REVISTA
# info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

SETEMBRO 2023 | Nº 32

EDITORA LEADER

**SAÚDE**
Medicina de Precisão contra o câncer

**EXCLUSIVA**
ESG em Foco




**Ivana Braga**
Compliance Officer em alta

# SONIA ABRÃO

## "O meu valor como profissional e a consciência do meu trabalho dependem de mim"

# 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**.

**infoproduto:**

EDITORA LEADER










JÁ ESTAMOS NA **30ª EDIÇÃO** E O SUCESSO SÓ CRESCE!

**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 >**

# Ela é dona do jogo

Sonia Abrão é mais que uma comunicadora nata. Apresentadora, radialista, escritora e repórter, ela já trafegou por todas as áreas do jornalismo fixando mais a carreira na cobertura de fatos relacionados às celebridades. No ar há mais de 17 anos com o programa "A Tarde é Sua", exibido na RedeTV, vira e mexe, ela está sob os holofotes por exibir uma postura séria, espontânea e firme na frente e por trás das câmeras. Por isso, nossa matéria de capa está imperdível, assim como todo o conteúdo cuidadosamente elaborado para que você tenha informação relevante na palma da mão. A coluna ESG traz uma entrevista imperdível, assim como a Rumo à Saúde, os fatos do Acontece e, claro, nossos artigos variados. Divirta-se, informe-se e evolua! Beijos!






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





**Andréia Roma**
CEO da Editora Leader



EDITORA LEADER

REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

**CEO Editora Leader**
Andréia Roma

**Departamento Comercial**
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

**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




**10 PASSARELA**
Tudo que acontece e vira notícia

**14 SONIA ABRÃO**
A rainha das tardes na TV

**22 O PODER DE UMA HISTÓRIA**
Exemplo feminino na área



**24 ACONTECE**
Fatos, pessoas e muita informação

**30 ESG EM FOCO**
**Denise Hills:** uma trajetória de sucesso



**48 PREVISÕES**
**O tarô e os signos:** dicas importantes

**50 BELEZA**
Produtos e lançamentos incríveis

SÉRIE MULHERES
TODA MULHER TEM UMA HISTÓRIA!
Diversidade, Equidade e Inclusão são temas do selo editorial Série Mulheres da Editora Leader, que vem revolucionando o mundo corporativo com a valorização da liderança feminina em várias áreas!
CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS
MULHERES NA MEDIAÇÃO
MULHERES NA CONSULTORIA
CONHEÇA O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES
IDEALIZAÇÃO
APOIO
LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE
MULHERES no RH
MULHERES NA MEDICINA
MULHERES ESG
MULHERES NO DIREITO
MULHERES NO CONSELHO
MULHERES COMPLIANCE NA PRÁTICA
MULHERES DO MARKETING
MULHERES no RH



## Rafaela Cocal: talento e beleza que não passam despercebidos

Nascida em Maceió, a jovem modelo e atriz, de apenas 19 anos, Rafaela Cocal tem chamado a atenção na telinha por suas raízes indígenas. Ela, que logo de cara foi apresentada ao público na novela das nove "Terra e Paixão", lida em atuar no horário nobre na maior emissora de televisão do Brasil, já no seu primeiro papel. Rafa tem descendência indígena por parte de mãe, que vem da tribo Wassú Cocal, localizada no município de Joaquim Gomes, na zona da Mata de Alagoas. No mundo da moda, já cruzou as passarelas do SPFW e também do Brasil Eco Fashion Week. Determinada a se aprimorar, Rafaela concluiu o curso de teatro e, logo em seguida, participou de outros workshops com a renomada instrutora Ana Paula Dias, especializada no método Meisner de atuação. Inspirada por artistas da nova geração, como Bruna Marquezine, Alanis Guillen e Zendaya, a atriz busca constantemente evoluir, estudar e conquistar seu lugar nesse universo artístico. Em "Terra e Paixão", ela dá vida à jovem Yandara, uma índia que, com sua família recém-chegada em Nova Primaveram vai desbravar essa nova cidade. Contracenando com Tatá Werneck e Ágatha Moreira, ela vem desbravando esse novo espaço. Para ela, cada passo em sua carreira é conquistado de forma gradual, apreciando o progresso e se entregando completamente às suas paixões. "Quando era pequena, sempre procurava meninas como eu na televisão e, depois de anos, sou a menina que sempre procurei. Apresento a vocês, Yandara Guató, uma menina cheia de coragem e com um sonho lindo de conquistar e desbravar o mundo. Que vocês se apaixonem por ela, assim como eu já estou tomada de amor".






## O Selo Editorial Série Mulheres apresenta o lançamento e entrega do Troféu em Porto Alegre

O projeto "Moda Alegre" foi apresentado à Editora Leader como um programa maravilhoso que capacita empreendedoras sociais, e imediatamente conquistou o coração da CEO Andreia Roma, que foi pessoalmente à solenidade de lançamento e entrega do Troféu Selo Editorial Mulheres no Teatro São Pedro, em Porto Alegre. A idealizadora do programa é Tainá Vidal, que tem como objetivo principal formar empreendedoras sociais. Na foto, estão as coautoras de "Moda Alegre", obra que registra histórias incríveis de mulheres guerreiras. Esse projeto social foi idealizado com a metodologia e o formato de todos os livros do Selo Editorial Série Mulheres, desenvolvido pela equipe da Editora Leader. Dessa parceria, o programa foi transformado em um livro com histórias inspiradoras que enriquecem e marcam a história do empreendedorismo feminino em nossa literatura. "Agradecemos a toda a equipe da Editora Leader por mais um legado publicado, imortalizando a importância das mulheres em nosso país. Ainda faço questão de registrar e também agradecer a parceria da coordenadora convidada para o livro, Sirley Carvalho, além das embaixadoras do programa Moda Alegre", finaliza Andreia.

# Empreendedorismo Feminino no Brasil: Empoderamento e Transformação

Nos últimos anos, o empreendedorismo feminino no Brasil tem se destacado como uma força transformadora, impulsionando a economia do país e rompendo barreiras históricas. O crescimento do número de mulheres que decidem empreender reflete não apenas a busca por independência financeira, mas também a busca por uma voz mais forte e ativa na sociedade.

Historicamente, o Brasil enfrentou desafios relacionados à desigualdade de gênero, refletidos também no mundo dos negócios. As mulheres frequentemente encontravam obstáculos ao tentar ingressar em setores tradicionalmente dominados por homens, e muitas vezes enfrentavam discriminação e falta de apoio. No entanto, essa realidade está mudando rapidamente, à medida que mais mulheres decidem se tornar protagonistas de suas próprias histórias.

Empreendedorismo feminino não é apenas abrir negócios; é sobre desafiar normas sociais, promover a diversidade e contribuir para uma economia mais inclusiva. As mulheres empreendedoras trazem perspectivas únicas para os negócios, impulsionando a inovação e a criatividade. Elas estão se destacando em uma variedade de setores, desde tecnologia até artesanato, do agronegócio à indústria da moda.

Um dos principais impulsionadores do empreendedorismo feminino no Brasil é a busca por flexibilidade e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Muitas mulheres optam por empreender para ter mais controle sobre seus horários e prioridades, permitindo que conciliem suas responsabilidades familiares e profissionais. Isso também levou à criação de modelos de negócios inovadores, como o empreendedorismo digital e o trabalho autônomo.

Outro fator fundamental é a educação e o acesso a recursos. À medida que mais mulheres têm acesso à educação de qualidade e capacitação em empreendedorismo, elas estão mais bem preparadas para iniciar e administrar seus próprios negócios. Além disso, iniciativas governamentais e organizações não governamentais estão desempenhando um papel importante ao oferecer financiamento, mentoria e redes de apoio para mulheres empreendedoras.

É evidente que o empreendedorismo feminino está contribuindo para a transformação da sociedade brasileira em muitos aspectos. As mulheres estão se tornando líderes, influenciadoras e modelos a serem seguidos por gerações futuras. Além disso, o empreendedorismo feminino está ajudando a reduzir as desigualdades de gênero ao fornecer oportunidades econômicas e empoderamento financeiro.

Entretanto, ainda há desafios a serem superados. A desigualdade salarial persiste e as mulheres ainda enfrentam barreiras ao buscar financiamento e investimento para seus negócios. O acesso a cargos de liderança e oportunidades de crescimento também pode ser limitado. Porém, à medida que a conscientização sobre essas questões aumenta e mais mulheres se unem para apoiar umas às outras, esses desafios podem ser gradualmente superados.

O empreendedorismo feminino no Brasil é uma história de resiliência, determinação e conquistas. À medida que mais mulheres tomam as rédeas de seus destinos e se tornam protagonistas de suas próprias narrativas, a sociedade como um todo é enriquecida. O empreendedorismo feminino não é apenas uma tendência, é uma força transformadora que está moldando um futuro mais inclusivo, diversificado e igualitário para todos.





**Andréia Roma**

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

# Sonia Abrão

***"Estar francamente diante das câmeras, sem meias palavras, e saber que liberdade de opinião exige responsabilidade"***

## Em entrevista exclusiva, a apresentadora fala sobre carreira, vida pessoal e como lida com as críticas

**Por:** Renata Rode | **Colaboração:** Priscilla Silvestre | **Fotos:** Divulgação | Chico Audi

Uma comunicadora que fala o que pensa, doa a quem doer. Sonia Abrão tem essa postura há mais de 20 anos e não abre mão de seu jeito transparente, único e irreverente. Talvez por isso ela conquiste tantos fãs e haters ao mesmo tempo. A jornalista, radialista e apresentadora, que se dedicou na maior parte do tempo como colunista e crítica de TV e rádio, é conhecida também pelo seu lado rebelde, que evidencia uma mulher de fibra, que briga pelo que acredita.





Em sua vida, o jornalismo surgiu com o trabalho no antigo jornal Notícias Populares. Encarou esse tipo de publicação sempre como um desafio. Também passou por revistas de grande circulação nacional, como Contigo!, Amiga, entre outras, não só atuando como colunista, mas também como redatora, repórter e chefe de reportagem.

Sonia ficou conhecida em suas reportagens na TV para o programa de Gugu Liberato, no SBT, para o qual fazia reportagens de helicóptero. Também participou do programa "Aqui Agora" e como jurada especial dos programas do amigo e patrão Silvio Santos.

