Seu brilho próprio será sua principal ferramenta para se destacar na área profissional. Aproveite a exposição favorável e conquiste.

Capricórnio
2 de Paus

As palavras que definem este momento são ambição material, feitos, autoridade individual, proezas e audácia. Invista nisso.

Libra
A Torre

Alguns acontecimentos e atitudes que você tomou repercutiram em tudo que você vive neste momento. Pense a respeito.

Aquário
3 de Ouros

Não tente se isolar. Seu sucesso depende também da ação conjunta. É preciso investir na socialização e *networking* para seu desenvolvimento.

Escorpião
10 de Copas

Este é um período propício para exercer a gratidão, portanto, aprenda a agradecer por todas as oportunidades. Isso será transformador.

Peixes
6 de Paus

Conserve por perto as pessoas maravilhosas e não diminua ninguém nunca. Você poderá precisar deles em alguma etapa de sua vida. Pense nisso.

Katina Santos

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

Exercício físico faz bem para saúde mental

Fazer exercício vai além da questão estética. O exercício físico traz muitos benefícios para saúde mental também. Por meio de atividades, é possível regular a capacidade cognitiva e diminuir a ansiedade e o estresse em geral. Além de, é claro, ter bons resultados no alívio da depressão.

Uma pesquisa feita pela Organização Mundial da Saúde (OMS) concluiu que o ideal é que se faça entre 150 e 300 minutos de atividade aeróbica moderada a intensa por semana para adultos, e cerca de 60 minutos por dia para crianças e adolescentes. Mas a verdade é que cada vez mais temos sedentários no mundo.

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) alegam que cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. E o número piora entre os jovens, subindo para 84%. Começar a fazer uma atividade física não é uma tarefa fácil, mas é preciso lembrar da importância de se praticar a atividade.

Ao praticar exercícios físicos, há a liberação de endorfina, dopamina e serotonina, substâncias essenciais para regulação do humor e, portanto, da saúde mental. Acredita-se ainda que a atividade física regulariza o sistema cerebral e traz muito mais energia a quem o pratica.

Vale ressaltar que a prática de atividades físicas não significa ir à academia todos os dias. Cada um pode encontrar seu caminho – pode começar com caminhadas, aulas de dança, treino de pilates, ioga, pular corda e muitas outras ações que movimente seu corpo.

Inclusive, é percebido que pessoas que começam a praticar exercícios físicos tendem a mudar todo seu contexto de vida, levando uma vida mais regrada, com melhor alimentação e se sentindo mais animado para viver. Animou-se para ter uma vida melhor por meio de exercícios físicos? Conte para gente!

Danielle Felix

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

@danifelixpersonal

Foto por Gustavo Scatena

EU acredito na cura do câncer infantil

Há 30 anos, nós do GRAACC trabalhamos todos os dias para alcançar a cura do câncer infantil.

Somos um hospital referência no tratamento da doença, com cerca de 70% de cura.

Com a sua ajuda, podemos oferecer a milhares de famílias todos os motivos para acreditar.

Junte-se a nós.
Seja um doador em www.graacc.org.br

GRAACC 30 anos