A apresentadora foi uma das primeiras mulheres a comandar programas de rádio em horário nobre, que sempre foi reduto masculino com grandes nomes, como Eli Corrêa e Paulo Lopes, posição antes alcançada apenas por Hebe Camargo e Cidinha Campos, e sofreu muitos preconceitos nesse meio antes majoritariamente masculino.

Quanto a críticas sobre seu trabalho, ela é enfática: "Opinião é sempre uma coisa relativa e os critérios são subjetivos. O meu valor como profissional e a consciência do meu trabalho dependem de mim. Eu tenho que saber o que eu acho de mim. Não são os outros que vão dar essa medida. Ninguém é tão importante assim na minha vida a ponto de mudar o rumo do meu trabalho".



A veia de comunicadora não ficou somente nas telas e páginas de revista: ela ama escrever, tanto que já lançou cinco livros, o primeiro junto com sua irmã Margareth, o "Santas Receitas". Posteriormente, publicou o "Abaixo a Mulher Capacho", no final de 2012; "Homens que Somem"; e, em 2015, "As Pedras do Meu Caminho", com Rafael Ilha. Ela acabou de lançar o livro de poemas "Aos homens que amei", um compilado de histórias ouvidas em seu programa na Rádio Capital e sentimentos pessoais.

Em entrevista exclusiva, a apresentadora fala sobre sua carreira, vida pessoal e muito mais. Confira!

**Você está há 17 anos à frente do "A tarde é Sua". Qual é o segredo do sucesso?**
Não existe segredo nem receita, não tem fórmula mágica! Alguma coisa a gente faz de muito certo para estar há tanto tempo no ar, ainda mais sendo um programa diário, o que desgasta formato e imagem com maior rapidez! Mas nem eu nem nossa equipe temos a menor ideia do que seja exatamente.

Talvez seja a capacidade de se renovar sempre, estar antenado com as voltas que o mundo dá e não se acomodar! Mudar sempre, mas mantendo a essência que, no caso do "A Tarde é Sua", é a comunicação simples e direta com o público, um programa bem popular, sem medo de ser feliz e muito menos cancelado!

**Como você lida com as críticas?**
Se meu trabalho é o de crítica de televisão, não faz sentido me incomodar ao ser criticada. Toda moeda tem dois lados! Cobrimos o mundo das celebridades, falamos de centenas de famosos, bem ou mal, então é normal que também falem da gente, detonando ou não!

**Já quanto à fama, como você a encara?**
Sou muito mimada pelo público; a abordagem é sempre amistosa! A mídia implica comigo, mas as pessoas na rua só me dão carinho! E adoro tirar *selfies* com todos!

**E a questão de autoconfiança, como é?**
Tenho transtorno de ansiedade e já sofri com síndrome do pânico, mas a terapia me salva, por isso, entre idas e vindas, já faz parte da minha vida há 20 anos, sempre com o Dr. Flávio Gaiarsa. Autoconhecimento é tudo!

**Como você busca esse autoconhecimento?**
Cultivo bons pensamentos, olho para o lado claro da vida, não deixo o abismo me engolir! E boto muita fé em tudo, me coloco nas mãos de Deus! Não tenho rotina; como geminiana raiz, minha vida é um caos e gosto que seja assim!

**A que você atribui a sua credibilidade?**
Acho que tem muito a ver com falar francamente diante das câmeras, sem meias palavras, e saber que liberdade de opinião exige responsabilidade! A construção da credibilidade é diária; o respeito vem da transparência, da coragem de assumir erros e batalhar sempre pelos acertos! O público sabe quem é de verdade e quem é de mentira!

**Você está há muito tempo na TV, mas tem uma longa carreira, inclusive em rádio. Conte-nos um pouco sobre essa trajetória.**
Amo rádio, mas foi o veículo mais machista em que já trabalhei. Foi muito duro, uma guerra para abrir meu espaço! Um grande comunicador teve a cara de pau de me dizer que eu devia desistir, porque as mulheres só gostavam de ouvir voz de homens ao microfone! Não desisti e o resultado foi comandar programa de 5 horas de duração todas as manhãs, horário nobre do rádio, ganhar 5 vezes o Prêmio Microfone de Ouro como melhor comunicadora e o Prêmio APCA, da Academia Paulista dos Críticos de Arte, na mesma categoria! Bateu, levou!

**Você tem alguma superstição ou ritual diário?**
Toda manhã, quando chego à TV, antes de ir para o camarim, passo pelo estúdio ainda vazio e agradeço a Deus por mais um dia de trabalho. Agradeço também a todos os anjos, santos e aos espíritos de luz que sei que estão por ali! É meu ritual secreto! Era, né? Porque agora já contei…

**Quando tem tempo livre, quais são seus programas de lazer preferidos?**
Assisto a quase tudo, de novelas aos programas de auditório, de policiais até esportivos, porque esse é meu material de trabalho, é sobre isso que eu falo! Mas, para meu gosto pessoal, fico com os telejornais e programas de debates, como Estúdio 1, Saia Justa, Papo de Segunda e t*alk-shows* como Lady Night e Que História é Essa, Porchat?, além de maratonar séries, como Sucession.

E fora da TV, de preferência eu busco viajar, dar umas escapadas... Quando não posso, adoro virar São Paulo de ponta-cabeça, explorar todas as atrações, minha cidade é minha paixão!



**Você acredita no poder da TV, mesmo em plena Era Cibernética?**
Sim, acho que *streaming* e internet cresceram muito. Ambos são novas opções, abriram novas faixas de público, mas a TV aberta ainda é rainha!

**Você sempre diz que não acredita na instituição "casamento". Por quê?**
Porque eu acho que a instituição desgasta o amor, traz mais obrigações que prazer. Casamento é uma experiência válida, mas já preenchi minha cota! Agora quero só a parte romântica da história!

**Seu filho se casou recentemente. Você está preparada para ter um netinho ou netinha?**
Não, ainda não tenho idade para isso! (risos). Mas nem que eu quisesse, iria adiantar, porque os planos do Jorge e da Bella só incluem um bebê para daqui a cinco anos!

**Você é sempre muito discreta na sua vida pessoal. Pode dizer se está namorando?**
Sou discreta, mas não é nada intencional, é meu jeito de ser no mundo mesmo! E isso me traz uma contradição: falo da vida dos outros, mas não quero que falem da minha! (risos).

**Pretende escrever outros livros? Se sim, qual tema?**
Talvez, só mais um livro! Mas o tema ainda é segredo!

**Você é vaidosa? Tem algum segredinho de beleza?**
Nunca fui vaidosa, detesto ter que fazer cabelo e maquiagem todo dia para apresentar o programa! Gosto de cara lavada e tomo muita água!

**E a vida pessoal, dá para separar da profissional?**
Dá sim, eu aprendi a separar as coisas direitinho! O tempo me ensinou!







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 um livro muda tudo
NEW FELICIDADE ATÔMICA CIÊNCIA
MUNDO da Ma

# O Poder da História de Ivana Braga

## Executiva atua como *Data Compliance Officer* Brasil na DXC Technology e fala sobre gerenciamento na área de segurança de informação

Os 24 anos de experiência em TI fazem da especialista em gestão de serviços, contratos complexos, gerenciamento de portfólios, escritório LGPD e Compliance, uma executiva de sucesso. Ivana Braga ainda responde como Membro ANPPD® e coleciona diversas certificações na área de segurança da informação. A bacharel em Análise de Sistemas e MBA em E-Management Tecnologia da Informação pela FGV gerenciou projetos de adequação à LGPD e implementação de sistema de gestão contra suborno e corrupção (ISO37001) e concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Infomente.

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

É essencial que a pessoa tenha mente aberta e coração generoso, porque é preciso proporcionar lições de vida para aqueles que admiram ou se espelham em alguém. Ter uma mente aberta significa estar aberto a diferentes perspectivas e pontos de vista para expandir o conhecimento e compreensão. Já ter um coração generoso significa ser compassivo e gentil com os outros, o que ajuda a tornar o mundo um lugar mais positivo e acolhedor. Acredito que essas lições são imprescindíveis para construir relacionamentos saudáveis, promover a compreensão e criar um mundo melhor para todos.

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

Nunca tive uma imagem clara de onde minha carreira me levaria, mas sempre me concentrei em aprender o máximo possível, crescer continuamente e me desafiar. Tive muitas realizações e aprendi lições valiosas, bem como enfrentei desafios que me ajudaram a crescer e me tornar mais resiliente. Acredito que é importante ter metas e objetivos, mas também estar aberto a oportunidades inesperadas e confiar nos planos de Deus. O foco deve estar na jornada e no processo de crescimento contínuo.

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

A ética e a conformidade são valores fundamentais que me foram ensinados na infância e que têm sido essenciais para minha vida pessoal e profissional, especialmente no mundo corporativo. Destaco a importância de fazer a coisa certa, mesmo que seja difícil, e seguir as regras e regulamentos aplicáveis. Esses valores me ajudaram a construir relacionamentos confiáveis e a tomar decisões responsáveis e éticas em todas as situações.

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

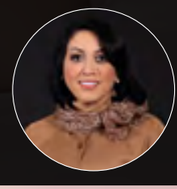
Inovação é importante no mundo corporativo para o sucesso e sobrevivência a longo prazo. Não se trata apenas de criar algo novo, mas também de resolver problemas existentes e atender às necessidades dos clientes de maneira mais eficiente. Para promover a inovação, é necessário uma cultura de experimentação e pensamento criativo, bem como investimentos em recursos e tecnologias. A diversidade e a inclusão também são importantes para estimular a inovação de maneira sustentável.

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

A importância do trabalho em equipe e da comunicação eficaz para o sucesso em qualquer ambiente. Acredito que, para atingir metas e objetivos, é necessário que todos os membros da equipe estejam alinhados e trabalhem em conjunto para atingir esses objetivos. Para isso, a comunicação clara e eficaz é essencial. Isso inclui a capacidade de ouvir atentamente, compartilhar idéias de maneira aberta e honesta e colaborar em soluções para problemas complexos. Além disso, acredito que a empatia e a compreensão mútua também são importantes para desenvolver relacionamentos de trabalho saudáveis e produtivos. Por fim, gostaria de enfatizar a importância do aprendizado contínuo e do desenvolvimento pessoal e profissional, e o equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Embora o trabalho seja importante, também é fundamental reservar tempo para cuidar da saúde mental e física, além de passar tempo com amigos e familiares. Isso pode ajudar a reduzir o estresse e a aumentar a produtividade e a satisfação geral no trabalho.

**Que legado você quer deixar?**

O legado que quero de deixar é das pessoas não desistirem na primeira dificuldade, tudo na vida é aprendizado, não desperdice as oportunidades, abrace-as mesmo com medo, se atualize, faça treinamentos, se planeje, tenha metas, desta forma tenho certeza que você terá muito sucesso em sua jornada. É primordial que você participe de projetos sociais, acredito que é possível fazer grande diferença na vida das pessoas por meio de iniciativas comunitárias. Além disso, é essencial equilibrar trabalho e vida pessoal para ter sucesso tanto na carreira quanto na vida pessoal. Desejo deixar um legado de trabalho árduo, mas também de saúde mental e equilíbrio emocional.



**Andréia Roma**

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




## Vagner Cardoso, CEO da Terra Nostra Cidadania, elenca os principais erros na hora de solicitar a cidadania italiana

O processo de reconhecimento da cidadania italiana é burocrático. É preciso gastar seu tempo, energia e ter bastante atenção para evitar surpresas desagradáveis. É comum a pessoa cometer alguns erros que podem levar a um pedido negado. "É comum perceber alguns erros recorrentes ao buscar a cidadania italiana. Um deles é a falta de documentação adequada, o que pode atrasar ou até mesmo causar o indeferimento do pedido. É importante também entender se você se qualifica para a cidadania italiana por descendência, casamento ou outros meios, para garantir que está seguindo o processo correto', explica Vagner Cardoso, CEO da Terra Nostra Cidadania. "A falta de acompanhamento adequado do progresso do pedido também é um erro comum. A burocracia envolvida pode ser complexa, e muitas pessoas acabam perdendo prazos importantes ou não respondendo a solicitações de informações adicionais a tempo", completa o advogado. Por isso, contar com uma assessoria especializada pode facilitar o reconhecimento da cidadania italiana. "Nossa assessoria é uma mão amiga nesse processo. Orientamos desde o início, ajudando a reunir os documentos corretos e a entender os requisitos. Com a nossa experiência, evitamos erros. Oferecemos uma bússola nesse labirinto burocrático, proporcionando um trajeto mais tranquilo", diz Vagner. O especialista diz que não é obrigatório contar com uma assessoria, mas é uma escolha inteligente. "Com nosso conhecimento detalhado, podemos conduzir o processo de forma eficiente, poupando tempo e minimizando estresse. A assessoria é uma garantia para quem busca a cidadania italiana de maneira segura e eficaz", finaliza.





**Cirurgiã plástica Tatiana de Moura ressalta: "a decisão de fazer ou não a intervenção é individual e depende do objetivo e saúde de cada paciente"**

De acordo com Tatiana de Moura, cirurgiã plástica pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, não há uma regra geral sobre realizar ou não cirurgias reparadoras após a redução de estômago. "Quando um paciente vem após perda de muito peso, não existe uma indicação imediata para a reparadora. Indico em consultório que, qualquer cirurgia, só deve ser realizada quando a pessoa se incomoda com determinada região ou aparência. No caso específico da bariátrica, que, para mim, é um tratamento da obesidade, temos diversos perfis de pessoas. Tem aqueles que não fazem nenhuma intervenção após isso, outros que depois de muitos anos me procuram para fazer apenas uma coisa como mama ou abdômen ou apenas braço, não há um padrão porque cada corpo é de um jeito e cada paciente tem sua história, ritmo de vida e objetivos", comenta a médica. A polêmica sobre a intervenção cirúrgica ganhou destaque na mídia depois que Jojo Todynho declarou que não vai realizar a reparadora em suas redes sociais. Como disse a especialista, cada caso deve ser avaliado de maneira exclusiva. "Nem sempre as cirurgias reparadoras são necessárias, afinal, é preciso ver a necessidade de cada pessoa e estudar o processo. Creio que ainda é muito cedo para dizer como a artista vai ficar até porque ela só está no começo do pós, deve perder muito mais e há um tempo de espera entre os procedimentos para estabilização do organismo", ensina a doutora. Ela ainda explica quais fatores podem influenciar o resultado positivo da intervenção. "A cirurgia reparadora não depende da idade, não depende do tipo de pele, não depende do histórico da paciente; depende exclusivamente de ter uma indicação médica para a cirurgia reparadora e ser um desejo da paciente, apenas isso. Obviamente, sabemos que a pele negra geralmente tem mais colágeno, é mais firme, tem uma retração maior, mas também é uma pele que tem mais chance de ter queloide, por ter mais uma questão relacionada a etnia porém respeitando todos os cuidados passados pelo cirurgião, a taxa de sucesso é enorme". A médica ressalta que a cirurgia bariátrica é uma cirurgia para tratamento de uma doença grave, que é a obesidade, uma doença que tem altos riscos, altos índices de riscos no futuro, de insuficiência cardíaca, de apneia do sono, de infarto, de derrame, dentre outros problemas. "A bariátrica é uma alternativa para tratamento de uma obesidade grave ou uma obesidade que não é tão grave, mas que tem comorbidades envolvidas, como diabetes, hipertensão, problemas osteoarticulares, e a cirurgia plástica vem no sentido da melhora da qualidade de vida desses pacientes que trataram a obesidade, mas que possuem flacidez em diversas regiões do corpo. Ter flacidez não é uma doença", enfatiza Tatiana.

# Felipe Almeida, CEO da Invitrocue Brasil traz o Teste Onco-PDO ao Brasil: a medicina de precisão auxilia médicos na luta contra o câncer





A Invitrocue Brasil investe na tecnologia de organoides e oferece o teste Onco-PDO (Organoides Derivados do Paciente). Com ele, as células do paciente são cultivadas e testadas contra diferentes drogas quimioterápicas e terapia-alvo, analisando como respondem às diversas terapias. "O método que já é usado na Espanha, Alemanha e Hong Kong está disponível no Brasil e possibilita ao paciente oncológico um tratamento mais assertivo. Geramos organoides a partir do tumor do próprio paciente e, em laboratório, podemos testar diferentes quimioterápicos, analisando a resposta dos organoides a cada tratamento", explica Felipe Almeida, CEO da Invitrocue. O Teste Onco-PDO leva em conta que cada paciente é único, e isso ajuda o médico a traçar a melhor escolha para aquele paciente específico. Alguns tumores mostram-se resistentes a certos medicamentos, e saber previamente as respostas das células tumorais do paciente aos diferentes tratamentos em laboratório contribui para a tomada de decisão dos médicos oncologistas. O benefício é que o Teste Onco-PDO permite verificar especificamente o efeito dessa terapia no tumor do paciente e trabalhar diretamente com as células vivas que formam o câncer em cada caso. Todos sabemos que os avanços científicos na saúde são o maior aliado nesta luta, com alternativas de tratamentos e medicamentos mais eficazes. Disponível no Brasil para câncer de mama, pulmão, colorretal, pancreático, gástrico, próstata e ovário, o Teste Onco-PDO permite que o médico escolha 8 de 60 drogas para testagem e o resultado demonstrará como as células responderam em laboratório. O relatório, gerado em até 21 dias, fornece informações de como os organoides derivados do paciente reagiram aos diferentes tratamentos testados. De acordo com o executivo, esse teste traz a inovação em utilizar o organoides, que é o mais perto de um ser vivo *in vitro* que chegamos para testar medicamentos. "Ao invés de testar em animais, testamos nessa célula viva em laboratório obtendo respostas precisas a cada aplicação, assim, ao invés de submeter o paciente a um protocolo extremamente agressivo que envolve até cinco estágios de luta contra o câncer, oferecemos informação sobre como a célula reagiu a cada tratamento, optando por encurtar o caminho objetivando eficiência em menos tempo. Por exemplo, um paciente que sofre com câncer no fígado muitas vezes tem o pulmão atacado em determinada quimio. Com o teste, é possível gerar ao médico uma listagem de medicamentos que funcionarão de maneira mais ágil, muitas vezes, sem tantos efeitos ao resto do organismo em si, entende?", detalha. O teste já está disponível no Brasil e para mais informações basta acessar: **www.invitrocuebrasil.com.br**

# “Quando exercer mais que saúde é propósito de vida, você se entrega de corpo e alma”, diz Damares Chaves

## Escritora e Fundadora do Projeto “Preparando o Futuro” conta os desafios de exercer a empatia pelo mundo

Aos 30 anos de idade, ela entende que seu propósito de vida é ajudar pessoas. Damares Chaves, além de escritora, é fundadora do projeto missionário “Preparando o Futuro” em Angola. A ação social viabiliza a construção de casas para famílias desabrigadas e,  ainda, ajuda os mais carentes com tratamentos dentários e cirurgias, sempre que possível. Seu foco são principalmente as crianças, sendo que a profissional ainda é pregadora do evangelho e missionária. Não apenas no Brasil, Damares já passou por diversos países, sempre praticando o dom do cuidado, inclusive, auxiliando moradores de rua por onde passa. Atualmente, desenvolve atividades visando à realização do Natal Solidário, que será mais um movimento realizado em Angola. Enquanto escreve o segundo livro, que objetiva a conquista de mais pessoas para seguir adiante, ela concedeu uma entrevista exclusiva à Infomente, afinal, a gente dá palco a quem merece mesmo!

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

Eu sempre tive a vontade de fazer a diferença no Evangelho, e um momento da minha carreira a qual eu me senti realizada, foi quando eu percebi que a minha missão estava dando resultados. Quando eu comecei a pregar o evangelho nas ruas eu era uma jovem totalmente depressiva e procurei a cura através da música na Praça da Sé em São Paulo, cantando para as pessoas.

**Quais são os valores e princípios que guiam o seu trabalho?**

Eu valorizo o exemplo que Jesus nos deixou de quem Ele foi aqui na Terra. Em todas as missões que eu cumpro, a cada casa que eu levo um alimento, a cada abraço que eu dou em uma criança, faço o possível para liberar o amor e perdão. Tenho um princípio de carregar a humildade e acredito nisso.

**Como você vê a importância da sua vida pessoal e carreira missionária?**

Estamos vivendo num século em que, se não tivermos um alvo a atingir, vamos nos encontrar ansiosos por inúmeros sonhos que sonhamos e  depois de anos, frustrados. Dou meu sangue para cumprir minha missão na terra e espero que , a partir disso, as pessoas possam perceber que vale a pena tentar na vida e fazer aquilo que te transmite a paz.

**Quais são as melhorias que você observa na vida missionária?**

Tenho observado como as pessoas têm sido ativadas para transformar vidas. O apóstolo Paulo escreveu: “Não despreze o seu dom”. Acredito que esse tempo que estamos vivendo seja propício para quem está disponível. Os jornais nos provam o quanto as pessoas precisam umas das outras. Percebo que não é hora de deixar que o ego nos domine.

**Que conselho você daria para jovens que estão iniciando suas carreiras na obra missionária ou ação social?**

Meu conselho é que as pessoas possam reconhecer o quanto somos limitados. Mesmo com a formação de uma faculdade cara, já  trabalhando na área, todos os dias, essa pessoa está aprendendo algo novo. Ninguém é bom o suficiente. Entendo que há uma ferramenta afiada nas mãos de cada ser humano, porém existe também uma estratégia que precisamos utilizar e com inteligência atingimos a meta. Portanto eu priorizo a humildade, pois ela é a chave que abre muitas portas!



**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

# Denise Hills é uma das mulheres ESG do Brasil e conta como combinou finanças, inovação e sustentabilidade no cenário corporativo atual

## A convite da Infomente, Dani Verdugo entrevistou a executiva para a coluna em formato especial



Conhecida como uma das mulheres mais importantes do ESG do Brasil, Denise Hills se denomina uma "changemaker" porque, por meio  da experiência de mais de 30 anos no mercado financeiro, transformou o cenário de diversas empresas em todos os lugares por onde passou. A executiva, que combina finanças, inovação e sustentabilidade, é também mãe do Eduardo e do Guilherme, casada com Carlos e, aos 55 anos de idade, coleciona passagens em diversas áreas como Tesouraria, Gerenciamento de Risco, Patrimônio e Finanças Comportamentais, e 10 anos de atuação em inovação e sustentabilidade no setor financeiro, indústria de bens de consumo e varejo. Também foi por mais de 10 anos membro da UNEP FI , grupo das Nações Unidas para meio ambiente e finanças, e conta que o encontro com o universo do ESG mudou sua vida. "Em 2008, após muitos anos como diretora nas áreas de finanças e investimento, recebi um convite para ser parte de uma nova área de inovação em investimentos no Itaú. Foi lá que me aproximei do tema, trabalhando impacto e educação financeira, comportamento e empreendedorismo. Esse contato e expansão destes temas para sustentabilidade me levou a receber o convite em 2010, de liderar a criação de uma Superintendência de sustentabilidade para o Itaú Unibanco. Logo depois da fusão e com o recém-lançado propósito de ser líder em performance sustentável e satisfação de clientes, o desafio era justamente combinar sustentabilidade com as escolhas de cada negócio do banco, para entender os riscos, as oportunidades e quais os novos comportamentos, ciência e tecnologia a serem incorporadas nas

atividades dos bancos. Tive a oportunidade de liderar 2 rodadas de planejamento incorporando o tema a vários negócios, trazendo temas como mudanças climáticas, carbono, novos modelos de financiamento, diversidade e inclusão, direitos humanos, bem como a conexão com os objetivos do Desenvolvimento sustentável - os famosos ODSs", conta. Hills, durante os últimos 4 anos, esteve à frente do tema na Natura&Co América Latina, realizando a integração e incorporação da visão 2030 aos negócios, que inclui combater as mudanças climáticas e proteger a Amazônia, incorporar DH e diversidade na força de trabalho, bem como na cadeia de valor. Além de transformar o portfólio integrado em produtos com o compromisso de serem 100% circulares, aumentando a reciclabilidade, logística reversa, biodegradabilidade em fórmulas e embalagens.



Em paralelo, a executiva também foi a primeira mulher a presidir a Rede Brasil do Pacto Global da ONU em 2015, ocupando cargos de *Chair* para a América Latina (2013-2015) do Programa da ONU para o Meio Ambiente e Instituições Financeiras (UNEP FI) e de *Co-Chair Global* (2015-2017). Denise foi convidada especial para o *Framework* para Investimento nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (SDG) e reconhecida pelo Global Compact da ONU como *SDG Pioneer* 2022 em finanças sustentáveis, entre mais de 100 líderes globais.

**Olhando para os desafios da agenda 2023, quais você acredita que são os maiores pontos de atenção?**

Sem dúvida, combater os efeitos das mudanças de clima e proteger a biodiversidade - as famosas "crises gêmeas" que afetam a vida de todos no planeta. Isso passa por inovação e uma mudança essencial no papel das empresas e governos rumo à descarbonização da economia e criação de inovação para essa transição fundamental. E também, não menos importante - e integrado com tudo isso -, enfrentar os desafios de promover a incorporação de direitos humanos em todas as nossas atividades para combater as imensas desigualdades que temos no mundo. Certamente, para o Brasil, os temas de biodiversidade ganham cada vez mais importância, assim como diversidade e inclusão.

**O que você destacaria como prioritário no Brasil em relação à COP?**

Receber a Conferência do Clima em Belém, em 2024, será um marco para o Brasil e agenda de clima no mundo. Fundamental estarmos preparados para levar soluções, e toda uma agenda da sociobio economia de florestas em pé, mercado de carbono e inovação que pode trazer ao Brasil inúmeras oportunidades, inclusive de financiamento a essa transição. O combate aos efeitos das mudanças climáticas tem na preservação, conservação de florestas e oceanos a fonte de desenvolvimento sustentável em um novo padrão. Mais inclusivo e com propostas alinhadas à geração de um impacto positivo social e ambiental, para além do econômico. Precisamos urgentemente e em escala de soluções. E, nesses aspecto, o Brasil tem inúmeras oportunidades.

**Analisando o mercado de forma macro, quais setores você apontaria como aqueles que estão conquistando maiores avanços na agenda? Por que você acredita que esse movimento está sendo efetivo para eles?**

As oportunidades são claras em todos os setores e, especialmente, em infraestrutura e energia limpa, agricultura de baixo carbono, bioeconomia e soluções baseadas na natureza. De forma geral, o mercado de carbono também será um dos destaques, especialmente em créditos de floresta em pé, uma oportunidade para nosso país, lar da maior biodiversidade do planeta.

**Como você se enxerga inspirando e influenciando outros profissionais na agenda?**

Acredito que deixamos legado a cada passo, e ao longo da vida, compartilhar aprendizados para uma evolução coletiva, bem como gerar valor compartilhando valor com todos os *stakeholders* forma crenças fundamentais. Mesmo quando o ESG ainda não era o senso comum. Mas tenho vivido para ser uma das pessoas que se comprometeram e fomentaram a criação da Agenda 2030, e os objetivos do desenvolvimento sustentável quero crer cada vez mais que podemos ser exemplos



das escolhas que queremos promover. E, ao realizar e criar novas formas de ver o mundo, tecnologias e modelos de negócios, ser uma inspiração do que pode ser feito! Me vejo como legado, e inspirações de negócios e empresas que criam valor enquanto geram valor para todos, e sim são melhores para o mundo. Em um mundo que precisa funcionar para todos.

**Sabemos que você é uma representante super importante da Agenda e do protagonismo feminino como referência do tema no Brasil. Diante disso, que dica você daria para as mulheres que desejam, assim como você, impactar o mercado com sua jornada profissional?**

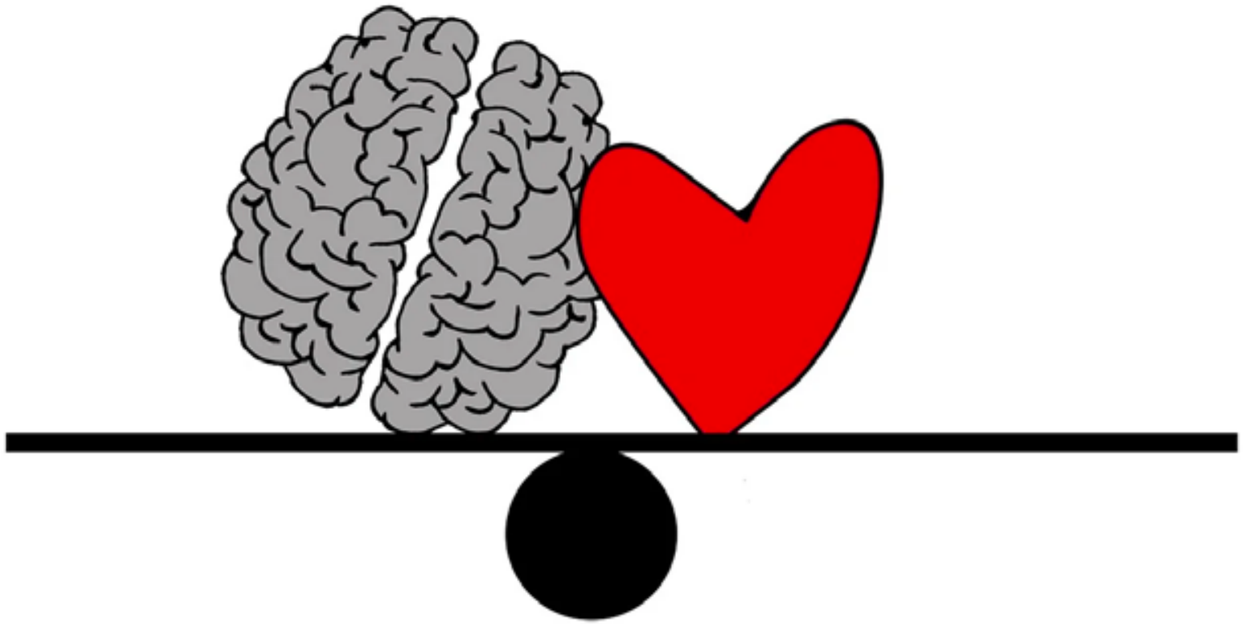
Que ocupem os lugares que quiserem e cada vez mais na escolha de futuros que são melhores, mais diversos em visões e propostas de mundo. E que possamos em rede, cada vez mais, ter representatividade e voz. Porque um mundo melhor para as mulheres é, com certeza, um mundo melhor para todo mundo.



**Dani Verdugo**

Graduada em Administração de Empresas pela USJT, pós-graduada em Gestão Estratégica de Pessoas pela FAAP, e em Negócios e Gestão pela Harvard Business School. Atua em *Talent Acquisition* desde 1999, é *headhunter*, mentora e conselheira além de coordenadora do livro *Mulheres ESG*.

*Atual*



# Suicídio na Adolescência

A morte é temida pela maioria das pessoas; entretanto, pode ser considerada como um alívio para aqueles que não encontram alternativas para seus problemas e buscam, por meio de comportamentos autodestrutivos, acabar com a própria vida. Esse período de desenvolvimento é marcado por diversas modificações biológicas, psicológicas e sociais, geralmente acompanhadas de conflitos e angústias. Nas últimas décadas, temos observado um crescimento no comportamento suicida entre jovens, tornando a idade de 15 anos crítica para manifestações de comportamento suicida na adolescência. No entanto, as estatísticas sobre o suicídio são falhas e subestimadas, especialmente com relação aos adolescentes, uma vez que seus atos autodestrutivos são frequentemente negados e escondidos pelas famílias. Classificado como "causas externas", o suicídio entre adolescentes é pouco investigado, já que sua etiologia é complexa e envolve não apenas fatores biológicos e psicológicos, mas também o contexto socioeconômico. A maioria das pesquisas sobre ideação suicida e tentativa de suicídio utiliza amostras clínicas. Portanto, é importante identificar, na literatura, pesquisas e clínica que apresentam a prevalência e os fatores associados à ideação suicida na adolescência.



## Comportamento Suicida

Qualquer ato por meio do qual uma pessoa causa lesão a si mesma, independentemente do grau de letalidade, é considerado comportamento suicida. Ele se classifica em três categorias distintas: ideação suicida, tentativa de suicídio e suicídio consumado. A ideação suicida fica em um dos extremos, o suicídio consumado no outro e a tentativa de suicídio entre eles. A palavra "suicídio" deriva etimologicamente do latim sui (si mesmo) e caedes (ação de matar), e significa uma morte autoinfligida intencional. Relatos apontam que o comportamento suicida existe desde os tempos mais antigos da humanidade, tendo mudado apenas a forma como esse ato é encarado. Os principais fatores associados ao suicídio incluem tentativas anteriores de suicídio, doenças mentais (principalmente depressão e abuso/dependência de álcool e drogas), ausência de apoio social, histórico de suicídio na família, forte intenção suicida, eventos estressantes e características sociais e demográficas, como pobreza, desemprego e baixo nível educacional. Embora não exista uma definição única aceitável, o suicídio implica necessariamente um desejo consciente de morrer e a compreensão clara das possíveis consequências do ato. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstram que a frequência do suicídio está se deslocando dos idosos para os mais jovens. A maioria dos suicídios ocorre entre crianças maiores de 14 anos, principalmente no início da adolescência. No entanto, em alguns países, tem havido um aumento alarmante nos suicídios entre crianças menores de 15 anos e na faixa etária dos 15 aos 19 anos.

## Ideação Suicida na Adolescência

A tentativa de suicídio é o ato sem resultado letal no qual o indivíduo deliberadamente causa danos a si mesmo. A ideia suicida se refere aos pensamentos de autodestruição e ideias suicidas, englobando desejos, atitudes e planos que o indivíduo tem para dar fim à própria vida. Ter pensamentos suicidas ocasionalmente não é anormal, pois esses pensamentos fazem parte do processo de desenvolvimento normal durante a transição da infância para a adolescência, à medida que os jovens lidam com problemas existenciais e tentam compreender a vida, a morte e o significado da existência. A adolescência é uma fase de modificações psicológicas, físicas e sociais, caracterizada por movimentos de dependência e independência, contradições, conflitos e ambivalências. Muitos dos comportamentos atípicos manifestados pelos adolescentes podem ser apenas uma busca por sua identidade e são naturalmente superados. No entanto, os pensamentos suicidas tornam-se anormais quando a realização destes parece ser a única solução para os problemas enfrentados pelos jovens, tornando-se um sério risco de tentativa de suicídio ou suicídio. A intensidade desses pensamentos, sua profundidade, o contexto em que surgem e a impossibilidade de desligar-se deles são fatores que distinguem um jovem saudável de um que está à beira de uma crise suicida. O desejo de morrer é considerado "o portal" do comportamento autodestrutivo, que representa a inconformidade e a insatisfação do indivíduo com seu modo de vida no momento atual. Isso se manifesta em frases como: "a vida não vale a pena ser vivida" ou "o que deveria fazer é morrer", entre outras. A ideação suicida pode ser considerada um fator de risco para o suicídio efetivo, juntamente com a depressão e a desesperança, e não pode, portanto, ser subestimada. Atitudes de arrogância e enfrentamento, que parecem demonstrar muita força interior, na realidade, podem ser um pedido de ajuda, de limites, de carinho, de expressão de dúvidas e angústias. Assim, é importante ter um conhecimento atualizado e sistematizado da frequência da ideação suicida e das tentativas de suicídio, bem como do número de suicídios completos, para elaborar programas eficazes de prevenção.

## Conclusão

Nos últimos anos, temos observado um aumento na ocorrência de suicídios na adolescência, o que representa um sério problema de saúde pública. Os estudos indicam que as motivações para a ideação suicida tendem a ser constante nos adolescentes e incluem histórico de suicídio na família, transtornos mentais, exposição à violência, abuso de álcool e drogas, conflitos familiares e sintomas depressivos. É importante destacar que os adolescentes do sexo feminino apresentam taxas mais elevadas de ideação suicida. Isso pode ser explicado em razão de as mulheres serem mais vulneráveis a transtornos como depressão e ansiedade, fatores esses que afetam fortemente a ideação suicida. Portanto, é crucial ressaltar um alerta para as pessoas que passam por esse problema ou se identificam de alguma forma com essas informações: busquem ajuda profissional. Muitas vezes, a pessoa afetada não está incapacitada de melhorar, mas sim enfrenta situações que estão além do seu controle e lida com emoções difíceis de gerenciar. Fica claro que o entendimento e a conscientização sobre a ideação suicida e o comportamento suicida na adolescência são fundamentais para prevenir tragédias e oferecer o apoio necessário a quem está enfrentando esse desafio.



**Odamir Meira**

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

@psico.odamirmeirajr

*Post It*

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



## Margareth Senne e a luta diária para transformar seu trabalho

"Se eu encontrei dificuldades para realizar o meu trabalho? Sim, posso dizer que tive resistências, funcionários que são treinados para executar e não o fazem, quase que um boicote silencioso à consultoria, mas com o jogo de cintura peculiar de um bom consultor de gestão é possível contornar e resolver essas adversidades. O sucesso de um consultor de gestão rural depende do grau de envolvimento do produtor com o projeto, pois quanto maior for a importância percebida pelo produtor maiores serão os benefícios e resultados gerados".

## Maria Carolina Freire Roberto de Lima e o trabalho sustentável para mudar vidas

"Para mim, sustentabilidade não é reurbanizar favelas e, sim, não deixá-las se formarem. O maior motivo para o aparecimento das favelas é o êxodo rural. O homem do campo, quando perde seu emprego, vai para as cidades. Ele nunca pagou aluguel. Ele, sem dúvida, vai morar em uma favela. Nós precisamos criar melhores condições para que ele não perca seu emprego no campo. Não podemos permitir, como cidadãos, que erros do passado sejam motivos para diferentes erros futuros. Se a escravidão é uma vergonha do nosso passado, hoje em dia a miséria é a vergonha da humanidade".





## Mariana Brayn Caetano e as verdades do agronegócio

"Logo que eu cheguei, um funcionário me chamou pra me dizer que eu era muito educada e que "na roça" o pessoal era acostumado a obedecer na base do xingamento e que, se eu não subisse o tom de voz, ninguém me atenderia. Quem me conhece um pouco sabe que eu não sei falar palavrão e que poucas vezes na vida aumentei o tom de voz. Felizmente ele estava errado; durante os 14 anos atuando diretamente no campo, nunca ouvi qualquer palavra desrespeitosa, insubordinação de algum colaborador ou prestador de serviço, aliás, sempre foi o oposto disso. Mesmo que não concordássemos com algum ponto, o clima sempre foi respeitoso e amigável".



## Melina Lobo e a o descobrimento do significado de herança

"Se a herança é um presente, posso escolher o que fazer com ele, certo? Errado. Esse presente vem recheado de crenças, por exemplo, a de que você tem de fazer isso ou aquilo para "honrar" os ancestrais que transmitiram o patrimônio. O presente vira uma prisão, cercada de expectativas dos outros sobre o que o presenteado deve ou não fazer com a própria vida. Os problemas se avolumam em um período difícil, quando perdemos alguém que amamos e que muitas vezes representava uma boa parte da nossa estrutura emocional".





## Nina Teles Plöger convida as mulheres a assumirem o protagonismo

"As mulheres conquistaram seu espaço, deixaram de estar à sombra de uma sociedade. Temos de reconhecer que temos o poder pessoal necessário para assumir autonomia e autogestão em todas as circunstâncias, sejam elas familiares, profissionais, políticas e econômicas, pois alcançamos um nível com uma presença legitima que nos pertence por nossas conquistas, competências pela luta do que é correto, justo, num espaço de liberdade e justiça. Convido as mulheres a irem a outro lugar, um lugar de liberdade. É primordial assumir a responsabilidade e o poder que nos é conferido. Vai demandar trabalho, mas vamos aprendendo e nos tornando cada vez mais fortes e livres dessas circunstâncias, deste *status* quo que a sociedade nos impôs, com crenças e ideias de submissão que antes nos limitavam".

## Patrícia Amélia Bueno e seus aprendizados no agronegócio

"Sou uma conselheira de vanguarda. Me aprofundo nas relações com o executivo para entender onde existem oportunidades de trabalho para o Conselho, com o olhar na perenidade da companhia. É parte da atribuição estar atualizado com os aspectos relacionados ao negócio, é ter a sensibilidade e respeito para com a cultura e ritmo de evolução da companhia, sem perder o olhar do objetivo principal que é a implementação das melhores práticas de governança e assegurar o futuro da empresa. Me encontrei nesse lugar. Aqui há a convergência dessa carreira multifacetada, da qual novos desafios sempre fizeram parte. Me sinto realizada por poder contribuir para que o setor do Agronegócio brasileiro evolua em ESG e Inovação".






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



## Paula Packer e os desafios da mulher no Agronegócio

"Ser mulher, neste ambiente ainda preponderantemente masculino, cria oportunidades escalonáveis a todo instante, pois os desafios não cessam, nem mesmo quando se atinge o sucesso. É nesse ambiente que a resiliência me motiva a fazer novas entregas e a buscar soluções inovadoras, a fim de promover o desenvolvimento contínuo, bem como alcançar as metas estabelecidas para uma agenda positiva na interface Agricultura e Meio Ambiente".

## Rosangela Zacarias Machado e a força das mulheres

"Nesses últimos anos, as mulheres estão mostrando força, coragem e determinação. O número delas em todos os empreendimentos é cada vez maior. É certo que ainda enfrentam inúmeras dificuldades decorrentes do preconceito e do machismo, oriundos do contexto histórico, mas que pouco a pouco vêm modificando o comportamento da sociedade em relação à evolução da mulher. Pode ser difícil, mas não é impossível. Com determinação e competência, a mulher vence e, nesse sentido, seu maior escudo são a ética e o moral elevado. Empreender em qualquer área é possível e a mulher deve ter força e coragem, mas planejar é fundamental".





## Sandra Castrucci Di Moise e o "encarar" de desafios

"Eu precisava desse encorajamento, mas tive confiança suficiente para encarar o desafio, sabendo que possuía as qualificações para a posição, bem como a motivação para adquirir novos conhecimentos, e a atitude correta para ser bem-sucedida. Aqui saliento dois mitos: 1. Mulher não apoia outra mulher – totalmente falso; fui apoiada, apoiei e continuarei a apoiar mulheres com talento, paixão e vontade. 2. Síndrome de Impostor – Verdadeiro, nós mulheres nunca achamos que estamos 100% preparadas para uma posição maior, muito por oposição dos nossos pares do gênero masculino".



## Valdeane Cerqueira e as reflexões de seu filho

"Tenho muitas preocupações e aflições de mãe, e uma delas que estava latente saltou há alguns meses, quando João estava estudando história e o tema era colonização e escravidão. Ele me indagou o motivo pelo qual a nossa pele é "marrom" e por que as pessoas causavam sofrimento para os escravos e por que já o chamaram de "escuro". Eu engoli seco e fiquei sem resposta; recordei do preconceito que sofri por ser negra, pelo meu cabelo crespo, por ser nordestina, por ser mulher no meio profissional em que a maioria é homem e por ser mãe e precisar faltar ao trabalho quando o filho está doente ou porque tem apresentação da escola e ele esperava me ver para perder a timidez. Nunca apoio a vitimização de qualquer origem, mas defendo o direito de igualdade. Seria muito complexo e confuso relatar todas as adversidades que precisei superar em um capítulo".





## Vanessa Tenório e a paixão pelo que se faz

"Já é lugar comum se ouvir que para "dar certo" é preciso ter paixão pelo que se faz. Isso que muitos interpretam como senso comum é, na verdade, comprovado cientificamente. A neurociência demonstra que existe um fundamento bioquímico nessa afirmativa. A dopamina, um neuromodulador/neurotransmissor que nosso cérebro produz, é o responsável por nos fazer "querer mais" daquilo que nos dá prazer. Como para se conquistar qualquer coisa na vida é preciso esforço contínuo, é fundamental que tenhamos prazer no que fazemos para que consigamos manter esse esforço e chegar aonde queremos".

## Viviane Murad acredita que as mulheres podem mais

"Às vezes, pensamos que nossa dor é a maior do mundo, mas não é, todos enfrentam seus obstáculos. Os anos, os sacrifícios, as responsabilidades, mas também as conquistas, as vitórias, a família, não importa o quanto às vezes possa parecer difícil, fazem parte da nossa missão. Só amadurecemos através das nossas experiências e aqueles que desistem nunca alcançam seu objetivo. Vocês podem construir sua vida aos pouquinhos com atitude, coragem e determinação naquilo que desejam e na concretização daquilo em que acreditam. Somos mulheres, podemos tudo".






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



# Não existe emoção sem substância

Você provavelmente já se perguntou como surgem as emoções, não é mesmo? Para responder a essa questão, precisamos levar em consideração a relação direta entre corpo e mente, pois os movimentos que ocorrem em um, geram também um movimento no outro. Para ficar ainda mais clara essa relação, vamos pensar no funcionamento da mente humana. Os nossos pensamentos, isto é, as imagens mentais geram um estímulo em nosso cérebro, que o faz enviar "códigos" para todo o nosso organismo. Esses "códigos" irão gerar a liberação de inúmeras substâncias químicas que irão "permitir" o surgimento das emoções já conhecidas por nós seres humanos. Em outras palavras, não existe emoção sem a liberação de substâncias em nosso organismo e é justamente a partir dessa liberação e do surgimento de emoções que iremos ter a possibilidade de determinados comportamentos.

Para construirmos juntos essa reflexão, imagine uma pessoa que nesse exato momento está pensando (gerando imagens mentais) sobre um evento futuro, mas de forma negativa - criando ideias de dificuldades, dores e perdas. Nesse momento, o cérebro dela está interpretando essas informações como uma situação de perigo, de ameaça e de morte "real". E qual é a consequência dessa compreensão pelo cérebro humano? Todo o organismo passa a acreditar que está vivendo uma verdadeira batalha de vida ou morte e para isso, ele precisará estar pronto para o combate (para assim, permanecer vivo). Inicia-se então a liberação de cortisol, adrenalina e noraepinefrina - ativos inflamatórios - que irão abrir caminhos para três possíveis comportamentos: lutar, fugir ou congelar. Porém, compreenda que aproximadamente 90% dos nossos pensamentos de futuro não ocorrem e de certa forma, nos colocam num quadro de ansiedade patológica (e não natural), pois esse estresse gerado se torna de longo-prazo, não permitindo ao corpo uma adaptação após o conflito, já que ele não existe externamente, mas sim se mantém dia após dia em nossa mente.

Assim, percebemos que os nossos pensamentos são o ponto de partida para nossas emoções, comportamentos e também para os nossos desafios e até transtornos. Por exemplo, você sabia que não existe resiliência ao estresse sem níveis adequados de serotonina? Que não existem disciplina, motivação, prazer e disposição sem dopamina? Ou aquele sentimento fraterno de amor sem ocitocina? Enfim, os exemplos são inúmeros, mas a verdade aceita é que a mente realmente tem o poder de impactar o corpo e o caminho inverso também é verdadeiro.

Agora, você deve estar pensando: eu preciso urgentemente controlar meus pensamentos e minhas emoções. Mas cuidado! Pois pensamentos e emoções não aceitam controle, e sim uma gestão. Assim como precisamos gerenciar diariamente uma empresa ou uma família, precisamos desse movimento em relação aos nossos pensamentos e emoções. E gestão não significa não sentir, mas sim perceber, dialogar consigo e direcionar e canalizar esses movimentos para atos de construção e bem-estar.

Além disso, é importante compreendermos que essas substâncias relacionadas às emoções precisam de matéria-prima e são justamente a alimentação e a suplementação que irão garantir a eficiência dessas produções, principalmente em uma sociedade que cada vez mais modifica seus alimentos, deteriora seus solos, intoxica os recursos naturais e aposta em produtos alimentícios carregados de xenobióticos e sem valor nutricional - a nossa principal via de abastecimento está precária! E se juntarmos esse cenário de péssima alimentação com o modelo ocidental dos nossos comportamentos, crenças e compreensão da relação tempo-trabalho-descanso, iremos perceber que exigimos além da conta do nosso organismo, mas não oferecemos o necessário para ele atuar com eficiência.

Dessa forma, se não aceitarmos essa relação entre o corpo e a mente, estaremos como "cegos em tiroteio" diante da imensidade de causas dos transtornos psiquiátricos e das doenças físicas que assolam a humanidade há tempos. E se a nossa conversa de hoje fez sentido para você, comece hoje uma revisão dos seus hábitos diários, da sua alimentação, dos seus comportamentos, das suas emoções e primariamente dos seus pensamentos para que você possa deixar o vitimismo de lado e se torne protagonista da sua própria história.



**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



# Quem vende a confiança, conquista castigo

A confiança é um dos pilares fundamentais das relações humanas e da sociedade como um todo. Ela é o alicerce sobre o qual construímos conexões interpessoais, colaborações comerciais e instituições de confiança. No entanto, nos meandros da modernidade, emergiu uma preocupante tendência que lança uma sombra sobre essa base essencial: a venda da confiança. Historicamente, a confiança era cultivada e desenvolvida ao longo do tempo, baseando-se em experiências compartilhadas, interações pessoais e reputações construídas com cuidado. Entretanto, o cenário contemporâneo testemunhou uma mudança significativa nesse paradigma. Com o advento das mídias sociais, marketing sofisticado e a crescente influência da tecnologia, a confiança muitas vezes é tratada como uma mercadoria, pronta para ser vendida e comercializada. A exemplo da política, indivíduos investem consideráveis recursos na criação de uma fachada de confiança, muitas vezes através de estratégias de marketing meticulosamente planejadas. Testemunhamos uma paisagem em que parte dos políticos utilizam técnicas de *branding* (conjunto de ações alinhadas ao posicionamento, propósito e valores da marca) e *storytelling* (é a habilidade de contar histórias utilizando recursos audiovisuais, além das palavras) para construir narrativas convincentes que, via de regra, refletem completamente a realidade. Isso levanta questões sobre a integridade dessas práticas e até que ponto a confiança está sendo manipulada em troca de ganhos possivelmente vantajosos ou meramente por questões de interesses obnubilares e individuais. Nesse mundo da esfera política dos últimos tempos, a disseminação de informações distorcidas ou falsas buscam minar a confiança nas instituições democráticas e corroendo os alicerces da sociedade e, principalmente, o cidadão. A busca pela exploração da confiança pública, tem por evento principal nutrir a busca de poder pelo poder, influenciar sérias ramificações para uma coalizão politiqueira e antissocial. Além disso, a venda da confiança é vista em práticas de negócios questionáveis, como a manipulação de ideais, de segurança, vazamento de informações pessoais e talvez, na Suíça, troca de ganhos financeiros. Essas ações minam gravemente a confiança do público quando o assunto é política. A questão da confiança na política é fundamental para o funcionamento saudável de qualquer sistema democrático, se é que ainda podemos considerar nosso atual sistema político como democrático, eu arriscaria dizer "demoniocrático". A confiança teve por base a construção quando os eleitores acreditavam que seus líderes políticos seriam honestos, competentes e agissem mediante atos voltados para o melhor interesse do público. Bem, o adágio popular já dizia: "de boa intenção, o inferno está cheio"! Aqui estão algumas maneiras que vetam e refutam a confiança na política: **Transparência:** os governos deveriam ser transparentes em suas ações e decisões. Isso inclui a divulgação de informações sobre como o dinheiro público está sendo gasto e como as políticas serão desenvolvidas. A falta transparência .contribui para o aumento de suspeita de possível prática de corrupção e reforça a quebra da confiança dos cidadãos. **Combate à corrupção:** a corrupção é uma, senão a principal razão pela qual as pessoas perdem a confiança na política. É importante estabelecer mecanismos eficazes de combate à corrupção, como agências independentes de supervisão e aplicação da lei, e garantir que os responsáveis sejam responsabilizados por suas ações, desde que outras instituições sejam extintas ao ponto de não interferirem no curso normal da democracia. **Responsabilidade:** artigo extinto nos últimos tempos, pois os políticos deveriam ser responsáveis por suas promessas e ações – aqui me vejo inserido na série infantil do "Fantástico mundo de Bob". Isso significa que eles devem prestar contas aos eleitores e enfrentar as consequências se não cumprirem suas promessas ou se envolverem em comportamento inadequado. Em verdade, deveriam adotar as regras utilizadas na Roma antiga, em que um cidadão vocacionado para a política tinha de se submeter aos critérios da época. Era mais ou menos assim: o sujeito deveria ingressar para o exército na condição de soldado e provar que era capaz de se manter vivo sozinho. Depois te provar ser capaz de se manter ele era promovido a decano, ou seja, deveria ser capaz de cuidar de dez soldados sob o seu comando e mantê-los vivos. Caso o sujeito conseguisse, seria então alçado para o cargo de centurião – chefe de um grupo de cem homens. Vale lembrar que todas essas funções eram praticadas com muito derramamento de sangue, pois havia a necessidade de participarem de conflitos, batalhas e guerras. Após ultrapassada estas fases, o sujeito era então alçado para o cargo de político, porém seu primeiro ato era realizar uma obra pública. O objetivo dessa fase seria para que o mandatário realizasse uma obra com dinheiro público e dentro do prazo estipulado pelo Imperador. Caso não entregasse a obra no prazo determinado ou não soubesse administrar o dinheiro confiado sua cabeça seria decapitada em praça pública. Os tempos mudaram e com ele muitos permanecem perambulando entre nós, vivos e atuantes na política felizes por não estarmos na Roma antiga. Aliás o que permanece intacto como antigo são os métodos não tão ortodoxos enraizados na política. Participação cívica: coincidência ou não o 7 de setembro faz uma alusão a este requisito, pois ao contrário aos exemplos dados, a participação cívica ativa ajuda a aumentar a confiança na política, porém, o povo sequer sabe o que se comemora a data do 7 de setembro, mas conta nos dedos o dia do feriado que proporciona a folga merecida regada de muita bebida barata e petiscos improvisados. Os cidadãos são desencorajados cada vez mais a votar, e quando decidem se envolver em atividades políticas pecam pela falta de capacidade intelectual e cognitiva e assim, se tornam alvos fáceis às velhas raposas que os direcionam para o leito do caçador. **Educação política:** promover a educação política deveria ser papel essencial para garantir que os cidadãos compreendessem o sistema político e as questões em jogo. Todavia, o único jogo quer aprendem é o do toma lá dá cá. Quanto menos informados os eleitores forem, mais dependentes serão do sistema assistencialista e dessa maneira estarão divorciados da capacidade em tomar decisões significativas ou capaz de avaliar o desempenho de seus representantes. **Ética política:** os políticos deveriam aderir a padrões éticos e morais elevados, sem, contudo, excluir os conflitos de interesse, não abusar de recursos públicos e não usar sua posição para benefício pessoal ou do seu ciclo de amigos ou parentes. **Comunicação eficaz:** os políticos deveriam se comunicar de maneira eficaz e cristalina com o público, explicando suas políticas e ações de forma clara e acessível, de maneira capaz em ajuda a dissipar a desconfiança e a criar uma compreensão mútua e sólida. **Reforma política:** ou milagre se assim podemos dizer. o sistema necessita de adequação necessária, a fim de torná-lo mais representativo e responsivo às necessidades dos cidadãos. Isso pode incluir mudanças no sistema eleitoral, no financiamento de campanhas e na estrutura do governo, mas o principal a meu ver seria o investimento sólido e sério na educação de base. Isso levaria a uma mudança significativa a médio e longo prazo. Cidadãos forjados sob elevado conhecimento educacional é cidadão capacitado de forma mental e cognitiva credencia uma sociedade com elevado grau de questionamento. Em última análise, a construção da confiança na política requer um esforço contínuo por parte dos líderes políticos e dos cidadãos, isso na teoria, pois na prática não consigo enxergar qualquer fagulha de esperança. É um processo gradual que envolve a promoção da ética, da responsabilidade e da participação ativa na vida política. Enquanto os eleitores se depositarem a confiança no voto e aguardarem de camarote o santo salvador agir em seu socorro, nada irá acontecer. É preciso deixar de lado os interesses individuais e pensar de maneira coletiva e pelo coletivo. Enquanto o voto for encarado como comércio (tiver preço), o resultado terá sempre as suas consequências. A política na figura popular e de fácil compreensão é como na brincadeira do troca-troca, mas, infelizmente quem baixa as calças primeiro é o povo, o resto é manobra evasiva!



**Dr. Émerson Tauyl**

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



# Saiba como secar o cabelo corretamente

Muita gente não sabe a importância de secar o cabelo corretamente, aliás, precisamos dizer que o secador é ótimo aliado no dia a dia, afinal, auxilia a deixar os cabelos secos antes de dormir ou para fazer aquela escova bonita que todo mundo elogia, não é mesmo? Mas além de proteger os fios com um protetor térmico como o *leave-in*, por exemplo, é importante saber usar muito bem o acessório, impedindo um resultado que exiba fios sem vida, quebradiços, pontas duplas e muitos outros problemas.

O primeiro passo é adotar o uso de *leave-in* com protetor térmico que, além de proteger os fios, ajuda a diminuir o *frizz*, hidrata e melhora o aspecto do cabelo. Opte sempre em passar o produto do meio dos fios às pontas.

Para começar o processo de secagem, é importante ir devagar. Inicialmente, não se esqueça de desembaraçar os fios. Logo depois, com o auxílio de um pente, separe o cabelo em quatro divisões e seque os fios por mechas.

É importante que você não use a escova e o secador com os cabelos muito molhados, já que esse hábito pode trazer muitos prejuízos para os fios. O manuseio correto do acessório já ajudará a criar uma proteção para as cutículas das madeixas.

Outro ponto importante é pesquisar o melhor acessório para usar nos cabelos. Há muitas opções de secadores no mercado e há sempre alternativas de qualidade que ajudam a trazer menos atrito aos fios.

Se puder, observe a potência do secador na escolha. Se optar por escova secadora, as melhores opções estão acima dos 1.000#W e se for por secador acima de 1.800##W. Acessórios que tenham opções de frio, quente e morno são sempre os melhores para se ter mais versatilidade no dia a dia. Para finalizar, evite usar o secador com muita proximidade nos fios e diretamente no couro cabeludo. Gostou das dicas? Vamos cuidar?



**Claus Pita**

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial







# Você sabe o que é melasma?

Tem manchas que incomodam muito e podemos dizer que elas podem até minar nossa autoestima. Dentre as mais conhecidas está o melasma, que se caracteriza pelo surgimento de manchas mais escuras na pele, especialmente no rosto.

O melasma é resultado da hiperpigmentação, um aumento de melanina na região, e afeta mais mulheres do que homens. De acordo com um estudo feito pela Faculdade de Medicina da Universidade Estadual Paulista (UNESP), há uma estimativa é de que o problema acometa de 15% a 35% das mulheres brasileiras.

É muito comum que o problema surja por volta dos 20 anos e possa ser mais bem controlado no período da menopausa. Aliás, essa é uma condição que aparece com frequência em meu consultório e afeta diretamente a autoestima de diversas mulheres, que sentem mudanças inusitadas em seu corpo.

A dificuldade atinge normalmente o rosto, mas pode acontecer em outras áreas que estejam expostas ao sol, como braços e colo. As causas para o problema podem ser diversas, entre elas estão, como já citei, a exposição ao sol, ao calor, e luzes visíveis (como a dor computador). Além disso, o problema também pode ter causas hormonais. É comum o aparecimento do melasma na gravidez, ou por quem faz tratamentos para engravidar, ou utiliza anticoncepcionais.

Ainda, é preciso ressaltar que o melasma é mais comum entre mulheres com peles mais escura, e mulheres com peles amarelas, principalmente com origem hispânicas, asiáticas ou árabes.

A pergunta mais realizada nas consultas é uma só: o melasma tem cura? Infelizmente, não, mas a boa notícia é que ele pode ser controlado com alguns cuidados e tratamentos. Para iniciar o tratamento, é necessário fazer uma avaliação criteriosa para determinar qual o protocolo de tratamento ideal para o seu caso!



**Dra. Flávia Maklouf**

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

*Lapidação Facial*

# Harmonização facial com bom senso é aliada da beleza e saúde



Em minha primeira coluna na Revista Infomente, o assunto não poderia ser outro senão a lapidação facial. Você sabe em que ela consiste? A lapidação facial é a harmonização facial com bom senso. É um método de procedimentos estéticos com o objetivo de equilibrar e melhorar a aparência facial de forma natural, respeitando a individualidade de cada pessoa e sua essência, que é um dos nossos maiores tesouros.

Pratico isso há anos e criei protocolos exclusivos para promover os benefícios desse método que são muitos:

**1. Harmonia facial:** a principal vantagem da harmonização facial é obter um equilíbrio estético entre os diferentes aspectos do rosto, como proporções, simetria e contorno. Isso pode resultar em uma aparência mais jovem e atraente.

**2. Melhora da autoestima:** ao corrigir pequenas assimetrias ou realçar características faciais, a harmonização facial pode aumentar a confiança e a autoestima de uma pessoa. Sentir-se bem com a própria aparência pode ter um impacto positivo em diversos aspectos da vida.

**3. Resultados naturais:** o objetivo da harmonização facial com bom senso é criar um resultado sutil e natural. O método leva em consideração a estrutura facial individual de cada pessoa e busca melhorar sua aparência de forma discreta, evitando transformações exageradas.

**4. Envelhecimento precoce:** o processo de envelhecimento pode afetar a aparência facial ao longo do tempo. A harmonização facial pode ajudar a retardar esse processo, tratando pequenos sinais de envelhecimento, como perda de volume, rugas e linhas de expressão.

**5. Combinação de técnicas:** a harmonização facial envolve uma combinação de técnicas estéticas, como preenchimentos, toxina botulínica, *peeling* e outros procedimentos não invasivos. Essa variedade de abordagens permite personalizar o tratamento de acordo com as necessidades e objetivos de cada pessoa.

É importante lembrar que a harmonização ou lapidação fcial deve ser realizada por profissionais qualificados e experientes, respeitando as características individuais de cada pessoa e priorizando a segurança dos procedimentos. Sempre consulte um especialista para obter informações mais detalhadas e avaliar se esse método é adequado para você.



**Fabiane Miranda**

Graduada em Odontologia pela UNIB e já contabiliza mais de 50 cursos na área de harmonização, somando ainda uma pós-graduação em Estudos Anatômicos no Marc Institute-Miami e na Harvard Medical School-Boston e participações anuais no Congresso Imcas-Paris.
@lapidandosemexageros



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**



*Previsões*

# É o momento de desbravar novos caminhos

Nesse período, será preciso arriscar sem medo, pois existe aqui a certeza de se possuir braços prontos a te segurar em caso de queda. É esse sentimento que o move e cabe a você continuar cultivando-o e dando valor aos que estão à sua volta e se mostram verdadeiros companheiros.

## Áries
## 4 de espadas

O momento agora é de respirar e meditar. É um momento de descanso e recuperação, reorganizando os sentimentos e a mente.

## Touro
## 6 de ouros

Você está em um momento em que consegue usufruir de uma estabilidade muito desejada então, aproveite cada segundo.

## Gêmeos
## 8 de ouros

Dedicar-se com paixão e trabalhar arduamente para ter o que deseja é o primeiro passo para encontrar a prosperidade.

## Câncer
## 5 de espadas

Agora é o momento em que se deve perguntar se realmente vale a pena fazer de tudo para inflar o próprio ego. Analise.

## Leão
## 2 de paus

Existem pessoas que se importam com seu sucesso e estão prontas a caminhar ao seu lado e lutar junto contigo.

## Virgem
## 6 de espadas

É o momento de seguir em frente, pois a cura se torna possível somente quando o passado ocupa seu lugar de direito.

## Libra
## O diabo

Existem mais opções disponíveis para você do que você pensa. Você só precisa acordar para eles e reunir sua força de vontade.

## Escorpião
## 7 de copas

Não permita que o excesso de atividades sobrecarregue seus ombros. É necessário dosar e ponderar o que vale a pena.

## Sagitário
## Ás de paus

Você está se abrindo para novas oportunidades de conhecer pessoas e está se sentindo empolgado. Aproveite ao máximo.

## Capricórnio
## A roda da fortuna

Neste momento, a probabilidade de seu crescimento profissional e financeiro é alta. Atente-se aos sinais.

## Aquário
## Rei de copas

Você precisa ter mais gentileza e empatia consigo mesmo, em prol de sua saúde. Todo cuidado é pouco por agora.

## Peixes
## O eremita

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



**Katina Santos**

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

# Beleza para ser feliz!

Quer ficar linda? Então anote todas nossas sugestões de produtos de beleza e bem-estar




**Densifiant Fondant Profuse**
Creme densificador com fórmula ultraconcentrada para redução de rugas e recuperação da firmeza e elasticidade da pele. Ideal para peles normais e seca




**Cicalfate+ Scar Gel Avène**
Gel de silicone voltado para o tratamento de cicatrizes que garante a melhora clinicamente comprovada na dor, coceira, coloração e espessura da marca.




**Avon Renew Ácido Hialurônico AH+**
Com nova fórmula apresentando 3,5% do complexo de triplo ácido hialurônico, que combina três tamanhos de moléculas para preencher e hidratar até as camadas mais profundas da pele.




**Óleo Capilar Wella Professionals Reflections**
Para todos os tipos de cabelos, extremamente versátil e pode ser usado como pré-shampoo, tratamento noturno, *leave-in*, proteção térmica contra secador e extrabrilho.






**Máscara capilar Hidra Nutre Haskell**
Resultados em apenas 3 minutos, com ação hidronutritiva para resultado de alta *performance* nessas duas etapas superimportantes do cronograma capilar.

**Gel Secativo Acnederm Payot**
O produto foi reformulado e substitui o bastão secativo com um bico oftalmológico, que permite a dosagem ideal na região desejada. De fácil aplicação, tem ação refrescante.




**Minéral 89 Creme Vichy**
Com ativos dermatológicos eficazes como minerais, água vulcânica, vitamina B3 + E, esqualano e ácido hialurônico puro para hidratar, preencher, recuperar e fortalecer a pele.







**After em Buenos Aires Risqué**
Coleção Noites Iluminadas da linha Diamond Gel, composta por três cores cremosas e três top coats que garantem muito brilho e unhas com efeito em gel.




**Desodorante colônia frescor Ekos Tukumã Natura**
Fragrância floral e refrescante com a cremosidade do tukumã contrastada com notas verdes e frescas do ruibarbo.




**Harmonizador de ambiente Phytoervas**
Proporciona uma sensação de leveza e equilíbrio energético principalmente para quem sofre de esgotamento físico, estresse, ansiedade e insônia.



# O tão falado Mercúrio Retrógrado

Um dos trânsitos astrológicos mais conhecidos e comentados é sem duvida alguma o mercúrio retrógrado. Mesmo quem não é ligado em astrologia já ouviu o termo e teve curiosidade em saber o que é. Mercúrio é o planeta que rege a nossa comunicação, o pensamento lógico, ele é o responsável pelo nosso aprendizado, a forma como assimilamos as informações, e também rege a distribuição de energia vital para o sistema nervoso, comanda o lado esquerdo do cérebro e as faculdades mentais; os ombros, braços, as mãos, a audição, as cordas vocais, e as vias respiratórias. O signo em que ele está no mapa astral mostra como ele faz tudo isso, então, já deu pra perceber o quanto o planeta Mercúrio é importante no nosso dia a dia, né? Quer saber como uma pessoa pensa de verdade? Descubra em que signo e casa o planeta Mercúrio está.

Mas vamos entender o que é esse trânsito: Mercúrio fica retrógrado quatro vezes esse ano e no dia 23 de agosto ele inicia a penúltima retrogradação de 2023 no signo de Virgem, que vai durar até o dia 15 de setembro e a retrogradação que é quando o planeta começa a realizar um movimento de retrocesso em relação a quem o observa. A partir do nosso planeta, temos a impressão que ele está andando para trás, mas é uma ilusão de ótica.

Esse trânsito é uma revisão, assuntos não resolvidos podem retornar pra serem resolvidos, é um período em que podem ocorrer problemas envolvendo a comunicação. Conversas sigilosas são enviadas por engano, preste muita atenção ao enviar uma simples mensagem, e-mails enviados não chegam, por isso é importante confirmar o recebimento. A comunicação pode ficar truncada e muitos maus entendidos costumam acontecer nesse período. Também é comum celular quebrar, o computador dar problemas e, por isso, é melhor fazer *backup* de tudo sempre. Ainda, esse é um período que pede cuidado redobrado com assinatura de contratos e compras importantes, reuniões, enfim, tudo que envolve a comunicação. Também é uma época em que fica mais difícil cumprir coisas simples como a agenda diária, pra quem é autônomo é a fase dos cancelamentos de última hora que acabam atrapalhando o dia, é uma boa fase para revisar, reler e reavaliar projetos, situações, relacionamentos, atitudes, combinações e tudo mais que foi firmado.

Todos vão sentir essa energia, mas pra saber em qual área da sua vida esse trânsito vai impactar mais, é importante olhar no seu mapa e ver onde está o signo de Virgem, como eu já expliquei em outros artigos, nós temos os 12 signos no nosso mapa e cada um é responsável por um setor#(casa) é sempre bom saber onde devemos ficar atentos e tomar as medidas necessárias para evitar problemas, não é mesmo? Esse trânsito vai ativar a casa onde está o signo de Virgem e como Mercúrio é o regente deste signo, esse trânsito estará com força total. Virgem é o signo da organização, detalhes, alimentação, portanto, se o setor que cair estiver em desordem a pressão para organizar vai ser enorme, criando a sensação de caos, por isso é importante conhecer o seu mapa e fazer o dever de casa para não ser pego de surpresa em coisas que poderiam ter sido resolvidas antes!



**Fernanda Palhares**

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

Autora do *e-books* "Decifrando os Signos" e palestrante de Astrologia.

@astrologafernandapalhares

*Fitness*

# Caminhar com fé eu vou!



A caminhada é uma forma de exercício físico acessível e de baixo impacto, que pode trazer diversos benefícios à saúde. Aqui estão algumas das principais razões pelas quais a caminhada é importante:

- **Melhora a saúde cardiovascular:** a caminhada regular pode fortalecer o coração, melhorar a circulação sanguínea e reduzir o risco de doenças cardíacas. Ela pode ajudar a reduzir a pressão arterial, diminuir os níveis de colesterol e melhorar a saúde das artérias.
- **Ajuda no controle do peso:** a caminhada é uma ótima maneira de queimar calorias e contribuir para o controle do peso. Ao caminhar regularmente, você pode aumentar o seu metabolismo e queimar gordura, o que pode ajudar na perda de peso e na manutenção de um peso saudável.
- **Fortalece os ossos e músculos:** a caminhada regular pode fortalecer os ossos e os músculos, ajudando a prevenir a perda de massa óssea e a manter a saúde das articulações. Ela também pode melhorar a flexibilidade e a força dos músculos, ajudando na prevenção de lesões e no suporte adequado às articulações.
- **Melhora a saúde mental:** acaminhada pode ser benéfica para a saúde mental, pois ajuda a liberar endorfinas, que são substâncias químicas responsáveis pela sensação de bem-estar. Além disso, a caminhada ao ar livre pode proporcionar uma sensação de tranquilidade, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade.
- **Aumenta a energia e a disposição:** caminhar regularmente pode aumentar os níveis de energia e melhorar a disposição. Ela pode ajudar a combater a fadiga e melhorar o desempenho cognitivo, tornando-se uma excelente opção para aumentar a produtividade e manter-se ativo ao longo do dia.
- **Promove a socialização:** a caminhada também pode ser uma atividade social, permitindo que você se exercite em grupo ou converse com amigos enquanto caminha. Essa interação social pode ser benéfica para o bem-estar emocional e pode tornar a prática de exercícios mais agradável.

Em resumo, a caminhada é uma atividade física simples, mas poderosa, que oferece uma variedade de benefícios para a saúde física e mental. Portanto, incluir a caminhada na sua rotina diária pode ser muito importante para promover uma vida mais saudável e equilibrada.



**Danielle Felix**

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

@danifelixpersonal



Foto por Gustavo Scatena

GRAACC

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